



Agrupamento de Escolas
de Fernando Pessoa

171 190

Agrupamento de Escolas de Fernando Pessoa

Ano letivo 2014/2015

BIT



Gincana Escolar

Pedro José Vaz Nunes Godinho

6 de maio de 2015

Índice

Introdução.....	3
Justificação da Atividade.....	4
Identificação da Organização	5
Recursos	5
Humanos	5
Temporais	5
Espaciais	5
Materiais	6
Objetivos.....	6
Gerais	6
Específicos	7
Local de Realização.....	7
Ficha de Inscrição/Encarregado de Educação	8
Cartaz de Divulgação.....	8
Regulamento da Atividade	8
Destinatários	10
Normas de segurança.....	11
Justificação de Faltas	11
Fichas de Observação	11
ANEXOS	12

Índice Figuras

Figura 1 - Mapa da Escola.....	7
Figura 2 - Cartaz de Divulgação.....	8
Figura 3 - Mapa/Percurso da Gincana	9
Figura 4 - Croqui tarefas de destreza.....	10

Introdução

O BTT surgiu pela primeira vez na década de 70 no Estado da Califórnia nos EUA. Assim, a indústria destas bicicletas é bastante recente pois só em 1979 foi lançada nos EUA a primeira fábrica BTT que deu o nome às primeiras bicicletas deste tipo: stuntjumper.

As bicicletas de estrada não eram adequadas para superar obstáculos da natureza, caminhos difíceis, lama, areias e pedras, desnivelamentos acentuados, montanha, etc... surgiu então a ideia de criar máquinas mais robustas que permitissem superar estes mesmos obstáculos. As primeiras adaptações foram feitas de forma artesanal pelos próprios praticantes mas, nos dias que correm, estas adaptações nas bicicletas são conseguidas à custa da alta tecnologia dos materiais aplicados a fim de tornar a bicicleta ao mesmo tempo robusta, leve, segura e de alta performance.

A prática do BTT tem uma vertente de competição devidamente organizada pelas federações de ciclismo e enquadrada por clubes da modalidade, que permitem ao praticante mais qualificado competir a nível local e nacional. Na prática competitiva do BTT existem duas vertentes: o Downhill e o Crosscountry.

A primeira Comissão Técnica de BTT foi formada pela Federação Portuguesa de Ciclismo, em 1990, e foi composta por Paulo Cavaleiro e também José Projeto, especialista de motocrosse.

O Campeonato Nacional de BTT, na especialidade de Cross-Country, realizou-se também nos anos 90, época em que o Regulamento Geral de BTT sofreu alterações, devido às suas características embrionárias. Os Campeonatos Nacionais de Downhill e os Raids iniciaram-se em 1994, e nessa altura, pela primeira vez, realizou-se a Taça de Portugal.

A “Bicicleta Todo-Terreno” pode ser utilizada com vários objetivos: tem uma vertente utilitária, uma vertente direcionada para o lazer e condição física, e ainda uma vertente competitiva, que está em grande crescimento em Portugal: os resultados obtidos pelos atletas refletem a trajetória da modalidade a nível nacional. É a vertente mais exigente, em todas as suas especialidades, já que envolve um treino metódico e científico.

No Desporto Escolar, e tendo como princípio uma formação de excelência, as atividades competitivas desenvolvidas são as de BTT-XCO (Cross-Country Olímpic). É a especialidade que se caracteriza pela exigência em termos técnicos e ao nível da resistência, sendo, ainda assim, apropriada para os jovens em idade escolar. Realizam-se provas em circuito, com um percurso de 2 a 5 Km por volta, conforme o escalão e género dos alunos, proporcionando diversão a todos os praticantes.

Justificação da Atividade

Hoje em dia, o BTT tem uma grande importância no panorama da prática do exercício físico. Existem várias razões para a prática desta atividade que são alvo de estudos sociológicos: o contacto com a Natureza, a necessidade do homem nos tempos de hoje ter um maior envolvimento com os espaços naturais. Este interesse está muito associado às preocupações ecológicas e o progressivo afastamento das pessoas dos espaços verdes devido ao estilo de vida da sociedade consumista em que vivemos, o que provoca uma certa nostalgia do “regresso ao campo”.

A necessidade de fazer exercício físico é também um fator a ter em conta, pois vivemos num mundo em que valores como a saúde, a beleza, a juventude têm uma grande importância e o BTT satisfaz plenamente estes valores, além de combater de uma forma inigualável o Stress. Também são visíveis os interesses económicos, o marketing que esta modalidade origina, desde as diversas ofertas de bicicletas até aos equipamentos e produtos ligados às mecânicas e aos praticantes.

