

## VIII SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO - CASTELO BRANCO CRONOGRAMA DA AÇÃO - “DE Sobre Rodas: Implementação e desenvolvimento do projeto”

| Data       | Horas  | Conteúdos  | Local* /<br>Sessão<br>teórica ou<br>prática                  | Material necessário   |
|------------|--|--|--|---|
|            | 10:30 -<br>13:00<br>(Conta<br>2h:30 para<br>a<br>formação) | <ul style="list-style-type: none"><li>Sessão de abertura</li></ul>   |  |   |
|            |  | <p style="text-align: center;"><b>Apresentação da formação / formalismos – 1 Hora</b></p> <p><b>Apresentação institucional do Curso de Formação pela DGE-CNDE/DGAE</b></p> <p><b>Apresentação do Formador</b></p> <p><b>Apresentação dos formandos</b></p> <p><b><u>RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA ACCÃO E A SUA INSERÇÃO NO PLANO DE ATIVIDADES DA ENTIDADE PROPONENTE:</u></b> 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.</p> <p>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</p> |  |   |
| 2<br>julho | 14:30 -<br>18:30<br>(4h)                                   |  | Sessão<br>teórica:<br><br>Sala com<br>dimensões<br>ajustadas | Projetor e tela +<br>computador com NET,<br>ligação à projeção e<br>áudio + mesas e cadeiras<br>+ tripas.<br>Portáteis dos formandos. |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   |  |
|  |  | <p>enquanto modalidade desportiva. Esta formação é fundamental para dar continuidade à capacitação dos docentes no amplo domínio da literacia velocipédica.</p> <p><b>OBJECTIVOS A ATINGIR:</b> Dotar os professores de competências que facilitem a implementação do projeto «DE Sobre Rodas» nas suas escolas.</p> <p>Assente em <b>3 grandes pilares</b> ( <b>1- Aprendizagem do padrão motor “Saber Andar de Bicicleta”</b>, <b>2- Educação rodoviária e 3 - Educação para a cidadania</b>),articulado com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), pretende-se:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Sensibilizar os participantes para a problemática da sustentabilidade ambiental, sedentarismo e obesidade infantil;</li><li>● Alinhar o projeto de escola com a ENMAC e com o PEDE 21-25;</li><li>● Implementar os eixos de atuação e as dinâmicas velocipédicas, no âmbito escolar;</li><li>● Planear e implementar o projeto «DE Sobre Rodas», alinhado com o modelo pedagógico definido.</li></ul> <p><b>Aspetos organizativos do Curso de Formação (planificação geral da formação – material necessário dos formandos e espaços de trabalho) – Mostrar cronograma.</b></p> <p><b>Avaliação dos formandos</b></p> <p>Critérios e ponderações para avaliação dos formandos (escala de 1 a 10 valores):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Assiduidade (15%)</li><li>● Atividades práticas/Participação (60%)</li><li>● Trabalho escrito – balanço individual da formação (25%)</li></ul> <p><b>Trabalho escrito a realizar no final da ação, em contexto de sala:</b></p> <p>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</p> |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   |  |
|  |  | <p>proposto (individual ou em grupo – grupos de colegas por AE/ENA – criar sinergias).</p> <p>Poderá optar-se pela elaboração de um pré-projeto ou projeto de escola (existente ou desejável), com limite máximo de 5 páginas, incluindo capa.</p> <p><b>MODELO DE AVALIAÇÃO DA AÇÃO:</b> A ação será avaliada pelos formandos e formadores através de um questionário elaborado para o efeito.</p> <p>Data limite para apresentação da atividade planificada/relatório crítico elaborada pelos formandos até 12 de julho de 2024, para o email do formador (<a href="mailto:mario.alpiarca@aedji.pt">mario.alpiarca@aedji.pt</a>) e do CFAE.</p> <p>Os ficheiros deverão ir em formato PDF – Trabalho_Final DEsR_SNF2024_Nome do formando e Reflexão_Critica_DEsR_SNF2024_Nome do formando.</p>  |  |
|  |  | <p><b>A. Introdução a um novo paradigma de ensino (1,5h)</b></p> <p><b>1.ª Nota:</b> 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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Efeitos das alterações sociais no comportamento da população nas últimas duas décadas.</li><li>• 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.</li><li>• O papel da escola:<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ No âmbito do projeto educativo;</li><li>⇒ Intervenção da disciplina de Educação Física – o passado, a atualidade e as ambições para o futuro;</li><li>⇒ Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).</li></ul></li></ul> |  |

