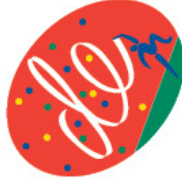




SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



serpa | terra forte
município



desportoescolar.dge.medu.pt    



Departamento Escolar



FORMAÇÃO



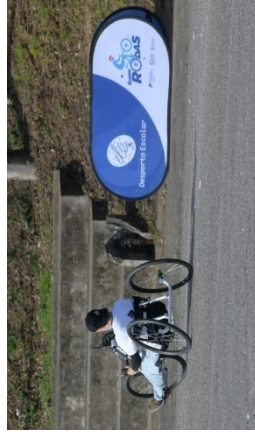
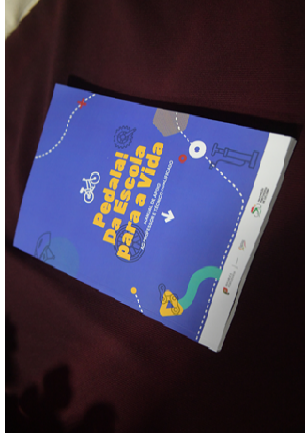
DE SOBRE RODAS

DE Sobre Rodas: Implementação de um Projeto

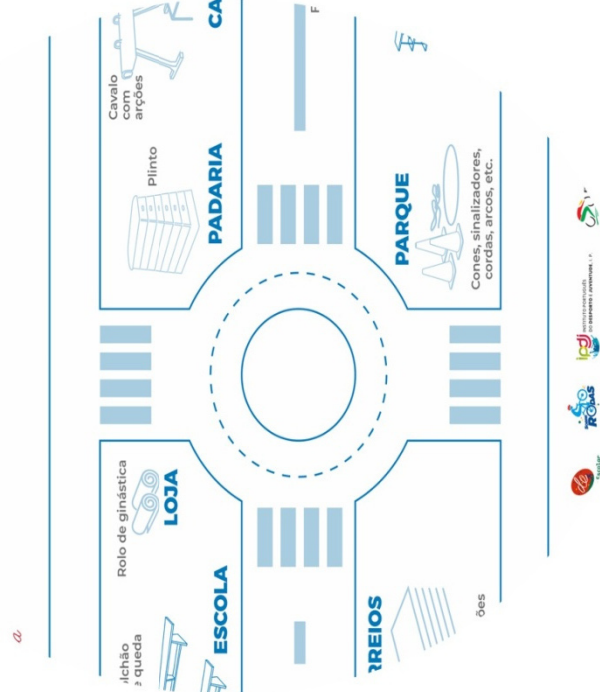
Dimensão Técnica

EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA

Pedala!
Da Escola
para a Vida



EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA



- GUIA DO CONDUTOR DE VELOCÍPEDES (ANSR)
- VANTAGENS DA BICICLETA
- REGRAS ESPECÍFICAS
- CARACTERÍSTICAS DO VELOCÍPEDE
- PEDALAR EM SEGURANÇA
- SINALIZAÇÃO
- NORMAS BÁSICAS DE CIRCULAÇÃO
- A PREVENÇÃO RODOVIÁRIA E A ESCOLA



