



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO



# O CICLISMO vai à escola

## PROJETO “O CICLISMO VAI À ESCOLA” REGULAMENTO GERAL

Verifica-se atualmente, por diversos fatores, um elevado número de alunos nos estabelecimentos escolares em Portugal que não domina o padrão motor “andar de bicicleta”, bem como um aumento da incidência de patologias como a obesidade infantil e sedentarismo, o que exige de forma premente a implementação de práticas preventivas que garantam ao indivíduo a adoção de um estilo de vida ativo, fator promotor da saúde e bem-estar.

Para um número crescente de jovens, a utilização da bicicleta como meio de transporte e como prática de atividade física pode garantir uma melhoria da qualidade de vida presente e futura.

Andar de bicicleta, por se tratar de uma atividade que pode ser praticada de forma autónoma e que, simultaneamente, tem um enorme valor instrumental, ecológico e económico, é uma competência que pode e deve ser adquirida durante a escolaridade obrigatória, como garante da promoção de um estilo de vida ativo e de uma consciência ambiental e cívica, até porque é este o período crítico para a aprendizagem desta competência.

Neste sentido, a **Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC)** está a implementar o **Programa Nacional de Ciclismo para Todos (PNCpT)**, com o apoio do **Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)** e do **Instituto Nacional para a Reabilitação (INR)**, tendo como objetivo “incentivar a prática do ciclismo, nas diferentes vertentes da modalidade, envolvendo a população em geral, agentes desportivos e instituições públicas e privadas, em todo o território nacional; promover o exercício físico e estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis, maximizando o potencial desportivo e social do ciclismo, e tornando-o acessível a qualquer pessoa,

*Projeto “O Ciclismo Vai à Escola” – Regulamento Geral (aprov. 03.07.2018) - 1 de 7*

em qualquer local, ao longo de toda a sua vida.”

Complementarmente, a **FPC** e a **Direção-Geral de Educação (DGE)** celebraram, em 2017, um Protocolo de Cooperação Institucional que enquadra a implementação do **PNCpT** e o desenvolvimento da modalidade de BTT-XCO, no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o Despacho n.º 6984-A/2015 de 23 junho, publicado no Diário da República, 2.ª Série, que prevê a “execução de atividades complementares aos currículos dos ensinos básicos e secundário, proporcionando aos agrupamentos de escolas e às escolas não agrupadas o desenvolvimento da educação física e do desporto escolar, visando especialmente a utilização criativa e formativa dos tempos livres, contribuindo assim para a formação integral e para a realização pessoal dos alunos”.

Como forma de potenciar o alcance do **PNCpT**, o projeto “**O Ciclismo vai à Escola**” assume-se como uma ferramenta de articulação entre **Autarquias**, a **FPC**, **Agrupamentos Escolares** e demais agentes e entidades envolvidas em cada contexto local, contribuindo para a promoção de estilos de vida saudáveis e padrões de mobilidade sustentáveis por parte da população em idade escolar, incrementando de forma significativa a prática do ciclismo, em contexto desportivo, recreativo e quotidiano.

### **Artigo 1º (Objetivos)**

Enquadrado pelo **PNCpT**, que tem como um dos Objetivos Estratégicos “**Cultivar a prática desportiva, recreativa e quotidiana do Ciclismo para Todos**” e como um dos Objetivos Operacionais “**Promover a utilização da bicicleta, em contexto escolar**”, o projeto “**O Ciclismo vai à Escola**”, tem como objetivos:

- 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 com necessidades educativas especiais, designadamente alunos abrangidos pelo regime constante do Decreto-Lei n.º 3/2008, de 7 de janeiro;
- 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.

*Projeto “O Ciclismo Vai à Escola” – Regulamento Geral (aprov. 03.07.2018) - 2 de 7*

## **Artigo 2º** **(Protocolos de Parceria Local)**

**2.1.** O projeto visa contribuir para o desenvolvimento harmonioso e ambientalmente sustentável das localidades e, conseqüentemente, padrões de mobilidade mais seguros, saudáveis e empoderadores junto das comunidades escolares e, em particular, dos alunos.

