

PROJETO DE ATIVIDADE INTERNA

“O BTT na Escola”



DOCENTE RESPONSÁVEL:

Sandra Margarida Antunes Ramalho



1. INTRODUÇÃO

No âmbito da ação de formação “A modalidade de bicicleta todo o terreno no Desporto Escolar”, promovida pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar – “Semana Nacional de Formação” em Póvoa do Varzim nos dias 4, 5, 6 e 7 de julho de 2016 e mais concretamente como forma de avaliação teórica, foi-nos solicitado a elaboração de um projeto que pusesse em prática os conhecimentos adquiridos. Assim sendo e dado que na escola onde leciono a prática do BTT não é habitual, achei por bem, primeiro desenvolver um projeto ao nível da Atividade Interna, que permitirá sensibilizar os alunos para a prática desta modalidade e promover o BTT na escola. Dependendo da aceitação e participação dos alunos, poder-se-á pensar, num futuro próximo, abrir um grupo-equipa de BTT do Desporto Escolar.

Este projeto/atividade será organizado em três momentos, um por cada período. No primeiro e segundo período as atividades a desenvolver irão procurar, sobretudo, dar a conhecer a modalidade de BTT nas escolas, promovendo a modalidade junto dos alunos. Já no terceiro período, procurar-se-á realizar um percurso com caráter competitivo, rentabilizando o excelente espaço exterior do Agrupamento de Escolas de Ferreira do Zêzere, propício a este tipo de atividade.

2. JUSTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE

A “Bicicleta Todo-Terreno” é uma das ferramentas que temos ao nosso dispor para ensinar e incentivar os jovens a terem uma consciência ambiental, uma cultura desportiva, hábitos de alimentação saudável, aprender regras de segurança bem como desenvolver a concentração, responsabilidade e autonomia dos alunos. Deste modo, podemos encarar a prática do BTT numa perspetiva utilitária, numa perspetiva de lazer e condição física, e ainda numa perspetiva competitiva.

Num meio onde a grande maioria dos alunos tem bicicleta, é necessário criar atividades que lhes permitam desenvolver o gosto pela prática desta modalidade em segurança. A longo prazo, é também uma oportunidade de levar a que os alunos se desloquem para a escola de bicicleta e desenvolvam assim, hábitos de vida saudável.

Assim, a realização desta atividade de BTT tem como grande objetivo a promoção da modalidade junto dos alunos, incentivando-os à prática desportiva e adoção de estilo de vida saudáveis. Mais, é uma atividade que permite rentabilizar o excelente espaço exterior que a escola de Ferreira do Zêzere dispõe.

3. OBJETIVOS GERAIS

- Promover a modalidade na Atividade Interna da Escola;
- Promover o gosto pela prática regular de atividade física com consequente obtenção de estilos de vida saudáveis;
- Promover o bem-estar físico, psíquico e social;
- Promover a autonomia e responsabilidade;
- Promover a consciencialização ambiental;
- Responsabilizar os alunos quanto à segurança pessoal e coletiva.



4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar a prática do BTT;
- Promover o contacto e a interação, direta e efetiva com o meio envolvente;
- Dar alguns conhecimentos sobre a mecânica da bicicleta;
- Proporcionar uma atividade diferente recorrendo a bicicletas, algo que normalmente é bem aceite pelos alunos;
- Rentabilizar o espaço exterior da escola com boas condições para a iniciação ao BTT;
- Desenvolver nos alunos o gosto pelas bicicletas, incentivando-os a deslocarem-se para a escola nas mesmas.

5. IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

A atividade de BTT será organizada pelos docentes do grupo de Educação Física, sendo que os responsáveis máximos da mesma, serão os docentes que efetivamente já realizaram a acção de formação de BTT. A atividade deverá integrar o PAA.

6. LOCAL DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

- Espaço exterior do Agrupamento de Escolas de Ferreira do Zêzere.

7. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

- Face à não existência de grupos equipa de BTT na escola, procurar-se-á:
 - ✓ promover a modalidade através da Atividade Interna da escola;

A) PLANEAMENTO GLOBAL – CRONOGRAMA DE AÇÕES

TEMPO	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção do BTT na escola; • Noções básicas do BTT: mecânica da bicicleta; regras de segurança; equipamento obrigatório; • Primeiro contacto com a técnica individual 	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção do BTT na escola; • Exercitação da técnica individual através de exercícios diversos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção do BTT na escola; • Exercitação da técnica individual através de exercícios diversos; • Realização de uma prova adaptada de interna de BTT.
ATIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Tarde de BTT com: - ligeira introdução teórica/prática ao BTT onde serão abordados aspetos fundamentais sobre a modalidade; - realização de pequenos jogos/ exercícios para contacto com a técnica individual; 	<ul style="list-style-type: none"> • Manhã de BTT com: - realização de uma jincana/contra-relógio; - percurso BTT. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manhã/Tarde de BTT com: - realização de uma prova adaptada de BTT, com recurso ao espaço/terreno utilizado para o corta-mato (por escalões/géneros).

B) ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

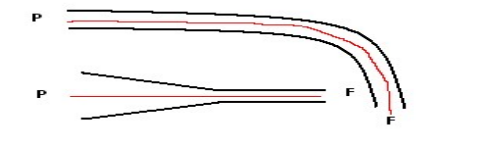
1º PERÍODO – PROMOÇÃO DO BTT

1º – BREVE INTRODUÇÃO TEÓRICA	
<ul style="list-style-type: none"> O (s) docente(s) responsáveis pela atividade irão fazer uma pequena introdução ao BTT, explicando aos alunos o que é esta modalidade, quais as principais regras de segurança, o material necessário, como se adapta a bicicleta ao atleta, mudança de câmara de ar e reparação de furos etc. Esta abordagem teórica/prática não deverá ultrapassar os 30 minutos. 	
2º - PARTE PRÁTICA	
1º exercício	<p style="text-align: center;"> Realização de Curvas Início e final da curva: pelo Exterior No meio da curva: pelo Interior Objectivo: aumentar o raio da curva e aumentar a velocidade de execução </p>
2º exercício	<p style="text-align: center;"><u>Jogo da Apanhada</u></p> <p>Objectivo do Jogo: O ciclista que está a apanhar deverá tocar num colega seu.</p> <p>Objectivodidáctico: técnica individual e colectiva, aprender a tomar decisões rapidamente, pensamento divergente, frequência de pedalada.</p> <p>Realizado: Num espaço bem definido sem passagem de carros e pessoas (póidesportivo).</p> <p>Regras: O ciclista que está apanhar deverá avisar, em voz alta, que é ele que está a apanhar.</p> <p>Os ciclistas que coloquem o pé no chão ou se agarrem a algo durante a fuga, ficarão a apanhar.</p> <p style="text-align: center;"><i>Poderá haver mais de um ciclista a apanhar (variante de dificuldade)</i></p>
3º exercício	<p style="text-align: center;"><u>Corrida Lenta</u></p> <p>Objectivo do Jogo: demorar o máximo tempo possível a chegar a meta. Vence a corrida o último ciclista a chegar.</p> <p>Objectivodidáctico: técnica individual; treino de equilíbrio.</p> <p>Realizado: Num espaço bem definido sem passagem de carros e pessoas (póidesportivo).</p> <p>Regras: Vence a corrida o último ciclista a chegar à meta. Sempre que um ciclista coloque o pé no chão, deverá voltar ao ponto de partida.</p> <p>Variante: realizar o exercício por tempo e não por distância</p>

4º exercício

Multi-estações: os alunos são organizados por grupos e distribuídos pelas diferentes estações. Consoante o número de alunos por grupo, o docente definirá o tempo por estação.

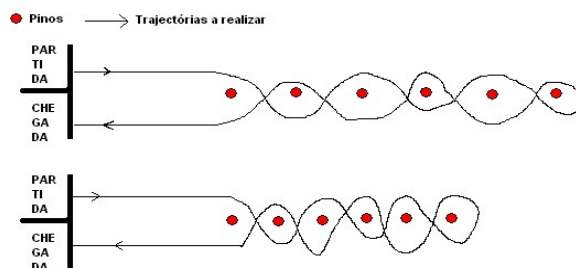
Estação 1



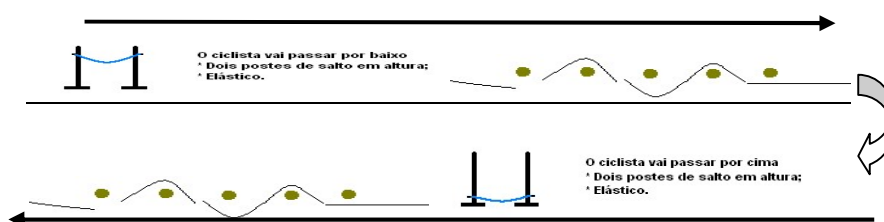
Estação 2



Estação 3



Estação 4



NOTA: O número de estações realizadas pelos alunos dependerá do nº de alunos inscritos e da dificuldade que estes apresentem na realização das mesmas. Poderão ainda ser acrescentadas novas estações. Caberá aos docentes responsáveis pela atividade fazer os respetivos ajustes.

