

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS

IMPLEMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Manual de Apoio ao Professor e Técnico Qualificado

Pedala!
Da Escola
para a Vida



CAPÍTULO 1 ENQUADRAMENTO GERAL

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

- HISTÓRICO
- SITUAÇÃO ATUAL

ENMAC 2020-2030

- VISÃO DGE – CNDE / FPC
- MISSÃO
- DIMENSÕES ESTRATÉGICAS
- METAS

DESPORTO ESCOLAR sobre rodas / O CICLISMO VAI À ESCOLA

- OBJETIVOS ESTRATÉGICOS
- OBJETIVOS OPERACIONAIS
- EIXOS DE ATUAÇÃO
- EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA
- EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA

CAPÍTULO 2

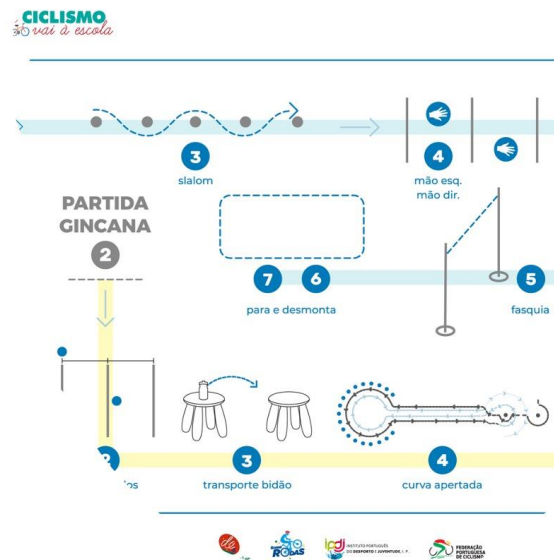
CONCEITOS ESTRUTURANTES

- **MOTIVAÇÕES: A Realidade vs. O Desejável**
- **O PAPEL DA ESCOLA**
- **AMBIENTE, MOBILIDADE, ECONOMIA, SAÚDE E DESPORTO**
- **COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS PARA SABER ANDAR DE BICICLETA**
 - ✓ **Técnica e Habilidade**
 - ✓ **Categorias das Técnicas de Ciclismo**
 - ✓ **As Técnicas Básicas**



CAPÍTULO 3 MODELO DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO

- QUANDO COMEÇAR
- A BICICLETA DE BALANÇO/INTRODUÇÃO À PEDALADA
- INQUÉRITOS
- GINCANAS (Nível 1 e Nível 2)
 - ✓ CONDIÇÕES E RECURSOS
 - ✓ ESTRATÉGIAS PARA AS AULAS



CAPÍTULO 4 - RECURSOS MATERIAIS, MANUTENÇÃO E REPARAÇÃO

RECURSOS MATERIAIS

- A BICICLETA
 - ✓ Reajustamentos às características dos alunos

VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS

- EQUIPAMENTO | CAPACETE | TOUCAS | ÓCULOS
- BIDÃO | CÂMARA DE AR | BOMBA DE AR
- DESMONTAS | KIT CHAVES | MALA FERRAMENTAS

MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO

- ACONDICIONAMENTO
- CUIDAR DA BICICLETA
- HIGIENIZAÇÃO

REPARAÇÕES

- FERRAMENTAS
- PROCEDIMENTOS
- REPARAÇÃO DE FURO | AFINAÇÃO DA BICICLETA | REPARAÇÃO DA CORRENTE | RETIRAR E COLOCAR PEDAIS



CAPÍTULO 5 PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS



50 EXERCÍCIOS


4 NÍVEIS

5 OBJETIVOS

“PESOS” POR OBJETIVOS

DESCRIÇÃO, DICAS,
MATERIAL, VARIANTES
DIFICULDADE

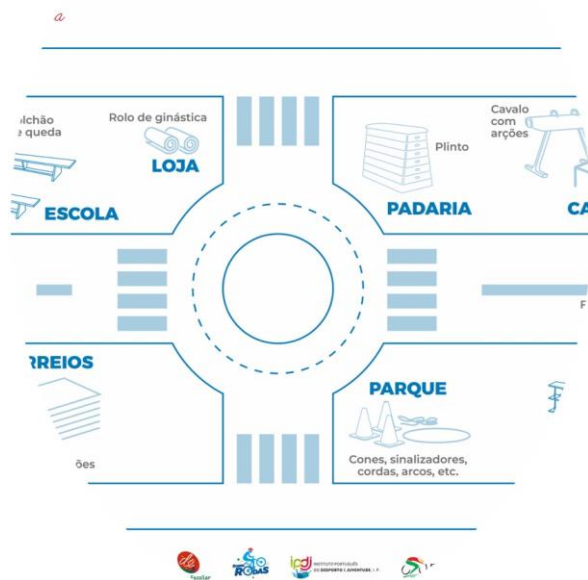
IMAGENS ILUSTRATIVAS,
LINKS E QR CODES



EXEMPLO DE VÍDEO GINCANA 1 e 2 (simultâneo)

CAPÍTULO 6

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

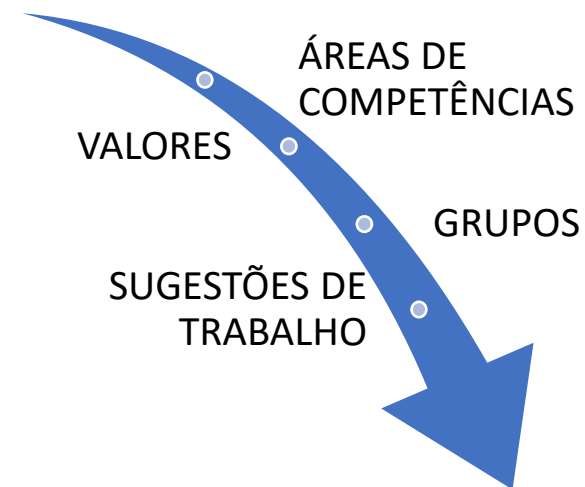


CAPÍTULO 7

EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA



PRINCÍPIOS



PERFIL DOS ALUNOS
À SAÍDA DA
ESCOLARIDADE
OBRIGATÓRIA

CAPÍTULO 8 CICLISMO ADAPTADO



PERSPETIVAS
CONCEPTUAIS

- INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO E NO DESPORTO
- ADAPTAR PARA PARTICIPAR E INCLUIR
- ADAPTAÇÃO E ANÁLISE DA TAREFA
- O APOIO



PARACICLISMO
(Subsistema
Federado)

- CLASSIFICAÇÃO
- AS CLASSES DO PARACICLISMO
 - Tandem | Handbike | Ciclismo | Triciclo
- ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
- PROGRESSÕES



CICLISMO
ADAPTADO
(Subsistema
Educativo)

- IMPORTÂNCIA DO CICLISMO ADAPTADO NA ESCOLA
- PROPOSTAS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
 - ✓ Limitações Funcionais
 - ✓ 2 Níveis: Vivências; Repertório Motor; Gravidade da Lesão
- EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES



libertoreis@esbarcelinhos.pt - Tlm.: 917 942 322

mario.alpiarca@aedji.pt - Tlm.: 965 467 093



**OBRIGADO PELA
ATENÇÃO!**