

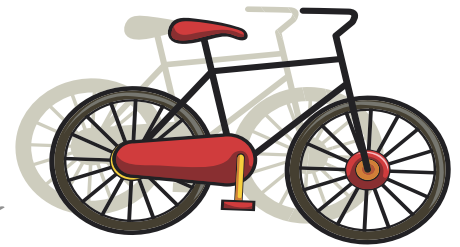


Vamos

PEDALAR

Vamos

PEDALAR

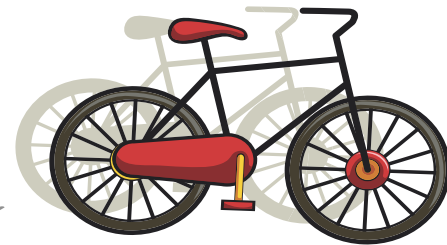


Olá amigo(a)!

Eu sou o Laurinho, sou atleta da Seleção Brasileira de Paraciclismo. Convidei meus amigos da Turminha do Paraciclismo para mostrarmos a você como é o Paraciclismo. A gente vai se divertir muito! Vamos nessa?



Vamos
PEDALAR



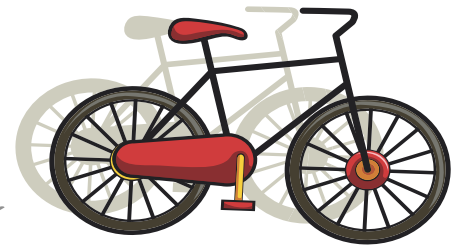
Olá amiguinho(a)!
Eu sou a Marcinha e esta é a minha amiga Joana,
ela me ajuda no Paraciclismo porque eu não exerço.

Você sabia que o **Paraciclismo** é a prática
do ciclismo por pessoas com deficiência?



Vamos

PEDALAR

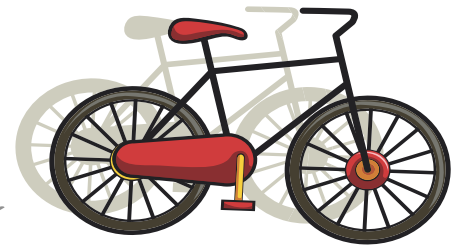


Olá! Eu sou a Jady.
Você sabia que o Paraciclismo
está presente em 25 estados
do Brasil? Vamos colorir o mapa
do nosso país?



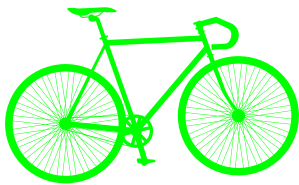
Circule no mapa o Estado onde você mora e
depois escreva aqui o nome do estado onde você mora

Vamos
PEDALAR



O **Paraciclismo** é praticado com quatro tipos de bicicletas.

Vamos traçar os pontos até o nome de cada tipo de bicicleta:



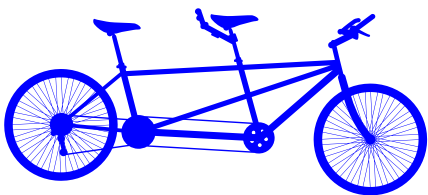
.....

Ciclismo



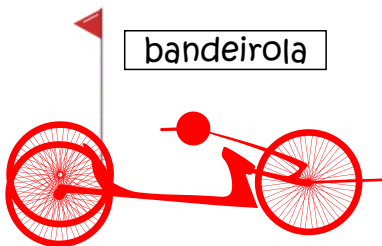
.....

Triciclo



.....

