

PROVA GINCANA BTT

R
O
J
E
T
O



COMEMORAÇÃO DO

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho realizado por: Rui Gomes

ÍNDICE

ÍNDICE.....	pág. 1
INDÍCE DE ANEXOS.....	pág. 2
INTRODUÇÃO.....	pág. 4
OBJECTIVOS.....	pág. 4
REGRAS TÉCNICAS PARA A EXECUÇÃO DA GINCANA BTT.....	pág. 5
DATA E LOCAL DE REALIZAÇÃO.....	pág. 6
REGULAMENTO.....	pág. 6
PENALIZAÇÕES.....	pág. 7
RECURSOS.....	pág. 8
PERCURSOS.....	pág. 11
ANEXOS.....	pág. 16
BIBLIOGRAFIA.....	pág. 35

ANEXOS

ANEXO I (Programa da Gincana BTT).....	pág. 17
ANEXO II (Ficha de Inscrição)	pág. 19
ANEXO III (Cartaz)	pág. 21
ANEXO IV (Certificado).....	pág. 23
ANEXO V (Autorização).....	pág. 25
ANEXO VI (Justificação de faltas).....	pág. 27
ANEXO VII (Ficha de Registo da Prova).....	pág. 29
ANEXO VIII (Esquema percurso A Infantis).....	pág. 31
ANEXO VIII (Esquema percurso B Iniciados).....	pág. 32
ANEXO VIII (Esquema percurso C Juvenis).....	pág. 33
ANEXO VIII (Esquema percurso D Juniores).....	pág. 34

I - INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado no âmbito da ação de formação de btt no desporto escolar, promovida pela direção geral da educação, que teve lugar na cidade de Àgueda nos dias 13, 14, 20 e 21 de março.

O Ciclismo é uma área dos programas de Educação Física que permite aperfeiçoar, da melhor forma, as qualidades motoras e funcionais de cada aluno.

O presente projeto de actividade, aplica-se à prova "Gincana BTT" realizada no âmbito do Plano Anual de Atividades e do Desporto Escolar da Escola Básica Grão Vasco, com vista à comemoração do Dia Mundial da Atividade Física.

Admite-se a adaptação do presente regulamento, de acordo com as possibilidades humanas e materiais dos locais e organizadores da prova, desde que se respeitem todas as normas de segurança e que as referidas adaptações sejam do conhecimento prévio de todos os participantes e mereçam a aprovação de todo o grupo disciplinar de Educação Física.

Pretende-se que os eventos sejam momentos especiais de convívio entre toda a comunidade educativa, através de uma competição saudável e experimentação em diversas actividades de ciclismo, aproveitando-se estas iniciativas para desenvolver e dignificar a modalidade.

II - OBJETIVOS

O desenvolvimento da atividade "Gincana BTT", inserido no Plano de Atividades do Departamento de Educação Física, tem como propósito os seguintes aspectos:

- Promover um desenvolvimento multifacetado do aluno, elevando o nível geral das suas capacidades funcionais, enriquecer o conjunto dos diversos hábitos motores e da destreza e assimilar os fundamentos básicos do ciclismo;
- Favorecer uma aproximação entre os diferentes agentes da comunidade escolar;

- Promover a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, permitindo um desenvolvimento harmonioso dos alunos;
- Valorizar actividades físico-desportivas, que de uma forma autónoma, permitam a adopção de um estilo de vida saudável, permitindo uma melhoria dos níveis de saúde;
- Adquirir hábitos de prática desportiva, inseridos num contexto de meio ambiente, em pleno respeito e integração na natureza envolvente;
- Desenvolver a adopção de valores ético-morais, visando a fomentação do espírito desportivo.

III - REGRAS TÉCNICAS PARA A EXECUÇÃO DA GINCANA BTT

- Estas gincanas serão efectuadas pelos escalões de infantis a juniores (Desporto Escolar) de ambos os géneros;
- Os alunos poderão utilizar qualquer bicicleta, desde que garanta as condições mínimas de segurança;
- O uso de capacete de protecção é obrigatório. O seu não uso proíbe a participação de todo e qualquer aluno;
- Quanto à desmultiplicação das mudanças não existe qualquer tipo de limitações;
- A gincana consiste num percurso com diversos obstáculos, que terá um comprimento mínimo de 50 metros. A largura mínima será de 10 metros e estará devidamente delimitado e sinalizado;
- Cada aluno tem direito a duas tentativas (mangas) para realizar o percurso, sendo considerado para a classificação, a melhor das duas;
- O grau de dificuldade do percurso deve ser adequado à categoria a que se destina, para que todos os obstáculos possam ser contornados, sendo que os vários percursos serão divulgados no presente documento;
- Os alunos são obrigados a cumprir todo o percurso;

- A Gincana poderá estar a ser efectuada por dois atletas em simultâneo, com partidas desfasadas, se por algum motivo um dos atletas interferir na prova do outro, ambos repetirão a prova na íntegra;

- Se algum obstáculo estiver fora do local ou derrubado durante a execução por acção externa ao participante, este deverá repetir a prova;

- Em todas as provas o número mínimo de obstáculos que compõem a gincana é de 6.

