**VIII SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO – CASTELO BRANCO**

**CRONOGRAMA DA AÇÃO –**“DE Sobre Rodas: Implementação e desenvolvimento do projeto”

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Horas** | **Conteúdos** | **Local\* / Sessão teórica ou prática** | **Material necessário** |
| 2 julho | 10:30 – 13:00 (Conta 2h:30 para a formação) | * Sessão de abertura |  |  |
| 14:30 – 18:30  (4h) | **Apresentação da formação / formalismos – 1 Hora**  **Apresentação institucional do Curso de Formação pela DGE-CNDE/DGAE**  **Apresentação do Formador**  **Apresentação dos formandos**  **RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA ACÇÃO E A SUA INSERÇÃO NO PLANO DE ATIVIDADES DA ENTIDADE PROPONENTE:** Enquadrado na ENMAC 2020-2030, o projeto “Desporto Escolar Sobre Rodas” assenta na prioridade de intervir junto da população escolar, educando as gerações presentes e futuras para a mobilidade sustentável, nomeadamente, para uma mobilidade ativa ciclável, assim como, para a promoção da segurança e da cidadania no uso partilhado e responsável do espaço público.  O PEDE 21-25 assume um alargamento a todas as escolas públicas com 2º ciclo, através das atividades regulares e estruturadas que operacionalizam um modelo pedagógico, estruturado por níveis de escolaridade, numa promoção da aprendizagem do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta», assegurando o uso responsável da bicicleta no quotidiano e do ciclismo enquanto modalidade desportiva. Esta formação é fundamental para dar continuidade à capacitação dos docentes no amplo domínio da literacia velocipédica.  **OBJECTIVOS A ATINGIR**: Dotar os professores de competências que facilitem a implementação do projeto «DE Sobre Rodas» nas suas escolas.  Assente em **3 grandes pilares ( 1- Aprendizagem do padrão motor “Saber Andar de Bicicleta”, 2- Educação rodoviária e 3 - Educação para a cidadania),**articulado com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), pretende-se:   * Sensibilizar os participantes para a problemática da sustentabilidade ambiental, sedentarismo e obesidade infantil; * Alinhar o projeto de escola com a ENMAC e com o PEDE 21-25; * Implementar os eixos de atuação e as dinâmicas velocipédicas, no âmbito escolar; * Planear e implementar o projeto «DE Sobre Rodas», alinhado com o modelo pedagógico definido.   **Aspetos organizativos do Curso de Formação (planificação geral da formação – material necessário dos formandos e espaços de trabalho) – Mostrar cronograma.**  **Avaliação dos formandos**  Critérios e ponderações para avaliação dos formandos (escala de 1 a 10 valores):  **-Participação**: Relacionamento interpessoal e capacidade partilha saberes (40 % - 4 valores).  ***-Trabalhos:*** *Trabalho de grupo realizado em contexto de sala de aula* - ver abaixo (30% - 3 valores);  -***Reflexão Crítica individual*** - entrega atempada (sexta-feira às 13:00H); a definir pelo -CFAEAT (30% - 3 valores).   * **Trabalho prático a realizar em contexto de sala:**   **Trabalho escrito a realizar no final da ação, em contexto de sala:**  Apresentação de uma situação problema prático (1 por cada formando) do processo ensino-aprendizagem e como os colegas os resolvem indo ao encontro do modelo pedagógico proposto (individual ou em grupo – grupos de colegas por AE/ENA – criar sinergias).  Poderá optar-se pela elaboração de um pré-projeto ou projeto de escola (existente ou desejável), com limite máximo de 5 páginas, incluindo capa.  **MODELO DE AVALIAÇÃO DA AÇÃO:** A ação será avaliada pelos formandos e formadores através de um questionário elaborado para o efeito.  Data limite para apresentação da atividade planificada/relatório crítico elaborada pelos formandos até 12 de julho de 2024, para o email do formador ([mario.alpiarca@aedji.pt](mailto:mario.alpiarca@aedji.pt)) e do CFAE.  Os ficheiros deverão ir em formato PDF – **Trabalho\_Final DEsR\_SNF2024\_Nome do formando** **e Reflexão\_Critica\_DEsR\_SNF2024\_Nome do formando.**  **A. Introdução a um novo paradigma de ensino (1,5h)**  **1.