

Escola Secundária Gabriel Pereira



# Semana da **Bicicleta**



Subdepartamento de Educação Física – 2016/2017

## Índice

Introdução.....	2
Organização.....	3
Destinatários .....	4
Definição de objetivos.....	4
Recursos .....	4
Humanos .....	4
Temporais.....	4
Espaciais .....	4
Materiais .....	4
Local de realização .....	5
Durante as aulas de educação física: .....	5
Quarta-feira:.....	5
Atividades.....	6
<i>Aulas de 90 minutos:</i> .....	6
Exercícios de aprendizagem .....	6
Exercícios de destreza .....	7
Gincana.....	8
<i>Quarta-feira</i> .....	10
Exercícios de aprendizagem .....	10
A corrida mais lenta .....	10
Futebol humano de bicicleta.....	10
Contrarrelógio individual .....	11
Notas finais.....	12
Anexos.....	13

## Introdução

A utilização da bicicleta seja como meio de transporte, atividade de recreação ou prática desportiva, oferece um conjunto de inequívocos benefícios no desenvolvimento dos jovens.

A introdução da bicicleta nas aulas de educação física, ainda que nesta fase, de forma pontual, aumenta a panóplia de matérias disponíveis nas aulas, contribuindo para o ecletismo e para o desenvolvimento harmonioso e multilateral dos alunos.

Tal como em todas as outras matérias, é fundamental possibilitar a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas da modalidade de forma segura e adaptada às características de cada um.

Nem toda a gente sabe andar de bicicleta e nem todos os que sabem andar dominam um conjunto de habilidades que são essenciais para aumentar a segurança, a eficácia e a eficiência em cima de uma bicicleta. Esta foi a premissa a partir da qual se idealizou a “Semana da Bicicleta” (SdB).

A SdB será composta por um conjunto de exercícios que se realizarão em todas as aulas de educação física de 90’ e de algumas atividades, com um cariz mais competitivo, a realizar na quarta à tarde, nas quais todos os alunos poderão participar.

Tendo em conta a natureza pontual e experimental da SdB e o grupo etário envolvido, julgámos mais adequado atribuir-lhe um carácter facultativo, isto é, os alunos poderão ou não aderir às atividades propostas para a aula.

Com esta atividade pretende-se realizar uma promoção do uso da bicicleta e proporcionar uma experiência positiva que acrescente conhecimentos e técnicas da modalidade a todos aqueles que aderirem.

## Organização

A idealização e organização da atividade são da responsabilidade do professor João Padilha, que terá o auxílio do professor Arménio Reis na sua coordenação e implementação. A concretização será da responsabilidade de todos os professores do subdepartamento de educação física da Escola Secundária Gabriel Pereira (ESGP).

A SdB será realizada na semana de 27 a 31 de março nas aulas de educação física de 90' e na tarde de quarta-feira entre as 14h30m e as 17h30m. Em todas as atividades será obrigatório o uso de capacete.

Nas semanas anteriores serão dinamizadas formações internas com o intuito de informar sobre as atividades planeadas. Serão descritas as estações, os exercícios e respetivos objetivos e as possíveis orientações/feedbacks a dar aos alunos.

Os alunos serão todos convidados a trazerem uma bicicleta e um capacete no dia da aula de 90 minutos e na quarta-feira à tarde. Haverá um espaço interior para guardar as bicicletas na escola durante essa semana. Todos os encarregados de educação serão convidados a estarem presentes nos exercícios de aprendizagem, seja em tempo de aulas seja na quarta-feira.

A divulgação será efetuada nas aulas de educação física, por todos professores, através de cartazes e na página da escola. Os professores terão uma ficha de inscrição para cada uma das suas turmas. Nessa ficha serão registadas não só as inscrições para as diferentes atividades mas também a possibilidade de trazer o material necessário e a disponibilidade para serem voluntários.

Durante as aulas os espaços serão divididos em várias zonas contemplando as diferentes atividades relacionadas com o projeto, não esquecendo uma zona para os alunos que não queiram aderir às bicicletas.