IV-DATA E LOCAL DE REALIZAÇÃO

A actividade terá lugar no dia 6 de abril, de 2016, uma vez que tem como objetivo, a comemoração do Dia Mundial da Atividade Física. Acontecerá na Escola Básica Grão Vasco-Viseu. A prova terá início às 09:00h e o seu término às 12:00h.

V - REGULAMENTO

A organização e resolução de possíveis casos omissos, está a cargo do Grupo de Educação Física, mais propriamente, a totalidade de professores que o compõem. Contudo, poderão participar como colaboradores, alguns alunos da Formação Técnica de Desporto, do nível Secundário.

A) - Participação

A prova de "Gincana BTT" está aberta a toda a comunidade escolar da Escola Básica Grão Vasco, podendo assim os alunos, funcionários e professores, participar nesta actividade.

B) - Inscrições

Os interessados poder-se-ão inscrever no Gabinete de Educação Física ou junto do respectivo Professor de Educação Física, do dia 1 a 5 de abril de 2016. Esta deverá ser feita em ficha de inscrição própria, já com os escalões e diferentes géneros, previamente definidos até à data limite para o efeito. Cada participante terá de levar e trazer posteriormente a autorização dos Encarregados de Educação devidamente assinada.

C) - Funcionamento

Os participantes devem concentrar-se no polidesportivo exterior da escola às 9:00h, do dia 6 de abril de 2016, a fim de levantar os respectivos dorsais e posteriormente dar início à realização da prova. Às 09:15, todos os participantes devem estar devidamente equipados, para posteriormente poderem vir a fazer o reconhecimento do percurso. 9:45h início da chamada para a primeira prova. Os participantes serão encaminhados para a área de aquecimento e daí serão conduzidos ao local de partida.

As provas terão início entre as 09:45h e as 11:30h, pelo que a ordem de partida será de acordo com o seguinte quadro:

HORA	ESCALÃO	TIPO DE PRECURSO
09:45	Infantis	A
10:15	Iniciados	B
10:45	Juvenis	C
11:00	Juniores	D

O Número de cada participante será definido, através de um dorsal que será atribuído a cada um na altura da chamada. A partida será dada através de um sinal sonoro dado por um juiz (professor). Se um participante partir antes do sinal de partida, então repetir-se-á a partida. Após uma segunda falsa partida do mesmo atleta, este será desclassificado.

VI-PENALIZAÇÕES

- Passagem deliberada ao lado de um obstáculo dará a desclassificação do atleta nessa tentativa (manga).
- Penalização de 5" por cada uma das seguintes faltas cometidas:
 - Não apanhar o "bidão" ou a "bandeira";
 - Não colocar o "bidão" ou a "bandeira" correctamente;
 - Não respeitar a indicação das setas;
 - Não respeitar o número de voltas;
 - Sair dos limites da pista;
 - Derrubar ou deslocar os obstáculos;
 - Colocar um ou os dois pés no chão.
- Cada falta será assinalada pelo árbitro com o levantar do braço.
- Sofrem penalizações de 10 segundos todos os alunos que:
 - Omitam qualquer módulo do percurso;
 - Alterem o percurso da trajectória modular.
- Classificações
 - O tempo final de cada atleta na prova de gincana é o melhor das duas tentativas, consistindo para cada uma, no somatório do tempo efectuado pelo atleta acrescido do tempo das penalizações para a mesma tentativa de realização do percurso;
 - O atleta que não registre nenhuma penalização no percurso, terá uma bonificação de 10" no seu tempo final;
 - Em caso de igualdade no tempo final da prova, será vencedor aquele que terminar a prova com menos penalizações.
 - O participante só poderá repetir o circuito por avaria técnica (Bicicleta) ou erro de construção/realização do percurso, de acordo com a decisão do professor.

