



BTT –Bicicletas Todo o Terreno no Desporto Escolar

Formador: Mário Alpiarça

Formando: André Manuel Sousa Santos Queirós

NIF: 222933313

Índice

INTRODUÇÃO	4
IDENTIFICAÇÃO ORGANIZAÇÃO	5
RECURSOS	5
Materiais:	5
Espaciais:	5
Temporais:.....	6
Humanos:	6
OBJETIVOS.....	7
LOCAL REALIZAÇÃO	7
DESTINATÁRIOS.....	7
REGULAMENTO	8
SEGURANÇA	8
APOIOS	9
FICHA DE AUTORIZAÇÃO PARA ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	10
FICHA INSCRIÇÕES.....	11
CARTAZ DIVULGAÇÃO	12
AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE.....	13



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MUNDÃO –160593

Proposta de Atividade para o Plano Anual de Atividades do Agrupamento

Passaio de BTT



Dia 24 de Setembro de 2016

Organização: Grupo Disciplinar de Educação Física

Ano Lectivo 2016/17

INTRODUÇÃO

Após um ano a leccionar no Agrupamento de Escolas de Mundão – Viseu, verifiquei que 76% da população escolar reside a menos de 10 quilómetros da escola, e que esses mesmos alunos se deslocam para a escola de autocarro escolar ou em carro próprio dos encarregados de educação. Assim, surgiu-me a ideia de melhorar os comportamentos desportivos dos alunos, começando por procurar incentivar mais o uso da bicicleta para as deslocações dos alunos casa-escola e escola-casa, numa primeira fase. Numa segunda fase procurar criar um grupo equipa de BTT para fomentar a prática deste desporto na vida sócio cultural da escola.

A escola sede encontra-se num maciço de floresta rodeado de pequenas aldeias do concelho de Viseu, com inúmeros percursos pedestres identificados e alguns trilhos de BTT também identificados e catalogados. Assim urge incentivar o uso da bicicleta dos alunos para que estes procurem um estilo de vida saudável, mais económico e aprazível uma vez que existem boas condições para a prática desta modalidade na área geográfica que abrange o agrupamento.

A “Rota dos Fetos” com uma extensão de 5 km com inúmeras características de percurso próprias das provas de BTT – XCO poderia ser também uma vertente a explorar num futuro grupo de desporto escolar, ou numa fase inicial para a realização de pequenos passeios de BTT. A Rota identificada e com bons acessos desde a escola sede, fazem daquele local uma mais-valia para incentivar os alunos na prática do BTT.

Por análise aos dados provenientes da bateria de testes fitnessgram, aplicada no início e final do ano lectivo aos alunos do 5º ao 9º ano verificamos também que cerca de 38% da população escolar tem um índice de massa corporal acima do normal, carecendo a escola de oferecer soluções para este problema que urge colmatar nesta sociedade atual. Assim o incentivo à prática de BTT e a deslocação para a escola em bicicleta faria parte de um plano mais generalizado a nível escolar para combate à obesidade e promoção de hábitos desportivos regulares.

Neste sentido e com estes argumentos atrás enumerados e outros penso que no início do ano lectivo se poderia realizar um passeio de BTT para procurar dar o primeiro passo para em primeiro lugar trazer os alunos à escola no seu dia-a-dia pela utilização da bicicleta e num futuro promover um grupo de desporto escolar de BTT – XCO.

IDENTIFICAÇÃO ORGANIZAÇÃO

O passeio de BTT seria realizado logo nas primeiras semanas de aula, num sábado de manhã, sendo este passeio aberto aos encarregados de educação e comunidade envolvente com o intuito de mostrar que a deslocação em bicicleta em Mundão é viável, segura e muito educativa em termos desportivos e de promoção da saúde. A data apontada seria o sábado de 24 de Setembro, com início do passeio pelas 9:30.

A organização estaria a cabo do Grupo Disciplinar de Educação Física, com a ajuda do grupo de BTT local “Ases do Pedal”. Este grupo de BTT com experiência na organização de provas de XCM em Viseu e com laços de amizade grandes com o atual Campeão Mundial de BTT Maratona, o Viseense Tiago Ferreira, possível padrinho deste evento.

RECURSOS

Materiais:

Os materiais necessários seriam poucos e de fácil acesso, assim enumeramos alguns mais importantes:

- Kit primeiros socorros
- Kit vários de remendos e câmaras-de-ar para furos e pequena mecânica nas bicicletas
- Fitas sinalizadoras
- Coletes refletoras para monitores
- Kit de rádio CB's
- Carro vassoura
- Bicicletas extra
- Capacetes extra
- Carrinha da Associação de Pais para carro vassoura
- Aparelhagem sonora

Espaciais:

Neste tipo de recurso precisamos:

- Balneários femininos e masculinos
- Parque exterior da escola para estacionamento
- Campo exterior para partidas e chegadas
- Estrada de ligação Mundão-Quinta do Catavejo (rota do festos)

- Rota dos Fetos

Temporais:

O percurso teria início às 9:30 e a sua duração teria entre 60 minutos e os 100 minutos, dependendo do grupo de prestação e número de quilómetros que cada praticante estivesse preparado para realizar.

