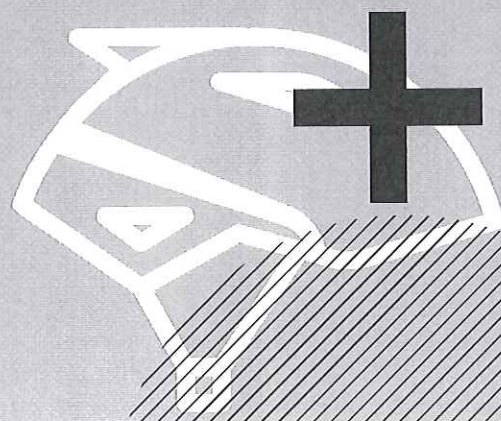
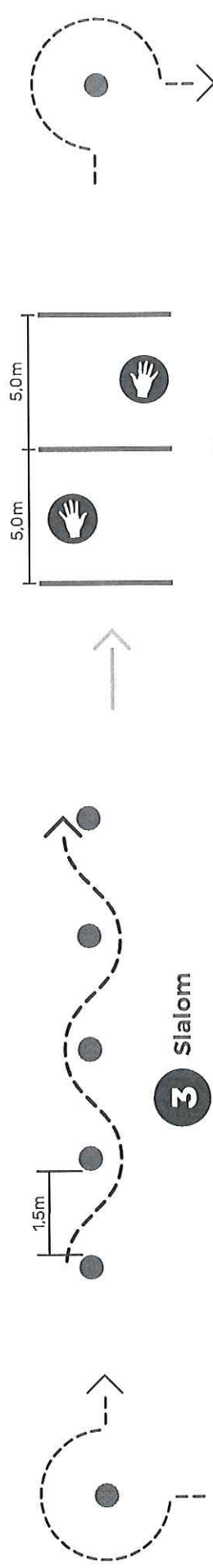


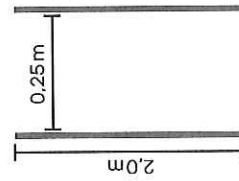
**ANEXOS**







**3** Slalom



**2** Passa entre as linhas

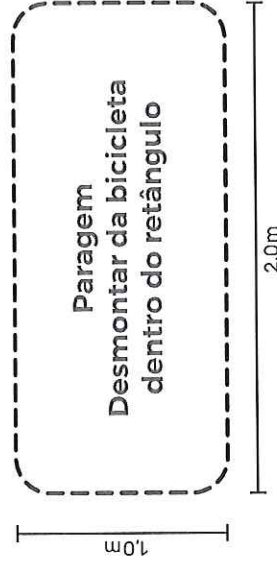
**PARTIDA GINCANA**

**1**

**7**

**6**

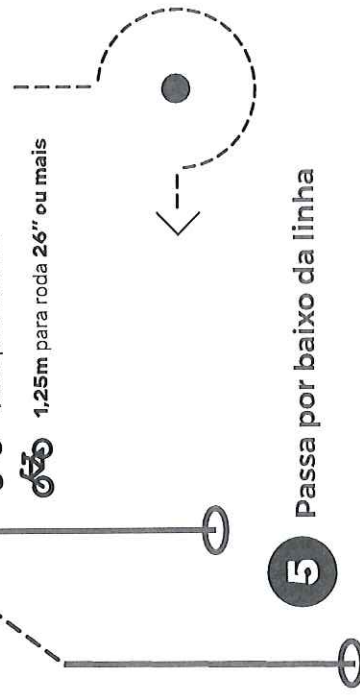
**CHEGADA - GINCANA**



**Mão esquerda - mão direita no guiador**

**4**

- 1,00m para roda 16"
- 1,05m para roda 20"
- 1,10m para roda 24"
- 1,25m para roda 26" ou mais



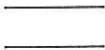
**5** Passa por baixo da linha

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

**ESCOLA:**

[illegible]

