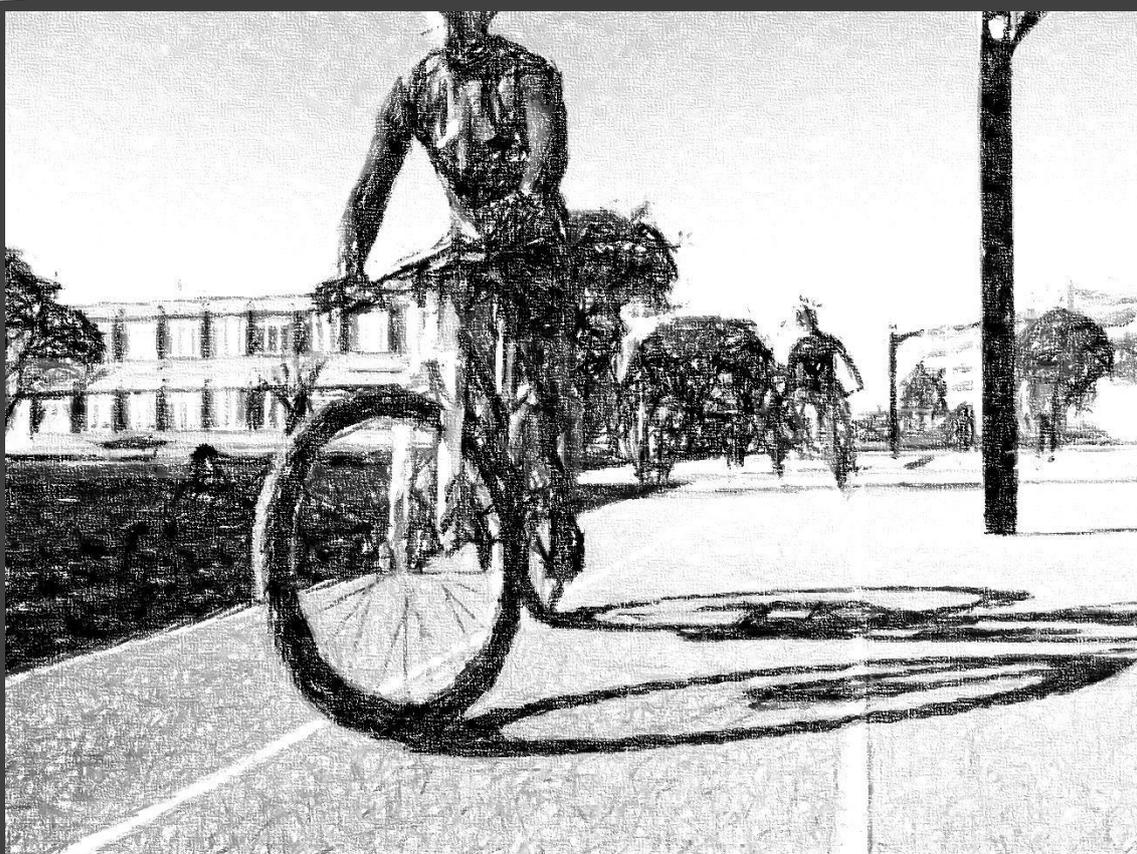


Trabalho no âmbito da Ação de Formação Bicicletas de Todo Terreno no Desporto Escolar



“Pedala Bike”

Ricardo Alexandre Pineda Fernandes

2015

Índice

1.	INTRODUÇÃO.....	2
2.	PROPOSTA DE ATIVIDADE.....	3
3.	OPERACIONALIZAÇÃO DAS FASES	3
4.	CALENDARIZAÇÃO	4
5.	OBJETIVOS DA ATIVIDADE	4
6.	RECURSOS MATERIAIS.....	4
7.	CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS.....	5
8.	AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE.....	5
9.	ANEXOS.....	6
9.1.	ANEXO 1 - Pedido de apoio à “Escola Segura”	6
9.2.	ANEXO 2 - Ficha de inscrição	6
9.3.	ANEXO 3 - Provas do torneio.....	6
9.4.	ANEXO 4 - Regulamento do torneio	6
9.5.	ANEXO 5 - Cartaz de divulgação do torneio	6
9.6.	ANEXO 6 - Grelha de avaliação do torneio	6
9.7.	ANEXO 7 - Inquérito de avaliação da atividade.....	6
9.8.	ANEXO 8 - Pedido apoio Decathlon.....	6
9.9.	ANEXO 9 - Autorização Encarregado de Educação.....	6

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado no âmbito da Ação de Formação “Bicicletas de Todo Terreno no Desporto Escolar”. Com este trabalho procurei aplicar todos os conhecimentos aprendidos na ação, procurando ao mesmo tempo preparar uma atividade que seja exequível na minha escola.

2. PROPOSTA DE ATIVIDADE

Associar ao Dia do Patrono da Escola o início de uma atividade de 4 semanas, que se chama “*Pedala Bike*”.

O objetivo da criação desta atividade é tentar sensibilizar os jovens para as formas alternativas de deslocação, nomeadamente a bicicleta, quer nos trajetos casa-escola-casa, quer no dia-a-dia em situações casuais. Numa primeira etapa a atividade destinar-se-á apenas a alunos do 3º ciclo, posteriormente a mesma atividade poderá ser repetida para os alunos do 2º ciclo.

