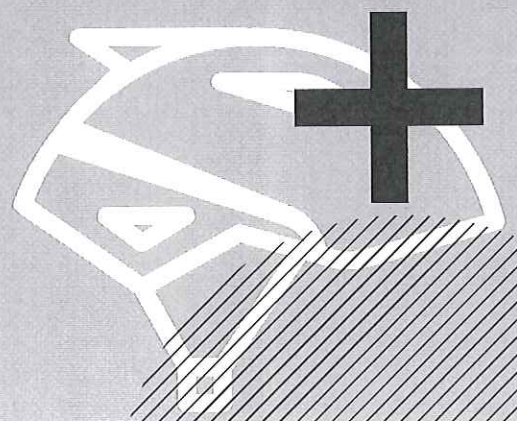
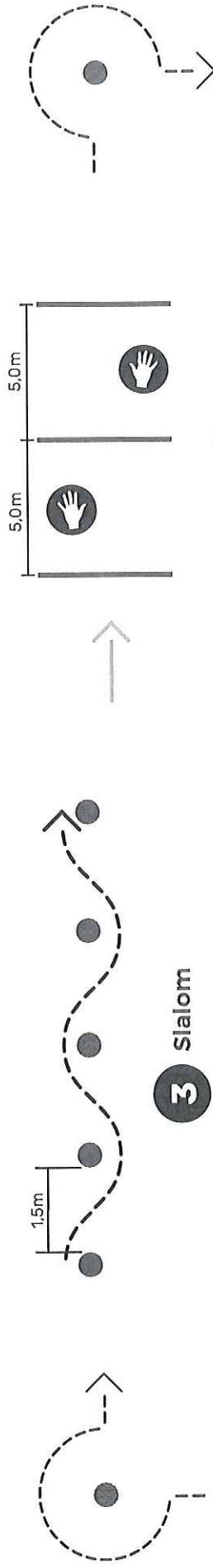
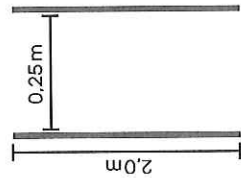


ANEXOS





3 Slalom



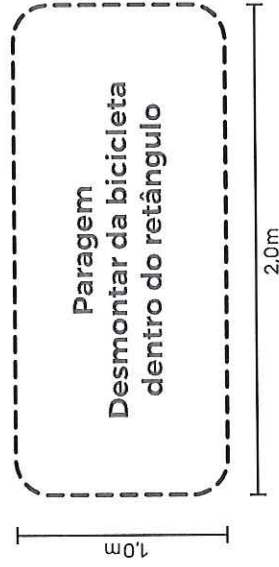
2 Passa entre as linhas

4 Mão esquerda - mão direita no guiador

- 1,00m para roda 16"
- 1,05m para roda 20"
- 1,10m para roda 24"
- 1,25m para roda 26" ou mais

7 **6**

CHEGADA - GINCANA

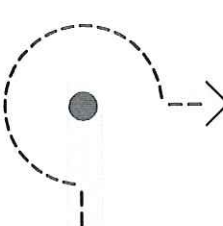
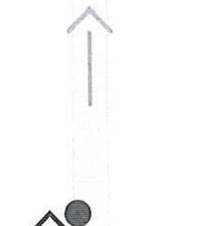
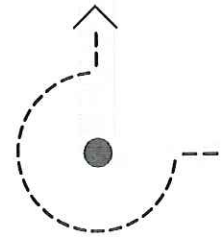


