

BTT

PROJETO – A ESCOLA DA BICICLETA

10 JULHO 2016

AÇÃO DE FORMAÇÃO

BTT – BICICLETA TODO TERRENO NO DESPORTO ESCOLAR

INTRODUÇÃO

Serve o presente documento como elemento da avaliação da ação de formação.

Projeto A ESCOLA DA BICICLETA

A *Escola da Bicicleta* pretende ensinar e fomentar a utilização da bicicleta ao maior número de utilizadores possível no sentido de desenvolver a mobilidade sustentável, regendo-se por princípios como o da segurança (individual e rodoviária), do civismo, do respeito pelo meio ambiente e da relevância da prática da atividade física no contexto escolar sem nunca excluir as questões da saúde e da inclusão social.

A *Escola da Bicicleta* destina-se aos alunos do 1º ciclo do ensino básico do Agrupamento de Escolas de Esgueira (faixa etária dos 5 aos 11 anos).

Um dos pontos essenciais deste projeto é a criação de parceiros/laço com associações sem fins lucrativos, com empresas privadas e com instituições públicas que tenham objetivos semelhantes relativamente à promoção do uso da bicicleta. As entidades aqui referidas serão contactadas para apoio direto ou indireto neste projeto, nomeadamente PSP escola segura, Universidade de Aveiro através do projeto Plataforma Tecnológica da Bicicleta, Associação de Ciclismo de Aveiro e o Desporto Escolar.

Pretende-se que seja a primeira “pedra” na introdução do ensino do ciclismo no primeiro ciclo escolar em Aveiro. Temos consciência que no primeiro ano vão aparecer

algumas contrariedades mas acreditamos que iremos encontrar as soluções para as ultrapassar.

IMPLEMENTAÇÃO

O projeto será apresentado pelo Responsável pelo Grupo/Equipa de BTT do Desporto Escolar à Diretora do Agrupamento de Escolas de Esgueira com o objetivo de integrar os conteúdos a lecionar pelo professor responsável de turma nas diferentes turmas do 1º ciclo, para isso terá obrigatoriamente que obter um parecer favorável por parte do conselho pedagógico.

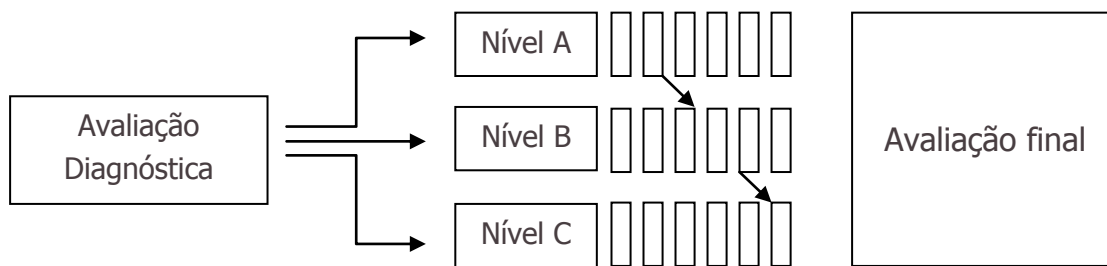
Assim, se tudo ficar aprovado, no início do ano letivo, em Setembro, será feita a apresentação do projeto Escola da Bicicleta aos docentes do 1º ciclo do Agrupamento. O professor(a) responsável de turma, na primeira reunião com os Encarregados de Educação, apresentará o projeto.

No primeiro ano do projeto cada docente deverá reservar 15 aulas de 60 minutos para implementar o projeto que passa essencialmente por questões práticas do ensino de andar de bicicleta, contudo existirão algumas aulas dedicados à mecânica e à segurança (de acordo com o nível).

Deseja-se que os professores de Educação Física, que estejam responsáveis pela AEC's, sejam um ponto direto de apoio e desenvolvimento no auxílio ao docente responsável de turma.

De referir ainda que, se esta é uma atividade de escola, aprovada em conselho pedagógico, qualquer acidente proveniente deste projeto estará enquadrado no seguro escolar.

OPERACIONALIZAÇÃO



Através de uma avaliação diagnóstica (conjunto de exercícios práticos previamente definidos), os alunos serão enquadrados num dos três níveis de desenvolvimento, independentemente da sua idade. A avaliação diagnóstica passa pelo conhecimento das suas vivências e pela evidência na condução da bicicleta.

