

Atividade para o Ramo: Lobinho, Escoteiro e Sênior

## ATIVIDADE CICLÍSTICA

### Informações:

**Duração:** mínimo de 90 minutos

**Local:** Arredores das casas dos jovens

**Participantes:** Não há limite mínimo ou máximo

**Atividade:** ( ) ONLINE (x) PRESENCIAL

### Materiais Necessários:

Bicicleta, celular, aplicativo de celular, capacete de segurança, garrafa d'água, roupa leve, tênis, protetor solar, luvas (recomendável) e óculos de sombra (recomendável).

### Áreas de Desenvolvimento:

Essa atividade contribui para aquisição de competências nas seguintes áreas de desenvolvimento **físico e intelectual**.

### Desenvolvimento da Atividade

A atividade detalhada nesta ficha permite que os jovens interessados pela especialidade de Ciclismo consigam, mesmo em período de distanciamento social, realizar os seguintes itens:

#### Organizador da atividade:

2 Apresentar as regras de segurança e o Código de Trânsito para ciclistas, tanto na cidade como no campo.

5 Apresentar uma palestra ilustrada sobre os equipamentos e acessórios de segurança, bem como sua importância, previstos no código de trânsito.

6 Organizar uma atividade ciclística, levando em conta os aspectos de segurança, escolha dos percursos, equipamentos e acessórios obrigatórios, material e equipamento de primeiros socorros, etc.

#### Participante da atividade (item flexibilizado):

3 Participar de 1 (um) evento de ciclismo (em asfalto ou trilha) promovido por uma entidade oficial (confederação, federação, liga, órgãos do governo,

fundações municipais de desportos, etc.) de pelo menos quinze quilômetros ou participar de 1 (um) passeio ciclístico, em sua cidade, de pelo menos quinze quilômetros.

A atividade consiste em cada membro da seção realizar um passeio ciclístico na companhia de familiares ou mesmo sozinho, quando possível e seguro. Esse passeio poderá ser realizado em qualquer região/bairro da cidade ou mesmo num local fechado (Ex.: parque ecológico ou de esportes).

Para realização da atividade, o jovem organizador deve:

1. Preparar uma palestra sobre as regras de segurança e o código de trânsito para ciclistas, abordando os equipamentos e acessórios de segurança, bem como sua importância (cumprindo assim, os itens 2 e 5 da especialidade);
2. Definir uma quilometragem mínima, para todos os participantes;
3. Orientar os participantes sobre os aplicativos de celular que registram atividades físicas (vide Dicas);
4. Se desejar: adicionar ao percurso atividades simples, como tirar fotos;
5. Reforçar para os membros da seção, os cuidados necessários para o passeio e solicitar o envio, posterior, da comprovação do trajeto realizado.

Para os participantes da atividade, é flexibilizado a conquista do item 3 da referida especialidade, se assim solicitarem, uma vez que neste período de distanciamento social, nenhuma confederação, federação, liga, órgãos do governo ou fundações municipais de desportos estão promovendo seus eventos e passeios.

## **Variações**

Caso o jovem não possua celular, o trajeto poderá ser desenhado, posteriormente, com a ajuda do Google Maps.

## **Dicas**

Aplicativos recomendados: Strava ou Relive (ambos possuem versão gratuita)

**Colaboraram na elaboração dessa ficha**

**Arthur Milech (Sênior) e Mauro Lages**