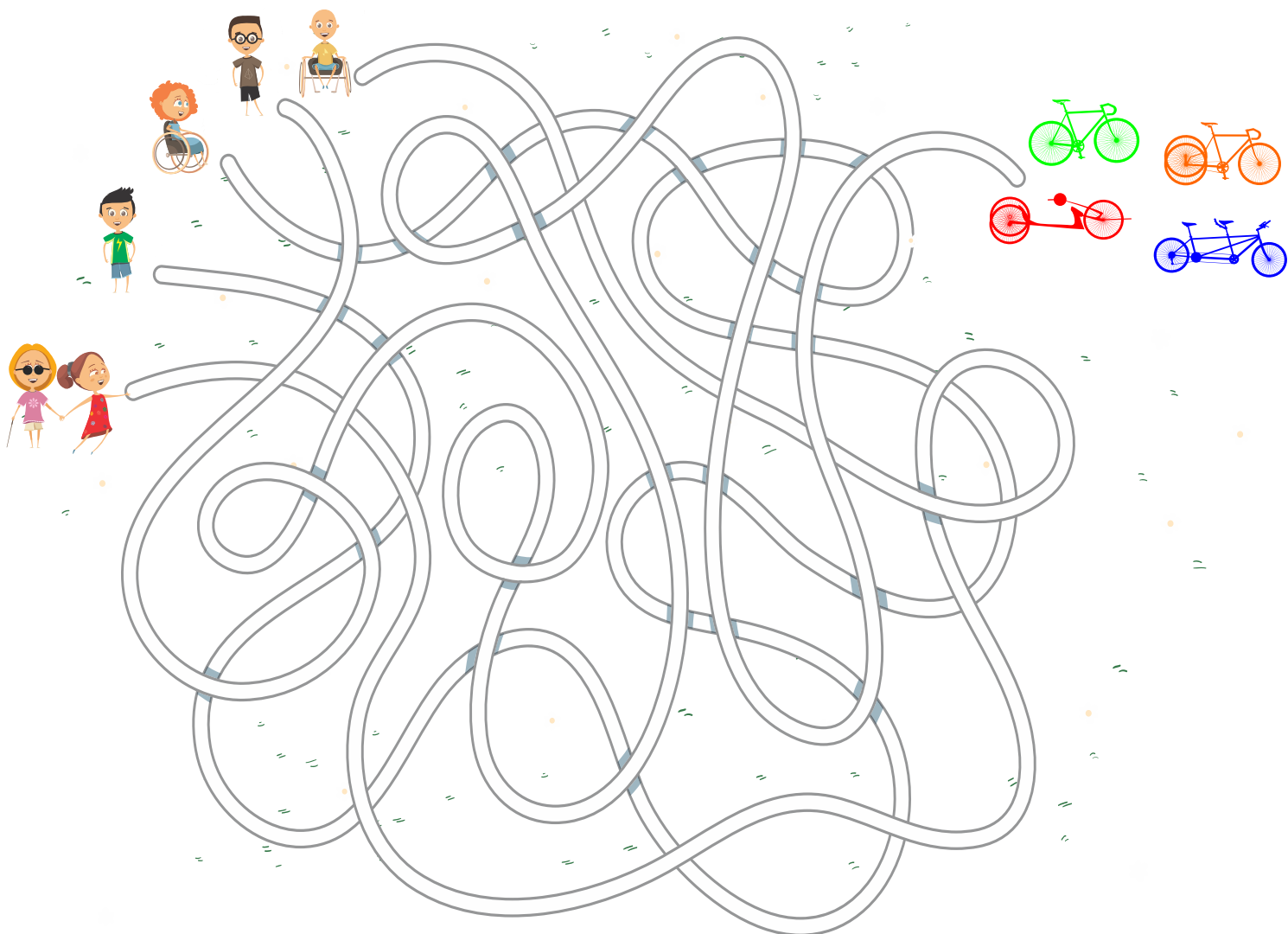
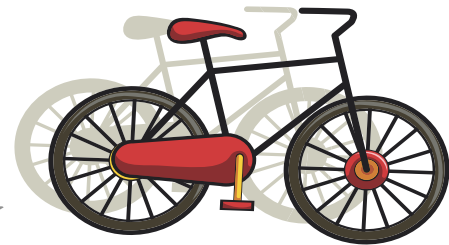
Tandem



.....

Handbike

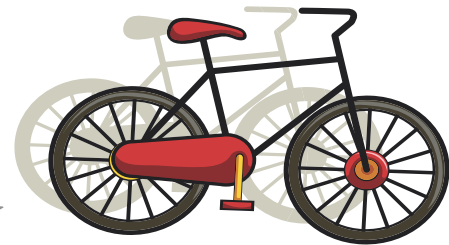
Vamos PEDALAR



Olá, eu sou o Carlos!
Que tal nos ajudar a encontrar
o caminho certo até as nossas
bicicletas?



