

**Proposta de Regulamento Específico da utilização das Bicicletas – SUAVA – PRR do  
Subdepartamento de Educação Física**

**INTRODUÇÃO**

O regulamento específico de utilização das bicicletas /capacetes referente ao **Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA) e Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)** para o grupo disciplinar de Educação Física torna-se necessário pois a complexidade com que se apresenta ao **nível pedagógico, didático e técnico** assim o obriga.

O presente regulamento constitui-se como um suporte documental criterioso e abrangente, contribuindo para o aperfeiçoamento e melhoria dos aspectos metodológicos e pedagógicos do subdepartamento de Educação Física.

**Foram entregues às Escolas Básicas do Agrupamento que têm 2.º ciclo o material velocipédico constituído por 2 Kits (por cada escola), num total de:**

- 6 Bicicletas – Roda 16 polegadas
- 6 Bicicletas – Roda 20 polegadas
- 6 Bicicletas – Roda 24 polegadas – com mudanças e pedais retrácteis
- 2 Bicicletas – Roda 26 polegadas - com mudanças e pedais retrácteis
- 20 Capacetes de proteção homologados – Tamanho - S.

Num total de 20 bicicletas / capacetes por escola (D. José I / Monte Gordo).

As bicicletas com pedais retrácteis servem para uma efetiva iniciação à aprendizagem do padrão motor “saber andar de bicicleta”, pois permitem transformar-se em “bicicletas de balanço”. Desta forma são os pés do aluno no solo que empurram a bicicleta para a frente (controlo da altura do selim, para manter as pernas ligeiramente fletidas).

**1 – Tipos de atividades onde se podem utilizar as bicicletas**

- Desporto Escolar – GE do DE sobre Rodas – Sessões de aprendizagem.
- Curriculares do 2.º e 3.º Ciclo (C/ e S/ coadjuvações), coadjuvações no 1.º ciclo;
- Desporto Escolar - GE de BTT; Atividade Interna das escolas; Intervalos Ativos (incluí o pré-escolar – roda 16 polegadas).
- Projeto Escola Ativa /Turma Ativa.
- Outras devidamente enquadradas por professores.

**2 - Local de armazenamento:**

Deverá ser um espaço contíguo ao local onde se vai praticar, que esteja em segurança, onde seja fácil retirar o material e repor após atividade.

As bicicletas com mudanças deverão ficar com a corrente na mudança onde o desviador traseiro fique mais recolhido (pedaleira mais pequena / carroto mais pequeno).

As bicicletas devem ficar encostadas, por tamanho, a uma parede em “espinha” (ponta do guiador e roda traseira a tocar na parede).

Os capacetes após utilização deverão ser higienizados e colocados, em primeiro lugar, em zona arejada para secarem, de seguida serão armazenados.

O professor deverá supervisionar todo o levantamento e armazenamento do material. O material deverá ser nominal para de poder verificar qual o aluno que esteve a utilizar (colocar números nos capacetes e bicicletas).

**3 – Utilização do material velocipédico**

O material velocipédico pode ser utilizado por qualquer professor de Educação Física do agrupamento e pelos professores titulares durante as atividades de Educação Física do 1.º Ciclo (coadjuvação).

Antes de qualquer utilização o professor deverá verificar os seguintes pontos na bicicleta e agir em conformidade:

- a) Se os pneus estão devidamente cheios;
- b) Se os travões estão a funcionar bem (pôr a roda a girar e travar);
- c) Rodar a pedaleira para verificar se a corrente está acamada;
- d) Nas bicicletas com mudanças, pôr uma mudança onde a corrente fique alinhada;
- e) Se existe algum outro impedimento na sua utilização – direção torta, corrente fora do sitio, etc).

Durante a atividade, nos tempos de descanso, as bicicletas apesar de terem um “descanso” para poderem ser estacionadas, é preferível que sejam encostadas a uma parede ou simplesmente deitadas no solo com a transmissão para cima (pedaleiro, corrente e carretos).

**O uso do capacete pelos alunos é obrigatório.** Para uma utilização correta do capacete é necessário que o mesmo esteja devidamente apertado por baixo do queixo (dois dedos de espaço livre para poder respirar bem ou alimentar-se, com a junção das fitas logo abaixo do lóbulo da orelha e o ajuste occipital ajustado (cuidado com os(as) alunos(as) com o cabelo em “rabo de cavalo”. Se o(a) aluno(a) utiliza óculos as hastes devem ir por fora das fitas do capacete.

Sempre que possível, os professores devem ter o controlo visual total da realização da atividade (pavilhão; polidesportivo; espaço de recreio), com o fim de manter altos níveis de segurança do utilizador e da restante comunidade educativa.

Os alunos devem ser devidamente informados sobre a necessidade da boa utilização do material, sob pena de ser responsabilizados por avarias, material danificado, choques ou ofensas corporais (numerar as bicicletas / capacetes – individualização de utilização).

É totalmente proibido a realização de manobras acrobáticas, exemplo de cavalos, éguas, andar sem mãos, saltar com a bicicleta, passar a média/alta velocidade ao lado de elementos da comunidade educativa.

#### **4 – Reparação e manutenção do material velocipédico**

Deverá existir em cada escola uma pequena oficina de reparação com material de reposição. No caso de não ser possível a mesma deverá ter sede na escola onde existe o Grupo-Equipa “DE sobre Rodas”.

No caso da situação acima referida não ser possível, o professor responsável pela atividade velocipédica, após despiste da necessidade de manutenção do material velocipédico (não imputável ao aluno), deverá informar o respetivo diretor de instalações e o professor responsável pelo GE de “Desporto Escolar sobre Rodas”, com o fim de no mais curto período de tempo se realizar a devida reparação.

VRSA, 12 de maio de 2023  
Subcoordenador de Educação Física