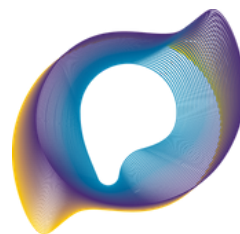


Bike

DIA NACIONAL DO CICLISTA



colégio curso
PLANCK



**NÚCLEO
PLANCK DE
ESPORTES**

BIKE POLO

O POLO SOBRE 2 RODAS

NOSSOS CICLISTAS

CONHEÇA QUEM SÃO OS
APAIXONADOS PELAS
MAGRELAS

AGOSTO 2020 | COLÉGIO PLANCK | GUIA PLANCK | EDIÇÃO 18



CINE BIKE

FILMES E DOCUMENTÁRIOS
SOBRE BIKES E MOBILIDADE

ÍNDICE



GUIA PLANCK | AGOSTO DE 2020 | EDIÇÃO 18



04
DIA NACIONAL DO CICLISTA

06
SIMPLES PASSOS PARA UM
PEDAL SEGURO

07
NOSSOS CICLISTAS

10
BIKE POLO

12
CINE BIKE

GUIA PLANCK

Nota do Editor



Arquivo Pessoal

O amor pela "magrela"

Assumir a função de escrever, diagramar e realizar a edição das edições do Guia Planck tem sido uma experiência incrível. Cada edição é um mergulho em um novo mundo, explorando novos temas, histórias e construindo um novo corpo de conhecimento.

Nesta edição estou em casa, pois a bicicleta é uma das minhas grandes paixões. Desde a minha infância, descendo as ladeiras do Jardim Souto e durante a minha adolescência, fazendo trilhas com os amigos nos finais de semana para ir tomar um banho de represa, atravessando toda a zona oeste de São José dos

Campos, a bicicleta esteve presente na minha vida. Mas foi na fase adulta que ela realmente passou a fazer parte do meu cotidiano.

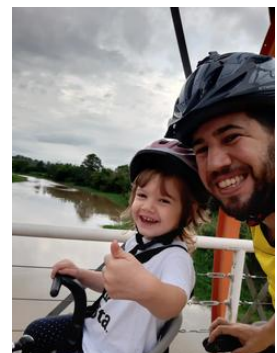
Nos anos que morei em São Paulo eu sempre procurei uma maneira de "fugir" do trânsito e foi ao lado da minha magrela que conheci a capital paulista de outra maneira, e dizia para todos com orgulho "que saudades eu tinha de São José, pois eu poderia pedalar 10 minutos que estaria em uma trilha."

Dividir esta história e amor com outros personagens nesta edição foi algo gratificante, pois

como os elos das corrente, a paixão pelas duas rodas acaba sempre nos unindo em algum ponto.

Desejo a todos uma boa leitura e um feliz dia do ciclista!

LEONARDO LOBO
COORDENADOR DE ESPORTES





DIA NACIONAL DO CICLISTA

Podemos chamar de bicicleta, bike, 2 rodas ou até mesmo de magrela. O fato é que ela desperta amor e admiração pelos seus adeptos. Os resultados desta relação são diversos, pois pedalar traz vários benefícios para a saúde física e mental, além de ajudar o meio ambiente. Para celebrar estes apaixonados, desde 2017 temos instituído o Dia Nacional do Ciclista, através do estabelecimento da lei 13.508/2017. O objetivo da instituição desta data foi de promover a paz no trânsito, o uso da bicicleta, a cidadania e a mobilidade sustentável.

A data em questão foi sugerida pela ONG Rodas da Paz, que promove o combate a violência no trânsito, em homenagem ao ciclista brasileiro Pedro Davison, filho dos fundadores da ONG, uma vítima fatal da violência no trânsito. Isto destaca um aspecto importante desta data, não apenas para os ciclistas, mas para todos nós refletirmos sobre as nossas ações no trânsito, seja como pedestres, ciclistas, motociclistas ou motoristas.

Todo ciclista deve estar atento ao trânsito, mas além disto deve cuidar de sua parceira, ou seja, estar com a revisão da bike em dia, como regulagem de freios e marchas e estar atento a situação dos pneus.

