

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

Dimensão Técnica

Ferramentas

Pedala!
Da Escola
para a Vida



Bicicletas

1.º Ciclo – balance + rodas de 14/16/20/24 polegadas

2.º Ciclo - rodas de 20/24/26 polegadas

3.º Ciclo - rodas de 26/27,5 polegadas
Tamanhos de quadro distintos
[de 14 polegadas (XXS) - 35,5cm a 17 polegadas (M) – 45cm]

Secundário - rodas de 27,5 polegadas
Tamanhos de quadro distintos
[de 17 polegadas (M) – 45cm a 19 polegadas (L/XL) – 48cm]

Nota: Os tamanhos do quadro podem variar ligeiramente conforme as marcas



Balance



Roda 14



Roda 27,5



Roda 16



Roda 20



Roda 24



Roda 26

Critérios de Escolha da Bicicleta

- Gama média/ baixa, resistentes e com mínimo de extras;
- Tamanho do quadro e/ou roda em conformidade com as características antropométricas;
- Aperto rápido para regulação de altura do selim;
- Aperto rápido nas duas rodas;
- Travões V-Brake;
- Pelo menos 24 mudanças garantindo amplas desmultiplicações.



Kit de Gincanas



Material de reparação e reposição



Capacetes



3-6 anos (Pré Escolar) - Capacete XS (Infantil)

6-9 anos (1.º Ciclo) - S (Pequeno)

> 10 anos (2.º Ciclo; 3.º Ciclo e Secundário)

Capacete M (Médio) L (Grande) XL (Extra Grande)

KIT TÉCNICO	Bicicletas	1 frota base		Características Técnicas Gama média/ baixa, resistentes e com mínimo de extras; Tamanho do quadro e/ou roda em conformidade com características antropométricas por faixa etária/anos de escolaridade; Aperto rápido para regulação de altura do selim e das duas rodas; Travões V-Break; Pelo menos 24 mudanças garantindo amplas desmultiplicações.
		16"	2	
		20"	2	
		24"	4	
	>= 26"	2		
Capacetes	Conjunto por frota base		Características Técnicas Tamanhos ajustados por ciclos de escolaridade; 1 conjunto de toucas de proteção (utilização por baixo do capacete); 3 Capacete de criança - Perímetro até 53 cm; 7 Capacete de adulto - Perímetro > 53 cm.	
	Criança	3		
	Adulto	7		
Gincana	Conjunto por frota base		Características Técnicas 12 cones cor 1; 12 cones cor 2; 24 sinalizadores baixos cor 1; 24 sinalizadores baixos cor 2; giz ou cordas ou fita sinalizadora; "baliza" ajustável (postes + trave); 2 bancoss + 1 bidão de água.	
	Qt.	1		
Ferramentas	Conjunto por Escola		Características Técnicas Bomba de ar grande curso; Bomba de ar pequeno curso; Bomba de ar portátil; Câmaras de ar ajustáveis à roda (diâmetro ajustado); Kit reparação câmara de ar; Desmonta pneus; Mala ferramentas; Kit de chaves portátil; Suporte; Óleos lubrificante; Chave inglesa; Extrator de Crank; Descravador de elos de corrente; Chave de bocas de diferentes dimensões; Alicates; Chaves sextavada interior.	
	Qt.	1		



Dimensão Técnica

Competências Essenciais do SAB

Pedala!
Da Escola
para a Vida



É a forma como uma ação ou movimento é realizado.

Técnica

É a aplicação de uma técnica adequada no momento certo, no local certo.

Habilidade



Técnicas Básicas	Técnicas Intermédias	Técnicas Avançadas
<ul style="list-style-type: none">- Montar- Desmontar- Pedalar (propulsão)- Condução- Equilíbrio e coordenação- Travar	<ul style="list-style-type: none">- Escolha da mudança- Curvar- Subir- Descer- Circular em grupo- ...	<ul style="list-style-type: none">- Montar em andamento- Desmontar em andamento- Circular em grupo (2x2, 4x4, pelotão, caravana)- Bunny hop- Drops (BTT)- Rendição- ...