VII - RECURSOS

A) - Recursos espaciais

- Instalações:
 - Polidesportivo exterior da escola
 - Balneários

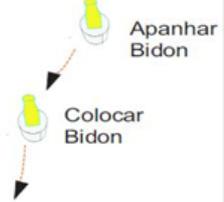
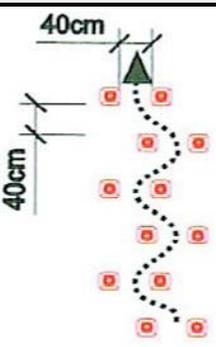
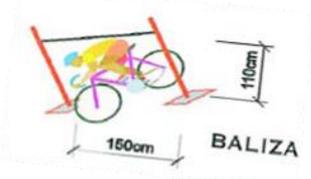
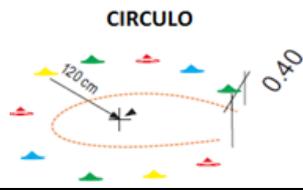
B) - Recursos materiais

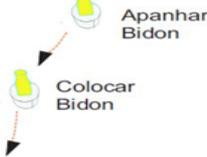
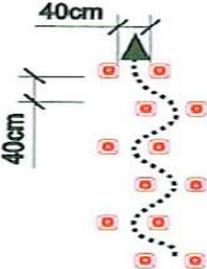
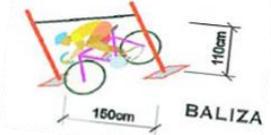
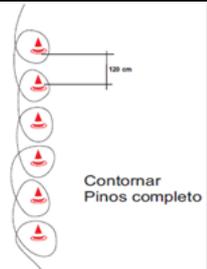
- Ambulância;
- Fitas para delimitação do percurso;
- Sinalizadores;
- Cones;
- Elástico;
- Bandeira;
- Vascular;
- Postes;
- Dorsais;
- Diploma;
- Megafone;
- Cronómetros;
- Apitos;
- Regulamento de prova (documento);
- Mesa e cadeiras.
- Computador portátil;
- Ficha de registo de prova;
- Ficha de inscrição;
- Certificados de participação;
- Justificação de faltas;
- Máquina fotográfica.

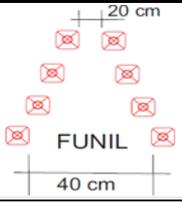
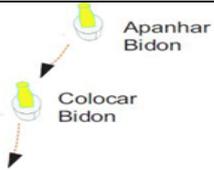
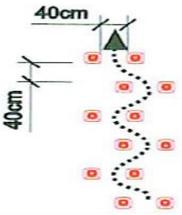
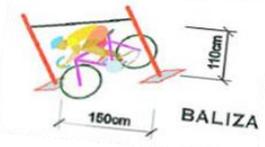
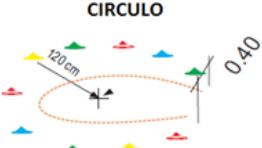
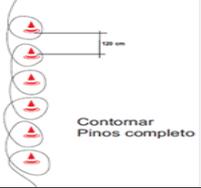
C) - Recursos humanos

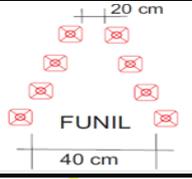
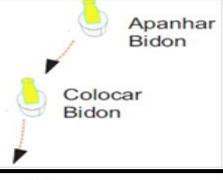
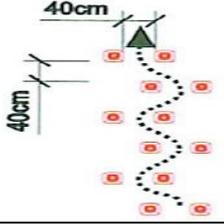
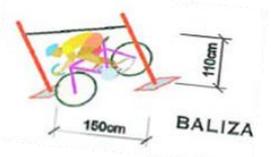
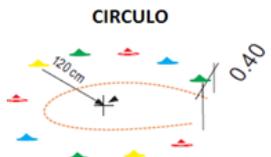
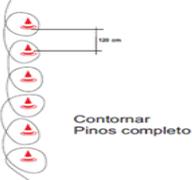
- Participantes;
- Professores de Educação Física;
- Bombeiros;
- Funcionários;
- Alunos do Curso Tecnológico de Desporto.

VIII - PERCURSOS

PERCURSO A- Infantis	
PARTIDA	 A sign with the word "PARTIDA" (Start) on it, with a dashed arrow pointing downwards from the sign.
CONTORNAR PINOS	Contornar Pinos  A diagram showing a path of red cones with a dashed line indicating the route. A vertical dimension line indicates a distance of 100cm between two cones.
PASSAR NO FUNIL	 A diagram of a funnel shape formed by red cones. A dashed line shows the path through the funnel. A horizontal dimension line at the bottom indicates a width of 40 cm. A vertical dimension line at the top indicates a width of 20 cm. The word "FUNIL" is written in the center.
APANHAR, TRANSPORTAR E COLOCAR O BIDON	 A diagram showing a person picking up a water bottle (labeled "Apanhar Bidon") and then placing it in another location (labeled "Colocar Bidon").
ZIGUEZAGUEAR POR DENTRO DOS PINOS	 A diagram showing a zigzag path between two rows of red cones. A dashed line indicates the path. Two vertical dimension lines on the left indicate a distance of 40cm between the rows of cones.
PASSAR POR BAIXO DA BALIZA	 A diagram showing a bicycle passing under a structure labeled "BALIZA". The structure has a height of 110cm and a width of 150cm.
CONTORNAR DUAS VEZES O CIRCULO	CIRCULO  A diagram showing a circular path with a dashed line. The path is surrounded by red, yellow, and blue cones. A dimension line indicates a radius of 120cm. A vertical dimension line on the right indicates a distance of 0.40.
CHEGADA	 A sign with the word "CHEGADA" (Arrival) on it, with a dashed arrow pointing downwards from the sign.

