



PROGRAMA

Designação do Curso: Rope Skipping na Escola / Jump4fun

Formador: João Narciso Azevedo Antunes Gonçalves

Entidade Promotora e Formadora: Escola Básica Integrada de Arrifes

Local da formação: Escola Básica Integrada de Arrifes

Data: julho

Destinatários: grupos de recrutamento 100; 101; 110; 111; 700; 260 e 620

Duração: 15 horas presencial
9h30 - 13h00 2.ª e 3.ª e das 9h30 -13h30 4.ª e 5.ª (só manhãs)

[DREAEAçores/AAFC/012/2024](#) – creditada: **0,6 u.c.**

JUSTIFICATIVO DA AÇÃO

O programa Jump4Fun, que tem por base a modalidade de Rope Skipping, baseia-se num gesto simples e ancestral: saltar à corda, cuja utilização pretende ser inovadora.

Esta formação pretende dotar os formandos de conhecimentos que serão ferramentas para a utilização em vários contextos no ensino-aprendizagem, tanto formal como informal, em sala de aula ou nos intervalos, nos recreios das escolas, em clubes desportivos escolares ou nas atividades desportivas escolares. A frequência desta formação permitirá aos formandos adquirir competências/conhecimentos básicos necessários para uma primeira abordagem da modalidade do Rope Skipping na escola. Uma vez que na Região Autónoma dos Açores não existe registo da prática regular desta modalidade, o programa Jump4Fun, poderá ser utilizado no desenvolvimento do currículo de Educação Física, no 1º Ciclo e Atividades Rítmicas e Expressivas no 2º e 3º ciclo/secundário. Dada a facilidade de adesão e progressão na aprendizagem, por parte das crianças e jovens. Esta modalidade constitui um modo de melhoria aeróbia, trabalho pliométrico, coordenação, podendo ser uma ferramenta eficaz nas aulas e nos tempos livres, aumentando a taxa de desempenho motor das nossas crianças e jovens, inclusivamente dinamizando os intervalos de forma positiva, afastando-os de outras atividades. Urge introduzir na formação dos docentes, formações inovadoras como esta para trazer à escola novas dinâmicas, que possam cativar os jovens.

OBJETIVOS

O Rope Skipping é uma atividade física que tem por base o Saltar à Corda, utilizando uma diversidade de saltos, acrobacias e manejos de corda bem como infinitas combinações de habilidades e possibilidade de sincronismo entre os saltadores e a música. Devido à facilidade de adesão (modalidade simples e económica) e progressão na aprendizagem, naturalmente se constitui como um modo muito eficaz para aumentar, não só a condição física, mas também a autoestima e o processo de socialização,



contribuindo para a luta contra a exclusão social. Deste modo, os objetivos desta formação têm por base:

- Conhecer a modalidade do Rope Skipping;
- Conhecer o programa Jump4Fun;
- Apresentar instrumentos de trabalho que permitam diversificar e enriquecer a intervenção do docente;
- Identificar as progressões pedagógicas para cada skill;
- Conhecer e desenvolver jogos de aplicação prática do Salto à Corda;
- Desenvolver e aplicar métodos de avaliação quantitativa e qualitativa para os praticantes (alunos).

CONTEÚDOS

Aspetos históricos da modalidade no mundo e em Portugal;

Rope Skipping e as suas disciplinas;

Evolução histórica do seu formato competitivo;

Cronograma histórico em Portugal e estado atual da modalidade;

Programa Jump4Fun:

Atividades com corda individual

Atividades com corda longa

Jogos didáticos e de consolidação

O ensino das técnicas e skills do Rope Skipping:

Corda Individual

Partilha de corda

Double Dutch

Roda Chinesa

METODOLOGIA

A componente teórica será desenvolvida logo no início da formação. No restante período a metodologia será prática e teremos a utilização de materiais apropriados para abordagem de cada um dos conteúdos mencionados. O formador apresentará uma sequência de gestos que fazem parte das progressões pedagógicas de um determinado skill. Após exposição das diversas práticas, será dado algum tempo para que os formandos passem por um processo de experimentação. Durante esse tempo, o formador irá percorrer o espaço de formação e corrigir eventuais gestos dos formandos, ajudando a ultrapassar dificuldades. Durante a prática, para cada skill serão apresentadas as progressões pedagógicas seguidas dos erros mais comuns e respetivas correções.

AVALIAÇÃO

As ações de formação contínua devem assegurar a avaliação individual do aproveitamento do formando, de acordo com o previsto no ECD.

A avaliação dividir-se-á em 2 componentes (atitudes e conhecimento distribuídas da seguinte forma):

- Pontualidade e assiduidade: 10%
- Relacionamento Interpessoal, persistência e determinação durante a prática (30%)
- Domínio das progressões pedagógicas 40%
- Trabalho individual 20%

A menção classificativa final será indicada numa escala de 1 a 5

valores, sendo: Insuficiente/1 (de 0% a 29%) 2 (de 30% a 49%) Suficiente/3 (de 50% a 74%) Bom/4 (de 75% a 84%) Muito Bom/5 (de 85% a 100%)

O aproveitamento está condicionado a uma presença obrigatória em 90% da carga horária presencial da ação de formação.

Não poderão ser objeto de certificação creditada as ações nas quais a participação do formando não tenha correspondido a pelo menos 90% da respetiva duração. Apenas poderá atrasar-se ou faltar 1h30 e com justificação. **Deverá solicitar dispensa para formação** ao seu órgão de gestão por forma a prevenir casos de ocorrência de coincidência pontual de formação com o seu serviço que possam ser limitadoras da obtenção do seu certificado creditado.

Diplomas:

Os diplomas serão disponibilizados, sem custos adicionais, em PDF, na plataforma online:

<https://formacao.edu.azores.gov.pt/>

O formador só irá proceder à avaliação dos trabalhos após a data final de conclusão de formação, pelo que não só se garante a emissão dos certificados 15 dias após o término da formação. Quando o certificado estiver disponível, receberá notificação por e-mail e por SMS.

BIBLIOGRAFIA/Webgrafia SELECIONADA

Manuais Jump4Fun e Jump4Fun Professor (APRS)

Cordas Desportivas Manual 1 - Dias, Nuno e Santos, Fernando, 1ª edição, Braga 2004;

Double Dutch - Handbook by Susan E. Kalbfleish and Tom Bailey, printed in Canada, Ceta, Publishing, Ancaster, Ontário 1987;

Double Dutch Rule Book - The Double Dutch League 1974