



Desporto Escolar

DE SOBRE RODAS **REGULAMENTO DE FUNCIONAMENTO**

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento de Funcionamento DE Sobre Rodas 2026-2028

Data

Junho de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

[Página eletrónica oficial](#)



Índice

Artigo 1.º Objeto	4
Artigo 2.º Enquadramento e normas aplicáveis	4
Artigo 3.º Finalidades, pilares e objetivos do projeto	4
Artigo 4.º Participação e prioridade de intervenção	7
Artigo 5.º Organização e funcionamento do projeto	7
Artigo 6.º Planeamento pedagógico e articulação curricular	7
Artigo 7.º Eixos de ação para implementação do projeto	9
Artigo 8.º Condições de participação e segurança.....	10
Artigo 9.º Recursos, sustentabilidade e condições de suporte	10
Artigo 10.º Parcerias, protocolos e articulação com a comunidade	11
Artigo 11.º Monitorização, avaliação e evidências	12
Artigo 12.º Formação e qualificação	12
Artigo 13.º Disposições finais.....	13

Artigo 1.º

Objeto

O presente regulamento estabelece as normas específicas de organização, funcionamento, participação e monitorização do projeto «DE Sobre Rodas», no âmbito do primeiro ciclo de implementação da Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026-2036 (ENDE 26-36), correspondente aos anos letivos 2026-2027 e 2027-2028.

Artigo 2.º

Enquadramento e normas aplicáveis

1. O projeto «DE Sobre Rodas» rege-se pelo disposto no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) 2026-2028, em especial pelas disposições aplicáveis ao projeto, e pelo presente regulamento.
2. O «DE Sobre Rodas» integra a Atividade Multidesportiva Intraescolar do Desporto Escolar, desenvolvendo-se através de Grupo-Equipa (GE), com atribuição de componente letiva, nos termos do RGFDE.
3. O projeto articula-se com a Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030 (ENMAC 2020-2030), contribuindo, em contexto educativo, para a promoção da mobilidade ativa, segura e sustentável.
4. O presente regulamento deve ainda ser articulado com o Manual de Apoio ao Docente e Técnico Qualificado «[Pedala! Da Escola para a Vida](#)» e com os demais documentos orientadores emitidos para o projeto, os quais constituem referência para a implementação do modelo pedagógico, para a promoção da segurança e para a valorização da mobilidade ativa e sustentável.

Artigo 3.º

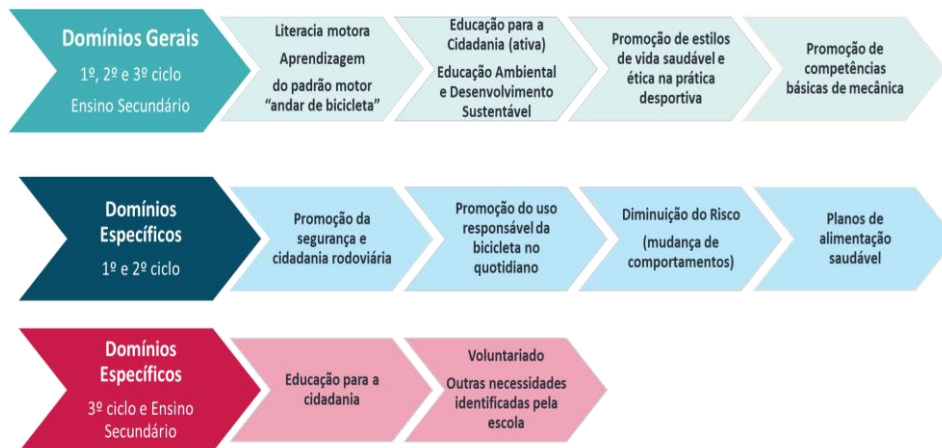
Finalidades, pilares e objetivos do projeto

1. Assente na prioridade de intervir junto da população escolar, o projeto «DE Sobre Rodas» contribui para a educação das gerações futuras para a mobilidade sustentável, designadamente através da promoção da mobilidade ativa ciclável, da segurança rodoviária e da cidadania no uso partilhado, responsável e seguro do espaço público.
2. O projeto visa o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo hábitos de vida saudáveis, a igualdade de oportunidades, a inclusão, o respeito pela diferença, a educação cívica e a valorização da bicicleta enquanto instrumento de mobilidade ativa, sustentável e educativa.
3. O «DE Sobre Rodas» promove a aprendizagem e a literacia do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta», incentivando a utilização responsável e segura da bicicleta em contexto escolar, recreativo, desportivo e, quando adequado, no quotidiano dos alunos.
4. O projeto contribui ainda para:
 - a) A adoção de estilos de vida saudáveis e ativos, com impacto positivo no bem-estar e na prevenção dos riscos associados ao sedentarismo;