ª Nota:** Portaria 413/99 de 8 de junho – Artigo 25 - Alínea f), e Portaria 298-A/2019 – Assegura a inclusão do seguro no trajeto Casa-Escola-Casa do aluno quando se transporte de bicicleta.   * Efeitos das alterações sociais no comportamento da população nas últimas duas décadas. * Análise das vantagens e da valorização da utilização da bicicleta à luz da educação ambiental, para a sustentabilidade, para a cidadania, para a economia e para a saúde. * O papel da escola:   + No âmbito do projeto educativo;   + Intervenção da disciplina de Educação Física – o passado, a atualidade e as ambições para o futuro;   + Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).   **B. Apresentação do projeto “Desporto Escolar sobre rodas” – Dimensão Gestão - (1,5h)**   * Breve historial do projeto. * Enquadramento institucional:   + Alinhamento do projeto «DE Sobre Rodas» com a ENMAC e as medidas da responsabilidade da Educação, através do Desporto Escolar;   + Fatores críticos de sucesso definidos pela ENMAC;   + Definição da prioridade de intervir junto da população escolar, educando as gerações futuras para a mobilidade sustentável;   + Mapeamento do projeto «DE Sobre Rodas»– Agrupamento de Escolas/Escolas Não Agrupadas (AE/ENA) envolvidas;   + Articulação com outros projetos educativos (Educação para a Segurança Rodoviária e Educação para a Cidadania);   + Sustentabilidade dos projetos com o estabelecimento de protocolos, com enquadramento da ENMAC em contexto local;   **Apresentação do Manual de Apoio ao Professor e Técnico Especializado: Pedala! Da Escola para a Vida - (0,5 h).**  Boas práticas: Exemplos de referência em AE/ENA e de dinâmicas com parcerias locais. | Sessão teórica:  Sala com dimensões ajustadas | Projetor e tela + computador com NET, ligação à projeção e áudio + mesas e cadeiras + triplas.  Portáteis dos formandos. |
| 3 julho | 09:00 – 12:30  (3h:30) | **Pedala! Da Escola para a Vida: Operacionalização do Projeto – (2,0 h)**  **Apresentação do Modelo Pedagógico e Didático**   * Competências essenciais para “Saber Andar de Bicicleta”:   + Ações motoras: técnicas e habilidades;   + Categorias das técnicas de ciclismo;   + As técnicas básicas: montar, desmontar, pedalar (propulsão), condução, equilíbrio e coordenação, travar. * Quando começar a aprender a andar de bicicleta? * Da bicicleta de balanço à introdução da pedalada. * O Modelo Pedagógico e Didático:   + Questionários para aferição das condições, das motivações e dos interesses dos alunos – 1.º ciclo do ensino básico; 2.º e 3.ºciclos do ensino básico e secundário. Experimentação e aplicação dos inquéritos: papel e online.   + Gincanas de nível 1 e nível 2:     - Destrezas, pontuação e significado;     - Condições e recursos;     - Estratégias para as aulas.   **Visualização, manuseamento e experimentação – (0,5 h)**   * Técnicas básicas para ajustamento da bicicleta e uso de acessórios:   + A bicicleta – considerações gerais sobre os tipos de bicicleta e ajustamento às caraterísticas do aluno (tamanho, selim, guiador e pedais);   + Vestuário e acessórios: camisola; calção; luvas; touca; óculos; bidão; bomba; câmara-de-ar; desmontas; kit ferramentas portátil; mala ferramentas.   **Pedala! Da Escola para a Vida: Operacionalização do Projeto – (1,0 h)**  **Aplicação do Modelo Pedagógico e Didático**  Instalar e experimentar as Gincanas de nível I e nível II – separadas / em simultâneo / replicadas (no caso do espaço permitir). | Sessão teórica:  Sala com dimensões ajustadas  Sessão Teórico-prática  Pavilhão Desportivo | Projetor e tela + computador com NET, ligação à projeção e áudio + mesas e cadeiras + triplas.  Portáteis dos formandos.  Bicicletas vários tamanhos; capacetes; kit ferramentas.  Vestuário: conforme lista da coluna “conteúdos”. |
