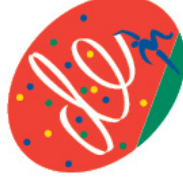




# SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

**MOURA/SERPA**

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



direção-geral  
educação



DGEste  
Direção-Geral do Ensino Técnico



moura  
município



serpa  
município

serpa | terra forte  
município



Margens da  
Guadiana  
Centro de Formação de Escolas do Alentejo

[desportoescolar.dge.medu.pt](https://desportoescolar.dge.medu.pt)





Centro Escolar



**FORMAÇÃO**



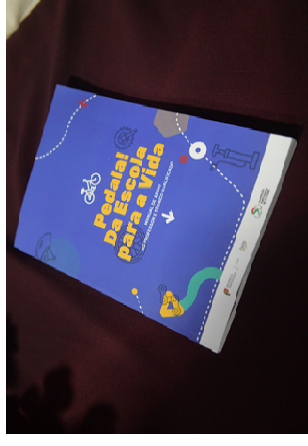
# DE SOBRE RODAS

DE Sobre Rodas: Implementação de um Projeto

## Dimensão Técnica

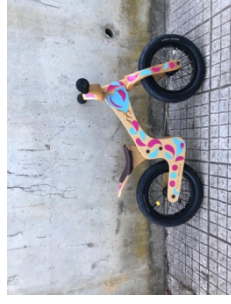
### Ferramentas

Pedala!  
Da Escola  
para a Vida

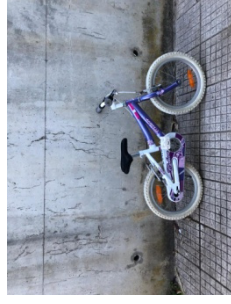


## Bicicletas

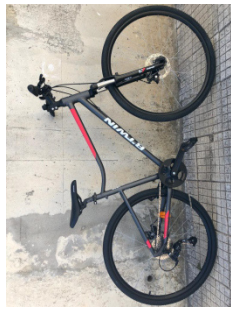
**1.º Ciclo** – balance + rodas de 14/16/20/24 polegadas



Balance



Roda 14

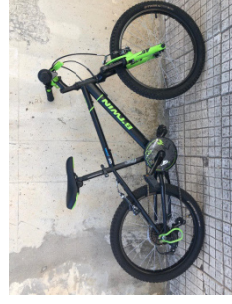


Roda 20

**2.º Ciclo** - rodas de 20/24/26 polegadas



Roda 16



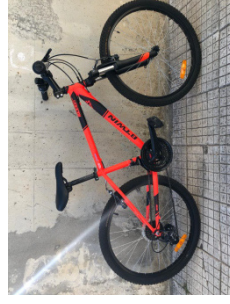
Roda 24

**3.º Ciclo** - rodas de 26/27,5 polegadas

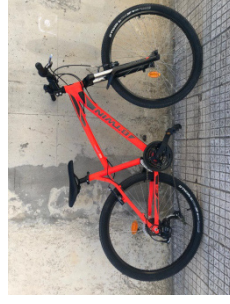
Tamanhos de quadro distintos

[de 14 polegadas (XXS) - 35,5cm a 17 polegadas (M) – 45cm)

**Ensino Fundamental** - rodas de 27,5 polegadas  
Tamanhos de quadro distintos  
[de 17 polegadas (M) – 45cm a 19 polegadas (L/XL) – 48cm)



Roda 26



Roda 27,5

Os tamanhos do quadro podem variar ligeiramente conforme as marcas



## Critérios de Escolha da Bicicleta

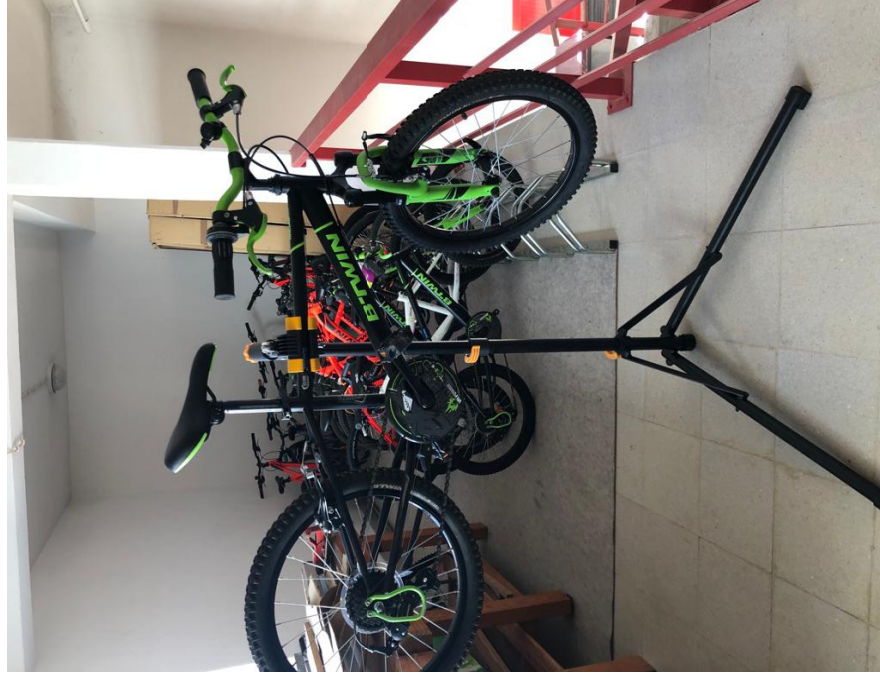


- Gama média/ baixa, resistentes e com mínimo de extras;
- Tamanho do quadro e/ou roda em conformidade com as características antropométricas;
- Aperto rápido para regulação de altura do selim;
- Aperto rápido nas duas rodas;
- Travões V-Brake;
- Pelo menos 24 mudanças garantindo amplas desmultiplicações.

