



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



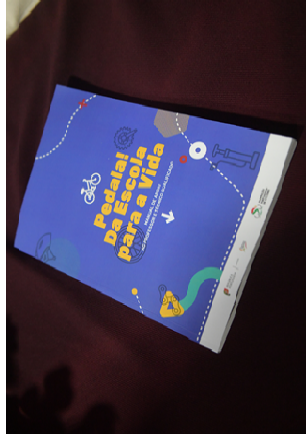
DE SOBRE RODAS

DE Sobre Rodas: Implementação de um Projeto

Dimensão Técnica

CICLISMO ADAPTADO

Pedala!
Da Escola
para a Vida



O ciclismo para pessoas com deficiência

- Subsistema Federado -

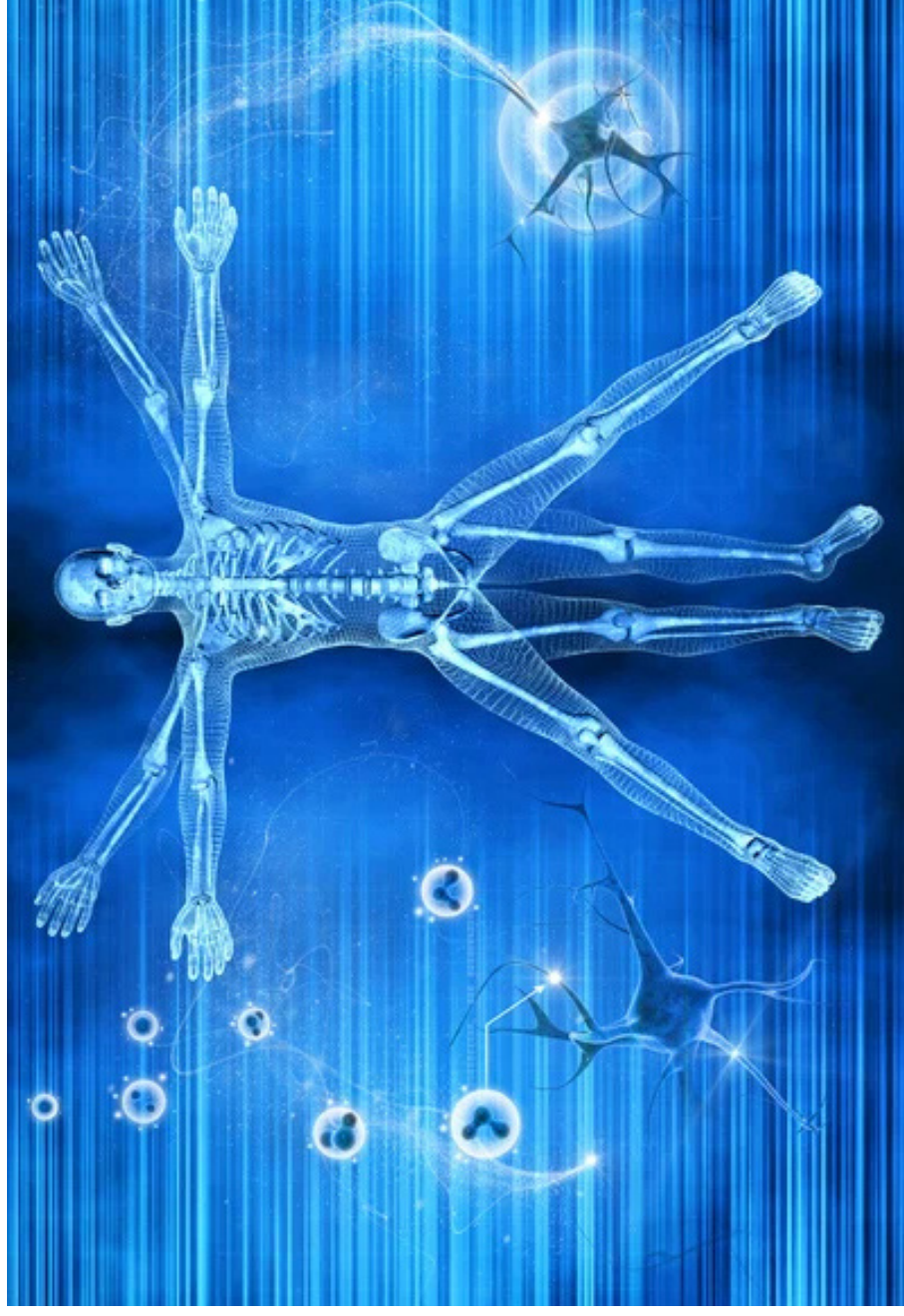
- Paracicismo = vertente do ciclismo
 - ✓ Valores do movimento paralímpico
 - Coragem
 - Determinação
 - Inspiração
 - Igualdade