Caraterísticas do Velocípede

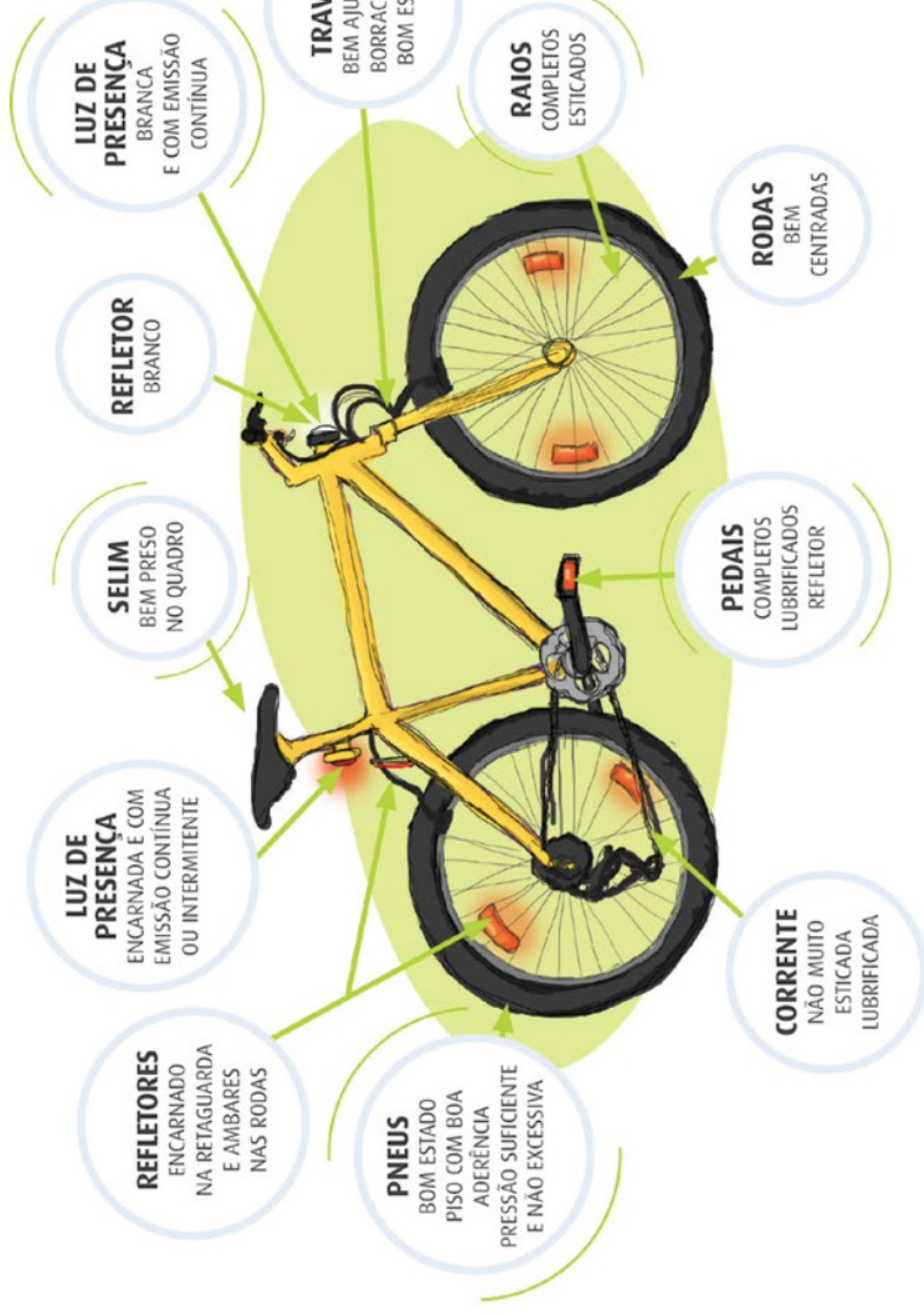
- Dimensão
 - ✓ Vantagens e desvantagens
- Vulnerabilidade
 - ✓ Equipamentos de segurança
- Estabilidade
 - ✓ Distância de segurança

Guia do condutor de velocípede
(ANSR, 2014)



Pedalar em Segurança

- Momento da Aquisição
- Conservação
- Documentos
- Capacete
- Posição
- Utilização de Aparelhos



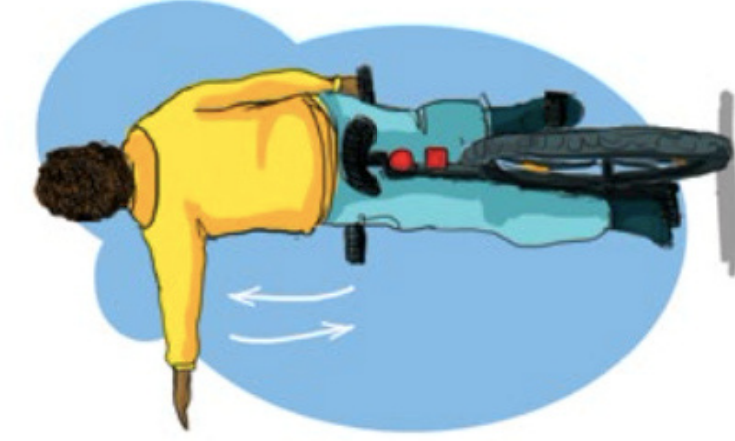
Sinalização Recente

Sinais de Zona

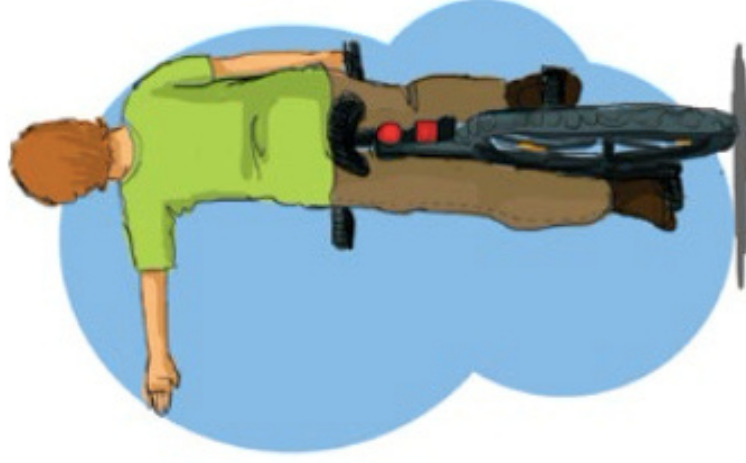
- Acalmia de Tráfego
- Emissões Reduzidas
- Residencial ou Coexistência



