



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



Projeto «Desporto Escolar Sobre Rodas» (Ministério da Educação)



15.12.2022



EDUCAÇÃO



COMO NASCE O PROJETO?

- **2019 - Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030**

Portaria n.º 298-A_2019 - Alterações ao Regulamento do Seguro Escolar

- **2021 - Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025**

Alargamento do projeto a todas as escolas públicas (que demonstrem interesse)

O PORQUÊ DO PROJETO?

Porque não é a mesma coisa “jogar à bola” e “jogar futebol”.

Para nós não é a mesma coisa “andar na bicicleta” e “Saber andar de bicicleta”.

Sessão Solene do lançamento do Manual

Prof. Mário Alpiarça

MEDIDAS ENMAC DA ÁREA GOVERNATIVA DA EDUCAÇÃO

DIMENSÃO ESTRATÉGICA	MEDIDA	DESCRIÇÃO
Enquadramento e Legislação	EI-7	Avaliar o alargamento da cobertura do seguro escolar
Eixo de intervenção #2: capacitação e apoio	E2-1	Desenvolver um quadro de referência nacional para ensinar a pedalar
	E2-2	Incluir o ciclismo como matéria extracurricular
Eixo de intervenção #3: cultura e comportamentos	E3-3	Intervir junto dos jovens em idade escolar
	E3-4	Promover mudança de comportamentos em grupos específicos da população



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



Pedala! Da Escola para a Vida



“A deslocação a pé ou de bicicleta, em condições de conforto e segurança, nomeadamente para a escola e para o trabalho, é um direito de todos e deve ser uma atividade prática e agradável.” (ENMAC)

O Projeto

«DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS»

(ENMAC/ME/DGE)

Educação
Rodoviária

Aprendizagem do padrão motor
“Saber Andar de Bicicleta”

Educação para a
Cidadania





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral
de educação



DGEste
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



Desporto Escolar



Desporto Escolar

Objetivos

- Mudanças de comportamento junto das crianças e dos jovens
- Utilização da bicicleta no quotidiano
- Estilos de vida ativos e saudáveis
- Segurança e cidadania rodoviária
- Educação inclusiva



Modelo Pedagógico

- Projeto educativo de Escola
- Professores de Educação Física
- Avaliação diagnóstica e rastreios práticos
- Aprendizagens diversificadas / Boas práticas
- Por nível de competência e ciclo de escolaridade
- Articulação com o projeto “O Ciclismo vai à escola”

Eixos de atuação

**Projeto
Educativo de
Escola**

**Formação
professores e
alunos**

**Parcerias e
protocolos**

**Circuitos
técnicos de
prevenção e
segurança
rodoviária**

**Programas
pedagógicos
e didáticos**

**Espaços de
apoio para a
bicicleta na
Escola**

**Iniciativas
velocipédicas
abertas à
comunidade
local**

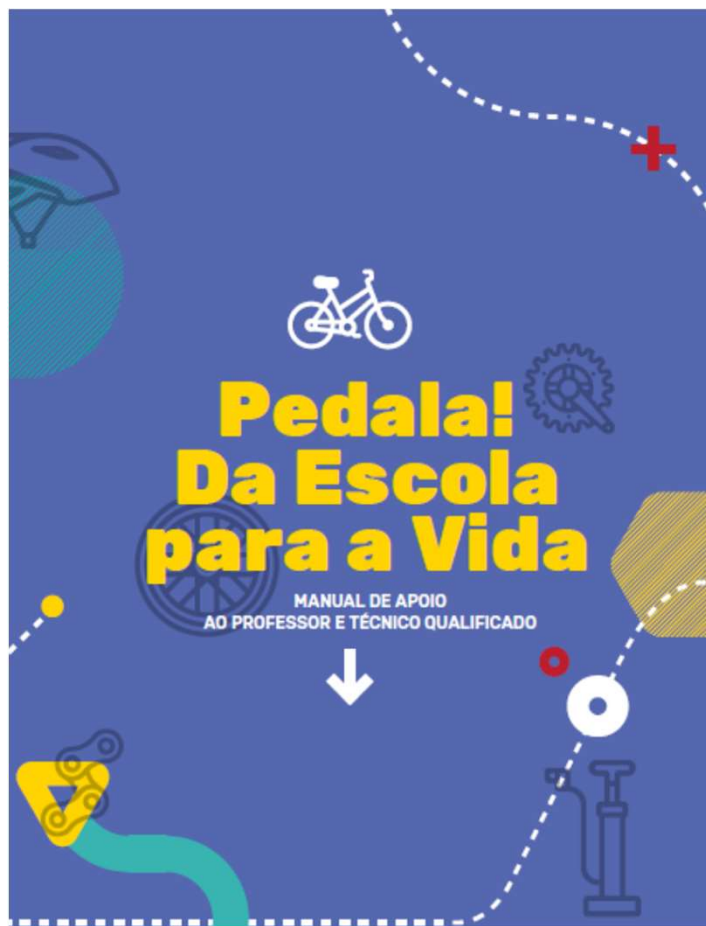
**Corredores
de segurança
para
circulação
escolar**





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Pedala! Da Escola para a Vida