PERCURSO B- Iniciados	
PARTIDA	
CONTORNAR PINOS	<p>Contornar Pinos</p> 
PASSAR NO FUNIL	
APANHAR, TRANSPORTAR E COLOCAR O BIDON	
ZIGUEZAGUEAR POR DENTRO DOS PINOS	
PASSAR POR BAIXO DA BALIZA	
CONTORNAR DUAS VEZES O CIRCULO	<p>CIRCULO</p> 
UCIRCULO COMPLETO A CADA PINO	 <p>Contornar Pinos completo</p>
CHEGADA	

PERCURSO C- Juvenis	
PARTIDA	
CONTORNAR PINOS	Contornar Pinos 
PASSAR NO FUNIL	
APANHAR, TRANSPORTAR E COLOCAR O BIDON	Apanhar Bidon Colocar Bidon 
ZIGUEZAGUEAR POR DENTRO DOS PINOS	
PASSAR POR BAIXO DA BALIZA	
CONTORNAR DUAS VEZES O CIRCULO	CIRCULO 
CONTORNAR PINOS COMPLETOS	
VOLTAS CONSECUTIVAS	3 Voltas 2 Voltas 1 Volta 
VASCULA	VÁSCULA 
CHEGADA	

PERCURSO D- Juniores	
PARTIDA	
CONTORNAR PINOS	<p>Contornar Pinos</p> 
PASSAR NO FUNIL	
APANHAR, TRANSPORTAR E COLOCAR O BIDON	
ZIGUEZAGUEAR POR DENTRO DOS PINOS	
PASSAR POR BAIXO DA BALIZA	
CONTORNAR DUAS VEZES O CIRCULO	<p>CIRCULO</p> 
CONTORNAR PINOS COMPLETOS	
VOLTAS CONSECUTIVAS	
COLOCAR A BANDEIRA	
COLOCAR A BANDEIRA	

<p>VASCULA</p>	<p>VÁSCULA</p> 
<p>SALTAR POR CIMA DO ELÁSTICO</p>	 <p>Saltar Elastico</p>
<p>CHEGADA</p>	

ANEXO I

PROGRAMA DA GINCANA BTT

09:00h.- Recepção dos participantes para a recolha do número de competição (dorsal);

09:15h.- Tempo para os alunos se equiparem devidamente;

09:30h.- Reconhecimento do percurso;

10:15h. - Início das provas (ver quadro)

HORA	ESCALÃO	TIPO DE PRECURSO
10:15	Infantis	A
10:30	Iniciados	B
10:45	Juvenis	C
11:00	Juniores	D

Nota: A distribuição dos certificados de participação será efectuada após a realização de cada prova.

INFORMAÇÕES:

Antes da Prova:

- Reunir os alunos para reconhecer o percurso;
- Assegurar que os alunos de cada escalão estão todos prontos para iniciar a prova no horário previsto e com o equipamento de segurança obrigatório;
- Assegurar que os alunos de cada escalão têm o respectivo dorsal;
- Preparar e orientar os alunos para o local de partida.

Durante a Prova:

- Colaborar e cooperar com os colegas na organização da prova;
- Acompanhar os alunos que aguardam a sua participação evitando circular no percurso da prova.

Final da Prova:

- Receber os certificados de participação;
- Orientar e vigiar os alunos de forma a prevenir possíveis acidentes ou incidentes;
- Assegurar que os alunos estão todos prontos, tão breve quanto possível, a fim de regressarem às aulas.

ANEXO II



Desporto Escolar

PROVA DE GINCANA BTT

FICHA DE INSCRIÇÃO



Nº	Nome completo	Turma	Ano	Número	Data Nasc.
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					__ / __ / __

ANEXO III

ESCOLA BÁSICA GRÃO VASCO

DIA MUNDIAL

DA

ATIVIDADE FÍSICA
(Pova de Gincana BTT)

6 de ABRIL - 09:00h
PARQUE DA ESCOLA

INSCRIÇÕES (até dia 5 de abril de 2016)

- Gabinete de Educação Física
- Professores de Educação Física

Educação Física

ANEXO IV



Desporto Escolar



Ministério da
EDUCAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
GRÃO VASCO

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

***Certifica-se que _____, ficou
classificado em _____º Lugar, na Prova de Gincana BTT,
realizada na Escola Básica Grão Vasco-Viseu, no dia 6 de
abril de 2015.***

O professor responsável

(Prof.^a Rui Gomes)

A Diretora

(Prof.^a _____)

ANEXO V



Autorização do Encarregado de Educação

Escola

Escola Básica Grão Vasco

Eu abaixo assinado(a) _____, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a) _____, a participar e a representar a escola, na **“Prova de Gincana BTT”**, a realizar na **Escola Básica Grão Vasco**, no próximo dia **22 de setembro** (durante a parte da manhã), tendo como responsável o Professor Rui Gomes, do Clube de Desporto Escolar.