Sinais Manuais



ABRANDAR



PARAR

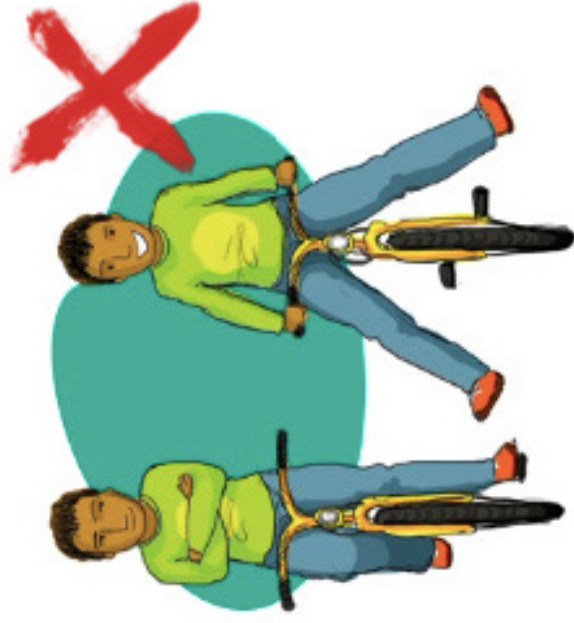


VIRAR À ESQUERDA

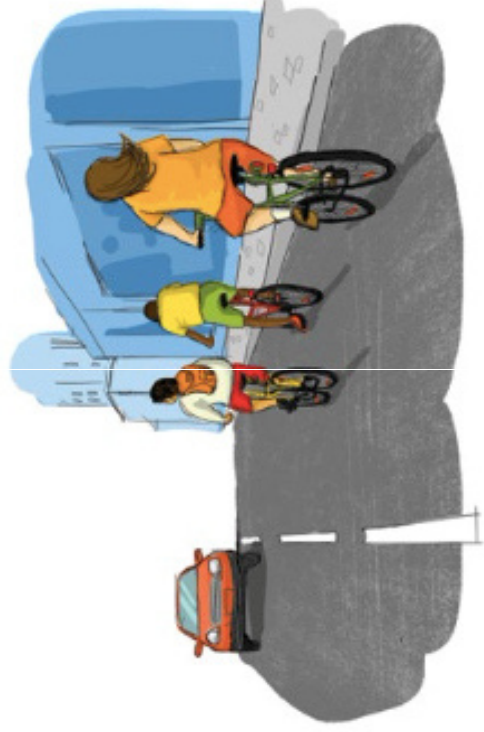


VIRAR À DIREITA

Regras Especiais de Condução



MANOBRAS PROIBIDAS

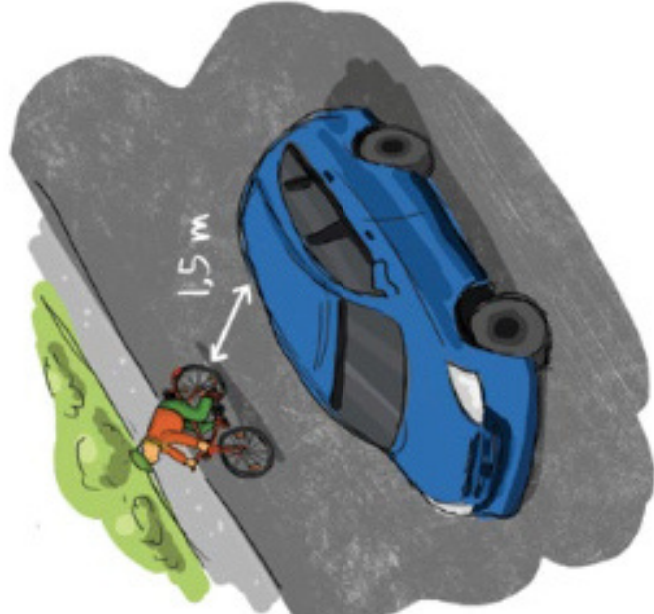


CIRCULAR PARALELAMENTE



ESPECIAL ATENÇÃO NAS ZONAS URB

Regras Especiais de Condução



DISTÂNCIA ENTRE VEÍCULOS



ADEQUAÇÃO DA VELOCIDADE

Normas Básicas de Circulação

- Ver e ser visto
- Não surpreender
- Não se deixar surpreender

Iluminação e Refletores



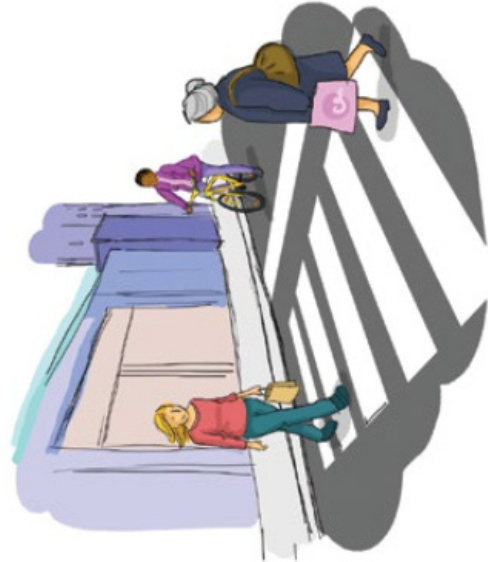
