

VI Passeio de Cicloturismo

INTRODUÇÃO



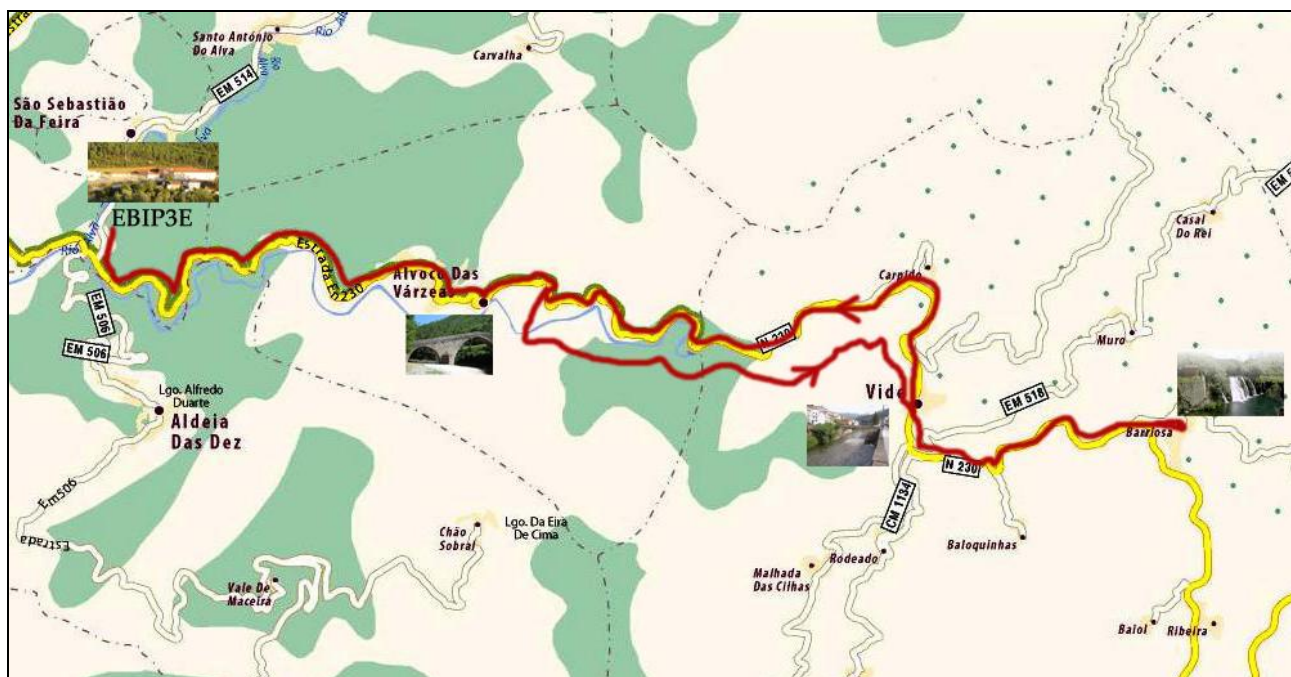
No âmbito da disciplina de Educação Física, os professores do Grupo planearam mais um Passeio de Cicloturismo, a realizar no dia 23 de Abril. Esta actividade é aberta a toda a Comunidade Escolar (alunos, Encarregados de Educação, Professores e Educadores do Agrupamento e Funcionários).

Ao promover esta actividade, o Grupo de Educação Física teve como principal objectivo a divulgação da modalidade em causa e simultaneamente desenvolver o espírito de equipa, envolver os alunos na dinâmica da escola, criar hábitos desportivos, sensibilizar os alunos para os benefícios da actividade física para a melhoria da sua condição física e melhor qualidade de vida.

VI Passeio de Cicloturismo



- **Data:** 23 de Abril de 2010
- **Início da Actividade:** 9h00 (chegada à escola prevista para as 16h)
- **Percurso:** Ponte das Três Entradas – Alvoco das Várzeas – Vide – Barriosa – Vide – Alvoco das Varzeas – Ponte das Três Entradas



- **Distância:** cerca de 30 Km
- **Almoço:** Barriosa

Algumas regras a respeitar

- É necessário comparecer equipado (camisola, calções, meias e sapatilhas ou fato de treino);
- Deves ser portador de bicicleta;
- Deves levar protector solar, boné/chapéu;
- Deves comprar a senha de almoço;
- É obrigatório o **uso de capacete** ao longo do passeio. No caso de não teres deves alugar um capacete (por um euro e deixar o teu cartão de aluno) no Pavilhão Gimnodesportivo (junto do Sr. Miguel ou Sr.^a M.^a Carmo). No final do circuito e chegados à escola, deves devolver o capacete e recolher o teu cartão;
- Durante o percurso deves respeitar as indicações dos Professores e Agentes de Autoridade (GNR) relativas às questões de segurança;
- Durante o percurso deves seguir atrás do carro que vai à frente, nunca o podendo ultrapassar;
- O pelotão deve seguir em fila dupla (2 a 2) ao longo do percurso, mantendo uma distância de segurança em relação à bicicleta que vai à frente.
- O desrespeito destas regras ou outras implicará o regresso à escola e respectiva comunicação ao Encarregado de Educação.



Respeita as regras e..... DIVERTE-TE!