



ECCLX

Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

CICLISMO CURRICULAR

Proposta para ensino nos Jardins de Infância
da freguesia de Alvalade
- Ano Civil 2022 -



Lisboa, março de 2022

TÍTULO

Ciclismo Curricular - Proposta para o ensino nos Jardins de Infância da freguesia de Alvalade | Ano Civil de 2022

ENTIDADE

Junta de Freguesia de Alvalade

RESPONSABILIDADE PELA EXECUÇÃO

Direção da ECCLx

DIREÇÃO DA COELHINHOS - ESCOLA CLUBE DE CICLISMO DE LISBOA

Presidente Susana Carrasco

Vice-presidente António Vilhena

Tesoureiro Manuel Lopes

Vogal Joana Coelho

Vogal Pedro Madeira

DATA

março de 2022

VERSÃO

V.00

Índice

1	Introdução.....	1
2	A Coelhinhos - ECCLx	2
3	Enquadramento.....	4
3.1	A bicicleta como elemento central de mobilidade	4
3.2	A educação física do pré-escolar e do 1.º ciclo e o ensino da bicicleta	6
4	Proposta de Ciclismo Curricular para os JI	10
4.1	Destinatários	10
4.2	Funcionamento.....	10
4.3	Objetivos pedagógicos e conteúdos programáticos	11
4.3.1	Objetivos pedagógicos	11
4.3.2	Conteúdos programáticos	12
4.3.3	Avaliação	12
4.4	Requisitos de espaço.....	13
4.5	Recursos.....	13
4.5.1	ECCLx.....	13
4.5.2	Alunos	14
4.5.3	Estabelecimento de Ensino.....	14
4.5.4	Junta de Freguesia de Alvalade	14
4.6	Financiamento	14
4.6.1	Custos	14
4.6.2	Condições de pagamento	14
Anexo I	Escolas em que a ECCLx ensinou	17
Anexo II	Exemplo de Ficha de Avaliação	23
Anexo III	Relação de professores e técnicos da ECCLx	27
Anexo IV	Órgãos Sociais da ECCLx	31

Índice de figuras

Figura 1.1 - Ensino de ciclismo em EB / JI do 1.º ciclo.....	1
Figura 2.1 - Ensino de ciclismo nas escolas	2
Figura 2.2 - Prova desportiva na Mata de Alvalade	3
Figura 3.1 - Circulação na via pública	4
Figura 3.2 - Competências para circulação em estrada.....	5
Figura 3.3 - Ensino de ciclismo no pré-escolar pela ECCLx.....	7
Figura 3.4 - Jogos e diversão no ensino para melhor aprendizagem.....	8
Figura 3.5 - Desafios no uso da bicicleta durante o ensino	8
Figura 3.6 - Aprendizagem para o controlo do equilíbrio	9
Figura 3.7 - Atletas da ECCLx em treino no campo	9

1 Introdução

O presente documento contém a proposta da «Coelhinhos - Escola de Ciclismo de Lisboa» (ECCLx) elaborada para a Junta de Freguesia de Alvalade (JFA) para a realização de aulas de ciclismo curricular, direcionada a crianças de 4 e 5 anos de idade, utentes de jardins-de-infância (JI) da freguesia.

A ECCLx desenvolve esta atividade desde 2014, detendo uma vasta experiência no ensino do ciclismo em estabelecimentos de ensino, tendo ensinado mais de 8000 crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo (Figura 1.1).



Figura 1.1 – Ensino de ciclismo em EB / JI do 1.º ciclo

No texto é feita uma breve apresentação da ECCLx, com a descrição da sua atividade, é feito um enquadramento do uso e ensino da bicicleta, justificando a oportunidade para o ensino desta atividade, e, por último, são apresentados os objetivos, conteúdos programáticos e condições para a realização da atividade proposta.

Em anexo apresenta-se ainda a lista de estabelecimentos escolares em que a ECCLx desenvolveu atividade nos anos letivos anteriores (Anexo I), um exemplo de ficha de avaliação de competências (Anexo II), a lista de técnicos / professores (Anexo III) e os órgãos sociais da associação (Anexo IV).

2

A Coelhinhos - ECCLx

A «Coelhinhos - Escola Clube de Ciclismo de Lisboa» (ECCLx), fundada a 29 de abril de 2014, é uma associação sem fins lucrativos que tem vindo a desenvolver, desde o seu início, uma atividade intensa em prol do ensino da bicicleta, da mobilidade urbana e do desporto, com o foco particular no ensino de crianças.

A sua atividade tem tido, desde sempre, uma forte ligação à comunidade de Alvalade, sendo disso exemplo o projeto pioneiro de ciclismo curricular iniciado em 2014, nas escolas da freguesia (Figura 2.1), com o apoio da Junta de Freguesia de Alvalade.