[Campeonato do Mundo Paracicismo Cascais 3ª Etapa](#)



Classificação e Tipos de Deficiência Elegíveis

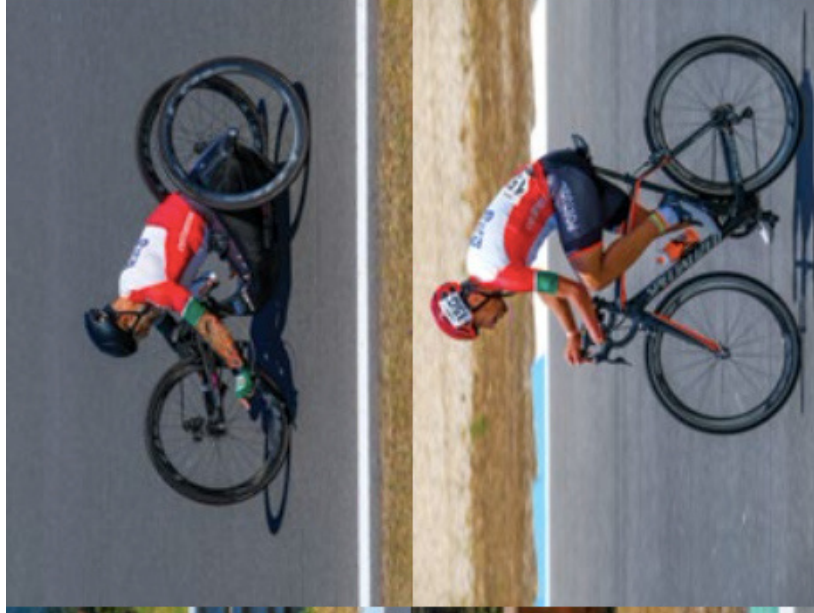
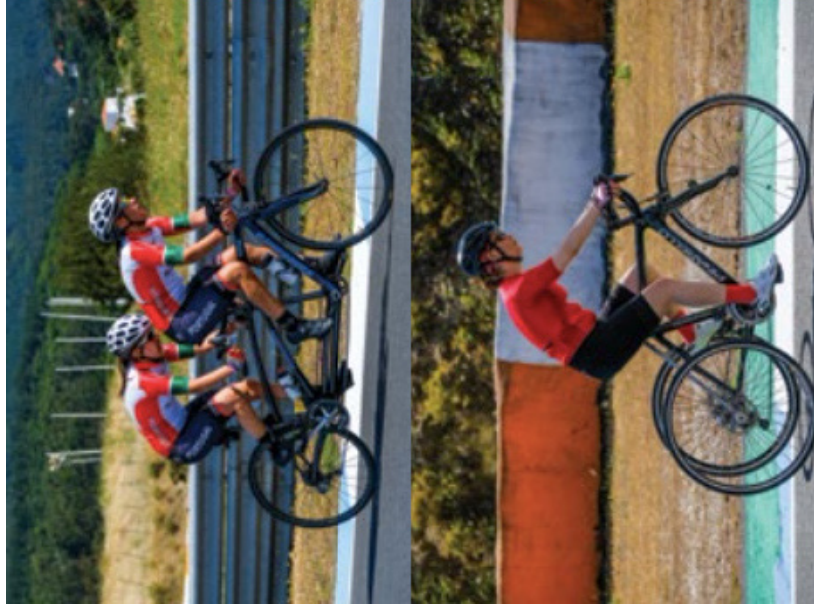
- Funções:
 - ✓ Determinar a elegibilidade
 - ✓ Agrupar os atletas
- Competição equitativa
- Critérios mínimos de incapacidade
- Grupos de deficiência
 - ✓ Neurológico
 - ✓ Locomotor
 - ✓ Lesões medulares
 - ✓ Incapacidade visual