Para a concretização desta atividade serão necessários alguns apoios especialmente no que se refere a material e segurança:

- À CME serão pedidas baias de proteção para definição do percurso e proteção das zonas de passagem.
- Será também requisitada uma ambulância dos bombeiros para a prevenção de qualquer acidente.
- Estão previstas 15 bicicletas e capacetes para emprestar aos alunos que não tenham ou não as possam trazer. Será pedido aos professores do agrupamento que tragam uma ou mais bicicletas que tenham em casa e possam emprestar, e no caso de não serem suficientes, serão desenvolvidos contactos com o agrupamento número 4 e/ou uma loja de bicicletas de referência da cidade no sentido de colmatar as falhas (quer de bicicletas quer de capacetes).

## Destinatários

Todos os alunos da ESGP (turmas do 9º ao 12º ano).

Nas atividades competitivas (quarta-feira), os participantes serão divididos em três escalões: iniciados, juvenis e juniores.

## Definição de objetivos

O principal objetivo da atividade é a promoção da utilização da bicicleta.

Mais especificamente pretende-se também:

- Promover de estilos de vida saudável;
- Ensinar a andar de bicicleta;
- Aperfeiçoar técnicas básicas do ciclismo;
- A aquisição de regras de segurança;
- Avaliar a adesão e o interesse dos alunos no sentido de perceber a viabilidade da criação de um núcleo do DE;

## Recursos

### Humanos

Professores do subdepartamento de educação física da ESGP, assistentes operacionais do pavilhão gimnodesportivo, alunos voluntários (juizes de prova/segurança).

### Temporais

Uma aula de 90' de todas as turmas do ensino diurno. Uma tarde de quarta-feira.

### Espaciais

Espaços exteriores da ESGP.

### Materiais

Bicicletas, capacetes, pinos, marcos delimitadores, giz, cordas, tábua, palete, báscula, cronómetros, apitos, coletes, arcos, mesas, cadeiras, canetas, bandeiras, baias, fita balizadora, aparelhagem sonora, microfone, primeiros socorros.

## Local de realização

Espaços exteriores da ESGP.

Durante as aulas de educação física:



Quarta-feira:



## Atividades

### ***Aulas de 90 minutos:***

Excetuando os alunos que irão participar na aprendizagem, todos os outros farão um aquecimento com um jogo da apanhada.

### Regras da apanhada

1. O ciclista que está a apanhar deverá tocar num colega seu;
2. Quem for apanhado terá de avisar em voz alta que passa a estar a apanhar;
3. Quem colocar o pé no chão ou se agarrar a alguma coisa ficará a apanhar;
4. Todos os participantes terão de utilizar a mudança mais leve.

### **Exercícios de aprendizagem**

Com a bicicleta sem pedais e com o selim na posição mais baixa:

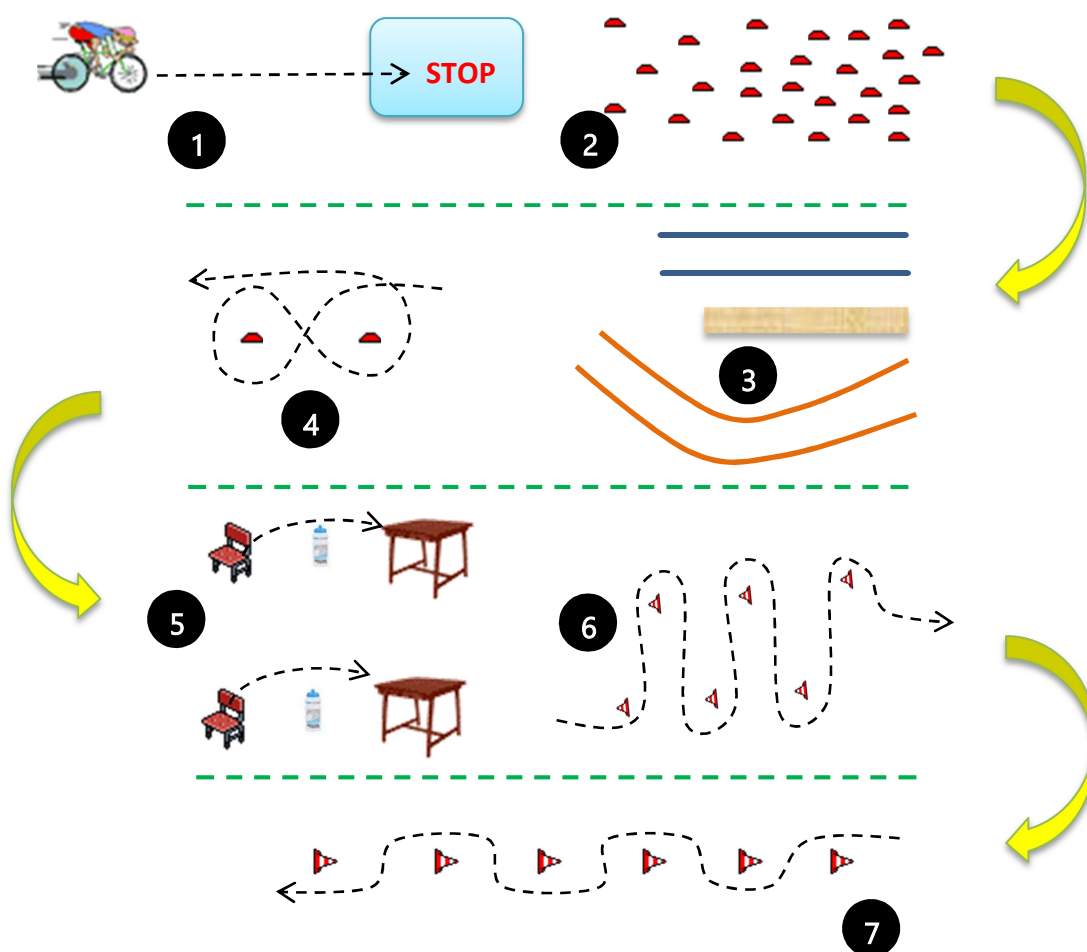
1. Ir até à linha do  $\frac{1}{2}$  campo/final, sentados no selim e com a propulsão dos pés no solo.
2. Ir até à linha final, sentados no selim, com a propulsão dos pés no solo e tentando levantar os pés do solo.
3. Ir até à linha final, sentados no selim, com a propulsão dos pés no solo, levantando os pés do solo e tentando curvar ligeiramente.

