

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

# FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



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





Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



# **DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS**

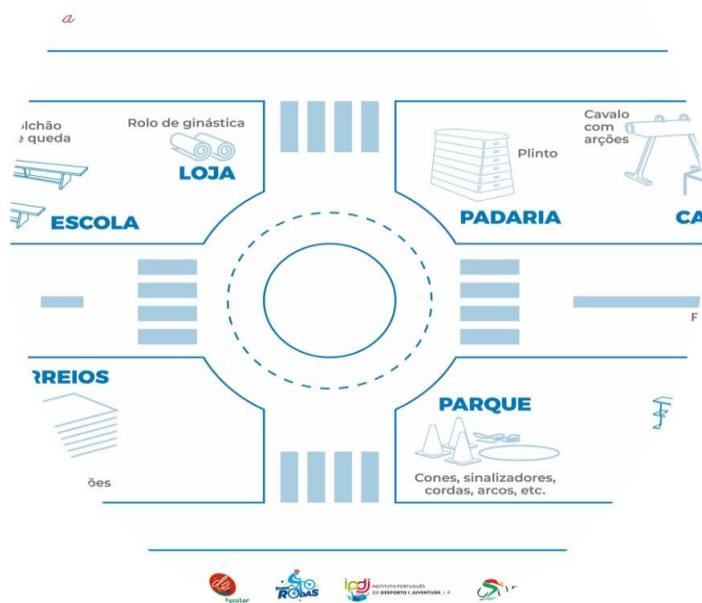
IMPLEMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

# Dimensão Técnica

## EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA



# EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA



GUIA DO CONDUTOR DE VELOCÍPEDES (ANSR)

VANTAGENS DA BICICLETA

REGRAS ESPECÍFICAS

CARATERÍSTICAS DO VELOCÍPEDE

PEDALAR EM SEGURANÇA

SINALIZAÇÃO

NORMAS BÁSICAS DE CIRCULAÇÃO

A PREVENÇÃO RODOVIÁRIA E A ESCOLA





## Caraterísticas do Velocípede

- Dimensão
  - ✓ Vantagens e desvantagens
- Vulnerabilidade
  - ✓ Equipamentos de segurança
- Estabilidade
  - ✓ Distância de segurança

**Guia do condutor de velocípede  
(ANSR, 2014)**

## Pedalar em Segurança

- Momento da Aquisição
- Conservação
- Documentos
- Capacete
- Posição
- Utilização de Aparelhos



## Sinalização Recente

### Sinais de Zona

- Acalmia de Tráfego
- Emissões Reduzidas
- Residencial ou Coexistência



## Sinais Manuais



ABRANDAR



PARAR



VIRAR À ESQUERDA



VIRAR À DIREITA



## Regras Especiais de Condução



MANOBRAS PROIBIDAS



CIRCULAR PARALELAMENTE



ESPECIAL ATENÇÃO NAS ZONAS URBANAS

## Regras Especiais de Condução



DISTÂNCIA ENTRE VEÍCULOS



ADEQUAÇÃO DA VELOCIDADE

## Normas Básicas de Circulação

- Ver e ser visto
- Não surpreender
- Não se deixar surpreender

## Iluminação e Refletores



- Anoitecer até amanhecer (horário escolar)
- Visibilidade insuficiente
  - ✓ Luz de presença contínua, cor branca, na frente
  - ✓ Luz contínua ou intermitente, cor vermelha, à retaguarda
  - ✓ Roupa de cor clara e refletores

## Bermas e Passeios

- OK nas bermas, se não colocarem em perigo ou perturbarem os peões;
- Até aos 10 anos podem circular nos passeios, mantendo-se as premissas anteriores.