2º PERÍODO – PROMOÇÃO DO BTT

AQUECIMENTO

Jogo da Apanhada

Objectivo do Jogo: O ciclista que está a apanhar deverá tocar num colega seu.

Objectivo didáctico: técnica individual e colectiva, aprender a tomar decisões rapidamente, pensamento divergente, frequência de pedalada.

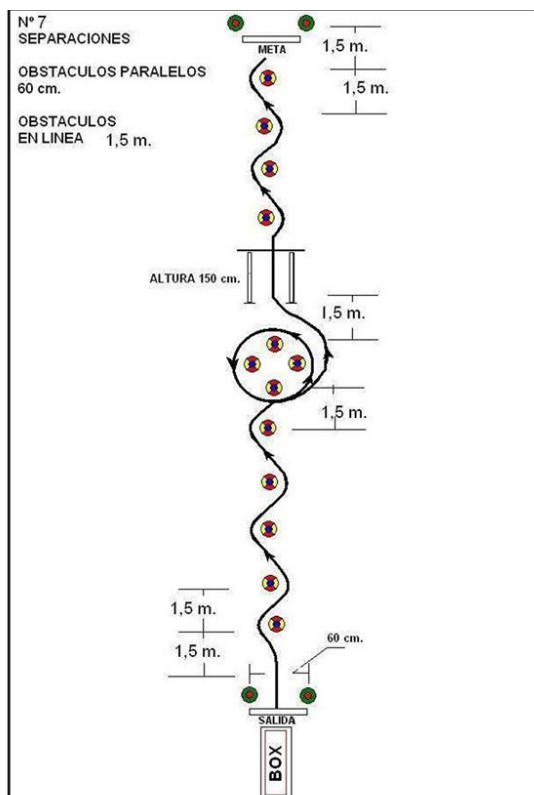
Realizado: Num espaço bem definido sem passagem de carros e pessoas (polidesportivo).

Regras: O ciclista que está apanhar deverá avisar, em voz alta, que é ele que está a apanhar. Os ciclistas que coloquem o pé no chão ou se agarrem a algo durante a fuga, ficarão a apanhar.

Poderá haver mais de um ciclista a apanhar (variante de dificuldade) ou reduzir o espaço da “apanhada”

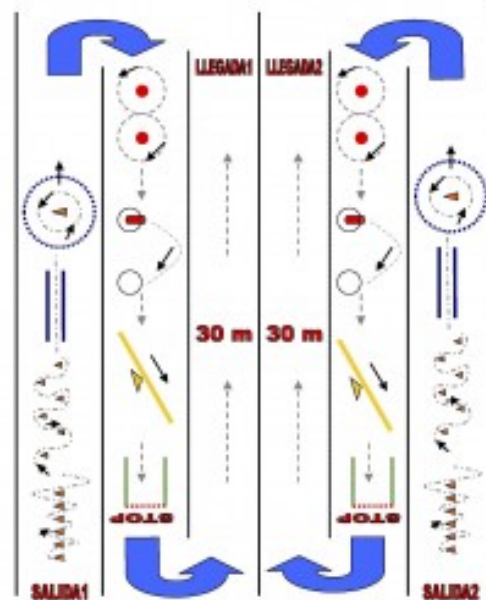
GINCANAS

GINCANA I



“La comisión de Escuelas de ciclismo de la FCCV”

GINCANA II



<http://pedaleandoporcanarias.com/chicos-a-la-gymkhana/>



DESAFIOS – “CONTRA-RELÓGIO” EM ROLOS

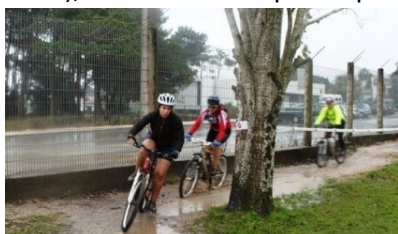
Estarão disponíveis 2 (ou mais) bicicletas montadas sobre um rolo... com conta-quilómetros montado. Durante uma tarde, os alunos irão ver quem faz a maior distância em 2 minutos!

