

Regulamento «DE Sobre Rodas» 2024-2025



Desporto Escolar



ÍNDICE

1.	Introdução	2
2.	População alvo das atividades	3
3.	Regras de participação	3
4.	Organização de atividades	4
5.	Objetivos e Conteúdos técnico-pedagógicos	5
6.	Desenvolvimento e Sustentabilidade do projeto	8
7.	Recursos materiais e Condições de suporte	10
8.	Monitorização	10
9.	Casos Omissos	10
	Anexo	11

1. INTRODUÇÃO

O projeto «Desporto Escolar Sobre Rodas» («DE Sobre Rodas») define-se como um projeto estruturante no Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-25, integrando 5 dos 6 Eixos Estratégicos, e que reforça o desenvolvimento de um conceito dinâmico e plural, no âmbito da Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030 (ENAMC), dando resposta às medidas da responsabilidade do Ministério da Educação.

A integração do projeto em atividades de Nível I, regulares e estruturadas, com atribuição de créditos letivos, pretende operacionalizar um modelo pedagógico, estruturado por níveis de competência e de escolaridade, numa promoção da aprendizagem e literacia do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta», assegurando a promoção do uso quotidiano e responsável da bicicleta, e do ciclismo enquanto modalidade desportiva.

Este regulamento, define as normas e procedimentos de participação no «DE Sobre Rodas», aplicando-se a todas as atividades físicas nas quais se deverá privilegiar o processo de ensino-aprendizagem do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta», entendido como parte integrante do processo formativo e focado no processo de desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas, volitivas e sociais dos alunos.

Assente na prioridade de intervir junto da população escolar, pretende-se a educação das gerações futuras para a mobilidade sustentável, nomeadamente, para uma mobilidade ativa ciclável, assim como, a promoção da segurança e cidadania rodoviária no uso partilhado e responsável do espaço público.

“A deslocação a pé ou de bicicleta, em condições de conforto e segurança, nomeadamente para a escola e para o trabalho, é um direito de todos e deve ser uma atividade prática e agradável. “

ENMAC

2. POPULAÇÃO ALVO DAS ATIVIDADES

É permitida a participação de todos os alunos que frequentem, o 1º (escalão infantil A), 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário dos Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas/Escolas do Ensino Particular e Cooperativo (AE/ENA/EEPC), desde que corretamente inscritos na Plataforma de Gestão do Desporto Escolar (PGDE).

O principal foco de intervenção deve recair nos alunos das faixas etárias mais baixas, dando prioridade aos alunos que ainda não dominam as competências velocipédicas.

Os Grupos-Equipa (GE) de «DE Sobre Rodas» são enquadrados no escalão vários e género misto, para todos os escalões de participação.

3. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

Dando cumprimento ao artigo 6º do Regulamento Geral de Funcionamento de Desporto Escolar (RGFDE), compete ao Presidente do Clube do Desporto Escolar garantir as condições para o desenvolvimento das atividades do Desporto Escolar. Neste sentido, no que se refere ao «DE Sobre Rodas», há a salientar que:

3.1) Para o desenvolvimento das atividades cada estabelecimento escolar deve assegurar, previamente, as principais condições de suporte para desenvolvimento de um trabalho de qualidade técnico-pedagógica;

3.2) O projeto de escola, com o devido enquadramento e flexibilização, deve ser desenvolvido num alinhamento com o manual de apoio ao professor e técnico qualificado: "[Pedala! Da Escola para a Vida](#)"

3.3) Para o desenvolvimento das atividades, devem ser constituídos GE do escalão vários-misto, permitindo a inclusão de toda a população discente elegível, de acordo com os seguintes números mínimos:

- 18 alunos;
- 1 Professor responsável pelo GE.

4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES

A intervenção junto da população escolar de cada estabelecimento de ensino, deverá ser realizada preferencialmente através do Projeto Educativo do AE/ENA/EEPC, com especial foco nas idades mais novas e no envolvimento de outras áreas disciplinares para a promoção de

atividades no âmbito da mobilidade ativa e sustentável, como resposta à mudança de comportamentos e à criação de hábitos de utilização quotidiana da bicicleta. Sempre que possível, deverá ser potenciada a interação dos projetos com iniciativas a decorrer nas escolas de 1.º ciclo do mesmo AE/EEPC.

4.1. O «DE Sobre Rodas» está assente num modelo pedagógico (de implementação nacional) de ensino-aprendizagem da competência «Saber Andar de Bicicleta», desenvolvendo um quadro de referência nacional para ensinar a pedalar.