|                    |                                      |  |   |   |
|--------------------|--------------------------------------|--|---|---|
|                    |                                      | <p><b>B. Apresentação do projeto “Desporto Escolar sobre rodas” – Dimensão Gestão - (1,5h)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve historial do projeto.</li> <li>• Enquadramento institucional: <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Alinhamento do projeto «DE Sobre Rodas» com a ENMAC e as medidas da responsabilidade da Educação, através do Desporto Escolar;</li> <li>⇒ Fatores críticos de sucesso definidos pela ENMAC;</li> <li>⇒ Definição da prioridade de intervir junto da população escolar, educando as gerações futuras para a mobilidade sustentável;</li> <li>⇒ Mapeamento do projeto «DE Sobre Rodas»– Agrupamento de Escolas/Escolas Não Agrupadas (AE/ENA) envolvidas;</li> <li>⇒ Articulação com outros projetos educativos (Educação para a Segurança Rodoviária e Educação para a Cidadania);</li> <li>⇒ Sustentabilidade dos projetos com o estabelecimento de protocolos, com enquadramento da ENMAC em contexto local;</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Apresentação do Manual de Apoio ao Professor e Técnico Especializado: Pedala! Da Escola para a Vida - (0,5 h).</b></p> <p>Boas práticas: Exemplos de referência em AE/ENA e de dinâmicas com parcerias locais.</p> |   |   |
| <p>3<br/>julho</p> | <p>09:00 -<br/>12:30<br/>(3h:30)</p> | <p><b>Pedala! Da Escola para a Vida: Operacionalização do Projeto – (2,0 h)</b></p> <p><b>Apresentação do Modelo Pedagógico e Didático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competências essenciais para “Saber Andar de Bicicleta”: <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Ações motoras: técnicas e habilidades;</li> <li>⇒ Categorias das técnicas de ciclismo;</li> <li>⇒ As técnicas básicas: montar, desmontar, pedalar (propulsão), condução,</li> </ul> </li> </ul>  | <p>Sessão teórica:<br/>Sala com dimensões ajustadas</p> | <p>Projetor e tela + computador com NET, ligação à projeção e áudio + mesas e cadeiras + tripas.<br/>Portáteis dos formandos.</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>equilíbrio e coordenação, travar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando começar a aprender a andar de bicicleta?</li> <li>• Da bicicleta de balanço à introdução da pedalada.</li> <li>• O Modelo Pedagógico e Didático:             <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Questionários para aferição das condições, das motivações e dos interesses dos alunos – 1.º ciclo do ensino básico; 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundário. Experimentação e aplicação dos inquéritos: papel e online.</li> <li>⇒ Gincanas de nível 1 e nível 2:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Destrezas, pontuação e significado;</li> <li>▪ Condições e recursos;</li> <li>▪ Estratégias para as aulas.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Visualização, manuseamento e experimentação – (0,5 h)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas básicas para ajustamento da bicicleta e uso de acessórios:             <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A bicicleta – considerações gerais sobre os tipos de bicicleta e ajustamento às características do aluno (tamanho, selim, guiador e pedais);</li> <li>⇒ Vestuário e acessórios: camisola; calção; luvas; touca; óculos; bidão; bomba; câmara-de-ar; desmontas; kit ferramentas portátil; mala ferramentas.</li> </ul> </li> </ul> <p style="background-color: #cccccc; text-align: center;"><b>Pedala! Da Escola para a Vida: Operacionalização do Projeto – (1,0 h)</b></p> <p><b><u>Aplicação do Modelo Pedagógico e Didático</u></b></p> <p>Instalar e experimentar as Gincanas de nível I e nível II – separadas / em simultâneo / replicadas (no caso do espaço permitir).</p> | <p>Sessão<br/>Teórico-prática</p> <p>Pavilhão<br/>Desportivo</p> | <p>Bicicletas vários tamanhos; capacetes; kit ferramentas.</p> <p>Vestuário: conforme lista da coluna “conteúdos”.</p> |
|--|--|---|--|--|