Para organização do percurso seria preciso a tarde de 23 de Setembro para o grupo disciplinar sinalizar o percurso, verificar e sinalizar escapatórias de segurança e zonas de possível assistência médica e mecânica. O abastecimento hídrico seria na fonte do próprio percurso pedestre.

Na manhã de 24 de setembro pelas 8:00 seria necessário a escola e pavilhão estarem abertos para recepção dos participantes, verificação das condições de segurança de cada participante e suas bicicletas.

No final do passeio seria necessário a organização passar novamente pelo percurso para recolher as fitas sinalizadoras, possível lixo deixado pelos praticantes e arrumação dos materiais necessários.

Humanos:

Os recursos humanos necessários seriam:

- Professores de educação física
- Funcionários do pavilhão e recepção da escola
- Equipa de Btt “Ases do Pedal”
- Socorristas da Cruz Vermelha (de prevenção na escola, sob aviso antecipado e com conhecimento do evento e seu percurso e escapatórias de segurança e apoio médico)
- Motorista da carrinha da Associação de Pais para serviço de carro vassoura
- Diretora do agrupamento para dar partida do início conjuntamente com possível padrinho do passeio.

OBJETIVOS

- Promoção da utilização da Bicicleta como meio de transporte dos alunos para a escola
- Promoção de hábitos de saúde e prática desportiva
- Promoção de hábitos e atividades para ajuda ao combate à obesidade no programa escolar de Mundão
- Promoção da ligação escola comunidade e vice-versa
- Procura de incentivos e praticantes para possível formação de equipa de desporto escolar de BTT
- Promoção dos locais de interesse turístico da localidade

LOCAL REALIZAÇÃO

O passeio, como atrás referido, seria realizado no percurso pedestre Rota dos Fetos, cujo seu inicio se encontra a cerca de 3 quilómetros da escola. O inicio do passeio seria na escola, com saída para Quinta do Catavejo (Rota dos Fetos) pelo lado poente da estrada, seguindo direito ao inicio da Rota dos Fetos e realização desse percurso, sendo a chegada pelo lado nascente da escola. O percurso teria duas voltas, permitindo assim os alunos e participantes menos treinados realizar apenas uma volta.

O passeio assim poderia ter duas quilometragens diferentes, ou **11 quilómetros ou 22 quilómetros**.

DESTINATÁRIOS

Todos os alunos masculinos e femininos da escola, de todos os anos de escolaridade do 5º ao 9º ano.

Todos os encarregados de educação e familiares dos alunos do agrupamento.

Todos os funcionários que estejam disponíveis.

Toda a comunidade envolvente desde que previamente inscrita.

Nota: pela natureza do percurso os participantes com menos de 10 anos terão dificuldade em acompanhar e realizar o percurso, pelo que se aconselha a não inscrição.

REGULAMENTO

- Os participantes no passeio de BTT do Agrupamento de Escolas de Mundão têm de estar inscritos impreterivelmente até ao dia 21 de Setembro pelo o email passeiobbtt@aemundão.net
- Todos os participantes do passeio têm de levantar o seu dorsal no secretariado, localizado no pavilhão da escola a partir das 8:30 do dia do passeio.
- Todos os participantes têm de usar capacete obrigatoriamente
- Todos os participantes têm de usar apenas e só o percurso definido pela organização
- Não é permitido uso de qualquer aparelho sonoro, telemóvel, máquina fotográfica ou outro utensílio que ponha em causa a sua segurança ou demais praticantes.
- Os sinais de trânsito são para cumprir na íntegra, assim como todas as indicações dos guias do passeio.
- Nas escapatórias de segurança, médicas e mecânicas não é permitido aparcas para esperar colegas ou descansar.
- Todos os participantes devem respeitar a fauna e flora existentes no percurso, para que o impacto da passagem do passeio seja o mínimo possível
- A organização reserva-se ao direito de expulsar algum participante que não respeite as ordens dos guias ou ponha em causa a segurança dos demais participantes.