## Kit de Gincanas

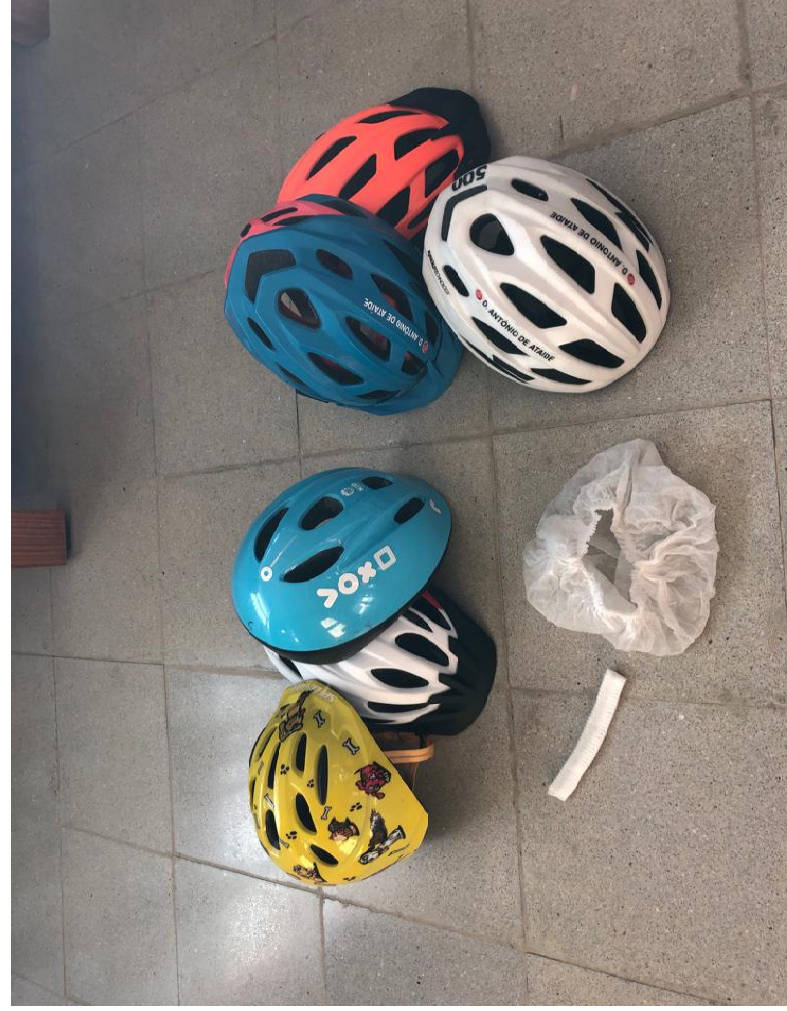


## Material de reparação e reposição





# Capacetes



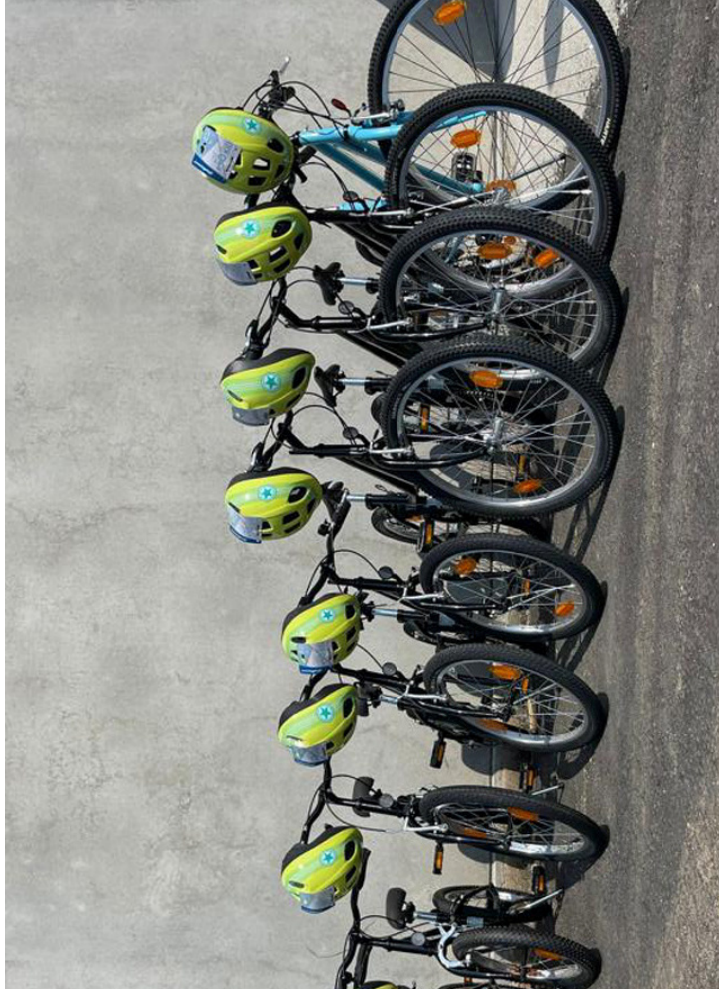
3-6 anos (Pré Escolar) - Capacete XS (Infantil)

6-9 anos (1.º Ciclo) - S (Pequeno)

> 10 anos (2º Ciclo; 3.º Ciclo e Secundário)

Capacete M (Médio) L (Grande) XL (Extra Grande)





**KIT TÉCNICO**

Bicicletas	1 frota base	
	16"	2
	20"	2
	24"	4
	>= 26"	2

Características Técnicas
Gama média/ baixa, resistentes e com mínimo de extras; Tamanho do quadro e/ou roda em conformidade com características antropométricas por faixa etária/anos de escolaridade; Aperto rápido para regulação de altura do selim e das duas rodas; Travões V-Break; Pelo menos 24 mudanças garantindo amplas desmultiplicações.

Capacetes	Conjunto por frota base	
	Criança	3
	Adulto	7

Características Técnicas
Tamanhos ajustados por ciclos de escolaridade; 1 conjunto de toucas de proteção (utilização por baixo do capacete); 3 Capacete de criança - Perímetro até 53 cm; 7 Capacete de adulto - Perímetro > 53 cm.

