

Toca a Rodar e a Mexer

educar a sorrir[®]

- **Introdução**

A Educar a Sorrir, pretende contribuir para a formação cívica dos alunos na área rodoviária e ambiental, através do desporto e pela atividade física. No caso em concreto, através da bicicleta, patins, skate e trotinete. Neste contexto, a Educar a Sorrir pretende estabelecer um conjunto de relações multidirecionais entre as escolas do 1º ciclo onde desenvolve a sua atividade, Escola Básica São Vicente de Telheiras, Luz Carnide, Dom Luís da Cunha e Prista Monteiro de forma a que conduzam os alunos a participarem de forma sistemática e sustentável, como parte do seu processo de desenvolvimento.

Paralelamente, o projeto que doravante se apresenta, pretende, através da sua operacionalização, criar uma consciência cívica na área rodoviária e na área ambiental das crianças e estimular a prática de uma atividade física pouco formalizada junto dos alunos, para, desde bem cedo, dar resposta às necessidades emergentes.

A realidade em que vivemos nos tempos modernos, desde a vida sedentária aos circunstancialismos gerados pelas alterações ambientais, obriga-nos, a promover de forma inclusiva, eclética e multilateral, o desenvolvimento global harmonioso de cada criança. O caráter lúdico deve ser a via de modo a que se consigam transmitir os conteúdos propostos às crianças de forma apelativa. Por esta razão a proposta da presente atividade multidisciplinar o qual tem o ciclismo como fio condutor para trabalhar duas áreas cívicas deveras importantes.

Os métodos de desenvolvimento desportivo e pedagógico, utilizados num contexto infanto-juvenil, assentam em pressupostos específicos, que por si só, têm a obrigação de evitar os processos de especialização precoce. Neste contexto, os processos de desenvolvimento a utilizar irão alicerçar-se em pressupostos de desenvolvimento multilaterais, inclusivos, cooperativos e ecléticos que contribuirão, de forma inequívoca, para a aquisição de competências desportivas, sociais e cognitivas.

Considerando os motivos enunciados, o presente documento, tem como principal objetivo, privilegiar o progresso dos alunos numa perspetiva de promover a sua plena integração na sociedade, como cidadãos ativos e com uma consciência ambiental e rodoviária, desperta para uma cultura com base no desenvolvimento sustentável.

O presente documento estará dividido por capítulos de modo a permitir uma perspetiva abrangente de todo o projeto e melhor perceber todas as fases necessárias à sua implementação e operacionalização.

A definição de uma rede multidirecional de promoção do desenvolvimento das crianças pelos valores do desporto, da segurança rodoviária e do ambiente pretende promover o desenvolvimento dos alunos (através do desenvolvimento de um conjunto de modalidades) e a sua total integração social através dos valores do desporto.

O sucesso da implementação da atividade necessita de critérios de avaliação objetivamente definidos pelo que estruturaremos à partida quais são os critérios de avaliação que definem o eventual sucesso da operacionalização da atividade.

Considerando todos os pressupostos enunciados, espera-se prever todas as contingências que irão surgir ao longo da implementação da atividade e que a sua materialização valorize a comunidade alvo.

- **Objetivos Gerais**

Os objetivos estão pensados de modo a serem, por um lado exequíveis, e, por outro, a conferir a toda a atividade padrões qualitativos e possibilitar aos alunos das escolas básicas do primeiro ciclo as mesmas oportunidades dos alunos de outros contextos socioeconómicos do concelho.

A operacionalização do projeto, pressupõe a concretização dos seguintes objetivos gerais:

- Promover o desenvolvimento da população infanto-juvenil das escolas acima mencionadas, através do desporto e da atividade física;
- Promover o ecletismo necessário ao desenvolvimento harmonioso de todos os alunos, das escolas básicas do primeiro ciclo;
- Possibilitar aos alunos das escolas praticarem diversas modalidades desportivas que de um outro modo não teriam possibilidade de experienciarem de modo enquadrado e formal;
- Aproveitar, no seu expoente máximo, as fases sensíveis de aprendizagem das crianças;
- Proporcionar às crianças, através do contacto com a bicicleta, patins, skate e trotinete a alegria, diversão, liberdade e bem-estar físico, psicológico;
- Ensinar as crianças a andar nos diversos meios e a explorar diversas técnicas e comportamentos de segurança no trânsito;
- Iniciar e formar desportivamente as crianças e jovens, na perspetiva de adquirirem e manterem hábitos de vida saudáveis ao longo de todas as suas vidas;
- Consciencializar e fomentar a importância para a prática desportiva regular como forma de bem-estar físico e mental;
- Consciencializar as crianças para o planeamento sustentável nomeadamente os aspetos ecológicos destes meios de transporte;
- Promover a utilização de transportes amigos do ambiente;
- Incentivar junto das crianças o desenvolvimento de práticas de cidadania para uma cultura de segurança rodoviária;
- Transmitir conhecimentos e práticas de segurança rodoviária aos alunos.