|                    |   |   |  |  |
|--------------------|---|---|--|--|
|                    | <p>14:00 -<br/>18:00<br/>(4h)</p>   | <p><b>Pedala! Da Escola para a Vida: Operacionalização do Projeto</b></p> <p><b>Aplicação do Modelo Pedagógico e Didático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação das Gincanas de nível I e nível II: instalar (continuação); experimentar; avaliar e interpretar (a pares e em grupo).</li> </ul> <p>Elaboração de propostas de ensino-aprendizagem para os 4 níveis de ensino: experimentação e análise (trabalho por grupos).</p> | <p>Sessão Teórico-prática</p> <p>Pavilhão Desportivo</p>   | <p>Prancheta para apontamentos e respetiva caneta;<br/>Kit de gincanas.<br/><br/>Pinos; arcos; cordas;...<br/>(material para gincanas e exercícios)<br/><br/>computador com NET, ligação mesas e cadeiras + triplas.<br/><br/>Portáteis dos formandos.</p> |
| <p>4<br/>julho</p> | <p><b>Educação Rodoviária, Educação para a Cidadania e Ciclismo Adaptado – (1,5 h).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Educação para a Cidadania: <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ «DE Sobre Rodas», Cidadania e Desenvolvimento: apresentação de propostas em conformidade com o PASEO.</li> <li>⇒ <u>Educação Rodoviária:</u></li> <li>⇒ Regras específicas, pedalar em segurança, sinalização, normas básicas de circulação, a prevenção rodoviária e a escola – propostas.</li> </ul> </li> <li>• Ciclismo Adaptado: <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Pressupostos e considerações gerais sobre a temática;</li> <li>⇒ As classes do paraciclismo;</li> <li>⇒ Iniciação ao ciclismo adaptado na escola: propostas de intervenção e estratégias específicas.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Elaboração de um ou mais percursos/circuitos em contexto controlado, com simulação de circulação na via pública</b></p> <p><b>Reparação e manutenção da bicicleta - (2,0 h)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentação de técnicas básicas para reparação e manutenção da bicicleta:</li> </ul> | <p>Sessão teórica</p> <p>Sala com dimensões ajustadas</p> <p>Explorar Manual</p> <p>Sessão Teórico-prática</p>  | <p>Projeto e tela + computador com NET, ligação à projeção e áudio + mesas e cadeiras + triplas.<br/><br/>Portáteis dos formandos.<br/><br/>Opcional:<br/>Computador; acesso a NET para os formandos</p> |  |

|            |                          |   |                             |   |  |
|------------|--------------------------|---|-----------------------------|---|--|
|            |                          | <p>⇒ Furo – roda e câmara-de-ar;</p> <p>⇒ Travões;</p> <p>⇒ Corrente;</p> <p>⇒ Ajustagem de mudanças;</p> <p>⇒ Outras ajustagens;</p> <p>⇒ Lavagem e lubrificação.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamento de equipamentos e materiais.</li> </ul>  |                             | Pavilhão Desportivo                               | Bicicletas; ferramentas; câmaras-de-ar; Kit remendos; líquido, esponjas, spray e óleos.  |
|            |                          | <p><b><u>Reparação e manutenção da bicicleta - (2,5 h)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentação de técnicas básicas para reparação e manutenção da bicicleta: <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Furo – roda e câmara-de-ar;</li> <li>⇒ Travões;</li> <li>⇒ Corrente;</li> <li>⇒ Ajustagem de mudanças;</li> <li>⇒ Outras ajustagens;</li> <li>⇒ Lavagem e lubrificação.</li> </ul> </li> <li>• Acondicionamento de equipamentos e materiais.</li> </ul> <p><b><u>Ciclismo Adaptado - (1 h)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentação de bicicletas para ciclismo adaptado: bicicleta com adaptações, tandem, handbike, triciclo.</li> <li>• Simulação de propostas pedagógicas e didáticas, de forma integrada, conforme manual.</li> </ul> | 14:00 -<br>17:30<br>(3h:30) | Sessão Teórico-prática<br><br>Pavilhão Desportivo | Bicicletas; ferramentas; câmaras-de-ar; Kit remendos; líquido, esponjas, spray e óleos.<br><br>Bicicleta Tandem, Handbike e Triciclo |
| 5<br>julho | 09:00 -<br>13:00<br>(4h) | <p><b><u>Saída para via pública – (2,0 h)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordagem à saída individual e em grupo:</li> </ul>  |                             | Sessão Prática                                    | Bicicleta em bom estado, capacete, kit ferramentas   |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Verificação das condições materiais (bicicleta, capacete e utensílios);</li> <li>⇒ Hidratação e alimentação;</li> <li>⇒ Roupas apropriadas às situações climatéricas;</li> <li>⇒ Distribuição dos elementos do grupo (funções de responsabilidades);</li> <li>⇒ A importância do briefing e respetivos aspetos-chave             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidados e procedimentos:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Postura na bicicleta e aspetos técnicos fundamentais (montar e desmontar, posição do corpo, olhar, pedalada, utilização dos travões, desmultiplicações, manobras proibidas, etc.);</li> <li>⇒ Uso do telemóvel e de auscultadores (perceção das sequências);</li> <li>⇒ Respeito pela sinalização (situações variadas);</li> <li>⇒ Sinais manuais, mudança de direção e respetiva ocupação da faixa de rodagem (fazer-se ver e ouvir);</li> <li>⇒ Bernas e passeios (simulação e perceção);</li> <li>⇒ Abordagem às rotundas (circulação por fora e por dentro).</li> <li>⇒ Importância e ações a realizar.</li> <li>⇒ Alimentação e hidratação.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Realização do trabalho escrito – individual ou de grupo (ver condições) – (2,0 h)</b></p> <p>Realizar a avaliação da formação<br/>Realizar balanço individual da formação (fornecido pelo CFAE)<br/>Finalização do curso de formação.</p> | <p>Espaço de recreio da Escola para a Via pública</p>     | <p>portátil, câmara-de-ar, desmontas de pneus, bomba, bidão com água, barras energéticas, vestuário a condizer com a climatologia e atividade leve.</p> |
|  |  |   | <p>Sessão Teórica</p> <p>Sala com dimensões ajustadas</p> | <p>Computador / Router</p>  |