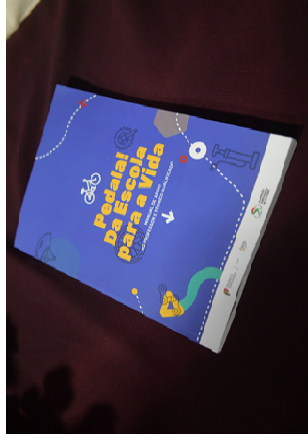
Gincana	Conjunto por frota base	
	Qt.	1

Características Técnicas
12 cones cor 1; 12 cones cor 2; 24 sinalizadores baixos cor 1; 24 sinalizadores baixos cor 2; giz ou cordas ou fita sinalizadora; "baliza" ajustável (postes + trave); 2 bancoss + 1 bidão de água.

Ferramentas	Conjunto por Escola	
	Qt.	1

Características Técnicas
Bomba de ar grande curso; Bomba de ar pequeno curso; Bomba de ar portátil; Câmaras de ar ajustáveis à roda (diâmetro ajustado); Kit reparação câmara de ar; Desmonta pneus; Mala ferramentas; Kit de chaves portátil; Supporte; Óleos lubrificante; Chave inglesa; Extractor de Crank; Descravador de elos de corrente; Chave de bocas de diferentes dimensões; Alicate; Chaves sextavada interior.

# Dimensão Técnica Competências Essenciais do SAB

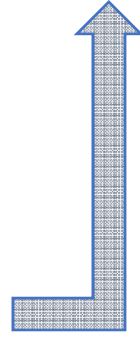


É a forma como uma ação ou movimento é realizado.

### Técnica

É a aplicação de uma técnica adequada no momento certo, no local certo.

### Habilidade



Técnicas Básicas	Técnicas Intermediárias	Técnicas Avançadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Montar</li> <li>- Desmontar</li> <li>- Pedalar (propulsão)</li> <li>- Corridução</li> <li>- Equilíbrio e coordenação</li> <li>- Travar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escolha da mudança</li> <li>- Curvar</li> <li>- Subir</li> <li>- Descer</li> <li>- Circular em grupo</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Montar em andamento</li> <li>- Desmontar em andamento</li> <li>- Circular em grupo (2x2, 4x4, pelotão, caravana)</li> <li>- Bunny hop</li> <li>- Drops (BTT)</li> <li>- Rendição</li> <li>- ...</li> </ul>

Fracionamento da(s) técnica(s) em pequenos componentes (destrezas)



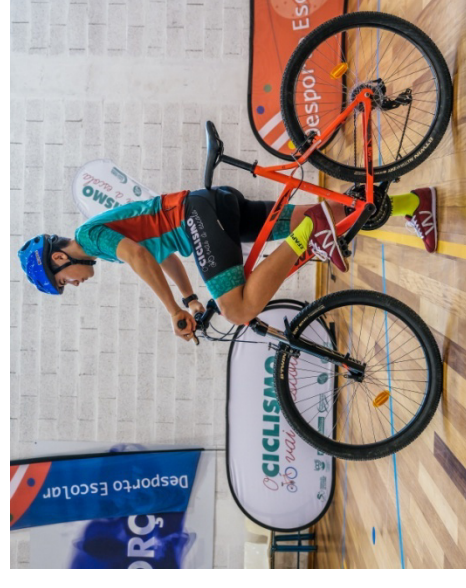
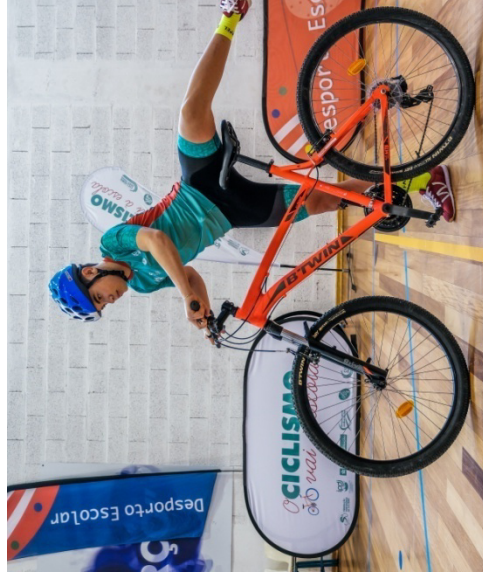
## Montar

### Procedimentos

- Estado da bicicleta (conservação e tamanho)
- Verificar área envolvente
- Ambos os lados: bermas ...

### Execução

- As 2 mãos no guiador
- Inclinação da bicicleta
- Perna por trás do selim e ficar por cima do tubo do quadro
- Pedal às 2 horas
- Verificar condições para iniciar a marcha
- Força no pedal das 2 horas, colocar o pé contrário no pedal correspondente
- Olhar para onde se prende ir e não para o pedal





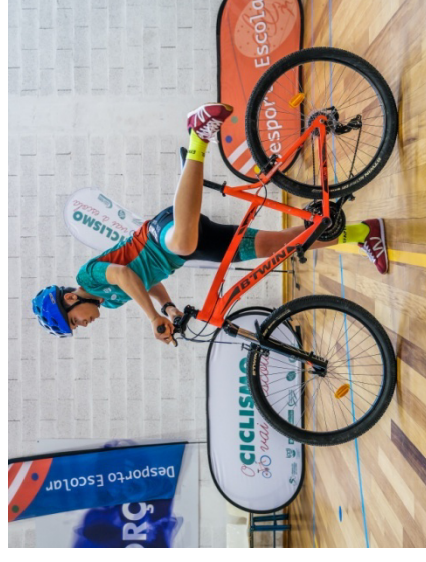
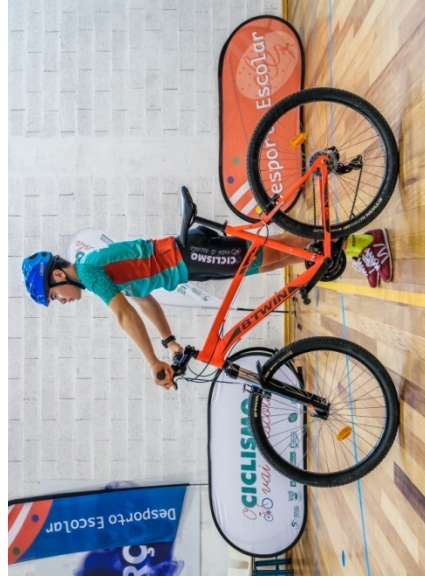
## Desmontar