Figura 2.1 - Ensino de ciclismo nas escolas

Ao longo dos anos, este projeto foi-se alargando a um maior número de escolas e a outras freguesias, demonstrando o seu sucesso, interesse e oportunidade e com o conseqüente ganho de experiência. Mais tarde, este projeto foi adotado pela própria Câmara Municipal de Lisboa, que criou o Programa «Lisboa Sem Rodinhas».

As grandes vertentes em que a ECCLx desenvolve a sua atividade são:

- Ciclismo curricular, tal como referido, com o ensino da prática do ciclismo nas escolas;
- Ensino das bases do ciclismo (Iniciação ao ciclismo), com aulas individuais, a crianças e adultos, para aprender a andar de bicicleta e as regras de circulação na via pública;
- Ciclismo desportivo, nos escalões de formação na modalidade de «Cross Country Olímpico» (BTT-XCO), com uma equipa com crianças entre os cinco e os 14 anos.

Na vertente desportiva, no segundo ano de atividade da associação, de modo a motivar as crianças e jovens para a prática de um desporto ao ar livre e para a transmissão de um conjunto de valores humanistas de convívio saudável, competição, respeito e ética, a ECCLx formou uma equipa no

âmbito das escolas de formação da Federação Portuguesa de Ciclismo (UVP-FPC), na vertente de BTT, que se encontra inscrita na Zona B e que tem captado um conjunto alargado de praticantes (Figura 2.2).



Figura 2.2 – Prova desportiva na Mata de Alvalade

Em qualquer das vertentes da atividade, a inclusão tem sido uma das preocupações centrais da ECCLx, i.e., permitir que a prática do ciclismo seja transversal às crianças e jovens, independentemente dos seus recursos, o que foi possível pela disponibilização ou apoio com equipamentos a crianças mais desfavorecidas.

Desde 2020, com o aparecimento da situação pandémica devido ao COVID-19, a ECCLx conseguiu adaptar-se, mantendo a sua atividade, quer presencial, sempre que possível, quer por meios telemáticos, em condições de segurança e de acordo com as regras e diretrizes mais atuais.

Relativamente ao seu corpo técnico, a ECCLx tem oito professores de ciclismo (vd. Anexo II), todos com formação superior em Ciências do Desporto e / ou em Treino Desportivo, sendo que quatro são treinadores licenciados pela UVP-FPC. Todos os técnicos detêm uma vasta experiência, com vários anos no ensino do ciclismo, em particular nas faixas etárias mais baixas.

3

Enquadramento

3.1 A bicicleta como elemento central de mobilidade

O aumento do tráfego e do número de automóveis nas cidades é um problema que conduz a um conjunto de consequências negativas, não só as imediatamente reconhecidas como o aumento das emissões de carbono para a atmosfera, o consumo de recursos e de energias fósseis ou o aumento da poluição sonora, mas também outras menos diretas como a perda de qualidade de vida, as perdas de eficiência e os custos relacionadas com o tempo gasto nas deslocações.

Nas maiores áreas urbanas de Portugal assume-se cada vez mais uma estratégia política de alteração das condições de mobilidade nas cidades, com a implementação de diferentes medidas, nomeadamente com a criação de restrições impostas à circulação de veículos mais poluentes, a melhoria das condições de uso de transportes coletivos, a construção de ciclovias (Figura 3.1) ou a criação de plataforma de partilha de transporte.



Figura 3.1 - Circulação na via pública

Uma mobilidade mais sustentável

«(...) pressupõe que os cidadãos, vivendo em cidades, vilas ou aldeias, disponham de condições e escolhas de acessibilidade e mobilidade que lhes proporcionem deslocações seguras, confortáveis, com tempos aceitáveis e custos acessíveis. Implica, ainda, que a sua mobilidade se exerça com eficiência energética e reduzidos impactos ambientais»⁽¹⁾.

⁽¹⁾ IMTT (2011) - Guia para a elaboração de planos de mobilidade de empresas e pólos (geradores e atratores de deslocações). Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres, I. P., março de 2011. Disponível em <URL: <https://www.imt->

Desta forma, a necessidade de progressão para uma sociedade e uma mobilidade mais sustentável e menos carbonizada, com a redução do uso do automóvel individual, coloca a bicicleta, em conjunto com os transportes coletivos, no centro de uma estratégia de transporte.

Em 2019, mais de meio milhão de residentes em Portugal⁽²⁾ utilizavam a bicicleta nas suas deslocações (Figura 3.2), pelo menos uma vez por semana. Contudo, para se ter a bicicleta como elemento central de mobilidade urbana é necessário potenciar a confiança das pessoas no uso daquele meio de transporte e a necessidade de criação de condições para o seu uso. Destaque-se a aprovação da «Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030» (Resolução do Conselho de Ministros n.º 131/2019, de 2 de agosto de 2019), que tem como ambição que em 2030 se tenha verificado um aumento do número de viagens em modo ciclável cerca de 1400% e do número de quilómetros de ciclovias em 400%, relativamente a 2020.



