

From: Paulo Vaz <paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt>
Sent: 26 September 2018 23:15
To: 'Tânia Cortez'; 'Ricardo Varela'
Cc: 'antonio.sousa.mendes@coelhinhos-ecclx.pt'; 'susana.carrasco@coelhinhos-ecclx.pt'; 'coelhinhos@coelhinhos-ecclx.pt'; 'Pedro Sousa'; 'Pedro Bastos'
Subject: RE: Freguesia de Alvalade - Ciclismo Curricular

Boa noite

No decorrer da reunião tida hoje vimos por este meio informá-los do seguinte:

- Confirmamos que poderemos lecionar as aulas em 45 minutos ao invés de 1 hora. Alertamos no entanto que tendo em conta o trabalho que é desenvolvido no início e no final da aula, o tempo útil de prática fica reduzido;
- Lamentavelmente não podemos assumir 2 escolas em simultâneo, pelo que sugerimos iniciar pelo JI da EB Santo António seguida de outras escolas a designar por vós;
- Sugerimos em alternativa insistir na possibilidade de levar a cabo em paralelo as turmas do 1º ciclo, nomeadamente no caso da EB Santo António;
- Por último o valor para as aulas de Ciclismo Curricular para o JI e 1º Ciclo (ambas com 6 horas letivas) será de 360 euros e caso que pretendam incluamos o transporte será de 375 euros.

Estamos à vossa disposição para qualquer outra informação desejada.

Cumps

Paulo Vaz
Presidente da Direção
Coelhinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

92 565 8893

paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt

www.coelhinhos-ecclx.pt

www.facebook.com/coelhinhos.ecclx/

From: Paulo Vaz <paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt>
Sent: 29 August 2018 09:36
To: 'Tânia Cortez' <tania.cortez@jf-alvalade.pt>
Cc: 'antonio.sousa.mendes@coelhinhos-ecclx.pt' <antonio.sousa.mendes@coelhinhos-ecclx.pt>; 'susana.carrasco@coelhinhos-ecclx.pt' <susana.carrasco@coelhinhos-ecclx.pt>; 'coelhinhos@coelhinhos-ecclx.pt' <coelhinhos@coelhinhos-ecclx.pt>; 'Ricardo Varela' <ricardo.varela@jf-alvalade.pt>; 'Pedro Sousa' <pedro.sousa@jf-alvalade.pt>; 'Pedro Bastos' <pedro.bastos@jf-alvalade.pt>
Subject: RE: Freguesia de Alvalade - Ciclismo Curricular

Bom dia Tânia

Junto em anexo a nossa proposta de Ciclismo Curricular para o 1º Ciclo e Jardim de Infância para o ano letivo de 2018/2019.

A nossa proposta apresenta os valores fixados para este ano letivo, os quais tiveram de ser revistos em função da depreciação do nosso imobilizado e pelo aumento dos custos fixos e dos serviços prestados pelos nossos fornecedores.

No entanto a Junta de Freguesia de Alvalade, em função da nossa história, relacionamento e do número de escolas e turmas envolvidas, apesar da redução tida no último ano letivo, usufruirá de um desconto de 20% face aos nossos valores fixados para 2018/2019.

B

Assim os valores por turma/sala serão:

- 1º Ciclo – 360 €;
- Sala de Jardim de Infância – 480 € .

Estamos à vossa disposição para qualquer esclarecimento adicional.

Cumps

Paulo Vaz
Presidente da Direção
Coelhinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

92 565 8893

paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt

www.coelhinhos-ecclx.pt

www.facebook.com/coelhinhos.ecclx/

From: Tânia Cortez <tania.cortez@jf-alvalade.pt>

Sent: 23 August 2018 14:36

To: paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt

Cc: antonio.sousa.mendes@coelhinhos-ecclx.pt; susana.carrasco@coelhinhos-ecclx.pt; coelhinhos@coelhinhos-ecclx.pt; Ricardo Varela <ricardo.varela@jf-alvalade.pt>; Pedro Sousa <pedro.sousa@jf-alvalade.pt>; Pedro Bastos <pedro.bastos@jf-alvalade.pt>

Subject: Re: Freguesia de Alvalade - Ciclismo Curricular

Caro Paulo Vaz,

Agradecemos a disponibilidade demonstrada e as informações enviadas.