Esta atividade será de âmbito interdisciplinar e será dividida em três fases, as quais passo a discriminar:

1ª Fase:

Realização de uma ação de sensibilização sobre as regras de condução de velocípedes na cidade.

2ª Fase:

Realização de debates (a nível de turma) sobre aspetos relacionados com as regras e deveres cívicos.

3ª Fase

Realização de um torneio de perícias em bicicleta

4ª Fase

Avaliação da atividade

3. OPERACIONALIZAÇÃO DAS FASES

1ª Fase

Aproveitar o Dia do Patrono, que é um dia sem aulas onde é oferecido aos alunos um conjunto de atividades pedagógicas, para incluir uma ação de sensibilização sobre as regras de trânsito mais importantes para os ciclistas que se deslocam em meio urbano. Nesta ação também serão dados conselhos e dicas para evitar os perigos de andar na estrada (entre outros o uso do capacete, que atualmente não é obrigatório).

Para a realização desta ação será convidada a “Escola Segura” (**ANEXO 1**). A ação terá uma duração de aproximadamente 50 minutos e será realizada no pavilhão de escola, sendo destinada a todos os alunos do 3º ciclo. A escolha deste nível de ensino prende-se com o facto de os alunos já serem mais velhos e ser mais fácil sensibilizar os Encarregados de Educação para deixarem os seus educandos circular na estrada. Numa etapa posterior a mesma ação será repetida para os alunos do 2º ciclo.

2ª Fase

Utilizar uma aula da disciplina de “Educação Para a Cidadania” (EPC) para promover pequenos debates sobre os seguintes temas: “regras de civismo na estrada” e “a importância do código da estrada”. (cerca de 25 minutos).

Após o debate, os alunos encenam um pequeno sketch de um acidente entre um ciclista e um automobilista, em que a culpa é do automobilista, mas este não se quer dar como culpado e entretanto a polícia é chamada ao local. Um aluno faz de automobilista, outro de ciclista, outro de polícia, outros dois alunos de cidadãos que presenciaram o acidente. Um dos cidadãos é contra as bicicletas andarem na

estrada e o outro cidadão é um amante do ciclismo. No final, os restantes alunos comentam a encenação dos colegas. O professor é o mediador do debate. (cerca de 25 minutos)

Cenário do acidente: Num cruzamento o automobilista não respeita um stop e avança não dando prioridade ao velocípede, chocando contra o mesmo.

3ª Fase

Esta fase é de carácter facultativo e mediante inscrição prévia. **(ANEXO 2) (ANEXO 9)**.

Realização de um torneio inter-turmas, que consiste numa competição de perícias em bicicleta, constituída por 4 provas independentes **(ANEXO 3)**.

Consultar “Regulamento do Torneio”. **(ANEXO 4)**

4ª Fase

Apliação de um inquérito a todos os alunos do 3º ciclo, nas aulas de EPC.

4. CALENDARIZAÇÃO

A atividade desenrolar-se-á ao longo de 4 semanas:

1ª Semana (1ª fase) – No Dia do patrono é realizada uma ação de sensibilização sobre as regras de condução de velocípedes na cidade (sessão de 50 minutos)

2ª Semana (2ª fase) – Debates - ao longo de toda a semana nas aulas de EPC de todas as turmas do 3º ciclo (conforme o horário dos alunos)

3ª Semana (3ª fase) – Torneio de Perícias - uma quarta-feira à tarde, das 14h30 às 17h00

4ª Semana – aplicação do inquérito (5 minutos)

5. OBJETIVOS DA ATIVIDADE

No final desta atividade é esperado que:

- O número de alunos a utilizarem a bicicleta como meio de transporte alternativo aumente;
- Os alunos fiquem a conhecer as principais regras de trânsito;
- Os alunos sejam consciencializados para questões de segurança como a importância do uso do capacete ou o perigo de andar de bicicleta e usar o telemóvel ou auriculares durante a condução.

6. RECURSOS MATERIAIS

Para a execução da 3ª fase (Torneio de Perícias), serão utilizados os seguintes recursos materiais:

- 15 Cones sinalizadores
- Duas mesas

- Uma lata
- Dois postes
- Um elástico
- Giz
- 4 Cronómetros
- 4 Esferográficas
- 4 Apitos
- Fichas de registo dos resultados

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

A classificação será ordenada de acordo com o ponto 4, do Regulamento do Torneio. **(ANEXO 4)**

Serão atribuídos prémios às três primeiras equipas.

1º Lugar – Um vale de compras no valor de 10€ a cada elemento da equipa

2º Lugar – Duas camaras de ar a cada elemento da equipa

3º Lugar – Um bidon de água a cada elemento da equipa

Os prémios serão patrocinados pela Loja “Decathlon”. **(ANEXO 8)**.

8. AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

Depois da atividade concluída será aplicado um inquérito, na aula de EPC a todos os alunos do 3º ciclo. **(ANEXO 5)**

9. ANEXOS

- 9.1. ANEXO 1 - Pedido de apoio à “Escola Segura”
- 9.2. ANEXO 2 - Ficha de inscrição
- 9.3. ANEXO 3 - Provas do torneio – 2.º Ficheiro
- 9.4. ANEXO 4 - Regulamento do torneio
- 9.5. ANEXO 5 - Cartaz de divulgação do torneio
- 9.6. ANEXO 6 - Grelha de avaliação do torneio
- 9.7. ANEXO 7 - Inquérito de avaliação da atividade
- 9.8. ANEXO 8 - Pedido apoio Decathlon
- 9.9. ANEXO 9 - Autorização Encarregado de Educação

Anexo 1 - Email de solicitação de apoio à Escola Segura

Para: cpaveiro@psp.pt

Assunto: Pedido de apoio para ação de sensibilização

Ex.mo Sr. Comandante da PSP

O Agrupamento de Escolas de Aveiro vai levar a cabo uma sensibilização, junto dos seus alunos, para o uso da bicicleta como forma alternativa de deslocação, quer nos trajetos casa-escola-casa, quer no dia-a-dia em situações casuais.

Desta forma, vimos por este meio, solicitar o apoio da Escola Segura no sentido de realizar uma "ação de sensibilização" sobre as regras de trânsito mais importantes para os ciclistas que se deslocam em meio citadino, bem como conselhos e dicas para evitar os perigos de andar na estrada.

A ação teria de se realizar no dia "X", pelas 10h00 e seria destinada a todos os alunos do 3º ciclo (cerca de 200).

Sem mais de momento, ficamos a aguardar uma resposta.

Cumprimentos,

xxxxxxxxxxx

O Diretor do Agrupamento de Escolas de Aveiro

ANEXO 2 - Ficha de inscrição

Agrupamento de Escolas de Aveiro
EB João Afonso

TORNEIO INTER-TURMAS DE PERÍCIAS EM BICICLETA
12 MAIO 2015 – 14H30/17H00
Ficha de Inscrição

Capitão de Equipa – _____
Ano - _____ Turma - _____

Equipa:

	Nome
1.	
2.	
3.	
4.	

É obrigatório trazer bicicleta e capacete

Agrupamento de Escolas de Aveiro
EB João Afonso

TORNEIO INTER-TURMAS DE PERÍCIAS EM BICICLETA
12 MAIO 2015 – 14H30/17H00
Ficha de Inscrição

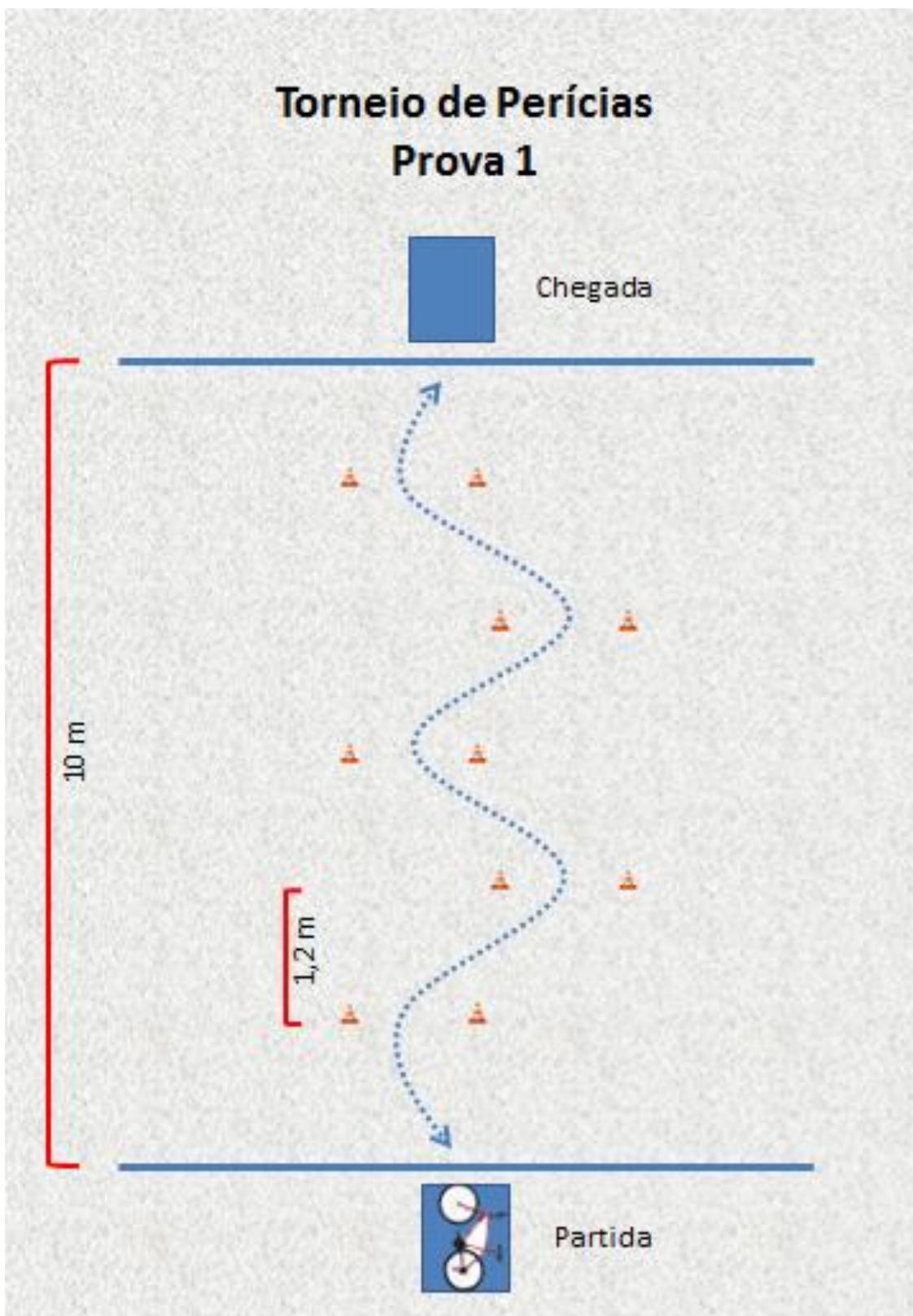
Capitão de Equipa – _____
Ano - _____ Turma - _____