Vamos **PEDALAR**

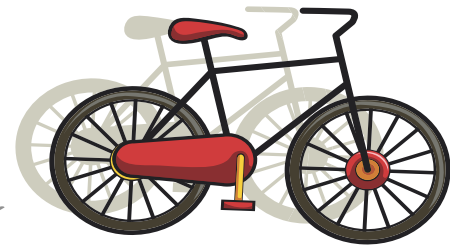


Para competir no Paraciclismo existem lugares próprios e seguros, mas para praticar e se divertir com a bicicleta pode ser em lugares que tenham espaço e segurança, como nos parques, clubes ou locais de prática de esportes. Além disso é preciso que sempre tenha um adulto junto.

Vamos desenhar uma bicicleta bem bonita no quadro abaixo:



Vamos PEDALAR



O Paraciclismo é um Esporte Paralímpico, ou seja, esporte para pessoas com deficiência e os valores do Esporte Paralímpico são:



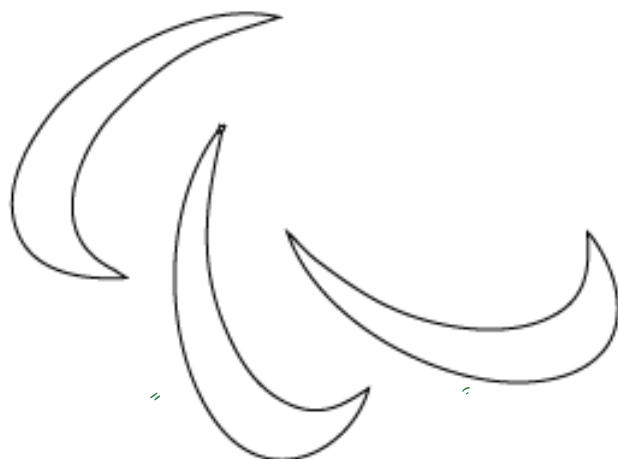
Determinação

Coragem

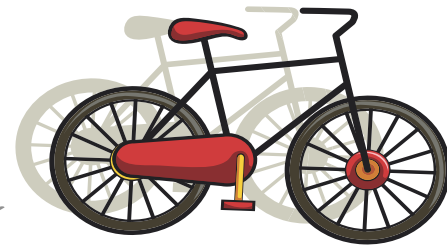
Igualdade

Inspiração

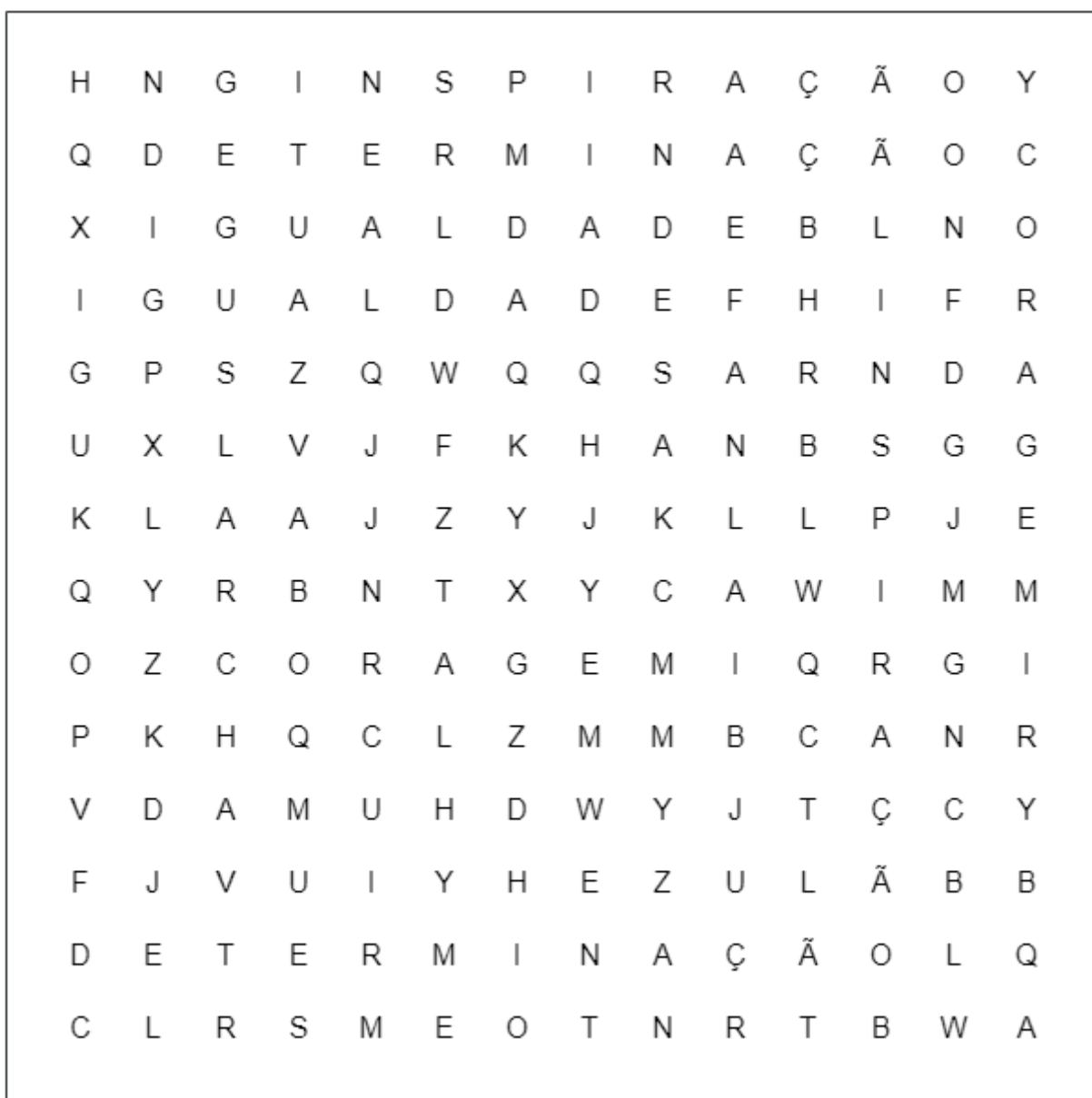
