

## PROGRAMA

Designação do Curso: **Ciclismo e Lazer**

Entidade Formadora: Escola Básica Integrada da Horta

Local da formação: Escola Básica Integrada da Horta

Data: 07, / 07 / 2022 a 11 / 07 / 2022      Horário: **Das 9h – 12h e 13h – 15h**  
08

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### 1. Introdução à modalidade de ciclismo (5 horas)

- História;
- Vertentes do ciclismo (quais e suas especificidades);
- Normas de segurança;
- Elementos que constituem a bicicleta e suas funções;
- Manipulação, manutenção e arrumação do material.

#### 2. Ciclismo na Escola (5 horas)

- Idealização de uma ciclovía/percurso de diferentes pontos da Cidade até Escola;
- Tipos de esforços e sua gestão;
- Como iniciar a prática de ensino.

#### 3. Percurso Prático (5 horas)

- Abordar conteúdos em contexto real.

### OBJETIVOS

- Motivar e levar os professores a formas sustentáveis de mobilidade (dar destaque à deslocação em bicicleta ao invés do meios tradicionais).
- Partilha de experiências/recursos/saberes;
- Atribuição de competências para a utilização/manutenção das bicicletas;
- Promoção de momentos de reflexão decorrentes da prática Escolar.

Total de formandos: \_\_\_\_\_

Total de horas de formação: 15

Presenciais: 15 Não presenciais: \_\_\_\_\_