4.2. O «DE Sobre Rodas» deverá ser planeado, enquadrado e dinamizado no âmbito da autonomia do AE/ENA/EEPC em consonância com os objetivos do Projeto Educativo e as suas áreas de intervenção.

4.3. O «DE Sobre Rodas» deverá ser orientado por professores de Educação Física (com formação geral e/ou específica), formalmente organizado em atividades sem quadro competitivo, no entanto, podem ser promovidos momentos de convívio entre escolas de proximidade, com caráter formativo.

4.4. Como complemento à Educação Física Curricular, o «DE Sobre Rodas» deve facultar aos alunos a oportunidade de desenvolver competências que permitam a utilização da bicicleta no quotidiano, ao longo do ano letivo, em perfeito cumprimento das normas de circulação e dos necessários comportamentos de defesa inerentes aos utilizadores.

4.5. Complementarmente, devem ser associados conteúdos que concorram para o enriquecimento do projeto em cada AE/ENA/EEPC, para uma aprendizagem motora prévia dos alunos, recorrendo-se a conteúdos técnico-pedagógicos e a ferramentas didáticas, especificamente elaborados para o efeito por um grupo de especialistas (professores e técnicos qualificados), de forma a serem criadas as condições de suporte para a implementação do Modelo Pedagógico do projeto “DE Sobre Rodas”, designadamente:

- Manual de Apoio ao professor/treinador
- Questionários para aferição das condições, das motivações e interesses;
- Rastreios práticos - Gincanas Nível 1 e Nível 2 (avaliação diagnóstica e formativa);
- Quadro de bordo para gincanas (destrezas, níveis, critérios de êxito e variantes);
- Exercícios de progressão pedagógica;
- Fotografias e vídeos;
- Identificação de recursos (administrativos, materiais, humanos e financeiros).

É importante destacar o manual pela sua excelente qualidade técnico-pedagógica de referência no panorama da Educação e da Literacia velocipédica, realizado pelo grupo de especialistas e da

parceria da Direção Geral da Educação e a Federação Portuguesa de Ciclismo (DGE/FPC). Servirá, ainda, de fio condutor a todos os conteúdos que se devem abordar na implementação do projeto «DE Sobre Rodas», em cada AE/ENA/EEPC.

5. OBJETIVOS E CONTEÚDOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

O «DE Sobre Rodas» deverá visar o desenvolvimento integral do aluno, em consonância com as recomendações da Organização Mundial de Saúde, promovendo a aquisição de hábitos de vida saudáveis como fator de preservação da saúde, a igualdade de oportunidades, o respeito pela diferença e a educação cívica dos alunos.

5.1. Pretende-se que as atividades velocipédicas a serem dinamizadas no âmbito do «DE Sobre Rodas», estejam em plena sintonia com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), cruzando com as seguintes aprendizagens essenciais:

- a) Promover a saúde, reduzindo os riscos e patologias associadas à obesidade e ao sedentarismo, entre outras variadas vantagens;
- b) Favorecer a rapidez e fiabilidade de deslocação, com maior flexibilidade de estacionamento;
- c) Ser amigo do ambiente, num claro compromisso com a neutralidade carbónica e redução da poluição sonora;
- d) Promover a cidadania, contribuindo para a socialização entre pares e para a humanização das localidades.

5. 2. Para implementação das várias iniciativas, no âmbito das atividades velocipédicas, dentro do Projeto Educativo de cada AE/ENA/EEPC, foram definidos domínios que assentam, de forma generalista, nos seguintes pressupostos e linhas orientadoras:

- a) Contribuir para a sustentabilidade ambiental e humanização das localidades, potenciando o uso da bicicleta em contexto escolar e consequentemente, padrões de mobilidade mais seguros, saudáveis e empoderadores;
- b) Promover a prática do ciclismo de forma mais abrangente, nos diferentes aspetos em que poderá contribuir positivamente para o desenvolvimento harmonioso das comunidades escolares e, em particular, dos alunos.

5.3. Ainda no âmbito do ponto anterior, foram estabelecidos objetivos para o rumo de cada projeto:

5.3.1. Objetivo do «DE Sobre Rodas»

Ser um projeto transversal em cada AE/ENA/EEPC, articulado com os valores e as áreas de competências preconizadas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, nas Aprendizagens Essenciais e na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania.