Já que falamos em segurança, é importante não esquecer dos equipamentos de segurança que são essenciais para a prática do ciclismo, seja como exercício físico ou como transporte pela cidade. Capacete, óculos, luvas e iluminação formam o kit básico, que pode ser incrementado com colete refletores e buzina, para as vias urbanas.

O Dia Nacional do Ciclista também promove o uso da bicicleta como um meio de transporte ativo e sustentável. O Brasil ainda não é um país totalmente preparado para os ciclistas, mas esta situação vem mudando aos poucos. Com o aumento de quilômetros de ciclovias e faixas exclusivas para ciclistas, tem crescido também o número de adeptos. Grandes cidades já contam com alguns bicicletários públicos, o que facilita a vida do ciclista, que muitas vezes consegue se deslocar, mas não tem um local adequado e seguro para guardar a sua “magrela”.

Se você ainda não pedala, temos aqui algumas boas razões para você se aproximar das bikes:

1

Economia de Dinheiro: O valor de aquisição e manutenção das bikes são muito menores do que um automóvel, fora a economia com gasolina, estacionamento, troca de óleo, entre outros.

2

Menor estresse: Além de “fugir” do trânsito, você ainda tem diversos benefícios para o bem estar proporcionado pela prática de atividade física.

3

Maior produtividade: A prática constante de atividades físicas promove a saúde mental. Isto inclui memória, concentração e nível de atenção.

4

Não causa poluição: Em São Paulo a poluição mata 20 pessoas por dia. Os veículos são responsáveis por gerarem mais de 60% das partículas poluentes. Na bicicleta a emissão é zero!

5

Ar mais puro: Você sabia que o ar no interior dos veículos é mais poluído do que do lado de fora? Pesquisas realizadas pela Cetesb e pelo Instituto do Coração comprovam este fato.

6

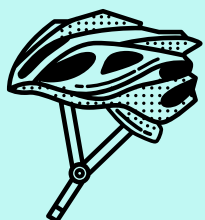
Mais saúde: Como sabemos, a prática de exercícios físicos regular previne doenças cardíacas, diabetes, reduz a gordura visceral, entre diversos outros benefícios.

7

Sensação de liberdade: Esta é a sensação que faz todo o ciclista ser apaixonado por sua magrela. Para viver esta sensação fica o convite para um pedal. Pegue seu capacete, sua bike e bom passeio!

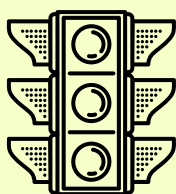
SIMPLES PASSOS PARA UM PEDAL SEGURO

A vida em primeiro lugar!



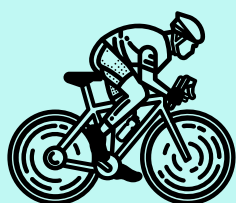
1 CAPACETE SEMPRE

O capacete não irá te salvar de possíveis arranhões em uma queda, mas pode salvar a sua vida!



2 CONTRAMÃO NÃO

Pedestres e motoristas planejam o maior parte de suas ações com base no sentido da via. A quebra desta regra é o motivo de diversos tipos de acidentes.



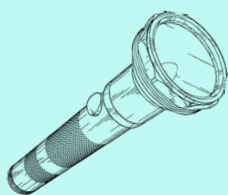
3 VEJA E SEJA VISTO

Utilize roupas claras e chamativas, não ande próximo dos carros para não ficar no "ponto cego" e fique atento aos pedestres.



4 AFASTE-SE DAS PORTAS

Não pedale próximo de carros parados, pois os motoristas olham no retrovisor para abrir as portas e nem sempre conseguem ver os ciclistas.



5 ILUMINAÇÃO

A noite a visibilidade diminui muito. Imagina se estiver chovendo! Então para facilitar a identificação dos motoristas instale as luzes dianteiras e traseiras.



6 SINALIZE SEMPRE

Sempre sinalize o que você pretende fazer adiante, com sinais de mão. Os principais sinais são para indicar mudanças de direção.