PARTIDA GINCANA

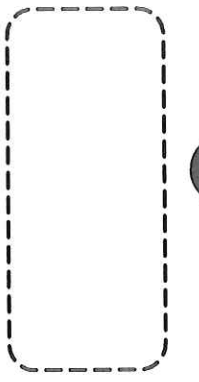
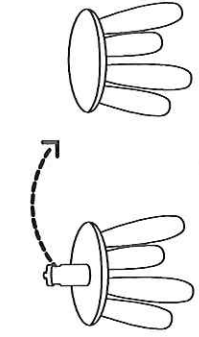
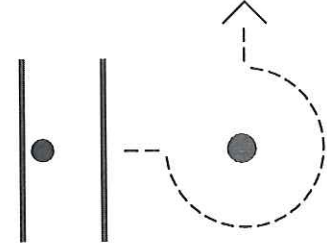
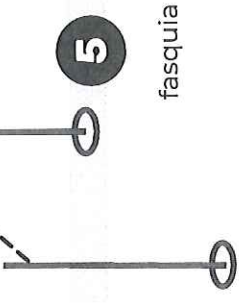
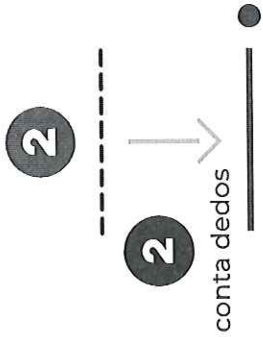
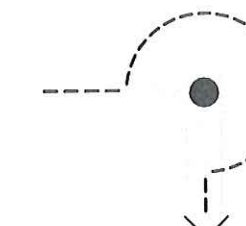
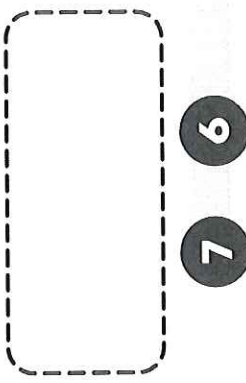
1

5 Passa por baixo da linha

Nota 1: Entre cada destreza deverá ser respeitada a distância mínima de 5m · Nota 2: A ordem de execução das destrezas terá de ser mantida, podendo ser alterada a disposição da gincana



PARTIDA GINCANA



PARTIDA GINCANA



passagem estreita

mão esq.
mão dir.

para e desmonta

fasquia

transporte bidão

curva apertada

para e desmonta

GINCANA

DESTREZAS		1.º NÍVEL	2.º NÍVEL	OBJETIVO FINAL VARIANTES DE DIFICULDADE DE GINCANA
1	Saber montar na bicicleta.	Ação: Arranca a pedalar, já sentado no selim ou fora do selim, com mãos no guidador e com pé de apoio. Critérios de êxito e de registo: Não arranca ou coloca o pé no chão após arrancar. (0 Pontos); Pequenas oscilações laterais (1 Ponto); Sem oscilações laterais (2 Pontos).		Arranca a pedalar sem estar sentado no selim, com pé de apoio e, após a primeira pedalada, senta-se sem provocar oscilações laterais, descontralado, em velocidade e com antecipação do olhar (observar avante).
2	Andar em linha reta, em equilíbrio (a pedalar / sem pedalar)	Material: Giz desenhado, cordas, fitas, ou outros materiais que permitam boa visualização da ação a realizar. Comprimento: 2m; Largura: 25cm. Critérios de êxito e de registo: Pisa ou sai fora das "linhas" mais do que 1 vez e/ou coloca o pé no chão (0 Pontos); Pisa as "linhas" 1 vez e não coloca o pé no chão (1 Ponto); Não pisa as "linhas" e não coloca o pé no chão (2 Pontos).	Não realizável	Comprimento: 2 a 3 metros, com curvas; Largura do corredor: 10 a 25cm; Desnível: em subida / descida - várias percentagens; Critérios de êxito: Não pisa, observa um ponto para lá do corredor e no seu enfiamento (estabilidade do olhar, descontralado e em velocidade).