Classes e Subclasses do Paraciclismo

Classe	Subclasses
Andem (B)	—
Landbike (H)	H1, H2, H3, H4 e H5
Triciclo (T)	T1 e T2
Bicicleta (C)	C1, C2, C3, C4 e C5

[Copa Brasil Paraciclismo](#)



Tandem (B)

- Deficientes visuais
- Bicicleta com 2 rodas
 - ✓ Mesmo diâmetro
- 2 Atletas
 - ✓ 2 Selins
 - ✓ 4 Pedais
- Travões independentes
- Guia na frente; Atleta com deficiência atrás



[Tandem](#)

Handbike (H)



POSIÇÃO RECLINADA

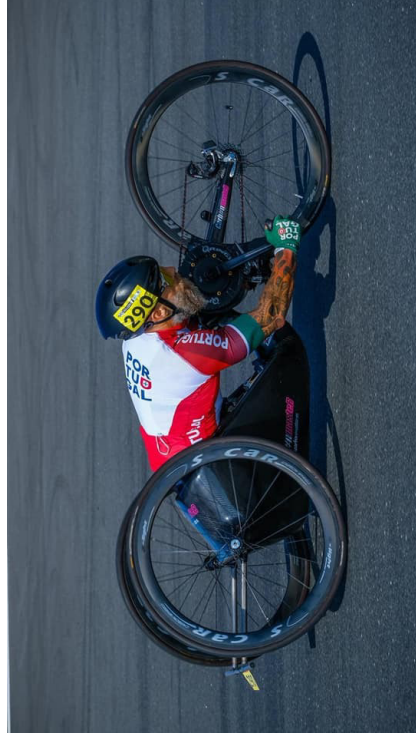
- Aerodinâmica
- Músculos do braço, ombro e peito
- Paraplegia $\leq$ T10
- Tetraplegia



POSIÇÃO DE TRONCO

- Sentado em ângulo reto
- Movimento do tronco
- Equilíbrio apurado

[Handbike](#)



POSIÇÃO DE JOELHOS

- Ângulo invertido
- Equilíbrio muito apurado

5 Subclasses: H1, H2, H3, H4, H5

Triciclo (T)

Paralisia cerebral

2 Rodas traseiras = maior equilíbrio

3 Rodas com o mesmo diâmetro

Barra de proteção traseira

Sistema de travagem independente



Triciclo

Bicicleta (C)

- Amputação e deficiência físico-motora
- Potência muscular e/ou coordenação limitada
- Bicicletas convencionais com adaptações
- 5 Classes: C1, C2, C3, C4, C5

[Campeonato Mundo Cascais Vários](#)



O CICLISMO ADAPTADO NA ESCOLA

Igualdade de
Oportunidades

Hábitos de
atividade física

Ajustamento
das
habilidades
motoras

Determinação

Escola com
papel
determinante

Fortalecimento
Físico

Circuitos
neurais

Habilidades
Sociais

Aspetos
emocionais

SAB é
possível...!

PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO E ESTRATÉGIAS

eficiência Intelectual / Desenvolvimento

Síndrome de Down com instabilidade atlântico-axial

- ✓ Bicicleta com *reach* pequeno
- ✓ Sobrelevação do avanço
- ✓ Guiador retrátil
- ✓ Avanço do selim / inversão do espigão

Múltiplas repetições da tarefa

Resposta individual mais lenta

Sequências de instrução simples

Divisão da tarefa em blocos sequenciais

Muita atenção aos fatores externos



Dificuldades de aprendizagem (défice cognitivo)