O trabalho a desenvolver estará ajustado quer em conteúdos quer em estratégias de ensino-aprendizagem ao nível dos alunos. Será possível, sempre que se justifique pela observação prática do aluno, que este transite de um nível para o seguinte.

Descrição dos comportamentos/atitude dos 3 níveis de enquadramento:

Nível A

Não consegue andar de bicicleta, por incapacidade ou por medo:

- tem medo de experimentar, recusa-se a colocar em cima da bicicleta;
- revela desequilíbrio evidente em se deslocar na bicicleta sem pedais e/ou revela descontrole na direção da condução estando quase sempre parado.

Nível B

Consegue deslocar-se em bicicleta sem pedais. Na bicicleta com pedais revela dificuldade em pedalar, assim como em arrancar/parar.

- desloca-se sentado em bicicleta sem pedais;
- revela descoordenação no ato de pedalar dificultando a direção;
- revela insegurança na condução (com ou sem pedais) conseguindo deslocar-se.

Nível C

Sabe andar de bicicleta com pedais, sabe arrancar e parar quando solicitado. Não revela dificuldade na condução.

O objetivo da *Escola da Bicicleta* é dotar o aluno com competências mínimas para usufruir da bicicleta quando este for capaz de passar no exame de condução (Gincana com diferentes tipos de dificuldades) e responder com sucesso a questões no âmbito da segurança e mecânica, recebendo um diploma pelo sucesso alcançado. Desta forma, garantimos ao Encarregado de Educação que o seu educando terá as competências mínimas necessárias para conduzir autonomamente a bicicleta no meio urbano.

MATERIAL

Obviamente será necessário bicicletas com e sem pedais de diferentes tamanhos. Para colmatar essa necessidade será solicitado aos encarregados de educação levarem a bicicleta do seu educando para as atividades serem desenvolvidas. Temos previsto encontrar uma solução para disponibilizar a tempo inteiro 4 bicicletas por escola.

O restante material necessário, cones, cordas, obstáculos, coletes entre outros poderão ser levados para cada aula ou substituídos por materiais com funções semelhantes.

ESPAÇOS

O desenvolvimento das atividades deste projeto será dentro das instalações escolares, mais propriamente nos espaços exteriores de cada estabelecimento escolar do Agrupamento de Escolas de Esgueira.

Cada Escola do primeiro ciclo do Agrupamento tem espaços exteriores diferentes, sendo que as atividades serão ajustadas à realidade de cada local.

CONTEÚDOS

Quadro sobre a incidência dos exercícios/comportamentos do professor

Conteúdo	Nível A	Nível B	Nível C
Generalista	Preocupações motivacionais e de redução de riscos no sentido de desvalorizar os medos. Intervenção de cariz psicológico para obter frutos na ação prática.	Exercícios para aquisição e melhoria do equilíbrio em cima da bicicleta, criando situações facilitadoras e outras desafiantes para adquirirem a destreza necessária na condução.	Muita exercitação, com diferentes dificuldades e desafios, motivantes e com aumento gradual do risco, de forma a tornar a atividade interessante. Momento ótimo para ganho da autonomia de andar de bicicleta.
Ações motoras	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamento em cima de bicicleta sem pedais; - Condução por percursos simples delimitados; - Utilização dos apoios para arranque, ganho de velocidade e para travagem; - Manter equilíbrio sem uso dos apoios em deslocamento retilíneo; - Condução em macha atrás sem sair da bicicleta 	<ul style="list-style-type: none"> - Arranque em bicicleta com pedais; - Andamento na bicicleta por utilização dos pedais; - Utilização dos travões manuais; - Utilização das mudanças de velocidade de acordo com as situações; - Condução em percursos definidos com dificuldades quer na inclinação do terreno quer no tipo de piso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedalar em pé; - Condução apenas com uma das mãos; - Manter o equilíbrio parado em cima da bicicleta; - Condução com alteração da postura corporal; - Condução em conjunto com outros elementos; - Formas lúdico-competitivas com uso da bicicleta.
Mecânica		<ul style="list-style-type: none"> - Saber utilizar uma bomba de encher os pneus; - Saber subir e/ou descer selim; - Saber colocar a corrente quando esta sai. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tirar e aplicar as rodas; - Principais ferramentas para as bicicletas; - Substituir uma câmara-de-ar; - Reparar um furo.
Segurança (individual e rodoviária)	<ul style="list-style-type: none"> - Uso do capacete - Principais sinais de trânsito (stop, proibido e semáforos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Material necessário quando se sai de casa com a bicicleta; - Utilização de refletores e luzes de iluminação; - Como se deve circular na cidade (principais regras); 	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupações com líquidos e alimentos quando o percurso é longo; - Cuidados ao circular em estrada fora da cidade; - Cuidados ao circular no monte; - Regra e cuidados na circulação nas rotundas.

