



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

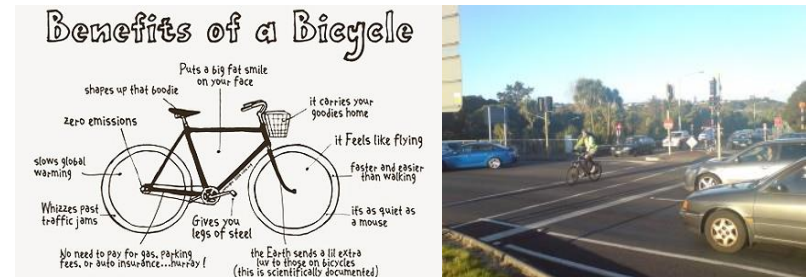


Benefícios do uso da Bicicleta

- 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



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 ensinamos 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 Coelhoinhos ECCLx
- Financiado pela Junta de Freguesia

4 aulas com a duração de 1,5 horas

- A Coelhoinhos 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 Coelhoinhos 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:
 - Bicicletas 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)

Ciclismo Curricular



Salas de Jardim de Infância

Destinatários e Funcionamento (i)



- **Destinatários**

- Jardim de Infância
- Salas dos 5 anos (preferencialmente) e 4 anos
- Carga Horária de 4 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 hora

- 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;
- As crianças terão aulas em horários distintos, sendo cada sala dividida em 2 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 dois professores e atividades específicas
- Serão ministradas a cada grupo 4 aulas de 1 hora.
- 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 por um educador.
- A Coelhinhos ECCLx disponibilizará:
 - Bicicletas adequadas ao tamanho das crianças:
 - Roda 14 e 16 – pelo menos 15 unidades, nos tamanhos necessários para os alunos;
 - Capacetes com adaptador ao tamanho da cabeça;
 - Luvas de proteção;
 - Toucas descartáveis;
 - Impermeáveis;
 - Todos os equipamentos necessários para a criação dos obstáculos.
- Os alunos necessitam de trazer somente:
 - Fato de treino ou similar;
 - Ténis.

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

■ Objetivos Grupo B

- i. Arrancar e andar de bicicleta sem ajuda
- ii. Saber travar e parar
- iii. Evitar um obstáculo e contornar

Requisitos de Espaço



- Uma sala disponível para guardar os materiais – bicicletas e outros equipamentos
- Campo de Jogos das escolas básicas.
- Características:
 - Espaço ao ar livre ou coberto
 - Tamanho ideal de 20 x 40 metros
 - Piso regular

Financiamento – 1º Ciclo



□ **Ciclismo Curricular – 1º Ciclo – 1º e 2 anos**

□ A Coelhinhos ECCLx disponibilizará:

- As bicicletas (entre 25 a 30 unidades), capacetes e luvas (mínimo 27 unidades cada) em tamanhos diferentes adequados a cada turma;
- Toucas descartáveis e os obstáculos para realização dos exercícios em gincana;
- Dois professores da ECCLx por turma para 6 horas letivas de ciclismo, em horários a combinar com os coordenadores das Escolas;

□ O valor a **atribuir como subsídio** à Coelhinhos ECCLx será de **375 € por turma**.

- O pagamento será feito por escola e nas seguintes tranches
 - 90% no início da atividade;
 - 10% no final da atividade.

□ A Coelhinhos – Escola Clube de Ciclismo de Lisboa é uma associação sem fins lucrativos com o número de pessoa coletiva 513.097.155 e sede na Rua Conde Arnoso, nº 5 B em Lisboa

Sobre a Coelhinhos ECCLx



www.coelhinhos-ecclx.pt

www.facebook.com/coelhinhos.ecclx

coelhinhos@coelhinhos-ecclx.pt



- ▣ A Coelhinhos – Escola Clube de Ciclismo de Lisboa é uma associação sem fins lucrativos com sede em Lisboa e que tem como objetivos:
 - O ensino de andar de bicicleta a crianças do 1º Ciclo do ensino básico A Área Metropolitana de Lisboa:
 - Proporcionando às crianças um **espaço adaptado ao ensino e técnicos qualificados**
 - **Minimizando acidentes e traumas** da aprendizagem
 - Promovendo uma **adaptação à bicicleta e ao meio ambiente**
 - A criação de uma **equipa de ciclismo** para crianças de modo a:
 - **Incentivar a prática desportiva** nas crianças
 - Proporcionar uma **experiência competitiva salutar**.

Atividades Ciclismo Curricular 2017/18



- ❑ **Escola Básica Santo António**
- ❑ **Escola Básica São Miguel**
- ❑ **Real Colégio de Portugal**
- ❑ **Escola Básica S. João de Brito**
- ❑ **Escola Básica Manuel Sérgio**
- ❑ **Escola Básica N.º 1 de Lisboa**
- ❑ **Escola Básica Alexandre Herculano**
- ❑ **Escola Básica Homero Serpa**
- ❑ **Jl Freguesia Moscavide e Portela**
- ❑ **Escola Básica Teixeira de Pascoais**
- ❑ **Jl Quinta da Alegria**
- ❑ **Jl da Portela**
- ❑ **Escola Básica Fernando Pessoa – Coruchéus**
- ❑ **Escola Básica Mestre Arnaldo Louro de Almeida**



❑ 71 turmas – 1542 alunos

Atividades Ciclismo Curricular 2016/17



- ❑ **Escola Básica S. João de Brito**
- ❑ **Escola Básica Teixeira de Pascoais**
- ❑ **Escola Básica Dom Luís da Cunha**
- ❑ **Escola Básica Santo António**
- ❑ **Escola Básica São Miguel**
- ❑ **Escola Básica Coruchéus**
- ❑ **Escola Básica Manuel Sérgio**
- ❑ **Escola Básica Homero Serpa**
- ❑ **Escola Básica Alexandre Herculano**
- ❑ **Escola Básica N°1 de Lisboa**
 - ❑ 54 turmas 1265 alunos



Atividades Ciclismo Curricular 2015/16



- **Escola Básica S. João de Brito**
- **Escola Básica Teixeira de Pascoais**
- **Escola Básica Dom Luís da Cunha**
- **Escola Básica Santo António**
- **Escola Básica Alto da Ajuda**
- **Escola Básica Homero Serpa**
- **Escola Básica Alexandre Herculano**
 - 44 turmas – aprox. 1090 alunos



Atividades Ciclismo Curricular 2014/15



- **EB São João de Brito,**
- **EB Teixeira de Pascoais**
- **EB Raul Lino,**
- **EB Santo Amaro,**
- **EB Alexandre Herculano**
- **EB Homero Serpa**
 - 38 turmas – aprox. – 900 alunos





Escola de Ciclismo para Crianças em Lisboa

A fazer crianças felizes de 2014...