## Cedência de Passagem



## Rotundas

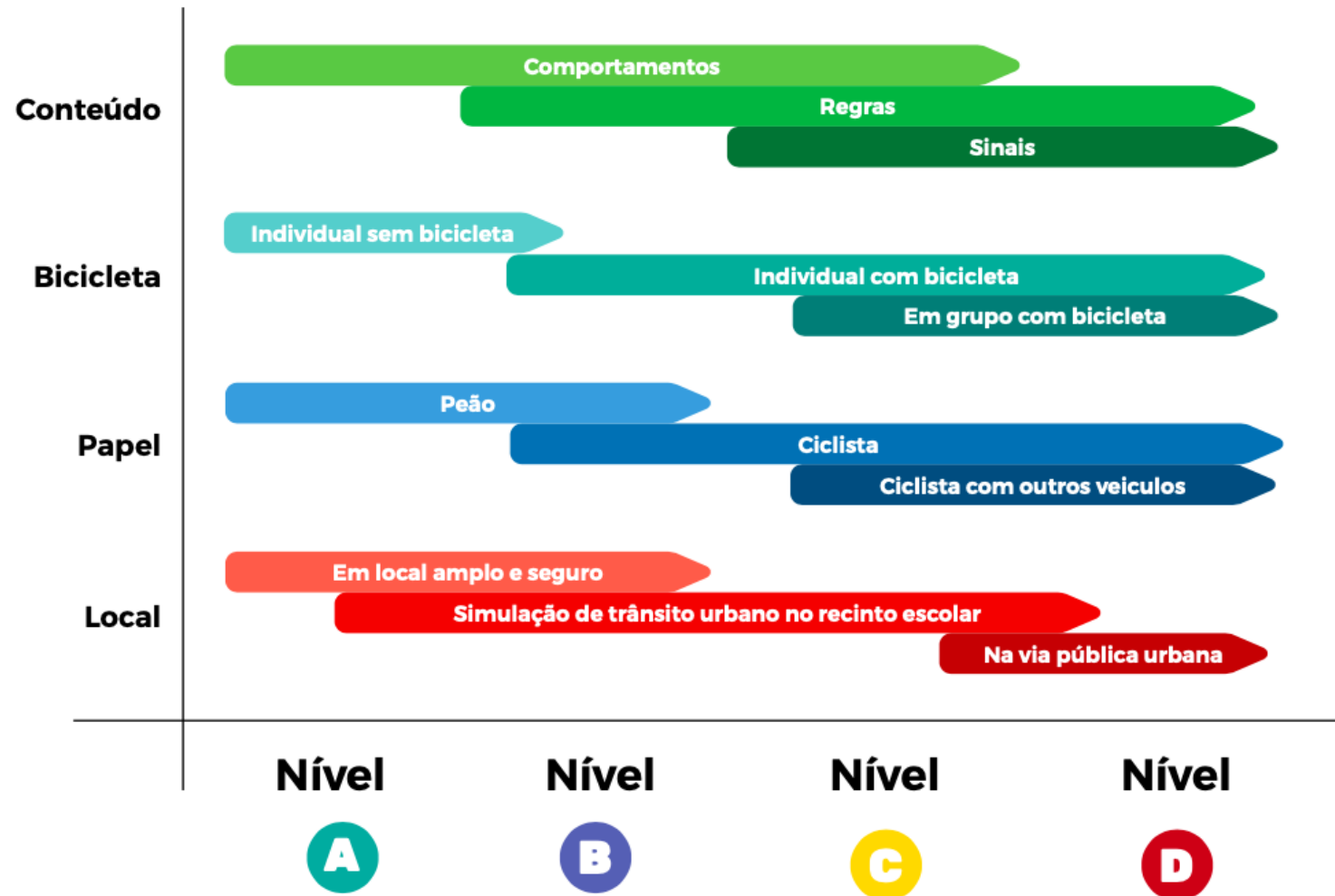


## Alterações Recentes ao Código da Estrada (com implicação dos velocípedes)

- Obrigatoriedade de circular nas pistas
- Regime geral de cedência de passagem
- Circulação nas bermas e passeios
- Uso da totalidade da faixa de rodagem
- Circulação paralela (2 a 2)
- Possibilidade de circulação na rotunda, mais à direita
- Cedência de passagem nas vias a eles destinadas



