

Projeto BTT na Escola

“A Modalidade de Bicicletas de Todo o Terreno no Desporto Escolar”

“Passeio BTT no nosso Quintal”



Agrupamento de Escolas da Merceana

INTRODUÇÃO

No âmbito da realização da ação formação “A Modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar”, integrada no plano de formação contínua de docentes – 2015/2016 do Centro de Formação Beatriz Serpa Pinto, Évora, foi solicitado aos formandos, como um dos elementos da avaliação, a elaboração de um trabalho, cuja abordagem estivesse dentro do tema da referida ação.

Neste sentido, este documento visa abordar o tema através da dinamização de um evento escolar em primeira instância afim de uma fase posterior a implementação a nível escolar de um grupo escola onde se possa trabalhar a iniciação e a progressão na aprendizagem de andar de Bicicleta de Todo o Terreno, aplicando pois através desta os aspetos mais significativos desta fase.

O BTT baseia-se num número de capacidades básicas essenciais, onde o iniciante aprenderá a encontrar o seu equilíbrio e a dirigir de curva em curva, com controlo e estilo, em todos os tipos de terreno com características pouco estáveis que requerem uma integração e adaptação permanentes sendo importante desde o seu início adquirir bons hábitos para pedalar com satisfação e segurança. “Introduzir e desenvolver as habilidades básicas do ciclismo: Princípios de curvar, trepar, descer, travar, acelerar, ultrapassar obstáculos”¹. Deste modo é essencial no início da aprendizagem ter formação com professores credenciados para o efeito. Contudo, tal como com muitos tipos de desporto, há alguns riscos e ferimentos típicos associados com o BTT. Com o objectivo de minimizar esses mesmos riscos, a exploração do risco e dos limites em ambientes seguros, devem ser conhecidas e também trabalhadas. A segurança é um aspeto fundamental nas atividades de bicicletas, por isso para potenciarmos uma experiência positiva, salienta-se a necessidade de prevenir acidentes ou situações que nos coloquem a todos em risco, ciclista ou grupo e nós mesmos enquanto educadores.

Por tudo isto e por outras também importantíssimas no crescimento da criança enquanto ciclista, devemos pois respeitar uma boa metodologia de ensino na aprendizagem da técnica de BTT. “Fatores que estruturam o rendimento do ciclista; Metodologia de Ensino

¹ Ficha 2.2 – Caracterização das Etapas de desenvolvimento do praticante – Programa Nacional de Formação de Treinadores. Federação Portuguesa de Ciclismo.

específica do ciclismo; Os pontos de apoio do ciclista; Os grandes conjuntos de técnicas da BTT; Fichas de Observação; Situações de Aprendizagem em contexto Fechado”².

Antes de uma primeira abordagem a esta modalidade, dever-se-á ter a preocupação com o equipamento do ciclista, respondendo assim a determinadas exigências, (Proteção; Transpiração; Execução de movimentos; solidez e fiabilidade, Aerodinâmica, Higiene e patologia); Calções, sapatos, meias, o capacete (obrigatório), camisola, óculos, luvas.

Na exercitação deverão ser criadas situações mais próximas das condições reais dos percursos de ambiente natural, aumentando progressivamente a sua complexidade, velocidade e adversidade e com um número de repetições julgado necessário.

Na abordagem da modalidade, não podemos pois descurar, “Normas e Regras de Comportamento em Todo o Terreno”³, a componente lúdica deverá ter uma presença mais forte com jovens do que no caso do ensino a adultos, onde a preocupação maior tem a ver quase exclusivamente com a aprendizagem propriamente dita.

O nosso trabalho será pois um projeto de um passeio de BTT para a comunidade escolar, com objetivos além do imediato, objetivos para o agora mas que nos possam trazer resultados num futuro próximo na construção e dinamização de um grupo escolar de BTT, como grupo equipa de desporto escolar.

² Tema 3 – Treino de Técnica na BTT, Prof Mário Alpiarça.