Com a bicicleta com pedais e com o selim mais alto:

4. Trajetos de uma linha final à outra, pedalando mas com o auxílio de um professor (que agarra no selim).
5. Trajetos de uma linha final à outra, pedalando sem auxílio e utilizando os travões para parar.
6. Arranques de pé.

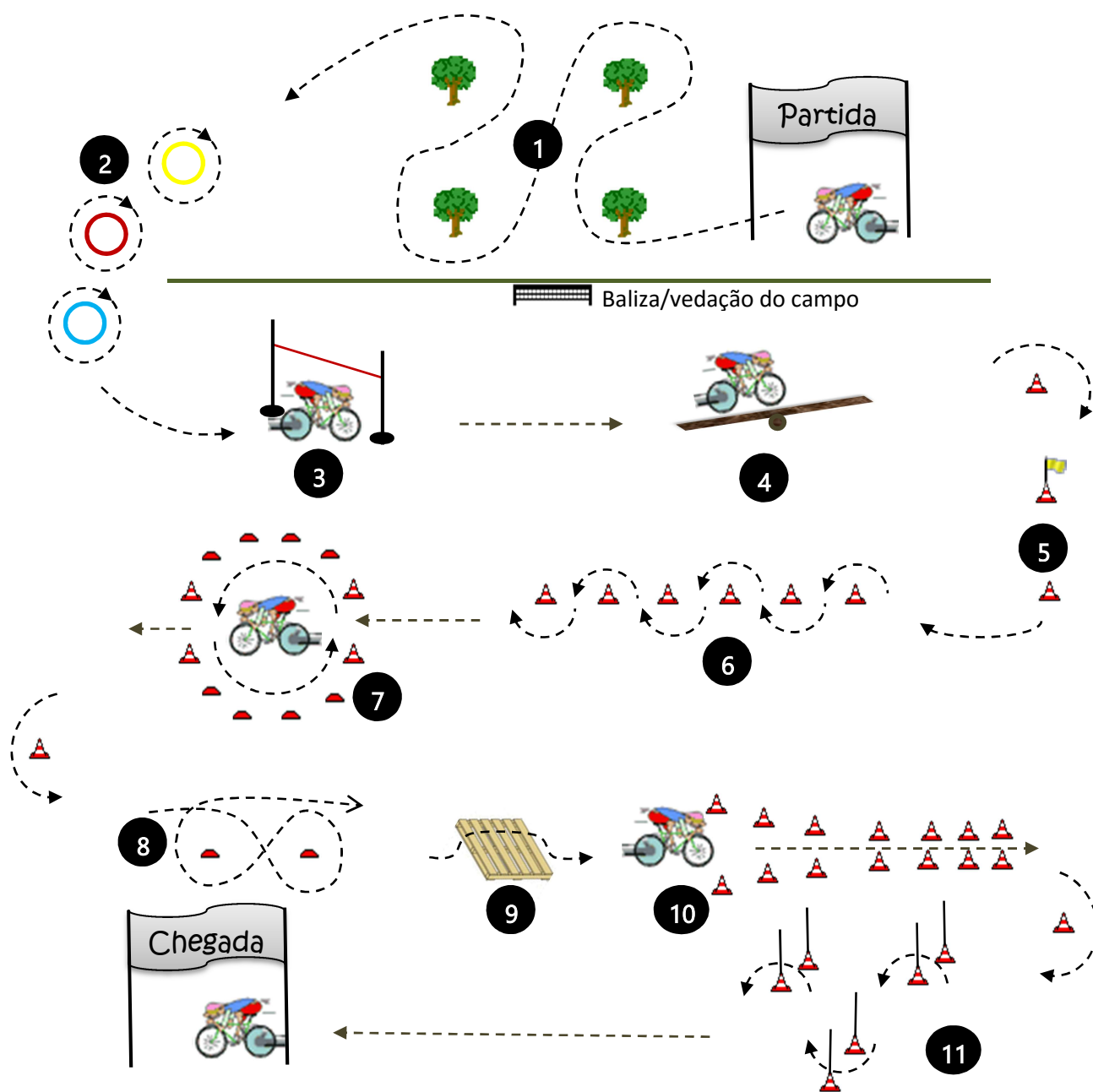
## Exercícios de destreza

1. Travagem/equilíbrio – após 6m devem travar num espaço de 2m (posteriormente podem travar e tentar ficar em equilíbrio estático o tempo que quiserem/ conseguirem).
2. Escolher trajetória – escolhem uma trajetória sem tocar nos marcos delimitadores.
3. Passar entre marcas de giz, sobre tábua ou entre as cordas (trajetória curva).
4. Oito – realizam trajetórias em oito.
5. Apanhar/colocar bidon – apanhar o bidon da cadeira e coloca-lo em cima da mesa (possibilidade de o fazer com a mão esquerda ou com direita).
6. Slalom – 3m de largura e 3m de afastamento entre pinos da mesma fila.
7. Slalom – pinos afastados 1,5m.





## Gincana



1. Slalom entre as árvores.
2. Dar uma volta completa a cada arco.
3. Passar por debaixo do elástico (1,3m de altura por 2m de largura).
4. Bâscula (30cm de largura e 2,5m de comprimento).
5. Retirar a bandeira e coloca-la no pino seguinte.

6. Slalom entre pinos (1m de afastamento).
7. Uma volta dentro do círculo delimitado pelos marcadores (2m de raio).
8. Oito (3m de afastamento entre pinos).
9. Passar por cima da palete (0,15 m de altura).
10. Funil (0,5m no início e 0,25m no final).