Figura 3.2 – Competências para circulação em estrada

De facto, o uso da bicicleta está relacionado com benefícios pessoais, sociais económicos e ambientais, nomeadamente promovendo hábitos de exercício físico sustentado, o aumento da destreza, da resiliência e da adaptabilidade, a redução do consumo de combustíveis fósseis, da poluição sonora e do congestionamento do tráfego ou o menor tempo despendido em viagem em áreas urbanas.

Um dos principais impedimentos ao uso da bicicleta está associado ao preconceito na sua utilização fora do contexto desportivo/recreativo, mas que pode e está a ser ultrapassado, demonstrando as diferentes formas que a bicicleta tem para melhorar a qualidade de vida das pessoas. A disseminação de boas práticas, conteúdos inovadores e casos de sucesso, é determinante para a mudança de atitudes, integrando o exercício físico no quotidiano, com vantagens na saúde e economia de cada um, mas também para a comunidade.

[ip.pt/sites/IMTT/Portugues/Planeamento/DocumentosdeReferencia/PacotedaMobilidade/Documents/Pacote%20da%20Mobilidade/Guia%20elabora%C3%A7%C3%A3o%20de%20Planos%20de%20Mobilidade%20de%20Empresas.pdf](https://www.ine.pt/sites/IMTT/Portugues/Planeamento/DocumentosdeReferencia/PacotedaMobilidade/Documents/Pacote%20da%20Mobilidade/Guia%20elabora%C3%A7%C3%A3o%20de%20Planos%20de%20Mobilidade%20de%20Empresas.pdf)

⁽²⁾ Dados do INE referentes a «População residente com 15 e mais anos de idade que se desloca de bicicleta pelo menos um dia numa semana normal» (disponível em <URL: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0010977&contexto=bd&selTab=tab2>)

A melhoria do uso da bicicleta não está apenas relacionada com a eliminação de barreiras físicas, que está em curso (e.g., criação de ciclovias, de vias partilhadas, de plataformas de partilha de bicicletas), mas está também intrinsecamente ligada com o utilizador da bicicleta, designadamente nas suas competências para o uso da bicicleta em segurança em meio urbano, em vias partilhadas com peões e veículos motorizados. Adicionalmente, as condições para a aprendizagem tradicional para «andar de bicicleta», de forma informal e lúdica com os amigos e familiares em espaços públicos fora do trânsito, são atualmente mais difíceis devido a alterações urbanas e sociais, o que se traduz numa elevada taxa de crianças que, em idades do 1.º ciclo, não sabe andar de bicicleta⁽³⁾.

Reforça-se que o uso da bicicleta em meio urbano não se limita a «saber andar de bicicleta», mas é uma atividade exigente, que carece da aquisição de um conjunto alargado de competências relacionadas com a segurança, os equipamentos, o conhecimento da sinalização, a atitude perante peões e veículo, o comportamento na via e o uso regular da bicicleta.

3.2 A educação física do pré-escolar e do 1.º ciclo e o ensino da bicicleta

A atividade física e, em concreto, a educação física como unidade curricular no ensino básico é extremamente importante, quer no desenvolvimento físico das crianças quer no desenvolvimento como indivíduos. Neste âmbito, as orientações curriculares para a educação pré-escolar⁽⁴⁾ referem que

«Numa perspetiva de construção articulada do saber em que a criança é sujeito da aprendizagem, a educação física, como abordagem globalizante, possibilita-lhe um desenvolvimento progressivo da consciência e do domínio do seu corpo e, ainda, o prazer do movimento numa relação consigo própria, com o espaço, com os outros e com os objetos.»
(Silva et al., 2016).

Aquelas orientações definem que a educação física (Figura 3.3)

«(...) deverá proporcionar experiências e oportunidades desafiantes e diversificadas, em que a criança aprende: a conhecer e a usar melhor o seu corpo, criando uma imagem favorável de si mesma; a participar em formas de cooperação e competição saudável; a seguir regras para agir em conjunto; a organizar-se para atingir um fim comum aceitando e ultrapassando as dificuldades e os insucessos.» (Silva et al., 2016).

⁽³⁾ Nos anos letivos 2017/2018, nas escolas do 1.º ciclo em que a ECCLx desenvolveu atividade, 44% dos 1542 alunos não sabiam andar de bicicleta, sendo que, no universo apenas dos alunos do 1.º ano, a taxa era de 67%.