### Procedimentos

- Onde e quando com antecedência
- Olhar antes de executar
- Sinalizar a intenção
- Travar de forma progressiva

### Execução

- Avançar o rabo e colocar 1 pé no chão
- Ficar montado em cima do tubo superior
- Tirar 1 perna por cima da bicicleta (trás do selim)
- Bicicleta ao lado do corpo com as 2 mãos no guiador



## Pedalar (Propulsão)

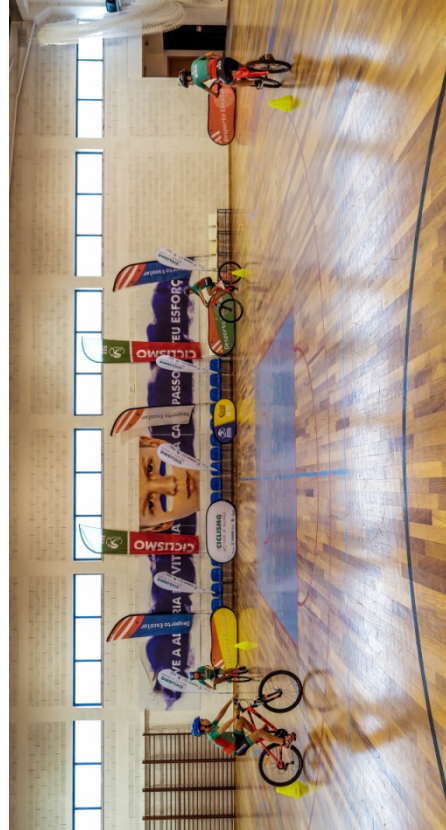
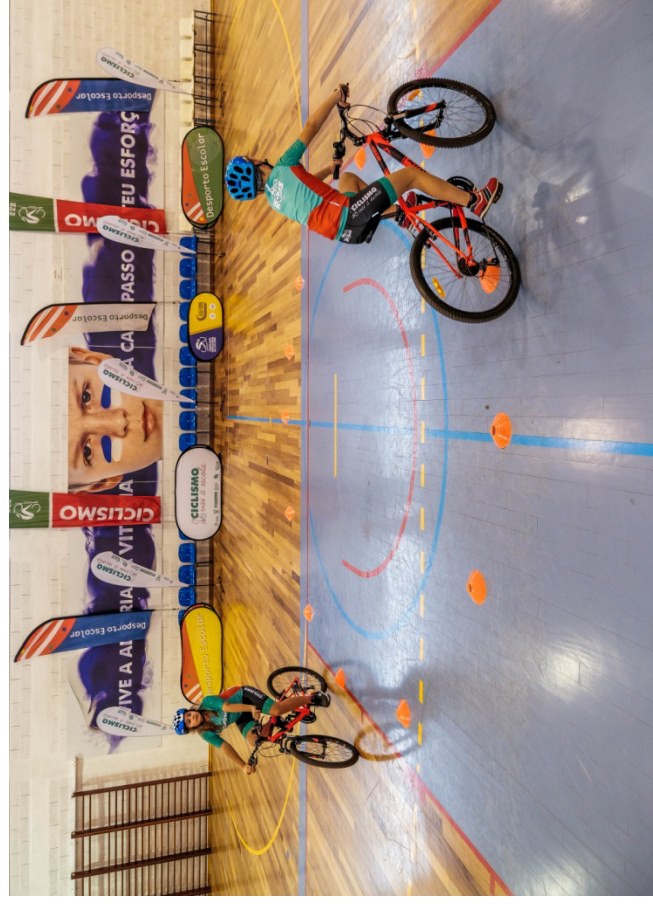
- Correta posição do pé
- Movimento suave e contínuo
- Ausência de movimentos parasitas em outras partes do corpo
- Cadência ajustada





## Condução

- 2 Mãos no guidador
- Correta posição das mãos no guidador
- 1 ou 2 dedos em prontidão de travagem
- Ligeira flexão dos braços
- Olhar em frente
- Movimentos suaves em função da direção pretendida



## Equilíbrio e Coordenação

Foco no equilíbrio lateral

Olhar em frente evita a desorientação

Processo de descoberta

Promoção da “Posição Neutra”

Coordenação

- ✓ Movimentos subtis
- ✓ Divisão da técnica em componentes mais pequenos

**erros comuns:**

Estabilizadores

Mão do professor/monitor no guiador da bicicleta do aluno





Peso do corpo bem distribuído (confortável)

Manetes dos travões acessíveis (verificar bem esta situação)

Familiarização com o funcionamento das manetes/travões: correspondência

Posição na bicicleta com ambas as mãos com os dedos nas manetes

Conhecer a função e o poder dos travões

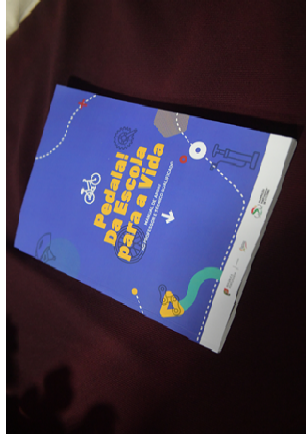
Acionar sempre os 2 travões

Verificar o estado dos pneus da bicicleta



## Modelo Pedagógico e Didático

Pedala!  
Da Escola  
para a Vida



Atenção: Vamos começar bem!

Quando?

O desenvolvimento motor, a janela mais preciosa de estimulação ocorre entre o nascimento e os seis anos de idade. O padrão motor andar de bicicleta” pode iniciar-se por volta dos três anos de idade.

Meta: aprendizagem consolidada no final do 1º Ciclo ( $\approx 10$  anos)

Porquê?

Plasticidade e possibilidade de adaptação às diferentes experiências motoras (construção de circuitos neurais).

Processo mais difícil quando o processo acontece em idades mais tardias.





