



Regulamento DE Sobre Rodas 2025-2026

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. POPULAÇÃO-ALVO DAS ATIVIDADES.....	4
3. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO	4
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES.....	5
5. OBJETIVOS E CONTEÚDOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS.....	6
6. DESENVOLVIMENTO E SUSTENTABILIDADE DO PROJETO.....	10
7. RECURSOS MATERIAIS E CONDIÇÕES DE SUPORTE.....	13
8. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	14
9. CASOS OMISSOS	14

1. INTRODUÇÃO

O Desporto Escolar Sobre Rodas (DE Sobre Rodas) define-se como um projeto estruturante no Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) em vigor, integrando 5 dos 6 Eixos Estratégicos. Reforça o desenvolvimento de um conceito dinâmico e plural, no âmbito da Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030 ([ENAMC 2020-2030](#)), 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 2020-2030

2. POPULAÇÃO-ALVO DAS ATIVIDADES

É permitida a participação de todos os alunos que frequentem, os Ensinos Básico e Secundário dos Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas/Escolas do Ensino Particular e Cooperativo (AE/EnA/EEPC), desde que corretamente inscritos nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE).

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 Sobre Rodas são enquadrados no escalão vários e género misto, para todos os escalões de participação.

3. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

Dando cumprimento ao 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** 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** 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 carácter formativo.
- 4.4** Como complemento à Educação Física Curricular, 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 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 (DGE) e a Federação Portuguesa de Ciclismo ([FPC](#)). Servirá, ainda, de fio condutor a todos os conteúdos que se devem abordar na implementação do DE Sobre Rodas, em cada AE/EnA/EEPC.

5. OBJETIVOS E CONTEÚDOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

O DE Sobre Rodas visa o desenvolvimento integral do aluno, em consonância com as recomendações da Organização Mundial de Saúde ([OMS](#)), 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.

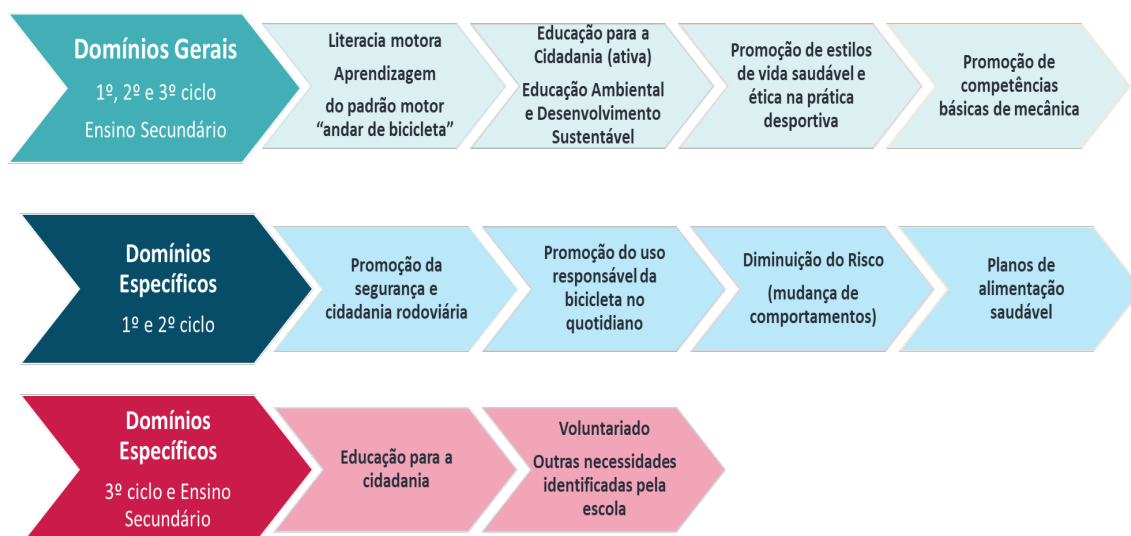
5.3.3 Objetivos Operacionais

- 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 (Figura 1).

Figura 1. Domínios de aprendizagem.



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

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

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

- a) Identificar, conhecer e adotar comportamentos adequados à circulação e ao atravessamento enquanto peão.

- b) Identificar, conhecer e adotar comportamentos adequados, enquanto passageiro.
- c) 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 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 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 DE Sobre Rodas, com o Projeto Educativo do AE/EnA/EEPC e com a ENMAC 2020-2030.
- 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, de 9 de setembro – Alteração 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 estacionamento 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 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 DE Sobre Rodas necessita de um investimento inicial que permita acompanhar as orientações da ENMAC 2020-2030 e, simultaneamente, ir ao encontro das metas definidas, 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 (Anexo 1) 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 E AVALIAÇÃO

No decorrer do ano letivo serão realizados mecanismos de controlo em formato de [formulários](#) em linha, para efeitos de monitorização e avaliação das atividades desenvolvidas.

9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento serão analisados e decididos, respetivamente, pela Coordenação Local de Desporto Escolar (CLDE), pela Coordenação Regional de Desporto Escolar (CRDE) e pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

Lisboa, 22 de outubro de 2025.

ANEXO 1 – KITS DE SUPORTE DO PROJETO

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