O BTT tem um extraordinário valor como atividade desportiva, pois possui a capacidade de proporcionar momentos de real prazer tanto físico como psicológico, tem uma componente cultural do espaço envolvente à sua prática, ou ainda por aliar a sua prática aos aspetos do conhecimento e da descoberta, como por exemplo, a fotografia, a flora, a fauna, a paisagem, as populações locais bem como o estudo cultural dos monumentos e outros aspetos. Por todas estas razões, o BTT é uma modalidade aconselhável para todos.

Assim, esta atividade nasce com o propósito de responder a exigências dos alunos que desejam aprofundar e ter um contacto mais direto e prático com a bicicleta e

despertar entusiasmo por parte dos participantes de forma a vivenciar o BTT de uma forma espontânea.

A atividade pretende contribuir para uma escola mais dinâmica, mais informada, culturalmente mais rica, uma escola em movimento. Para a sua concretização, a atividade a desenvolver alia o carácter lúdico com o pedagógico, com o intuito de despertar nos alunos o interesse pelo BTT, desenvolver o espírito de tolerância, solidariedade, cooperação e respeito pelos outros.

Identificação da Organização

A atividade tem a designação “BTT – Gincana Escolar”. A sua organização é da responsabilidade do grupo disciplinar de Educação Física da EB 2,3 Fernando Pessoa.

Recursos

Humanos

Nesta atividade é necessária a presença dos professores de Educação Física da EB 2,3 Fernando Pessoa; um auxiliar da ação educativa; participantes na atividade.

Temporais

O tempo de realização da atividade é de 2 horas e 30 minutos, ou seja, inicia-se às 10:00h e termina às 12:30h. É necessário que os professores estejam 30 minutos antes do início da atividade no local da mesma, para assegurar as condições para o seu início.

Espaciais

A atividade irá decorrer apenas nos espaços circundantes ao pavilhão 3 e 4. O espaço estará devidamente limitado e identificado para que os alunos não saiam do local da atividade.

Materiais

Os alunos deverão ser portadores de bicicletas BTT, com respetivo capacete, assim como roupa desportiva. Para o desenvolvimento da gincana é necessário giz, duas mesas, mecos sinalizadores, fita sinalizadora e 2 postes do salto em altura. Serão aproveitados todos os recursos materiais da escola (balizas, postes, tampas saneamento, passeios, etc.), de forma a potenciar o meio físico da escola.

Objetivos

Gerais

- Fomentar o respeito de regras básicas de organização e atuação em grupo;
- Criar um espaço e um ambiente favoráveis à socialização e respeito mútuo, condições essenciais para o desenvolvimento da auto-estima, auto-domínio, confiança, concentração, cooperação;
- Aprender a trabalhar em grupo, ouvindo e deixando-se ouvir, para que o resultado final seja um trabalho de conjunto bem-sucedido;
- Envolver os alunos em actividades de conjunto promovendo hábitos e atitudes adequadas ao meio escolar;
- Diminuição do insucesso e abandono escolar;
- Desenvolver o espírito auto e heterocrítico;
- Propor o contacto com realidades motoras diversificadas;
- Fomentar uma maior dinamização da comunidade escolar;
- Estabelecer um contacto mais dinâmico entre o aluno, a escola, e a sociedade local;
- Permitir o convívio entre alunos e professores;

Específicos

- Promover, estimular e incentivar a utilização da bicicleta enquanto meio de transporte alternativo, não poluente, saudável e como instrumento lúdico-desportivo que permite o contato direto com a natureza, património e todo o meio envolvente da sociedade.
- Dar a conhecer repertório diversificado ao nível da bicicleta;
- Possibilitar a aprendizagem da técnica de execução de diversos movimentos da bicicleta;
- Desenvolver o gosto pelo uso da bicicleta;
- Criar novas possibilidades para alunos que queiram desenvolver as suas capacidades motoras;

Local de Realização

A atividade irá decorrer na EB 2,3 Fernando Pessoa. Serão utilizados os espaços circundantes ao pavilhão 3 e 4. O espaço estará devidamente limitado para que os alunos não saiam do local da atividade. Os alunos irão guardar as bicicletas na entrada da escola, junto ao pavilhão central.

De seguida segue a imagem referente aos espaços mencionados (“Entrada”, “Central”, “Pav3” e “Pav4”).



Figura 1 Mapa da Escola

Ficha de Inscrição/Encarregado de Educação

Os professores devem ser portadores de uma ficha de inscrição (anexo 1) e de autorizações para os alunos (anexo 2). Todos os alunos interessados devem fazer a sua inscrição junto do seu professor, levando consigo a respetiva autorização para entregar ao Encarregado de Educação. Os alunos terão obrigatoriamente de entregar esta autorização no dia da atividade.

