



## ATIVIDADE FORMATIVA

<b>Designação</b>	<b>ITG-2938/22 - Rope Skipping e Manipulação de Aparelhos Portáteis na Escola</b>
<b>Razões Justificativas</b>	<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>
<b>Objetivos</b>	<p><b>Objetivos Gerais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer a modalidade do Rope Skipping;</li><li>• Conhecer o programa Jump 4 Fun;</li><li>• Conhecer conceitos básicos do Saltar à Corda</li><li>• Aprender vários Skills</li><li>• Técnicas de manipulação de aparelhos portáteis</li></ul> <p><b>Objetivos Específicos :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentar instrumentos de trabalho que permitam diversificar e enriquecer a intervenção docente, possibilitando aos alunos uma prática mais adequada;</li><li>• Identificar as progressões pedagógicas para cada Skill e manipulação;</li><li>• Conhecer e desenvolver jogos de aplicação prática do Salto à Corda;</li><li>• Conhecer e desenvolver métodos para coreografar com aparelhos portáteis;</li><li>• Desenvolver e aplicar métodos de avaliação quantitativa e qualitativa para os praticantes (alunos);.</li></ul>





## 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