MANUAL DE APOIO
AO PROFESSOR E TÉCNICO QUALIFICADO



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO

CAPÍTULO 1
ENQUADRAMENTO GERAL

CAPÍTULO 2
CONCEITOS ESTRUTURANTES

CAPÍTULO 3
MODELO DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO

CAPÍTULO 4
RECURSOS MATERIAIS, MANUTENÇÃO E REPARAÇÃO

CAPÍTULO 5
PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

CAPÍTULO 6
EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA

CAPÍTULO 7
EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

CAPÍTULO 8
CICLISMO ADAPTADO

O manual dá uma resposta comum aos projetos:

- «Desporto Escolar Sobre Rodas»
- “O Ciclismo vai à Escola”

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

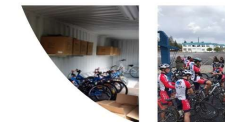
- EQUIPAMENTO | CAPACETE | TOUCAS | ÓCULOS
- BIDÃO | CÂMARA DE AR | BOMBA DE AR
- DESMONTAS | KIT CHAVES | MALA FERRAMENTAS

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

CAPÍTULO 5 PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

MANUAL DE APOIO AO PROFESSOR E TÉCNICO QUALIFICADO

SLALOM NÍVEL A e B

2 1

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.

- Colocar 6 cones em linha a 3 metros de distância e realizar um *slalom*.

Dicas / Feedback

- Olha em frente;
- Inclina ligeiramente o tronco à frente;
- Dá meia pedalada com o pedal contrário à curva;
- Vira o guiador com movimentos muito suaves;
- Acompanha a inclinação da bicicleta em função da velocidade;

Material

- Sinalizadores.

Nível de dificuldade

Mais fácil

- Aumentar a distância entre os sinalizadores.

Mais difícil

- Diminuir a distância entre os sinalizadores.



VER VÍDEO





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral
de educação



DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



Desporto Escolar

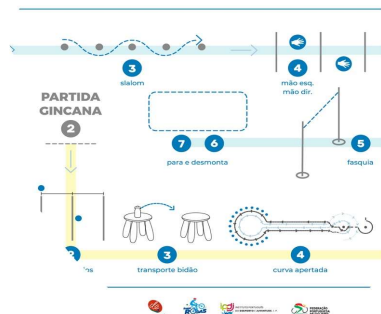


Desporto Escolar

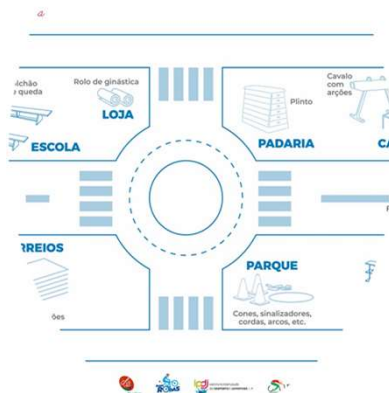
EXEMPLO DE VÍDEO GINCANA 1 e 2 (simultâneo)

CICLISMO

Sobre Rodas



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



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral
de educação



DGEste
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



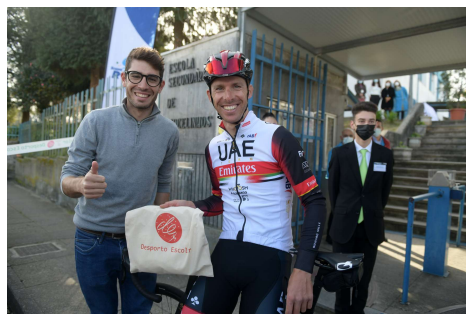
Desporto Escolar



SOBRE
RODAS

Desporto Escolar

Lançamento do Manual – 22 de fevereiro de 2022





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



AUTORES DO MANUAL

LIBERTO REIS

ES BARCELINHOS
COORDENADOR TÉCNICO «DE
SOBRE RODAS»

MÁRIO ALPIARÇA

AE D. JOSÉ I, VILA REAL SANTO
DE ANTÓNIO

AGOSTINHO SILVA

AE ALCOCHETE

ANA CRISTINA MARQUES DA COSTA

AE BENFICA, LISBOA

JORGE PINA

AE ALAPRAIA, ESTORIL

JOSÉ MATEUS

AE ANDRÉ DE GOUVEIA, ÉVORA

LUÍS SALDANHA

AE D. ANTÓNIO DE ATAÍDE,
CASTANHEIRA DO RIBATEJO

PEDRO SÁ

AE ESGUEIRA, AVEIRO

HELDER FERREIRA

UVP-FPC



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



Desafios

- Humanização das localidades
- Redução da pegada carbónica
- Uso da bicicleta no quotidiano
- Mudança de comportamentos nas novas gerações

Oportunidades

- Projeto com um modelo pedagógico de implementação nacional (ENMAC 2020-2030)
- Programa Estratégico Desporto Escolar 2021-2025
- Recursos humanos dedicados e competentes
- Captação de jovens para o treino desportivo
- Compromisso Escola – Famílias – Autarquias
- Educação como vetor de mudança de hábitos de mobilidade
- Cidadania ativa nas gerações futuras
- Transportes socialmente equitativos e inclusivos
- Compromisso político (PRR/SUAVA)



desobrerodas@dge.mec.pt

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



OBRIGADO!