- 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

|            |                 | Sessão de Abertura |  |
|------------|-----------------|--------------------|--|
| 02/07/2024 | 10:30 – 13:00 h |                    |  |
| 02/07/2024 | 14:30 – 18:30 h | Teórica            | Sala   |
|            | 09:00 – 11:30 h | Teórica            | Sala   |
| 03/07/2024 | 11:30 – 12:30 h | Teórico-Prática    | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto          |
|            | 14:00 – 18:00 h | Teórico-Prática    | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto          |
| 04/07/2024 | 09:00 – 10:30 h | Teórica            | Sala   |
|            | 10:30 – 12:30 h | Teórico-Prática    | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto          |
| 04/07/2024 | 14:00 – 16:30 h | Teórico-Prática    | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto          |
|            | 16:30 – 17:30 h | Teórico-Prática    | Pavilhão /polidesportivo descoberto/coberto          |
| 05/07/2024 | 09:00 – 11:00 h | Prática            | Espaço de recreio da Escola – Exterior (via pública) |
|            | 11:00 – 13:00 h | Teórica            | Sala / Realização do trabalho escrito                |
|            |                 |                    | PC com projetor e acesso a Net.                      |
|            |                 |                    | Lista de material abaixo                             |
|            |                 |                    | PC com projetor e acesso a Net.                      |
|            |                 |                    | Lista de material abaixo                             |
|            |                 |                    | Lista de material abaixo                             |
|            |                 |                    | Lista de material abaixo                             |
|            |                 |                    | 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;   | - 50 pinos; 4 arcos; 2 postes de salto em altura e elástico; 10 cordas de rítmica; 2 bancos baixos ou cadeiras; banco suco velho; reuther velho; 1 caixa de giz branco/cores variadas; |
| - Bicicleta em bom estado – preferencialmente até roda 26 polegadas (podem ser outros tamanhos de roda (27,5 ou 29 polegadas) – Sábados; |  |
|  | <b>Lista para sala de aula.</b>  |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Capacete de proteção homologado (conveniente luvas e óculos);</li><li>- 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);</li><li>- Prancheta para apontamentos e respetiva caneta;</li><li>- Garrafa de água para a BTT e 2/3 barras energéticas;</li><li>- Roupa a condizer com a climatologia e atividade física leve.</li></ul> | <p>Sala para 30 formandos com extensões e tomadas elétricas para os computadores.</p> <p>Accessibilidade à password para NET.</p> <p>PC da escola com projetor e ligação à net.</p>  |
| <p><b>Lista de material para o CFAE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fotocópias dos materiais a trabalhar (solicitar com antecedência ao CFAE responsável pela formação);</li><li>- Inquéritos (Googleforms – Link).</li><li>- Fichas de observação</li><li>- Quadro de bordo</li><li>- Croquis técnicos.</li></ul>  | <p><b>Lista de material do formador</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Computador com router;</li><li>- Sinais de trânsito e respetivos suportes;</li><li>- Material de reparação e reposição;</li><li>- Prancheta para apontamentos;</li><li>- Capacetes homologados;</li><li>- Paus de Giz.</li></ul> |

**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**