³ Tema 5 – Regras e Normas, Prof Mário Alpiarça

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
OBJETIVOS GERAIS DO PROJETO	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PROJETO	4
ORGANIZAÇÃO / IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE	5
LOCAL REALIZAÇÃO	5
FICHA DE INSCRIÇÃO / LISTA DE PARTICIPANTES	6
CARTAZ / DIVULGAÇÃO	8
REGULAMENTO	9
DESTINATÁRIOS	10
FRONTAL	11
PLANO SEGURANÇA	12
ORÇAMENTO / PATROCÍNIOS / APOIOS	12
AValiação DA ATIVIDADE / RELATÓRIO FINAL	12
JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS	14
CONCLUSÕES FINAIS	15
BIBLIOGRAFIA	16

OBJETIVOS GERAIS DO PROJETO

1. Valorizar as atividades físicas nas suas diversas componentes;
2. Promoção da Educação pelo Desporto em integração com a natureza;
3. Divulgar e fomentar a prática desportiva;
4. Fomentar a aceitação das diferenças e a integração plena de todos os alunos;
5. Promover a aprendizagem das técnicas fundamentais da BTT

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PROJETO

1. Adaptação ao meio envolvente usando a bicicleta como meio de locomoção;
2. Abordagem ao domínio da bicicleta;
3. Abordagem à integração em grupo;
4. Abordagem na adaptação ao meio ambiente (natureza / estrada).

ORGANIZAÇÃO / IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE

1. Responsável pela Dinamização da atividade:

- a. Grupo de Professores de Educação física
Professor Responsável Sérgio Silva

2. Data prevista para a realização da atividade:

- a. 16 de Março de 2016
- b. Saída prevista às 9 horas e chegada prevista às 12 horas.

LOCAL REALIZAÇÃO

Merceana

Percurso 1 - identificado no espaço envolvente e próximo ao recinto escolar, com uma extensão de 16,6 km e percurso 2 igual com alternativa mais fácil ao 7,7 km, ficando no total com 11,5 km.

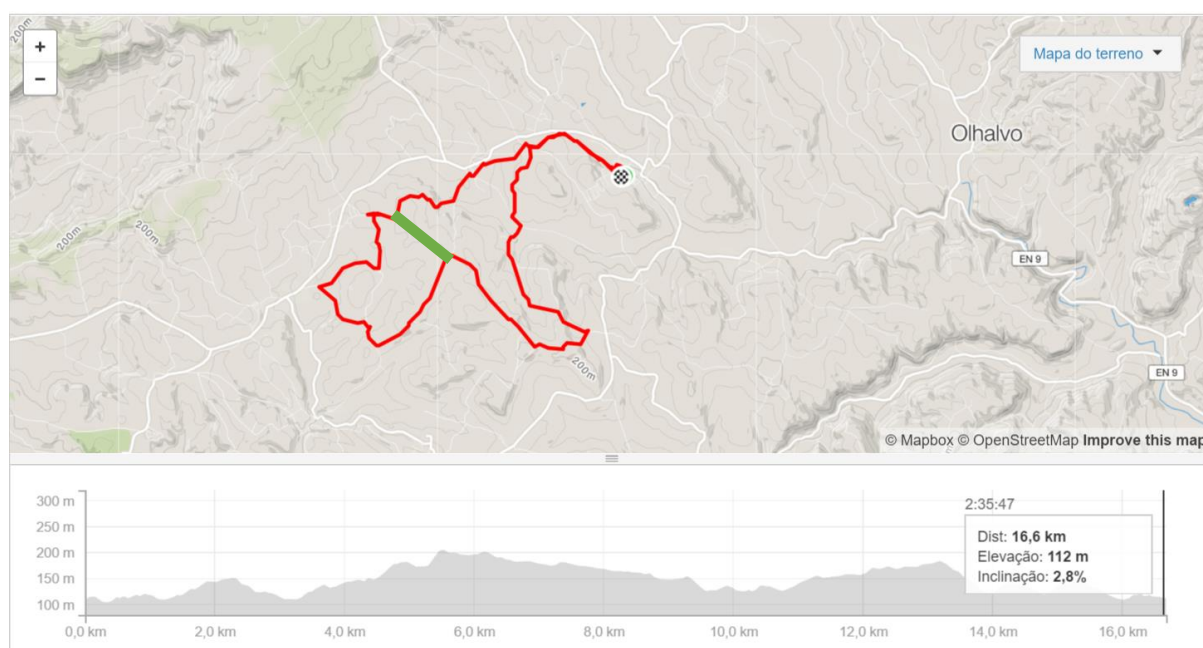


Fig 1: Track com levantamento efetuado por GPS, por Sérgio Renato Silva. O mesmo em arquivo no programa de registo de treinos, online strava.