Atenção: Vamos começar bem!

mo?

bicicleta de balanço é aconselhável, dando-se primazia ao equilíbrio e postura descontraída.



**Progressões de aprendizagem:**

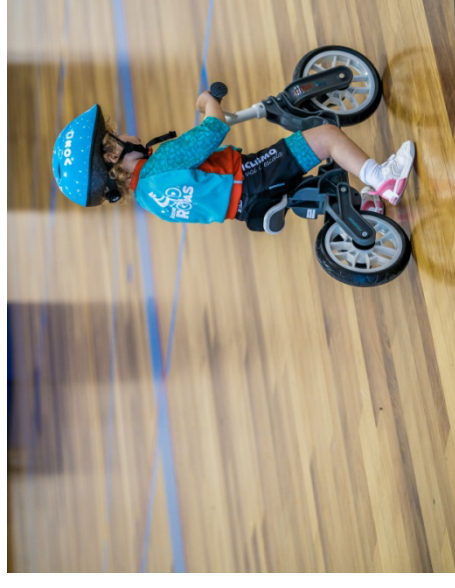
Altura do selim mais baixa;

Olhar fixo na frente;

Passadas progressivamente maiores;

Introdução do travão e das viragens;

Introdução dos pedais. Auxiliar/ segurar nas primeiras pedaladas.





# Inquéritos - Versão 1º Ciclo (Muito Simples)



3. Qual o ano de escolaridade?  
 1º ano  
 2º ano  
 3º ano  
 4º ano

4. Género  
 Masculino  
 Feminino

5. Ano de Nascimento \_\_\_\_\_

6. Localidade (Residência) \_\_\_\_\_

7. Sabe andar de bicicleta?  
 Sim  
 Não

8. Quem o(a) ensinou?  
 Pai  
 Mãe  
 Professor  
 Outros pessoas

9. Gostava de aprender?  
 Sim  
 Não

Termina o teu inquérito na pergunta 8.  
Passa para a pergunta 9.

## INQUÉRITO "DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS" - 1º CICLO

Este inquérito permite analisar a realidade do Agrupamento de Escolas / Escola Não Agrupada no que diz respeito à utilização da bicicleta. Pretende-se tomar acessível a prática do ciclismo na sua utilização quotidiana, recreativa ou desportiva, com qualidade e em segurança, garantindo que todos aprendam a andar de bicicleta (em vários contextos) e que conheçam as suas vantagens e desvantagens. Este inquérito está enquadrado na Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável, operacionalizada pelo projeto Desporto Escolar Sobre Rodas, da Coordenação Nacional do Desporto Escolar, em parceria protocolada com a Federação Portuguesa de Ciclismo.

1. Código inquérito \_\_\_\_\_

2. Inquirido  
 Aluno  
 Professor\*

Assistente Técnico/ Operacional\*  
 Encarregado de Educação\*

\*Passa para pergunta 4

Terminou o seu inquérito!





# Escola Escolar FORMAÇÃO

# Inquéritos - Versão 2º/3ºCiclo e Secundário



8. Localidade (Residência) \_\_\_\_\_

9. Código Postal \_\_\_\_\_

10. Qual(is) o(s) principal(is) meio(s) de transporte que utiliza na deslocação para a escola?

- A pé
- Bicicleta
- Autocarro
- Metropolitano
- Comboio
- Moto
- Outros

11. Tem bicicleta que possa utilizar regularmente?

- Sim
- Não

12. Sabe andar de bicicleta?

- Sim
- Não

Responda sempre de forma clara e precisa. Não há respostas erradas.



3. Ano de escolaridade?

- 1º ano
- 2º ano
- 3º ano
- 4º ano
- 5º ano
- 6º ano
- 7º ano
- 8º ano
- 9º ano
- 10º ano
- 11º ano
- 12º ano
- 13º ano
- 14º ano
- 15º ano
- 16º ano
- 17º ano
- 18º ano
- 19º ano
- 20º ano
- 21º ano
- 22º ano
- 23º ano
- 24º ano
- 25º ano
- 26º ano
- 27º ano
- 28º ano
- 29º ano
- 30º ano
- 31º ano
- 32º ano
- 33º ano
- 34º ano
- 35º ano
- 36º ano
- 37º ano
- 38º ano
- 39º ano
- 40º ano
- 41º ano
- 42º ano
- 43º ano
- 44º ano
- 45º ano
- 46º ano
- 47º ano
- 48º ano
- 49º ano
- 50º ano
- 51º ano
- 52º ano
- 53º ano
- 54º ano
- 55º ano
- 56º ano
- 57º ano
- 58º ano
- 59º ano
- 60º ano
- 61º ano
- 62º ano
- 63º ano
- 64º ano
- 65º ano
- 66º ano
- 67º ano
- 68º ano
- 69º ano
- 70º ano
- 71º ano
- 72º ano
- 73º ano
- 74º ano
- 75º ano
- 76º ano
- 77º ano
- 78º ano
- 79º ano
- 80º ano
- 81º ano
- 82º ano
- 83º ano
- 84º ano
- 85º ano
- 86º ano
- 87º ano
- 88º ano
- 89º ano
- 90º ano
- 91º ano
- 92º ano
- 93º ano
- 94º ano
- 95º ano
- 96º ano
- 97º ano
- 98º ano
- 99º ano
- 100º ano

4. Tipo de curso?

- Regular
- Especial
- Profissional
- Outros

5. Qual o Agrupamento Escolar / Escola Não Agrupada? \_\_\_\_\_

6. Género

- Masculino
- Feminino

7. Ano de Nascimento \_\_\_\_\_



Desporto Escolar

O CICLISMO  
vai à escola

## INQUÉRITO "Desporto Escolar sobre rodas" - 2º CICLO, 3º CICLO, SECUNDÁRIO E SUPERIOR

Este inquérito permite analisar a realidade do Agrupamento de Escolas / Escola Não Agrupada no que diz respeito à utilização da bicicleta. Pretende-se tornar acessível a prática do ciclismo na sua utilização quotidiana, recreativa ou desportiva, com qualidade e em segurança, garantindo que todos aprendam a andar de bicicleta (em vários contextos) e que conheçam as suas vantagens e desvantagens. Este inquérito está enquadrado na Estratégia Nacional para a Mobilidade Alva Ciclável, operacionalizada pelo projeto Desporto Escolar Sobre Rodas, da Coordenação Nacional do Desporto Escolar, em parceria protocolada com a Federação Portuguesa de Ciclismo.