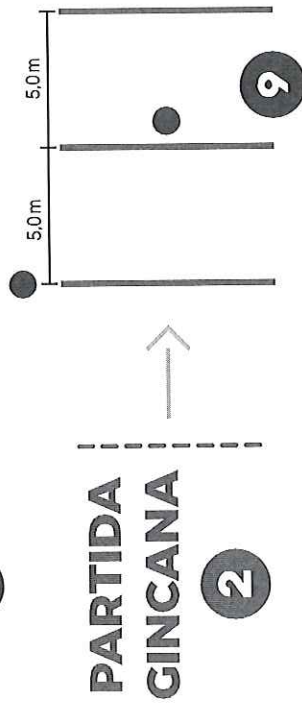
## CINCANA NÍVEL 1

| ESTACIÃO |                                                                                     | CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO                                                                                                                                               | PONTOS   |                      |          |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------|--|
|          |                                                                                     |                                                                                                                                                                       | SIM      | SIM, COM FRAGILIDADE | NÃO      |  |
|          |                                                                                     |                                                                                                                                                                       | 2 PONTOS | 1 PONTO              | 0 PONTOS |  |
| 1        |    | Arranca a pedalar já sentado no selim, (mãos no guidador) com um pé de apoio, com grandes/médias oscilações laterais.                                                 |          |                      |          |  |
| 2        |    | Não pisa/pisa ligeiramente a linha desenhada e não põe o pé no solo.                                                                                                  |          |                      |          |  |
| 3        |    | Não toca nos pinos e não põe o pé no solo.                                                                                                                            |          |                      |          |  |
| 4        |    | Anda 5 m com mão esquerda no guidador e outros 5 m com a mão direita no guidador. Pode ter algumas oscilações laterais.                                               |          |                      |          |  |
| 5        |    | Não toca na fasquia, nem nos postes, não põe pé no solo, com pequenas oscilações.                                                                                     |          |                      |          |  |
| 6        |  | Realiza o final da travagem dentro de um retângulo, iniciando a desmontagem da bicicleta.                                                                             |          |                      |          |  |
| 7        |  | Após parar a bicicleta, deixa que esta se incline para um lado para pousar o pé e com as mãos no guidador, desmonta levantando a perna contrária por detrás do selim. |          |                      |          |  |





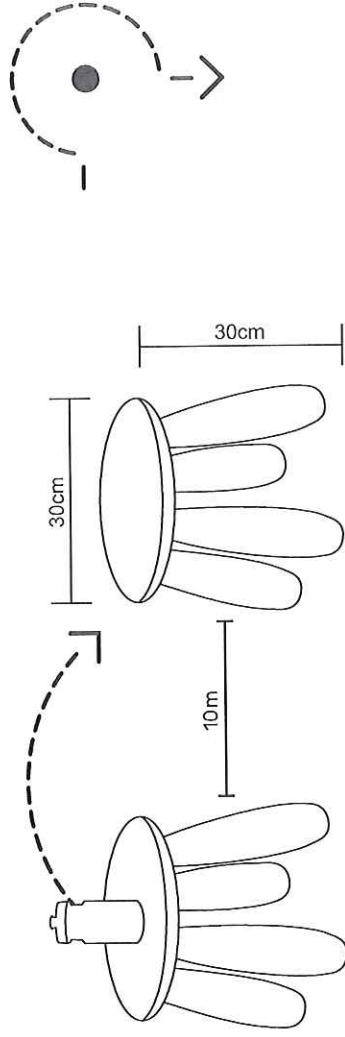
## 8 Examinador levanta os dedos da mão



Ciclista olha para trás e confirma os dedos levantados da mão do examinador

10

Pegar o bidão do 1º banco e voltar a colocar no 2º banco



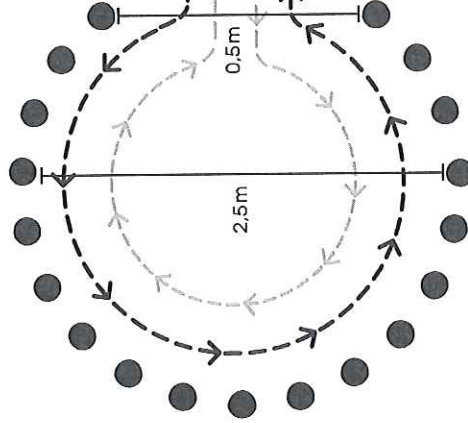
12

## CHEGADA GINCANA 2

Paragem  
Desmontar da bicicleta  
dentro do retângulo

10m

2,0m



11

2,30m para roda 20"



2,40m para roda 24"