- Anoiitecer até amanhecer (horário escolar)
- Visibilidade insuficiente
 - ✓ Luz de presença contínua, cor branca, na frente
 - ✓ Luz contínua ou intermitente, cor vermelha, à retaguarda
 - ✓ Roupas de cor clara e refletores

Bermas e Passeios

OK nas bermas, se não colocarem em perigo ou perturbarem os peões;

Até aos 10 anos podem circular nos passeios, mantendo-se as premissas anteriores.

Cedência de Passagem



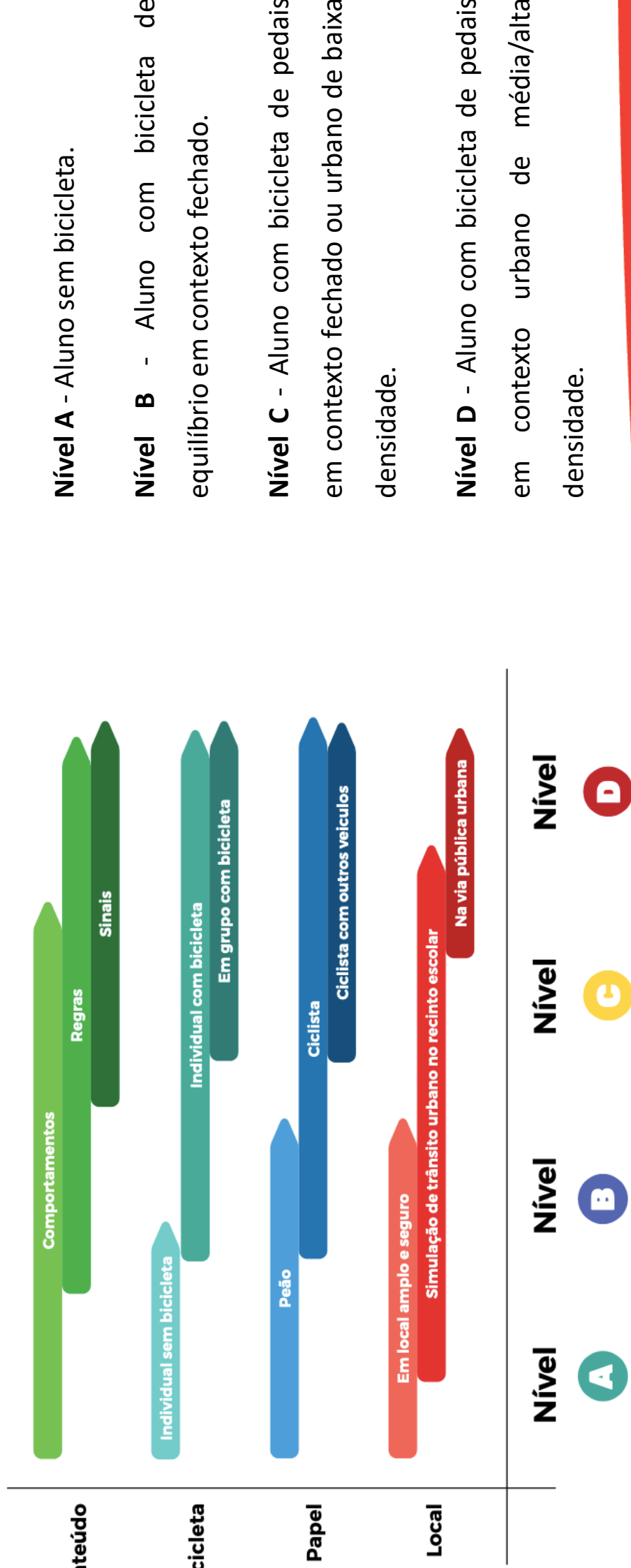
Rotundas



Alterações Recentes ao Código da Estrada (com implicação dos velocípedes)