1. Código inquérito \_\_\_\_\_

2. Inquirido

- Aluno
- Professor
- Assistente Técnico/ Operacional
- Encarregado de Educação



13. Quem não ensinar?

- Mãe
- Pai
- Professor
- Outra pessoa

14. Onde se aprendeu?

- Em
- Não

15. Qual tipo de utilização faz da bicicleta?

- Deslocações (usa no dia a dia, para a escola, ao parque, às compras, utilizada como veículo de transporte).
- Desportiva (participa em Competições do Desporto Escolar, Federações e outras).
- Utilizada para fins recreativos e de lazer (com amigos e familiares).
- Outras (descreva): \_\_\_\_\_

16. Utiliza capacete?

- Sim
- Não
- Às vezes

17. Possui o tipo de casa > escola > casa de bicicleta?

- Sim
- Não
- Às vezes

18. O que considera mais importante para facilitar o trajeto de bicicleta para a escola?

Saber andar na via pública	Não importante	Muito importante	Muito importante
<input type="checkbox"/> Ter bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ter um lugar seguro (como estaleiro, garagem, coberto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ter estacionamento de bicicletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Centro de apoio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ter um lugar seguro de estacionamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Outros, Quais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Terminou o seu inquérito!



# DE SOBRE RODAS

SOBRE RODAS



Projeto Escola

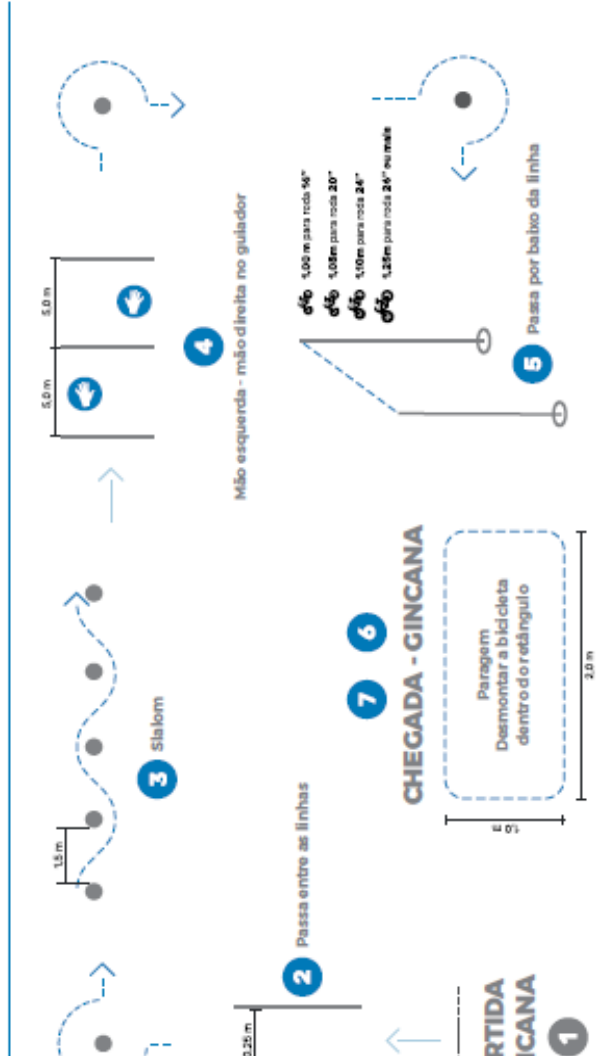


# FORMAÇÃO

# Gincana Nível 1 / Grelha de Registos



O CICLISMO nas escolas



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



ESCOLA:			GINCANA NÍVEL 1							
ANO	TURMA	DATA	CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO							TOTAL
CLASS. ANUAL	N.º	PROF.	1	2	3	4	5	6	7	
			1	2	3	4	5	6	7	
			1	2	3	4	5	6	7	
			1	2	3	4	5	6	7	