Na sequência da reunião ocorrida com o Vogal da Educação desta Junta, Ricardo Varela, solicito, caso considerem conveniente, o envio de programa/modelo que vise a prática experimental da modalidade de ciclismo no âmbito da Educação Pré-Escolar,

Melhores cumprimentos,

Tânia Cortez
Apoio aos Pelouros de Educação e Desporto

Junta de Freguesia de Alvalade
Rua Conde de Arnoso, n.º 5-B | 1700-112 Lisboa
Tel.: [00351 218 428 370](tel:00351218428370) / [211 378 308](tel:211378308) | Fax: [215 998 395](tel:215998395)

www.jf-alvalade.pt | geral@jf-alvalade.pt

De: paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt <paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt>

Enviado: 12 de agosto de 2018 21:41

Para: Ricardo Varela; Pedro Sousa; Tânia Cortez; Pedro Bastos

Cc: antonio.sousa.mendes@coelhinhos-ecclx.pt; susana.carrasco@coelhinhos-ecclx.pt; coelhinhos@coelhinhos-ecclx.pt

Assunto: Freguesia de Alvalade - Ciclismo Curricular

Caros Senhores

No seguimento da reunião tida, vimos por este meio propor o seguinte planeamento para as Escolas Básicas situadas na Freguesia de Alvalade.

- Semana de 1 de Outubro – EB DLC (2 aulas de 1h30m por semana)
- Semana de 8 de Outubro - EB DLC (2 aulas de 1h30m por semana)
- Semana de 15 de Outubro - EB SA (1 aula de 1h30m por semana)
- Semana de 22 de Outubro - EB SA (1 aula de 1h30m por semana)
- Semana de 29 de Outubro - EB SA (1 aula de 1h30m por semana)
- Semana de 5 de Novembro - EB SA (1 aula de 1h30m por semana)
- Semana de 12 de Novembro - EB COR (1 aula de 2h00 por semana)
- Semana de 19 de Novembro - EB COR (1 aula de 2h00 por semana)
- Semana de 26 de Novembro - EB COR (1 aula de 2h00 por semana)
- Semana de 6 de Dezembro – EB SM (1 aula de 1h30m por semana)
- Semana de 13 de Dezembro – EB SM (1 aula de 1h30m por semana)
- Semana de 7 de Janeiro– EB SM (1 aula de 1h30m por semana)
- Semana de 14 de Janeiro – EB SM (1 aula de 1h30m por semana)

Estamos à vossa disposição para implementar o projeto de ciclismo na Escola Básica de São João de Brito e lamentamos que as crianças da Escola Básica Teixeira de Pascoais não possam no próximo ano letivo usufruir da atividade.

Atenciosamente.

Paulo Vaz
Presidente da Direção
Coelhinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

92 565 8893

paulo.vaz@coelhinhos-ecclx.pt

www.coelhinhos-ecclx.pt

www.facebook.com/coelhinhos.ecclx/



PROPOSTA DE CICLISMO CURRICULAR

ESCOLAS BÁSICAS – 1º CICLO
JARDINS DE INFÂNCIA

Coelhinhos-ECCLX
Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

Lisboa, Julho de 2018



Índice



- ❑ **Enquadramento**
- ❑ **Fundamentação**
- ❑ **Proposta de Ciclismo Curricular p/ 1º Ciclo e Salas de JI**
 - ❑ **Destinatários**
 - ❑ **Funcionamento**
 - ❑ **Objetivos Pedagógicos**
 - ❑ **Requisitos de Espaço**
- ❑ **Sobre a Coelhinhos ECCLx**
 - ❑ **Histórico de trabalho com escolas em Lisboa**

Enquadramento



Enquadramento



- As áreas urbanas em Portugal assumem cada vez mais uma estratégia de transformar as condições de mobilidade na cidade, dando destaque ao uso da bicicleta e dos transportes públicos
- Para ter a Bicicleta como paradigma de Mobilidade Urbana **falta recuperar a confiança das pessoas no uso da bicicleta e eliminar as barreiras ao seu uso regular**. As barreiras físicas estão a ser eliminadas: ciclovias, sinalização, bicicletas partilhadas, etc.;
- **Mas não há apenas barreiras físicas!** Fruto da falta de investimento ao longo dos anos, hoje há:
 - Uma baixa taxa de uso da bicicleta;
 - Uma presunção de que toda a gente sabe andar de bicicleta que é **errada!**
 - As famílias vivem obcecadas com a segurança e as crianças têm menos oportunidades de correr riscos - **poucas oportunidades de aprender;**
 - O uso da bicicleta no espaço público tornou-se mais exigente;
 - O domínio da bicicleta exige uso regular.



