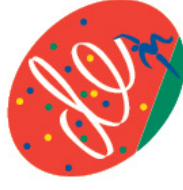




SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



serpa | terra forte
município



desportoescolar.dge.medu.pt    



Departamento Escolar



FORMAÇÃO

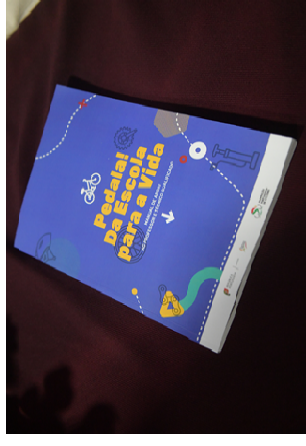


DE SOBRE RODAS

DE Sobre Rodas: Implementação de um Projeto

Manual de Apoio ao Professor e Técnico Qualificado

Pedala!
Da Escola
para a Vida



CAPÍTULO 1

QUADRAMENTO GERAL

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

- HISTÓRICO
- SITUAÇÃO ATUAL

ENMIAC 2020-2030

- VISÃO DGE – CNDE / FPC
- MISSÃO
- DIMENSÕES ESTRATÉGICAS
- METAS

DESPORTO ESCOLAR sobre rodas / O CICLISMO VAI À ESCOLA

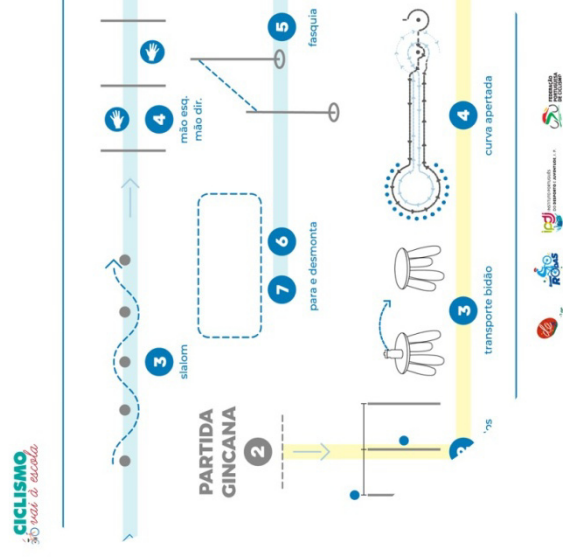
- OBJETIVOS ESTRATÉGICOS
- OBJETIVOS OPERACIONAIS
- EIXOS DE ATUAÇÃO
- EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA
- EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA

CAPÍTULO 2

CONCEITOS ESTRUTURANTES

- **MOTIVAÇÕES: A Realidade vs. O Desejável**
- **O PAPEL DA ESCOLA**
- **AMBIENTE, MOBILIDADE, ECONOMIA, SAÚDE E DESPORTO**
- **COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS PARA SABER ANDAR DE BICICLETA**
 - ✓ **Técnica e Habilidade**
 - ✓ **Categorias das Técnicas de Ciclismo**
 - ✓ **As Técnicas Básicas**





- QUANDO COMEÇAR
- A BICICLETA DE BALANÇO/INTRODUÇÃO À PEDALADA
- INQUÉRITOS
- GINCANAS (Nível 1 e Nível 2)
 - ✓ CONDIÇÕES E RECURSOS
 - ✓ ESTRATÉGIAS PARA AS AULAS



CAPÍTULO 4 - RECURSOS MATERIAIS, MANUTENÇÃO E REPARAÇÃO

RECURSOS MATERIAIS

- A BICICLETA
 - ✓ Reajustamentos às características dos alunos

VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS

- EQUIPAMENTO | CAPACETE | TOUCAS | ÓCULOS
- BIDÃO | CÂMARA DE AR | BOMBA DE AR
- DESMONTAS | KIT CHAVES | MALA FERRAMENTAS

MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO

- ACONDICIONAMENTO
- CUIDAR DA BICICLETA
- HIGIENIZAÇÃO

REPARAÇÕES

- FERRAMENTAS
- PROCEDIMENTOS
- REPARAÇÃO DE FURO | AFINAÇÃO DA BICICLETA | REPARAÇÃO DA CORRENTE | RETIRAR E COLOCAR PEDAIS