3	Realizar curvas à direita e à esquerda (Slalom)	Material: Bases de chão (pinos baixos), Distância entre pinos: 1,5m. Critérios de êxito e de registo: Toca em mais do que 1 pino e/ou coloca o pé no chão (0 Pontos); Toca em menos do que 2 pinos e não coloca o pé no chão (1 Ponto); Não toca nos pinos e não põe o pé no chão (2 Pontos).	Não realizável	Material: Pinos médios / altos; Distância entre pinos: 1,2m a 1,5m; Critérios de êxito: Não toca nos pinos, a cada pedalada finca o pé do lado de fora do pino, baixa o tronco (CC) e oscila as ancas, facilitando abertura de trajetória da roda traseira no vértice da curva, descontralado, em velocidade e em antecipação do olhar.
4	Em andamento em linha reta, retirar as duas mãos do guidador alternadamente (a pedalar / sem pedalar)	Material: Pinos ou outros materiais que permitam boa visibilidade na delimitação dos espaços (5 metros). Ação: Pedala 5 metros com a mão esquerda e outros 5 metros com a mão direita no guidador. Critérios de êxito e de registo: Não retira a(s) mão(s) do guidador conforme definido / muitas oscilações laterais / coloca o pé no chão (0 pontos); Com algumas oscilações laterais (1 ponto); Retira as 2 mãos do guidador com bom levantamento lateral do braço e sem oscilações laterais (2 pontos).	Não realizável	1) Pedala 5 metros com a mão esquerda e outros 5 metros com a mão direita no guidador, sem oscilações laterais; 2) Durante os 10 metros da destreza deve pedalar +/- 5m; 3) Passagem para as 2 mãos fora do guidador ao mesmo tempo, a pedalar e sem pedalar, descontralado em velocidade e em antecipação do olhar.
5	Baixar o tronco para passar por baixo, definindo a altura da fasquia em função do tamanho da bicicleta	Material: 2 postes com base e 1 trave ajustável em altura, apenas pousada, devendo cair ao mínimo toque. Largura entre postes: 1,5m; Altura da trave: 1,00m para roda 16"; 1,05m para roda 20"; 1,10m para roda 24"; 1,25m para roda 26" ou superior. Critérios de êxito e de registo: A fasquia cai ao chão (0 pontos); A fasquia não cai ao chão (2 pontos)	Não realizável	1) Verificar as alturas dos guiadores / selim e colocar mais 10cm de margem de erro, devendo o aluno ficar abaixo da altura destes para conseguir passar a fasquia; 2) Baixar o tronco, à direita e à esquerda da bicicleta; 3) Aproximar os postes para menor largura de passagem; 4) Definir trajetória central com olhar mais avante; 5) Aumentar a velocidade para maior estabilidade.

