

# Tempo de Viagem

Caderno de atividades

1.º Ciclo



*Tempo de Viagem. Caderno de Atividades do 1.º Ciclo do Ensino Básico, 2015.*

Edição portuguesa: 2022

Programa de Prevenção e Educação Rodoviária na Sala de Aula.

O Programa de Prevenção e Educação Rodoviária na Sala de Aula é uma iniciativa da Área de Prevenção e Segurança Rodoviária da Fundação MAPFRE, dirigida a todos os níveis de ensino. Tem como objetivo promover boas práticas de segurança rodoviária nas escolas.

A edição portuguesa foi elaborada em 2022, fruto de um protocolo de colaboração com a Direção-Geral da Educação, tendo contado com a revisão técnica da APSI, Associação para a Promoção da Segurança Infantil.

Gestão do projeto: Área de Prevenção e Segurança Rodoviária – Fundação MAPFRE.

Coordenação: Territorio creativo.

Edição e design didático: La Llave. Gestión y producción cultural.

Design e layout: Rebeca López González e M. Isabel Martínez Jiménez.

Adaptação do design para a versão portuguesa: KICO, Kids Communication Agency.

Revisão técnica da versão portuguesa: APSI, Associação para a Promoção da Segurança Infantil.

Validação Técnico-pedagógica da versão portuguesa: Direção-Geral da Educação.

© Do texto: Laura Gómez Lama.

© Das ilustrações: Sergio Bleda.

© Desta edição: FUNDACIÓN MAPFRE

Área de Prevenção e Segurança Rodoviária

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

Qualquer forma de reprodução, distribuição, comunicação ou modificação desta obra só poderá ser feita mediante autorização, salvo nas exceções previstas por lei.

Versão original, 2015

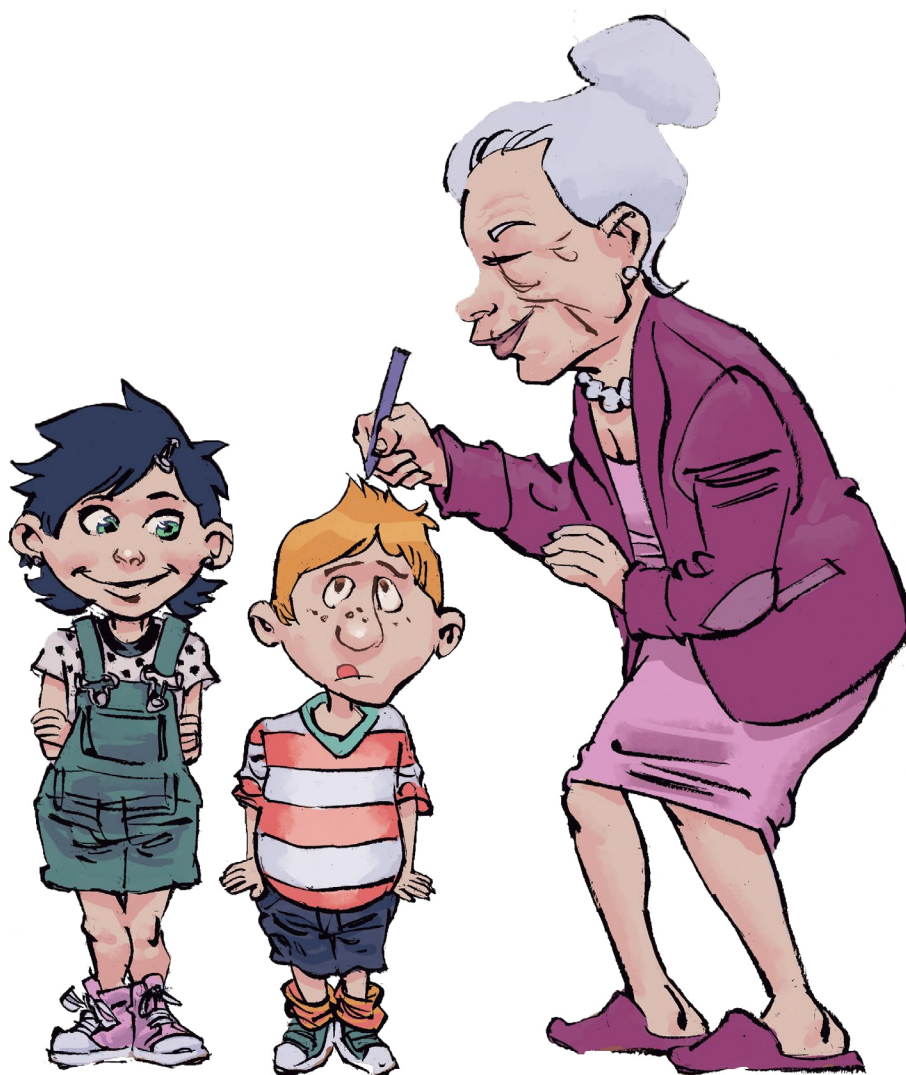
I.S.B.N.: 978-84-9844-546-6

# **Tempo de viagem**

## Caderno de atividades







# Índice

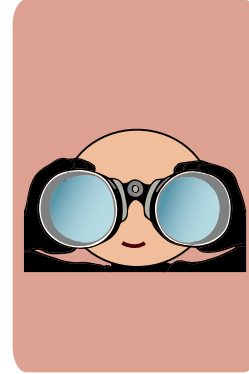
Simbologia.....	6
Atividade 1: Compreensão da leitura.....	8
Atividade 2: Distrações ao volante.....	10
Atividade 3: Cinto de segurança.....	14
Atividade 4: Utilização de bancos elevatórios.....	16
Atividade 5: Comportamentos no autocarro.....	18
Atividade 6: Utilização de capacete.....	20
Atividade 7: Acessórios para andar de bicicleta.....	23
Atividade 8: Andar de bicicleta.....	25
Atividade 9: Manobras na bicicleta.....	28
Atividade 10: Outras atividades.....	30