⁽⁴⁾ Silva, Isabel Lopes da (coord.); Marques, Liliãna; Mata, Lourdes; Rosa Manuela (2016) - **Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar**. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).



Figura 3.3 – Ensino de ciclismo no pré-escolar pela ECCLx

Naquele documento é ainda referido que, para além de permitir ganhos de competências físicas como precisão e coordenação, resistência, força, flexibilidade, velocidade e destreza geral, a Educação Física contribui para

«(...) o desenvolvimento da independência e autonomia das crianças e das suas relações sociais, constituindo ainda uma ocasião de promover estilos de vida saudável, ao fomentar a prática regular do exercício físico e o contacto com a natureza.» (Silva et al., 2016).

No 1.º ciclo do ensino básico, para a aprendizagem da educação física é estabelecido que esta deve⁽⁵⁾

«(...) garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário.» (DGE, 2018)

Tal como no ensino pré-escolar, também no 1.º ciclo a aprendizagem deve ser realizada de

«(...) formas típicas da infância – atividades lúdicas e expressivas – quer através de práticas que as favoreçam num plano social e relaciona.» (DGE, 2018)

Importa ainda referir as competências que se pretende que as crianças desenvolvam neste ciclo de ensino com a educação física (DGE, 2018):

«1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;*
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;*
- Flexibilidade;*
- Controlo de postura;*
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;*
- Controlo da orientação espacial;*
- Ritmo;*
- Agilidade.*

⁽⁵⁾ Direção Geral de Educação (2018) – **Aprendizagens essenciais - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico | Educação Física.** (disponível em: <URL: <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>>).

(...)

3. *Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.»*

A prática do ciclismo enquadra-se nos diversos vetores indicados, permitindo, de uma forma lúdica (Figura 3.4), sob a forma de jogos, quer individuais quer de grupo, a melhoria da condição física e de aspetos como a mobilidade e o equilíbrio.



Figura 3.4 - Jogos e diversão no ensino para melhor aprendizagem

Durante todo o processo de aprendizagem, a descoberta da bicicleta e o ganho de competências são desafios colocados às crianças (Figura 3.5), que lhes permitem correr riscos de forma controlada, conduzindo ao conhecimento do seu corpo e das suas capacidades físicas e intelectuais, com a melhoria da capacidade de avaliação de risco, consciencialização de aspetos de segurança e o aumento da autonomia, da responsabilidade e da autoestima.



Figura 3.5 - Desafios no uso da bicicleta durante o ensino

A bicicleta irá ainda permitir à criança aprender a coordenar, alterar e diferenciar melhor os seus movimentos, através do controlo do equilíbrio (Figura 3.6), ritmo, tempo de reação, conduzindo assim ao desenvolvimento global e aperfeiçoamento das suas capacidades expressivas e motoras, promovendo a interdisciplinaridade e levando as crianças à perceção das aprendizagens relacionadas.



Figura 3.6 – Aprendizagem para o controlo do equilíbrio

Adicionalmente, andar de bicicleta é uma atividade física inclusiva, que pode ser realizada por pessoas de classes etárias muito distintas e apela ao ar livre e aos grandes espaços (Figura 3.7). É uma atividade que pode ser feita em grupo e em família, numa perspetiva de interação social mais alargada, no exterior, em contacto com a natureza, promovendo hábitos de vida saudável, contribuindo também para um ambiente mais limpo.



Figura 3.7 – Atletas da ECCLx em treino no campo

4

Proposta de Ciclismo Curricular para os JI

4.1 Destinatários

Os destinatários da presente proposta são crianças entre os 3 e os 5 anos de idade, frequentadoras do ensino pré-escolar dos jardins-de-infância.

4.2 Funcionamento

A presente proposta tem por base a experiência adquirida pela ECCLx ao longo dos seus sete anos de atividade, no ensino de mais de 8000 crianças a andar de bicicleta em jardins-de-infância e escolas do ensino básico (vd. Anexo I).

Em cada sala serão criados dois grupos, tendo por base os seguintes pressupostos:

- Grupo A - crianças que não sabem ou que têm dificuldades em andar de bicicleta; e
- Grupo B - crianças que sabem andar de bicicleta, com ou sem competências para circulação em via pública.

Cada grupo terá aulas em separado, tendo em conta os objetivos pedagógicos estabelecidos (vd. 4.3.1).

Não havendo crianças em número suficiente para a criação de um Grupo B (mínimo seis), serão criados dois «Grupos A» de modo a permitir a que cada criança, na fase de início de aprendizagem, tenha a dedicação individual dos professores em tempo suficiente que permita a aquisição de competências desejadas. Neste caso, as crianças que demonstrem maiores competências iniciais, apesar de estarem integradas num Grupo A, serão estimuladas num conjunto de exercícios para uma real progressão de aprendizagem.