- b) A promoção da sustentabilidade ambiental, da redução da poluição e da valorização de padrões de mobilidade mais seguros, saudáveis e sustentáveis;
 - c) O reforço da socialização entre pares, da participação cívica e da humanização dos contextos escolares e comunitários.
5. O projeto assume natureza transversal em cada AE/EnA/EEPC, articulando-se com os valores e as áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória ([PASEO](#)), com as Aprendizagens Essenciais ([AE](#)) e com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania ([ENEC](#)).
6. O projeto assenta, em especial, nos seguintes pilares:
- a) Padrão motor «Saber Andar de Bicicleta»;
 - b) Educação rodoviária;
 - c) Educação para a cidadania.
7. Constituem objetivos estratégicos do projeto:
- a) Tornar mais acessível, abrangente e segura a utilização da bicicleta;
 - b) Formar para a utilização da bicicleta em contexto desportivo, recreativo e quotidiano;
 - c) Promover mudanças de comportamento favoráveis à mobilidade ativa e sustentável, a partir da comunidade escolar;
 - d) Valorizar a bicicleta como recurso educativo, meio de transporte e instrumento de participação cívica;
 - e) Consolidar as condições pedagógicas, organizacionais e operacionais necessárias à implementação, continuidade e expansão do projeto nas comunidades escolares;
 - f) Aumentar o número de praticantes de ciclismo em idade escolar, promovendo a participação do maior número possível de alunos, independentemente da sua experiência prévia ou nível de proficiência, com base em estratégias de iniciação e de orientação desportiva.
8. Constituem objetivos operacionais do projeto, designadamente:
- a) Promover a aquisição progressiva de competências velocipédicas, de circulação e de comportamentos de defesa;
 - b) Disponibilizar e potenciar os recursos humanos, técnicos, materiais, financeiros e logísticos necessários à implementação e consolidação do projeto;
 - c) Promover medidas pedagógicas e organizacionais adequadas à participação de todos os alunos, incluindo os abrangidos por medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão;
 - d) Incentivar práticas promotoras de saúde, bem-estar e ética desportiva no contexto do projeto;
 - e) Identificar, registar, monitorizar e disseminar boas práticas pedagógicas e organizacionais;

- f) Reforçar a articulação do projeto com a escola, as famílias e, sempre que possível, com parceiros da comunidade;
 - g) Contribuir para a promoção dos valores e das atividades do Desporto Escolar.
9. O trabalho técnico-pedagógico do projeto estrutura-se por domínios de aprendizagem ajustados aos diferentes ciclos e níveis de escolaridade, integrando conteúdos transversais e conteúdos específicos adequados à progressão dos alunos (Figura 1).

Figura 1. Domínios de aprendizagem.



10. No domínio da educação para a cidadania, o projeto deve favorecer, designadamente:
- a) O desenvolvimento de competências pessoais e sociais;
 - b) O pensamento crítico;
 - c) A participação ativa e responsável;
 - d) Aprendizagens com impacto no relacionamento interpessoal e intercultural;
 - e) O desenvolvimento de parcerias estratégicas com a comunidade.
11. No domínio da educação rodoviária, o projeto deve favorecer, designadamente:
- a) A identificação e adoção de comportamentos adequados de circulação e de atravessamento enquanto peão;
 - b) A identificação e adoção de comportamentos adequados enquanto passageiro;
 - c) O desenvolvimento e a aplicação de comportamentos adequados e de defesa enquanto ciclista;
 - d) A análise crítica do ambiente rodoviário e a adoção de atitudes sociais e cívicas adequadas.

Artigo 4.º

Participação e prioridade de intervenção

1. O projeto destina-se aos alunos dos AE/EnA/EEPC, dependendo a sua participação do cumprimento das condições gerais de inscrição nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE) e de autorização do encarregado de educação, nos termos previstos no RGFDE.
2. A intervenção deve incidir prioritariamente nos alunos que ainda não dominam, com autonomia e segurança, as competências velocipédicas essenciais.
3. O projeto dirige-se prioritariamente a estabelecimentos de ensino com 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, contribuindo para a concretização da medida constante no Plano Nacional de Desenvolvimento Desportivo ([PNDD](#)).
4. Para o desenvolvimento das atividades do projeto, devem ser constituídos GE do escalão Vários e género Misto, os quais não estão sujeitos a número mínimo de alunos, devendo a sua organização favorecer a inclusão da população discente elegível do AE/EnA/EEPC, em função dos recursos disponíveis e das condições de participação existentes.