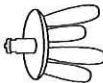


2,50m para roda 26" ou mais



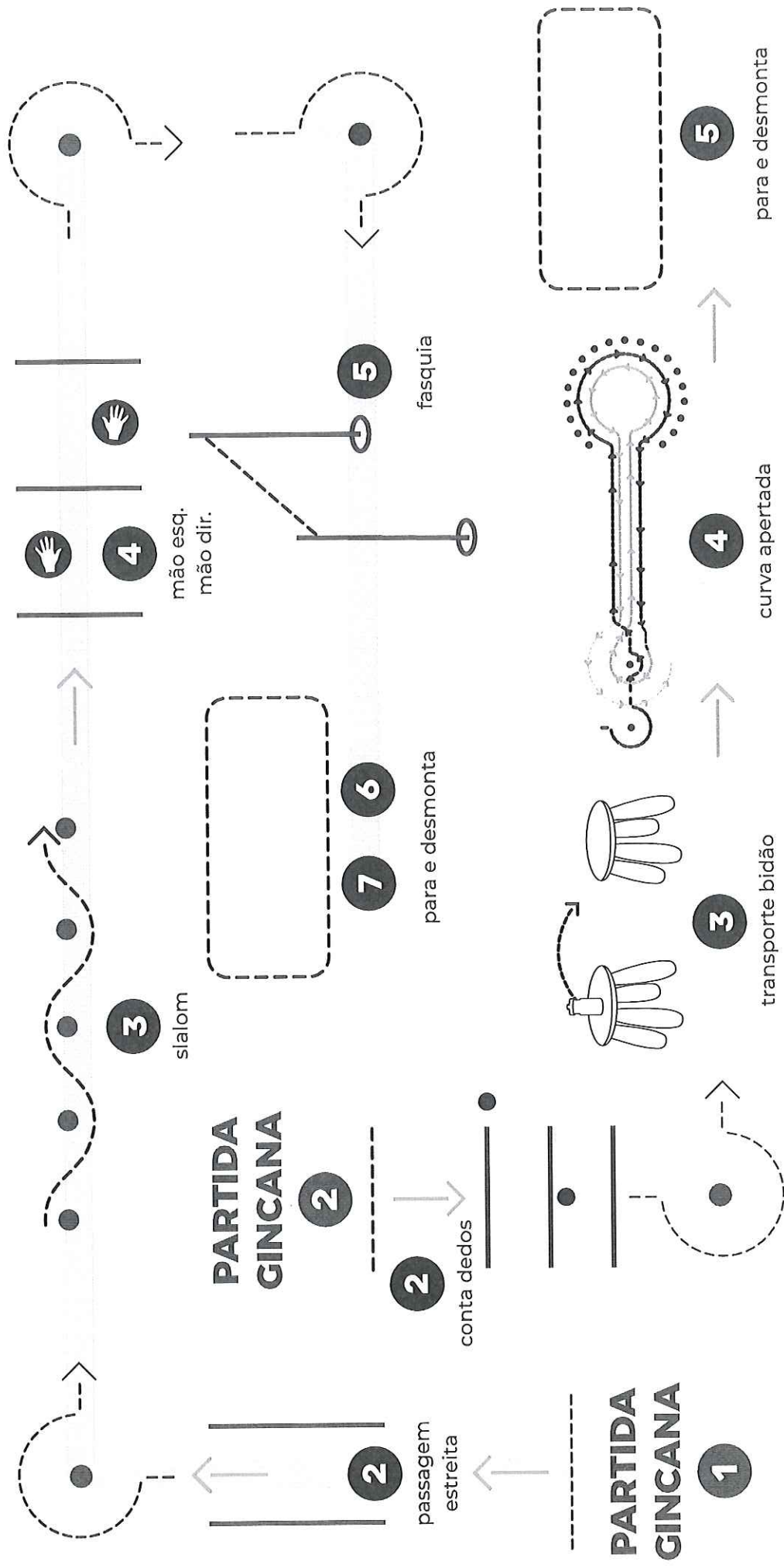
Nota 1: Entre cada destreza deverá ser respeitada a distância mínima de 5m. Nota 2: A ordem de execução das destrezas terá de ser mantida, podendo ser alterada a disposição da gincana