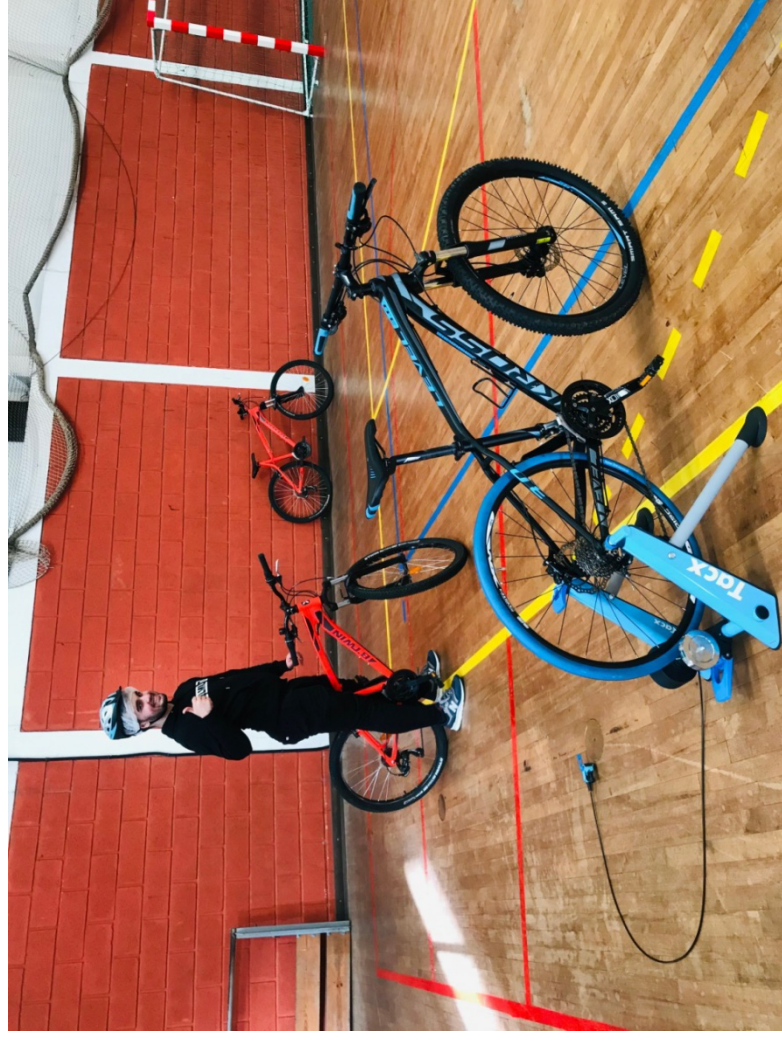
Instruções curtas e concretas

Tarefa em pequenos segmentos de alta intensidade

Melhor canal de aprendizagem

Rotinas para a prática

Ambiente não ameaçador



Deficiências Sensoriais

Auditiva

- ✓ Diagramas com *layouts* dos exercícios
- ✓ Imagens, ilustrações e vídeos
- ✓ Sol de frente > Boa leitura de lábios e olhos
- ✓ Sinais manuais para comunicação à distância
- ✓ Foco na técnica do equilíbrio

exercícios do manual...

exercício específico = TÉCNICA DA CORDA



Cegos ou com baixa visão

- ✓ Familiarização com a modalidade > muita proximidade
- ✓ Sentir o tamanho e textura dos materiais
- ✓ Sons de referência
- ✓ Técnicas de áudio para instrução
- ✓ Tandem ou bicicletas estáticas
- ✓ Rotina de pedalada
- ✓ Tandem = privilegiar as técnicas básicas e específicas (montar, simetria dos 2 elementos, ...)



Deficiências Físicas

Elevada variação da capacidade funcional (condicionais e coordenativas)

- ✓ Variação das cargas
- ✓ Complexidade da classificação...

Sugestões gerais

- ✓ Auxílio dentro e fora da atividade (contextos)
- ✓ Posições para desempenho mais eficaz, em segurança e estabilidade
- ✓ Tarefas com predominância da parte do corpo com “funcionamento normal”
- ✓ Muletas e cadeiras de rodas > comportamentos de risco e cair em segurança
- ✓ Potenciar a amplitude do movimento e consciência do CG
- ✓ Adaptação da bicicleta ao *handicap* do aluno