Objetivo: descobrir quem consegue fazer a maior distância durante 2' na velocidade / resistência estabelecida.



PERCURSO DE BTT

Visto que esta atividade ainda não tem um carácter competitivo, terminado o tempo destinado para a gincana e para o desafio de “contra-relógio” (definido pelos docentes em função do número de alunos), os alunos vão poder passear, em regime livre, em volta da escola, criando os próprios



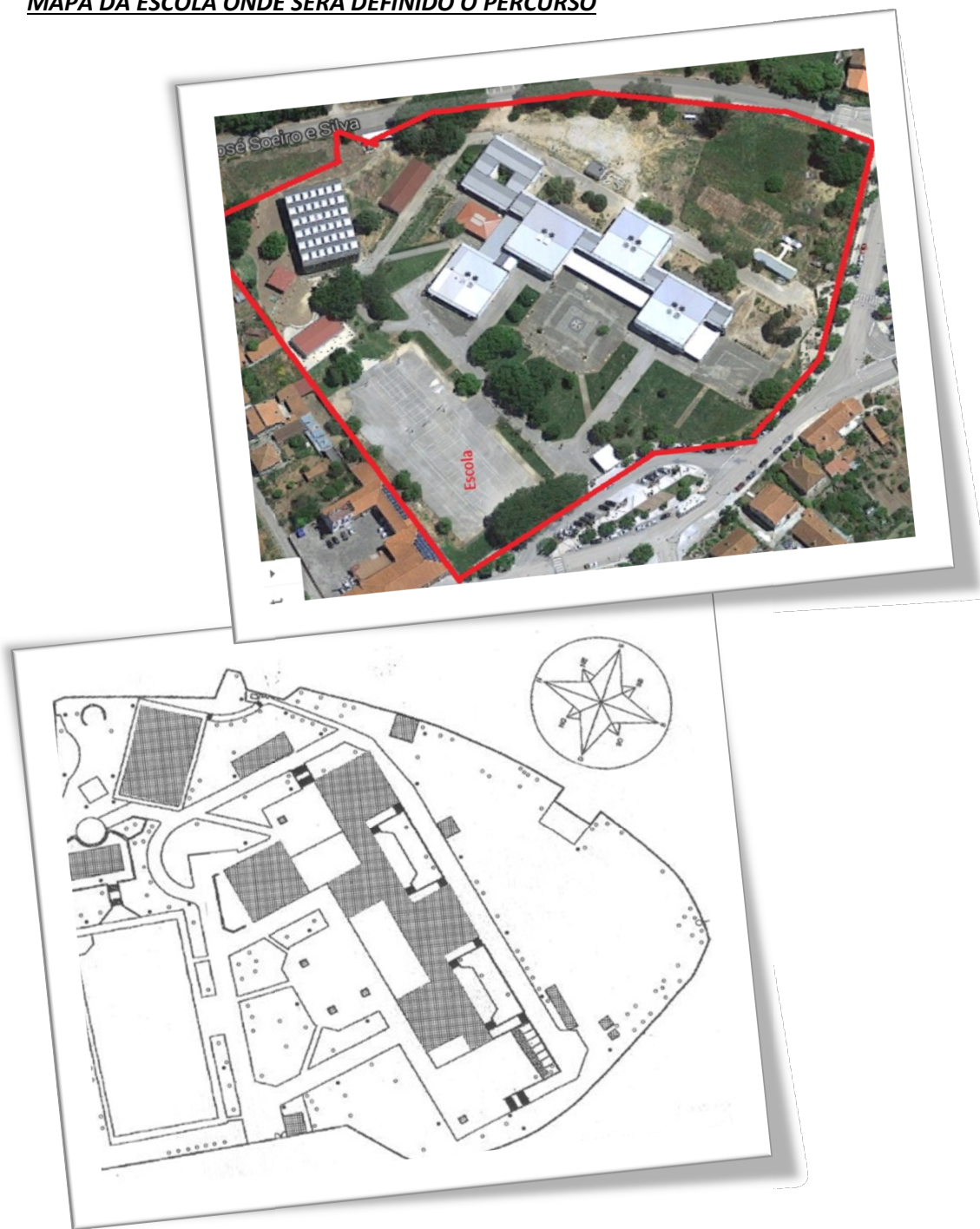
trajetos aproveitando os obstáculos e rampas naturais que o exterior da escola oferece, permitindo assim o treino da técnica e das diferentes destrezas, **sem sair da escola!**