Artigo 5.º

Organização e funcionamento do projeto

1. O projeto desenvolve-se através de atividades regulares, podendo ainda integrar ações de demonstração, partilha, convívio e outras iniciativas de valorização pedagógica e comunitária, de natureza intraescolar ou de proximidade geográfica, nos termos definidos pela escola e pela Estrutura do Desporto Escolar.
2. O projeto desenvolve-se preferencialmente nos estabelecimentos de ensino, em contexto fechado e seguro, podendo, de acordo com as condições disponíveis, promover oportunidades de utilização da bicicleta no quotidiano, em cumprimento das normas de circulação e dos necessários comportamentos de defesa inerentes aos utilizadores.
3. O projeto é dinamizado por um, dois ou três professores e dispõe de três créditos letivos (CL) semanais, organizados pelo AE/EnA no âmbito da sua autonomia, nos termos do RGFDE, podendo distribuir-se por duas ou três sessões semanais (2CL+1CL ou 1CL+1CL+1CL)
4. Sempre que possível, os CL afetos ao projeto distribuem-se em diferentes dias da semana e tentando não coincidir com o horário curricular do respetivo ciclo de ensino, por forma a permitir e favorecer a participação dos alunos.

Artigo 6.º

Planeamento pedagógico e articulação curricular

1. O projeto deve ser planeado e desenvolvido no âmbito do Plano do Clube de Desporto Escolar (PCDE), em articulação com o Projeto Educativo e com o Plano Anual de Atividades (PAA) do AE/EnA/EEPC, bem como com as orientações técnico-pedagógicas aplicáveis ao «DE Sobre Rodas».

2. O projeto assenta num modelo pedagógico de ensino-aprendizagem da competência «Saber Andar de Bicicleta», estruturado por níveis de escolaridade e por níveis progressivos de competência.
3. A competência motora «Saber Andar de Bicicleta» implica a realização de um conjunto de técnicas que permitam andar em segurança, com autonomia na utilização do veículo, na ultrapassagem de diferentes obstáculos e na sinalização antecipada das manobras.
4. O planeamento pedagógico deve contemplar, designadamente:
 - a) Avaliação diagnóstica inicial dos alunos;
 - b) Progressão pedagógica ajustada ao nível de autonomia e segurança de cada aluno;
 - c) Integração de conteúdos de circulação, leitura do espaço, tomada de decisão e comportamentos de defesa;
 - d) Oportunidades de consolidação da utilização segura da bicicleta em contexto escolar e, quando adequado, no quotidiano;
 - e) A diferenciação pedagógica e a adoção de medidas de inclusão que permitam a participação efetiva de todos os alunos;
5. O projeto deve ser desenvolvido, sempre que possível, numa abordagem transversal e interdisciplinar, envolvendo outras áreas disciplinares, em articulação com as Aprendizagens Essenciais, com as estratégias de educação para a cidadania e com as áreas de competência do PASEO.
6. O Manual de Apoio ao Professor/Treinador constitui referência técnico-pedagógica para a implementação do modelo pedagógico do projeto e para a orientação dos conteúdos a desenvolver no âmbito do «DE Sobre Rodas», devendo o planeamento e o desenvolvimento das atividades recorrer, designadamente, aos seguintes instrumentos e ferramentas didáticas nele previstos:
 - a) Questionários para aferição das condições, motivações e interesses;
 - b) Rastreios práticos, incluindo gincanas de nível 1 e nível 2, com finalidade diagnóstica e formativa;
 - c) Quadro de bordo para gincanas, incluindo destrezas, níveis, critérios de êxito e variantes;
 - d) Exercícios de progressão pedagógica;
 - e) Fotografias e vídeos de apoio à demonstração, observação e acompanhamento pedagógico das atividades.
7. O planeamento do projeto deve ainda contemplar a identificação dos recursos administrativos, materiais, humanos e financeiros necessários ao seu desenvolvimento.
8. Como complemento à Educação Física Curricular, o projeto deve facultar aos alunos oportunidades de desenvolvimento de competências que permitam a utilização da bicicleta no quotidiano, ao longo do ano letivo, em cumprimento das

normas de circulação e dos necessários comportamentos de defesa inerentes aos utilizadores.