Cartaz de Divulgação

O cartaz da atividade será afixado pelos pavilhões da escola e no ginásio polidesportivo.



Figura 2 Cartaz de Divulgação

Regulamento da Atividade

A atividade consiste na realização de um percurso, no qual se pretende exercitar o domínio da bicicleta, ou seja o trabalho da técnica individual. Para isso, os alunos irão exercitar várias tarefas que consistem em executar com equilíbrio e coordenação as habilidades: montar e desmontar; equilibrar a baixa e alta velocidade, a pedalar e sem pedalar; desacelerar e travar; contornar e evitar; subir e descer.

O percurso (figura 3) está assinalado pela linha laranja, enquanto os números a azul correspondem a destrezas técnicas. A gincana começa no número 1.



Figura 3 Mapa/Percurso da Gincana

1 – Várias tarefas de destreza (ver figura 4);

2 – Subida (rampa em terra batida);

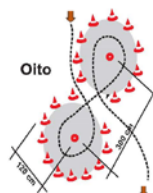
3 – Descida (terra batida);

4 – Slalom entre os postes verdes da cobertura da escola (2 em 2 postes);

5 – Contornar poste de iluminação e tampas de saneamento de forma completa;

6 – Slalom entre os postes verdes da cobertura da escola (em cada poste);

7 – “8” realizado na baliza da escola.