| 14:00 – 18:00  (4h) | **Pedala! Da Escola para a Vida: Operacionalização do Projeto**  **Aplicação do Modelo Pedagógico e Didático**   * Aplicação das Gincanas de nível I e nível II: instalar (continuação); experimentar; avaliar e interpretar (a pares e em grupo).   Elaboração de propostas de ensino-aprendizagem para os 4 níveis de ensino: experimentação e análise (trabalho por grupos). | Sessão Teórico-prática  Pavilhão Desportivo | Prancheta para apontamentos e respetiva caneta;  Kit de gincanas.  Pinos; arcos; cordas;... (material para gincanas e exercícios)  computador com NET, ligação mesas e cadeiras + triplas.  Portáteis dos formandos. |
| 4 julho | 09:00 – 12:30  (3h:30) | **Educação Rodoviária, Educação para a Cidadania e Ciclismo Adaptado – (1,5 h).**   * Educação para a Cidadania:   + «DE Sobre Rodas», Cidadania e Desenvolvimento: apresentação de propostas em conformidade com o PASEO.   + Educação Rodoviária:   + Regras específicas, pedalar em segurança, sinalização, normas básicas de circulação, a prevenção rodoviária e a escola – propostas. * Ciclismo Adaptado:   + Pressupostos e considerações gerais sobre a temática;   + As classes do paraciclismo;   + Iniciação ao ciclismo adaptado na escola: propostas de intervenção e estratégias específicas.   **Elaboração de um ou mais percursos/circuitos em contexto controlado, com simulação de circulação na via pública**  **.**  **Reparação e manutenção da bicicleta - (2,0 h)**   * Experimentação de técnicas básicas para reparação e manutenção da bicicleta:   + Furo – roda e câmara-de-ar;   + Travões;   + Corrente;   + Afinação de mudanças;   + Outras afinações;   + Lavagem e lubrificação. * Acondicionamento de equipamentos e materiais. | Sessão teórica  Sala com dimensões ajustadas  Explorar Manual  Sessão Teórico-prática  Pavilhão Desportivo | Projetor e tela + computador com NET, ligação à projeção e áudio + mesas e cadeiras + triplas.  Portáteis dos formandos.  Opcional:  Computador; acesso a NET para os formandos  Bicicletas; ferramentas; câmaras-de-ar; Kit remendos; líquido, esponjas, spray e óleos. |
| 14:00 – 17:30  (3h:30) | **Reparação e manutenção da bicicleta - (2,5 h)**   * Experimentação de técnicas básicas para reparação e manutenção da bicicleta:   + Furo – roda e câmara-de-ar;   + Travões;   + Corrente;   + Afinação de mudanças;   + Outras afinações;   + Lavagem e lubrificação. * Acondicionamento de equipamentos e materiais.   **Ciclismo Adaptado - (1 h)**   * Experimentação de bicicletas para ciclismo adaptado: bicicleta com adaptações, tandem, handbike, triciclo. * Simulação de propostas pedagógicas e didáticas, de forma integrada, conforme manual. | Sessão Teórico-prática  Pavilhão Desportivo | Bicicletas; ferramentas; câmaras-de-ar; Kit remendos; líquido, esponjas, spray e óleos.  Bicicleta Tandem, Handbike e Triciclo |
| 5 julho | 09:00 – 13:00  (4h) | **Saída para via pública – (2,0 h)**   * Abordagem à saída individual e em grupo:   + Verificação das condições materiais (bicicleta, capacete e utensílios);   + Hidratação e alimentação;   + Roupa apropriada às situações climatéricas;   + Distribuição dos elementos do grupo (funções de responsabilidades);   + A importância do briefing e respetivos aspetos-chave * Cuidados e procedimentos:   + Postura na bicicleta e aspetos técnicos fundamentais (montar e desmontar, posição do corpo, olhar, pedalada, utilização dos travões, desmultiplicações, manobras proibidas, etc.);   + Uso do telemóvel e de auscultadores (perceção das consequências);   + Respeito pela sinalização (situações variadas);   + Sinais manuais, mudança de direção e respetiva ocupação da faixa de rodagem (fazer-se ver e ouvir);   + Bermas e passeios (simulação e perceção);   + Abordagem às rotundas (circulação por fora e por dentro).   + Importância e ações a realizar.   + Alimentação e hidratação.   **Realização do trabalho escrito – individual ou de grupo (ver condições) – (2,0 h)**  Realizar a avaliação da formação  Realizar balanço individual da formação (fornecido pelo CFAE)  Finalização do curso de formação. | Sessão Prática  Espaço de recreio da Escola para a Via pública  Sessão Teórica  Sala com dimensões ajustadas | Bicicleta em bom estado, capacete, kit ferramentas portátil, câmara-de-ar, desmontas de pneus, bomba, bidão com água, barras energéticas, vestuário a condizer com a climatologia e atividade leve.  Computador / Router |