A transmissão dos conhecimentos será feita sempre de forma lúdica, de modo a assegurar a aquisição de competências de maneira estimulante e divertida.

As apresentações das tarefas realizar-se-ão em duas fases distintas: (i) instrução; e (ii) demonstração. A *instrução* pretende ir ao encontro dos objetivos definidos e na *demonstração* é apresentado o

conteúdo através de um movimento completo, executado com a velocidade correta, contextualizada na situação em que foi utilizado. Sempre que for realizada uma nova situação de aprendizagem ou se surjam dúvidas, recorrer-se-á à *demonstração* para possibilitar às crianças a visualização das ações a realizar durante as mesmas.

No final de cada aula, serão revistos os aspetos de maior importância, de fornecer feedback coletivo e de motivar para a próxima aula.

Para cada grupo, a formação será ministrada da seguinte forma:

- Número de aulas: quatro (4) aulas
- Duração de cada aula: 45 minutos
- Tempo total de formação: três horas

A duração da formação, para cada sala, terá assim um total de seis horas.

As aulas decorrerão em horário letivo, em hora a definir posteriormente entre a ECCLx e os Coordenadores dos Estabelecimentos de Ensino.

A presente proposta de funcionamento poderá ser alvo de uma análise conjunta entre os Professores Titulares / Educadores das turmas / salas, o Conselho Pedagógico, os Coordenadores dos Estabelecimentos de Ensino e a Coordenadora Pedagógica da ECCLx.

A atividade de Ciclismo Curricular deverá de ser aprovada em sede de Conselho Pedagógico do Estabelecimento de Ensino ou do Agrupamento de Escolas em que aquele se encontre integrado de modo a estar ao abrigo do Seguro Escolar.

4.3 Objetivos pedagógicos e conteúdos programáticos

4.3.1 Objetivos pedagógicos

No âmbito da presente proposta é definido o seguinte objetivo geral:

«assegurar o conhecimento básico do uso da bicicleta a todas as crianças do pré-escolar de Jardins-de-infância, mediante formação em contexto curricular».

Tendo em conta a divisão proposta em grupos das crianças, são estabelecidos os seguintes objetivos pedagógicos específicos:

- I. Objetivos do Grupo A
 - Saber segurar na bicicleta em equilíbrio, utilizando os travões se necessário, e deslocar-se a pé com a bicicleta em equilíbrio, com as duas mãos no guiador ou uma no guiador e outra no selim, utilizando os travões se necessário;
 - Montar e descer da bicicleta, garantindo que o equilíbrio da bicicleta é mantido durante a dinâmica da execução;

- Montar na bicicleta e deslocar-se em equilíbrio com os 2 pés no chão em simultâneo; ao executar este movimento ser capaz de levantar os joelhos e manter o equilíbrio da bicicleta, percorrendo pequenos trajetos.

II. Objetivos do Grupo B

- Arrancar e andar de bicicleta com ajuda, mas sendo capaz de desenvolver pequenos trajetos em autonomia;
- Arrancar sem ajuda, andar em autonomia e saber reduzir a velocidade utilizando os travões e parar em segurança não pondo risco os outros ciclistas que circulam;
- Saber evitar um obstáculo fixo, parando antes do mesmo ou reduzindo a velocidade, travando, contornando e seguindo o seu trajeto inicial.

4.3.2 Conteúdos programáticos

O programa de formação encontra-se dividido em três partes distintas, que pretendem transmitir às crianças conhecimentos e competências para o uso da bicicleta. Assim, a formação será dividida nos seguintes módulos:

- I. Componente teórica - a bicicleta e o seu funcionamento
- II. Atividades práticas básicas - exercícios que permitam adquirir os fundamentos de equilíbrio e força
- III. Atividades práticas avançadas - exercícios que permitam o pedalar com segurança numa ciclovía, numa rua ou num parque

4.3.3 Avaliação

Serão realizadas duas avaliações distintas:

- 1) avaliação diagnóstica;
- 2) avaliação final.

Na avaliação diagnóstica, a realizar logo no primeiro contacto com a criança, pretende-se determinar as competências iniciais da criança e as respetivas necessidades, de modo a enquadrá-la no grupo de aprendizagem mais adequado.

A avaliação final, não é constituída por um único momento, mas resulta de um processo que decorre ao longo das 6 horas de acordo com as necessidades, sendo utilizados diferentes métodos e técnicas de acordo com as funções diagnóstica, formativa e sumativa da avaliação. A avaliação resume-se pela regulação da prática pedagógica, testando as aprendizagens realizadas e as competências desenvolvidas, permitindo a melhoria da qualidade do ensino. Uma avaliação sumativa é realizada no final do processo ensino e aprendizagem em grelha própria (vd. Anexo I) que será entregue ao coordenador de estabelecimento no final do mesmo.