NOSSOS CICLISTAS

A prática regular de exercícios físicos traz diversos benefícios para a nossa saúde. Sempre que lemos alguma reportagem sobre este tema, sabemos que será abordada a importância de manter uma vida ativa e saudável. Mas desta vez vamos falar sobre o amor pela bike despertada pelo exercício devido à diversos fatores, entre eles a liberação de diversas substâncias químicas, como serotonina e endorfina. Já que falamos de química, o mais apropriado é convidar para esta conversa um Doutor em Química. Convidamos para esta edição o Co-Fundador, Professor do Colégio Planck e ciclista Marcelo Pelisson.



GP – Professor, como surgiu o seu amor pelas duas rodas?

MP – Acho que a paixão por pedalar quase todos temos desde a primeira bicicleta de criança. Às vezes simplesmente esquecemos dela. Posso dizer que São José dos Campos despertou esse gosto em mim, pois temos lindas paisagens para prática de Mountain Bike.

GP – Qual o seu lugar favorito para pedalar?

MP – Gosto muito de pedalar na região da represa Jaguary e também para o lado de Jambeiro.

GP – Lugar que gostaria de viajar para pedalar?

MP – Acho a nossa região muito legal para pedalar. Quando estiver mais em forma gostaria de fazer o passeio tradicional de São José à Aparecida.

GP – Um recado para nossos ciclistas do Planck.

MP – Mesmo você que não é aficionado por esporte ou competições, pedalar é uma brincadeira gostosa e saudável. Experimente uma vez e sei que vai tomar gosto por isso. Lembre sempre de fazer isso em locais seguros e usando capacete.



Outro convidado desta edição é o Professor Luiz Octavio, que além das aulas de química também é um amante do ciclismo, praticante da modalidade de estrada, conhecida como Speed.

GP – Professor, como surgiu o seu amor pelas duas rodas?

LO – Eu comecei a pedalar de MTB em 1990 para começar a entrar em forma e nunca mais parei.

GP – Qual o seu lugar favorito para pedalar?

LO – A estrada, o sol e o vento contra. Pedalar com a consciência de o que te aguarda é a linha de chegada, é sensacional. Um lugar bem legal é a estrada para Holambra.

GP – Lugar que gostaria de viajar para pedalar?

LO – Gostaria de viajar para Caraguá de bike com uma galera, Isso seria top! Ou para Campos do Jordão. Com gente, tudo fica mais interessante, até o asfalto.



GP – Um recado para nossos ciclistas do Planck.

LO – Galera, seja o asfalto ou a trilha, façam deles seu tapete vermelho. E guarde as fotos: elas contam sua historia. Bom pedal a todos!



Nosso time de ciclistas não ficaria completo sem a presença de um dos nossos alunos. Estes são os registros enviados pelo nosso aluno José Eduardo, da 2ª série do Ensino Médio.





VOCÊ CONHECE ESTE ESPORTE?

BIKE POLO

No nosso time de professores temos diversos amantes das duas rodas, mas o que pouca gente sabe é que temos um atleta entre nós, de uma modalidade ainda pouco conhecida aqui no Brasil. Para conhecer um pouco mais do Bike Polo, que é uma mistura entre hockey e o tradicional polo a cavalo (tudo isso em cima da bike), conversamos com o Professor Alberto Rabelo. Além de responsável pelo Clube de Debates, ele também é um atleta das 2 rodas, praticante de Bike Polo desde 2013. Já disputou o campeonato sul-americano em 2013 e o campeonato latino-americano em 2014, e é um dos divulgadores da modalidade aqui no Vale do Paraíba.

GP - Como foi o seu primeiro contato com o esporte e como foram suas primeiras tacadas?

AR - Conheci o Bike Polo pelo YouTube em 2012. Sempre pedalei e fui apaixonado por bicicletas, mas, quando vi esse esporte esquisito pela primeira vez em vídeos na internet, tive que experimentar. Criei uma página no Facebook com o nome São José Bike Polo e logo fui chamado pelo pessoal de São Paulo que já praticava o esporte desde 2009. A turma de São Paulo me ajudou muito com muitas dicas sobre a modalidade, as regras e os equipamentos necessários... me acolheram como se fosse um novo membro da família. Em 2013 chamei meu irmão depois de termos os equipamentos e começamos a praticar. Apesar de ser difícil no início, logo nos apaixonamos pelo esporte e começamos a treinar duas vezes por semana e a participar de campeonatos no Brasil.