**11 OU MAIS**  
O aluno apresenta dificuldades na REALIZAÇÃO e C

**12 a 11**  
O aluno apresenta condições de REALIZAÇÃO e C



# DE SOBRE RODAS



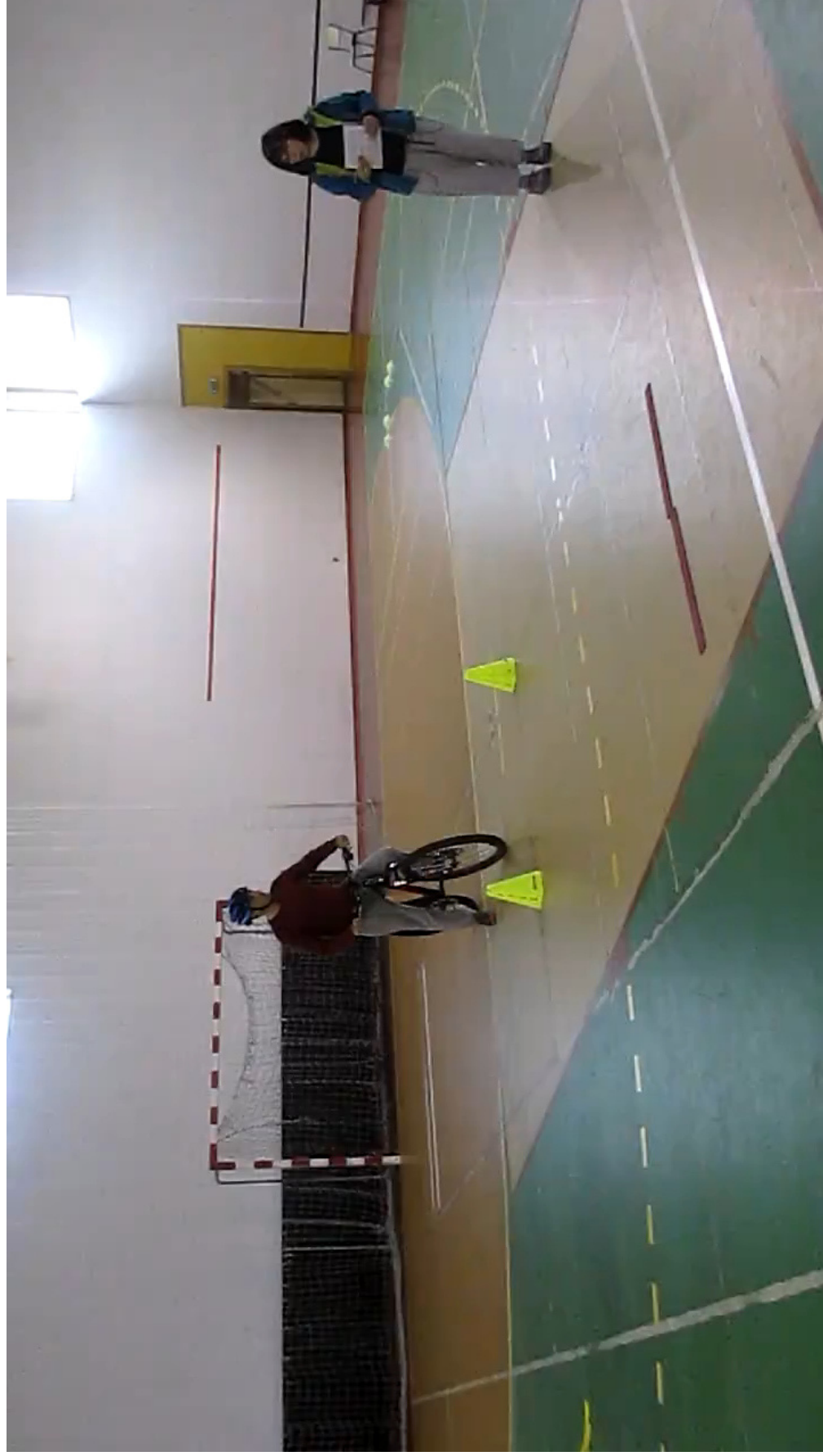


## Gincana Nível 1



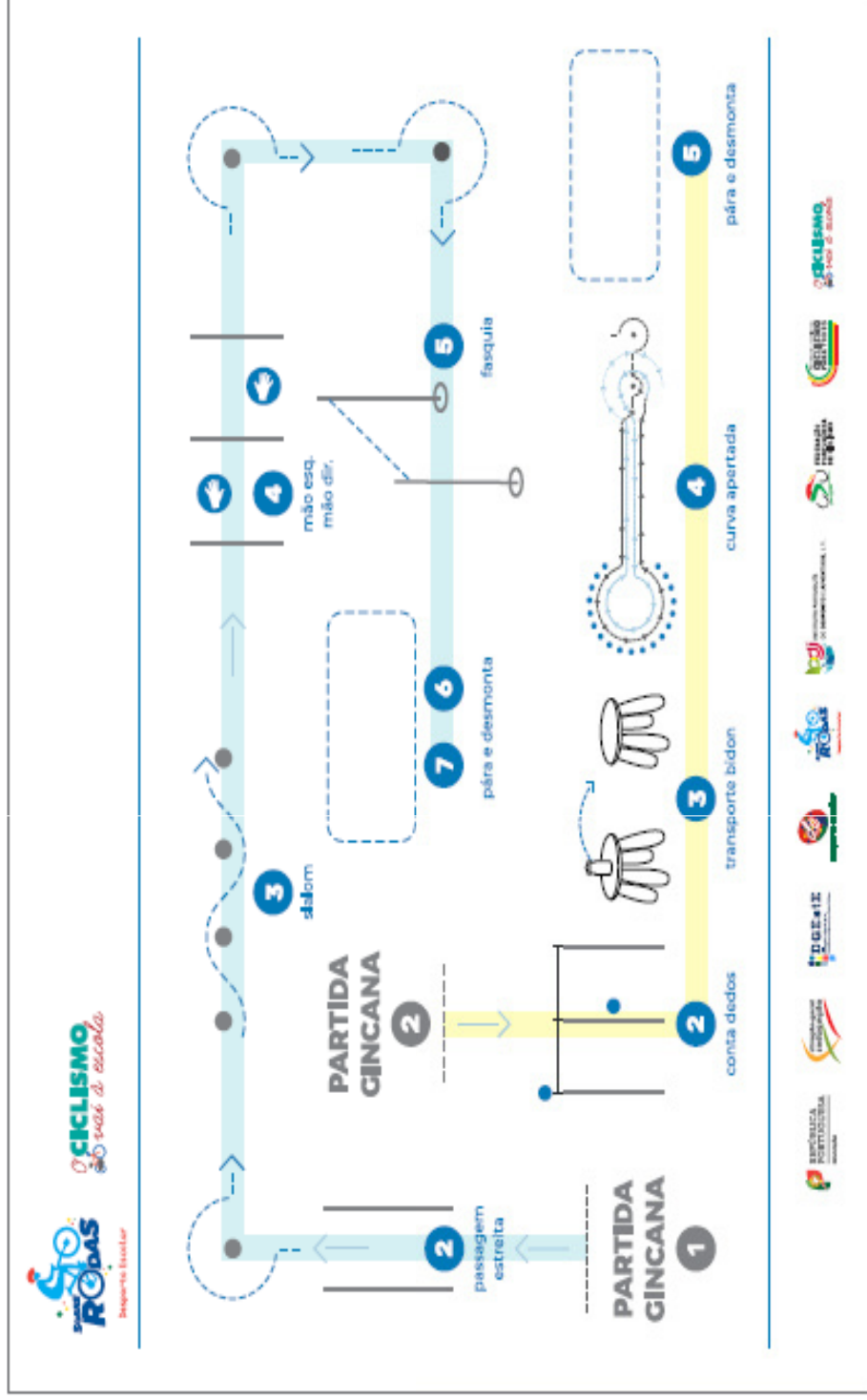


## Gincana Nível 2





# Gincana Nível 1 e Nível 2 (simultâneo)





## Onde realizar as Gincanas?

Espaço plano, alcatroado, cimento liso ou outros onde não aumente o nível de incerteza do envolvimento;