Equipa:

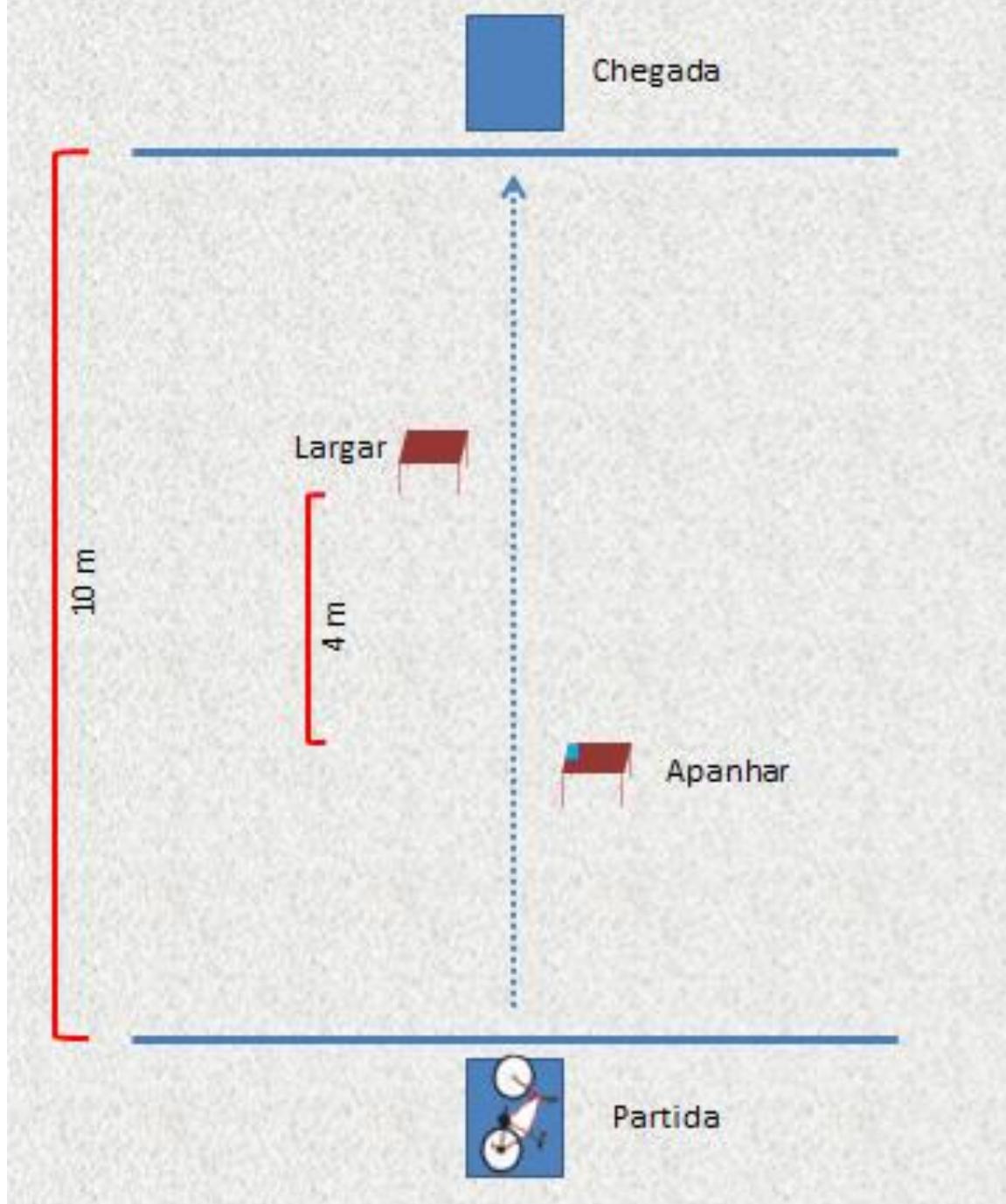
	Nome
1.	
2.	
3.	
4.	