# Simbologia

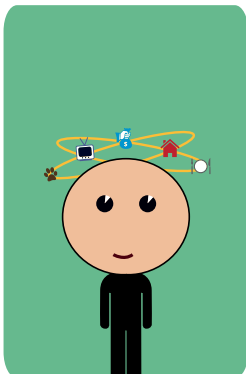
Atividade de leitura e compreensão



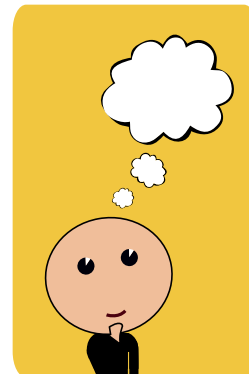
Atividade de observação



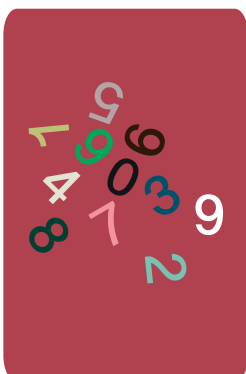
Atividade de reflexão



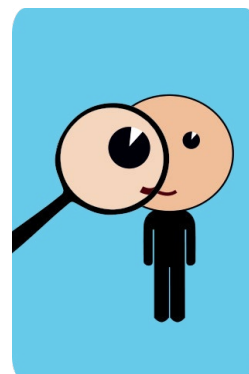
Atividade de imaginação



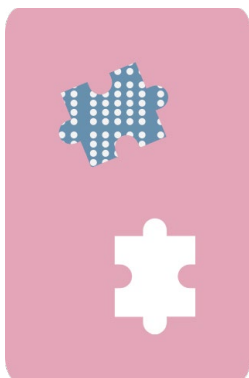
Atividade de cálculo



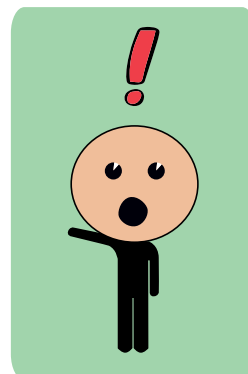
Atividade de pesquisa



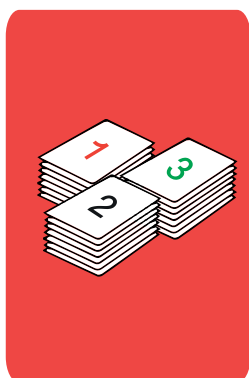
Atividade para relacionar



Atividade de descoberta



Atividade de classificação



Atividade de investigação



Atividade de experimentação



*Sabias que?*



# ATIVIDADE 1

## Compreensão da leitura

Depois da leitura da história “Tempo de Viagem”, mostra agora o que aprendeste.



- Liga os seguintes acontecimentos ao personagem correspondente:

Volta ao acampamento para pedir ajuda

Sabe andar de bicicleta

São primos

Vai a caminho da escola

Chega tarde ao autocarro

Vai acampar

É betinha

Tem conhecimento sobre autocarros

Vai de carro para a escola

É muito bonita

Tem uma dúvida sobre o banco elevatório do carro



Vicky



António

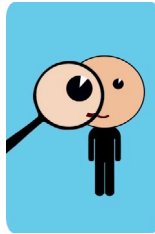


Sara



• Responde agora às seguintes perguntas:

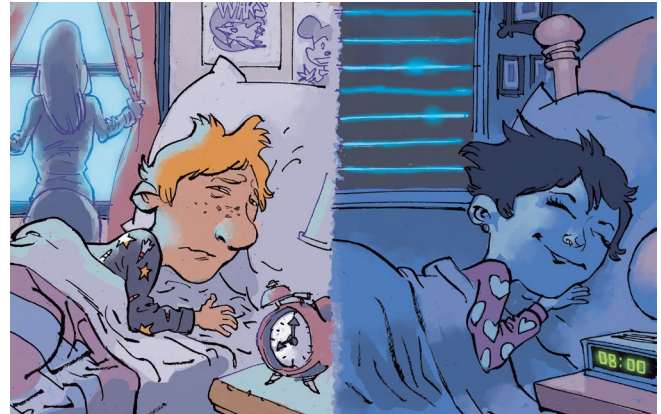
1. Porque motivo a Vicky toma o pequeno-almoço no carro?
2. Porquê o pai da Vicky não quer que ela fale muito no carro?
3. Porque é que a Sara decide chamar a monitora do autocarro?
4. O que António sugere que a Vicky faça com a sua pastilha elástica quando ela a cola na borda da janela?
5. Porque é que alguém tem que voltar ao acampamento para pedir ajuda?
6. Porque é que a Sara entra em pânico na estrada?