A responsabilidade social da Educar a Sorrir perante as crianças conduz a uma busca por novas soluções, fazendo refletir na prática quotidiana, os seus elevados padrões qualitativos. Estes agentes atentos às necessidades da comunidade onde estão inseridos, procuram nesta atividade encontrar recursos que contribuam positivamente para o desenvolvimento da população local. Interessa-nos promover a aquisição e manutenção de hábitos de vida saudáveis como fator promotor de desenvolvimento.

- **Modalidades Centrais do Processo de Desenvolvimento**

A Educar a Sorrir conscientes da sua responsabilidade social, pretendem com esta atividade estruturante, assumir - e ver tomada como exemplo - o processo de desenvolvimento desportivo na comunidade, através da implementação do projeto nas escolas do primeiro ciclo do ensino básico onde desenvolve a sua atividade, os principais objetivos é conferir aos alunos a possibilidade de alargar/criar o seu repertório motor e cívico, criando a base generalista necessária à fase inicial do processo de desenvolvimento desportivo e cívico.

- ✓ **Objetivos Específicos e Operacionais**

Os objetivos específicos e operacionais são os objetivos relacionados diretamente com o desenvolvimento das atividades em si e com as competências que se pretendem incorporar nos alunos com cada uma das unidades didáticas. Neste contexto, irão descrever-se exaustivamente os objetivos pedagógicos do ciclismo que são transversais aos outros meios de transporte, da segurança rodoviária e do respeito pelo ambiente, e da atividade física em geral.

- ✓ **Bicicleta, Trotinete, Skate, Patins**

O aluno deve:

1. Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem.
2. Conhecer os elementos que compõem a bicicleta, trotinete, skate e patins de forma a que consiga respeitar as respetivas funções e utilizar esse conhecimento na preparação, manutenção e utilização:
 - regular a altura do selim e do guiador;
 - desmontar e montar a corrente da roda pedaleira;

- mudar pneus / rodas e remendar se necessário;
 - mudar e afinar os calços dos travões.
3. Conhecer e cumprir as regras de trânsito de acordo com o código da estrada para velocípedes sem motor, satisfazendo as exigências.
4. Cumprir um percurso, num trajeto e limite de tempo previamente estabelecido, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades:
- Desmontar e montar em andamento, apoiando um pé no pedal, quer para o lado esquerdo quer para o direito.
 - Agarrar, quer com a mão esquerda quer com a mão direita, um objeto colocado num plano inferior coloca-o num plano elevado.
 - Travar e manter o equilíbrio, durante algum tempo retomando de seguida o andamento.
 - Percorrer um trajeto em slalom, com mudanças de direção à esquerda e à direita à esquerda e à direita sem perder velocidade.
 - Realizar um trajeto "em oito" num espaço reduzido.
 - Percorrer um trajeto curto e em linha reta, retirando as duas mãos do guiador, mantendo a direção e a segurança."

✓ **Segurança Rodoviária**

A segurança rodoviária prevê uma interiorização de atitudes e comportamentos que sustentem métodos de prevenção de acidentes de viação com o objetivo de proteger a vida das pessoas e melhorar a sua qualidade de vida. A segurança rodoviária poderá ser primária, que surge com o objetivo de evitar o acidente; secundária: proteger os intervenientes (ex: capacete); terciária: minimizar consequências de um acidente (profissionais de saúde).

Este processo é sustentado pela sensibilização dos jovens para este tema com vista ao desenvolvimento de uma acultura de segurança e consequente melhoria da qualidade de vida da população.

Assim, o aluno deve:

- Compreender a necessidade da existência de um Código da Estrada;
- Conhecer e cumprir as regras de trânsito de acordo com o código da estrada para velocípedes sem motor, satisfazendo as exigências;

- Compreender a importância e significado da principal sinalização vertical, luminosa e das marcas rodoviárias;
- Conhecer e compreender as regras e a sinalização específicas para os peões e valorizar a circulação a pé e em segurança;
- Valorizar a ausência de carroçaria e ter consciência que a instabilidade do seu veículo a torna vulnerável (a criança quando anda de bicicleta, trotinete, patins ou skate encontra-se isolada na circulação rodoviária);
- Conhecer o material de segurança com que pode circular nos diversos veículos (capacete, cotoveleiras e joelheiras);
- Saber que não deve ter comportamentos de risco na estrada;
- Aprender a organizar o seu tempo – uma criança apressada é uma criança em perigo pois a pressa reduz a atenção ao que se passa ao redor.