Enquadramento

Uso da Bicicleta - Benefícios e Pressupostos



- Benefícios do uso da Bicicleta
 - Exercício físico sustentado
 - Aumento da destreza, da resiliência e da adaptabilidade
 - Redução do consumo de combustíveis fósseis
 - Menos poluição sonora
 - Redução do congestionamento do tráfego
 - Estacionamento mais fácil
 - Redução dos custos financeiros
 - Menor tempo de viagem em áreas urbanas
- Pressupostos para uso em Segurança
 - Exigência das competências no uso da bicicleta
 - Exposição perante veículos com motor
 - Tendência para o ciclista se intrometer em áreas de pedestres

Benefits of a Bicycle



Enquadramento

Estatísticas de uso da bicicleta entre crianças



- ❑ Tradicionalmente as crianças aprendiam a andar de bicicleta de forma informal e lúdica com os amigos e familiares em espaços públicos fora do trânsito citadino o que deixou de acontecer pela moderna vida urbana e pelas mudanças sociais.
- ❑ A experiência dos Coelhoinhos ECCLX no seu trabalho com as escolas básicas da Área Metropolitana de Lisboa confirma que a presunção de que toda a gente sabe andar de bicicleta é errada! Algumas estatísticas:
 - ❑ No ano letivo de **2017/18** a Coelhoinhos trabalhou em 14 EBs do 1º ciclo e JIs, num total de 71 turmas e salas e **1542 alunos**.
 - ❑ Mesmo considerando que muitos destes alunos já tinham tido Ciclismo Curricular no ano 2015/2016 e 2016/2017, **44%** não sabiam andar de bicicleta no início da atividade.
 - ❑ Considerando somente as turmas do 1º ano e as escolas com que ensinámos pela primeira vez, a percentagem de crianças que não sabia andar de bicicleta é **67%**
 - ❑ Numa instituição de ensino de Lisboa no qual desenvolvemos a atividade pela primeira vez, na turma do 4º ano **40%** das crianças não sabia andar de bicicleta.



Fundamentação



Fundamentação

Ciclismo nos Programas Nacionais de Educação Física



- O Programa do 1º Ciclo do Ensino Básico (EB) refere como objetivo que as crianças conheçam e apliquem normas de prevenção rodoviária em pistas de bicicletas, mas não refere como as crianças vão aprender a andar de bicicleta.
- O Programa do 2º Ciclo do Ensino Básico (EB) é omissivo relativamente ao ensino, domínio e uso da bicicleta;
- O Programa Nacional de Educação Física do 3º Ciclo inclui uma matéria sobre Ciclocrosse/Cicloturismo cujo programa pressupõe que os alunos do 7º ano tenham adquiridas as competências de uso e domínio da bicicleta (mesmo para o nível introdutório);
- De notar que:
 - Os programas não incluem explicitamente a aquisição de competências de uso e domínio da bicicleta (mesmo para o nível introdutório);
 - A aprendizagem do uso da bicicleta deve ocorrer na faixa etária que corresponde ao 1º ciclo;
 - O ciclismo pode contribuir fortemente para cumprir os objetivos da Expressão e Educação Físico-Motora para o 1º Ciclo Ensino Básico.
- Pelo que concluímos que a inclusão do ensino do uso e domínio da bicicleta nos 1º Ciclos do EB é fundamental para que os programas do 1º e do 3º Ciclo possam ser plenamente executados.

Fundamentação

Proposta de Ciclismo Curricular p/ 1º Ciclo



- **A segurança e a confiança** são as verdadeiras barreiras atuais ao uso da bicicleta em contexto lúdico e de mobilidade urbana
- **Proposta:** proporcionar a formação, em contexto curricular do 1º ciclo do Ensino Básico, com vista a assegurar o conhecimento básico do uso da bicicleta a todas as crianças.
- **Porquê dar prioridade à crianças?**
 - As crianças estão em pleno desenvolvimento das capacidades cognitivas que lhes facilitam o processo de aprendizagem do equilíbrio e domínio da bicicleta;
 - As crianças são um conhecido meio de promover a reflexão e transformação das práticas sociais (por ex. como foi na Reciclagem) e só elas podem mudar o ciclo vicioso desfavorável ao uso da bicicleta na cidade.