11. Passar entre as balizas (0,5m de largura).

#### Regulamento da Gincana

1. Todos os participantes terão de realizar um percurso de reconhecimento a pé e outro de bicicleta (caso o número de alunos o permita haverá um tempo determinado para os alunos treinarem o percurso).
2. O percurso poderá ser feito por dois alunos em simultâneo se o professor achar que tem condições para mandar avançar o aluno seguinte.
3. A Gincana será disputada em duas mangas (este ponto poderá ser alterado em função do número de alunos participantes).
4. Para efeitos de classificação só são considerados percursos completos.
5. Penalizações
  - 5.1. O derrube deliberado de algum obstáculo será penalizado com a desclassificação (na manga).
  - 5.2. A passagem ao lado de um obstáculo será penalizada com 30 segundos.
  - 5.3. A passagem por cima dos arcos no obstáculo 2 será penalizada com 30 segundos.
  - 5.4. Cada falta a seguir indicada será penalizada com 10 segundos:
    - 5.4.1. Não respeitar a indicação das setas;
    - 5.4.2. Derrubar ou deslocar os obstáculos a transpor;
    - 5.4.3. Colocar um pé ou dois no chão (cada vez que isso aconteça);
    - 5.4.4. Não conseguir completar um obstáculo (o obstáculo bandeira tem duas fases e penaliza cada uma separadamente).
6. Mesmo penalizando num obstáculo os alunos terão de os cumprir até ao fim.
7. Os participantes serão classificados em função do melhor tempo final: tempo gasto em efetuar o percurso + tempo das penalizações.

