



ATIVIDADE FORMATIVA

Designação	ITG-2938/22 - Rope Skipping e Manipulação de Aparelhos Portáteis na Escola
-------------------	---

Razões Justificativas	<p>O programa Jump 4 Fun, que tem por base a modalidade do Rope Skipping, baseia-se num gesto simples e ancestral: saltar à corda, cuja utilização na escola pretende ser inovadora na forma de a abordar.</p> <p>Esta formação pretende dotar os formandos de conhecimentos que serão ferramentas para utilização em vários contextos no ensino-aprendizagem. A aprendizagem de vários skills por parte dos alunos, para além de potenciar o desenvolvimento coordenativo, serve o desenvolvimento das capacidades físicas (força, resistência, potência e velocidade). Os anos de experiência no ensino desta atividade comprovam que os alunos que a praticam ficam muito mais aptos para transferes futuros para outras modalidades, devido ao enorme desenvolvimento físico e coordenativo.</p> <p>A frequência desta formação permitirá aos formandos adquirir as competências/conhecimentos necessários para uma primeira abordagem da modalidade do Rope Skipping. Esta modalidade desportiva tem ganho projeção, quer a nível nacional, regulamentada pela Associação Portuguesa de Rope Skipping (APRS), quer a nível internacional, conduzida pela International Jump Rope Union (IJRU). O nosso país tem alcançado excelentes resultados nos eventos internacionais, tendo já conquistado alguns títulos individuais e coletivos, tanto a nível europeu, como a nível mundial.</p> <p>Uma vez que na Região Autónoma da Madeira (RAM) não existe registo da prática regular desta modalidade, a APRS propõe-se a diligenciar alguns dos seus formadores para que esta modalidade tenha condições para vir a ser implementada no meio escolar através do programa Jump 4 Fun e, assim, facilitar uma eventual criação de clubes competitivos de Rope Skipping na RAM.</p> <p>Para além do próprio programa Jump 4 Fun, as competências adquiridas nesta formação poderão ser depois utilizadas no desenvolvimento do currículo de Educação Física (Expressão Físico Motora, no 1.º ciclo e Atividades Rítmicas e Expressivas, no 2.º e 3.º ciclo/secundário). Por outro lado, pretendemos dar a conhecer o manancial de possibilidades que a atividade de «saltar à corda» oferece aos professores de Educação Física, não só como complemento de outras modalidades desportivas (ex.: usada como melhoria da resistência aeróbia, melhoria do trabalho pliométrico, coordenação, etc.), mas também como modalidade desportiva em si, podendo ser dada como uma unidade didática e/ou ainda como atividade interna de clube de escola, onde tem terreno fértil para se constituir como atividade de apresentação (em cerimónias, demonstrações, festas, etc.). Por outro lado, devido à facilidade de adesão e progressão na aprendizagem, naturalmente se constitui como um modo muito eficaz de preencher os tempos livres dos jovens estudantes, conciliando o aspeto lúdico com um estilo de vida saudável, aumentando a taxa de empenho motor dos intervalos das nossas crianças e jovens em idade escolar.</p>
------------------------------	---

Objetivos	<p>Objetivos Gerais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecer a modalidade do Rope Skipping;• Conhecer o programa Jump 4 Fun;• Conhecer conceitos básicos do Saltar à Corda• Aprender vários Skills• Técnicas de manipulação de aparelhos portáteis <p>Objetivos Específicos :</p> <ul style="list-style-type: none">• Apresentar instrumentos de trabalho que permitam diversificar e enriquecer a intervenção docente, possibilitando aos alunos uma prática mais adequada;• Identificar as progressões pedagógicas para cada Skill e manipulação;• Conhecer e desenvolver jogos de aplicação prática do Salto à Corda;• Conhecer e desenvolver métodos para coreografar com aparelhos portáteis;• Desenvolver e aplicar métodos de avaliação quantitativa e qualitativa para os praticantes (alunos);.
------------------	---





ATIVIDADE FORMATIVA

ASPETOS HISTÓRICOS E ESTRUTURAIS DO ROPE SKIPPING:

- As origens históricas 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.

O PROGRAMA JUMP 4 FUN:

- Atividades com corda individual;
- Atividades com corda longa;
- Jogos didáticos e de consolidação.

Conteúdos

O ENSINO DAS TÉCNICAS E SKILLS DO ROPE SKIPPING:

- Corda individual
- Partilha de corda
- Double Dutch;

O ENSINO DE MANIPULAÇÃO DE APARELHOS PORTATÉIS

- Bola, arco e fita
- Caixas, pompons, cadeiras e panos

O ENSINO DA CRIAÇÃO COREOGRÁFICA COM APARELHOS PORTATÉIS

- Coreografia em pequenos grupos
- Coreografia em grande grupo

Área de Formação

Ciências da especialidade que se relacionem com as áreas curriculares

Modalidade de Formação

Curso / Módulo Formação

Acreditação/Validação

Formação válida, de acordo com a Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, para progressão na carreira dos docentes dos grupos de recrutamento indicados como destinatários.

Duração

13 horas

Horas presenciais/síncronas 13 horas

Horas não presenciais/assíncronas 0 horas

Destinatários

Grupo(s) de Recrutamento: 110;160;260;620;

Local de Realização

Pavilhão da Serra Água

Edifício/Sala





ATIVIDADE FORMATIVA

Critérios de Avaliação

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores (Excelente - de 9 a 10 valores; Muito Bom - de 8 a 8,9 valores; Bom - de 6,5 a 7,9 valores; Regular - de 5 a 6,4 valores; Insuficiente - de 1 a 4,9 valores), segundo o modelo da Escala de Avaliação/Classificação de referência definida para a formação contínua dos docentes, através da Carta Circular CCPFC - 3/2007, de Setembro de 2007, com base na participação e empenho nas atividades desenvolvidas durante a formação, bem como na criação de uma sequência de atividades de aprendizagem, segundo os seguintes critérios:
Domínio das progressões Pedagógicas 40%
Persistência e determinação durante parte prática - 40%
Competências Técnicas adquiridas - 20%

Dados solicitados na inscrição

Concelho a que pertence o estabelecimento de educação/ ensino onde exerce funções.

Estabelecimento de educação/ ensino onde exerce funções.

Grupo de recrutamento a que pertence.

Se é professor do Grupo de Recrutamento 110, está a lecionar Expressão Físico- Motora?

É professor a exercer funções na Direção de Serviços do Desporto Escolar?

Autorizo a Direção Regional de Educação a utilizar o meu endereço eletrónico para divulgação de futuras ações de formação.

Formador(a) Bárbara Catarina Diogo de Sousa

Carlos Filipe Freitas

Maria Manuela Araújo Vieira

Nuno José Oliveira Rodrigues Dias

Calendarização

Presenciais	Data	Hora Início	Hora Fim
	01-10-2022	09:00	13:00
	01-10-2022	14:00	18:00
	03-10-2022	09:00	14:00

Inscrições Os formandos deverão:

Realizar a sua inscrição até 22-09-2022

Consultar a Lista de Formandos selecionados a partir do dia 23-09-2022

Os Formandos selecionados terão que confirmar a sua participação até ao dia 28-09-2022

Consultar a lista definitiva dos Formandos selecionados a partir do dia 29-09-2022