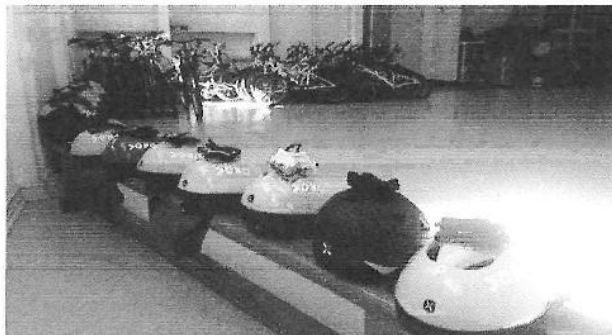
Fundamentação

Alinhamento com programa do ME



- A atividade de Ciclismo pode contribuir fortemente para os objetivos gerais e comuns a todos os blocos da Expressão e Educação Físico-Motora para o 1º Ciclo Ensino Básico, concretamente:
 - 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;
 - Equilíbrio dinâmico em situações de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;
 - Controlo da orientação espacial;
 - Agilidade.
 - Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.
 - Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

Ciclismo Curricular



1º Ciclo – do 1º ao 4º ano

Destinatários e Funcionamento (i)



- **Destinatários**

- Crianças das Escolas Básicas
- Do 1º ao 4º Ano
- Carga Horária de 6 horas

- **Intervenientes**

- Aprovado pelo Conselho Pedagógico de Agrupamento de Escolas
- Implementado pelos Coelhinhos ECCLx
- Financiado pela Junta de Freguesia

4 aulas com a duração de 1,5 horas

A Coelhinhos ECCLx propõe esta duração tendo em conta a sua experiência pedagógica;

A duração poderá ser alvo de uma análise conjunta dos Professores Titulares, Conselho Pedagógico e Coordenadores da EBs e Coordenadora Pedagógica da Coelhinhos ECCLx.

- ❑ **Componente teórica sobre a bicicleta e o seu funcionamento**
- ❑ **Atividades práticas básicas que permitam adquirir os fundamentos de equilíbrio e força**
- ❑ **Atividades práticas avançadas que permitam o pedalar com segurança numa ciclovia, numa rua ou num parque**

Destinatários e Funcionamento (ii)



- Cada aula terá a duração de uma hora e meia;
- As crianças terão aulas em horários distintos, por ano e por turma
- Cada turma será dividida em dois grupos:
 - **Quem não sabe ou tem dificuldades em andar de bicicleta – Grupo A**
 - **Quem sabe andar de bicicleta com ou sem competências – Grupo B**
- Cada grupo terá pelo menos um professor e atividades específicas

- **Nota:**
 - A atividade terá de ser aprovada em Conselho Pedagógico de modo a estar ao abrigo do Seguro Escolar;
 - As aulas terão de ser acompanhadas pelo professor titular.

- **A Coelhinhos ECCLx disponibilizará:**
 - Bicycles adequadas ao tamanho das crianças:
 - Roda 16 e 20 e 24 (com e sem mudanças) – pelo menos 45 unidades, nos tamanhos necessários para os alunos de cada turma;
 - Capacetes com adaptador ao tamanho da cabeça - 27 unidades.
 - Luvas de proteção - 27 unidades.
 - Toucas descartáveis.
 - Impermeáveis
 - Todos os equipamentos necessários para a criação dos obstáculos.

- **Os alunos necessitam de trazer somente:**
 - Fato de treino ou similar;
 - Tênis.

Objetivos Pedagógicos



■ Objetivos Grupo A

- i. Deslocar-se a pé com a bicicleta
- ii. Montar e descer da bicicleta
- iii. Andar de bicicleta com ajuda no arranque
- iv. Arrancar e andar de bicicleta sem ajuda
- v. Saber travar e parar
- vi. Evitar um obstáculo e contornar

■ Objetivos Grupo B

- i. Saber evitar um obstáculo, travar, contornar e parar
- ii. Mudar de velocidade e de trajetória
- iii. Circular alargando o campo de visão
- iv. Transpor um obstáculo – funil ou trave alta
- v. Circular libertando um dos apoios (um pé ou uma mão)
- vi. Adaptar-se a uma velocidade (atravessar uma vala)