### ***Quarta-feira***

Excetuando os alunos que irão participar na aprendizagem, pretende-se que todos realizem cada uma das atividades propostas: futebol humano de bicicleta; corrida mais lenta; e contrarrelógio. A organização de cada uma estará sempre dependente do número de alunos inscritos, no entanto, apenas o contrarrelógio será feito em exclusivo e após o final das outras duas atividades. Durante a realização das atividades estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Évora.

Mais uma vez, antes de iniciarem as atividades, os alunos farão um jogo da apanhada para aquecimento.

### **Exercícios de aprendizagem**

Efetuem-se os mesmos exercícios da atividade letiva.

#### **A corrida mais lenta**

A competição será disputada num sistema de eliminação à segunda derrota. Em cada eliminatória participam quatro alunos, os dois primeiros passam para o quadro dos “vencedores” e os dois últimos para o quadro dos “perdedores”. Este sistema permite que os alunos voltem a tentar e possam retificar um resultado negativo. Na pista serão definidos três percursos, o que dará para efetuar até 3 eliminatórias em simultâneo.

#### **Regras**

1. O percurso será de 10m;
2. Todos os participantes terão de partir ao sinal do professor;
3. Quem colocar o pé no chão, agarrar-se a algo, ou ultrapassar os limites do seu corredor é imediatamente desclassificado daquela eliminatória.
4. Vence o último aluno a passar a linha de meta ou a pôr o pé no chão.

#### **Futebol humano de bicicleta**

Os alunos serão agrupados em equipas de 4 ou de 5 elementos e realizarão jogos entre si. O quadro competitivo será efetuado em função do número de equipas que se consigam formar (sistema de todos contra todos até 3 equipas ou sistema a eliminar).

#### **Regras**

1. O jogo terá uma duração de 10 minutos (a duração pode ser alterada em função do número de equipas e do sistema de competição adotado).
2. O golo é obtido pela entrada dentro da baliza contrária (por questões de segurança será considerado golo sempre que a roda dianteira cruze a linha de baliza);

3. Cada vez que ocorre golo todos os jogadores retornam ao seu meio campo;
4. São defesas os jogadores que estão no seu meio campo defensivo e atacantes os que estão no seu meio campo ofensivo;
5. Os defesas têm de tocar nos atacantes para estes ficarem imobilizados;
6. Os atacantes imobilizados só poderão voltar ao jogo quando salvos (tocados) por um colega;
7. Se os jogadores em fuga colocarem o pé no chão ficarão imobilizados;
8. Todos os participantes terão de utilizar a mudança mais leve.

### **Contrarrelógio individual**

O contrarrelógio será efetuado num percurso dentro da escola, com cerca de 840m, que terá maioritariamente zonas de piso cimentado. O traçado escolhido tentou minimizar ao máximo o impacto e a perturbação na circulação na escola, uma vez que a escola, apesar de ter muito menos atividade na quarta-feira à tarde, não está encerrada. Serão colocados juizes de prova (alunos voluntários devidamente identificados com um colete amarelo) para assegurar não só o respeito pelo percurso mas também a segurança dos participantes e das pessoas que circulam pela escola. Todos os participantes terão de realizar um percurso de reconhecimento (caso o número de alunos o permita haverá tempo para os alunos treinarem o percurso).



### Regulamento do contrarrelógio

1. As partidas serão dadas de minuto a minuto.
2. O contrarrelógio será disputado em duas mangas (este ponto poderá ser alterado em função do número de alunos participantes).
3. O incumprimento do percurso estabelecido será penalizado com a desclassificação (na manga).
4. Os participantes serão classificados em função do melhor tempo.

### Notas finais

A eventual concretização deste projeto está sujeita à sua aprovação em reunião de subdepartamento e no conselho pedagógico.

Para além disso muitas das decisões em termos de necessidades de material e de organização das atividades estão dependentes da adesão dos alunos e da possibilidade de possuírem/trazerem a bicicleta e o capacete para a escola.

Para concluir, resta-me acrescentar que tenho plena consciência que a aplicação e a construção no terreno deste conjunto de atividades me faria/fará alterar muitas das decisões/ideias expressas neste documento. Isso e também a colaboração e a consequente partilha de diferentes pontos de vista e perspetivas acerca das atividades e dinâmicas propostas.