## Abordagem Prática de Prevenção Rodoviária em Contexto Escolar



**Nível A** - Aluno sem bicicleta

**Nível B** - Aluno com bicicleta de equilíbrio em contexto fechado

**Nível C** - Aluno com bicicleta de pedais em contexto fechado ou urbano de baixa densidade

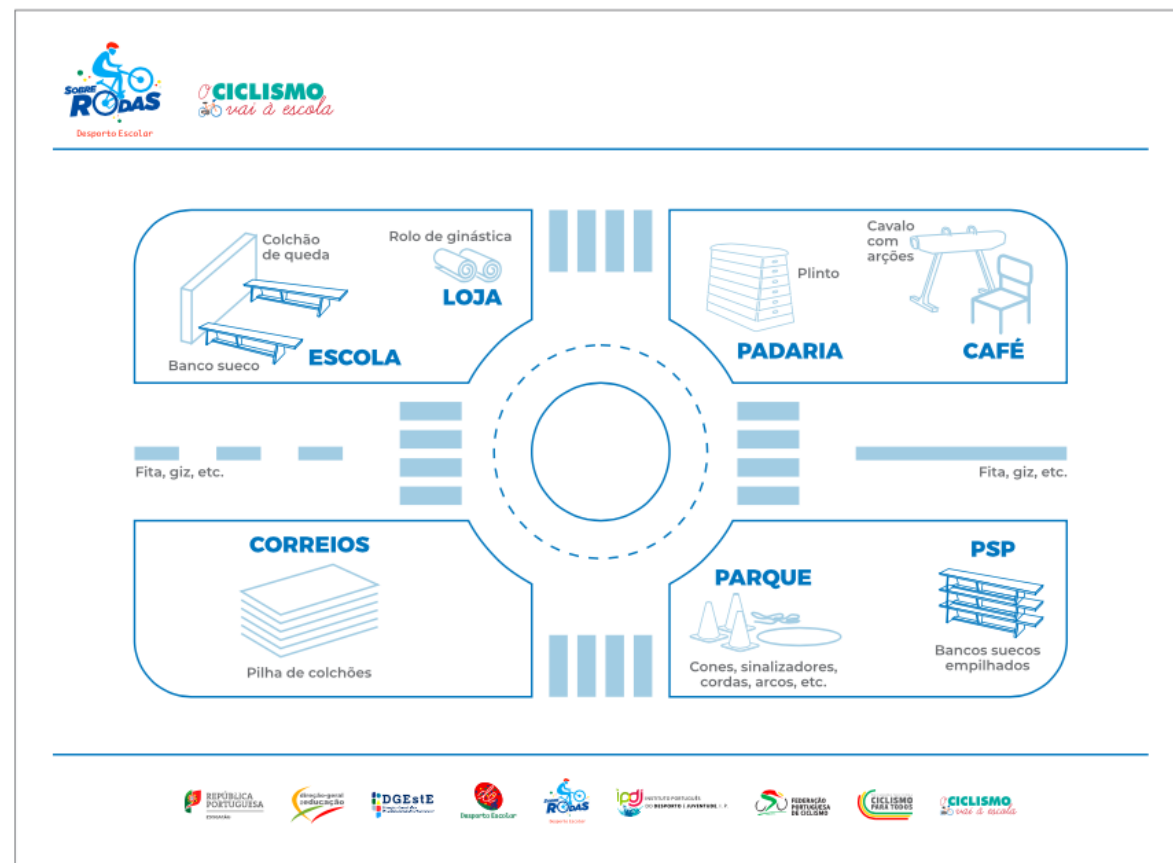
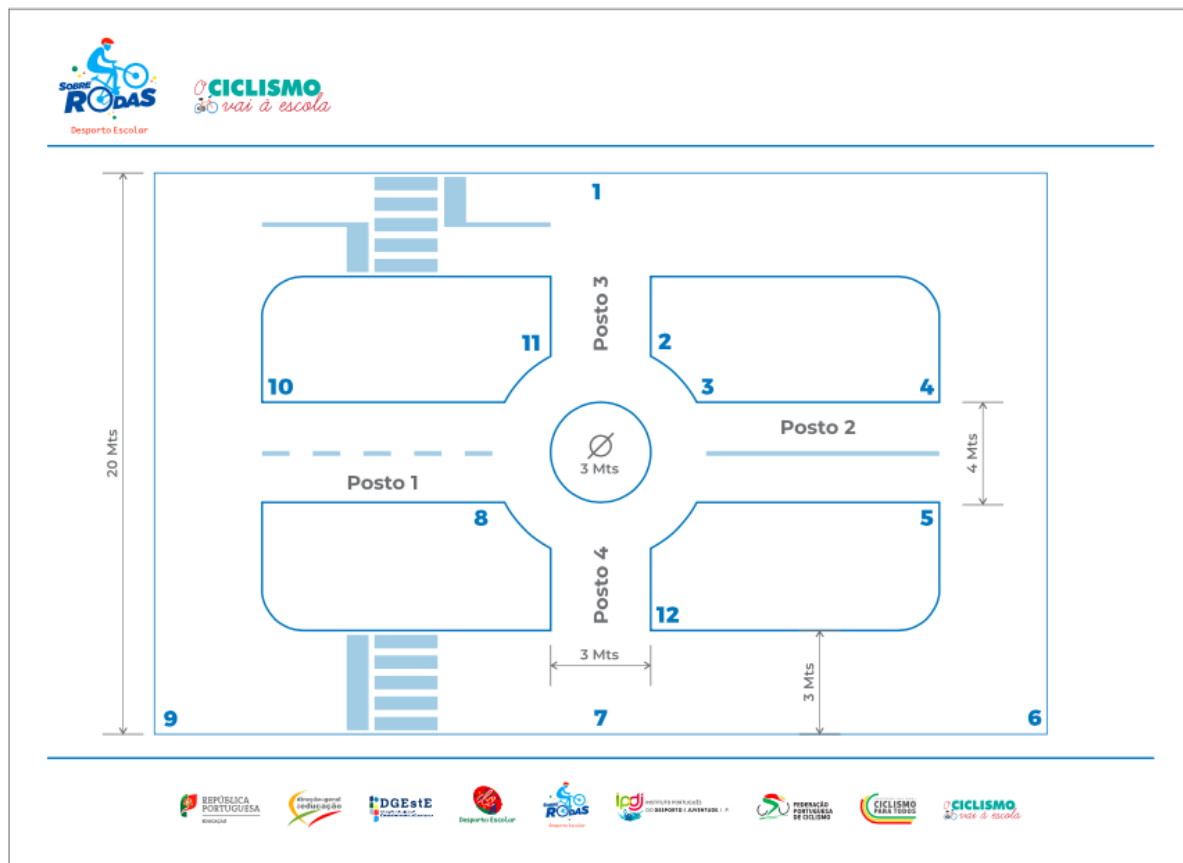
**Nível D** - Aluno com bicicleta de pedais em contexto urbano de média/alta densidade