Programamos ainda visitas às escolas de forma a dotar as crianças de noções básicas de proteção e atuação em caso de acidente, através de jogos lúdicos dinamizados por profissionais da área da saúde. Estas visitas acontecerão na semana de 8 a 12 de Abril, semana na qual sucede o dia Mundial da Saúde, festejado a 7 de Abril.

✓ **Educação Ambiental**

Pretendemos despertar a preocupação dos alunos para questões ambientais, promovendo o processo de construção de competências direcionadas para a conservação do meio ambiente e para um desenvolvimento sustentável da sociedade. Através de uma abordagem ao tema de forma integrada ambicionamos consciencializar as crianças sobre os problemas ambientais e dotá-las de ferramentas para encontrarem formas de os prevenir e combater.

Assim, o aluno deve:

- Saber o que é a mobilidade sustentável e a acessibilidade;
- Saber o que é poluição atmosférica produzida pelos veículos motorizados;
- Conhecer o impacto do uso de materiais fósseis na Natureza;
- Conhecer a importância de reduzir a quantidade que produzimos de lixo, nomeadamente o plástico;
- Procurar embalagens, por exemplo, que possam ser usadas mais de uma vez – como garrafas retornáveis de vidro.

Com a implementação desta atividade pretende-se também sensibilizar a comunidade escolar para uma mobilidade sustentável, através da implementação de soluções que permitam mudar hábitos de deslocação para a escola e/ou para o trabalho.

✓ **Desenvolvimento físico e motor**

Pretendemos manter as crianças ativas através de um conjunto de atividades físico motoras.

Assim, o aluno deve:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;
- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;
- Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

• **Periodização da Atividade**

Considerando o núcleo complexo do projeto envolto por uma película de simplicidade, remete-nos para a necessidade de as atividades terem que ser realizada ao longo do ano e em diversos momentos, com o objetivo de tornar efetivo a incorporação desse saber.

O cronograma metodológico de implementação e operacionalização do projeto, contempla todas as atividades e conteúdos que se pretendem desenvolver com os alunos, para que a sua progressão desportiva e cívica seja efetiva e que confira sentido.

A atividade será dinamizada nas diversas escolas de um modo rotativo de forma que, cada turma tenha a oportunidade de desenvolver os conhecimentos de cada meio de transporte. Durante o ano letivo a rotação será efetuada semanalmente.

Abaixo apresentamos um pequeno quadro exemplificativo da organização proposta para o ano letivo no que diz respeito à dinamização de atividades com bicicleta, Trotinete, Skate e Patins.

1º Período				
Meses		Outubro	Novembro	Dezembro
Escolas	São Vicente de Telheiras	Trotinete	Skate	Patins
	Luz Carnide	Bicicleta	Trotinete	Skate
	Dom Luís da Cunha	Patins	Bicicleta	Trotinete
	Prista Monteiro	Skate	Patins	Bicicleta

2º Período					
Meses		Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Escolas	São Vicente de Telheiras	Bicicleta	Trotinete	Skate	Patins
	Luz Carnide	Patins	Bicicleta	Trotinete	Skate
	Dom Luís da Cunha	Skate	Patins	Bicicleta	Trotinete
	Prista Monteiro	Trotinete	Skate	Patins	Bicicleta

3º Período				
Meses		Abril	Maió	Junho
Escolas	São Vicente de Telheiras	Bicicleta	Trotinete	Skate
	Luz Carnide	Patins	Bicicleta	Trotinete
	Dom Luís da Cunha	Skate	Patins	Bicicleta
	Prista Monteiro	Trotinete	Skate	Patins

Contudo, e atenta a carga horária da Atividade Toca a Rodar e a Mexer, serão simultaneamente desenvolvidas atividades de desenvolvimento físico e motor, conforme planificação que também se junta.

• **Unidades Didáticas / Metodologia de Ensino**

Os quadros abaixo apresentados vão de encontro à metodologia de ensino que será transversal a cada meio de transporte. Tendo em conta a especificidade de cada um, acreditamos que estes planeamentos são apenas um documento organizativo e um guia para cada professor para que o ensino seja transversal a todas as escolas onde a atividade será desenvolvida, isto porque, cada criança tem um tempo de aprendizagem diferente.