4.4 Requisitos de espaço

Em cada escola serão necessários dois espaços:

- espaço de armazenamento; e
- espaço de aula / treino.

O espaço de armazenamento deverá consistir num local que permita a colocação e guarda dos equipamentos a utilizar nas aulas, designadamente as bicicletas e restantes materiais (*e.g.*, capacetes, marcos e pinos)

Para a realização das aulas é adequado um espaço como os campos de jogos existentes nas generalidades das escolas básicas e jardins de infância, sendo, no entanto, dada preferência, sempre que possível, a espaços cobertos. As características básicas recomendadas são as seguintes:

- Dimensões: 20 m × 40 m (dimensões ideais; contudo, as aulas poderão ser ministradas em locais com dimensões ligeiramente inferiores)
- Piso: Regular
- Condições ambientes: Espaço ventilado

4.5 Recursos

4.5.1 ECCLx

A ECCLx compromete-se a disponibilizar, por aula, o seguinte:

- Dois professores⁽⁶⁾;
- 15 bicicletas, de tamanho adequado à classe etária das crianças (em geral, bicicletas de roda 14 e 16);
- Capacetes com adaptador ao tamanho da cabeça;
- Toucas descartáveis;
- Impermeáveis;
- Outros materiais necessários para a ministração dos conteúdos previstos.

Devido às restrições impostas pela situação pandémica do COVID-19, e para diminuição do risco de contágios, a ECCLx não fornecerá luvas de proteção pelo que se recomenda que os alunos que possuam este equipamento o tragam para as aulas.

⁽⁶⁾ A permanência de dois professores em cada aula é essencial para permitir que as crianças se equipem e desequipem em tempo útil e que tenham a atenção individual adequada à aquisição de competências desejada.

Também devido a esta situação, e em cumprimento das diretrizes emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS), os professores da ECCLx estarão obrigados ao uso de máscara durante todo o seu período nos estabelecimentos de ensino e ao cumprimento da etiqueta respiratória, disponibilizarão solução à base de álcool para higienização das mãos das crianças e procederão à limpeza e desinfeção dos equipamentos utilizados pelas crianças, após o seu uso

4.5.2 Alunos

As crianças deverão trazer, à semelhança do requerido para outras atividades físicas, o seguinte equipamento:

- Roupa confortável desportiva (fato de treino ou similar);
- Calçado desportivo (tênis).

Qualquer equipamento individual trazido para as aulas pelas crianças, caso o possuam (*e.g.*, capacete, luvas de proteção), deverá estar devidamente identificado.

4.5.3 Estabelecimento de Ensino

O estabelecimento de ensino deverá disponibilizar um Educador ou Auxiliar para o acompanhamento das aulas.

4.5.4 Junta de Freguesia de Alvalade

A Junta de Freguesia de Alvalade assegurará o transporte dos equipamentos da ECCLx para os estabelecimentos de ensino, das bicicletas em particular.

4.6 Financiamento

4.6.1 Custos

Tendo em conta as condições apresentadas, o valor total por sala / turma, a atribuir à ECCLx, como subsídio, será de 300,00 € (trezentos euros), tendo por base os seguintes custos:

- Custo horário dos professores..... 15,00€
- Custo de manutenção⁽⁷⁾, por bicicleta 8,00€

4.6.2 Condições de pagamento

O pagamento deverá feito por estabelecimento de ensino, considerando o valor apresentado por sala / turma e o número de turmas a lecionar, dividido em duas prestações de acordo com o apresentado a seguir:

⁽⁷⁾ A realização de ações de manutenção é necessária para a adaptação das bicicletas a diferentes crianças e para a conservação das suas boas condições de funcionamento, fator essencial para a aprendizagem. O custo de manutenção inclui mão-de-obra e material de reparação

- 1.ª prestação - 50% do valor, com o início da atividade no estabelecimento de ensino;
- 2.ª prestação - 50% do valor, no final da atividade no estabelecimento de ensino.

Lisboa, março de 2022

A Direção da ECCLx

ANEXO I

ESCOLAS EM QUE A ECCLx ENSINOU

ANO LETIVO 2014/2015

- Escolas:**
- EB São João de Brito
 - EB Teixeira de Pascoais
 - EB Alexandre Herculano
 - EB Homero Serpa
 - EB Raul Lino
 - EB Santo Amaro

Número de turmas: 38 turmas

Número de alunos: ≈900 alunos

ANO LETIVO 2015/2016

- Escolas:**
- EB São João de Brito
 - EB Teixeira de Pascoais
 - EB Dom Luís da Cunha
 - EB Santo António
 - EB Alto da Ajuda
 - EB Alexandre Herculano
 - EB Homero Serpa

