

Nota Prévia

Este trabalho nasce da necessidade de avaliação da ação de formação “A Modalidade de Bicicletas de Todo o Terreno no Desporto Escolar”, realizada na Escola Básica Integrada Frei António das Chagas - Vidigueira, nos dias 10, 11, 17 e 18 de Abril.

O objetivo do mesmo é criar/planear uma atividade a realizar/realizável em contexto escolar.

Como na escola onde leciono está previsto no PAA a realização de um passeio de BTT no final do ano letivo, este trabalho servirá para planear o mesmo.

Alguns dados serão omitidos voluntariamente de forma a permitir a publicação do trabalho sem invadir a privacidade dos constituintes da atividade.

Introdução

“Só quem desce a montanha de bicicleta sabe porque é que o cachorro põe a cabeça de fora no carro”

Frase online

A atividade física em geral, e o BTT em particular, é uma vertente muito importante de um estilo de vida saudável. De igual forma, a própria componente lúdica da atividade física, permite um bem-estar emocional indispensável para o que consideramos ser um bom estado de saúde.

Partindo deste pressuposto e tendo em conta a tradição do cicloturismo de montanha existente na região, o Grupo de Educação Física da Escola Básica de Pias vai realizar no final do ano letivo, tal como em anos anteriores, um passeio velocipédico pela região.

Tal como referido anteriormente, a atividade aparece inserida tradicionalmente no PAA, com o objetivo do convívio e interação entre os membros da comunidade educativa. Realiza-se no fim do ano letivo, juntamente com o sarau desportivo como forma de demonstrar a alunos, funcionários, professores e encarregados de educação as potencialidades desportivas do contexto escolar.

Organização:

Grupo de Educação Física da Escola Básica de Pias

Professor Álvaro Pereira (96#####)

Professor Pedro Moreira (91#####)

Recursos Humanos:

Guias

Professor Pedro Moreira (91#####)

Professor António Mariano (93#####)

Professor Baltazar Borges (96#####)

Professor Luís Pereira (92#####)

(EE) – João Santos (96#####)

(EE) – António Cunha (91#####)

(EE) – Luísa Albuquerque (91#####)

(EE) – Maria Candeias (96#####)

(Aluno) – Joaquim Palma (96#####)

(Aluno) – João Fernandes (96#####)

Logística

(Professor) – Álvaro Pereira

(F. Secretaria) – José Pica

(F. Pavilhão) – M^a José Brito

(F. Bar) – Adelaide Sousa

(Professora) – Ma José Mariano (carro de apoio)

Recursos Temporais

Data de realização da atividade:

2 de Junho de 2015

Inscrições até 29 de Maio

Horário da atividade:

8:30 – Abertura do Secretariado

- Levantamento do material de apoio para os guias

- Confirmação dos participantes

- Atribuição dos participantes aos respetivos guias

9:00 – Ordenação dos grupos para a partida

9:10 – Partida

10:20 – Paragem para reforço alimentar*

11:30 – Chegada à escola*/ reforço alimentar / entrega do diploma de participação

*horário previsto (depende do ritmo desenvolvido pelos grupos)

Logística temporal:

7 de Maio – Comunicação às entidades de segurança da realização da atividade;

14 de Maio – Afixação dos cartazes de divulgação (Escola e Vila);

29 de Maio – Fecho e tratamento das inscrições; confirmação da disponibilidade do percurso/atualização do RoadBook; pedido de necessidades (alimentação) aos órgãos da escola;

30 de Maio – elaboração dos grupos/guias;

1 de Junho – Marcação do percurso; Reunião com as entidades envolvidas (GNR/Bombeiros); Montagem do secretariado/Reforço alimentar; impressão do RoadBook para os guias;

2 de Junho – Levantamento do reforço alimentar; Realização da prova;

Recursos Espaciais:

Pavilhão – Secretariado / Recolha do reforço alimentar final e Diploma

Espaço adjacente à entrada da escola – concentração e ordenação dos Grupos/Guia

Átrio da Escola / Pavilhões – Afixação dos cartazes

Recursos Materiais:

Nº de Reforços Alimentares (Baguete e Sumo) em igual número dos elementos envolvidos na atividade;

3 conjuntos de ferramentas para reparações rápidas

Papel A4

Fotocópias A3 e A4 (cartazes, diplomas, RoadBooks, autorizações, fichas de inscrição, declarações)

Os restantes recursos já estão disponíveis no gabinete:

- 3 mesas;
- 2 cadeiras;
- Computador;
- Impressora;

Guias:

- Telemóvel (pessoal)
- Velocímetro (pessoal)
- RoadBook (Mapa e Instruções a fornecer pela organização)

Todos os Participantes:

- Bicicleta Todo o Terreno
- Vestuário adequado
- Capacete
- Luvas (não obrigatório)
- Bidon
- Óculos (não obrigatório)
- Câmara de ar (correspondente ao tamanho de roda)
- Reforço alimentar para durante o passeio (barra energética, gel, etc..)