- Obrigatoriedade de circular nas pistas
- Regime geral de cedência de passagem
- Circulação nas bermas e passeios
- Uso da totalidade da faixa de rodagem
- Circulação paralela (2 a 2)
- Possibilidade de circulação na rotunda, mais à direita
- Cedência de passagem nas vias a eles destinadas





Ambientes protegidos (nível A e B)

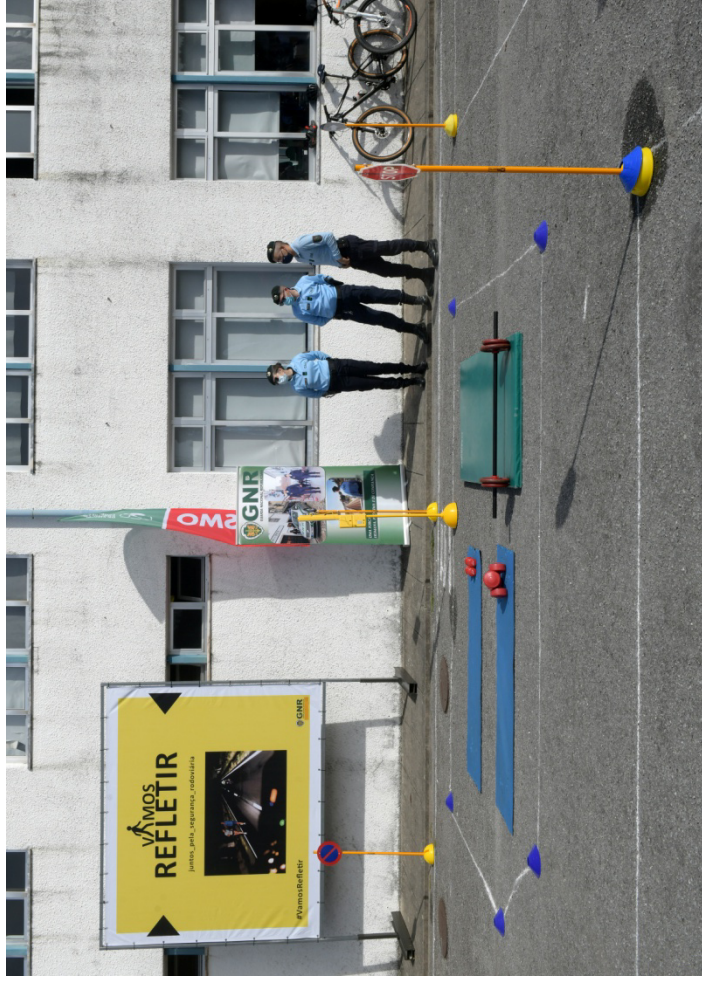
Avaliação dos alunos ??

- ✓ Feedback = Maior facilidade na incorporação do código da estrada
- ✓ Vincula o aluno > transferência para familiares
- ✓ Par pedagógico

Cronometragem ??

