

## Atividade de Formação de Curta Duração “Ciclismo para todos na Escola” (4 horas)

**Formadora:** Ana Cristina Baptista Marques da Costa, Mestre

**Professor convidado:** Mário Alpiarça, Coordenador Nacional BTT (Desporto Escolar)

**Destinatários:** Todos os Docentes

**Calendarização:** 15 de setembro de 2017 (15,00h – 19,00h)

**Local:** Escola Básica de S. Julião - Quinta da Borleteira, Figueira da Foz

**Inscrições:** <https://goo.gl/forms/uiQ0eqovZi1ud02r2>, **entre as 9,00h do dia 12/09/17 e as 16,00h do dia 14/09/17.**

### Critérios de seleção dos formandos (máximo 25):

1. Docentes dos Agrupamentos de Escolas já integrados no Programa “Ciclismo para todos na Escola”;
2. Docentes de Unidades Orgânicas associadas do CFAE Beira Mar;
3. Docentes de Unidades Orgânicas não associadas do CFAE Beira Mar;
4. Ordem de inscrição.

### Razões justificativas da ação

Esta ação pretende dotar os docentes de alguns dos instrumentos que lhes permitam viabilizar o programa *Ciclismo para Todos* nas escolas, implementando a utilização da bicicleta no quotidiano, com vista à criação de um estilo de vida ativo e saudável, a ganhos de confiança e ao desenvolvimento da autonomia nos alunos. Esta conquista das competências – saber andar de bicicleta (1º ciclo), saber andar de bicicletas em contextos controlados (2º ciclo) e saber andar de bicicleta em contextos urbanos e em estrada (3º ciclo/secundário) deve ser progressiva, controlada e segura.

## **Objetivos e Conteúdos**

- O Programa Ciclismo para Todos
- Aspetos básicos da utilização da bicicleta: adequação e escolha da bicicleta, o equipamento a utilizar e os comportamentos essenciais de defesa
- Grandes grupos de técnicas – equilíbrio; condução e propulsão
- Apresentação e realização das gincanas de despiste/avaliação – Saber andar de bicicleta (Níveis 1 e 2)
- Observação/avaliação recíproca
- Propostas pedagógicas para ensinar o padrão motor “saber andar de bicicleta”
- Parecer da Federação Portuguesa de Ciclismo sobre as aprendizagens essenciais em Educação Física
- Realização de circuito de prevenção rodoviária, como utilizador da bicicleta e avaliador
- Manutenção básica da bicicleta

## **Avaliação dos formandos**

Não é aplicável a avaliação dos formandos. Será realizada a avaliação da Ação pelos formandos e pelos formadores através de Inquérito.