(<https://www.strava.com/activities/518516509>)

- a. Percurso de nível de dificuldade:

Fácil



Com variante ao 7,7 km, mais fácil





FICHA DE INSCRIÇÃO / LISTA DE PARTICIPANTES

O grupo de Educação Física, vem por este meio, informar o Encarregados de Educação que no dia **2 de março de 2015** vai realizar-se uma visita de estudo à Serra da Estrela. **Fica V. Exa. desde já convocado, para uma reunião a realizar no próximo dia 22 de fevereiro pelas 17:30h no bloco “B” desta escola, a fim de tratar de assuntos relativos a esta iniciativa.**

Objetivos Programáticos:

1. Valorizar as atividades físicas nas suas diversas componentes;
2. Promoção da Educação pelo Desporto em integração com a natureza;
3. Divulgar e fomentar a prática desportiva;
4. Fomentar a aceitação das diferenças e a integração plena de todos os alunos;
5. Promover a aprendizagem das técnicas fundamentais da BTT

Programa da visita de Estudo:

09:00H - Receção dos alunos na escola e organização para saída.
09:30H – Partida das equipas e carro de apoio para a zona de abastecimento;
10.00 H – Partida do passeio pelo percurso definido;
10.30 H – Hora prevista para chegada à zona intermedia de abastecimento líquido;
11.00 H – Chegada prevista à zona de abastecimento;
13.00 H – Hora prevista de chegada à escola;

Horários e locais:

Hora de Saída: 9.30 horas; Local: Escola Básica 2,3 ciclo da Merceana
Hora de Chegada 13.00 horas; Local: Escola Básica 2,3 ciclo da Merceana

Transporte a utilizar: Bicicleta

As despesas por aluno são de 0 Euros

Roupa a levar:

- Calções e jersey desportivos, justos e confortáveis, para a prática de btt;
- Sapatilhas e meias;
- Casaco impermeável, quente;

Material a levar:

- Bicicleta;
- Capacete, (será obrigatório)
- Óculos de sol
- Protetor Solar

Alimentação:

- Cada aluno levar uma banana ou maçã e uma barra de frutos secos
- Com os melhores cumprimentos, Os Professores Responsáveis

Com os melhores cumprimentos, O Professor Responsável

Data: 16 de Março de 2016

Sérgio Silva

(Assinar, cortar e devolver a parte inferior ao Professor de Educação Física, naté ao dia 10 de Março de 2016)
(nome) _____, Encarregado de Educação
do(a) aluno(a) _____, nº _____, do _____ ano,
declara que tomou conhecimento e que AUTORIZA o seu educando a participar na atividade “Passeio de BTT no nosso Quintal”, passeio que se realizará no dia 16 de Março de 2016.



Agrupamento de Escolas da Merceana

LISTA DE PARTICIPANTES

Nº	Nome	Nº	Ano	Turma	D. N.	CC	C Saude	Contato	Cont EE
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									



16 MAR 2016

Passeio BTT

O Nosso Quintal

Ag. Escolas Merceana
A l e n q u e r

Ruben Antunes

PERCURSOS

MUITO FÁCIL	11 KM
FÁCIL	16 KM

Andamentos controlados com Prof Guia

INSCRIÇÕES:

F a l c u l t a t i v a s .
Junto do teu prof. de Ed Física.
E em www.bttmanager.com

HORÁRIO:

Secretariado da prova: 9 h

Partida: 9:30 h

Inclui:

Lembranças

Lanche volante

Lavagem de bicicletas



REGULAMENTO

REGULAMENTO DE PROVA

1 - A prova é Aberta a Participantes de ambos os sexos, na vertente de Lazer todos participantes devem ser responsáveis pela sua participação no evento em termos físicos e de saúde devendo os mesmos ter consciência que não existe nenhum fator clínico que os impeça de praticar desporto ou qualquer esforço físico. A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes ou ocorrências dentro deste âmbito. Daí a necessidade de todos os alunos que se queiram inscrever, trazerem assinada pelo encarregado de educação a autorização.