## Anexos

Encontram-se anexos os seguintes documentos:

- Ficha de inscrição para a Semana da Bicicleta;
- Ficha de controlo para o Contrarrelógio individual;
- Ficha de controlo para a Gincana;
- Fichas de avaliação de atividade;
- Autorização/informação/convite para os encarregados de educação;
- Cartas para solicitação de apoios/colaboração/serviços;
- Cartazes.







# Semana da **Bicicleta**

## Ficha de controlo – Gincana

Nome	Turma	Descl.	Pen. 30''	Pen. 10''	Total	Tempo	Tempo final

**Desclassificação (Descl.)** – derrube deliberado de algum obstáculo.  
**Penalizações (pen.) de 30''** – passar por cima dos arcos; passagem ao lado de um obstáculo.  
**Penalizações (Pen.) de 10''** - não respeitar a indicação das setas; derrubar ou deslocar os obstáculos a transpor; colocar um pé ou dois no chão (cada vez que isso aconteça); não conseguir completar um obstáculo (o obstáculo bandeira tem duas fases e penaliza cada uma separadamente).

## Semana da **Bicicleta** - FICHA DE AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

Assinala a opção que considerares mais adequada em cada questões que se seguem.

Escala de 1 a 5, sendo 1 muito fraco e 5 excelente.

Atividade(s) em que participei: Ensino  Destreza  Gincana  Ativ. de 4ª feira

- |   |                            |                            |                            |                            |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Organização  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 2. Interesse  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 3. Correspondeu às expetativas                              | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 4. Adquiri novos conhecimentos/capacidades                  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 5. Nível de dificuldade adequado                            | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 6. Tenciona participar noutra atividade do género no futuro | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 7. Gosto de BTT e participaria num grupo do DE na escola    | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |

## Semana da **Bicicleta** - FICHA DE AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

Assinala a opção que considerares mais adequada em cada questões que se seguem.

Escala de 1 a 5, sendo 1 muito fraco e 5 excelente.

Atividade(s) em que participei: Ensino  Destreza  Gincana  Ativ. de 4ª feira

- |   |                            |                            |                            |                            |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Organização  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 2. Interesse  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 3. Correspondeu às expetativas                              | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 4. Adquiri novos conhecimentos/capacidades                  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 5. Nível de dificuldade adequado                            | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 6. Tenciona participar noutra atividade do género no futuro | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 7. Gosto de BTT e participaria num grupo do DE na escola    | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |

## PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

Exmo. Sr. Encarregado de Educação,

Na próxima semana de 27 a 31 de março, na ESGP, o subdep. de EF vai promover a Semana da Bicicleta em atividades na aula e na quarta-feira à tarde. Os alunos estão convidados a trazer para a escola uma bicicleta e um capacete (haverá um espaço interior para guardar as bicicletas durante a semana se houver necessidade). Também haverá algumas bicicletas disponíveis para emprestar. Os encarregados de educação são convidados a assistir, quer nas aulas quer na quarta-feira, no caso dos alunos que não saibam e queiram aprender a andar de bicicleta. A atividade é facultativa, ou seja, os alunos só participam se assim o desejarem. No sentido de formalizar a participação do seu educando na atividade de quarta-feira, agradeço que preencha a ficha de autorização.

Agradecendo a atenção,

Évora, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

O Professor

\_\_\_\_\_

-----

Eu, encarregado(a) de educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_ n.º \_\_\_ do \_\_\_º ano, turma \_\_\_\_\_, Nº BI/CC \_\_\_\_\_ autorizo o(a) meu(minha) educando(a) a participar nas atividades da Semana da Bicicleta de quarta-feira.

Évora, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

## PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

Exmo. Sr. Encarregado de Educação,

Na próxima semana de 27 a 31 de março, na ESGP, o subdep. de EF vai promover a Semana da Bicicleta em atividades na aula e na quarta-feira à tarde. Os alunos estão convidados a trazer para a escola uma bicicleta e um capacete (haverá um espaço interior para guardar as bicicletas durante a semana se houver necessidade). Também haverá algumas bicicletas disponíveis para emprestar. Os encarregados de educação são convidados a assistir, quer nas aulas quer na quarta-feira, no caso dos alunos que não saibam e queiram aprender a andar de bicicleta. A atividade é facultativa, ou seja, os alunos só participam se assim o desejarem. No sentido de formalizar a participação do seu educando na atividade de quarta-feira, agradeço que preencha a ficha de autorização.