Artigo 7.º

Eixos de ação para implementação do projeto

1. A implementação do projeto assenta em eixos de ação a desenvolver de forma gradual e por etapas, os quais constituem referência orientadora para o planeamento, organização, consolidação e sustentabilidade do projeto em cada AE/EnA/EEPC.
2. Constituem eixos de ação do projeto, designadamente:
 - a) O alinhamento do projeto com o PE do AE/EnA/EEPC e com a ENMAC 2020-2030;
 - b) A integração das atividades do projeto no PAA e a respetiva aprovação em Conselho Pedagógico;
 - c) A celebração de protocolos com a autarquia e outros parceiros locais que contribuam para a sustentabilidade da implementação do projeto;
 - d) A aplicação de instrumentos de caracterização da realidade do AE/EnA/EEPC quanto ao domínio do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta» e à sua utilização no quotidiano;
 - e) A aplicação de gincanas de nível 1 e nível 2, enquanto rastreio prático e instrumento de avaliação diagnóstica e formativa;
 - f) A implementação do processo de ensino-aprendizagem do padrão motor «Saber Andar de Bicicleta», com envolvimento da comunidade escolar;
 - g) A aplicação de programas pedagógicos e didáticos, designadamente exercícios de progressão;
 - h) A formação de professores no âmbito do projeto;
 - i) A promoção de formação básica de mecânica e de manutenção de bicicletas;
 - j) A participação e responsabilização dos alunos em ações de apoio ao projeto;
 - k) A criação de espaços de acondicionamento de bicicletas, vestuário, equipamentos e acessórios;
 - l) A criação de zonas para lavagem simples e reparação básica de bicicletas;
 - m) A criação de espaços de estacionamento de bicicletas destinados à comunidade escolar;
 - n) A criação de circuitos técnicos de aprendizagem e de segurança rodoviária;
 - o) A promoção do uso quotidiano da bicicleta em trajetos casa-escola-casa, nos termos da legislação aplicável, designadamente da Portaria n.º 298-A/2019, de 9 de setembro;

- p) A promoção de corredores de circulação escolar, incluindo comboios de bicicleta escolares, em articulação com as autoridades competentes da comunidade local;
- q) A dinamização de iniciativas entre pais/famílias e filhos no âmbito da utilização da bicicleta;
- r) A promoção de iniciativas pontuais e eventos abertos à comunidade local, em articulação com os parceiros do projeto.

Artigo 8.º

Condições de participação e segurança

1. O desenvolvimento das atividades depende da verificação prévia das condições de segurança do espaço, dos equipamentos e dos procedimentos de supervisão.
2. Devem ser assegurados, em função da natureza da atividade e das características dos alunos, bicicletas em condições de utilização, capacetes devidamente ajustados, sinalização ou marcação do espaço de prática e materiais pedagógicos adequados.
3. Antes da participação em tarefas práticas, os alunos devem ser informados sobre regras essenciais de utilização do espaço, condução segura, respeito pelos outros utilizadores e comportamentos de defesa.
4. Sempre que a atividade o justifique, deve ser realizada verificação prévia do estado básico da bicicleta, designadamente travões, pneus, direção e ajustamento geral do equipamento.
5. As atividades em espaço público ou aberto só devem ocorrer quando existam enquadramento pedagógico adequado, autorizações aplicáveis, supervisão suficiente e avaliação favorável do risco.
6. A promoção da autonomia do aluno não dispensa o dever de supervisão e de adequação progressiva das tarefas ao nível efetivo de competência demonstrado.
7. A participação dos alunos nas atividades do projeto observa o regime do seguro escolar aplicável, nos termos da legislação em vigor.

Artigo 9.º

Recursos, sustentabilidade e condições de suporte

1. A escola deve assegurar, nos termos do RGFDE e das exigências próprias do projeto, os recursos humanos, temporais, materiais e físicos necessários ao seu desenvolvimento.
2. Constituem condições de suporte especialmente relevantes:
 - a) Disponibilidade de espaço apropriado à aprendizagem inicial e à progressão técnica;
 - b) A existência de bicicletas e equipamentos de proteção em estado funcional e em número adequado às necessidades do projeto;

- c) O acesso a materiais de apoio e a instrumentos de registo pedagógico e monitorização;
 - d) A existência de condições para guarda, manutenção e gestão corrente dos equipamentos;
 - e) Sempre que possível, a disponibilização de soluções de estacionamento, acondicionamento e manutenção básica;
 - f) A existência de espaços e estruturas de apoio ao projeto, designadamente para estacionamento, acondicionamento, lavagem simples, reparação básica e circuitos técnicos de aprendizagem e segurança rodoviária.
3. Sempre que possível, o projeto deve integrar ações de formação básica de mecânica, manutenção de bicicletas e demais equipamentos afetos ao projeto, bem como iniciativas de envolvimento da comunidade escolar no seu desenvolvimento.
 4. O projeto deve tornar-se sustentável através da consolidação progressiva de recursos, infraestruturas e parcerias, criando condições de suporte à sua continuidade e ao reforço da ligação entre a comunidade escolar e a comunidade local.

