



# **“A MODALIDADE DE BICICLETA TODO O TERRENO NO DESPORTO ESCOLAR”**

Projeto para a implementação na área da  
Coordenação Local do Desporto Escolar da  
Guarda

## **SÍNTESE**

Breve resumo de uma ideia de projeto de implementação da modalidade de BTT nos Projetos dos Clubes de Desporto Escolar do Distrito da Guarda

**Carlos Sacadura**

Julho de 2015

## **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho é parte integrante do processo de avaliação 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” e realizada no Centro de Formação da Associação de Escolas Rómulo de Carvalho, em Mafra, nos dias 1, 2, 3 e 4 de julho de 2015.

A reflexão que se segue tem como objetivo fundamental a implementação da modalidade de BTT no contexto da Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE) da Guarda. Assim sendo, serão apresentadas algumas estratégias para a promoção e implementação da modalidade.

O trabalho está organizado em duas partes fundamentais, na primeira é exposto o esboço geral da proposta de intervenção e na segunda parte são sugeridas algumas estratégias para o desenvolvimento das atividades com os alunos.

## **JUSTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE**

A modalidade de BTT (bicicleta todo o terreno) encontra na região da Beira Interior um espaço privilegiado de implementação. Trata-se de um meio muito essencialmente rural com uma orografia, fauna e flora diversificada em que a BTT se apresenta como uma possibilidade de prática de quotidiano, lazer e competição. Pese embora as características do meio apresentem excelentes condições para as atividades de exploração da natureza, no âmbito da CLDE da Guarda não existem presentemente grupos equipa de BTT. Assim sendo, neste contexto, entendo como uma prioridade a implementação de atividades de exploração da natureza (onde considero estar inserido o BTT) nos Projetos Educativos das “nossas” escolas e naturalmente no Projeto do Clube de Desporto Escolar.

## **OBJETIVOS**

1. Implementar a modalidade de BTT nos Clubes de Desporto Escolar no âmbito da CLDE Guarda
  - a. Incentivar a promoção de atividades de BTT no âmbito da atividade interna dos Projetos Educativos das Escolas;

- b. Criar as condições necessárias para a realização de uma competição distrital de BTT;
- c. Participar em competições de âmbito Regional e Nacional de BTT.

## IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

Coordenação Local do Desporto Escolar da Guarda (CLDE GUARDA).

## 1 - PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

### A) PRESSUPOSTOS INICIAIS

Face à não existência de grupos equipa de BTT:

- Promover a modalidade na atividade interna da escola;
- Incentivar os grupos de Multiatividades ao uso do BTT como parte integrante nas provas;
- Solicitar à Coordenação Nacional do Desporto Escolar, a título extraordinário, a participação em provas Regionais e nacionais de alunos não inscritos em grupos equipa de BTT.

### B) PLANEAMENTO GLOBAL – CRONOGRAMA DE AÇÕES

TEMPO	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
OBJETIVOS	- Promoção do BTT na Escola - Melhoria do conhecimento dos professores sobre a modalidade - Desenvolvimento da Técnica Individual	- Desenvolvimento da capacidade de circular fora da escola - Inserção da competição “fora da escola”	- Participação em competição
ATIVIDADES	- Promoção do BTT - Tarde de BTT - Prova adaptada de XCO - Workshop de mecânica para professores	- Passeios com Guias - Provas distritais de BTT - XCO (2)	- Participar em provas de âmbito Regional e Nacional.

## 2 – ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

### A. Promoção do BTT

Integrar o BTT no "Plano Estratégico" de implementação e desenvolvimento do Desporto Escolar no Distrito da Guarda:

- Aceitar a importância da modalidade e as potencialidades do meio natural envolvente para a sua prática;
- Reconhecer o BTT como possível atividade "diferenciadora" no panorama distrital;
- Identificar professores praticantes da modalidade que estejam mais motivados e com eventual maior facilidade de implementação do BTT na escola e no desporto escolar;
- Promover a prática do BTT pelo maior número de alunos na escola.