* **Relativamente ao local, este já está definido para cada modalidade, em termos de pavilhão, campo, escola. Pretendemos que indiquem a distribuição no tempo (teórica e prática) para podermos marcar as salas e as restantes instalações nas horas pretendidas para cada formação.**

Total de Horas de formação: 25 H

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 02/07/2024 | 10:30 – 13:00 h | **Sessão de Abertura** | | |
| 02/07/2024 | 14:30 – 18:30 h | Teórica | Sala | **PC com projetor e acesso a Net.** |
| 03/07/2024 | 09:00 – 11:30 h | Teórica | Sala |
| 11:30 – 12:30 h | Teórico-Prática | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto | **Lista de material abaixo** |
| 14:00 – 18:00 h | Teórico-Prática | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto |
| 04/07/2024 | 09:00 – 10:30 h | Teórica | Sala | PC com projetor e acesso a Net. |
| 10:30 – 12:30 h | Teórico-Prática | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto | **Lista de material abaixo** |
| 14:00 – 16:30 h | Teórico-Prática | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto |
| 16:30 – 17:30 h | Teórico-Prática | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto | **Lista de material abaixo** |
| 05/07/2024 | 09:00 – 11:00 h | Prática | Espaço de recreio da Escola – Exterior (via pública) | **Lista de material abaixo** |
| 11:00 – 13:00 h | Teórica | Sala / Realização do trabalho escrito | Computador / Tablet / router |

**Formação:** Horas teóricas – 12 Horas; 10,5 Horas teórico-práticas; 2 Horas práticas = 25 Horas (Nota: poderão existir oscilações nas componentes de formação)

|  |  |
| --- | --- |
| **Material que cada formando deve apresentar:** | **Lista de material da Escola – para Pavilhão; polidesportivo descoberto; espaço de receio da escola.** |
| - Computador / Tablet com ou sem Router;  - Bicicleta em bom estado – preferencialmente até roda 26 polegadas (podem ser outros tamanhos de roda (27,5 ou 29 polegadas) – Sábados;  - Capacete de proteção homologado (conveniente luvas e óculos);  - Câmara-de-ar do tamanho da roda, chave de desmontas do pneu e respetiva bomba (outro material opcional – chave extrator de elos de corrente; chave seistavada);  - Prancheta para apontamentos e respetiva caneta;  - Garrafa de água para a BTT e 2/3 barras energéticas;  - Roupa a condizer com a climatologia e atividade física leve. | - 50 pinos; 4 arcos; 2 postes de salto em altura e elástico; 10 cordas de rítmica; 2 bancos baixos ou cadeiras; banco sueco velho; reuther velho; 1 caixa de giz branco/cores variadas; |
| **Lista para sala de aula.** |
| Sala para 30 formandos com extensões e tomadas elétricas para os computadores.  Acessibilidade à password para NET.  PC da escola com projetor e ligação à net. |
| **Lista de material para o CFAE** | **Lista de material do formador** |
| - Fotocópias dos materiais a trabalhar (solicitar com antecedência ao CFAE responsável pela formação);  - Inquéritos (Googleforms – Link).  - Fichas de observação  - Quadro de bordo  - Croquis técnicos. | - Computador com router;  - Sinais de trânsito e respetivos suportes;  - Material de reparação e reposição;  - Prancheta para apontamentos;  - Capacetes homologados;  - Paus de Giz. |

**OBS: Os formandos que não possuírem o material solicitado deverão pôr-se em contacto com o formador Mário Alpiarça (965 467 093), com o fim de se resolver a situação.**

**OBS 1: Para que a formação seja o mais efetiva possível, é importante que seja realizada numa escola com 2.º ciclo e com as bicicletas do SUAVA (real exemplificação das gincanas e manutenção das bicicletas)**

**Formador:** *Mário Jorge Labão Antunes Alpiarça*