Neste dia, o almoço e o lanche, ficam da responsabilidade da escola, sendo que não é necessário aos alunos tirarem as respetivas senhas.

Hora de início: 09h e 00min.

Hora de Fim: 13h e 00min.

Professor do Clube

(Rui Gomes)

Encarregado de Educação



Autorização do Encarregado de Educação

Escola

Escola Básica Grão Vasco

Eu abaixo assinado(a) _____, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a) _____, a participar e a representar a escola, na **“Prova de Gincana BTT”**, a realizar na **Escola Básica Grão Vasco**, no próximo dia **22 de setembro** (durante a parte da manhã), tendo como responsável o Professor Rui Gomes, do Clube de Desporto Escolar.

Neste dia, o almoço e o lanche, ficam da responsabilidade da escola, sendo que não é necessário aos alunos tirarem as respetivas senhas.

Hora de início: 09h e 00min.

Hora de Fim: 13h e 00min.

Professor do Clube

(Rui Gomes)

Encarregado de Educação

ANEXO VI

O professor de Educação Física, vem por este meio comunicar ao Diretor da turma do(a)s aluno(a)s abaixo mencionadas, que deverão considerar justificadas as faltas dadas no dia ___-___-____ (______), em virtude dos mesmos terem participado na “Prova de Gincana BTT”, entre as ___h:___min e as ___h:___min, como previsto no Plano Anual de Atividades da Escola.

NOMES	TURMA	Nº

Prof. responsável

O professor de Educação Física, vem por este meio comunicar ao Diretor da turma do(a)s aluno(a)s abaixo mencionadas, que deverão considerar justificadas as faltas dadas no dia ___-___-____ (______), em virtude dos mesmos terem participado na “Prova de Gincana BTT”, entre as ___h:___min e as ___h:___min, como previsto no Plano Anual de Atividades da Escola.