1.1 Os alunos detentores de cédula / licença desportiva, podem participar;

1.2 Podem participar todos os alunos do agrupamento de escola da Merceana;

2 – A todos os alunos menores de 18 Anos à data de 16-03-2016, será exigido no ato de inscrição O TERMO DE RESPONSABILIDADE DEVIDAMENTE ASSINADO PELO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO / TUROR.

3 - As inscrições podem ser efetuadas na plataforma on-line Do Passeio (www.bttmanager.com) e ou através de um Professor de Educação Física;

4 – A inscrição no passeio é grátis;

Participação no Passeio:

Apoio com água, fruta, nas Zonas de Abastecimento existentes para o efeito e reforço final; Dorsal (como lembrança de participação no evento)

Seguro escolar

T-shirt (Para os interessados, terá um custo de 5 €)

Banhos

4 - Em caso de abandono o aluno será transportado pelo carro de apoio e terá que se manter neste e acompanhar o mesmo até ao final do passeio;

5 - Secretariado e Receção de alunos / corredores funcionará nos seguintes locais e horários.

5.1. O Secretariado terá lugar nos locais e horários abaixo descrito:

Local : Escola EB 2,3 da Merceana

• Quarta feira dia 16 de março das 09h00 às 09h30

6 - Percurso

6.1 O Percurso será de acompanhamento com professor GUIA, estando definido alguns pontos de paragem para reagrupamento do grupo de participantes;

6.2 O Percurso está aberto ao trânsito mas devidamente controlado. Os participantes devem seguir as indicações das autoridades de tráfico e circular com precaução. Nas vias públicas os ciclistas devem permanecer na faixa direita e procurando circular em fila; A GNR estará em alguns locais considerados mais perigosos, nomeadamente na passagem dentro de uma localidade;

6.3 O percurso tem subidas não exigentes e partes técnicas em descida de grau de dificuldade muito fácil. É da responsabilidade do participante decidir se pode superar o mesmo em cima da bicicleta. A organização não se responsabiliza por acidentes relacionados com a destreza de cada participante ou o seu nível de forma física.

6.4 Durante o percurso existem controles de passagem (CP), para controle e aviso ao comportamento menos adequado de alguns alunos e de ponto de reagrupamento do grupo.

6.5 Não cruzar um controle de passagem supõe a retirada do aluno e encaminhado no imediato para a escola.

6.6 Abandonar o percurso marcado pela organização supõe sem aviso ao professor que esteja a acompanhar mais próximo, significará encaminhamento imediato para a escola;

7 - Abastecimento

7.1 Abastecimentos e zonas de assistência técnica

7.2 Os Abastecimentos zonas de assistência técnica estão devidamente sinalizados durante o percurso. Estes postos dispõem de alguns reforços para colmatar eventualmente alguns casos que estejam sem mantimentos sólidos ou líquidos, com alguma alimentação adequada para colmatar as necessidades de alimentação e hidratação dos participantes durante a prova.

7.3 Os Abastecimentos coincidem com as zonas de assistência.

8 - Sinalização

8.1 O percurso não está marcado, por isso é obrigatório o respeito por todas as indicações fornecidas pelo GUIA;

9 - Abandonos

9.1 Não notificar um abandono supõe a expulsão do passeio e conduzido imediatamente para a escola.

9.2 Em caso de acidente ou emergência, e salvaguardando a integridade física dos participantes, a organização tem o direito de retirar um participante do passeio.

10 - Equipamento

10.1 É obrigatório competir com o frontal entregues pela organização. O frontal deve estar devidamente colocado na parte dianteira da bicicleta.

10.2 É obrigatório o uso de capacete.

10.3 Por motivos de segurança recomenda-se o uso de telemóvel.

11 - Seguros

11.1 Seguros Todos os participantes não federados estão a coberto de apólice de seguro de Acidentes Pessoais. Coberturas/Capitais adquirido pela escola para o efeito atividades extra escola.

12 - Desporto e Natureza

12.1 O nosso desporto, a bicicleta de Montanha, é uma atividade de competição e lazer que se desenrola em plena natureza, e o seu impacto ambiental é uma responsabilidade para todos os participantes e organizadores. Pede-se a todos os participantes para não deitarem lixo ao longo do percurso e respeitar o todo o ambiente natural.