## GINCANA NÍVEL 2

| ESTACÃO |                                                                                     | CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO                                                                                                                                                                            | PONTOS   |                      |          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------|
|         |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    | SIM      | SIM, COM FRAGILIDADE | NÃO      |
|         |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    | 2 PONTOS | 1 PONTO              | 0 PONTOS |
| 8       |    | Arranca a pedalar já sentado no selim ou fora do selim, (mãos no guidador) com pé de apoio, sem oscilações laterais, ou muito pequenas.                                                            |          |                      |          |
| 9       |    | Após passar o examinador - 5 m, mantém a condução da bicicleta (sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar, sem provocar grandes oscilações laterais.            |          |                      |          |
| 10      |    | Retira o bidão do banco e coloca-o no banco seguinte em andamento (pode ou não pedalar), sem grandes oscilações ou pôr o pé no solo.                                                               |          |                      |          |
| 11      |   | Realiza curva à D/E dentro do círculo, sai e torna entrar para realizar a curva no sentido contrário ao anterior. Não pisa a linha e não põe o pé no solo.                                         |          |                      |          |
| 12      |  | Ao parar a bicicleta, levanta o rabo do selim e procura com um pé o solo junto da roda da frente. Pousa o pé e com as mãos no guidador, desmonta levantando a perna contrária por detrás do selim. |          |                      |          |

[illegible]





| GINCANA   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESTREZAS |                                                                                                        | 1.º NÍVEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.º NÍVEL      | OBJETIVO FINAL<br>VARIANTES DE DIFICULDADE DE GINCANA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1         | Saber montar na bicicleta.                                                                             | Ação: Arranca a pedalar, já sentado no selim ou fora do selim, com mãos no guidador e com pé de apoio.<br>Critérios de êxito e de registo: Não arranca ou coloca o pé no chão após arrancar (0 Pontos); Pequenas oscilações laterais (1 Ponto); Sem oscilações laterais (2 Pontos).                                                                                                                                                                                                                               |                | Arranca a pedalar sem estar sentado no selim, com pé de apoio e, após a primeira pedalada, senta-se sem provocar oscilações laterais, descontralado, em velocidade e com antecipação do olhar (observar avante).                                                                                                                                                                                                |
| 2         | Andar em linha reta, em equilíbrio (a pedalar / sem pedalar)                                           | Material: Giz desenhado, cordas, fitas, ou outros materiais que permitam boa visualização da ação a realizar.<br>Comprimento: 2m; Largura: 25cm.<br>Critérios de êxito e de registo: Pisa ou sai fora das "linhas" mais do que 1 vez e/ou coloca o pé no chão (0 Pontos); Pisa as "linhas" 1 vez e não coloca o pé no chão (1 Ponto); Não pisa as "linhas" e não coloca o pé no chão (2 Pontos).                                                                                                                  | Não realizável | Comprimento: 2 a 3 metros, com curvas; Largura do corredor: 10 a 25cm;<br>Desnível: em subida / descida - várias percentagens;<br>Critérios de êxito: Não pisa, observa um ponto para lá do corredor e no seu enfiamento (estabilidade do olhar, descontralado e em velocidade).                                                                                                                                |
| 3         | Realizar curvas à direita e à esquerda (Slalom)                                                        | Material: Bases de chão (pinos baixos), Distância entre pinos: 1,5m.<br>Critérios de êxito e de registo: Toca em mais do que 1 pino e/ou coloca o pé no chão (0 Pontos); Toca em menos do que 2 pinos e não coloca o pé no chão (1 Ponto); Não toca nos pinos e não põe o pé no chão (2 Pontos).                                                                                                                                                                                                                  | Não realizável | Material: Pinos médios / altos; Distância entre pinos: 1,2m a 1,5m;<br>Critérios de êxito: Não toca nos pinos, a cada pedalada finca o pé do lado de fora do pino, baixa o tronco (CO) e oscila as ancas, facilitando abertura de trajetória da roda traseira no vértice da curva, descontralado, em velocidade e em antecipação do olhar.                                                                      |
| 4         | Em andamento em linha reta, retirar as duas mãos do guidador alternadamente (a pedalar / sem pedalar)  | Material: Pinos ou outros materiais que permitam boa visibilidade na delimitação dos espaços (5 metros).<br>Ação: Pedala 5 metros com a mão esquerda e outros 5 metros com a mão direita no guidador.<br>Critérios de êxito e de registo: Não retira a(s) mão(s) do guidador conforme definido / muitas oscilações laterais / coloca o pé no chão (0 pontos); Com algumas oscilações laterais (1 ponto); Retira as 2 mãos do guidador com bom levantamento lateral do braço e sem oscilações laterais (2 pontos). | Não realizável | 1) Pedala 5 metros com a mão esquerda e outros 5 metros com a mão direita no guidador, sem oscilações laterais; 2) Durante os 10 metros da destreza deve pedalar +/- 5m; 3) Passagem para as 2 mãos fora do guidador ao mesmo tempo, a pedalar e sem pedalar, descontralado em velocidade e em antecipação do olhar.                                                                                            |
| 5         | Baixar o tronco para passar por baixo, definindo a altura da fasquia em função do tamanho da bicicleta | Material: 2 postes com base e 1 trave ajustável em altura, apenas pousada, devendo cair ao mínimo toque.<br>Largura entre postes: 1,5m; Altura da trave: 1,00m para roda 16"; 1,05m para roda 20"; 1,10m para roda 24"; 1,25m para roda 26" ou superior.<br>Critérios de êxito e de registo: A fasquia cai ao chão (0 pontos); A fasquia não cai ao chão (2 pontos)                                                                                                                                               | Não realizável | 1) Verificar as alturas dos guiadores / selim e colocar mais 10cm de margem de erro, devendo o aluno ficar abaixo da altura destes para conseguir passar a fasquia;<br>2) Baixar o corpo no centro, à direita e à esquerda da bicicleta;<br>3) Aproximar os postes para menor largura de passagem;<br>4) Definir trajetória central com olhar mais avante;<br>5) Aumentar a velocidade para maior estabilidade. |