NOMES	TURMA	Nº

Prof. responsável

ANEXO VII

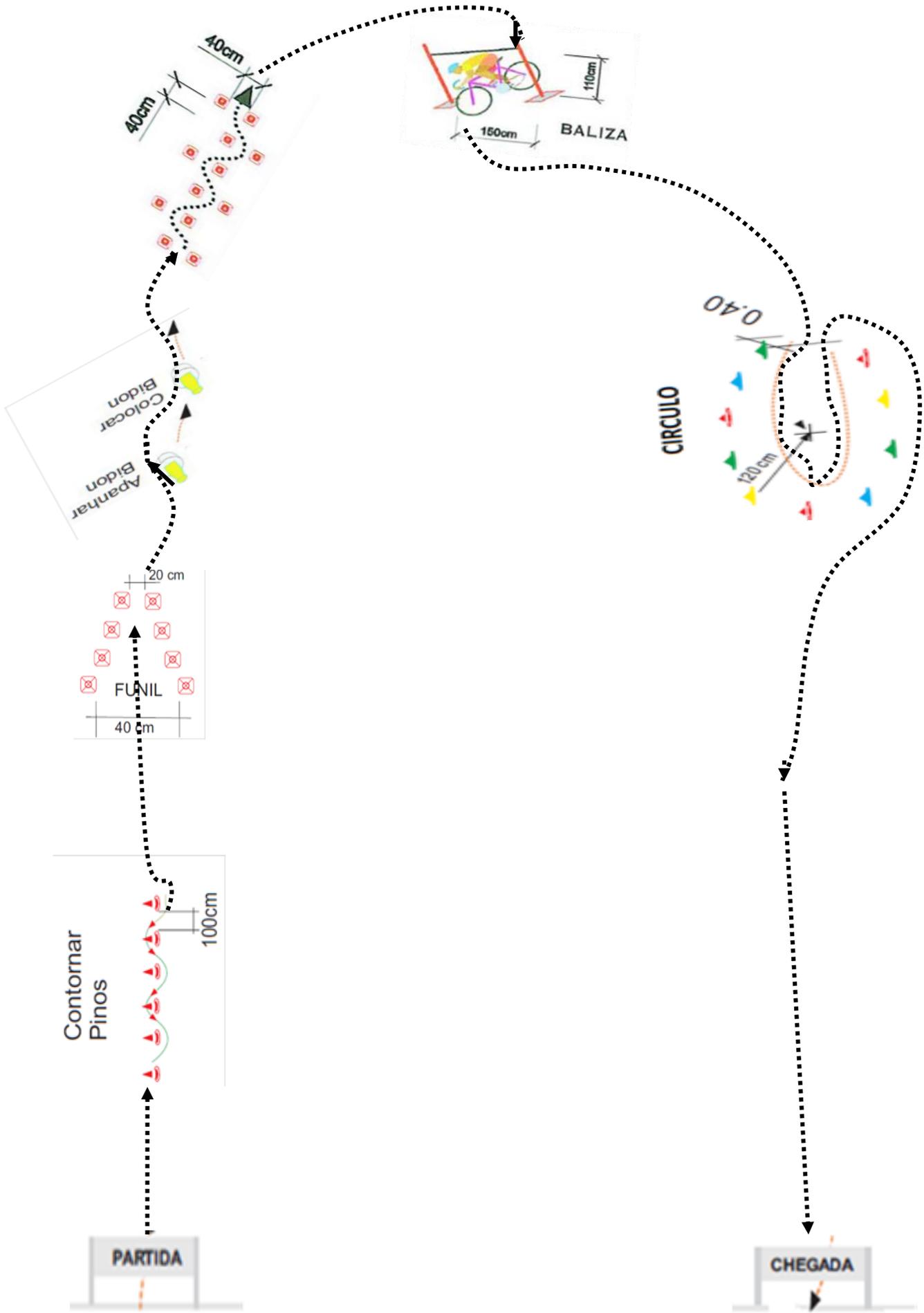
PROVA DE GINCANA BTT

FICHA DE REGISTO DE PROVA

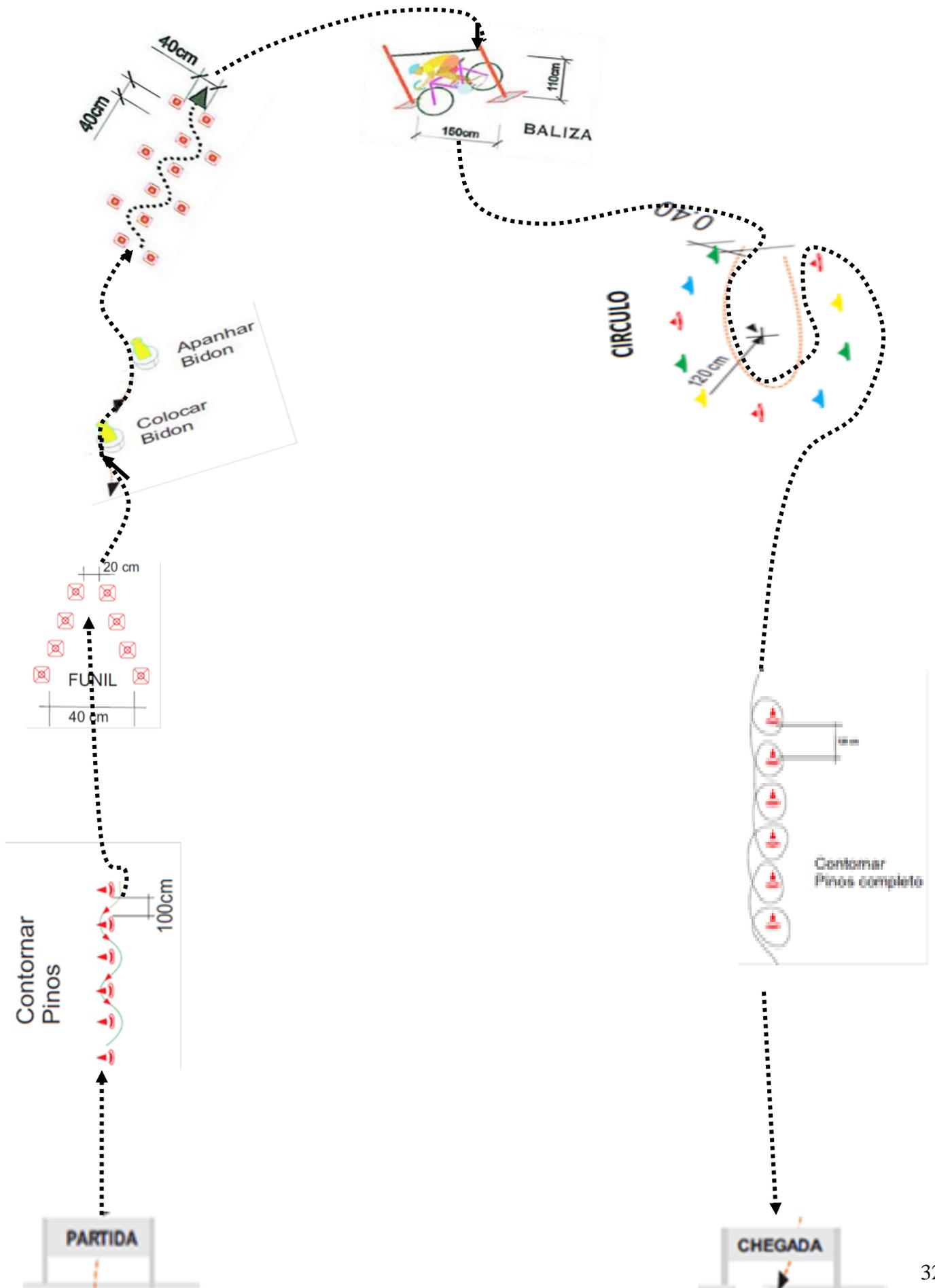
N. º	Nome (primeiro e último)	TIPO DE OBSTÁCULO										Tempo
		Contornar Pinos	Funil	Transportar Bibon	Ziguezaguear	Baliza	Círculo interior	Círculos completos	Bandeira	Pendulo	Elástico	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
		D-desclassificação; P5-Penalização de 5 segundos; P10- Penalização de 10 segundos (ver tipo de penalizações no ponto IV do documento)										