2 NÍVEIS DE ABORDAGEM

A

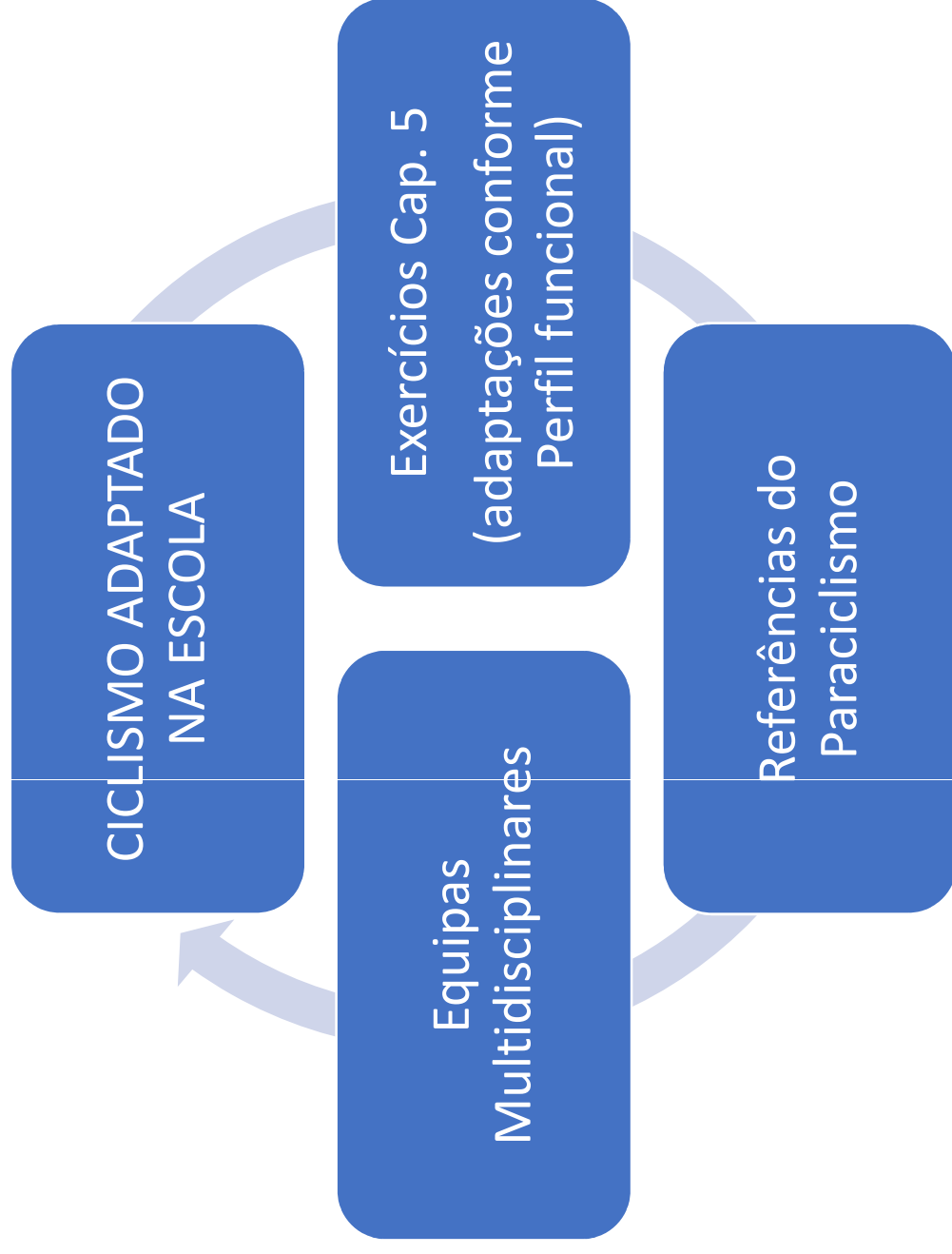
- Sem ou com reduzidas vivências da PAFD
- Sem ou com reduzido repertório motor
- Com lesão de gravidade média ou alta

- Não realizam EF ou realizam com apoio individualizado.
- Materiais específicos e metodologias diferenciadas

B

- Com vivências da PAFD
- Com razoável ou bom repertório motor
- Com lesão de gravidade ligeira

- Realizam EF com a turma
- Bicicleta normal
- Adaptações pedagógicas e didáticas





**BRIGADO PELA
ATENÇÃO!**