Espaço seco descoberto ou coberto;

Espaço de 20 m X 40 m (pode variar as dimensões, no entanto, tem de ser salvaguardado um espaço mínimo entre cada destreza entre 5 a 10 metros de forma a readquirir equilíbrio e velocidade adequada);

Plasticidade





## Como realizar as Gincanas?

Espaço mínimo entre destrezas

Experimentação e avaliação (registro)

Presença de alunos fora da turma

A direção do trajeto poderá ser indicada com sinalizadores baixos (cones de delimitação baixos)



# Exercícios

## A - Pré Introdução - Passeia a Bicla (condução 3\*)

### PASSEIA A BICLA NÍVEL A

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSIÃO	TRAVAGEM	MONTA/DESMONTA
●●	●●●		●	

1 4

#### Descrição

- O aluno desloca-se, numa superfície plana, empurrando a bicicleta à mão;
- Deslocação em linha reta até chegar a determinado local;
- Primeira tentativa sem qualquer instrução (de forma natural);
- Após a ambientação ao "objeto" pede-se para empurrar:
  - colocando as duas mãos no guidador (lado direito, lado esquerdo da bicicleta);
  - com uma mão no guidador e outra no selim.

#### Nível de dificuldade

- Mais fácil**
- Caminhar calmamente, afastado de outros colegas.
- Mais difícil**
- Variar a parte da bicicleta em que é permitido agarrar (guiador, selim);
  - Levantar a bicicleta em passo acelerado ou em corrida;
  - Jogo da Apanhada;
  - Jogo do Stop (iniciação à travagem);
  - Jogos de estafetas com *slalom*;
  - Passear duas bicicletas em simultâneo.



#### Dicas / Feedback

- Mantém a bicicleta direita;
- Olha para a frente.

#### Material

- Cones.

#### Em situação de grupo

- Divide em grupos, de dois elementos, que fazem o transporte da mesma bicicleta, alternadamente. O colega que observa deve dar indicações/sugestões ao parceiro.



7 9

# Exercícios

## B - Introdução - jogo do Stop (Travagem 3\*)

### JOGO DO STOP NÍVEL A e B

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA./DESMONTA
●●	●●●	●●●	●●●●	●●

2 2

#### Descrição

- Utilizar bicicleta com pedais e/ou de balanço (*balance bike*), de acordo com o nível de habilidade do aluno.
- Realizar deslocações com passos largos (*balance bike*);
- Ao sinal sonoro do professor os alunos devem dirigir-se para os quadrados e parar dentro dos mesmos, usando os pés ou os travões (caso existam);

#### Material:

- Ciz, garrafas de água, copos de iogurte para marcar os quatro cantos de um espaço ou cones.

#### Nível de dificuldade

- Mais fácil**
  - Deslizar lentamente.
- Mais difícil**
  - Aumentar a velocidade;
  - Realizar trajetórias aleatórias.



#### Dicas / Feedback

- Olha em frente para observar os colegas;
- Atenção ao sinal sonoro;
- Coloca a parte do pé no chão em função de menor ou maior propulsão (anterior e/ou posterior - calcanhar) - *balance bike*.
- Usa os dois travões (se possível);



8 3



# Exercícios

C - Elementar - Não Pousa o pé no chão (Equilíbrio/condução 3\*)

PEDALAR DA ESCOLA PARA A VIDA

## NÃO POUSA O PÉ NO CHÃO NÍVEL B e C

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
●●●	●●●	●●	●●	●

3 1

### Descrição

- Delimitar uma área ou aproveitar campo marcado e ir diminuindo progressivamente (iniciar com 10m x 10m);
- Pedalar livre e continuamente, o maior tempo possível, sem sair da área e sem colocar o pé no chão.

### Nível de dificuldade

#### Mais fácil

- Delimitar uma área maior;
- Permitir que os pés pousem no chão um certo número de vezes;
- Ter menos alunos em atividade.

#### Mais difícil

- Dar instruções tais como: "levanta-te nos pedais" ou "conduz apenas com uma mão";
- Delimitar uma área menor;
- Pedalar mais lentamente.

### Dicas / Feedback

- Procura o local para onde deves ir;
- Descontraí os braços;
- Ajusta a velocidade e cadência (frequência de pedalada).

### Material

- Cones ou garrafas de água para delimitar a área.



VER VÍDEO

# Exercícios

## D - Avançado - Andar na roda e render (Equilíbrio/propulsão/condução/travagem 3\*)

+

MANUAL DE APOIO AO PROFESSOR E TÉCNICO QUALIFICADO

**ANDAR NA RODA E RENDER**


NÍVEL D

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
●●●	●●●	●●●	●●●	●

4 9

**Descrição**

- Num espaço amplo, os alunos irão iniciar a condução em fila e abrigados no colega da frente (líder). A rendição deverá ser realizada ao sinal do professor ou em função de uma distância/ tempo previamente definido. Assim, inicia-se a técnica coletiva de "andar na roda".



ligeiramente a velocidade, sem deixares de pedalar;

- Retoma a tua posição no final da fila devidamente alinhado e sem perder espaço;
- Não deixes que a tua roda dianteira se cruze com a roda traseira do colega que vai à frente.


**Nível de dificuldade**

**Mais fácil:**

- Colocar menos alunos na roda;
- Aumentar a distância entre as rodas;
- Realizar a tarefa com velocidades reduzidas;
- Indicar a rendição/passagem pela frente através de sinal sonoro (apito) ou aviso.

**Mais difícil:**

- Reduzir ao mínimo as distâncias entre as rodas;
- Alternar os lados da rendição.



**VER VÍDEO**

**Questão-chave:**

**Que transfere existe no sucesso das gincanas para  
a mobilidade ciclável na via pública?**





**FORMAÇÃO**



**BRIGADO PELA  
ATENÇÃO!**

**DE SOBRE RODAS**