Plano de Unidade Didática						
Etapa: 1	Unidade Didática: 1	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: 1º Período	Nº de Aulas: 4	Objectivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.	
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete				
Parte da Aula	Exercício/Matéria	Objectivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço	
PARTE INICIAL	Conversa com os alunos, relativamente às normas de aula	Dar a conhecer aos alunos quais os comportamentos que se esperam deles no contexto específico das aulas de ciclismo.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede. Utilização da bicicleta como referência visual e contextualização da informação imitada.	Grande Grupo	Exterior	
	Conversa com os alunos relativamente às normas de utilização da bicicleta em contexto de aula.	Avaliar as capacidades dos alunos e prepara-los para a parte fundamental da aula.				

PARTE FUNDAMENTAL	1º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a transportar pedonal mente a sua bicicleta para o local onde a aula se irá desenvolver.	Aprender a transportar a bicicleta, quando circula apeado, em locais onde as bicicletas não podem circular.	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir. Descoberta Guiada	Grande Grupo	Local onde as bicicletas estão armazenadas.
	2º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a circular na sua bicicleta livremente num percurso previamente estabelecido.	Avaliar formalmente as capacidades dos alunos e permitir o tempo e o espaço necessário para que os alunos se familiarizarem com as bicicletas.	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir	Grande Grupo	Exterior
	3º EXERCÍCIO				
	Os alunos que ainda não tenham a capacidade de circular autonomamente na bicicleta e sem apoios laterais, deverão cumprir um percurso previamente definido utilizando os pés no chão para se impulsionarem para a frente.	Adquirir o equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar em segurança.	Diferenciação de ensino	Grupos de Nível	Exterior

Plano de Unidade Didática						
Etapa: 2	Unidade Didática: 2	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: 1º Período	Nº de Aulas: 4	Objetivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.	
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete				
Parte da Aula	Exercício/Matéria	Objectivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço	
Parte Fundamental	4º EXERCÍCIO					
	Os alunos que tenham a capacidade de circular autonomamente, deverão cumprir um percurso em Slalom previamente estabelecido.	Adquirir equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar de forma multilateral.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior	
	5º EXERCÍCIO					
	Os alunos deverão retirar um bidão de água de cima de um cone e colocar num outro cone	Promover a aquisição unilateral de equilíbrio, numa perspectiva multilateral de desenvolvimento.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior	

6º EXERCÍCIO					
	Os alunos serão convidados a manipular diversos equipamentos desportivos portáteis enquanto circulam de bicicleta.	Desenvolver a capacidade motora, de concentração e equilíbrio, enquanto executam múltiplas tarefas.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior
FINAL	Conversa com os alunos relativamente às competências adquiridas durante a aula.	Balanço de aula.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede.	Grande Grupo	Exterior

Plano de Unidade Didática					
Etapa: 3	Unidade Didática: 3	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: 2º Período	Nº de Aulas: 4	Objectivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete			
Parte da Aula	Exercício/Matéria	Objectivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
PARTE INICIAL	Conversa com os alunos, relativamente às normas de aula	Dar a conhecer aos alunos quais os comportamentos que se esperam deles no contexto específico das aulas de ciclismo.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede. Utilização da bicicleta como referência visual e contextualização da informação imitada.	Grande Grupo	Exterior

	Conversa com os alunos relativamente às normas de utilização da bicicleta em contexto de aula.	Avaliar as capacidades dos alunos e prepara-los para a parte fundamental da aula.			
PARTE FUNDAMENTAL	1º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a transportar pedonal mente a sua bicicleta para o local onde a aula se irá desenvolver.	Aprender a transportar a bicicleta, quando circula apeado, em locais onde as bicicletas não podem circular.	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir. Descoberta Guiada	Grande Grupo	Local onde as bicicletas estão armazenadas.
	2º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a circular na sua bicicleta livremente num percurso previamente estabelecido.	Aquecer os sistema músculo-esquelético; Cardiorrespiratório; Rever as competências desenvolvidas no 1º Período	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir	Grande Grupo	Exterior
	3º EXERCÍCIO				
Os alunos que ainda não tenham a capacidade de circular autonomamente na bicicleta e sem apoios laterais, deverão cumprir um percurso previamente definido utilizando os pés no chão para se impulsionarem para a frente.	Adquirir o equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar em segurança.	Diferenciação de ensino	Grupos de Nível	Exterior	

