

Recreios com Vida

Guião da Atividade: Intervalos Sobre Rodas

1. Objetivo da Atividade

Promover a mobilidade ativa, a coordenação motora e o respeito pelas regras de circulação em contexto lúdico, através de uma gincana com bicicleta ou kart.

2. Destinatários

Alunos do 2.º e 3.º ciclos.

3. Local e Horário

Espaço delimitado no recreio, durante os intervalos da manhã e/ou da tarde, em dias previamente definidos.

4. Descrição Geral da Atividade

Os participantes percorrem um circuito com diversos desafios, que estimulam a destreza, o controlo do veículo e o cumprimento de regras de segurança. Cada aluno realiza o percurso individualmente.

5. Desafios do Percurso (exemplos)

- Passagem por um corredor estreito (sem tocar nas laterais);
- Contornar cones em ziguezague;
- Passar por baixo de uma fasquia horizontal (sem desmontar);
- Condução com uma só mão num segmento curto do percurso;
- Travagem de precisão (parar dentro de uma área delimitada);
- Outros.

6. Equipamento e Segurança

- Utilização obrigatória de capacete;
- Bicicletas e karts fornecidos pela escola;

- Supervisão constante por professores/responsáveis;
- O circuito será verificado antes de cada intervalo para garantir as condições de segurança.

7. Regras de Participação

- Só participa um aluno de cada vez;
- Em caso de queda ou infração, o aluno pode repetir o percurso uma vez;
- Não é permitida a participação sem equipamento de segurança;
- O comportamento respeitador e cooperativo é obrigatório.

8. Observações

- A atividade poderá ser suspensa em caso de condições climatéricas adversas;
- A participação é voluntária e sujeita à disponibilidade do tempo de intervalo.