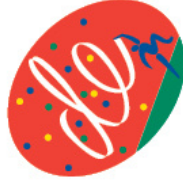




SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



serpa | terra forte
município



desportoescolar.dge.medu.pt





Departamento Escolar



FORMAÇÃO



DE SOBRE RODAS

DE Sobre Rodas: Implementação de um Projeto

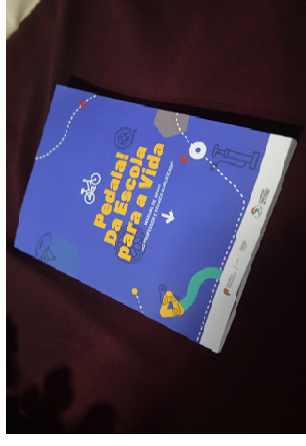
Porto Escolar Sobre Rodas: Implementação e Desenvolvimento do Projeto

Curso de Formação 25H - CFAE das Margens do Guadiana

Escola Profissional de Moura

01.07.2025 a 04.07.2025

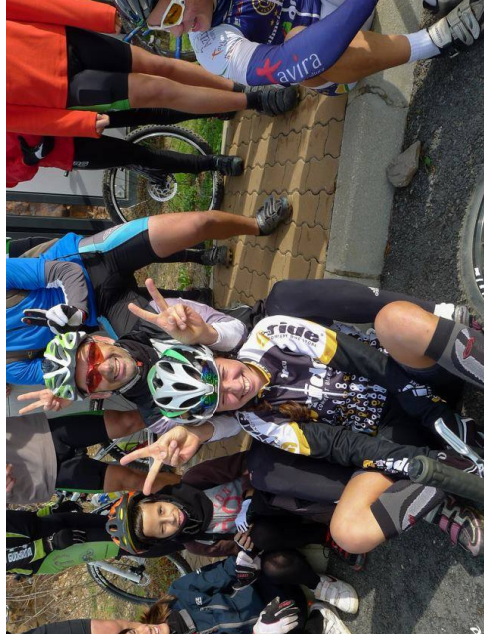
**Pedala!
Da Escola
para a Vida**





Mário Alpiarça

Professor de Educação Física
AE D. José I de Vila Real de San-
António – EB D. José I de VRSA



RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA ACÇÃO:

Enquadrado na ENMAC 2020-2030, o projeto “Desporto Escolar Sobre Rodas” assenta na prioridade de intervenção 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 n 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 estruturadas que operacionalizam um modelo pedagógico, estruturado por níveis de escolaridade, num promoção da aprendizagem do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta», assegurando o uso responsável o bicicleta no quotidiano e do ciclismo enquanto modalidade desportiva.

OBJETIVOS A ATINGIR:

Dotar os professores de competências que facilitem a implementação do projeto «DE Sobre Rodas» nas suas escolas.

Assistente 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

	01/07/2025 Terça-feira	14:30 – 17:30 h	3h	Sessão de Abertura		
				Teórica	Sala	PC com projetor e acesso a Net
02/07/2025 Quarta-feira		09:00 – 12:00 h	3/6h	Teórica	Sala	Lista de material abaixo para gincanas nível 1 e 2
		14:00 – 17:00 h	3:00/ 9:00 h	Teórico - prática	Sala	
		17:00 – 18:30 h	1:30/ 10:30	Teórico - prática	Polidesportivo coberto	
03/07/2025 Quinta-feira		08:30 – 12:00 h	3:30 h/ 14:00 h	Teórica - Prática	Sala /Polidesportivo coberto	Bicicletas; ferramentas; câmaras-de-ar; Kit remendos líquido, esponjas, spray e óleo
		14:00 – 18:00 h	4H00 h/ 18:00 h	Teórico - Prática	Sala /Polidesportivo coberto	
04/07/2025 Sexta-feira		09:00 – 12:00 h	3:00/ 21:00 h	Teórico - Prática	Polidesportivo	Ver material formandos
		14:00 – 17:00 h	3:00/ 24:00 h	Prática	Ruas da Cidade de Moura	
		17:00 – 18:00 h	1:00/ 25:00	Teórico	Sala	
						Acesso a Net.

ESSÃO 1 – 02.07.2025 – Quarta-feira (manhã)

Apresentação da formação / formalismos

Apresentação institucional do Curso de Formação pela DGE-CNDE/DGAE

- ✓ Apresentação do Formador
- ✓ Apresentação dos formandos

Introdução a um novo paradigma de ensino

Apresentação do projeto DE Sobre Rodas (Dimensão Gestão)

Boas Práticas

Apresentação do Manual Pedala! Da Escola para a Vida.



CONTEÚDOS DO CURSO DE FORMAÇÃO

ESSÃO 2 – 02.07.2025 – Quarta-feira (tarde)

“Pedala! Da Escola para a Vida”: apresentação e preparação da aplicação prática do Modelo Pedagógico e Didático.

ESSÃO 3 – 03.07.2025 – Quinta-feira (Manhã)

“Pedala! Da Escola para a Vida”: aplicação prática do Modelo Pedagógico e Didático.

laboração de propostas de ensino-aprendizagem para os 4 níveis de ensino (se possível): experimentação, análise e apresentação das propostas (trabalho de grupo).