Antes da elaboração final dos projetos (alteração de grupos equipa) sensibilizar as Direções das Escolas / Agrupamentos e os Coordenadores Técnicos do Clube de Desporto Escolar – [Apresentação do presente documento!](#)

### B. Tarde do BTT

Dia de promoção do BTT na Escola (a realizar nos primeiros 15 dias do início do ano letivo).

- a. Gincana (anexo 1)
- b. Desafios – "Contra-relógio" em rolos (anexo 2)
- c. "Campo de Treino"

O "Patrocinador Oficial" disponibiliza alguns recursos para a realização da atividade: tenda, rolos, bicicletas, conta-quilómetros...

### C. Prova adaptada de BTT – XCO

Aproveitar o percurso do Corta-Mato fase escola para, no período da tarde, realizar uma prova adaptada de BTT – XCO. Aproveitar as distâncias do

corta-mato e adaptá-las em função do regulamento específico do BTT do Desporto Escolar.

#### **D. Workshop de mecânica para professores**

Com a colaboração do "Patrocinador Oficial" realizar-se-á, durante uma tarde do 1º período, uma mini-formação de mecânica do BTT para os professores interessados. Principais conteúdos:

- a) Apresentação da BTT e as suas características
- b) Medidas para a escolha da BTT
- c) Manutenção básica da BTT

Atividade a realizar nas instalações do Patrocinador Oficial.

#### **E. Passeios com Guias**

Realização de pequenos passeios com guias nas proximidades da escola tendo em atenção:

- a) Aumento gradual e crescente do nível de dificuldade técnica e física
- b) Tipos de circuitos, inicialmente circulares (ou em oito) e depois em linha com transporte de regresso ou o inverso
- c) Garantir abastecimentos (especialmente água) sempre que a atividade decorra por mais de meia hora
- d) Garantir apoio para caso seja necessário transportar um aluno + bicicleta



## F. Provas distritais de BTT - XCO

Taça de BTT – XCO da CLDE da Guarda - Realização de 2 provas de BTT – XCO no decorrer do 2º período de acordo com o regulamento específico do desporto escolar e tendo em atenção os pressupostos iniciais deste projeto.

## G. Participar em provas de âmbito Regional e Nacional

Procurar constituir uma “comitiva” da CLDE que representará a mesma nas competições regionais e aí tentar o apuramento para as competições nacionais.

## H. PATROCINADOR OFICIAL

O estabelecimento comercial Garbike, sediado na Guarda será o “Patrocinador Oficial” da Taça de BTT – XCO da CLDE da Guarda.

A Garbike patrocina a realização do evento através dos seguintes apoios:

- a) Disponibilização de material para a realização da “Tarde de BTT”
- b) Assegurar, nas suas instalações, a mini-formação de mecânica do BTT para professores.
- c) Fornecimento dos dorsais para a Taça de BTT – XCO da CLDE da Guarda
- d) Apoio técnico e mecânico nas provas da Taça de BTT – XCO da CLDE da Guarda
- e) Descontos em comprar na loja por alunos e professores aderentes ao projeto