Olá, eu sou conhecido no Paraciclismo como Pimenta. Você sabia que o símbolo do Esporte Paralímpico é formado por três partes chamadas «Agitos» e significa «eu movo»? Que tal a gente pintar o Agitus aqui abaixo?



Vamos
PEDALAR



Caça-Palavras: Valores do Esporte Paralímpico

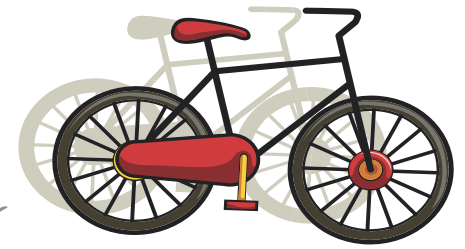


Determinação
Coragem

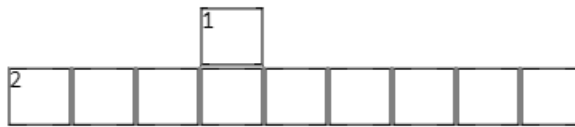
Igualdade
Inspiração



Vamos PEDALAR

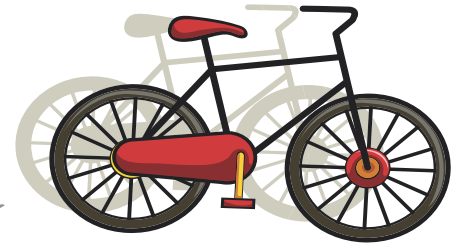


No Paraciclismo é preciso tomar alguns cuidados e usar equipamentos de proteção para praticar com mais segurança. Vamos completar a cruzadinha abaixo e descobrir alguns itens que nos ajudam a andar de bicicleta de maneira mais segura:

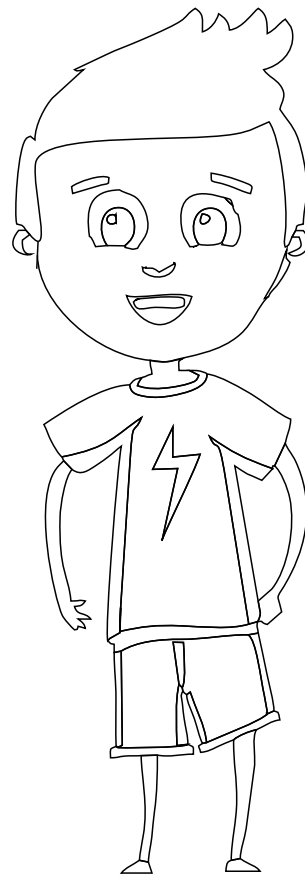
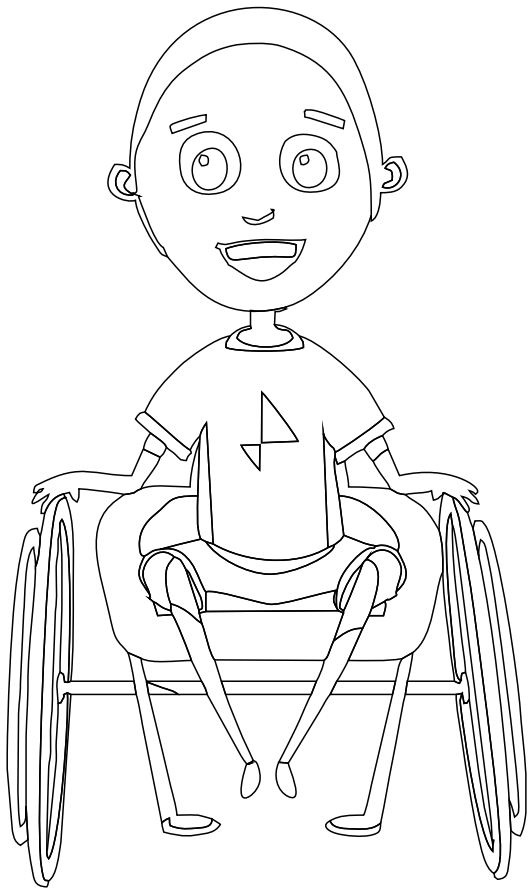