Número de turmas: 44 turmas

Número de alunos: ≈1090 alunos

ANO LETIVO 2016/2017

- Escolas:**
- EB São João de Brito
 - EB Teixeira de Pascoais
 - EB Dom Luís da Cunha
 - EB Santo António
 - EB São Miguel
 - EB Coruchéus
 - EB Manuel Sérgio
 - EB Alexandre Herculano
 - EB Homero Serpa

– EB n.º 1 de Lisboa

Número de turmas: 54 turmas

Número de alunos: 1265 alunos

ANO LETIVO 2017/2018

Escolas:

- EB São João de Brito
- EB Teixeira de Pascoais
- EB Santo António
- EB São Miguel
- EB Coruchéus
- Real Colégio de Portugal
- EB Manuel Sérgio
- EB Alexandre Herculano
- EB Homero Serpa
- EB n.º 1 de Lisboa
- JI Quinta da Alegria
- JI da Portela
- EB Fernando Pessoa - Coruchéus
- EB Mestre Arnaldo Louro de Almeida

Número de turmas: 71 turmas

Número de alunos: 1542 alunos

ANO LETIVO 2018/2019

Escolas:

- JI Dom Luís da Cunha
- JI Santo António
- JI Teixeira de Pascoais
- EB Dom Luís da Cunha
- EB Santo António
- EB São Miguel
- EB Fernando Pessoa - Coruchéus
- EB Bairro do Armador
- EB Lumiar
- EB Mestre Arnaldo Louro de Almeida

- EB n.º1 de Lisboa
- EB Parque das Nações
- EB São João de Deus
- EB São Sebastião da Pedreira
- EB Vasco da Gama
- Real Colégio de Portugal
- EB Catavento da Paz (Almada)
- EB Feliciano Oleiros (Almada)
- EB Rogério Ribeiro (Almada)

Número de turmas: 85 turmas

Número de alunos: 1948 alunos

ANO LETIVO 2019/2020

- Escolas:**
- EB Santo António
 - EB São Miguel
 - EB Fernando Pessoa - Coruchéus
 - EB do Beato
 - EB Leão de Arroios
 - EB Lumiar
 - EB Madre Deus
 - EB Mestre Arnaldo Louro de Almeida
 - EB Mestre Querubim Lapa
 - EB n.º1 de Lisboa
 - EB Parque das Nações
 - EB Quinta dos Frades
 - EB São Sebastião da Pedreira
 - EB Vasco da Gama
 - Real Colégio de Portugal
 - EB Catavento da Paz (Almada)
 - EB Cova da Piedade - Caranguejais (Almada)
 - EB Cova da Piedade - Fundação (Almada)
 - EB Cova da Piedade - Angola (Almada)
 - EB Cova da Piedade - Mazagão (Almada)
 - EB Feliciano Oleiros (Almada)
 - EB Rogério Ribeiro (Almada)

- EB Apelação (Loures)
- EB n° 1 Unhos (Loures)
- EB n° 2 Unhos (Loures)
- EB n° 3 Unhos (Loures)

Número de turmas: 60 turmas

Número de alunos: 1257 alunos

Dados até março de 2020 aquando da interrupção letiva devido à pandemia Covid-19

ANO LETIVO 2020/2021

- Escolas:**
- EB Santo António
 - EB Adriano Correia Oliveira
 - EB Alice Vieira
 - EB Arcoíris
 - EB Arq. Vitor Palla
 - EB Beato
 - EB Condado
 - EB Coruchéus
 - EB Infante Dom Henrique
 - EB Lumiar
 - EB Madre Deus
 - EB n.º1 de Lisboa
 - EB n° 36
 - EB Parque das Nações
 - EB Paulino Montez
 - EB Qta. dos Frades
 - EB S Sebastião da Pedreira
 - EB São Miguel
 - EB Vasco da Gama