Agradecendo a atenção,

Évora, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

O Professor

\_\_\_\_\_

-----

Eu, encarregado(a) de educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_ n.º \_\_\_ do \_\_\_º ano, turma \_\_\_\_\_, Nº BI/CC \_\_\_\_\_ autorizo o(a) meu(minha) educando(a) a participar nas atividades da Semana da Bicicleta de quarta-feira.

Évora, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares  
Delegação de Serviços da Região Alentejo  
**Agrupamento de Escolas n.º 2 de Évora - 135549**  
(N.º de Contribuinte: 600082318)  
Escola sede: Escola Secundária Gabriel Pereira - 400210  
Rua Doutor Domingos Rosado 7005-469 Évora / Telefone: 266745600/Fax: 266744179

**(Exemplo)**

Exmo. Sr.:

Ass.: Semana da Bicicleta

No âmbito das atividades do subdepartamento de educação física, a Escola Secundária Gabriel Pereira, vai levar a efeito um projeto denominado Semana da bicicleta, nos próximos dias 27 a 31 de março de 2016.

Pretendemos que o evento referido seja uma festa de desporto e uma grande promoção ao uso da bicicleta, seja como meio de transporte, lazer ou prática desportiva.

Irão ser realizadas um conjunto de atividades, dentro e fora das aulas de educação física, no âmbito do ensino, de treino e aperfeiçoamento das técnicas básicas do ciclismo e de competição (gincanas, contrarrelógio, etc.).

Vimos através da presente, solicitar a V. Ex.<sup>a</sup> a colaboração dos **Bombeiros Voluntários de Évora** no apoio à **segurança** na Semana da Bicicleta, mais concretamente nas atividades de quarta-feira, dia 29 de março, que se irão realizar nos espaços da Escola Secundária Gabriel Pereira, a partir das 14h30m.

Certos de podermos contar com vossa colaboração neste sentido, antecipadamente agradecemos.

Atenciosamente,

O professor responsável

---



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares  
Delegação de Serviços da Região Alentejo  
**Agrupamento de Escolas n.º 2 de Évora - 135549**  
(N.º de Contribuinte: 600082318)  
Escola sede: Escola Secundária Gabriel Pereira - 400210  
Rua Doutor Domingos Rosado 7005-469 Évora / Telefone: 266745600/Fax: 266744179

**(Exemplo)**

Exmo. Sr.:

Ass.: Semana da Bicicleta

No âmbito das atividades do subdepartamento de educação física, a Escola Secundária Gabriel Pereira, vai levar a efeito um projeto denominado Semana da bicicleta, nos próximos dias 27 a 31 de março de 2016.

Pretendemos que o evento referido seja uma festa de desporto e uma grande promoção ao uso da bicicleta, seja como meio de transporte, lazer ou prática desportiva.

Irão ser realizadas um conjunto de atividades, dentro e fora das aulas de educação física, no âmbito do ensino, de treino e aperfeiçoamento das técnicas básicas do ciclismo e de competição (gincanas, contrarrelógio, etc.).

Vimos através da presente, solicitar a V. Ex.<sup>a</sup> a colaboração com vista a congregar todos os recursos inerentes à realização deste evento...**MATERIAL (bicicletas, capacetes, baias, etc.)**

Certos de podermos contar com vossa colaboração neste sentido, antecipadamente agradecemos.

Atenciosamente,

O professor responsável

---

# Semana da Bicicleta

ESGP, 27 a 31 de março de 2016



Ensino – Destreza – Gincana – A corrida mais lenta  
Futebol humano de bicicleta – Contrarrelógio

**Traz uma bicicleta e um capacete e... participa!!**

Mais informações com o teu professor de educação física.



agrupamento  
de escolas  
número 2 evora



Desporto  
Escolar

# Semana da Bicicleta

ESGP, 27 a 31 de março de 2016



Atividades com bicicletas durante as aulas de educação física de 90 minutos: **Ensino; Destreza; Gincana.**

Atividades quarta-feira à tarde (a partir das 14h30m): **Ensino; A corrida mais lenta; Futebol humano de bicicleta; Contrarrelógio.**

Se tiveres **bicicleta e capacete** traz!

Se não, traz só muita vontade de diversão!!

Mais informações com o teu professor de educação física.



agrupamento  
de escolas  
número2 évora



Desporto  
Escolar