1. Capa de chuva
2. Sapatilha
3. Bandeirola para Handbike
4. Protetor solar
5. Óculos de sol
6. Luvas
7. Capacete

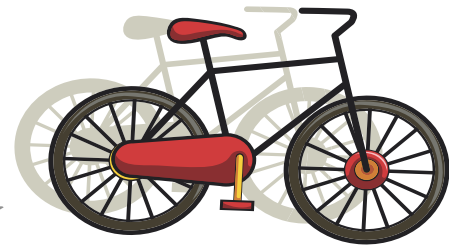
Vamos
PEDALAR



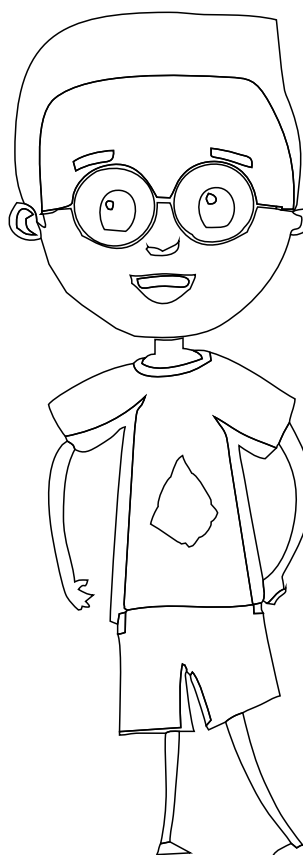
Oba! Vamos colorir



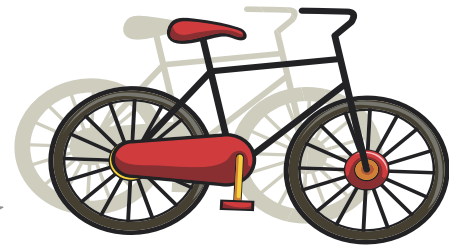
Vamos
PEDALAR



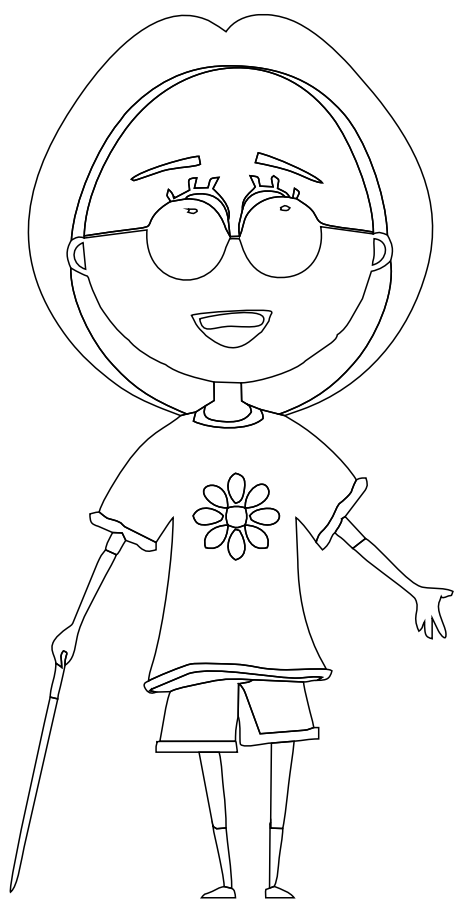
Oba! Vamos colorir



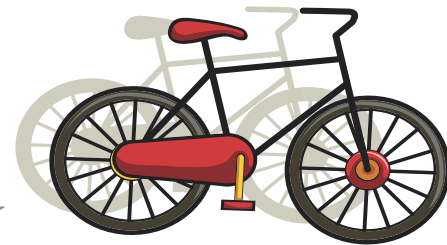
Vamos
PEDALAR



Oba! Vamos colorir



Vamos PEDALAR

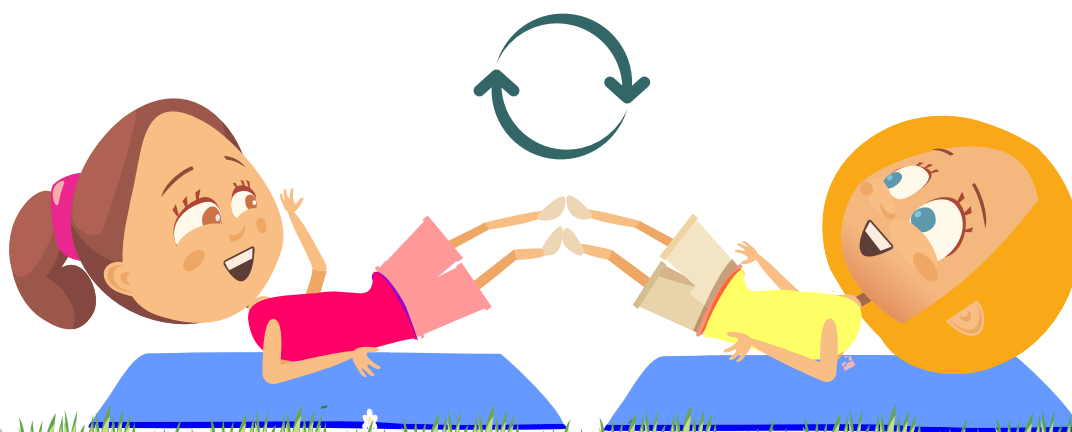


Que tal a gente fazer um exercício sobre bicicleta?
Este exercício se chama «**bicicletinha**» e você pode fazer
com sua família e seus amiguinhos e não precisa de bicicleta.
Vamos lá?

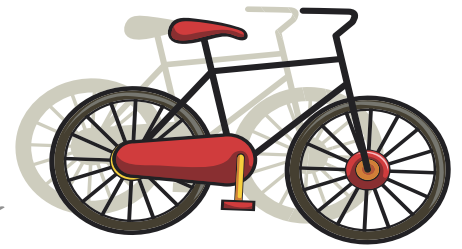


- 1 Primeiro você forma par com alguém da sua família ou algum amiguinho.
- 2 Depois vocês deitam no chão e colocam os pés juntinhos igual na figura.
- 3 E depois é só se divertir fazendo o movimento em círculos como se estivesse pedalando na bicicleta!

Ah! Se você não consegue ou não pode fazer com os pés, pode fazer com as mãos.