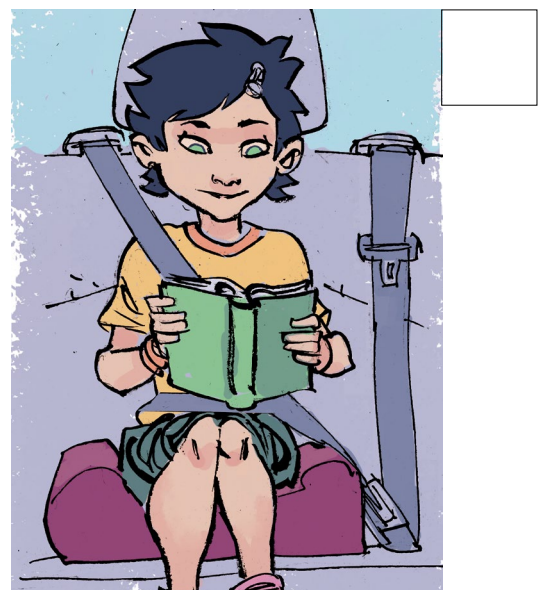
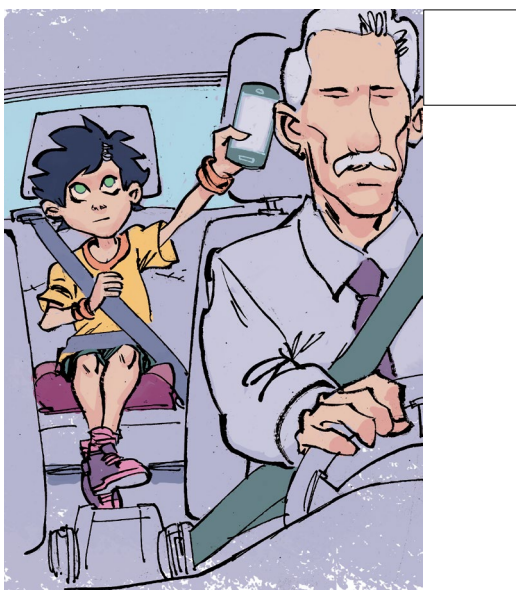
## ATIVIDADE 2

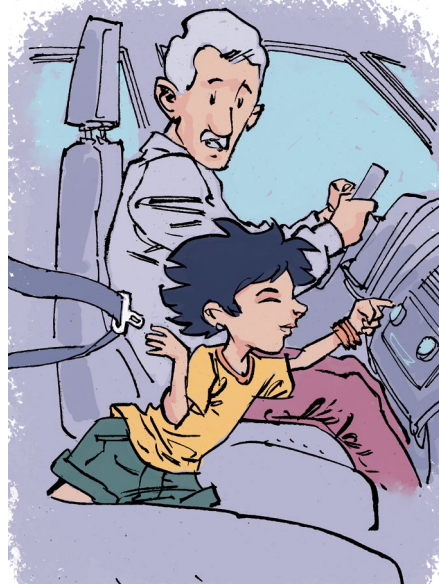
### Distrações ao volante

O pai da Vicky vai sempre concentrado na estrada. Ela muitas vezes nem fala muito para não o distrair.



- Consegues indicar quais das seguintes atitudes ou comportamentos da Vicky podem ajudar o seu pai a manter a atenção ao volante? Assinala sim (✓) ou não (✗) para cada imagem.

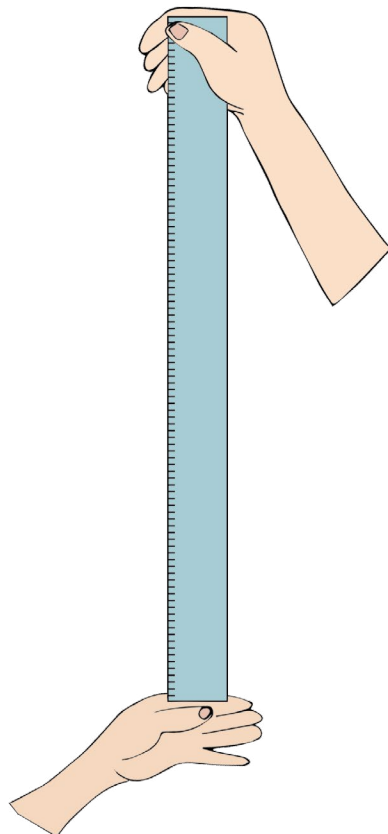


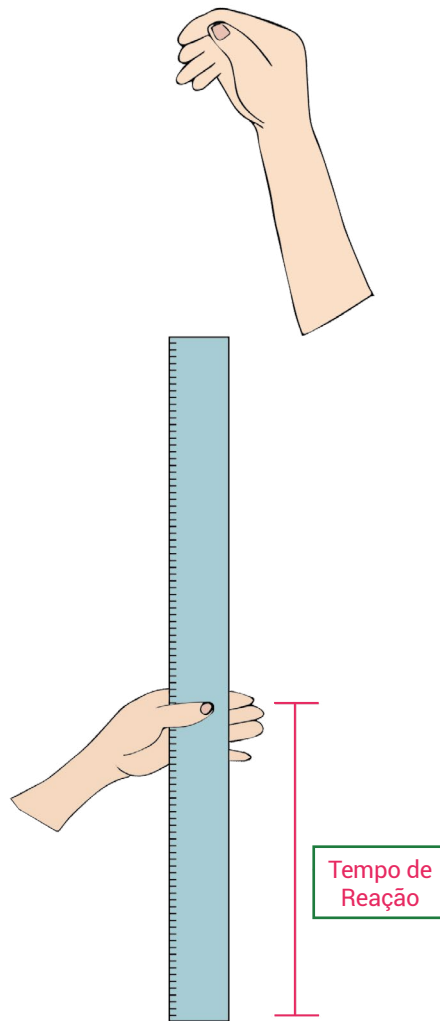




- Qualquer situação que distraia o condutor faz com que este demore mais tempo a reagir numa situação de perigo. Gostarias de perceber como isso acontece? Para isso propomos-te a seguinte experiência:

Só precisas de uma régua, que um dos teus colegas deverá segurar no topo, enquanto tu colocas os dedos na parte inferior (à altura do zero na régua, mas sem lhe tocares). O teu colega soltará a régua sem aviso prévio. É neste momento que terás de fechar os dedos para a agarrares. Em que centímetro da régua os dedos se fecharam? A distância entre este ponto e o zero inicial é uma forma de medir o tempo de reação.