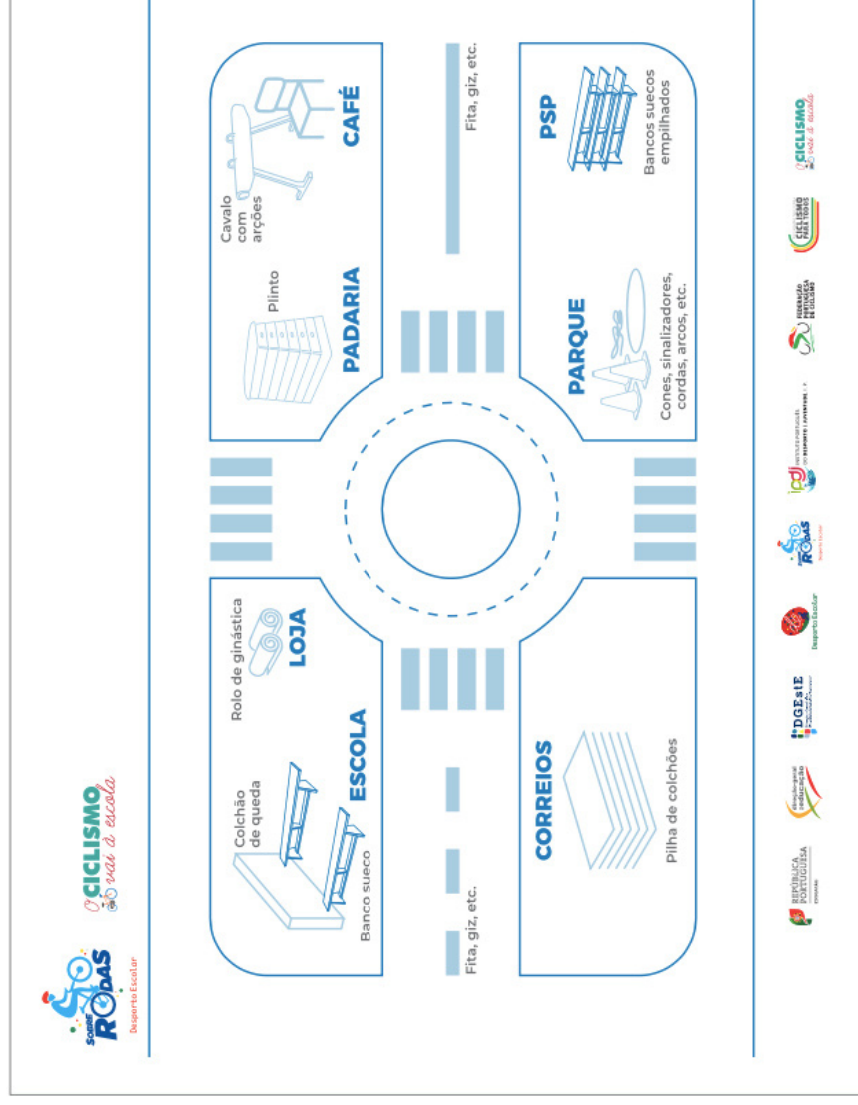
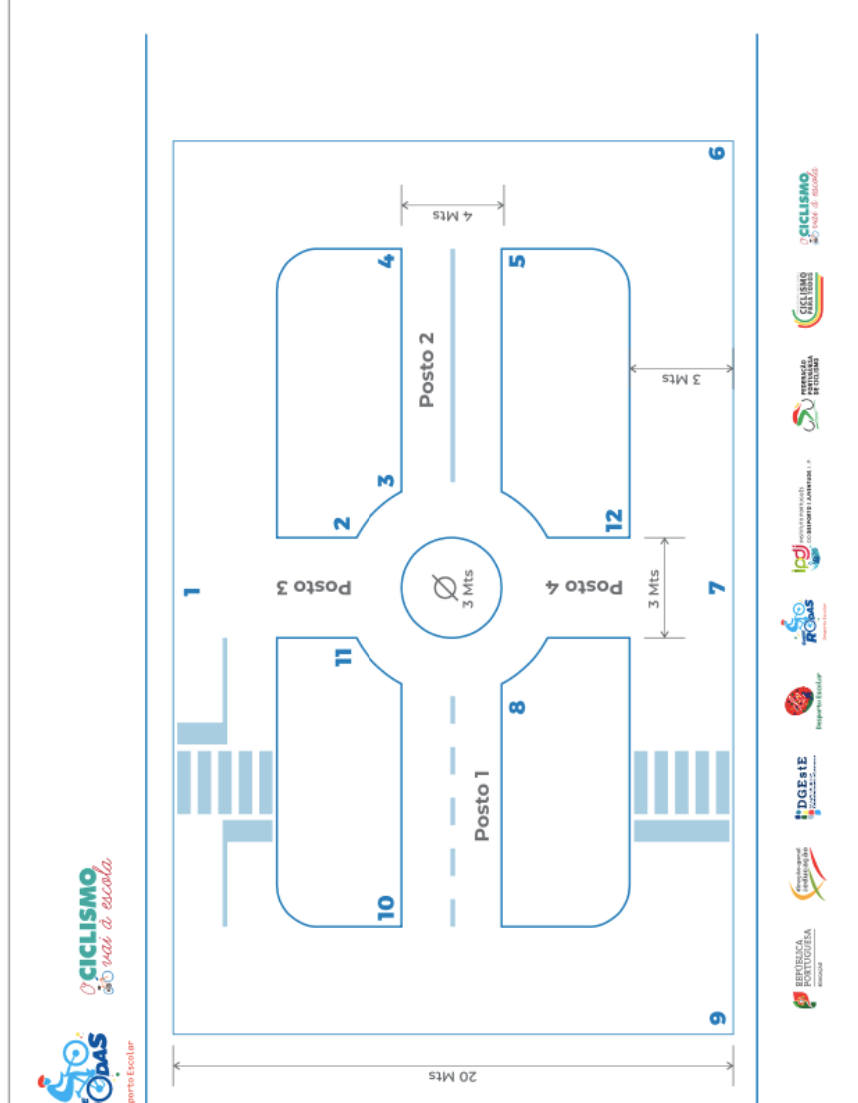
- ✓ Diferentes ritmos > Decisões sequenciais > Erro

Criatividade e imaginação...