A bateria de exercícios será disponibilizada a cada docente responsável por turma do primeiro ciclo, aquando da aprovação do projeto junto do Agrupamento de escolas de Esgueira.

A percentagem maior de tempo será dedicada à prática, contudo existem conteúdos relacionados com a segurança (individual e rodoviária) e mecânica básica da bicicleta que fazem parte obrigatória desta formação.

Nível\conteúdo	Prática (%)	Segurança (%)	Mecânica (%)
A	90	10	0
B	80	10	10
C	60	20	20

Plano convertido em horas

Nível\conteúdo	Prática	Segurança	Mecânica
A	13,5	1,5	0
B	12	1,5	1,5
C	9	3	3

PARCERIAS

Tal como foi referido, pretendemos aproximar os nossos parceiros ao projeto de tal forma que os convidaremos a estarem presentes em determinados momentos numa colaboração profícua para o sucesso dos alunos. A título de exemplo, pretendemos convidar a PSP (convite será endereçado aos agentes que normalmente circulam por Aveiro em bicicleta) para lhe darem informação sobre o circular na cidade e quais os principais cuidados que devem ter quando andam de bicicleta na cidade.

SUCESSO

O sucesso verificar-se-á quando os alunos consigam adquirir autonomia e responsabilidade na condução da bicicleta em diferentes tipos de meios, mas num em particular, o urbano.

É nosso entendimento que, para os alunos, toda a evolução será gratificante e enriquecedora, pois sabemos que cada um terá o progresso ao seu ritmo. Apenas pretendemos criar ótimas condições de aprendizagem para que essa evolução apareça de forma eficiente e natural.

AVALIAÇÃO

Após a conclusão das 15 horas iremos proceder à realizar de uma avaliação final e entrega de um certificado a cada aluno da etapa conseguida. Esta avaliação, no próximo ano, tornará mais fácil a programação dos conteúdos e atividades a desenvolver.

No final do ano letivo será feita uma avaliação do projeto com a intenção de obter os aspetos positivos e negativos e desta forma melhorar o segundo ano do projeto. Interessa também dar a conhecer à Diretora os resultados obtidos e apresentar de imediato a continuidade deste projeto para o ano letivo seguinte.

Pretendemos ainda no final do ano letivo criar um momento de lazer em que, o encarregado de educação e seu educando, possam interagir em conjunto na partilha e interação com as novas capacidades adquiridas por este projeto.

Ficha de Avaliação Diagnóstica

Escola da Bicicleta

2016/17

Nome: _____ Idade: ___ Data de Nascimento: __/__/__

Escola: _____ Data da Avaliação: __/__/__

Bicicleta sem pedais	Não faz	Com dificuldade	Realiza
Subida para a bicicleta			
Arranque			
Equilíbrio			
Condução			
Travagem com os pés			
Marcha atrás			
Bicicleta com pedais	Não faz	Com dificuldade	Realiza
Subida para a bicicleta			
Arranque com o pé no pedal			
Equilíbrio em movimento			
Condução			
Travagem			
Equilíbrio parado			
Condução apenas com uma mão			
Alteração da mudança em andamento			

Observações:

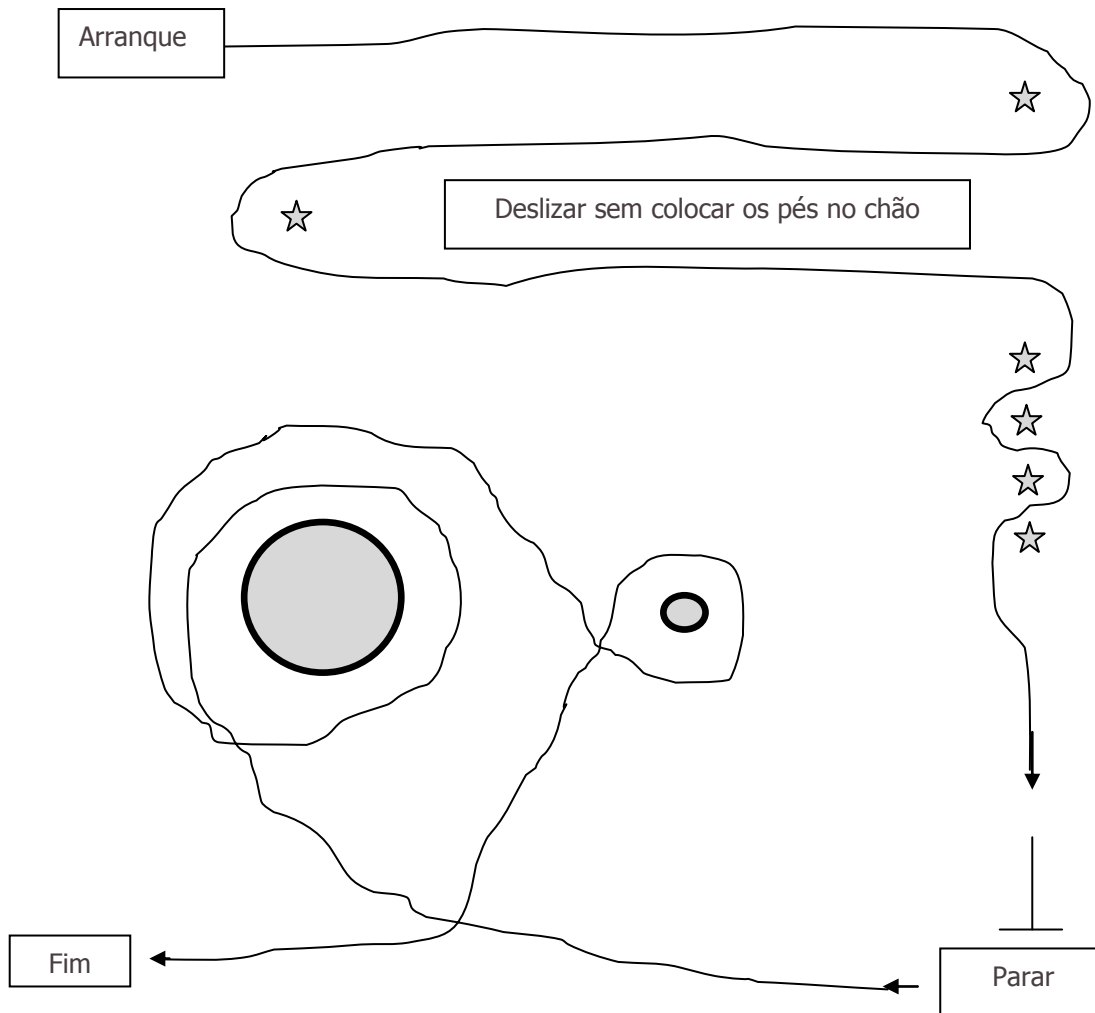
--

Enquadramento no nível:

A	B	C
---	---	---

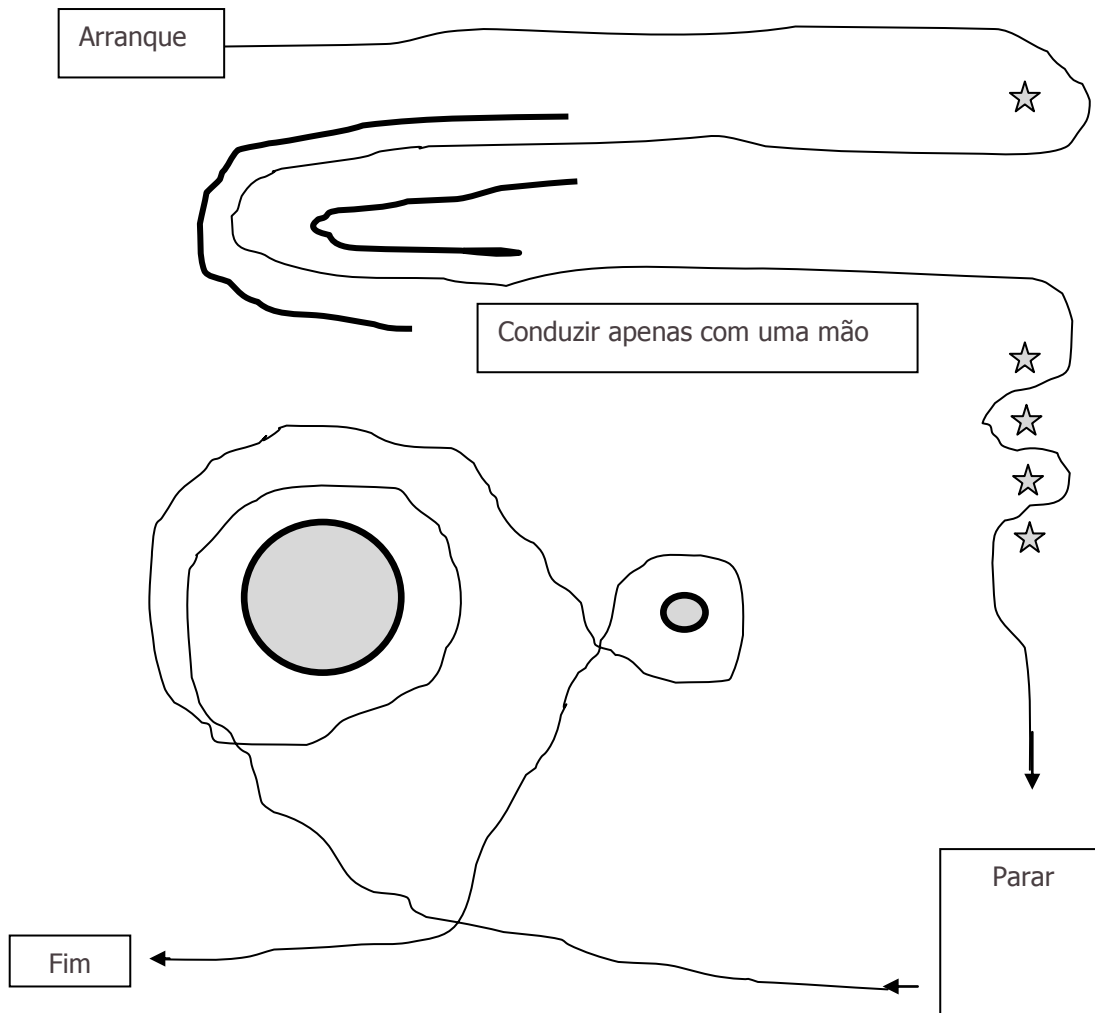
Professor: _____

Croqui
Avaliação Diagnóstica
Bicicleta sem pedais



O percurso será ajustado em função da área exterior de cada escola, devendo no entanto respeitar as seguintes ações: arranque parado, deslizamento sem colocação dos pés no chão, slalom, paragem em local obrigatório e circulação numa rotunda em ambos os sentidos.

Croqui
Avaliação Diagnóstica
Bicicleta com pedais



O percurso será ajustado em função da área exterior de cada escola, devendo no entanto respeitar as seguintes ações: arranque parado, slalom, paragem em local obrigatório aguentar 3 segundos sem colocar os pés no chão e circulação numa rotunda em ambos os sentidos.

ALGUNS EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

Exercício 1

Nível B

Objetivo: melhorar a condução

Material: 1 bicicleta por cada 2 alunos

Descrição do exercício: Aluno sem bicicleta arranca em corrida moderada em espaço aberto escolhendo aleatoriamente o percurso que irá fazer. O outro elemento terá que percorrer exatamente o mesmo caminho escolhido pelo corredor mas andar de bicicleta. Não é para apanhar o corredor mas apenas para percorrer o mesmo trajeto.

Exercício 2

Nível B

Objetivo: Arranque, controlo da travagem e sair da bicicleta

Material: 1 bicicleta por aluno

Descrição do exercício: Em espaço aberto circular em cima da bicicleta de forma aleatória, ao apito do professor travam e saem colocando-se de pé ao lado da bicicleta. Próximo apito, montam na bicicleta e arrancam. E assim sucessivamente

Exercício 3

Nível C

Objetivo: jogo do pé no chão

Material: 1 bicicleta por aluno

Descrição: Num espaço delimitado tentar andar de bicicleta sem colocar o pé no chão. Ao mesmo tempo, tentar que os colegas coloquem o pé no chão. Sempre que alguém coloca o pé no chão é obrigado a sair do espaço.

Exercício 4

Nível A

Objetivo: deslocamento em bicicleta sem pedais

Material 1 bicicleta por aluno

Descrição: Ajuda em manter o equilíbrio sentado em cima da bicicleta e com a mão debaixo do selim compensando o desequilíbrio. Acompanhar o aluno nas primeiras tentativas e depois ir largando mas acompanhando ao lado para poder intervir se necessário, sem nunca deixar entrar em grande desequilíbrio que possa provocar medo.

...