3º PERÍODO – PROVA DE BTT

PROVA DE BTT

- Esta atividade já terá um caráter mais competitivo, cuja regulamentação será definida atempadamente pelos docentes responsáveis pela mesma.
- De acordo com a planta da escola e espaço envolvente, será delimitado um percurso, aproveitando não só o percurso do corta-mato como também as rampas naturais e artificiais, obstáculos existentes e vegetação abundante de que o espaço dispõe. Este percurso permitirá por em prática as destrezas já introduzidas nos outros dois momentos de BTT (1º e 2º período)

MAPA DA ESCOLA ONDE SERÁ DEFINIDO O PERCURSO





8. RECURSOS

8.1. RECURSOS HUMANOS

- Docentes do grupo 620 e alunos do curso profissional de Técnico de Desporto.

8.2. RECURSOS MATERIAIS

- Bicicletas;
- Capacetes;
- Bidões de água;
- Câmara de ar e bomba (pé, mão ou CO₂)
- Equipamento desportivo adequado;
- Outras matérias desportivo necessário as atividades (ex: cordas, pinos, elásticos, etc);

8.3. RECURSOS ESPACIAIS

- Espaço polidesportivo exterior;
- Espaço exterior da escola.

8.4 RECURSOS TEMPORAIS

- 1º Período / Inícios do mês de Novembro / Tarde
- 2º Período / Finais de Fevereiro / Manhã
- 3º Período / Penúltimo dia de aulas / Manhã e/ou tarde

9. REGULAMENTO

O regulamento das atividades será devidamente definido pelos docentes organizadores. De referir desde já a **obrigatoriedade** de utilizar o material adequado à prática do BTT e de **cumprimento** das normas de segurança. A única atividade com caráter competitivo, será organizada de acordo com o género e escalão dos alunos.

10. SEGURANÇA

- O grau de dificuldade dos exercícios apresentados será crescente e de acordo com as capacidades dos alunos;



- Para além dos docentes de Educação Física, estarão também presentes alunos do Curso Profissional de Técnico de Desporto para ajudar a controlar o normal funcionamento da atividade;
- Estando o Agrupamento de Escola de Ferreira do Zêzere situado ao lado dos Bombeiros, será apenas comunicado aos mesmos, através de um ofício, a realização da atividade;

11. PATROCÍNIOS

- Serão efetuados os contactos necessários com as empresas locais no sentido de angariar patrocínios para a prova de BTT a realizar no 3º período, para se poderem atribuir lembranças a todos os alunos que participem e prémios aos primeiros três classificados de cada escalão e sexo.

12. ANEXOS

- Anexo I – cartaz de divulgação (*exemplo apenas para o primeiro período*);
- Anexo II – ficha de inscrição;
- Anexo III – justificação de faltas;
- Anexo IV – avaliação da atividade;
- Anexo V - certificado de participação.



ANEXO I - CARTAZ

**B
T
T
N
A**
**E
S
C
O
L
A**

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE
FERREIRA DO ZÉZERE

SE GOSTAS DE BICICLETAS...



VEM PASSAR UMA TARDE SUPER DIVERTIDA...



DIA 16/11/2016

ÀS 14H00

NO PAVILHÃO DA ESCOLA

2016/2017



INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA!!!



ANEXO II - FICHA DE INSCRIÇÃO



FICHA DE INSCRIÇÃO

	FICHA DE INSCRIÇÃO – 1º MOMENTO DE BTT	
16/11/2016		

ANO/TURMA	Nº	DATA NASCIMENTO	NOME



ANEXO III - JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS



JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS - ATIVIDADE DE BTT



Informam-se os respetivos Diretores de Turma, que os alunos abaixo indicados, participaram no passado dia ___/___/___ na Atividade de BTT prevista no PAA, que se realizou entre o período das ___h___m e as ___h___m, no espaço exterior da escola.

JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS - 16/11/2016		
Ano/Turma	Número	Nome

A professora responsável: _____



ANEXO IV - AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE



AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

Findas as atividades, os docentes organizadores das mesmas irão realizar o respetivo balanço/avaliação, através do preenchimento da ficha que a escola dispõe para esse efeito.



ANEXO V - CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO



O/A aluno/a _____,
participou na atividade "BTI na Escola", no dia 16 de
Novembro de 2016.



A Diretora, _____