SEGURANÇA

Para que o passeio decorra da melhor forma possível e seja potenciadora de adesões futuras a mais praticantes as normas de segurança são para seguir à regra. Assim algumas das regras básicas serão agora definidas:

- As instruções dos guias são para ser cumpridas
- Existem guias de abertura de caminho (frente do grupo), guias do meio acompanham os participantes (1 por cada 10 participantes), os guias de fecho (fim) .
- Os guias de trás asseguram o ritmo do passeio comunicando com os guias da frente por rádio e promovendo a coesão do grupo.
- Os guias de trás definem quem terá de usar o carro vassoura
- Os guias da frente sinalizam possíveis alterações forçadas do percurso, ou locais de perigo para os participantes
- No início do passeio serão treinadas vozes de segurança entre os participantes: **Carro pela frente, carro pelas costas, cruzamento, perigo obstáculo na estrada, perigo buraco, desvio para a esquerda, desvio para a direita.** Estas vozes serão passadas e sequência pelos participantes (passa a palavra).
- Os guias da frente decidem a paragem na fonte da Rota dos Fetos para abastecimento líquido.
- A junção de todo o grupo é obrigatória na Fonte.

- Os guias do meio aconselham os participantes na passagem pela escola a quem deve ficar ou seguir caminho para a segunda volta.
- Os guias da frente na segunda volta não entram na Rota dos Fetos sem autorização e controlo dos guias de trás por estes terem já passado a escola e definido quem fica ou vai para a segunda volta.

APOIOS

- Agrupamento de Escolas de Mundão
- Associação de Pais do Agrupamento de Escola de Mundão
- Grupo de BTT “Ases do Pedal”
- Junta de Freguesia de Mundão
- Câmara Municipal de Viseu
- GNR – Grupo Territorial de Viseu
- Cruz Vermelha Portuguesa - Núcleo de Viseu

FICHA DE AUTORIZAÇÃO PARA ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



Escola E.B. 2,3 de Mundão

AUTORIZAÇÃO

Eu, _____, Encarregado
de _____ Educação do _____ aluno(a)
_____, nº _____,
do _____ ano, turma _____, da Escola E.B. 2,3 de Mundão, **autorizo o meu**
educando a participar no Passeio de BTT , a realizar no dia 24 de Setembro de
2016, na Escola e Rota dos Fetos (Quinta do Catavejo).

- **Mais informações no site do Agrupamento (distancia, regulamento e outros)**

Saída: 9:30h

Regresso: 11h10min

O(A) Professor(a): _____

O Encarregado de Educação, _____

FICHA INSCRIÇÕES

Nome	Turma	N.º	Dorsal	Aluno	Enc. Edu	Outro	Obs:

CARTAZ DIVULGAÇÃO

Passeio de BTT—XCM



24 de Setembro de 2016

*** às 9:30**

Escola—Rota dos Fetos– Escola

- 1 Volta—11 Klm
- 2 Voltas—22 Klm

* mais informações na página no Agrupamento (regulamento, inscrições , outros)

A Agrupamento de Escolas de Mundão convida-o a participar neste passeio de BTT com o intuito de promover o uso da bicicleta no dia a dia para locomoção para a escola.

Pais, amigos e alunos vamos experimentar este passeio e quebrar alguns tabus e ficar em forma!!!

Organização: Grupo Disciplinar de Educação Física

Apoios:

“Ases do Pedal” / Junta de Freguesia de Mundão / Associação de Pais do Agrupamento de Mundão e Câmara Municipal de Mundão

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

Atividade – Descrição	Avaliação Qualitativa	Avaliação Quantitativa	Consecução dos Objectivos	Satisfação dos Intervenientes	Continuidade da ação

Anexos



Ficha Técnica

A "Rota do Feto" é um percurso pedestre de pequena rota, com 5km de distância, homologado pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Partida e chegada
Junto ao Lago, próximo do Restaurante "A Pócare" (Quinta do Catavejo), Mundão.

Âmbito
Paisagístico, Histórico, Cultural e Desportivo.

Tipo de Percurso
Ao longo da Quinta do Catavejo, entrando em caminho rural e florestal.

Duração
Cerca de 1:30h

Nível de dificuldade
Médio/baixo

Desníveis
Pouco acentuados

Época aconselhada
Todo o ano




Normas de Conduta

- Seguir somente pelas trilhas sinalizadas;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até ao local onde haja serviços de recolha;
- Fechar as cancelas e portões;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à actividade em curso e as marchas do percurso.