ESSÃO 4 – 03.07.2025 – Quinta-feira (Tarde)

Educação para a Cidadania

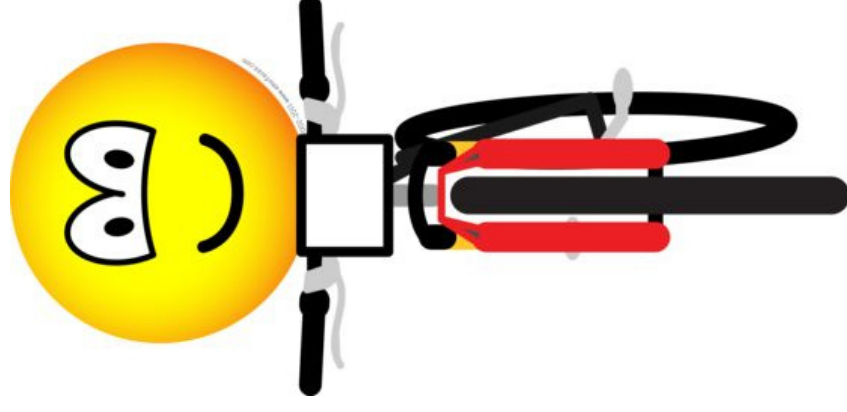
Ciclismo Adaptado

Reparação e Manutenção da Bicicleta – Sessão prática

ESSÃO 5 – 04.07.2025 – Sexta-feira (Manhã)

Reparação e Manutenção da Bicicleta – Sessão prática

Proposta de exercícios tendo por base do MPD do DEsR

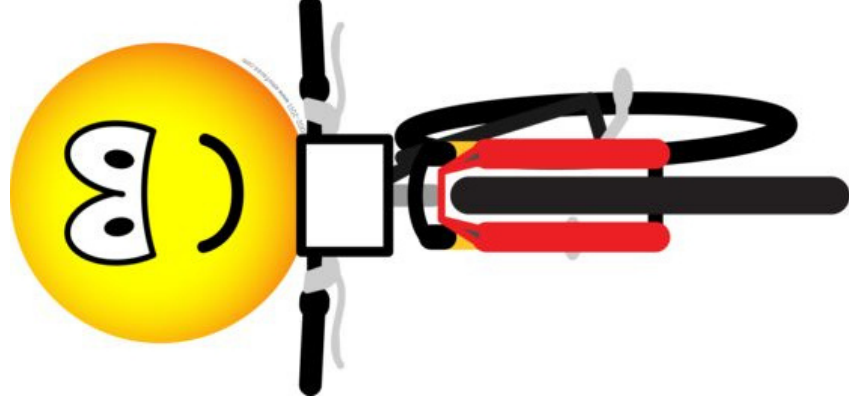


CONTEÚDOS DO CURSO DE FORMAÇÃO

SESSÃO 6 – 04.07.2025 – Sexta-feira (Tarde)

Saída para a via pública

Realização do trabalho escrito – individual ou de grupo



ASPETOS ORGANIZATIVOS DO CURSO DE FORMAÇÃO – LISTA DE MATERIAIS

Material que cada formando deve apresentar:		Lista de material da Escola – para Pavilhão / Polidesportivo
Computador / Tablet com ou sem Router Bicicleta em bom estado – preferencialmente até roda 26 polegadas (sábados) Pacote de proteção homologado - conveniente luvas e óculos (sábados) Arma-de-ar do tamanho da roda, chave de desmontas do pneu e respetiva bomba (sábados) Prancheta para apontamentos e respetiva esfereográfica Borracha de água para a BTT e 2/3 barras energéticas (sábados) Luva a condizer com a climatologia e atividade física leve (sábados)		- 50 pinos; 4 arcos; 2 postes de salto em altura e elástico; 10 cordas de rítmica; 2 bancos ou cadeiras; banco sueco velho; reuther velho; 1 caixa de giz.
		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 Questionários (Googleforms – Link) Fichas de observação Quadro de bordo Notas técnicas		- Computador com router - Sinais de trânsito e respetivos suportes - Material de reparação e reposição - Prancheta para apontamentos - Capacetes homologados - Paus de Giz.

AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

Critérios e ponderações para avaliação dos formandos (escala de 1 a 10 valores):

- Reflexão Pessoal

- Reflexão sobre os vários aspectos da formação – organização, objetivos, conteúdos, formador, local da formação (15% - 1,5 valores).

- Atividades Práticas/Participação

- Relacionamento interpessoal e capacidade de partilha de saberes (50 % - 5,0 valores).

- Trabalhos

- Trabalho individual/grupo realizado em contexto de sala de aula* - ver abaixo (35% - 3,5 valores);

- Prazo de entrega do trabalho – 11 de julho de 2025 – PDF – Nomes e fotos dos formandos

- **Trabalho prático/escrito a realizar em contexto de sala:**

- Apresentação de uma situação problema prático do processo ensino-aprendizagem, e como os resolvem indo ao encontro do modelo pedagógico proposto (individual ou em grupo – grupos de colegas por AE/ENA – criar sinergias).



**BRIGADO PELA
ATENÇÃO!**

DE SOBRE RODAS