GINCANA

		1.º NÍVEL	2.º NÍVEL	OBJETIVO FINAL VARIANTES DE DIFICULDADE DE GINCANA
6	Em andamento em linha reta, olhar para trás e verificar o número de dedos mostrados pelo examinador	Não realizável	Material: Pinos ou outros materiais que permitam boa visualização da ação a realizar. Ação: Após passar o examinador (5 metros), mantém a condução da bicicleta (sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar. Critérios de êxito e de registo: Coloca o pé no chão e/ou erra o número de dedos mostrados pelo examinador (0 Pontos); Algumas oscilações laterais (1 Ponto); Com poucas ou sem oscilações laterais (2 Pontos).	1) Após passar o examinador - 5/10m, mantém a condução da bicicleta (a pedalar / sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar, sem provocar oscilações laterais; 2) Combinar com tirar uma mão do guidão (D/E), descontraindo, em velocidade e com antecipação do olhar.
7	Pegar o bidão do 1º banco e voltar a colocar no 2º banco	Não realizável	Material: 2 bancos com 30cm de diâmetro na base superior e 30cm de altura; 1 bidão de ciclismo com um bocado de água (cerca de 10cl). Ação: Num espaço de 10 metros, pega no bidão do 1º banco, transporta-o numa das mãos e coloca-o no 2º banco. Critérios de êxito e de registo: Coloca o pé no chão / não pega, deixa cair ou atrai o bidão (0 Pontos); Muitas oscilações laterais / o bidão tomba ou cai do banco após ser colocado (1 Ponto); Poucas ou sem oscilações laterais (2 Pontos).	Retira o bidão da grade da bicicleta em andamento (a pedalar / sem pedalar), sem oscilações nem pé no solo, bebe água e torna a colocar o bidão na grade, em velocidade mínima e com antecipação do olhar.
8	Realizar curva apertada à direita e à esquerda, com o diâmetro do círculo ajustado em função do tamanho da bicicleta	Não realizável	Material: Pinos de 2 cores para delimitação do círculo e da entrada deste; giz para mais fácil colocação dos pinos. Entrada do círculo: 50cm; Diâmetro do círculo: 2,30m para roda 20" ou inferior; 2,40m para roda 24"; 2,50m para roda 26" ou superior. Ação: Realiza curva à direita e à esquerda (D/E) dentro do círculo, sai e volta a entrar para realizar a curva no sentido contrário ao anterior. Critérios de êxito e de registo: Coloca o pé no chão / Pisa ou sai das linhas - pinos mais do que 2 vezes (0 Pontos); Não sai: mas pisa as linhas menos do que 3 vezes, sem colocar o pé no chão (1 Ponto); Não pisa as linhas mais do que 1 vez e não põe o pé no solo (2 Pontos).	1) Diminuir o diâmetro do círculo para a maior controlo do equilíbrio estático e levar a roda da frente a girar cerca de 90 graus; 2) Trabalho de pequenos golpes de pedalada (mudança ajustada) e travagem, para maior equilíbrio.
9	Travagem em espaço delimitado	Material: Giz desenhado, cordas, fitas, ou outros materiais que permitam boa visualização da ação a realizar. Ação: Realiza o final da travagem dentro de um retângulo de 2m x 1m, desenhado a giz ou delimitado por cordas ou fita. Critérios de êxito e de registo: Não trava ou sai da zona definida (0 Pontos); Trava mas pisa as linhas ou pára com dificuldade (1 Ponto); Trava e pára dentro do espaço definido, sem sair ou tocar nas linhas (2 Pontos).	1) Dar mais espaço de aceleração entre esta estação (destreza) e a anterior, com o objetivo da travagem ser mais pronunciada, obrigando a uma maior modelação e poder de travagem (conhecer o poder dos travões); 2) Ajustamento postural do ciclista através do atraso do corpo: rabo para trás e fora do selim no momento da travagem / paragem, com posterior adiantamento do corpo para absorver a energia.	
10	Saber desmontar da bicicleta	Ação / Critérios de êxito e de registo: Após parar a bicicleta, deixa que esta se incline para um dos lados, pousa o pé no chão e, com mãos no guidão, desmonta da bicicleta passando a perna contrária por trás do selim. Não realiza (0 Pontos); Realiza com muitas fragilidades (1 Ponto); Realiza com poucas ou nenhuma fragilidades (2 Pontos).	Ação / Critérios de êxito e de registo: Ao parar a bicicleta, levanta o rabo do selim e procura o solo com um pé colocado junto à roda da frente. Pousa o pé e, com as mãos no guidão, desmonta da bicicleta passando a perna contrária por trás do selim. Não realiza (0 Pontos); Realiza com muitas fragilidades (1 Ponto); Realiza com poucas ou nenhuma fragilidades (2 Pontos). NOTA: para este nível, a ação "saber desmontar da bicicleta" está incorporada na ação "travagem em espaço delimitado", pelo que deverão ser observadas e pontuadas como uma única destreza.	Realizar a desmontagem com a bicicleta em andamento (técnica de ciclocross)

Ficha de autoavaliação de Ciclismo - Sequência de destrezas - Nível 1

Nome do(a) Aluno(a):

N.º: Ano/Turma:

Data:

Destrezas - Ciclismo do quotidiano (Coloca o capacete na cabeça e fecha a fivela)						Pontuação
Arranca a pedalar já sentado no selim.	Não pisa/pisa ligeiramente as linhas desenhadas. Comprimento - 2 metros Largura do corredor - 25 cm.	Realiza slalom e não toca nos pinos. Distância entre pinos - 1,5m.	Anda 5m com a mão esquerda no guiador e outros 5m com a mão direita no guiador	Não toca na fasquia, nem nos postes. Altura 1,10 m - 24 polegadas 1,25 m - 26 e +26 polegadas.	Realiza o final da travagem dentro de um retângulo, iniciando a desmontagem da bicicleta.	Após parar a bicicleta e com as mãos no guiador, desmonta levantando a perna contrária por detrás do selim.
Na realização destas destrezas tenta não ter oscilações com a bicicleta (guinadas da roda da frente para um lado e outro) e não pões os pés no chão.						
						Somatório das tentativas

Sistema de Classificação - Cumpro bem (2); Cumpro com dificuldade (1); Não consigo (0)