Plano de Unidade Didática					
Etapa: 4	Unidade Didática: 4	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: 2º Período	Nº de Aulas: 4	Objectivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete			
Parte da Aula	Exercício/Matéria	Objectivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
Parte Fundamental	4º EXERCÍCIO				
	Os alunos que tenham a capacidade de circular autonomamente, deverão cumprir um percurso em Slalom previamente estabelecido.	Adquirir equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar de forma multilateral.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior
	5º EXERCÍCIO				
	Os alunos deverão retirar um bidão de água de cima de um cone e colocar num outro cone	Promover a aquisição unilateral de equilíbrio, numa perspectiva multilateral de desenvolvimento.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior

6º EXERCÍCIO					
	Os alunos serão convidados a manipular diversos equipamentos desportivos portáteis enquanto circulam de bicicleta.	Desenvolver a capacidade motora, de concentração e equilíbrio, enquanto executam múltiplas tarefas.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior
FINAL	Conversa com os alunos relativamente às competências adquiridas durante a aula.	Balanço de aula.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede.	Grande Grupo	Exterior

Plano de Unidade Didática					
Etapa: 5	Unidade Didática: 5	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: 3º Período	Nº de Aulas: 4	Objetivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Rever e consolidar as adquiridos nas unidades didáticas anteriores 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete			
Parte da Aula	Exercício/Matéria	Objectivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
PARTE INICIAL	Conversa com os alunos, relativamente às normas de aula	Dar a conhecer aos alunos quais os comportamentos que se esperam deles no contexto específico das aulas de ciclismo.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede. Utilização da bicicleta como referência visual e contextualização da informação imitada.	Grande Grupo	Exterior
	Conversa com os alunos relativamente às normas de utilização da bicicleta em contexto de aula.	Avaliar as capacidades dos alunos e prepara-los para a parte fundamental da aula.			
PARTE FUNDAMENTAL	1º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a transportar pedonalmente a sua bicicleta para o local onde a aula se irá desenvolver.	Aprender a transportar a bicicleta, quando circula apeado, em locais onde as bicicletas não podem circular.	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir. Descoberta Guiada.	Grande Grupo	Local onde as bicicletas estão armazenadas.

2º EXERCÍCIO				
Os alunos serão convidados a circular na sua bicicleta livremente num percurso previamente estabelecido.	Aquecer os sistema músculo-esquelético; Cardiorrespiratório; Rever as competências desenvolvidas no 1º Período	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir	Grande Grupo	Exterior
3º EXERCÍCIO				
Os alunos que ainda não tenham a capacidade de circular autonomamente na bicicleta e sem apoios laterais, deverão cumprir um percurso previamente definido utilizando os pés no chão para se impulsionarem para a frente.	Adquirir o equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar em segurança.	Diferenciação de ensino	Grupos de Nível	Exterior

- **Avaliação**

No final de cada Unidade Didática será realizada uma avaliação por parte de cada professor de forma a analisar em que nível o aluno se encontra. Será também apresentado um inquérito aos alunos para analisar a sua perceção de sucesso no que aos objetivos específicos e operacionais da atividade diz respeito.

Para terminar, será efetuado uma autoavaliação onde serão comparados os resultados obtidos na avaliação inicial de forma ao professor conseguir analisar a evolução de cada aluno.

- **Conclusão**

O documento apresentado, não deverá ser considerado como um fim em si próprio, mas sim como um conjunto de orientações, que darão origem à planificação de todos os fatores inerentes à complexidade e qualidade deste tipo de projetos.

Considerando o pioneirismo no concelho, patente neste projeto, há a salientar o importante contributo que daremos para não só a formação desportiva da comunidade onde estamos inseridos, assim como iremos contribuir de forma significativa para que os alunos das nossas escolas adquiram hábitos de vida saudáveis, importantes para a manutenção qualitativa nas suas vidas adultas e na redução de custos na área da saúde. Iremos transmitir valores importantes de respeito pelo Ambiente e concomitantemente iremos trabalhar a segurança rodoviária.

O projeto em si deverá funcionar como uma alavanca para a criação de uma identidade própria cultural e desportiva, no contexto da escola pública.

PLANIFICAÇÃO ANUAL – CRESCER EM MOVIMENTO

1º a 4.º ANOS

1. Perícia e manipulação;
2. Deslocamentos e equilíbrios;
3. Jogos;
4. Atividades Rítmicas e Expressivas;
5. Ginástica;
6. Jogos Pré-desportivos.