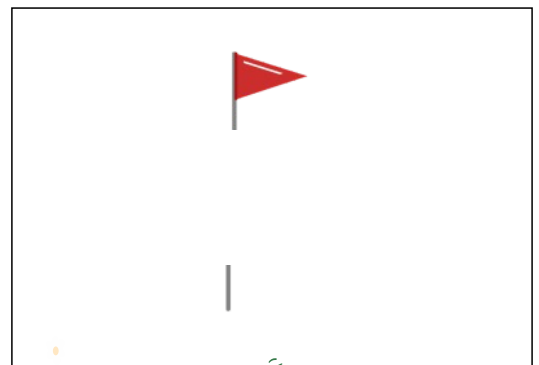
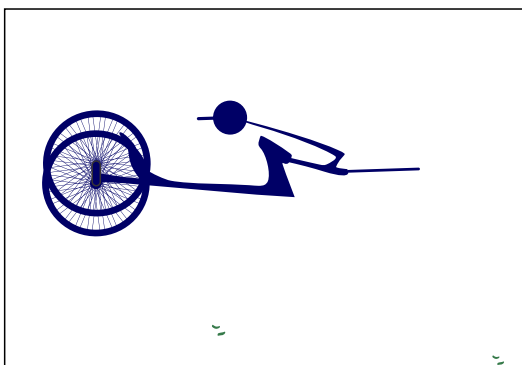
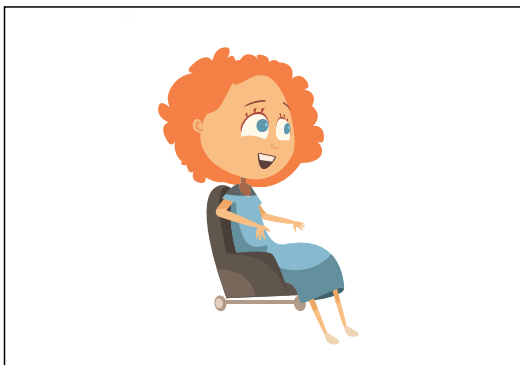
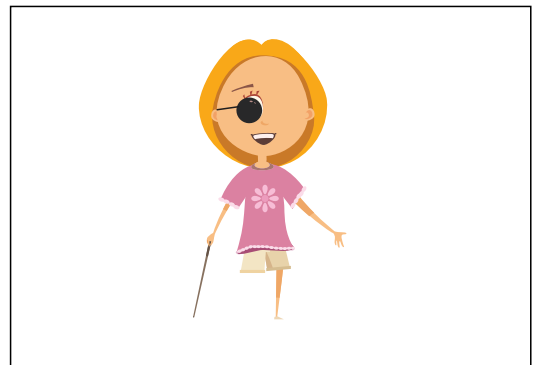
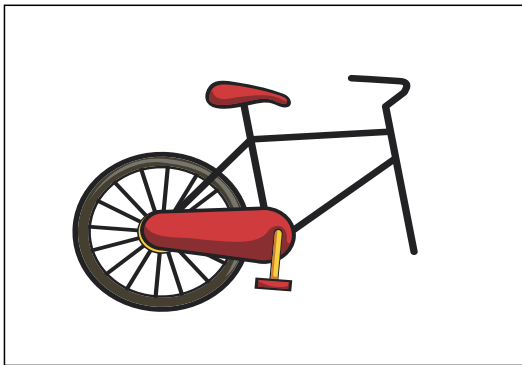