13 - Considerações

13.1 Os trilhos que são percorridos pela competição são cedidos única e exclusivamente para os dias do passeio;

13.2 Todos os participantes cedem os direitos de imagem á organização, podendo utilizar qualquer fotografia ou vídeo onde os mesmos apareçam

14 - Banhos

14.1 O local designado pela organização para que todos os atletas possam realizar o banho após o final do passeio, será nos balneários do recinto exterior desportivo da escola.

DESTINATÁRIOS

Este projeto destina-se a todos os alunos do ensino básico e secundário que demonstrem vontade de encarar novos desafios e colocar em prática as suas capacidades motoras na realização de técnicas de BTT.

FRONTAL

Como lembrança de evento e com o objetivo motivacional para a prática desportiva foi criado um frontal para o evento a ser colocado na bicicleta do aluno antes do início do passeio.

Onde constaram alguns dados sobre o aluno como a sua identificação e um contato de telemóvel para emergência.



PLANO SEGURANÇA

- Será enviado à secretaria uma cópia da lista de inscritos no evento afim de ativar o seguro escolar para os alunos, professores e funcionários presentes no evento.
- Será entregue no dia da prova uma cópia da lista de inscritos no evento às autoridades locais que estiverem de apoio à atividade.
- Será entregue no dia da prova uma cópia da lista de inscritos no evento ao serviço de Bombeiros e ambulância presentes no passeio.
- A prova contará com o apoio das autoridades locais e com o serviço de Bombeiros Voluntários da Merceana.
- Durante todo o passeio haverá um professor conhecedor do percurso escolhido que será GUIA; Um professor no meio do grupo a acompanhar a meio do pelotão de alunos e participantes para apoio no imediato de alguma situação imprevisível de acontecer; Existirá um carro de apoio que estará em apoio em alguns pontos alternados do percurso, com uma mala de ferramenta e algum abastecimento líquido que possa ser necessário; Existirá um professor que acompanhará o passeio no fim acompanhando o ou os alunos que sigam no fim.

ORÇAMENTO / PATROCINIOS / APOIOS

Todos e quaisquer apoios que possam eventualmente surgir de iniciativa privada, reverterão para colmatar algumas das despesas que a organização do evento possa ter. E nomeadamente para aquisição de alguns materiais específicos para a realização de futuros eventos relacionados com esta modalidade que possam vir a existir no futuro próximo.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE / RELATÓRIO FINAL

Será efetuado um relatório final de atividade seguindo o modelo implementado pela escola para atividades realizadas no agrupamento.

ESCOLA: Escola básica EB 2,3 da Merceana

ANO LETIVO 2015 / 2016

RELATÓRIO DE VISITAS DE ESTUDO/ATIVIDADES REALIZADAS

1. Identificação da Atividade

1.1. Designação: 1 Passeio de BTT “O Nosso Quintal”

1.2. Data de realização: 16/03/2016

1.3. Local: Agrupamento de Escolas da Merceana

1.4. Proponentes: Sérgio Renato Silva

1.5. Público-alvo: Todas as turmas e ciclos do Agrupamento de Escolas.

2. Objetivos Específicos:

2.1. Cumprimento dos Objetivos: Total X Parcial Nulo

2.2. Identificação e Justificação (em caso de cumprimento parcial ou nulo):

- Nada a referir

3. Recursos

3.1. **Materiais e transporte utilizados:** 45 bicicletas / Cartaz de divulgação / Frontal de participante / 5 cópias do Mapa do Percurso escola com identificação do percurso / Listagens de inscritos, Listagem para seguro, Listagem para GNR e Listagem para Bombeiros. 45 lanches volantes com garrafa de água e uma sandes de queijo ou fiambre e uma barra energética / 10 garrações de 5 L de água / 2 caixas de maçã

3.2. Recursos Humanos:

a) *Pessoal docente:* Os Professores do Grupo de Educação Física / 5 Funcionários / 10 Professores

3.3. Observações:

4. Avaliação Global da Atividade:

Esta atividade foi realizada no âmbito da semana de atividades inserida no plano anual de atividade do Agrupamento pela disciplina Educação Física.