É obrigatório trazer bicicleta e capacete

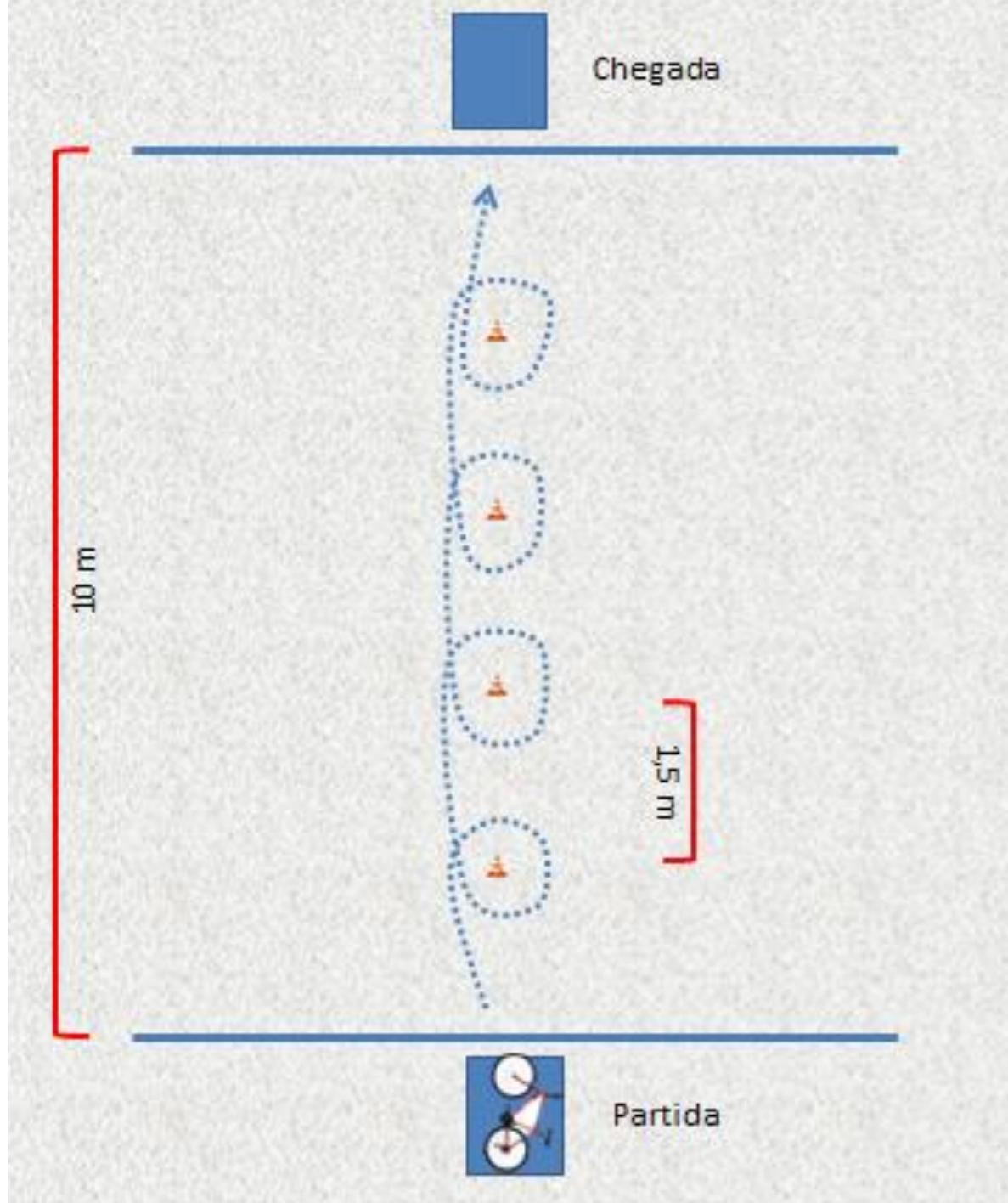
ANEXO 3 - Provas do torneio



Torneio de Perícias Prova 2

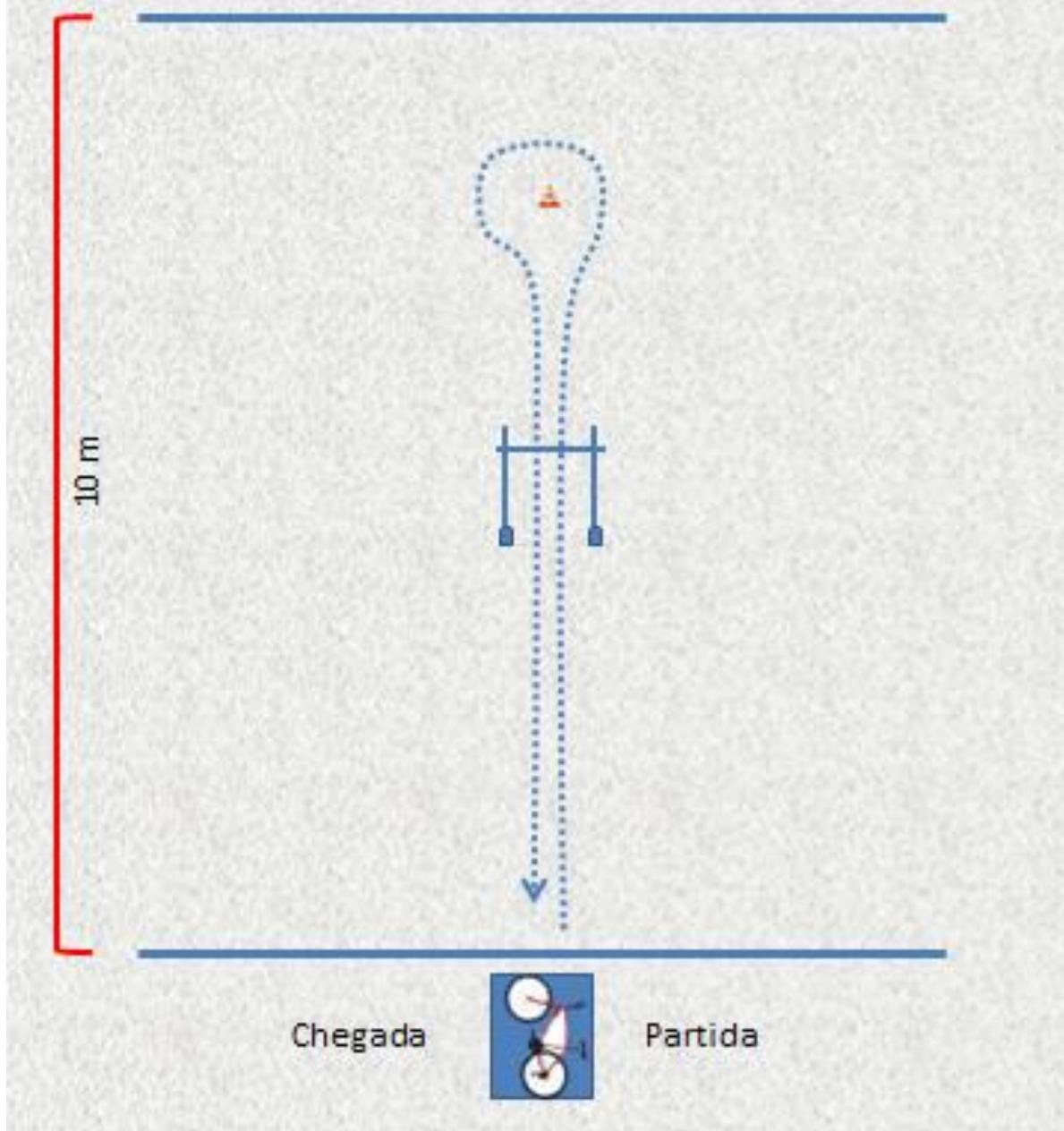


Torneio de Perícias Prova 3

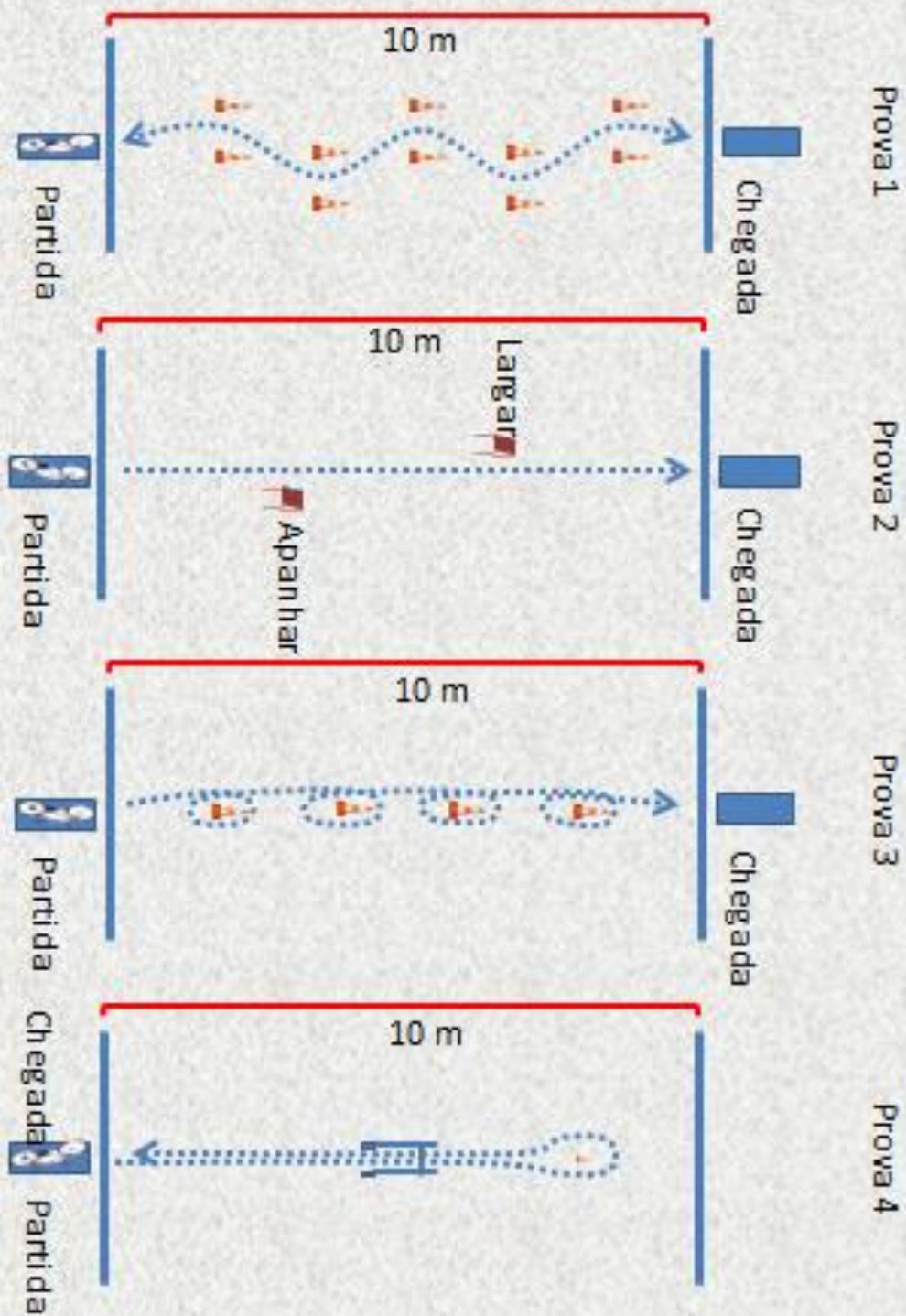


Torneio de Perícias

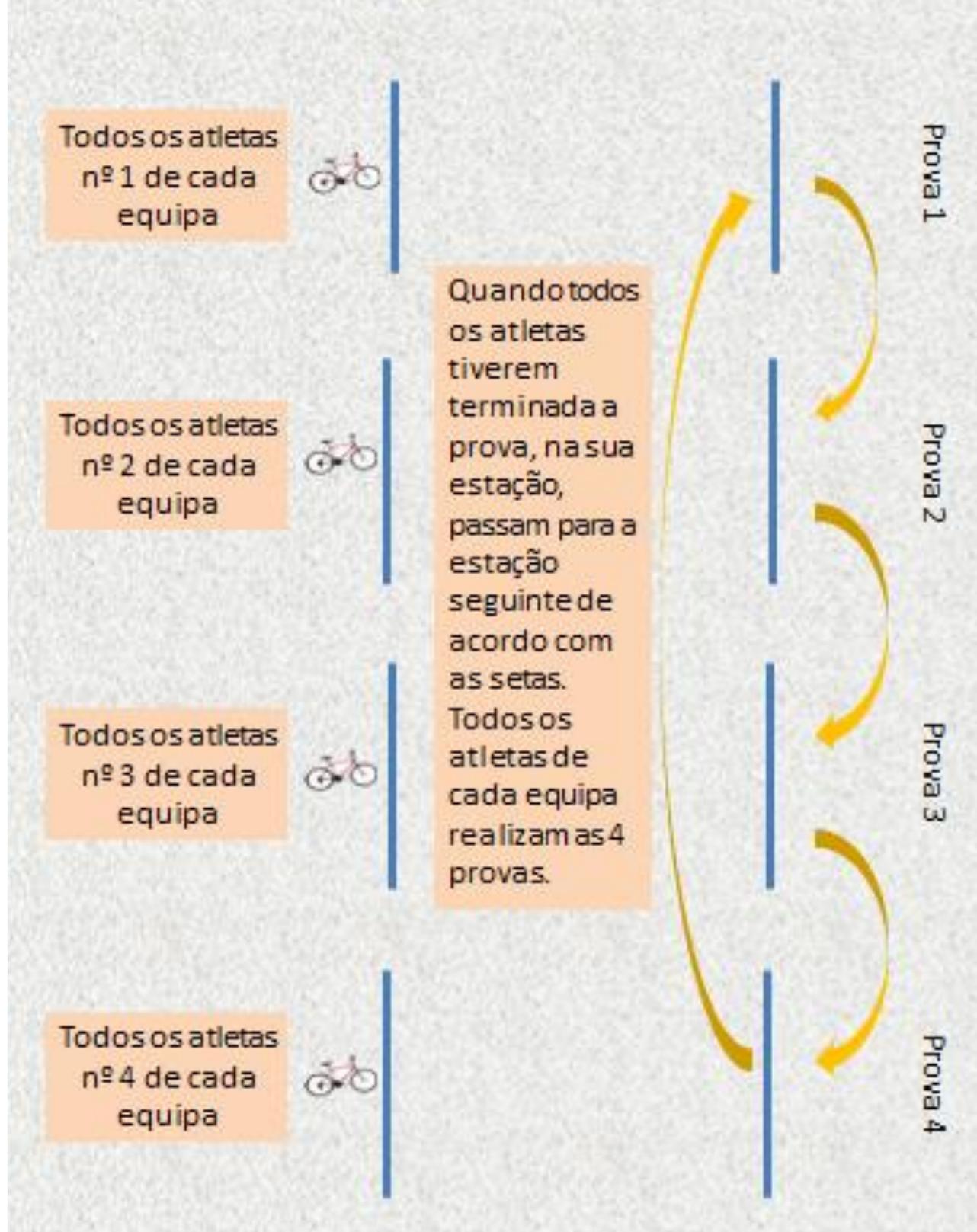
Prova 4



Disposição no Campo de Jogos Exterior



Disposição no Campo de Jogos Exterior



ANEXO 4 - Regulamento do torneio

Regulamento do Torneio Inter-turmas de Perícias em Bicicleta

1. PARTICIPAÇÃO

O Torneio destina-se a todos os alunos do 3º ciclo;

Só serão validadas as inscrições mediante a apresentação da ficha de inscrição, disponível no PBX da escola. A mesma deverá ser devolvida até dia 10 de maio, no mesmo local.

Cada equipa só poderá ser formada por alunos da mesma turma, podendo participar equipas mistas.

A mesma turma poderá apresentar até no máximo duas equipas, sendo que o mesmo aluno só poderá participar numa única equipa da sua turma.

2. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

As equipas são formadas por 3 a 4 alunos(as) da mesma turma, sendo um deles indicado como o Capitão de Equipa.

3. TORNEIO

O torneio é constituído por 5 provas distintas.

Todos os elementos da equipa competem em cada uma das provas, sendo que só os 3 melhores pontuam para a equipa.