**2.2.** Como tal, deve ser implementado de forma adequada ao contexto local, com um modelo flexível e progressivo, através do estabelecimento de um **Protocolo de Parceria Local** entre a **FPC, Autarquia, Agrupamento(s) Escolar(es)** e outras entidades e agentes relevantes.

**2.3.** As competências descritas nos Artigos 3º, 4º e 5º constituem uma base indicativa para a celebração de um **Protocolo de Parceria Local** entre as partes, devendo ser adaptadas a cada contexto local, o qual pode incluir delegação de competências noutras entidades (nomeadamente Associações Regionais e Clubes de Ciclismo, ou outras entidades públicas ou privadas), bem como acréscimo ou decréscimo de obrigações.

**2.4.** O **Protocolo de Parceria Local** vigorará a partir da data da sua assinatura até final de cada ano letivo, sendo automática e sucessivamente renovado por iguais períodos no início de cada ano letivo.

**2.5.** Qualquer das partes é livre de denunciar o **Protocolo de Parceria Local**, a todo o tempo, mediante comunicação escrita enviada às restantes partes com a antecedência mínima de 60 (sessenta) dias relativamente ao início do ano letivo seguinte.

**2.6.** Em caso de denúncia, não assiste a qualquer uma das partes o direito a indemnização, seja a que título for.

**2.7.** Sempre que se verifique ser necessário e mediante acordo entre todas as partes, poderá o **Protocolo de Parceria Local** ser objeto de revisão ou alteração, sendo a mesma formalizada através de Adenda ao mesmo.

## **Artigo 3º** **(Competências e Obrigações da FPC)**

No âmbito da implementação do projeto, compete à **FPC**:

- a)** Apoiar a realização de ações de formação dirigidas aos professores envolvidos no Projeto, de acordo com os referenciais pedagógicos previamente definidos;
- b)** Desenvolver e disponibilizar os recursos didáticos necessários (manuais, gincana, etc.);
- c)** Apoiar a realização, pelo menos, de uma ação anual de divulgação da modalidade no Agrupamento Escolar / Concelho;
- d)** Prestar todo o apoio institucional e técnico necessário, garantindo a boa implementação do Projeto;
- e)** Apoiar tecnicamente a aquisição e utilização dos equipamentos e recursos afetos ao Projeto;
- f)** Monitorizar e avaliar o trabalho desenvolvido em cada projeto, em particular na aprendizagem do ciclismo pelos alunos;

*Projeto "O Ciclismo Vai à Escola" – Regulamento Geral (aprov. 03.07.2018) - 3 de 7*

- g) Promover através dos seus canais de divulgação as iniciativas integradas no Projeto, desenvolvendo soluções gráficas globais de divulgação para utilização ao nível local;
- h) Fomentar o intercâmbio e obtenção de sinergias entre a estrutura federada (associações, clubes de ciclismo) e as atividades velocipédicas desenvolvidas no Projeto, incluindo a prática do Desporto Escolar com grupos-equipa;
- i) Assegurar a filiação do(s) docente(s) afetos ao Projeto, e responsáveis pela dinamização de Grupo-Equipa.

#### **Artigo 4º**

##### **(Competências e Obrigações da Autarquia)**

No âmbito da implementação do projeto, compete à Autarquia local:

- a) Divulgar o Projeto junto da população através dos meios disponíveis, recorrendo à imagem do projeto e iniciativas nele integradas, disponibilizada pela FPC;
- b) Articular com as restantes partes a implementação do Projeto, designando um interlocutor preferencial com a FPC, com o propósito de acompanhar e apoiar o desenvolvimento do mesmo nas suas diferentes dimensões (logística, RH, etc.);
- c) Prestar todo o apoio institucional necessário;
- d) Promover a instalação de estacionamento para bicicleta no interior dos recintos escolares;
- e) Assegurar os recursos materiais e humanos necessários e adequados para a implementação de cada Projeto e respetivo desenvolvimento de atividades formativas, para alunos e professores, em articulação com a **FPC** e o(s) **Agrupamento(s) Escolar(es)**;
- f) Assumir os eventuais custos com policiamento e apoio médico associados à realização das atividades a realizar no âmbito do Projeto;
- g) Assegurar o transporte de equipamentos entre as escolas do(s) **Agrupamento(s) Escolar(es)**, de acordo com as respetivas necessidades de rotatividade, quando aplicável;
- h) Promover a criação e manutenção de corredores de segurança que permitam aos alunos deslocarem-se de/para a escola com bicicleta, devidamente integrados com os planos de mobilidade municipal;
- i) Suportar os custos inerentes à participação no projeto por parte da **FPC**, como contrapartida das obrigações descritas no Artigo 3º.

#### **Artigo 5º**

##### **(Competências e Obrigações do Agrupamento Escolar)**

No âmbito da implementação do projeto, compete ao **Agrupamento Escolar**:

- a) Cooperar ao nível pedagógico com o Projeto, zelando para que o mesmo decorra de acordo com o protocolado e a bem dos alunos envolvidos;
- b) Segurar as atividades ciclísticas dos alunos durante o período de permanência nas instalações escolares ou equiparadas, bem como nos percursos de aprendizagem definidos fora dos estabelecimentos escolares devendo, em caso de acidente, ser acionado o Seguro Escolar;

*Projeto "O Ciclismo Vai à Escola" – Regulamento Geral (aprov. 03.07.2018) - 4 de 7*

- c) Nas ações internas, assegurar o acompanhamento dos alunos envolvidos no Projeto por um(a) Prof. de Atividade Física e Desportiva devidamente habilitado(a) para esta atividade (i.e. com formação específica creditada para ensinar a pedalar em contexto não-protegido), desde que saiam da escola, durante a frequência das aulas de ciclismo, e no regresso à mesma;
- d) Organizar a rotatividade do material de ciclismo disponível, entre as várias escolas do Agrupamento, quando necessário;
- e) Criar turmas e horários escolares compatíveis com a atividade objeto do presente Protocolo;
- f) Disponibilizar gratuitamente os espaços necessários para o desenvolvimento do Projeto, incluindo espaço seguro e acessível para o arrumo de bicicletas para formação e oficina, no recinto escolar;
- g) Disponibilizar local no interior do recinto escolar para instalação de estacionamento para bicicletas para a comunidade escolar;
- h) Zelar pela manutenção e conservação do equipamento fornecido no âmbito do projeto;
- i) Divulgar o projeto junto da comunidade escolar, mobilizando alunos, encarregados de educação, professores e funcionários;
- j) Atribuir um crédito de tempos letivos semanais para o desenvolvimento do Projeto por parte de professores, quando aplicável;
- k) Integrar as atividades do Projeto no Plano Anual da Escola, incluindo um evento temático no final de ano, quando aplicável;
- l) Apoiar a criação de grupo-equipa de atividades velocipédicas, no âmbito do Desporto Escolar.

### **Artigo 6º (Destinatários)**

Os destinatários principais do projeto são os alunos dos **Agrupamentos Escolares** aderentes, mas também a comunidade escolar.

### **Artigo 7º (Prazo de Implementação)**

Cada projeto local é planeado e implementado de acordo com o calendário escolar do ano letivo, em articulação com a **FPC** e o respetivo **Agrupamento Escolar**.

### **Artigo 8º (Tipologias de Ação)**

O projeto prevê a realização das seguintes ações:

- a) Ativar a prática do ciclismo em escolas do ensino básico e secundário, incluindo capacitação em áreas complementares como mecânica básica e manutenção de bicicletas, cidadania e segurança rodoviária, através de ações-visita e/ou de ações internas;
- b) Desenvolver recursos didáticos e pedagógicos de apoio à capacitação de professores e treinadores;
- c) Promover a prática do ciclismo junto de alunos com deficiência

*Projeto "O Ciclismo Vai à Escola" – Regulamento Geral (aprov. 03.07.2018) - 5 de 7*

- d) Promover o acesso da bicicleta às escolas (estruturas e redes de apoio, planos de mobilidade, etc.);
- e) Estimular a realização de eventos, “workshops” e outras ações de promoção e divulgação;
- f) Promover a implementação de uma rede de Núcleos de Ciclismo Para Todos, capacitando-os para apoiar ações em contexto escolar e local.