Na verdade, o Bike Polo parece mais difícil do que realmente é! Com a ajuda dos veteranos de São Paulo e com muitas práticas, logo pegamos o jeito e começamos a jogar competitivamente.

GP - Qual foi o maior desafio para aprender o Esporte?

AR - O maior desafio do Bike Polo está ligado a coordenação. É um esporte que se joga sobre a bicicleta com uma mão no guidão e a outra segurando o mallet (taco). Sempre digo que é uma modalidade completa porque ao jogarmos exercitamos força, equilíbrio, coordenação e concentração. Pegar o jeito desses exercícios todos não é tão simples... porém, com um pouquinho de força de vontade dá pra aprender tudo de forma rápida.

GP - Quais as principais regras?

AR - O Bike Polo surgiu no século 19 quando jogadores do polo tradicional a cavalo, para pouparem seus



animais, começaram a treinar sobre bicicletas. Pra se ter uma ideia, esse Bike Polo antigo foi até esporte olímpico na edição e 1908 dos jogos em Londres. No final dos anos 1990, norteamericanos fizeram uma releitura urbana do esporte para que fosse praticado em quadras poliesportivas das grandes cidades. Hoje em dia, o Bike Polo tem muito mais semelhanças com o street hockey (sobre patins com rodas) do que com o polo a cavalo.

Um jogo de Bike Polo é praticado em quadras cimentadas e muradas por duas equipes de três jogadores cada. Em cada extremidade da quadra há um gol pequeno parecido com o de hockey. Não há laterais, portanto, a bola está sempre em jogo. O objetivo, claramente, é fazer gols com o mallet (taco) que fica em uma das mãos de cada jogador. A principal regra do Bike Polo é a seguinte: os jogadores não podem pisar no chão! Se um dos atletas coloca o pé no chão, ele é obrigado a sair da jogada, ir até o centro da quadra (como se fosse um castigo) e depois voltar à partida. Outra regra importante diz respeito ao contato: os únicos permitidos são de taco com taco, de bike com bike e de ombro com ombro. Qualquer outro tipo de contato é considerado falta. Não há jogadores com posições fixas, portanto, é possível atuar em todas as áreas da quadra, o que torna o esporte super dinâmico, divertido e agitado.

GP – Como foi que surgiu a ideia de você e do seu irmão Lucas em montarem o primeiro time de São José?

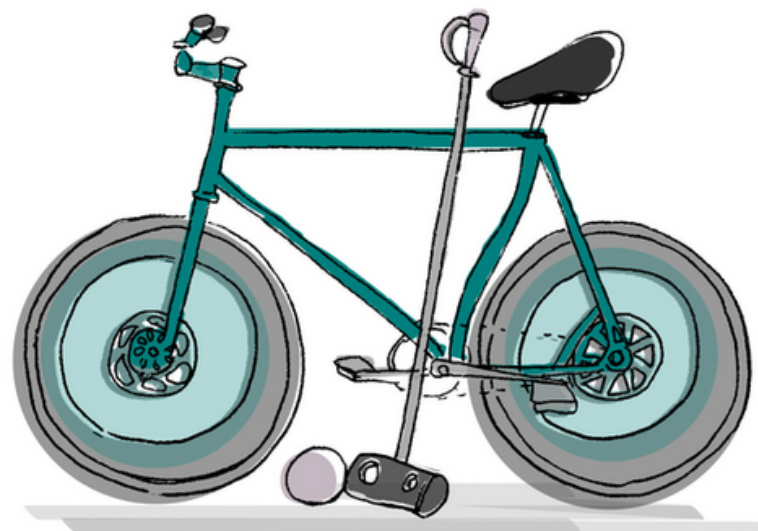
AR – Como disse, eu e meu irmão começamos a jogar juntos aqui em São José e, como a galera do Brasil Bike Polo nos recebeu super bem, logo começamos a praticar competitivamente. Criamos o Caipira Pira Polo, time que disputou quatro campeonatos brasileiros, um sul-americano, dois latino-americanos e diversos outros campeonatos regionais. Na verdade, São José é o primeiro clube do interior do Brasil. Hoje, pratica-se polo em Fortaleza, Recife, São Paulo, Santos, Belo Horizonte, Curitiba, Florianópolis, Porto Alegre e aqui em São José. É muito bom fazer parte dessa família e ajudar o esporte a crescer e a se consolidar no Brasil.