Na atividade participaram 9 turmas de 1º, 2º e 3º ciclo, num total de 30 alunos, incluindo alunos com necessidades educativas especiais; participação de 10 Professores e 5 Funcionários

Os alunos revelaram bastante interesse pela atividade, assim como comportamentos e posturas adequadas, colaborando de forma ativa no percurso estabelecido.

Feito o balanço desta atividade conjuntamente com os alunos, pode constatar-se que todos consideraram a experiência bastante positiva, aprendendo com ela e enriquecendo assim muitos aspetos da sua cultura desportiva e da sua região bem como uma abertura de salutar na aquisição de novos conhecimentos em novas modalidades.

Os objetivos propostos para esta atividade foram na sua totalidade forma cumpridos, verificando-se grande facilidade na aquisição de novos conhecimentos e a consolidação de conteúdos já anteriormente apresentados nas aulas.

Merceana, 16 de Março de 2016,

Os Responsáveis

JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS

Será enviada a todos os diretores de turma uma listagem dos alunos que estiveram em participação na atividade a fim de justificarem as faltas às disciplinas às quais não compareceram.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



Gabinete Coordenador do Desporto Escolar
Lista de alunos de Grupo / Equipa

Justificação de Faltas

ATIVIDADE: PAA – 1 Passeio BTT “O Nosso Quintal”

DATA: 16/03/2016

Dia da Semana: Quarta-feira Das 0 horas às 13 horas

PROFESSOR RESPONSÁVEL:

Nome: Sérgio Silva

Local da Concentração: Agrupamento de Escolas da Merceã

ALUNOS INSCRITOS:

Nome	N.º B.I.	Ano	Turma	N.º

Professores / Funcionários participantes na atividade

O Prof. Responsável
(Sérgio Silva)

O Coordenador do Clube de Desporto Escolar

O Presidente do Clube de Desporto Escolar

Data 201/03/16

CONCLUSÕES FINAIS

O BTT é um desporto onde o divertimento, a ação e o desfrutar da natureza estão sempre presentes, sendo uma das melhores formas de experimentar a sensação de liberdade. Este desporto oferece inúmeros desafios, desenvolvendo as capacidades físicas e mentais.

A informação para a iniciação ao BTT deve ser a necessária, de forma a permitir que se desfrutem das vivências e sensações de prazer, de risco e aventura, da beleza do meio entre outras que a modalidade permite, e que, no seu todo, contribuem para a formação do Homem.

Após a realização desta atividade muitas as ideias e conclusões podemos e devemos retirar, no entanto deixamos aqui presente a intensão de no próximo ano letivo, iniciarmos previamente uma abordagem global na escola e em espaço escola de todos e quantos sabem andar de bicicleta, utilizando um método de rastreio e estabelecendo um ponto de início para a organização dos diferentes praticantes em níveis de aprendizagem que lhes permita a eles e a nós enquanto professores por evoluir e dar novas aprendizagens a uns e a outros desta modalidade e deste projeto. Seguindo pois um modelo já implementado e pré-estabelecido pela Federação Portuguesa de Ciclismo, consideramos importante uma avaliação prévia dos nossos alunos, fazendo-o com regra e modelo já implementado e experimentado.

Este trabalho não pretende encerrar em si esta fase da iniciação ao BTT, mas sim apresentar uma perspetiva de abordagem, tendo em conta a informação e formação que obtivemos neste curso, assim como alguma consulta externa.

BIBLIOGRAFIA

Alpiarça, Mário, (2016), Tema 2, “Proposta de Currículo de BTT no Desporto Escolar;

Alpiarça, Mário, (2016), Tema 6, “Passeios com Guias”;

Alpiarça, Mário, (2016), Tema 3, “Treino da Técnica no BTT”;

Alpiarça, Mário, (2016), Tema 7 “Apoio para a realização de provas”;

Alpiarça, Mário, (2016), Tema 5, “Normas e regras de comportamento”;

Recursos digitais do Professor, passa a bola, 5º / 6º anos, Porto Editora;

http://www.uvp-fpc.pt/ver_pdf.php?ficheiro=14122011060038.pdf

uvp-fpc, Departamento de ciclismo de iniciação, “Esquema de destreza”, 2012