| GINCANA   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESTREZAS |                                                                                                                      | 1.º NÍVEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2.º NÍVEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | OBJETIVO FINAL<br>VARIANTES DE DIFICULDADE DE GINCANA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6         | Em andamento em linha reta, olhar para trás e verificar o número de dedos mostrados pelo examinador                  | Não realizável                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Material: Pinos ou outros materiais que permitam boa visualização da ação a realizar.<br>Ação: Após passar o examinador (5 metros), mantém a condução da bicicleta (sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar.<br>Critérios de êxito e de registo: Coloca o pé no chão e/ou erra o número de dedos mostrados pelo examinador (0 Pontos); Algumas oscilações laterais (1 Ponto); Com poucas ou sem oscilações laterais (2 Pontos).                                                                                                                                                                                                                          | 1) Após passar o examinador - 5/10m, mantém a condução da bicicleta (a pedalar / sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar, sem provocar oscilações laterais;<br>2) Combinar com tirar uma mão do guidão (D/E), descontraído, em velocidade e com antecipação do olhar.                                                                                                         |
| 7         | Pegar o bidão do 1º banco e voltar a colocar no 2º banco                                                             | Não realizável                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Material: 2 bancos com 30cm de diâmetro na base superior e 30cm de altura; 1 bidão de ciclismo com um bocado de água (cerca de 10cl). Ação: Num espaço de 10 metros, pega no bidão do 1º banco, transporta-o numa das mãos e coloca-o no 2º banco. Critérios de êxito e de registo: Coloca o pé no chão / não pega, deixa cair ou atira o bidão (0 Pontos); Muitas oscilações laterais / o bidão tomba ou cai do banco após ser colocado (1 Ponto); Poucas ou sem oscilações laterais (2 Pontos).                                                                                                                                                                                             | Retira o bidão da grade da bicicleta em andamento (a pedalar / sem pedalar), sem oscilações nem pé no solo, bebe água e torna a colocar o bidão na grade, em velocidade mínima e com antecipação do olhar.                                                                                                                                                                                                         |
| 8         | Realizar curva apertada à direita e à esquerda, com o diâmetro do círculo ajustado em função do tamanho da bicicleta | Não realizável                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Material: Pinos de 2 cores para delimitação do círculo e da entrada deste; giz para mais fácil colocação dos pinos. Entrada do círculo: 50cm; Diâmetro do círculo: 2,30m para roda 20" ou inferior; 2,40m para roda 24"; 2,50m para roda 26" ou superior. Ação: Realiza curva à direita e à esquerda (D/E) dentro do círculo, sai e volta a entrar para realizar a curva no sentido contrário ao anterior. Critérios de êxito e de registo: Coloca o pé no chão / Pisa ou sai das linhas - pinos mais do que 2 vezes (0 Pontos); Não sai mas pisa as linhas menos do que 3 vezes, sem colocar o pé no chão (1 Ponto); Não pisa as linhas mais do que 1 vez e não põe o pé no solo (2 Pontos). | 1) Diminuir o diâmetro do círculo para a maior controlo do equilíbrio estático e levar a roda da frente a girar cerca de 90 graus;<br>2) Trabalho de pequenos golpes de pedalada (mudança ajustada) e travagem, para maior equilíbrio.                                                                                                                                                                             |
| 9         | Travagem em espaço delimitado                                                                                        | Material: Giz desenhado, cordas, fitas, ou outros materiais que permitam boa visualização da ação a realizar.<br>Ação: Realiza o final da travagem dentro de um retângulo de 2mx1m, desenhado a giz ou delimitado por cordas ou fita.<br>Critérios de êxito e de registo: Não trava ou sai da zona definida (0 Pontos); Trava mas pisa as linhas ou para com dificuldade (1 Ponto); Trava e pára dentro do espaço definido, sem sair ou tocar nas linhas (2 Pontos). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1) Dar mais espaço de aceleração entre esta estação (destreza) e a anterior, com o objetivo da travagem ser mais pronunciada, obrigando a uma maior modelação e poder de travagem (conhecer o poder dos travões);<br>2) Ajustamento postural do ciclista através do atraso do corpo: rabo para trás e fora do selim no momento da travagem / paragem, com posterior adiantamento do corpo para absorver a energia. |
| 10        | Saber desmontar da bicicleta                                                                                         | Ação / Critérios de êxito e de registo: Após parar a bicicleta, deixa que esta se incline para um dos lados, pouso o pé no chão e, com mãos no guidão, desmonta da bicicleta passando a perna contrária por trás do selim. Não realiza (0 Pontos); Realiza com muitas fragilidades (1 Ponto); Realiza com poucas ou nenhuma fragilidades (2 Pontos).                                                                                                                 | Ação / Critérios de êxito e de registo: Ao parar a bicicleta, levanta o rabo do selim e procura o solo com um pé colocado junto à roda da frente. Pouso o pé e, com as mãos no guidão, desmonta da bicicleta passando a perna contrária por trás do selim. Não realiza (0 Pontos); Realiza com muitas fragilidades (1 Ponto); Realiza com poucas ou nenhuma fragilidades (2 Pontos).<br>NOTA: para este nível, a ação "saber desmontar da bicicleta" está incorporada na ação "travagem em espaço delimitado", pelo que deverão ser observadas e pontuadas como uma única destreza.                                                                                                           | Realizar a desmontagem com a bicicleta em andamento (técnica de ciclocross)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