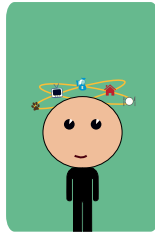


Podes repetir a experiência várias vezes, em diferentes condições:

- Tenta agarrar a régua totalmente concentrado/a.
- Enquanto usas o telemóvel com a outra mão.
- Ao mesmo tempo que conversas com alguém.
- ...

Desta forma poderás comprovar como as distrações afetam o nosso tempo de reação.

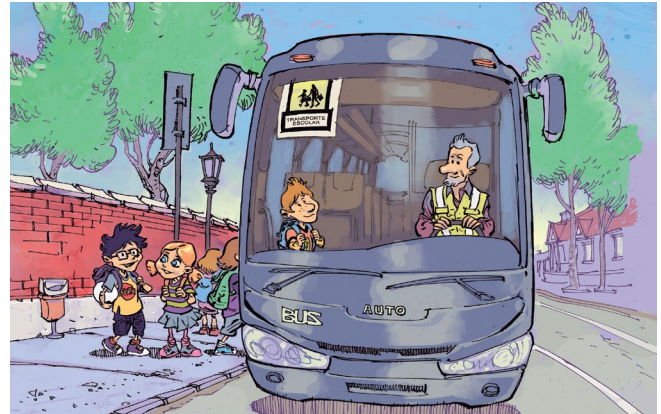




## ATIVIDADE 3

### Cinto de segurança

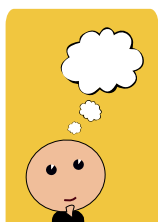
No carro da Vicky todos usam o cinto de segurança e o pai dela não arranca com o carro até que todos o tenham colocado. Além disso, também no autocarro, o cinto é um dos elementos mais importantes para a nossa segurança.



- Propomos um debate na sala de aula para conhecer a verdadeira importância de usar o cinto de segurança. Para realizar este debate, podes tentar responder a perguntas como:
  - **Colocamos o cinto sempre que nos sentamos no carro? E no autocarro? Os mais velhos também precisam de usar o cinto? Usam-no de facto?**
  - **Para que serve o cinto de segurança? O que pode acontecer se não o usarmos?**
  - **É preciso usar o cinto de segurança em todas as viagens, mesmo que sejam curtas ou dentro da cidade?**

## Sabias que?

O cinto de segurança foi inventado para os aviões na década de 1930 e começou a ser usado nos carros anos mais tarde, em 1956. Esses cintos eram chamados de “dois pontos”, pois só prendiam na bacia (ou raiz das coxas). Os cintos de segurança que temos agora são de “três pontos”, com uma faixa que atravessa o peito e a outra a bacia. Foram inventados pelo engenheiro sueco Nils Bohlin, em 1959, para a Volvo. Desde então, calcula-se que tenham salvado mais de um milhão de vidas.



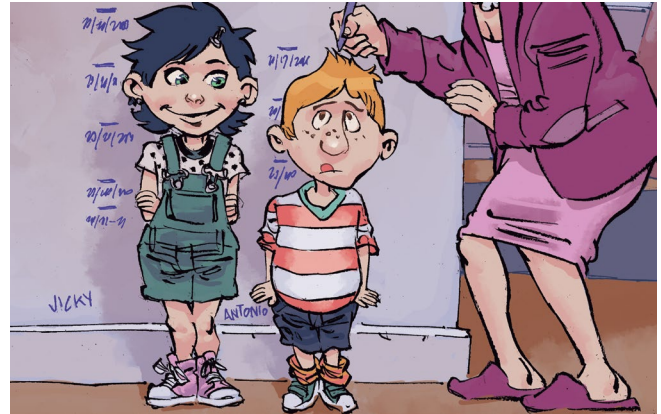
- Já conheces melhor a importância do cinto de segurança. Dá asas à tua imaginação e promove a segurança rodoviária junto dos teus colegas. Escreve no espaço em branco um “slogan” sobre a utilização do cinto de segurança, que podes acompanhar com um desenho. Além disso, podes juntar todos os slogans e realizar um concurso na sala de aula.



## ATIVIDADE 4

### Utilização de bancos elevatórios

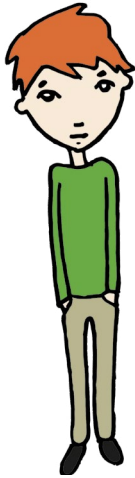
O António tem uma dúvida sobre a sua prima, pois não sabe ao certo se ela ainda utiliza o banco elevatório no carro.



*Sabias que?*

O banco elevatório é utilizado com o cinto de segurança do carro e é indicado para crianças que pesam entre 22 e 36 quilos e até terem 1,35 metros de altura.

- Imagina que estás a viajar com a tua família para a praia e tens vários amigos que gostariam de ir contigo. Tal como o António, precisas de perguntar e decidir qual deles deve usar, ou não, o banco elevatório. Assinala com um círculo a resposta escolhida (SIM ou NÃO).



-Peso: 23 kg  
-Altura: 1,25 m

Banco Elevatório?

**Sim Não**



-Peso: 18 kg  
-Altura: 1,16 m

Banco Elevatório?

**Sim Não**



-Peso: 32 kg  
-Altura: 1,40 m

Banco Elevatório?

**Sim Não**



-Peso: 25 kg  
-Altura: 1,20 m

Banco Elevatório?

**Sim Não**



-Peso: 27kg  
-Altura: 1,35 m

Banco Elevatório?

**Sim Não**



-Peso: 40 kg  
-Altura: 1,53 m

Banco Elevatório?