Número de turmas: 40 turmas

Número de alunos: 920 alunos

ANEXO II

EXEMPLO DE FICHA DE AVALIAÇÃO

ECCLx – Escola Clube de Ciclismo de Lisboa



Ciclismo Curricular – Ficha do aluno

Escola: _____

Aluno: _____ Turma/sala: _____

Data de início: _____ Data de fim: _____

Avaliação diagnóstica: NNI NI NE NA

1. AVALIAÇÃO DOS OBJETIVOS/CONTEÚDOS		NA	A	2. ASSIDUIDADE	
Nível introdutório	NI.1 – Conhecer e enumerar todos os componentes constituintes da bicicleta, utilizando uma linguagem comum e identificá-los	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N.º de faltas: _____  	
	NI.2 – Saber segurar na bicicleta em equilíbrio, utilizando os travões se necessário, e deslocar-se a pé com a bicicleta em equilíbrio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NI.3 – Montar e descer da bicicleta, garantindo que o equilíbrio da bicicleta é mantido durante a dinâmica da execução	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NI.4 – Montar a bicicleta e deslocar-se em equilíbrio com os 2 pés no chão em simultâneo; ao executar este movimento ser capaz de levantar os joelhos e manter o equilíbrio da bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NI.5 – Montar, deslocar-se em equilíbrio com os 2 pés no chão em simultâneo ou com eles afastados e travar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NI.6 – Arrancar e andar de bicicleta com ajuda, mas sendo capaz de desenvolver pequenos trajetos em autonomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NI.7 – Arrancar sem ajuda, andar em autonomia e saber reduzir a velocidade utilizando os travões e parar em segurança não pondo risco de outros ciclistas que circulam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NI.8 – Saber evitar um obstáculo fixo, parando antes do mesmo ou reduzindo a velocidade, travando, contornando e seguindo o seu trajeto inicial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Nível a memorizar	NE.1 – Saber evitar obstáculos, contornar e parar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. AVALIAÇÃO FINAL DAS APRENDIZAGENS Terminou o processo ensino-aprendizagem no Nível: _____ A) Parabéns, o aluno adquiriu com facilidade todas as competências previstas na aprendizagem do Ciclismo <input type="checkbox"/> B) Adquiriu a maioria das competências previstas na aprendizagem do Ciclismo <input type="checkbox"/> C) Ainda precisa melhorar algumas competências na aprendizagem do Ciclismo <input type="checkbox"/>	
	NE.2 – Mudar de velocidade e trajetória	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NE.3 – Circular alargando o campo de visão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NE.4 – Circular libertando um dos apoios (mão ou pé)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NE.5 – Circular numa pequena ginçana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NE.6 – Adaptar-se a diferentes velocidades, atravessar uma sala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Nível a avaliar	NA.1 – Em ginçana: saber andar em zig-zag; circular; descrever círculos; apertar a bandeirola e colocá-la no respetivo lugar; transpor um obstáculo e passar um balance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NA.2 – Ao sinal do professor levantar o braço direito ou esquerdo para indicar mudança de direção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NA.3 – Conhecer sinais de prioridade e obrigatoriedade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	NA.4 – Num via recreada na escola, conseguir circular com precaução sem colocar os colegas em risco estando preparado para circular numa via pública	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

A – Adquiriu as competências | NA – Não adquiriu as competências

Observações: _____

Professor(a) Titular / Educador(a): _____ Professor(a) de Ciclismo: _____
 Data: _____ Data: _____

ECCLx - Escola Clube de Ciclismo de Lisboa
 Rua Conde de Amora, n.º 5B, 1700-112 LISBOA
 coelhinhos@coelhinhos-ecclx.pt
<http://www.coelhinhos-ecclx.pt>

NIF: 513 097 355
 BNPIC: 385/2014
 IBAN: PT50 0033 0000 4545 3484 432 05
www.fazbancr.com/coelhinhos-ecclx

ANEXO III

RELAÇÃO DE PROFESSORES E TÉCNICOS DA ECCLx

Professores da ECCLx e respetiva formação

- Susana Carrasco (Coordenadora Pedagógica do Ciclismo Curricular)
Mestre em Ciências do Desporto e Treinadora de Nível I da UVP-FPC
- Ângelo Brás
Licenciatura em Treino Desportivo
- Carlos Gustavo Gonçalves
Licenciatura em Treino Desportivo e Treinador Estagiário de Nível I da UVP-FPC
- Gonçalo Pereira
Mestre em Ciências do Desporto e Treino Desportivo
- José Duarte
Mestre em Ciências do Desporto e Treino Desportivo
- Maria João Misseno
Mestre em Ciências do Desporto e Treinadora de Nível I da UVP-FPC
- Pedro Madeira
Mestre em Ciências do Desporto e Treinador Estagiário de Nível II da UVP-FPC
- Ricardo Correia
Mestre em Ciências do Desporto e Treino desportivo

ANEXO IV

ÓRGÃOS SOCIAIS DA ECCLx

Assembleia-Geral

Presidente: Henrique Jorge Machado Ribeiro

1.º Secretário: Marta da Conceição Ferreira

2.º Secretário: Carlos Gustavo Gonçalves

Direção

Presidente: Susana de Guadalupe Vieira Carrasco

Vice-presidente: António José Dâmaso Santos Matos Vilhena

Tesoureiro: Manuel Joaquim de Castro Lopes

Vogal: Joana Fernandes Esteves Soares Coelho

Vogal: Pedro André Nunes dos Santos Madeira

Conselho Fiscal

Presidente: João Paulo Francisco Marques

Vogal: Rui César Santos

Vogal: Luís Pedro Lopes Xavier