CAPÍTULO 5

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS



50 EXERCÍCIOS

4 NÍVEIS

5 OBJETIVOS

“PESOS” POR OBJETIVOS

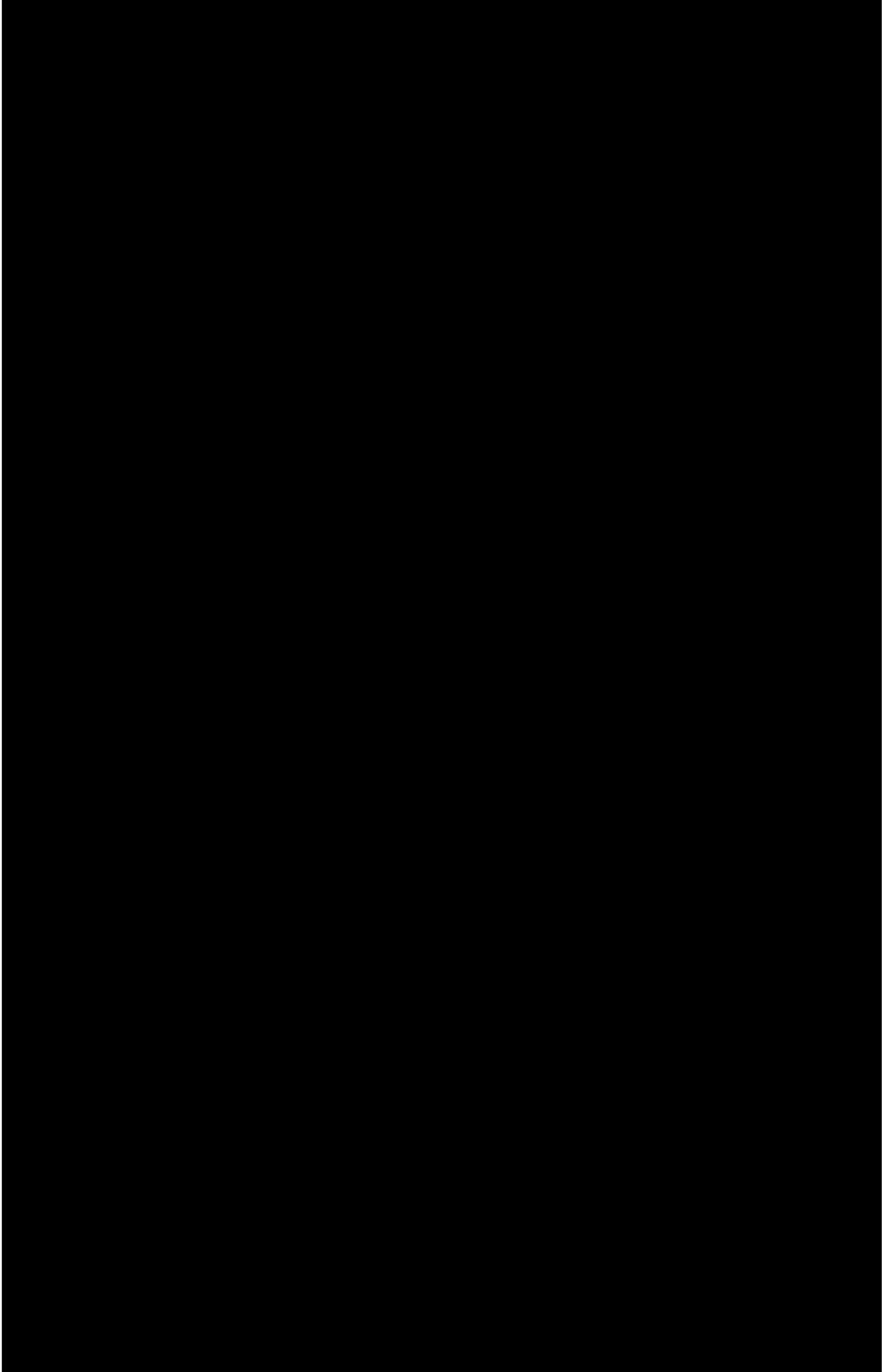
DESCRIÇÃO, DICAS,
MATERIAL, VARIANTES
DIFICULDADE