Emergência

- A.O.S. Teif: 112
- Incêndios/Protecção à Floresta Teif: 117

Contactos Úteis

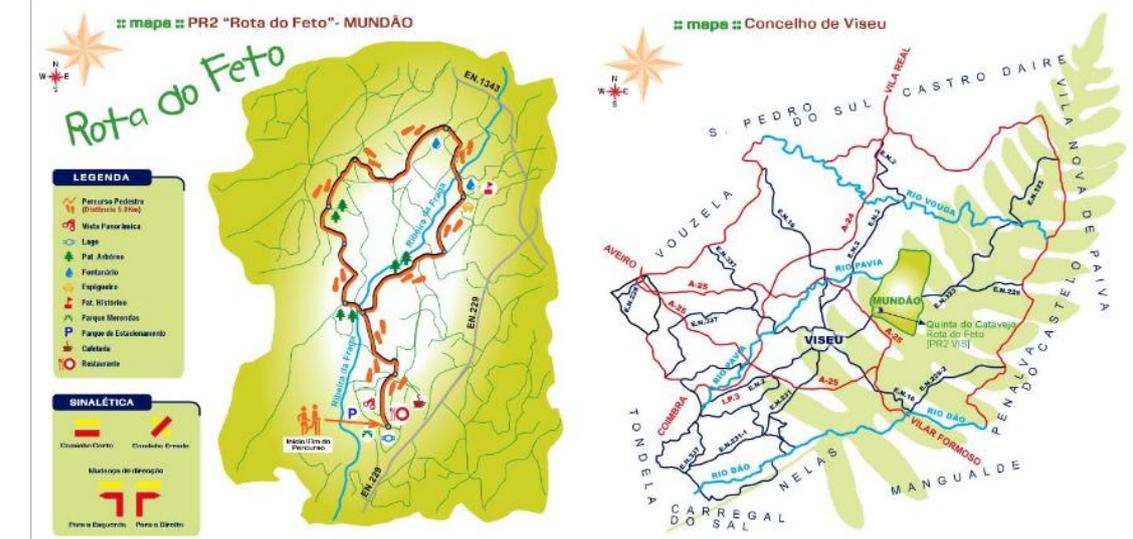
- Câmara Municipal de Viseu Teif: 232 427 427
- Junta de Freguesia de Mundão Teif: 232 441 369
- Região de Turismo Dão-Lafões Teif: 232 420 950
- Fed. de Campismo e Montanhismo de Portugal Teif: 219 126 990
- Protecção Civil de Viseu Teif: 232 484 240
- Hospital de São Teotónio Teif: 232 420 500
- Bombeiros Teif: 232 484 240
- PSP de Viseu Teif: 232 480 380
- GNR de Viseu Teif: 232 487 940
- Polícia Municipal Teif: 232 419 991

Restauração

- Restaurante "A Pócare" - Catavejo
- Restaurante "Quinta do Catavejo" - Catavejo
- Restaurante "O Faleiro" (Rua de Lemeira) - Mundão
- Restaurante Solar do Vale do Gale (E.N.229) - Britâmontes
- Pizzeria Quinta de Falarca - Urbanização Quinta de Falarca
- Pastelaria Mil Sabores (Rua da Biquinha) - Mundão
- Café Noite e Dia (E.N.229) Cruzamento/Semifloras
- Café José Oliveira Santos (Bairro do Cruzeiro) - Mundão
- Café Emília (Largo da Cruzeira) - Mundão
- Café CSL (Rua de Casa Paroquial) - Mundão
- Café Roscas - Britâmontes
- Cervejaria Lemeira - Póvoa









Percursos Pedestres

Percursos Pedestres





Financiada pelo Programa LEADER + /

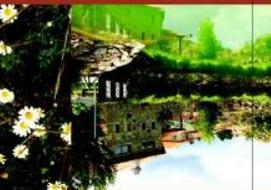
Entidade Promotora:

Camara Municipal de Viseu | Tel.: 232 427 427 | Fax: 232 427 418
e-mail: desport@dmvc.cm.viseu.pt | www.cm-viseu.pt

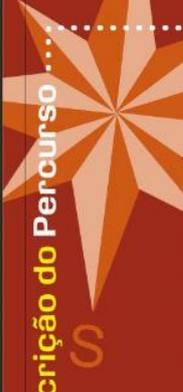
Design: Entomemulhor







Descrição do Percorso



O **Percorso de Mundão** é um percurso de pequena rota, homologada pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, com uma extensão de 5km, de nível de dificuldade fácil e cujos pontos de interesse são de âmbito paisagístico, patrimonial (histórico/cultural) ambiental e desportivo.

O percurso tem início junto ao **Lago na Quinta do Catsvejo**, próximo do Restaurante "A Púcara", seguindo por zona residencial em direcção à **área florestal**, através da qual se usufrui de zonas de sombra com pequenos recantos convidativos ao lazer e ao descanso.

Observam-se ainda alguns elementos ligados à fauna local, misturados na paisagem, retratando vivências mais ligadas ao campo, embora de grande proximidade com a urbe de Viseu.



O percurso segue pela povoação de **Nespereira**, passando próximo da **Quinta dos Cebrais**, destacando-se pela sua beleza e importância histórica.

Chegados ao largo do **fontanário**, aí poderá desfrutar de uma água pura para restabelecer as energias, continuando por zona habitacional encontramos próximo do trilho uma **"almoinha"**, devotamente aí colocada.

A diversidade de flora local passa por árvores de fruto, carvalhos, castanheiros, pinheiros e plátanos, observando-se ainda campos devidamente agricultados.