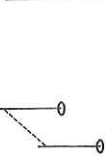
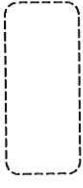
## Ficha de autoavaliação de Ciclismo - Sequência de destrezas - Nível 1

Nome do(a) Aluno(a):

N.º: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_

**Data:**

### Destrezas - Ciclismo do quotidiano (Coloca o capacete na cabeça e fecha a fivela)

|                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                   |                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
|                                                                   |                         |  |  |                    |         |                            |  | Somatório das tentativas |  |
| Arranca a pedalar já sentado no selim.                                                                                                               | Não pisa/pisa ligeiramente as linhas desenhadas.<br>Comprimento - 2 metros<br>Largura do corredor - 25 cm. | Realiza slalom e não toca nos pinos.<br>Distância entre pinos - 1,5m.               | Anda 5m com a mão esquerda no guiador e outros 5m com a mão direita no guiador      | Não toca na fasquia, nem nos postes.<br>Altura 1,10 m - 24 polegadas<br>1,25 m - 26 e +26 polegadas. | Realiza o final da travagem dentro de um retângulo, iniciando a desmontagem da bicicleta. | Após parar a bicicleta e com as mãos no guiador, desmonta levantando a perna contrária por detrás do selim. |                                                                                   |                          |  |
| Na realização destas destrezas tenta não ter oscilações com a bicicleta (guinadas da roda da frente para um lado e outro) e não pões os pés no chão. |                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                   |                          |  |
|                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                   |                          |  |
|                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                   |                          |  |

Sistema de Classificação - Cumpro bem (2); Cumpro com dificuldade (1); Não consigo (0)