Desenvolve-se em contexto escolar e assenta em 3 pilares:

1. Padrão motor «Saber Andar de Bicicleta»;
2. Educação Rodoviária;
3. Educação para a Cidadania.

5.3.2. Objetivos Estratégicos

- a) Tornar mais acessível e abrangente a prática do ciclismo, com qualidade e segurança;
- b) Formar para a prática desportiva, recreativa e quotidiana com utilização da bicicleta.

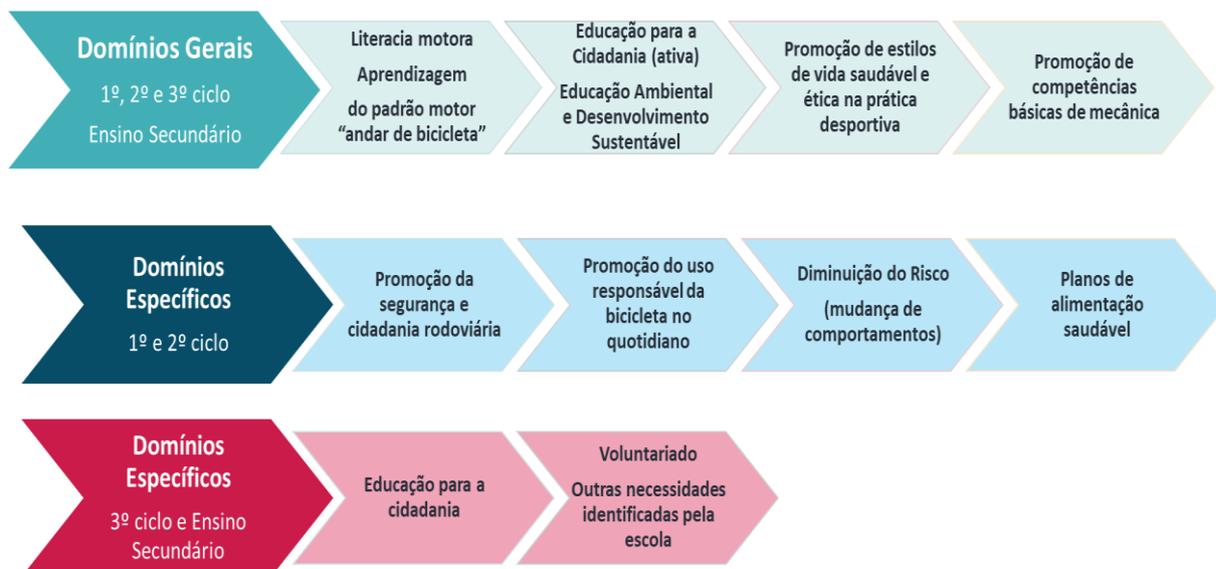
5.3.3. Objetivos Operacionais

- a) Potenciar recursos humanos, técnicos, financeiros e logísticos para promover a utilização da bicicleta em contexto escolar;
- b) Mitigar e prevenir problemas de saúde pública, aumentando o nível de bem-estar da comunidade escolar;
- c) Promover estilos de vida saudável e a ética na prática desportiva;
- d) Potenciar o uso responsável da bicicleta em contexto desportivo, recreativo e quotidiano, promovendo a segurança e cidadania rodoviária;
- e) Aumentar o número de praticantes de ciclismo em todas as idades, promovendo a maior participação possível das crianças e dos jovens em idade escolar, independente da sua experiência ou habilidade, com base em estratégias de iniciação e de orientação desportiva;
- f) Integrar alunos que estão sob a alçada do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, que estabelece o regime jurídico da educação inclusiva;

g) Identificar, compilar e disseminar boas práticas entre os diferentes agentes, contribuindo para a sua formação técnica, desportiva e cívica;

h) Contribuir para a promoção dos valores e atividades do Desporto Escolar.

5.4. Trabalho estruturado em domínios para cada ciclo de escolaridade, com alguns conteúdos transversais e outros mais específicos para cada nível de ensino:



5.4.1. Relativamente à **EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA**, pretende-se:

- Desenvolver competências pessoais e sociais;
- Promover pensamento crítico;
- Desenvolver competências de participação ativa;
- Desenvolver conhecimentos em áreas não formais;
- Desenvolver aprendizagens com impacto no relacionamento interpessoal e intercultural.
- Desenvolver parcerias estratégicas com parceiros da comunidade.

5.4.2. Quanto à **EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA**, pretende-se:

- Identificar, conhecer e adotar comportamentos adequados à circulação e ao atravessamento enquanto peão;
- Identificar, conhecer e adotar comportamentos adequados, enquanto passageiro;
- Identificar, desenvolver e implementar comportamentos adequados e de defesa enquanto condutor (ciclista).

d) Analisar criticamente o ambiente rodoviário e adotar atitudes e comportamentos sociais e cívicos adequados;

e) Desenvolver conhecimentos em áreas não formais.