Fracionamento da(s) técnica(s) em pequenos componentes (destrezas)

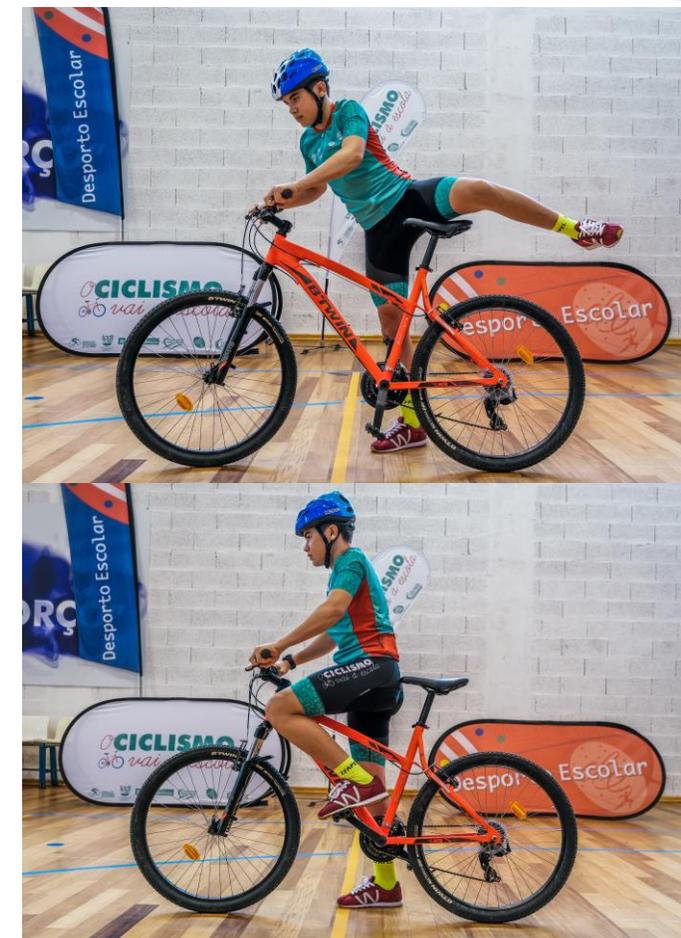
Montar

Procedimentos

- Estado da bicicleta (conservação e tamanho)
- Verificar área envolvente
- Ambos os lados: bermas ...

Execução

- As 2 mãos no guiador
- Inclinação da bicicleta
- Perna por trás do selim e ficar por cima do tubo do quadro
- Pedal às 2 horas
- Verificar condições para iniciar a marcha
- Força no pedal das 2 horas, colocar o pé contrário no pedal correspondente
- Olhar para onde se pretende ir e não para o pedal



Desmontar

Procedimentos

- Onde e quando com antecedência
- Olhar antes de executar
- Sinalizar a intenção
- Travar de forma progressiva

Execução

- Avançar o rabo e colocar 1 pé no chão
- Ficar montado em cima do tubo superior
- Tirar 1 perna por cima da bicicleta (trás do selim)
- Bicicleta ao lado do corpo com as 2 mãos no guiador