Vamos PEDALAR

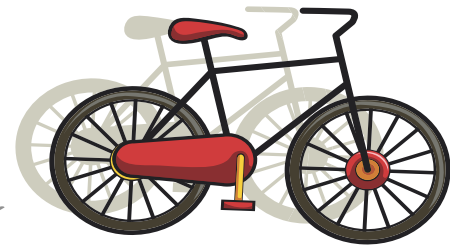


Percepção Visual

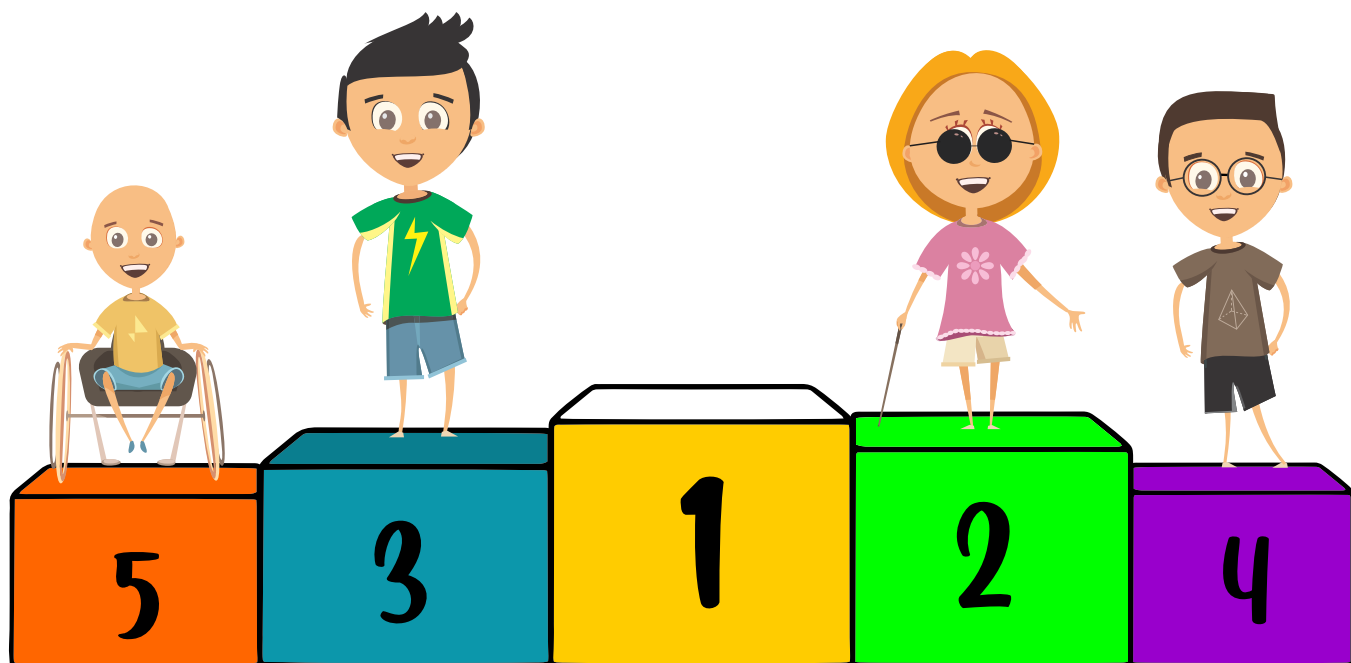
Observe os desenhos abaixo, descubra o que está faltando em cada um e complete desenhando



Vamos
PEDALAR



Parabéns, você chegou ao final!



Desenhe você no lugar mais alto do pódio, junto com a Turminha do Paraciclismo.

CERTIFICADO

A Confederação Brasileira de Ciclismo
certifica que:

Escreva seu nome aqui

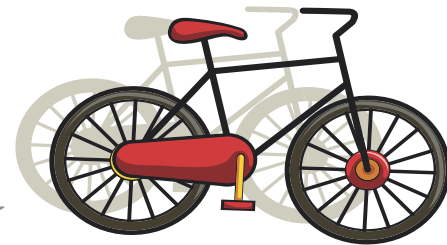
Se divertiu e aprendeu muita coisa sobre
a nossa modalidade junto com a Turminha do
Paraciclismo.

Parabéns! Você é o mais novo amigo da Turminha do Paraciclismo!

Londrina, PR, 2020.

Turminha do Paraciclismo
Confederação Brasileira de Ciclismo - CBC

 **CBC** CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
CICLISMO



Vamos Pedalar. Apostila 1. Londrina, 17p. 2020.

Organização e elaboração

Mariane Ferreira
Edilson A. da Rocha.

Ilustração e projeto gráfico

Mariane Ferreira
Igor J. Baldin

Confederação Brasileira de Ciclismo

Presidente
José Luiz Vasconcelos

1º Vice-Presidente
Gilvan Costa Cavalcante

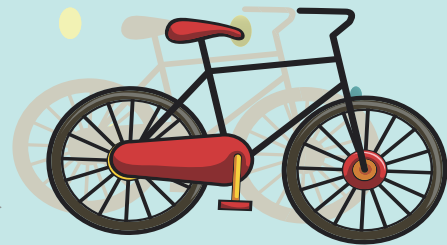
2º Vice-Presidente
Marcos Lorenz

Coordenador de Paraciclismo
Edilson A. da Rocha

Coordenador Técnico
Romolo Lazzaretti

Vamos

PEDALAR



**CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
CICLISMO**