6. DESENVOLVIMENTO E SUSTENTABILIDADE DO PROJETO

A competência motora “Saber Andar de Bicicleta” implica conseguir realizar um conjunto de técnicas que permitam andar em segurança, com a necessidade de ir ao encontro da autonomia da utilização do veículo, à criação da própria segurança, à ultrapassagem de diferentes obstáculos e, finalmente, à sinalização antecipada das manobras.

Esta competência motora é bem mais complexa, completa e necessária, do que a noção simples de “equilibrar-se na bicicleta”.

Para o desenvolvimento e implementação de cada projeto educativo, cada AE/ENA/EEPC, deverá assegurar um conjunto de condições de suporte e recursos para conseguir chegar a cada vez um maior número de alunos.

O desenvolvimento do Projeto «DE Sobre Rodas», deverá tornar-se sustentável através de parcerias e apoios de entidades locais, assegurando no mesmo espaço temporal as condições para o desenvolvimento de dinâmicas entre a comunidade escolar e a comunidade local.

Assim, foram definidos 18 eixos de ação na construção do Modelo Pedagógico preconizado para o projeto do «DE Sobre Rodas», numa implementação gradual e por etapas, das condições de suporte e para o desenvolvimento de dinâmicas e parcerias locais.

6.1. EIXOS DE AÇÃO

- a) Alinhamento do Projeto «DE Sobre Rodas», com o Projeto Educativo do AE/ENA/EEPC e com a ENMAC;
- b) Plano Anual de Atividades do «DE Sobre Rodas» aprovado em Conselho Pedagógico;
- c) Protocolos com autarquia e parceiros locais, que permitam uma maior sustentabilidade na implementação do projeto;
- d) Aplicação de inquéritos para a caracterização do AE/ENA/EEPC (análise da realidade) no que diz respeito ao domínio do padrão motor “Saber Andar de Bicicleta” e sua utilização no quotidiano;
- e) Aplicação de gincanas (nível 1 e 2), como rastreio prático e de avaliação diagnóstica, com diferentes objetivos e níveis/variantes de dificuldade;

- f) Implementação do processo de ensino-aprendizagem do padrão motor “Saber Andar de Bicicleta”, envolvendo a comunidade escolar;
- g) Aplicação de programas pedagógicos e didáticos (exercícios de progressão);
- h) Formação de professores, no âmbito do projeto;
- i) Formação básica de mecânica para a comunidade escolar;
- j) Formação de alunos, no âmbito do apoio ao projeto, através de uma responsabilização e reflexão conjunta entre os jovens alunos e os seus professores ou outros adultos, numa ação partilhada e participada no projeto;
- k) Criação de um espaço “sede” para acondicionamento das bicicletas, vestuário, equipamentos e acessórios complementares;
- l) Construção de zonas para lavagens e reparações de bicicletas (*express*);
- m) Criação de um espaço para estacionamento de bicicletas, destinado a grupo(s) específico(s) de intervenção e a toda a comunidade escolar;
- n) Construção de circuitos técnicos de prevenção e segurança rodoviária;
- o) Promoção do uso quotidiano da bicicleta em trajetos casa-escola-casa (com a alteração da Portaria n.º 298-A_2019 - Alterações ao Regulamento do Seguro Escolar);
- p) Promoção de corredores de circulação escolar (comboios de bicicleta escolares) em parceria com as autoridades competentes da comunidade local;
- q) Implementação de dinâmicas velocipédicas entre pais/família e filhos;
- r) Promoção de iniciativas pontuais e eventos de ciclismo abertos à comunidade local, conjuntamente com os outros parceiros.

6.2. PARCERIAS

Na continuidade da sustentabilidade de cada projeto, existem condições de suporte que só são alcançáveis e desejáveis através de dinâmicas e parcerias locais:

- a) Aquisição de bicicletas para as crianças e jovens em idade escolar;
- b) Promoção de iniciativas de reutilização e reciclagem de bicicletas;
- c) Ações de manutenção de bicicletas e equipamentos escolares;
- d) Instalação de estacionamentos para bicicletas;
- e) Apoio logístico e administrativo (p.e. acesso a fontes de financiamento – orçamento participativo, concursos públicos e fundo ambiental);
- f) Transporte de materiais e alunos;
- g) Definição de corredores de segurança para circulação escolar (Planos de mobilidade municipal).