GP – Qual a sensação de participar de um campeonato como o Sul-americano de Bike Polo?

AR – É impressionante! Meu primeiro campeonato internacional foi em 2013, o sul-americano de São Paulo. Apesar de na época ter acabado de começar a praticar, foi um aprendizado maravilhoso. Em 2014, mais habituado e mais experiente, participei do campeonato latino-americano de Bike Polo em Bogotá, na Colômbia. Foi incrível! Conheci pessoas do mundo inteiro, me diverti demais e aprendi muito com o esporte. Me desenvolvi bastante e carrego até hoje todas as boas lembranças.

GP – Quais as dicas para quem quer começar a praticar o Bike Polo?

AR – Na verdade, pra começar basta ter vontade! Como fazemos parte de um esporte em consolidação, somos muito receptivos com nov@s jogador@s e adoramos ensinar essa interessante modalidade. Quem tiver interesse pode procurar por alguns vídeos no YouTube! Tem muita coisa legal divulgada por aí!



Cine bike



DICAS DE FILMES, DOCUMENTÁRIO E CANAIS



clique na imagem para acessar o vídeo na plataforma correspondente
 Utilize o celular na horizontal para melhor visualização



To The Fore

Com a participação do campeão mundial Rui Costa, este filme é considerado o Velozes e Furiosos do ciclismo, cheio de muita ação e belas imagens.

NETFLIX

12 Anos

BIKES VS CARS

Um documentário sobre mobilidade urbana e a importância da bicicleta no ambiente urbano.

 iTunes

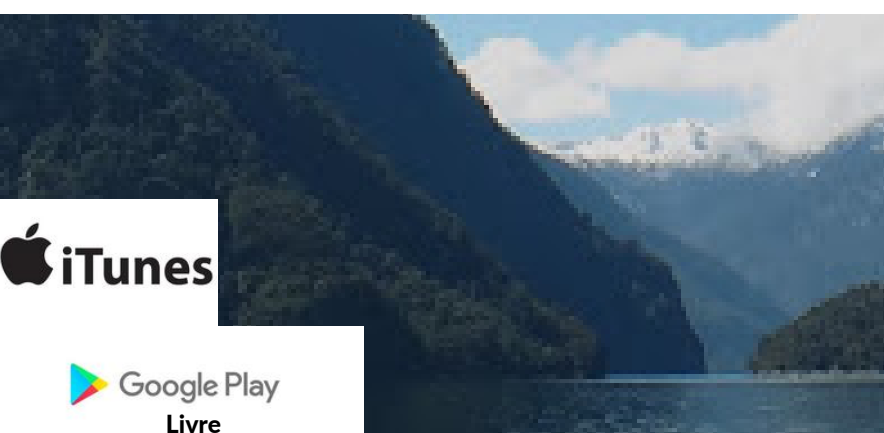
 Google Play
12 Anos



 YouTube

Bicicleta Brasil Pedalar é um direito

Este documentário conta a história de um grupo de ciclistas que saiu de Paraty-RJ, com destino a Brasília-DF, para apoiar o novo Código de Trânsito Brasileiro que reconheceu a bicicleta como veículo.



 iTunes


 Google Play
 Livre

Transpatagônia

O registro de uma jornada solitária de 6 meses viajando de bicicleta pela América do Sul.

ELO PERDIDO O BRASIL QUE PEDALA

Este documentário mostra a realidade de um Brasil que pedala.