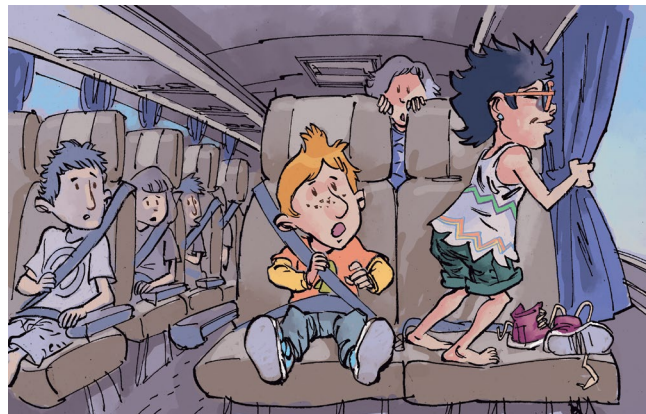
**Sim Não**



## ATIVIDADE 5

### Comportamentos no autocarro

No autocarro, em direção ao acampamento, o comportamento da Vicky deixa muito a desejar. As suas atitudes mostram uma grande falta de respeito com os seus colegas de viagem e podem até causar distrações ao motorista.



- Escreve quatro dos comportamentos desadequados presentes na história.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

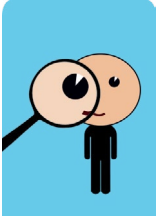
3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

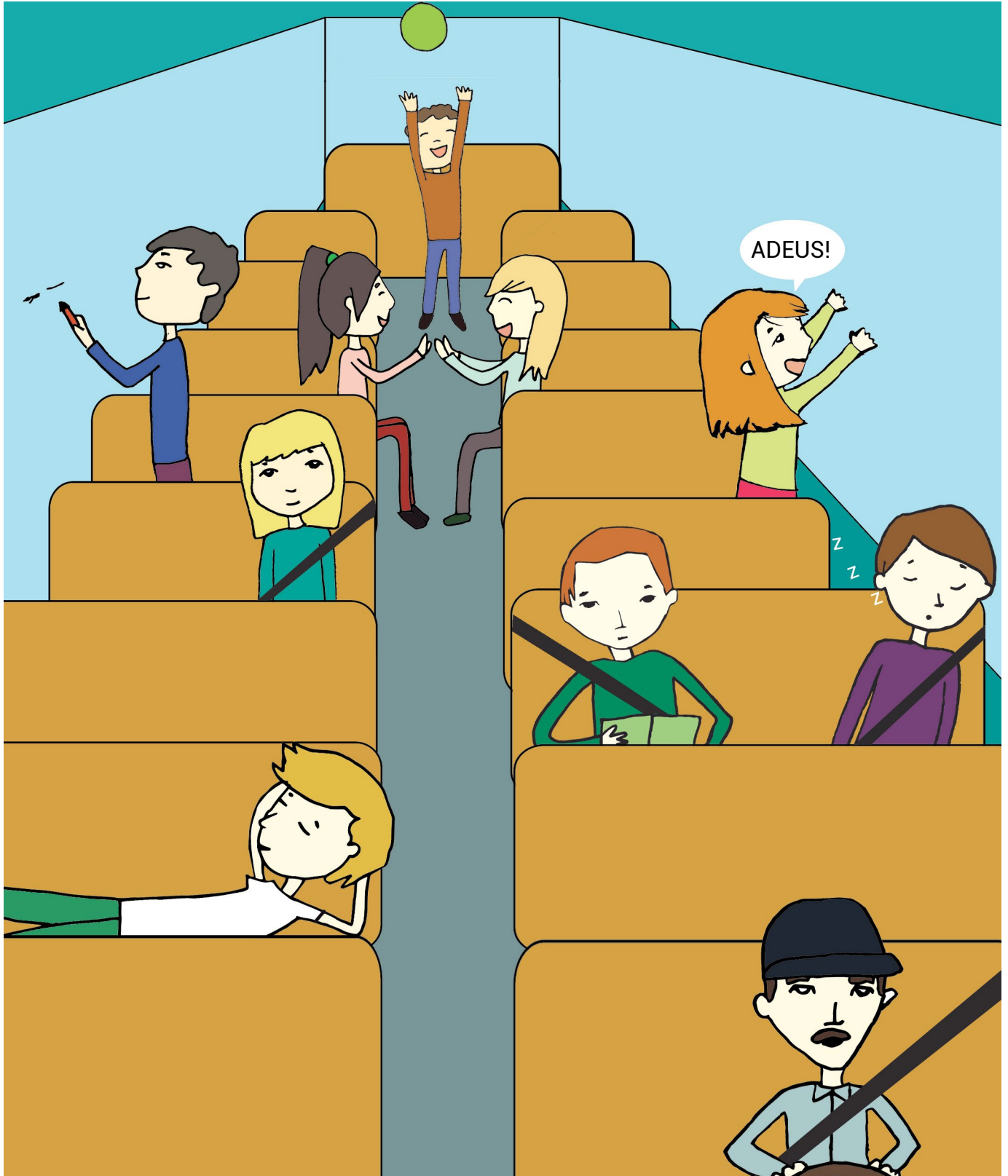
4. \_\_\_\_\_

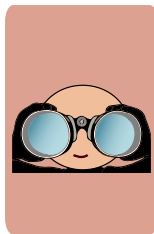
\_\_\_\_\_





- Agora, observa a imagem e assinala com um círculo as crianças que, assim como a Vicky, não viajam de forma segura no autocarro.





## ATIVIDADE 6

### Utilização de capacete

No passeio de bicicleta ao lago, todas as crianças usam capacetes.