Podemos identificar aqui um conjunto de recursos materiais (de apoio ao uso da bicicleta) administrativos e logísticos, essenciais para o desenvolvimento do projeto nas escolas, assim como, apoios que necessitam de decisões políticas, exclusivamente do contexto local, pelo que se torna imperativo a dinamização de sinergias institucionais locais na prossecução dos objetivos do projeto.

6.3. PROTOCOLOS

A sustentabilidade e o valor acrescentado de cada projeto, em cada AE/ENA/EEPC, identifica-se também pela importância de se realizar um protocolo (muitas vezes tripartido) definindo toda a ação a desenvolver com o projeto, em contexto local.

O estabelecimento de protocolos permite alinhar as mais valias e as responsabilidades de cada um dos seus outorgantes (âmbito, objetivos, competências e obrigações), assim como, definir uma mudança de comportamentos para as gerações futuras. Educar e formar para o futuro, seja no âmbito de uma cidadania ativa (consciente e ecológica) seja no âmbito de um contexto desportivo.

Estes protocolos permitirão, ainda, uma dinâmica local de maior qualidade com destaque para:

- a) Humanização das localidades;
- b) Redução da pegada carbónica (eficiência energética e ambiental);
- c) Cidadania ativa - promoção do exercício físico nas gerações futuras;
- d) Uso da bicicleta no quotidiano (casa-escola/trabalho-casa);
- e) Transportes individuais socialmente equitativos e inclusivos;
- f) Captação de crianças e jovens para o treino desportivo;
- g) Rentabilização de recursos humanos e materiais ao serviço da comunidade local.

7. RECURSOS MATERIAIS E CONDIÇÕES DE SUPORTE

Considerando que o projeto «DE Sobre Rodas» necessita de um investimento inicial que permita acompanhar as orientações da ENMAC e, simultaneamente, ir ao encontro das metas definidas para 2020-2030, cabe a cada AE/ENA/EEPC a criação de condições de suporte para o desenvolvimento do projeto.

Na sequência da organização dos conteúdos por ciclos de escolaridade, também foi identificado uma listagem de recursos materiais (em anexo) considerados essenciais para o trabalho a desenvolver no projeto e para o alcançar do sucesso dos alunos nas suas aprendizagens da competência motora «Saber Andar de Bicicleta».

8. MONITORIZAÇÃO

No decorrer do ano letivo serão realizados mecanismos de controlo em formato de questionários on-line, para efeitos de monitorização das atividades desenvolvidas.

9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e pela Direção-Geral da Educação – Divisão de Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

ANEXO - KITS DE SUPORTE DO PROJETO

KIT TÉCNICO	Bicicletas	1 frota base		Características Técnicas
		16"	2	
		20"	2	
		24"	4	
>= 26"		2		
Capacetes	Conjunto por frota base		Características Técnicas	
	Criança	3		
	Adulto	7		
Gincana	Conjunto por frota base		Características Técnicas	
	Qt.	1		
Ferramentas	Conjunto por Escola		Características Técnicas	
	Qt.	1		

Gama média/ baixa, resistentes e com mínimo de extras;
 Tamanho do quadro e/ou roda em conformidade com características antropométricas por faixa etária/anos de escolaridade;
 Aperto rápido para regulação de altura do selim e das duas rodas;
 Travões V-Break;
 Pelo menos 24 mudanças garantindo amplas desmultiplicações.

Tamanhos ajustados por ciclos de escolaridade;
 1 conjunto de toucas de proteção (utilização por baixo do capacete);
 3 Capacete de criança - Perímetro até 53 cm;
 7 Capacete de adulto - Perímetro > 53 cm.

12 cones cor 1;
 12 cones cor 2;
 24 sinalizadores baixos cor 1;
 24 sinalizadores baixos cor 2;
 giz ou cordas ou fita sinalizadora;
 "baliza" ajustável (postes + trave);
 2 bancoss + 1 bidão de água.

Bomba de ar grande curso;
 Bomba de ar pequeno curso;
 Bomba de ar portátil;
 Câmaras de ar ajustáveis à roda (diâmetro ajustado);
 Kit reparação câmara de ar;
 Desmonta pneus;
 Mala ferramentas;
 Kit de chaves portátil;
 Suporte;
 Óleos lubrificante;
 Chave inglesa;
 Extrator de Crank;
 Descravador de elos de corrente;
 Chave de bocas de diferentes dimensões;
 Alicates;
 Chaves sextavada interior.