Artigo 10.º

Parcerias, protocolos e articulação com a comunidade

1. O AE/EnA/EEPC pode estabelecer protocolos e parcerias com autarquias, associações, federações, forças de segurança, entidades de saúde, agentes locais e outras organizações relevantes, os quais devem privilegiar a criação de condições de suporte ao projeto e contribuir para o reforço da sua sustentabilidade e qualidade.
2. Sempre que adequado, podem ser promovidas iniciativas de sensibilização da comunidade escolar para a deslocação ativa e segura casa-escola-casa, incluindo trajetos acompanhados, corredores de circulação segura, comboios de bicicleta escolares ou outras soluções ajustadas ao contexto local, sem prejuízo do cumprimento das regras legais e regulamentares aplicáveis.
3. As parcerias e os protocolos podem ainda favorecer, designadamente, a aquisição de bicicletas, a promoção de iniciativas de reutilização e reciclagem de bicicletas, a instalação de estacionamentos, a manutenção de equipamentos, o apoio logístico e administrativo, o transporte de materiais e alunos e a definição de corredores de segurança para circulação escolar.
4. Sempre que possível, devem ser promovidas dinâmicas de participação entre a escola, os pais, as famílias e a comunidade local, incluindo iniciativas pontuais e eventos abertos à comunidade que contribuam para a valorização pedagógica, cívica, ambiental e desportiva do projeto.
5. A celebração de protocolos deve, sempre que possível, identificar com clareza o âmbito, os objetivos, as responsabilidades e os contributos de cada entidade interveniente.

6. Os protocolos e parcerias devem contribuir para a dinamização local do projeto, designadamente no plano da mobilidade ativa, da cidadania, da rentabilização de recursos e da aproximação entre comunidade escolar e comunidade local.
7. A intervenção de eventuais parceiros externos não substitui a responsabilidade pedagógica e organizacional do AE/EnA/EEPC.

Artigo 11.º

Monitorização, avaliação e evidências

1. O projeto está sujeito aos mecanismos de monitorização e avaliação definidos para as atividades do Desporto Escolar e aos instrumentos específicos que venham a ser determinados para o «DE Sobre Rodas».
2. A monitorização deve incidir, entre outros aspetos, sobre a participação dos alunos, progressão das competências, condições de funcionamento, utilização de recursos, articulação curricular, sustentabilidade e impacto do projeto na comunidade escolar.
3. Sempre que solicitado, devem ser produzidos registos e evidências do trabalho desenvolvido, incluindo registos de participação e assiduidade, planeamentos, instrumentos de diagnóstico, relatórios síntese, indicadores de participação e exemplos de práticas pedagógicas.
4. Podem ser utilizados, para efeitos de acompanhamento e prestação de contas, formulários em linha, relatórios de execução, registos fotográficos ou videográficos e outros instrumentos definidos pela Unidade de Desporto Escolar (UDE).

Artigo 12.º

Formação e qualificação

1. A qualidade do projeto deve assentar na atualização técnico-pedagógica dos docentes envolvidos e, quando aplicável, na colaboração com técnicos qualificados, nos termos definidos pelo Desporto Escolar.
2. Os professores responsáveis pelo projeto que não disponham de formação específica no «DE Sobre Rodas» devem inscrever-se e frequentar, até ao final do ano letivo corrente, uma ação de formação certificada no âmbito do Desporto Escolar, desde que exista oferta formativa disponibilizada para a respetiva área geográfica ou região; na ausência dessa oferta, a formação deve ser realizada na primeira oportunidade formativa disponibilizada.
3. Para além do disposto no número anterior, deve ser incentivada a atualização técnico-pedagógica contínua dos docentes envolvidos, designadamente nos domínios da literacia velocipédica, segurança rodoviária, progressão pedagógica, manutenção básica e organização de atividades do projeto.

Artigo 13.º

Disposições finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.
2. Em caso de conflito entre o presente regulamento e o RGFDE, prevalece o disposto no RGFDE.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.