## Circuitos Rodoviários

- Ambientes protegidos (nível A e B)
- Avaliação dos alunos ??
  - ✓ Feedback = Maior facilidade na incorporação do código da estrada
  - ✓ Vincula o aluno > transferência para familiares
  - ✓ Par pedagógico
- Cronometragem ??
  - ✓ Diferentes ritmos > Decisões sequenciais > Erro
- Criatividade e imaginação...



# Circuitos Rodoviários





## Recomendações para Circulação na Via Pública

- Estado de conservação da bicicleta
- Kit de ferramentas + Telemóvel
- Grupos pequenos
- Experiência do professor / Aluno colaborador
- Comportamentos defensivos:
  - ✓ Ser vistos
  - ✓ Lado direito da via, 1 x 1 ou 2 x 2 (sem interferir no trânsito)
  - ✓ Cruzamentos e rotundas com cautela, mesmo em situações de prioridade
  - ✓ Atenção às manobras dos veículos em sentido contrário
  - ✓ Manobras com antecedência e após verificação de que podem ser realizadas
  - ✓ Deslocação de ar provocada por veículos pesados



## Recomendações para Circulação na Via Pública

- ✓ Portas dos veículos parados
  - ✓ Mudanças de direção repentinas dos veículos, após ultrapassagem
  - ✓ Avisar o grupo das manobras dos veículos
- Distância de segurança (bermas, ...)
  - Manobras proibidas
  - Ninguém para trás: elementos mais lentos à frente
  - Juntar o grupo antes dos cruzamentos
  - Ajustar paragens/interrupções ao nível físico, condições mecânicas e de hidratação
  - Autonomia progressiva para os alunos
  - Roupa mais justa: vento e sujidade da transmissão
  - Dias de chuva e de vento: cuidados acrescidos



# BOAS PRÁTICAS



# TAREFA DE GRUPO

## EM GRUPOS DE 4 ELEMENTOS, ELABORAR UMA PROPOSTA DE CIRCUITO RODOVIÁRIO

### MATERIAIS DISPONIVEIS

- **Sinais verticais:**

Paragem obrigatória (STOP) = 3 | Proibição de virar à direita = 2 | Proibição de virar à esquerda = 2

Sentido proibido = 1 | Estacionamento proibido = 1 | Trânsito proibido a velocípedes = 1 | Cedência de passagem = 2 | Passagem para peões (informação) = 2 | Passagem de peões (perigo) = 1 | Rotunda (obrigação) = 3 |

Crianças (perigo) = 1 | Sentido obrigatório = 3

- 4 Arcos verdes + 2 Arcos vermelhos
- Setas de chão diversas: em frente; virar à esquerda; virar à direita (2 cores)
- 4 Cordas
- 24 Pinos (12 verdes + 12 vermelhos)
- 12 Cones (6 verdes + 6 vermelhos)
- 8 Bastões (4 verdes + 4 vermelhos)



[libertoreis@esbarcelinhos.pt](mailto:libertoreis@esbarcelinhos.pt) - Tlm.: 917 942 322

[mario.alpiarca@aedji.pt](mailto:mario.alpiarca@aedji.pt) - Tlm.: 965 467 093



**OBRIGADO PELA  
ATENÇÃO!**