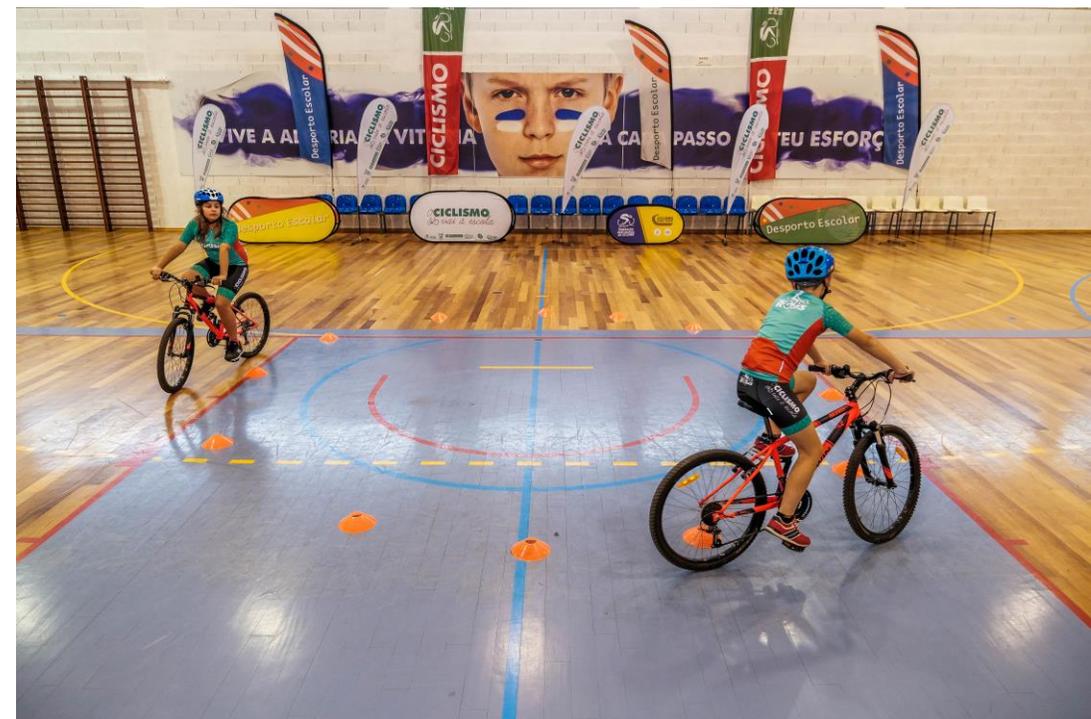
Pedalar (Propulsão)

- Correta posição do pé
- Movimento suave e contínuo
- Ausência de movimentos parasitas em outras partes do corpo
- Cadência ajustada



Condução

- 2 Mãos no guiador
- Correta posição das mãos no guiador
- 1 ou 2 dedos em prontidão de travagem
- Ligeira flexão dos braços
- Olhar em frente
- Movimentos suaves em função da direção pretendida



Equilíbrio e Coordenação

- Foco no equilíbrio lateral
- Olhar em frente evita a desorientação
- Processo de descoberta
- Promoção da “Posição Neutra”
- Coordenação
 - ✓ Movimentos subtis
 - ✓ Divisão da técnica em componentes mais pequenos

Erros comuns:

- Estabilizadores
- Mão do professor/monitor no guidador da bicicleta do aluno



Travar

- Peso do corpo bem distribuído (confortável)
- Manetes dos travões acessíveis (verificar bem esta situação)
- Familiarização com o funcionamento das manetes/travões: correspondência
- Posição na bicicleta com ambas as mãos com os dedos nas manetes
- Conhecer a função e o poder dos travões
- Acionar sempre os 2 travões
- Verificar o estado dos pneus da bicicleta



Modelo Pedagógico e Didático

Pedala!
Da Escola
para a Vida



Atenção: Vamos começar bem!

Quando?

No desenvolvimento motor, a janela mais preciosa de estimulação decorre entre o nascimento e os seis anos de idade. O padrão motor “andar de bicicleta” pode iniciar-se por volta dos três anos de idade.

Meta: aprendizagem consolidada no final do 1º Ciclo (≈ 10 anos)

Porquê?

Plasticidade e possibilidade de adaptação às diferentes experiências motoras (construção de circuitos neurais).

Medo dificulta quando o processo acontece em idades mais tardias.



Atenção: Vamos começar bem!

Como?

A bicicleta de balanço é aconselhável, dando-se primazia ao equilíbrio e postura descontraída.