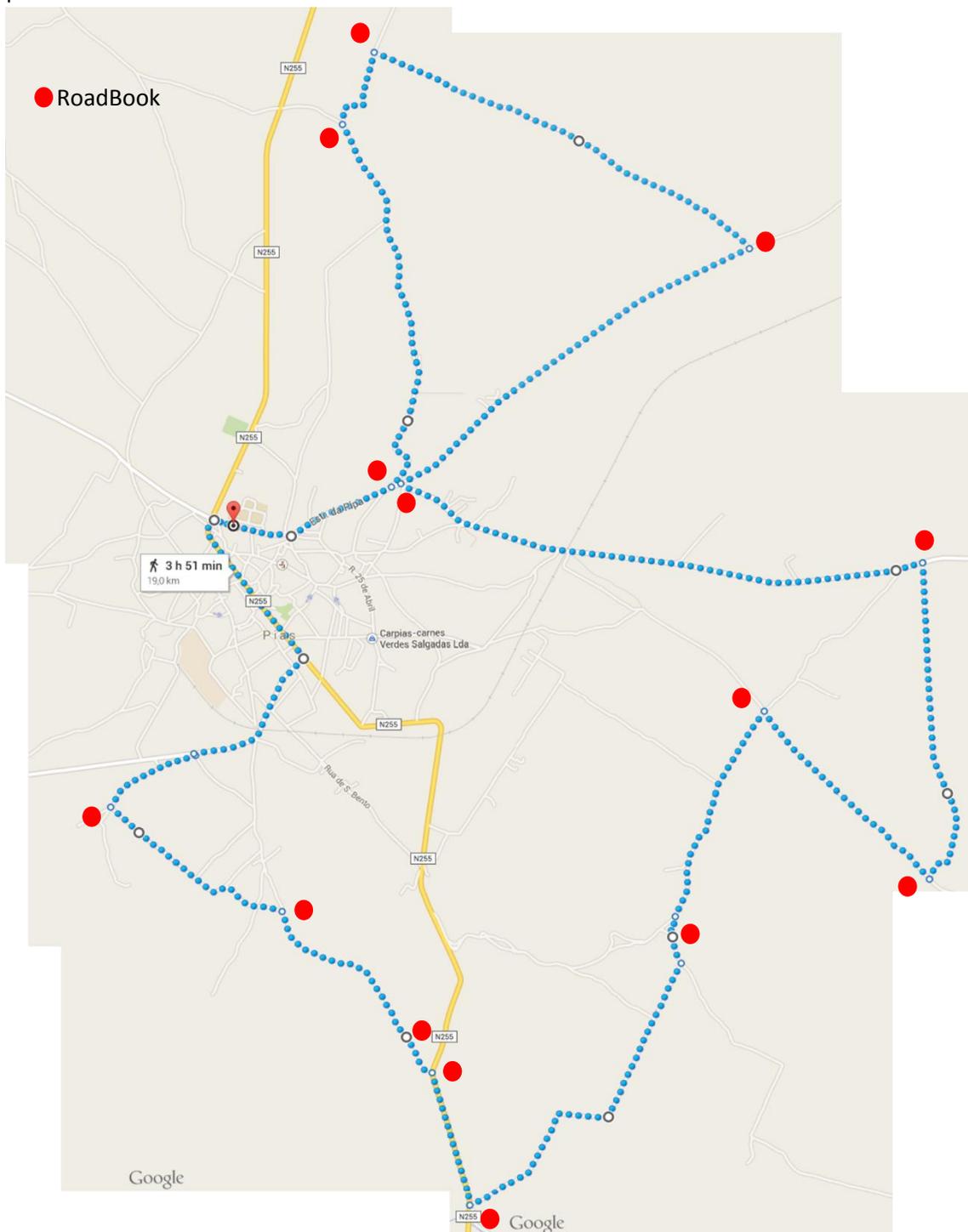
Percurso

Caracterização:

Distância – 19km

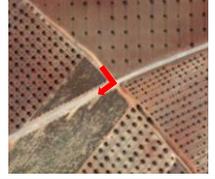
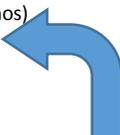
Altimetria acumulada - 260m

Piso: Essencialmente terra batida (caminhos) com troços de gravilha e algumas passagens por asfalto.



RoadBook

Saída da escola em direção à Estrada de Pipa / Belmeque / Vale de Vargo.

<p>760m</p> 	
<p>2.6 km</p> 	<p> Junto ao antigo cemitério</p> 
<p>3 km</p> 	<p>No início do olival</p> 
<p>4,9 km</p> 	<p>No estradão</p> 
<p>6,8 km</p> 	<p>No cruzamento segue para Vale de Vargo</p> 
<p>9,2 km</p> 	<p>Antes da curva segue pelo caminho de terra</p> 
<p>10,7 km</p> <p>Ruínas</p> 	<p>Após ruínas segue para a direita</p> 
<p>11,7 km</p> <p>Fornos</p> 	<p>Antes dos fornos de carvão à esquerda (cruzamento de 5 caminhos)</p> 
<p>13 km</p> 	<p>Segue pelo caminho principal e no cruzamento vira à direita</p> 
<p>14,6 km</p> 	<p>Na estrada nacional vira à direita</p> 
<p>15,2 km</p> 	<p>Vira à esquerda e seguir pelo caminho da direita</p> 
<p>15,3 km</p> 	<p>Segue em frente pelo caminho da direita</p>
<p>16,2 km</p> 	
<p>17,2 km</p> 	 <p>Depois segue até à estrada e continua até Escola pela estrada principal</p>

Ficha de Inscrição para Aluno

Ficha de Inscrição Adulto

Cartaz de Divulgação

Regulamento

Normas de segurança

Carta à GNR

Carta aos Bombeiros

Apoios e Patrocínios

Avaliação da atividade pelos participantes