O objetivo em cada uma das provas é concluir o percurso no menor tempo possível e com o menor número de penalizações.

4. CLASSIFICAÇÃO

Pontuação por prova:

1º lugar – 1 ponto

2º lugar – 2 pontos

3º lugar – 3 pontos

4º lugar – 4 pontos

...

A classificação final por prova de cada equipa é obtida pelo somatório dos pontos dos 3 alunos melhor classificados dessa equipa.

A classificação final do torneio é obtida através do somatório dos pontos obtidos em cada uma das provas. A equipa que obtiver menor número de pontos fica classificada em 1º lugar e assim sucessivamente.

Crítérios de desempate:

Em caso de empate vencerá a equipa que obtiver, em qualquer uma das 5 provas, a melhor pontuação de equipa. Se mesmo assim o empate subsistir será a que obtiver a segunda melhor classificação de equipa e assim sucessivamente.

5. MATERIAL NECESSÁRIO

Cada equipa deverá ter pelo menos uma bicicleta e um capacete (**obrigatório usar no decorrer de todas as provas**).

6. CASOS OMISSOS

Os casos omissos, bem como as dúvidas resultantes da aplicação deste Regulamento, serão analisados e resolvidos pela Organização e da sua decisão não cabe recurso.

ANEXO 5 - Cartaz de divulgação do torneio

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO
ESCOLA EB 2.3 JOÃO AFONSO

TORNEIO INTER-TURMAS DE PERÍCIAS EM BICICLETA
12 MAIO 2015 – 14H30/17H00



Lê o regulamento do concurso e participa.
Inscreve a tua equipa junto ao Assistente Operacional do PBX
até ao dia 10 de maio de 2015

ANEXO 6 - Grelha de avaliação do torneio

ANEXO 7 - Inquérito de avaliação da atividade

Atividade - "Dia da Bicicleta" Inquérito de Avaliação

Responde às seguintes questões atribuindo uma classificação de 1 a 5, sendo que 1 corresponde a “Muito Negativo” e 5 a “Muito Positivo” .

1) Como classificas a ação de sensibilização efetuada pela "Escola Segura"?

① ② ③ ④ ⑤

2) Antes da ação de sensibilização como classificas o teu conhecimento das Regras de Trânsito?

① ② ③ ④ ⑤

3) Após a ação de sensibilização como classificas o teu conhecimento das Regras de Trânsito?

① ② ③ ④ ⑤

4) Qual o grau de importância que atribuis aos debates sobre os aspetos relacionados com as regras e deveres cívicos?

① ② ③ ④ ⑤

5) Como classificas o Torneio de Perícias em Bicicleta?

① ② ③ ④ ⑤

6) Antes desta atividade já utilizavas a bicicleta como meio de transporte alternativo?

Sim Não Às vezes

7) Após esta atividade vais passar a utilizar a bicicleta como meio de transporte alternativo?

Sim Não Às vezes Já utilizava

Obrigado.

9.1.

ANEXO 8 - Pedido apoio Decathlon

Para: catia.rafael@decathlon.com

Assunto: Pedido de apoio para ação de sensibilização

Ex.mo Sr. Diretor da Loja Decathlon Aveiro

O Agrupamento de Escolas de Aveiro vai levar a cabo uma sensibilização, junto dos seus alunos, para o uso da bicicleta como forma alternativa de deslocação, quer nos trajetos casa-escola-casa, quer no dia-a-dia em situações casuais.

A atividade desenrola-se em 3 fases. Nas duas primeiras fases serão realizadas ações de sensibilização sobre as regras de trânsito mais importantes para os ciclistas que se deslocam em meio citadino, bem como conselhos e dicas para evitar os perigos de andar na estrada. Numa 3ª fase será organizada uma atividade desportiva que consiste na realização de um Torneio de Perícias em Bicicleta. O Torneio tem data prevista para dia "X", das 14h30 às 17h00, e destina-se a todos os alunos do 3º ciclo desta escola.

Desta forma, gostaríamos de solicitar à Decathlon Aveiro o apoio para a atribuição de prémios às equipas classificadas nos 3 primeiros lugares, conforme se descreve:

1º Lugar – Um vale de compras no valor de 10€ a cada elemento da equipa (4)

2º Lugar – Duas camaras de ar a cada elemento da equipa (4)

3º Lugar – Um bidon de água a cada elemento da equipa (4)

Em anexo segue ainda o regulamento da respetiva prova.

Sem mais de momento, ficamos a aguardar uma resposta.

Cumprimentos,

ANEXO 9 - Autorização Encarregado de Educação

Agrupamento de Escolas de Aveiro

EB João Afonso



AUTORIZAÇÃO

No dia “X”, a Escola EB João Afonso vai organizar um Torneio de Perícia em Bicicleta aberto a todos os alunos do 3º Ciclo. O Torneio terá início às 14h30 e terminos às 17h00 e será realizado no campo de jogos exterior da Escola. A participação neste torneio obriga a utilização de capacete.

O Coordenador do Desporto Escolar

(Ricardo Fernandes)

----- ✂ -----

Eu, _____ encarregado de educação do(a)
_____ do ___ ano, turma ___, nº ___, autorizo o meu educando a
participar na atividade acima referida. Mais declaro que autorizo a exposição/publicação de
fotografias/vídeos das atividades em que se inscreve.

Aveiro, ___, de _____ de 2015