Progressões de aprendizagem:

1. Altura do selim mais baixa;
2. Olhar fixo na frente;
3. Passadas progressivamente maiores;
4. Introdução do travão e das viragens;
5. Introdução dos pedais. Auxiliar/ segurar nas primeiras pedaladas.



Inquéritos - Versão 1º Ciclo (Muito Simples)



O CICLISMO
vai à escola

INQUÉRITO "DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS" - 1º CICLO

Este inquérito permite analisar a realidade do Agrupamento de Escolas / Escola Não Agrupada no que diz respeito à utilização da bicicleta. Pretende-se tornar acessível a prática do ciclismo na sua utilização quotidiana, recreativa ou desportiva, com qualidade e em segurança, garantindo que todos aprendam a andar de bicicleta (em vários contextos) e que conheçam as suas vantagens e desvantagens. Este inquérito está enquadrado na Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável, operacionalizada pelo projeto Desporto Escolar Sobre Rodas, da Coordenação Nacional do Desporto Escolar, em parceria protocolada com a Federação Portuguesa de Ciclismo.

1. Código inquérito

2. Inquirido

Aluno

Professor*

Assistente Técnico/ Operacional*

Encarregado de Educação*

*Passe para pergunta 4



3. Qual o ano de escolaridade?

1º ano

2º ano

3º ano

4º ano

4. Género

Masculino

Feminino

5. Ano de Nascimento

6. Localidade (Residência)

7. Sabe andar de bicicleta?

Sim

Não

Termine o seu inquérito na pergunta 8.

Passe para a pergunta 9.

8. Quem o(a) ensinou?

Pai

Mãe

Professor

Outra pessoa

9. Gostava de aprender?

Sim

Não

Terminou o seu inquérito!