### **Artigo 9º (Ações-Visita)**

1. Ação (ou conjunto de ações) realizada à escala local na qual, ao longo de um período pré-definido (p.ex. manhã/dia) promove-se, em contexto controlado, o aperfeiçoamento das técnicas básicas do ciclismo, promovendo a modalidade, em ambiente festivo e descontraído, disponibilizando informação sobre como e onde é possível iniciar a prática federada/regular.
2. Cada ação visa também identificar, através de rastreio prático c/ gincana, quais os jovens/alunos com maior necessidade de acompanhamento futuro, nomeadamente com a realização de Ações Internas ou mais Ações-Visitas.
3. Cada ação é implementada com a coordenação de um técnico devidamente habilitado pela **FPC**, e de um técnico auxiliar e/ou professores.

### **Artigo 10º (Ações Internas)**

1. Ações realizadas à escala do **Agrupamento Escolar**, calendarizadas por escola após realização de inquérito e rastreio prático, desenvolvidas de acordo com o volume horário anual atribuído aos professores ou técnicos devidamente habilitados, afetos ao projeto.
2. Cada ação é implementada por um professor local, podendo ser apoiado por técnicos devidamente habilitados.

### **Artigo 11º (Equipamento Desportivo)**

Cada **Agrupamento Escolar** deverá recorrer, em exclusivo, a um ou mais conjuntos de equipamentos desportivos, previamente selecionados e aprovados pelos técnicos/as da **FPC**, que incluem obrigatoriamente:

- a) Frota de 10 bicicletas homologadas (tamanho de roda variável, de acordo com o nível etário);
- b) 10 Capacetes homologados, com toucas de proteção;
- c) 1 conjunto de obstáculos para montagem de gincana;
- d) 1 “Kit” mecânica e consumíveis.

### **Artigo 12º (Recursos Humanos e Formação)**

Todos os técnicos envolvidos no Projeto serão devidamente formados, de acordo com os referenciais desenvolvidos por acordo entre a **FPC** e a **DGE**, que preveem também a realização de ações creditadas para professores.

*Projeto “O Ciclismo Vai à Escola” – Regulamento Geral (aprov. 03.07.2018) - 6 de 7*

### **Artigo 13º (Programa Geral de Formação)**

Em termos metodológicos todos os alunos deverão passar por um processo de formação prática com duas etapas, em momentos distintos:

**a) Nível Elementar (a partir do 1º ciclo do ensino básico)**

Domínio da bicicleta em perímetro delimitado e seguro (escola), adquirindo competências como montar; desmontar; equilibrar a baixa e alta velocidade; a pedalar e sem pedalar, usar mudanças de velocidades, desacelerar, travar; derrapar; contornar; evitar; ultrapassar obstáculos, acelerar, rolar. Adaptar a altura do selim à sua estatura;

**b) Nível Avançado (a partir do 3º ciclo do ensino básico)**

Domínio da bicicleta em contexto urbano/via pública, adquirindo competências que permitam responder positivamente a desafios que se apresentam em situações diversas, interiorizando comportamentos de defesa na circulação na via pública e em vias cicláveis, e compreendendo as regras e sinais de trânsito. Adaptar a bicicleta às suas principais medidas antropométricas e realizar manutenção da bicicleta.

### **Artigo 14º (Casos omissos)**

As dúvidas e os casos omissos são resolvidos por deliberação da direção da **FPC**.

### **Artigo 15º (Entrada em vigor)**

O presente Regulamento entra em vigor após a sua aprovação pela direção da **FPC**, nos termos das disposições dos seus Estatutos e Regulamento Geral de Ciclismo para Todos.