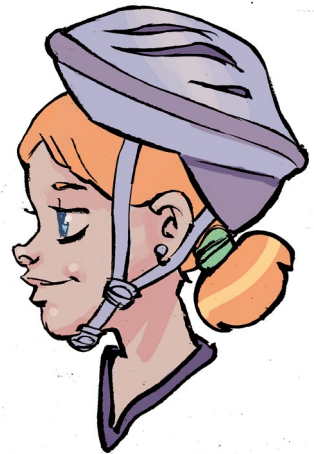
- Observa estas imagens:



António



Vicky



Sara

- Consegues dizer qual a criança que utiliza o capacete da maneira correta? Porquê?

*Sabias  
que?*

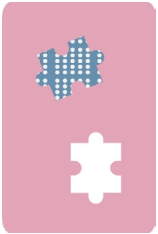
O capacete é a melhor proteção para todos os utilizadores de bicicleta, pois foi pensado para proteger a cabeça e o cérebro, reduzindo em trinta por cento a possibilidade de lesões mortais.

Vantagens da utilização do capacete:

- Evita pancadas diretas na cabeça.
- Absorve parte da energia do impacto e redistribui-a, evitando que se concentre num único ponto.
- Evita abrasão do rosto e da cabeça contra o asfalto.
- Se tiver viseira, evita que os objetos entrem nos olhos (pedras, terra...).

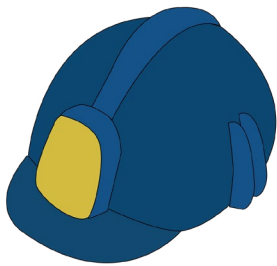
• Agora responde:

1. Que lesões achas que podem ocorrer numa queda de bicicleta a 10 Km/h?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. O que significa a frase “o capacete evita a abrasão na cara e na cabeça”?



- A utilização do capacete é imprescindível não só quando andamos de bicicleta, pois, como podes ver nas imagens, existem diferentes tipos de capacetes, cada um ideal para uma atividade específica. Consegues indicar a atividade relacionada com cada um destes capacetes?

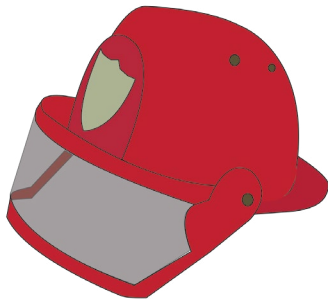
1.



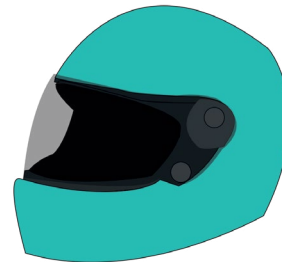
2.



3.



4.



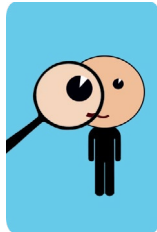
- Todos estes capacetes, assim como o que utilizamos quando andamos de bicicleta, tornam estas atividades mais seguras. Mas, do que cada um deles nos protege?

Capacete 1:

Capacete 2:

Capacete 3:

Capacete 4:



## ATIVIDADE 7

### Acessórios para andar de bicicleta

Por isso, antes de regressar ao acampamento, e tendo em conta que está a começar a anoitecer, verifica se as bicicletas estão equipadas com as luzes dianteira e traseira. Além disso, ela e Sara usam coletes refletivos.