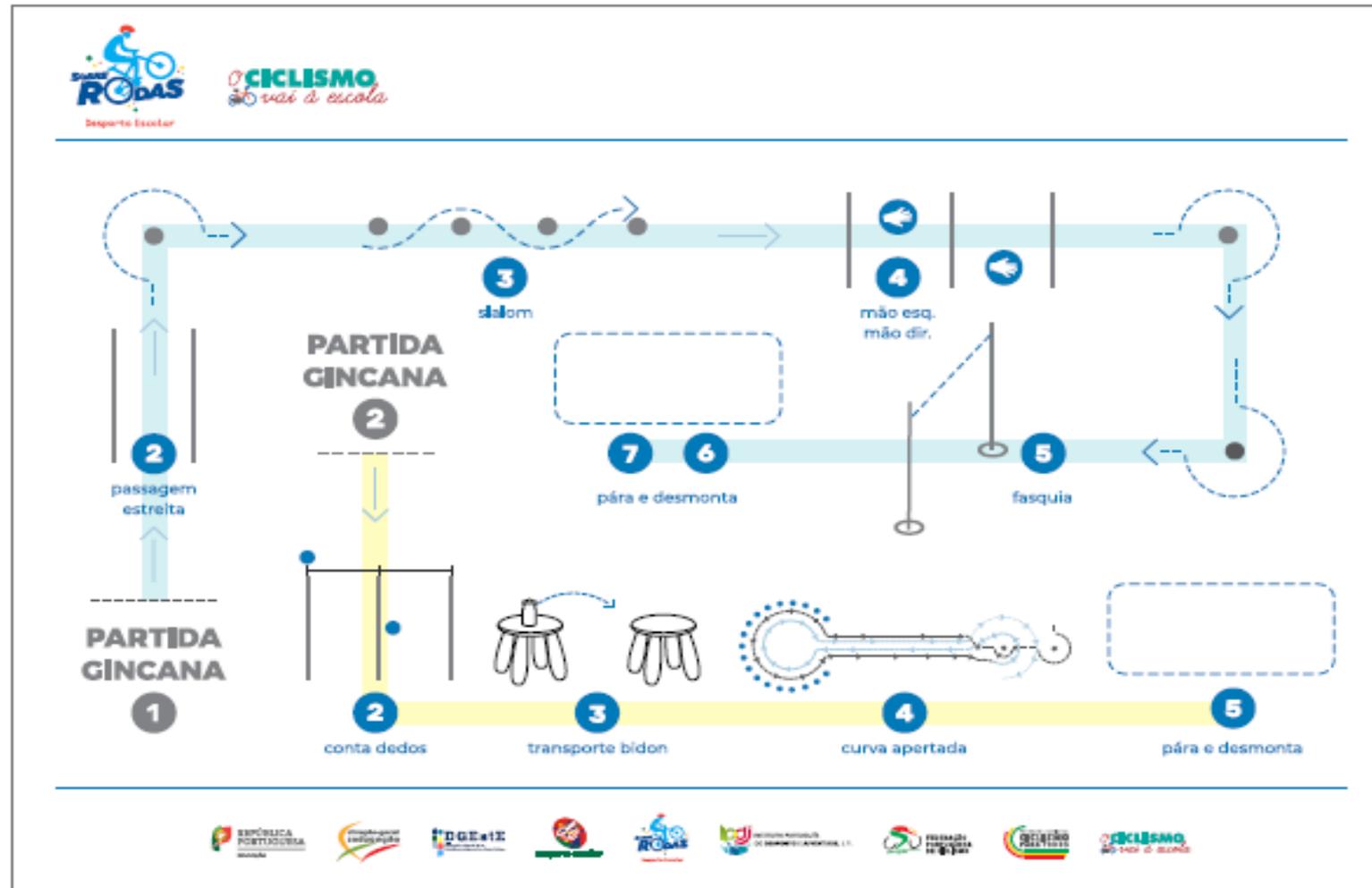
Gincana Nível 1



Gincana Nível 2



Gincana Nível 1 e Nível 2 (simultâneo)



Onde realizar as Gincanas?

- Espaço plano, alcatroado, cimento liso ou outros onde não aumente o nível de incerteza do envolvimento;
- Espaço seco descoberto ou coberto;
- Espaço de 20 m X 40 m (pode variar as dimensões, no entanto, tem de ser salvaguardado um espaço mínimo entre cada destreza entre 5 a 10 metros de forma a readquirir equilíbrio e velocidade adequada);

Plasticidade



Como realizar as Gincanas?

- Espaço mínimo entre destrezas
- Experimentação e avaliação (registo)
- Presença de alunos fora da turma
- A direção do trajeto poderá ser indicada com sinalizadores baixos (cones de delimitação baixos)



Exercícios

A - Pré Introdução - Passeia a Bicla (condução 3*)

PASSEIA A BICLA NÍVEL A

1 4

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
●●	●●●		●	

Descrição

- O aluno desloca-se, numa superfície plana, empurrando a bicicleta à mão;
- Deslocação em linha reta até chegar a determinado local;
- Primeira tentativa sem qualquer instrução (de forma natural);
- Após a ambientação ao "objeto" pede-se para empurrar:
 - colocando as duas mãos no guiador (lado direito, lado esquerdo da bicicleta);
 - com uma mão no guiador e outra no selim.

Dicas / Feedback

- Mantém a bicicleta direita;
- Olha para a frente.

Material

- Cones.

Nível de dificuldade

Mais fácil

- Caminhar calmamente, afastado de outros colegas.

Mais difícil

- Variar a parte da bicicleta em que é permitido agarrar (guiador, selim);
- Levar a bicicleta em passo acelerado ou em corrida;
- Jogo da Apanhada;
- Jogo do Stop (iniciação à travagem);
- Jogos de estafetas com *slalom*;
- Passear duas bicicletas em simultâneo.

Em situação de grupo

- Divide em grupos, de dois elementos, que fazem o transporte da mesma bicicleta, alternadamente. O colega que observa deve dar indicações/ sugestões ao parceiro.



