

FICHA 3.1 – QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO



Federação:	Federação Portuguesa de Ciclismo
Modalidade/Disciplina:	Ciclismo – BMX / TRIAL

Etapas (Designação)	Intervalo de Idades	Descrição Sumária
Introdução da bicicleta na infância	<6 Masculinos Femininos	Foco na aprendizagem dos movimentos e habilidades motoras fundamentais – Literacia Motora: Correr, saltar, rodar, chutar, apanhar e lançar, aprender a circular de bicicleta etc.; Sem quadro competitivo, as actividades físicas os jogos são realizados num contexto informal ou lúdico e são meios importantes para o desenvolvimento motor da criança.
Descobrir o Ciclismo	6 – 9 Masculinos 6 – 8 Femininos	Desenvolvimento dos movimentos e habilidades motoras fundamentais e das habilidades motoras básicas do ciclismo; As competições resumem-se a gincanas com diferentes bicicletas e diferentes tipos de pista. O BMX é um dos meios de aquisição das técnicas básicas de condução da bicicleta.
Aprender a Treinar 1	9 – 12 Masculinos 8 – 11 Femininos	Aprendizagem das habilidades desportivas básicas. Esta etapa é uma fase importante de aceleração e adaptação da coordenação motora. As técnicas básicas do ciclismo das diferentes vertentes são abordadas sem que haja grande precisão a nível técnico. A nível táctico, o desenvolvimento cognitivo já permite introduzir e iniciar a aprendizagem de tácticas básicas.
Treinar para Treinar 2	12 – 16 Masculinos 11 – 15 Femininos	Desenvolvimento da capacidade aeróbia, desenvolvimento da velocidade e força no fim da etapa. Desenvolvimento das técnicas específicas do BMX / TRIAL e melhoria técnica-táctica global. Os atletas devem praticar várias vertentes do ciclismo e outros desportos, numa perspectiva de desenvolvimento multilateral.
Exercício ao longo da vida	+ 16 Masculinos + 15 Femininos	Desenvolvimento e consolidação das técnicas e habilidades do BMX e TRIAL, de modo a que os praticantes possam realizar as actividades num quadro de segurança. As capacidades físicas devem ser desenvolvidas harmoniosamente, privilegiando-se o desenvolvimento da via aeróbia, da força, da velocidade e da flexibilidade visando atingir níveis saudáveis de aptidão física.