

“Ciclismo para Todos na Escola”

Modalidade de Formação: Ação de Curta Duração – 5h, nos termos do Despacho n.º 5741/2015, de 29 de maio.
Grupos de Recrutamento – 260 e 620

Local: *Escola Secundária Artur Gonçalves – Torres Novas*

Formador: *Maria Cristina Marques da Costa*

Conteúdos

- O Programa *Ciclismo para Todos*;
- Aspetos básicos da utilização da bicicleta: adequação e escolha da bicicleta, o equipamento a utilizar e os comportamentos essenciais de defesa;
- Grandes grupos de técnicas – equilíbrio; condução e propulsão;
- Apresentação e realização das gincanas de despiste/avaliação – Saber andar de bicicleta (Níveis 1 e 2) – observação/avaliação recíproca;
- Propostas pedagógicas para ensinar o padrão motor “saber andar de bicicleta”;
- Parecer da Federação Portuguesa de Ciclismo sobre as aprendizagens essenciais em Educação Física;
- Realização de circuito de prevenção rodoviária, como utilizador da bicicleta e avaliador;
- Manutenção básica da bicicleta.

Critérios de seleção:

Ordem de inscrição

Nº limite de inscrições: 30

Nota: *Os professores devem ser portadores de equipamento próprio para a realização da parte prática da ação.*

Cronograma:

Horário	4 julho
13.00/14.15	Acreditação para Workshops
14.30/19.30	Sessão de Formação
20.00	Jantar