VER VÍDEO



7 9

Exercícios

B - Introdução - Jogo do Stop (Travagem 3*)

JOGO DO STOP NÍVEL A e B

2 2

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
•••	•••	•••	••••	•

Descrição

Utilizar bicicleta com pedais e/ou de balanço (*balance bike*), de acordo com o nível de habilidade do aluno.

- Realizar deslocações com passos largos (*balance bike*);
- Ao sinal sonoro do professor os alunos devem dirigir-se para os quadrados e parar dentro dos mesmos, usando os pés ou os travões (caso existam);

Dicas / Feedback

- Olha em frente para observares os colegas;
- Atenção ao sinal sonoro;
- Coloca a parte do pé no chão em função de menor ou maior propulsão (anterior e/ou posterior - calcanhar) - *balance bike*.
- Usa os dois travões (se possível);

Material:

- Giz, garrafas de água, copos de iogurte para marcar os quatro cantos de um espaço ou cones.

Nível de dificuldade

Mais fácil

- Deslizar lentamente.

Mais difícil

- Aumentar a velocidade;
- Realizar trajetórias aleatórias.



VER VÍDEO



8 3

Exercícios

C - Elementar - Não Pousa o pé no chão (Equilíbrio/condução 3*)

PEDALA! DA ESCOLA PARA A VIDA

NÃO POUSA O PÉ NO CHÃO NÍVEL B e C

3 1

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
●●●●	●●●●	●●	●●	●

Descrição

- Delimitar uma área ou aproveitar campo marcado e ir diminuindo progressivamente (iniciar com 10m x 10m);
- Pedalar livre e continuamente, o maior tempo possível, sem sair da área e sem colocar o pé no chão.

Dicas / Feedback

- Procura o local para onde deves ir;
- Descontraí os braços;
- Ajusta a velocidade e cadência (frequência de pedalada).

Material

- Cones ou garrafas de água para delimitar a área.

Nível de dificuldade

Mais fácil

- Delimitar uma área maior;
- Permitir que os pés pousem no chão um certo número de vezes;
- Ter menos alunos em atividade.

Mais difícil

- Dar instruções tais como: "levanta-te nos pedais" ou "conduz apenas com uma mão";
- Delimitar uma área menor;
- Pedalar mais lentamente.



VER VÍDEO



Exercícios

D - Avançado - Andar na roda e render (Equilíbrio/propulsão/condução/travagem 3*)

MANUAL DE APOIO AO PROFESSOR E TÉCNICO QUALIFICADO

ANDAR NA RODA E RENDER

NÍVEL D

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
●●●	●●●	●●●	●●●	●

Descrição

- Num espaço amplo, os alunos irão iniciar a condução em fila e abrigados no colega da frente (líder). A renição deverá ser realizada ao sinal do professor ou em função de uma distância/ tempo previamente definido. Assim, inicia-se a técnica coletiva de "andar na roda".

Descrição

- ligeiramente a velocidade, sem deixares de pedalar;
- Retoma a tua posição no final da fila devidamente alinhado e sem perder espaço;
- Não deixes que a tua roda dianteira se cruze com a roda traseira do colega que vai à frente.



Nível de dificuldade

Mais fácil:

- Colocar menos alunos na roda;
- Aumentar a distância entre as rodas;
- Realizar a tarefa com velocidades reduzidas;
- Indicar a renição/passagem pela frente através de sinal sonoro (apito) ou aviso.

Mais difícil:

- Reduzir ao mínimo as distâncias entre as rodas;
- Alternar os lados da renição.

Dicas / Feedback

- Toma muita atenção ao colega que está à frente;
- Mantém sempre os dedos em contacto com as manetes de travão;
- Mantém uma pedalada constante e regular;
- Não aumentes a velocidade quando for a tua vez de ir para a frente;
- Para seres rendido, realiza uma abertura lateral suave e reduz

4 9

VER VÍDEO

Questão-chave:

**Que transfere existe no sucesso das gincanas para a
mobilidade ciclável na via pública?**



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

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



**OBRIGADO PELA
ATENÇÃO!**