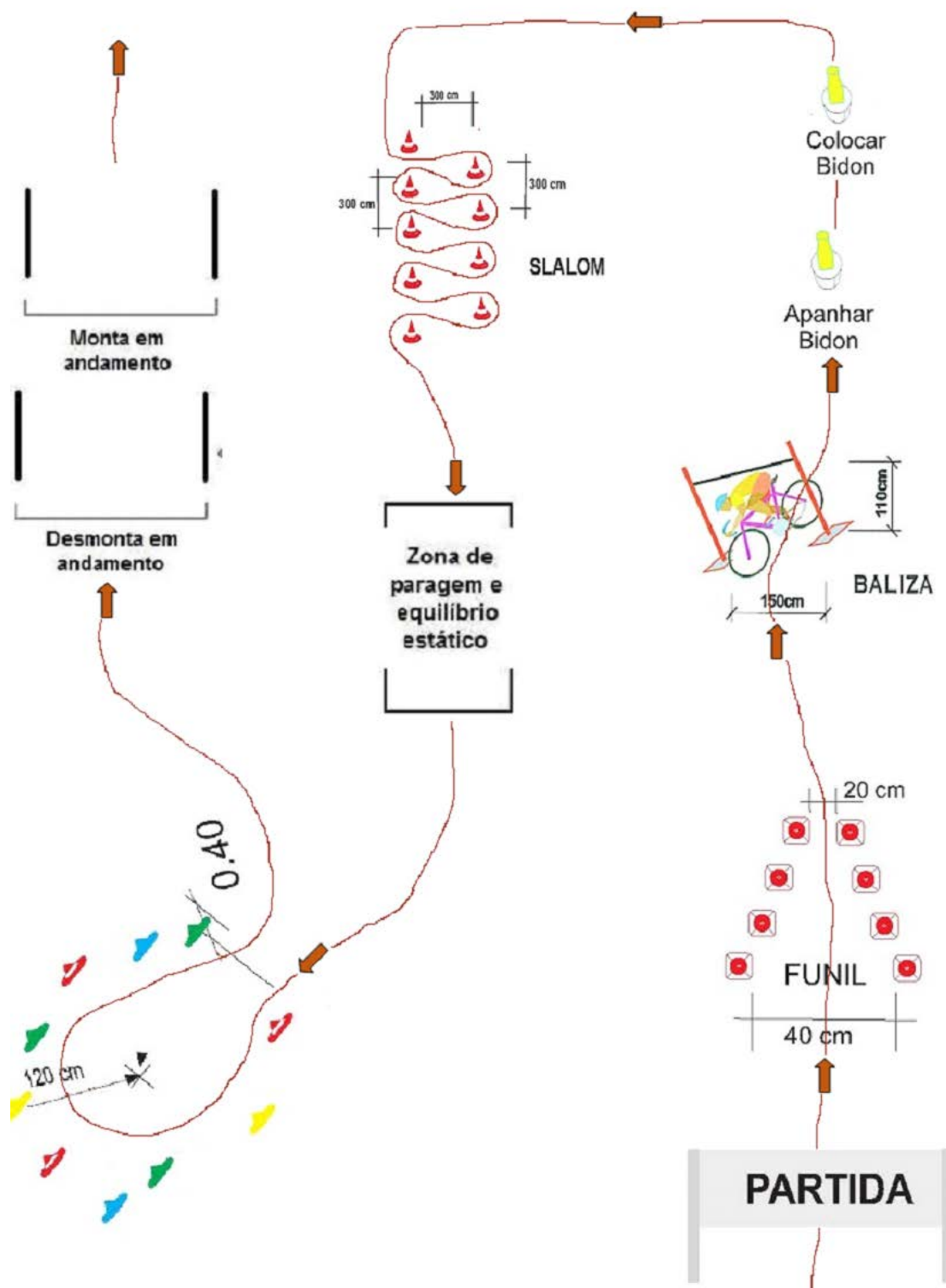


Figura 4 Croqui tarefas de destreza

Como indica o croqui (figura 4), a primeira tarefa a realizar é o funil. Após a explicação, os alunos realizam 2/3 vezes esta tarefa. Depois faz-se o mesmo procedimento com as restantes tarefas até termos todo o percurso (ver figura 3).

Destinatários

A atividade é dirigida à comunidade da EB 2,3 Fernando Pessoa. Podem participar os alunos do 5º ao 9º ano, professores e auxiliares da ação educativa.

Normas de segurança

Por questões de precaução e segurança, os alunos devem ser portadores de cadeado. Para a realização da atividade é obrigatório o uso do capacete. As regras existem para serem cumpridas, assim como as regras de condução em todo terreno. Ninguém (do grupo) tem o direito em pôr em causa a segurança individual e coletiva.

Justificação de Faltas

Todos os alunos estarão dispensados das aulas entre as 10:00h e as 13:00h. Posteriormente será enviado aos diretores de turma uma ficha com os alunos participantes, para efeitos de justificação de faltas (anexo 3).

Fichas de Observação

Todos os alunos que não possuem bicicleta irão registar na ficha de observação (anexo 4) os dados referentes a um dos colegas. Das duas fichas que seguem em anexo, não serão tidos em conta os parâmetros relativamente ao tempo de realização da prov.

ANEXOS

Anexo 2

Desporto Escolar

Autorização do Encarregado de Educação

Eu abaixo-assinado(a) _____, portador(a) do B.I. n.º _____, declaro que autorizo o meu educando _____ aluno do ___º ___ª n.º _____, a participar na atividade “**BTT – Gincana Escolar**”, que irá decorrer no dia **9 de junho de 2015 (3ª feira)**, entre as **10h00 e as 12h30**, na **E.B. 2,3 Fernando Pessoa**.

Apenas o meu educando pode utilizar a bicicleta.

Autorizo que o aluno _____, da turma ___º ___ª n.º _____, utilize a bicicleta do meu educando durante a atividade.

Informações: O uso de capacete é obrigatório. As bicicletas ficarão dentro da escola (junto à entrada) antes e após a realização da atividade. Por questões de segurança e precaução é aconselhável que os alunos usem cadeado. Qualquer dano material causado na bicicleta é única e exclusivamente responsabilidade do aluno.

O Encarregado de Educação

Anexo 4

Metodologia do Ensino da Técnica de BTT – Fichas de Observação – Ficha de Controlo de Gincanas de Bicicleta (Competências/Performance)

Nº	Nome do Ciclista	Realiza o trajecto sem desequilíbrios	Leva as mãos nos travões (D/T) na aproximação e execução de destrezas	Realiza um ajustamento postural nas travagens	Realiza ajustamento postural nas curvas, colocando o pedal exterior da curva em baixo	Realiza um ajustamento postural em saltos e passagens	Acelera a bicicleta pedalando em pé	Tempo realizado	Classifica.
1									
2									
3									
4									

Anotação: Não realiza (1); Realiza poucas vezes (2); Realiza muitas vezes (3) Realiza sempre (4)

Metodologia do Ensino da Técnica de BTT – Fichas de Observação – Ficha de Controlo de Gincanas de Bicicleta - Performance

Nº	Nome do Ciclista	Penalizações (*1)			Bonificação	Pontuação Final	
		5 PONTOS	2 PONTOS	1 PONTO	5 PONTOS	TEMPO	BONIFICAÇÃO
1							
2							
3							
4							

Anotação: **Penalizações:** 5 pontos – Não tentou realizar; 2 pontos – Não realizou correctamente; 1 ponto – Colocou um pé no chão. **Bonificações:** 5 pontos por destreza realizada correctamente