FORMAÇÃO



DE SOBRERODAS



Recomendações para Circulação na Via Pública

Estado de conservação da bicicleta

Kit de ferramentas + Telemóvel

Grupos pequenos

Experiência do professor / Aluno(s) colaborador(es)

Densidade do tráfego rodoviário

Comportamentos defensivos:

- ✓ Ser vistos
- ✓ Lado direito da via, 1 x 1 ou 2 x 2 (sem interferir no trânsito)



Comportamentos defensivos:

- ✓ Cruzamentos e rotundas com cautela, mesmo em situações de prioridade
- ✓ Atenção às manobras dos veículos em sentido contrário
- ✓ Manobras com antecedência e após verificação de que podem ser realizadas
- ✓ Deslocação de ar provocada por veículos pesados
- ✓ Portas dos veículos parados
- ✓ Mudanças de direção repentinas dos veículos, após ultrapassagem
- ✓ Avisar o grupo das manobras dos veículos

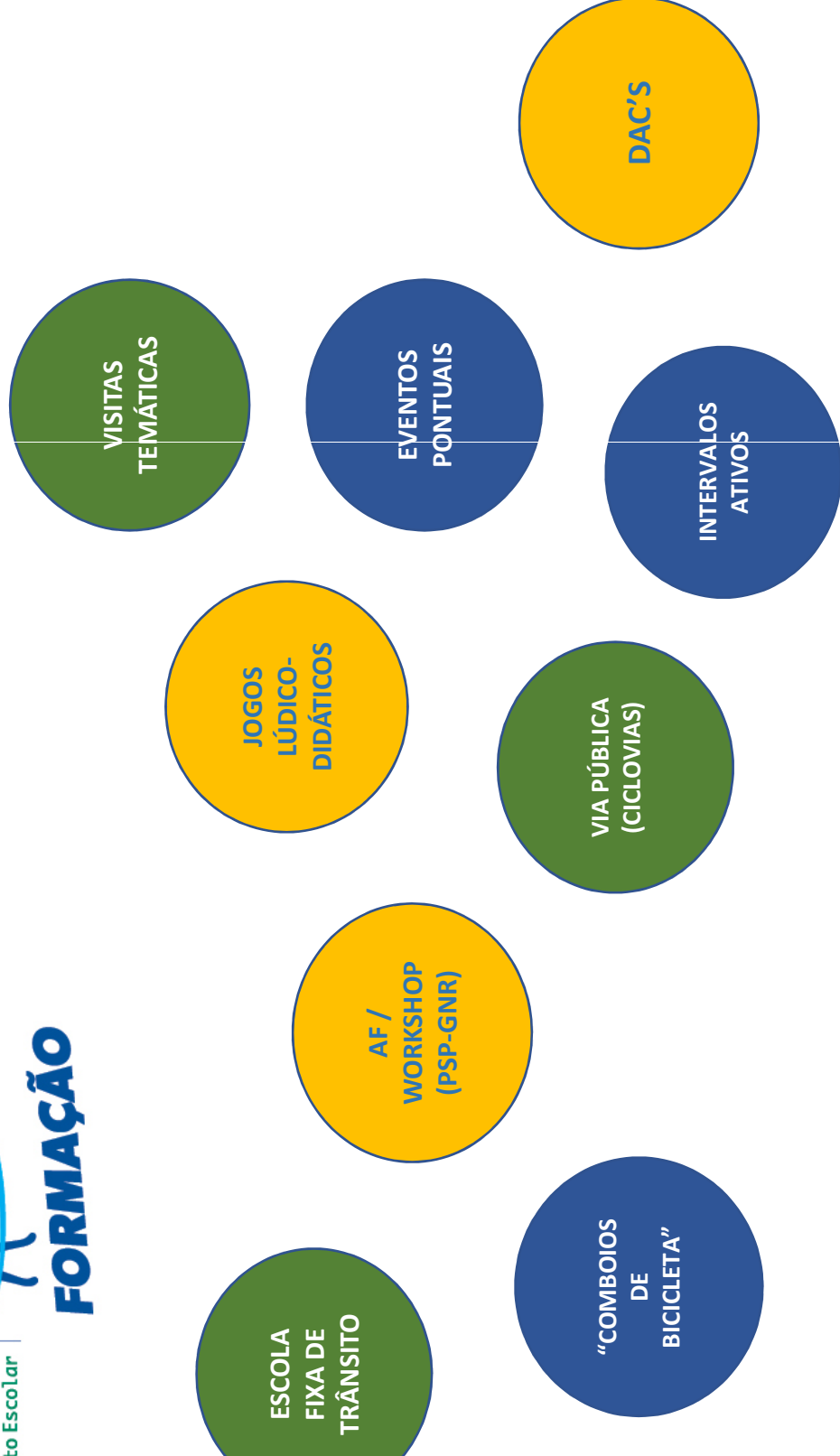


Recomendações para Circulação na Via Pública

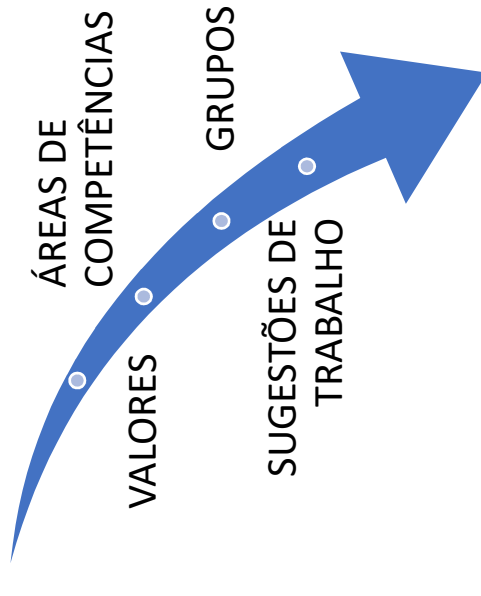
- Distância de segurança (bermas, ...)
- Manobras proibidas
- Ninguém para trás: elementos mais lentos à frente
- Juntar o grupo antes dos cruzamentos
- Ajustar paragens/interrupções ao nível físico, condições mecânicas e de hidratação
- Autonomia progressiva para os alunos
- Roupa mais justa: vento e sujidade da transmissão
- Dias de chuva e de vento: cuidados acrescidos



BOAS PRÁTICAS



PRINCÍPIOS



PERFIL DOS ALUNOS
À SAÍDA DA
ESCOLARIDADE
OBRIGATORIA

DEsR e Cidadania e Desenvolvimento

O DEsR pode inserir-se na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento que atualmente integra o currículo nacional:

1.º Ciclo e Secundário

-Abordagem de natureza transdisciplinar

2.º e 3.º Ciclo

-Como disciplina autónoma

Este projeto potencia o desenvolvimento dos Domínios de Autonomia Curricular - DAC, cruzando vertical e horizontalmente o currículo possibilitando abordagens temáticas inter e transdisciplinares.

DEsR e Cidadania e Desenvolvimento

O DEsR pode inserir-se na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento que atualmente integra o currículo nacional:

Grupo 1 - Obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade (porque se trata de áreas transversais e longitudinais)

- Direitos Humanos (civis e políticos, económicos, sociais e culturais e de solidariedade)
- Igualdade de Género; Interculturalidade (diversidade cultural e religiosa)
- Desenvolvimento Sustentável
- Educação Ambiental
- Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação e exercício físico)

O DEsR pode inserir-se na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento que atualmente integra o currículo nacional:

Grupo 2 - Trabalhado, pelo menos, em dois ciclos do ensino básico

- Sexualidade (diversidade, direitos, saúde sexual e reprodutiva)
- Media
- Instituições e participação democrática
- Literacia Financeira e educação para o consumo
- Segurança Rodoviária
- Risco

DEsR e Cidadania e Desenvolvimento

O DEsR pode inserir-se na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento que atualmente integra o currículo nacional:

Grupo 3 - Com aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade

- Empreendedorismo (nas suas vertentes económica e social)
- Mundo do Trabalho
- Segurança, defesa e paz
- Bem-estar animal
- Voluntariado
- Outras (de acordo com as necessidades da escola

EM GRUPOS DE 4 ELEMENTOS, ELABORAR UMA PROPOSTA DE CIRCUITO RODOVIÁRIO

MATERIAIS DISPONIVEIS

- ***Sinais verticais:***

Paragem obrigatória (STOP) = 3 | Proibição de virar à direita = 2 | Proibição de virar à esquerda = 2

Sentido proibido = 1 | Estacionamento proibido = 1 | Trânsito proibido a velocípedes = 1 | Cedência de passagem = 2 | Passagem para peões (informação) = 2 | Passagem de peões (perigo) = 1 | Rotunda (obrigação) = 3 |

Crianças (perigo) = 1 | Sentido obrigatório = 3.

- ***Outros materiais:***

- 4 Arcos verdes + 2 Arcos vermelhos; Setas de chão diversas: em frente; virar à esquerda; virar à direita (2 cores)
- 4 Cordas; 24 Pinos (12 verdes + 12 vermelhos); 12 Cones (6 verdes + 6 vermelhos); 8 Bastões (4 verdes + 4 vermelhos), etc.



**BRIGADO PELA
ATENÇÃO!**