IMAGENS ILUSTRATIVAS,
LINKS E QR CODES

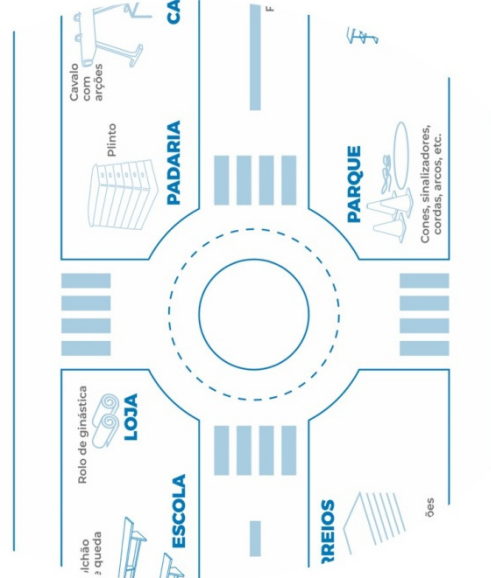
EXEMPLO DE VÍDEO

GINCANA 1 e 2

(simultâneo)



2

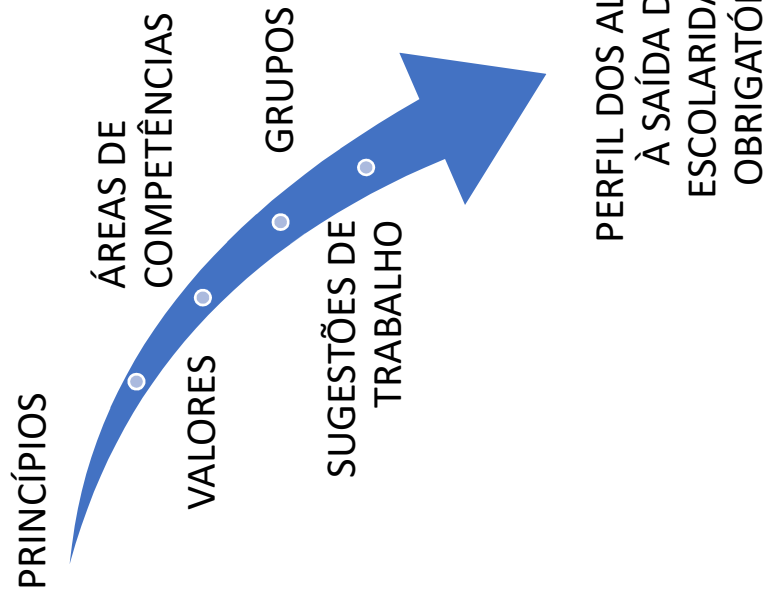


A PREVENÇÃO RODOVIÁRIA E A ESCOLA

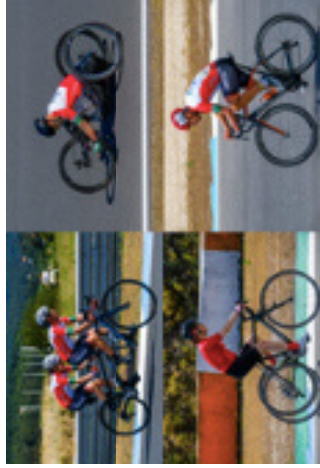


CAPÍTULO 7

EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA



CAPÍTULO 8 CICLISMO ADAPTADO



PERSPECTIVAS CONCEPTUAIS

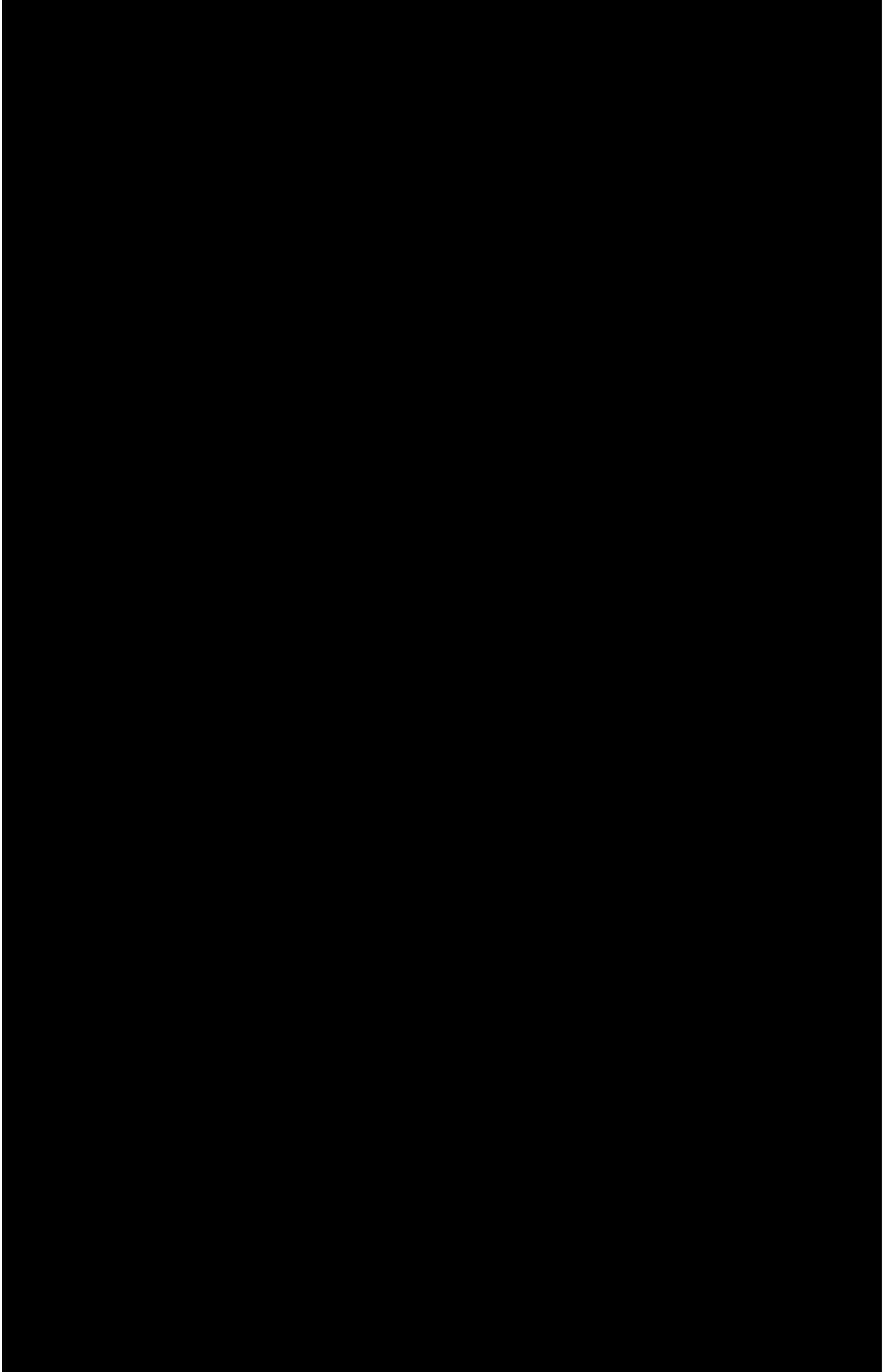
- INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO E NO DESPORTO
- ADAPTAR PARA PARTICIPAR E INCLUIR
- ADAPTAÇÃO E ANÁLISE DA TAREFA
- O APOIO

PARACICLISMO (Subsistema Federado)

- CLASSIFICAÇÃO
- AS CLASSES DO PARACICLISMO
 - Tandem | Handbike | Ciclismo | Triciclo
- ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
- PROGRESSÕES

CICLISMO ADAPTADO (Subsistema Educativo)

- IMPORTÂNCIA DO CICLISMO ADAPTADO NA ESCOLA
- PROPOSTAS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
 - ✓ Limitações Funcionais
 - ✓ 2 Níveis: Vivências; Repertório Motor; Gravidade da Lesão
- EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES





**BRIGADO PELA
ATENÇÃO!**

DE SOBRE RODAS