ANEXO VIII

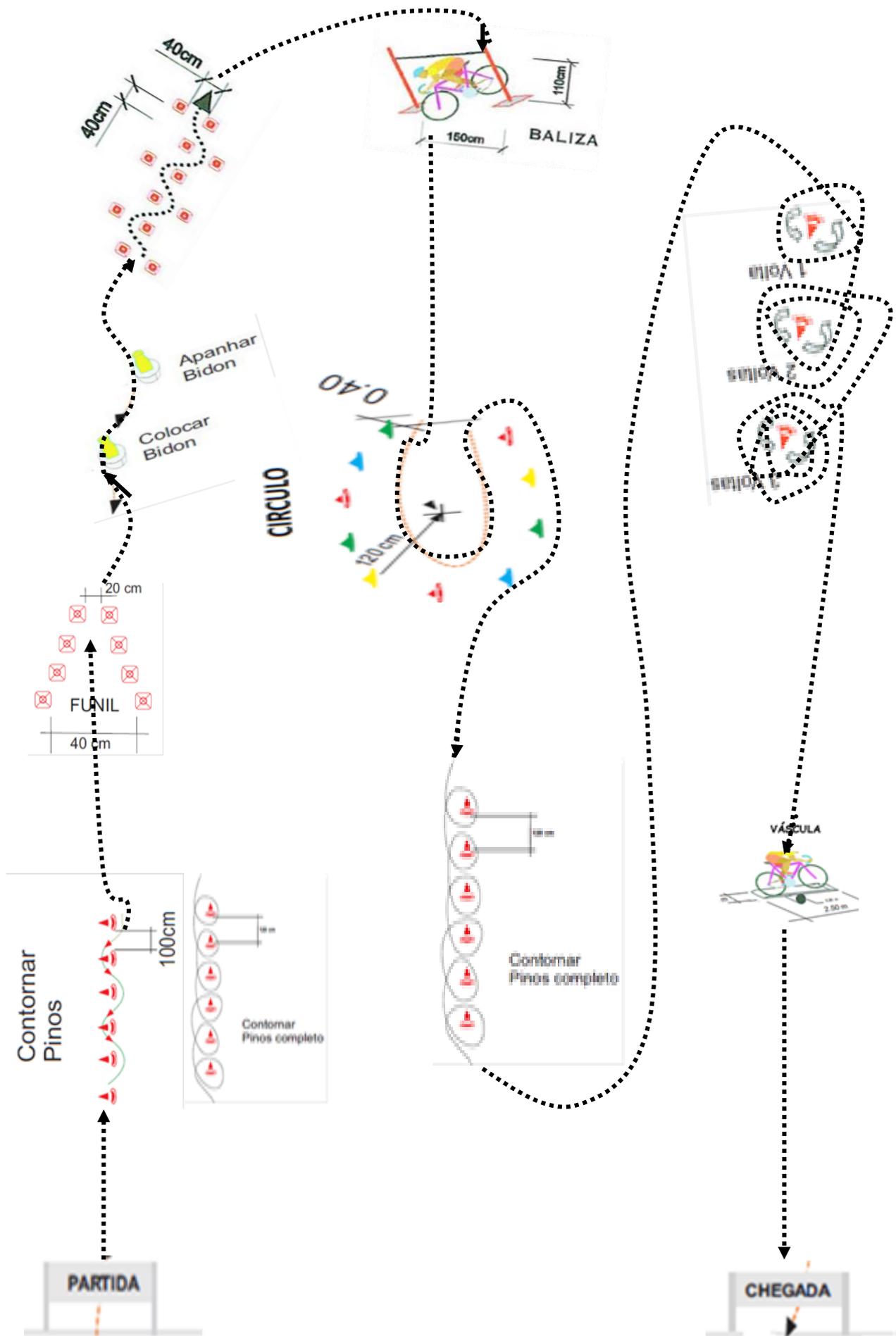
ESQUEMA: PERCURSO A- INFANTIS



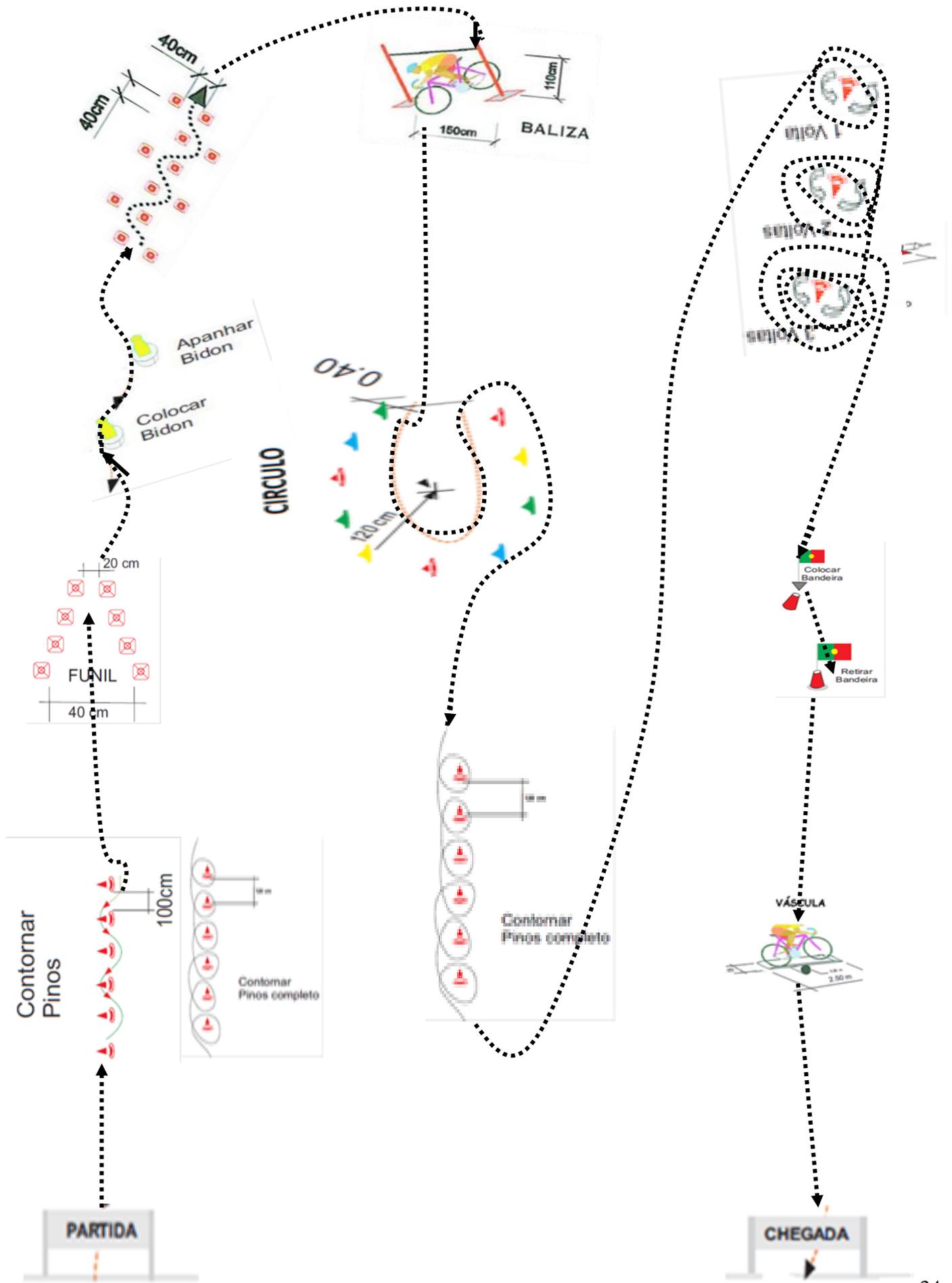
ESQUEMA: PERCURSO B- INICIADOS



ESQUEMA: PERCURSO C- JUVENIS



ESQUEMA: PERCURSO D- JUNORES



VIII - BIBLIOGRAFIA

FTP 2011; *Normas Para a Realização da Prova de Destrezas*