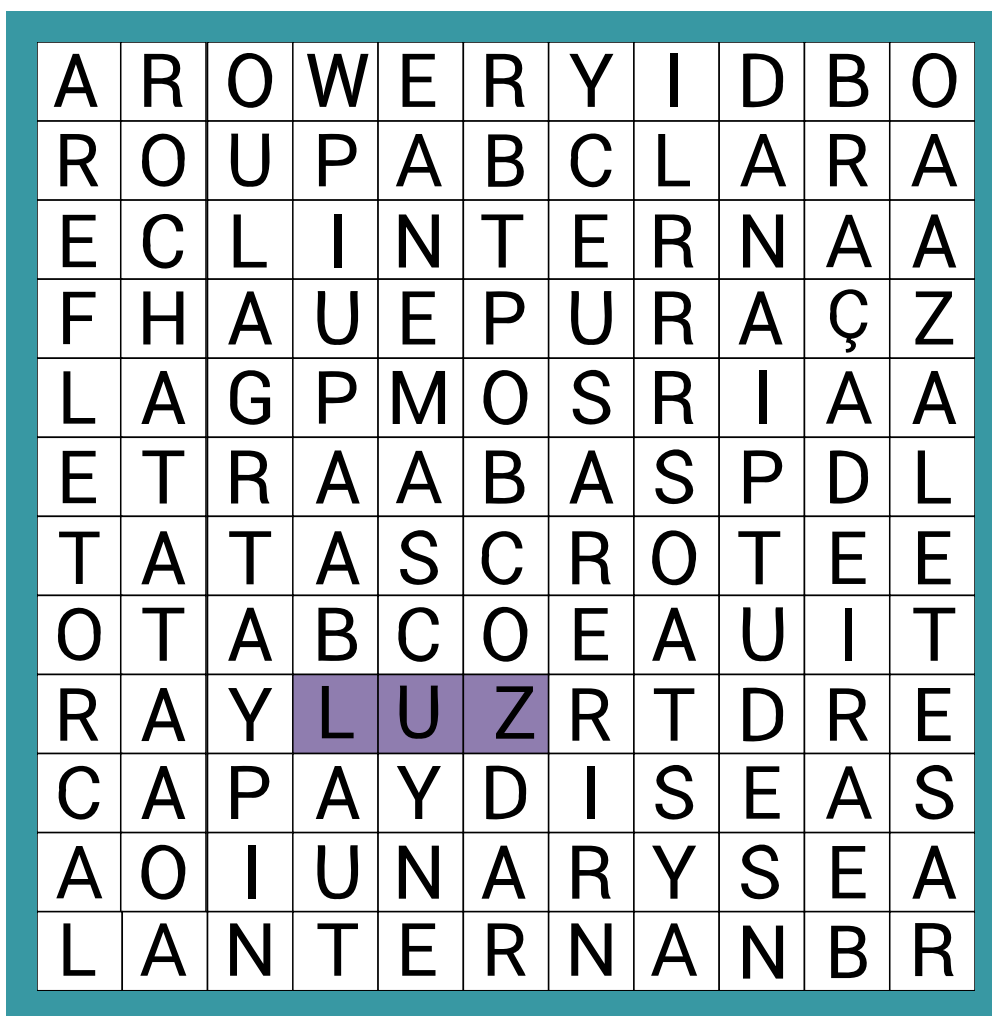
*Sabias  
que?*

Além da iluminação (luz dianteira branca e luz traseira vermelha) e do colete refletivo, podemos tornar-nos visíveis através de elementos como:

- Refletores nas rodas.
- Braçadeiras refletoras.
- Lanterna presa ao braço esquerdo.
- Roupas claras.
- Capacete refletivo.



- Não te esqueças da importância dos elementos apresentados a negrito e tenta localizá-los nesta sopa de letras.



---

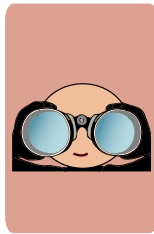
---

---

---

---

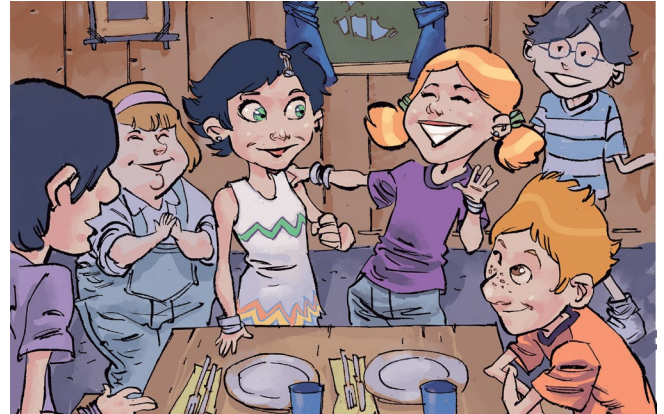
---



## ATIVIDADE 8

### Andar de bicicleta

Além dos elementos anteriores, e para podermos andar em segurança, devemos conhecer o tipo de via na qual circulamos.



### *Sabias que?*

Dependendo da sua localização, as estradas podem classificar-se em urbanas e interurbanas.

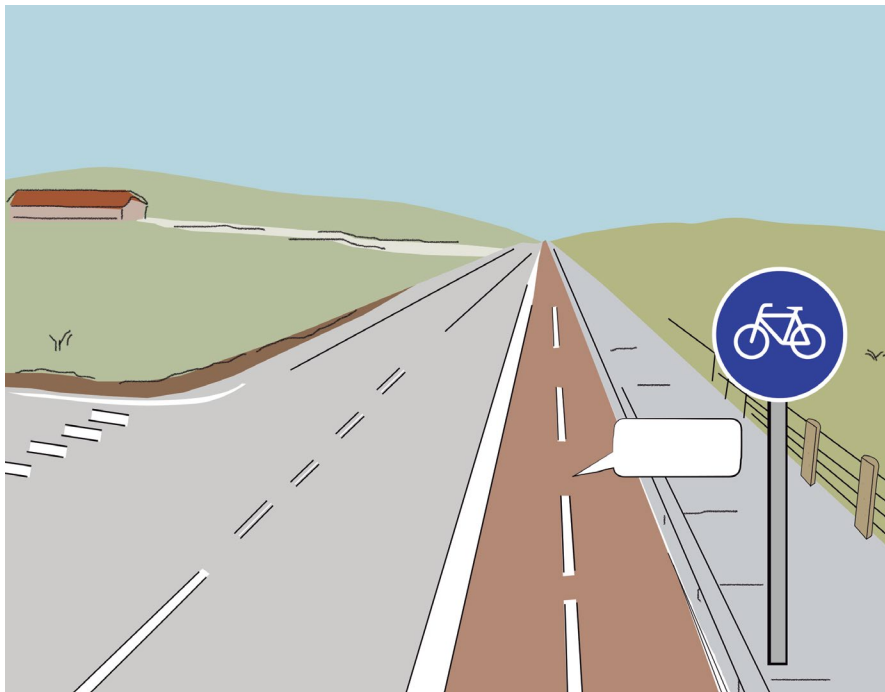
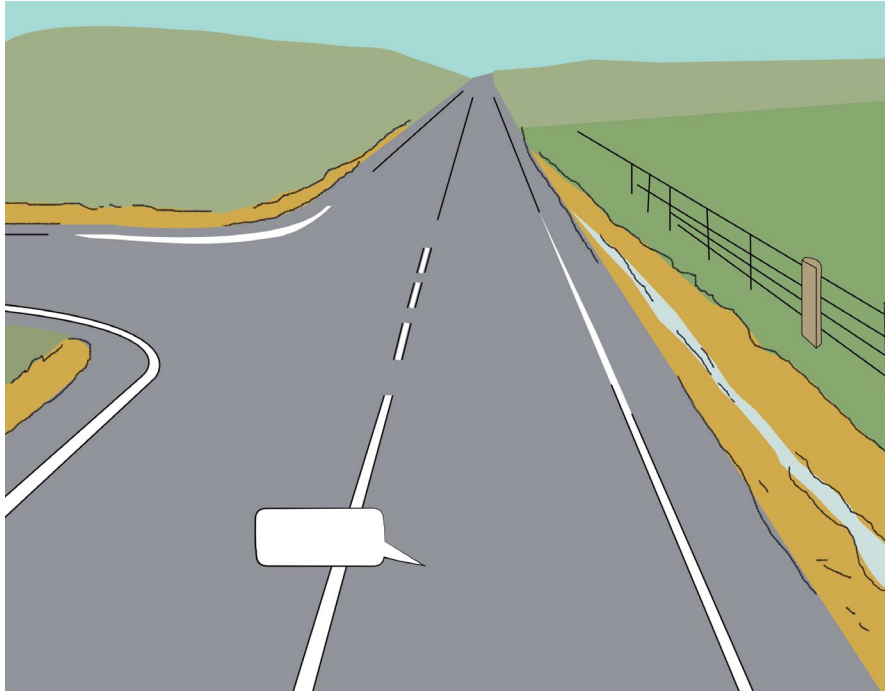
As estradas urbanas são as ruas e praças que se encontram dentro das povoações (aldeias, vilas e cidades).