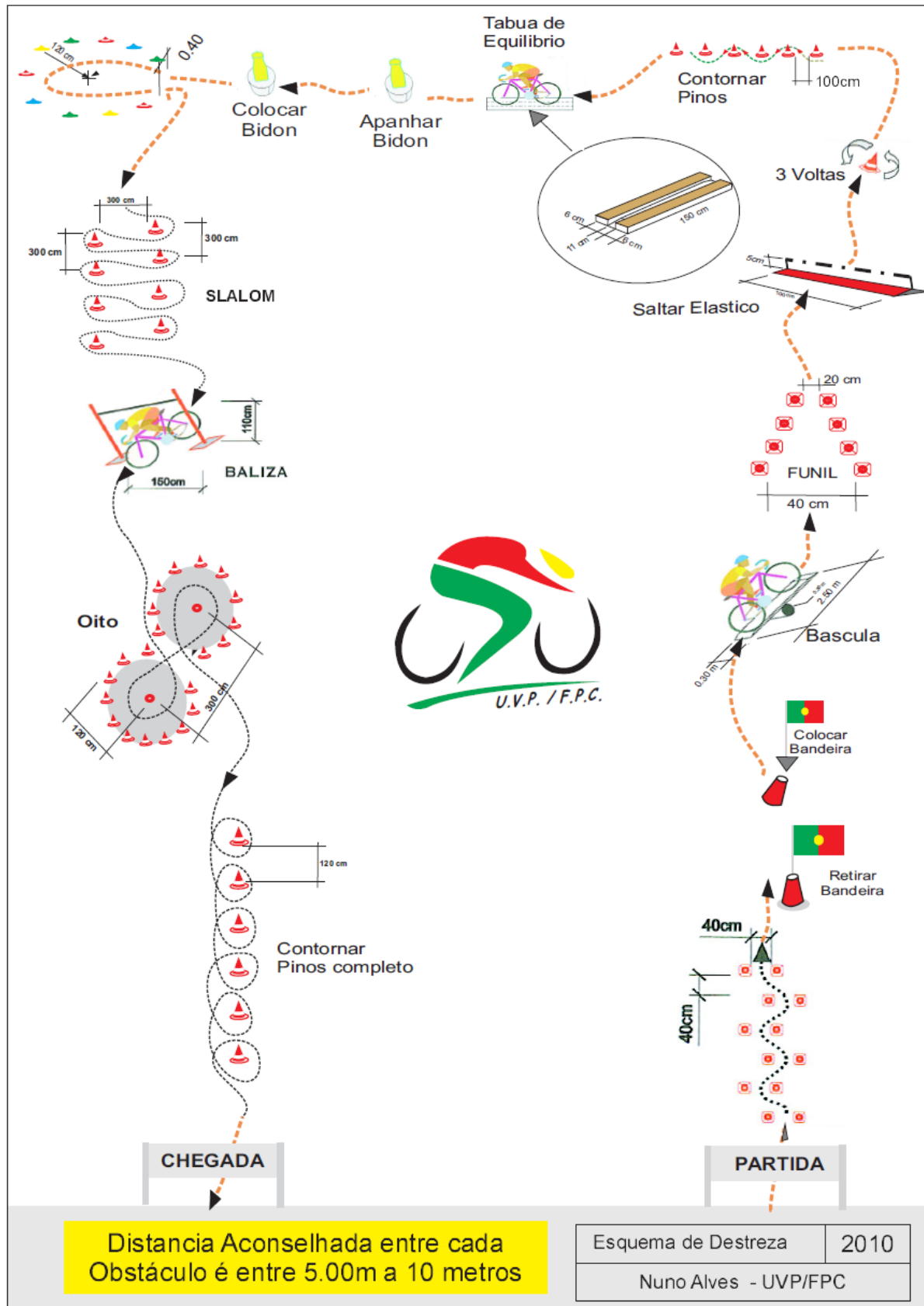
## I. “PATRONO”

O atleta David Rodrigues, natural da Guarda, vencedor do prémio da juventude da Volta a Portugal 2014, ciclista da Rádio Popular Onda Boavista será o “Padrinho” do projeto. O atleta compromete-se, de acordo com a sua disponibilidade, a participar nas “Tardes de BTT” e a acompanhar a Taça de BTT – XCO da CLDE da Guarda.





**ANEXO 1 – Gincana**



Croqui de Destrezas (documentação de apoio fornecido por Alpiarça, 2015 - “A modalidade de bicicleta todo o terreno no Desporto Escolar.



## ANEXO 2 – Desafios – “Contra-relógio” em rolos



Estarão disponíveis 2 (ou mais) bicicletas montadas sobre um rolo... Com conta-quilómetros montado.

Desafia os teus colegas para durante 2 minutos pedalarem!

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



## ANEXO 3 - “Campo de Treino”



Aproveitar das dos obstáculos (escadas, bancos,...) e irregularidades (rampas...) do pátio da escola para o treino da técnica e das diferentes destrezas.

**Objetivo:** Treino de BTT sem sair da escola...