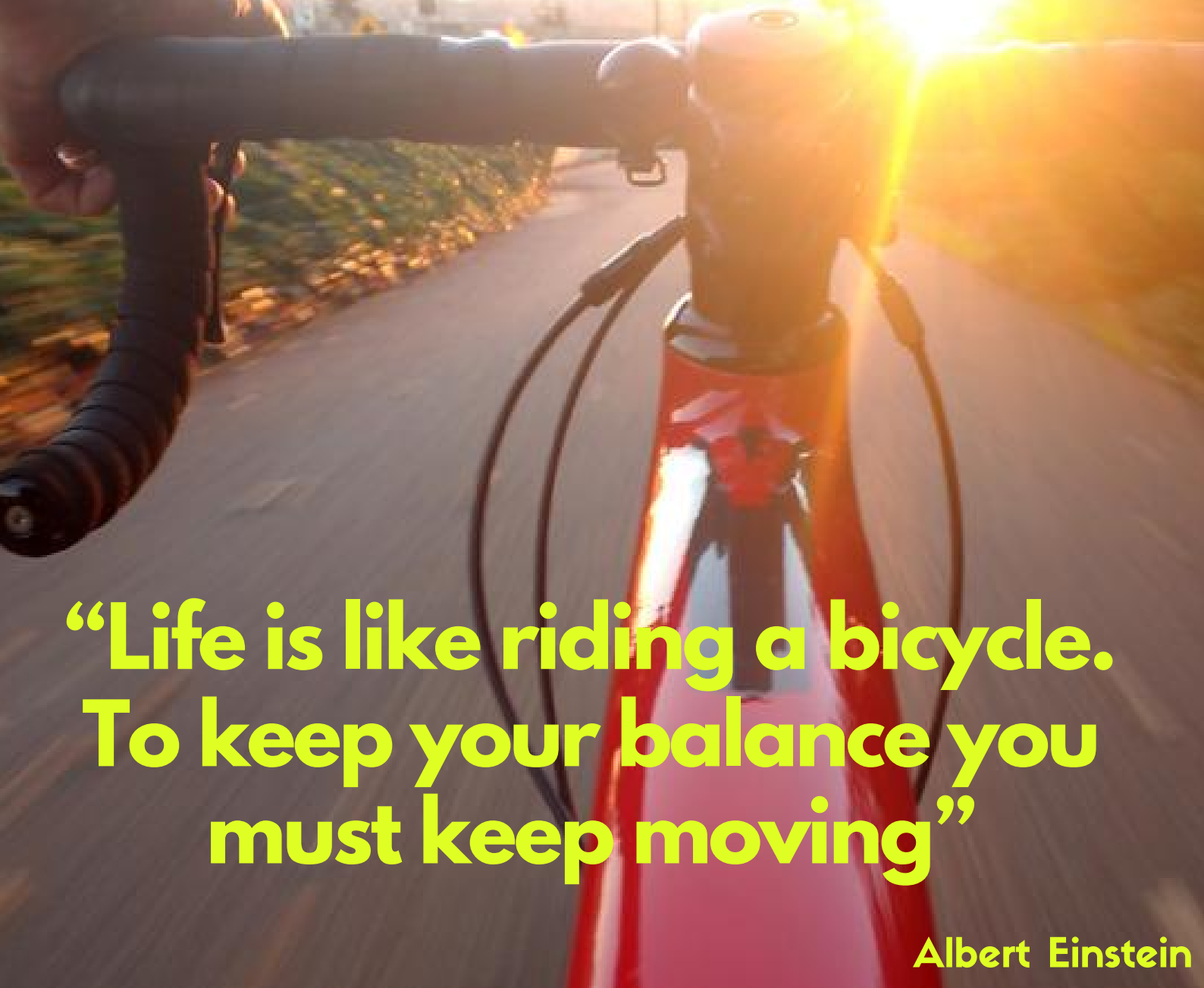


 YouTube


 Red Bull
 TV
 14 Anos

Reverence

Acompanhado de belas imagens, este filme mostra como atletas profissionais enfrentam seus medos e anseios.

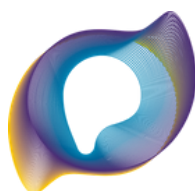


**“Life is like riding a bicycle.
To keep your balance you
must keep moving”**

Albert Einstein



**NÚCLEO
PLANCK DE
ESPORTES**



colégio **curso**
PLANCK

Saiba mais em
www.colegioplanck.com.br