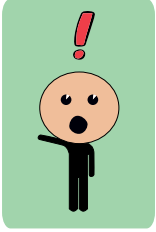
As estradas interurbanas são as vias que estão fora das povoações e que as unem entre si.

- A Vicky diz à Sara: “Estamos numa estrada interurbana e temos que andar pela direita. Eu vou primeiro e tu vais atrás de mim em fila”.

Graças à Vicky, já sabes como circular por uma estrada interurbana: na faixa de rodagem da direita se não houver ciclovias (se houver ciclovias, então deves circular nelas). Quando estão em grupo, como Vicky e Sara, pode ser recomendável circular em fila indiana.

- Tenta localizar e indicar nas seguintes imagens de estradas interurbanas essas duas partes da via que estão sublinhadas.





- Agora, se conseguires colocar corretamente no texto cada uma das seguintes palavras, também descobrirás como circular nas estradas urbanas.

perigoso

ciclovia

autocarros

carros

direita

urbanas

reta

fila

peão

Nas estradas \_\_\_\_\_, sempre que exista e seja possível, circula pela \_\_\_\_\_. Se não houver, usa sempre a faixa da \_\_\_\_\_. Se esta for reservada para táxis ou \_\_\_\_\_ circula na faixa o mais à direita possível. Mantém uma distância segura dos veículos que circulam ao teu lado, também do passeio e dos \_\_\_\_\_ estacionados. Uma porta que se abra ou um \_\_\_\_\_ que desça do passeio pode obrigar-te a fazer um movimento brusco. Se o local por onde circulas está cheio de obstáculos ou carros estacionados, é melhor circular em linha \_\_\_\_\_ pela faixa seguinte. Circular aos zig-zags é muito \_\_\_\_\_. Quando vamos em grupo, podemos circular a par (lado a lado). Se houver muito trânsito ou pouca visibilidade, por segurança, é melhor circular em \_\_\_\_\_.



## ATIVIDADE 9

### Manobras na bicicleta

Para chegar ao acampamento de forma segura, a Vicky ensina a Sara a realizar as manobras na bicicleta. Estas manobras são realizadas quando um ciclista deseja alterar o ritmo ou mudar de direção, depois de as sinalizar corretamente.



- Mostra que compreendeste as instruções da Vicky e aponta nas seguintes imagens qual a manobra que está prestes a ser realizada.



---

---

---

---





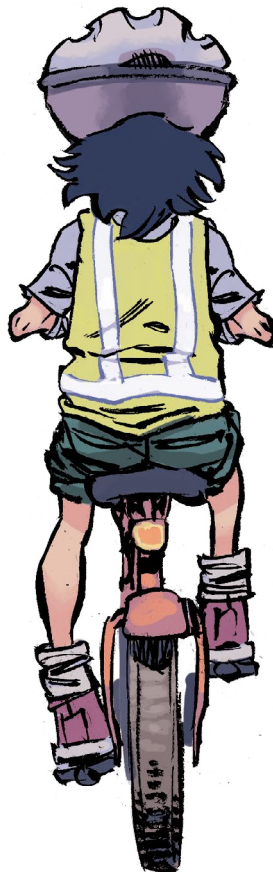
---

---

---

---

- Agora desenha o braço dela para sinalizar que irá iniciar a marcha.





# ATIVIDADE 10

## Outras atividades

Na atividade 8 aprendemos que, para circular corretamente de bicicleta, devemos saber o tipo de estrada em que nos encontramos, seja urbana ou interurbana. Tanto num caso como no outro devemos respeitar e cumprir sempre o que indicam os semáforos e os outros sinais de trânsito, assim como, o Código da Estrada.



- A seguir apresentamos alguns dos sinais de trânsito mais importantes para um utilizador de bicicleta. Verifica qual é o seu significado e aprofunda o que aprendeste com a história “Tempo de Viagem”. Se precisares de ajuda, podes perguntar aos teus pais, tios, tias... ou utilizar a internet.



- Continua a pesquisar e indica com setas o nome das diferentes partes da bicicleta:



-Quantas partes conseguiste nomear? Quando terminares a tarefa, partilha e compara as respostas com os teus colegas. Desta forma poderás aprender ainda mais.

*Sabias  
que?*

A escolha da bicicleta deve ser feita de acordo com o nosso tamanho. Para cada altura existe uma roda de diâmetro diferente.

A altura do selim deve ser regulada conforme a altura da perna (até à virilha), de modo a permitir que os pés toquem no chão.

Continua a  
aprender connosco  
Descobre aqui!



Fundación **MAPFRE**



Validação Técnico-pedagógica

Revisão Técnica



[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)