



Programa

1º e 2º Ciclos



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

«As crianças e os jovens demonstram de forma regular, uma sistemática necessidade de atividades físicas vigorosas, em diversos contextos da sua vida quotidiana em dinâmicas formais e informais.»

(Neto, C. e Marques, A , 2004)

«A simples prática da atividade física reduz o risco de doença arterial coronária, provocada pela melhoria da capacidade cardiorrespiratória e também por diminuir os fatores de risco para a incidência de doença arterial coronária (hipertensão arterial), dos níveis plasmáticos alterados de glicose e insulina (diabetes), obesidade e anormalidade no perfil lipoproteico.»

(Faludi, 1996).

Conceitos

A atividade

A atividade de saltar à corda caracteriza-se por ser uma atividade completa, que é simultaneamente divertida, mas extremamente vigorosa. Devido ao trabalho que exige, desenvolve, não só as capacidades condicionais, mas, essencialmente, as capacidades coordenativas que são fundamentais para um crescimento psicomotor saudável na criança.

Desde sempre a corda fez parte das brincadeiras das crianças. No entanto, cada vez mais, as atividades físicas são preteridas em favor das tecnologias, principalmente os videojogos. Com a introdução deste programa **JUMP 4 FUN** que usa o ato de saltar sobre a corda como instrumento de trabalho, pretende-se também, combater esta tendência que se tem vindo a incrementar ao longo das últimas décadas.

Uma vez que a atividade de saltar à corda, não exige grandes recursos materiais e, quando devidamente apresentada, é uma atividade motivadora pelo desafio constante em ultrapassar novas tarefas, torna-se uma atividade perfeita para fazer parte de um currículo da expressão físico motor das crianças e jovens ao longo da sua formação.

O programa

O nome do programa foi criado com a expressão **JUMP** que simboliza o ato de saltar. A expressão **FUN** que simboliza a brincadeira e a diversão. O número **4** tem um duplo significado: Por um lado um trocadilho com a leitura em Inglês onde o 4 (four) tem uma sonoridade idêntica à expressão “for” (para/ por), o que dá uma expressão traduzida de “saltar por diversão”; por outro lado o **4** simboliza o número de alunos que constitui cada equipa.

A organização deste programa **JUMP 4 FUN**, por parte da Associação Portuguesa de Rope Skipping, está estruturado num conceito de prática desportiva realizada para todos, quer dentro das aulas de Expressão e Educação Físico Motora (lecionado pelo professor titular de turma), quer dentro das Atividades Físicas Desportivas lecionadas pelos professores das AEC's e, também, falando agora dos ciclos seguintes, no decurso das aulas de Educação Físicas, podendo sempre ser complementado com a criação de um clube JUMP 4 FUN, no qual deve ser dado aos participantes, a possibilidade de, pelo menos, um treino semanal.

Baseado no lema olímpico de “Mais rápido, mais alto, mais forte...” pretende-se que após a aprendizagem de um conjunto de habilidades básicas, os alunos auto incutam um lema de “...mais rápido, mais forte, mais coordenado...”

A “competição”, que também está inerente a este programa, pretende apenas dar mais um objetivo, mensurável, às aprendizagens realizadas. As provas propostas são um conjunto de habilidades que testam a coordenação, a destreza, a velocidade, a força e a potência de cada participante.

Como neste programa todas as provas são realizadas em equipas mistas, a competição irá também contribuir para um aumento dos conceitos de socialização e trabalho em equipa, sempre aliados à diversão. Por uma questão de competitividade justa, na competição os alunos são divididos pela sua idade.

A Adesão a este programa poderá ser efetuada de duas formas distintas:

A adesão de nível 1, com a simples aplicação do programa nas aulas.

A adesão de nível 2 com a criação de um clube JUMP 4 FUN, paralelamente à aplicação do programa nas aulas.

Objetivos

Os objetivos deste programa são baseados nos objetivos propostos pelo Desporto Escolar para os alunos do 1.º e 2º Ciclos:

- a) A promoção do sucesso escolar dos alunos;
- b) A promoção de estilos de vida saudáveis e inerentemente, a redução de comportamentos sedentário nas crianças;
- c) O aumento da atividade física envolvendo várias formas de participação recreativa e desportiva;
- d) A promoção e otimização de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

Organigrama do programa JUMP 4 FUN

Nível 1

JUMP 4 FUN Nível 1

APRS

AE/CM

Formação de
professores

Aplicação do
Programa

Ajuda na
Organização
Competição

Organização
competição Interna

Nível 2

(Criação de clube com filiação de atletas)

JUMP 4 FUN Nível 2

APRS

AE/CM

Oferta de
Material

Clube Jump 4 Fun

Organização de
competições
Regionais/ Nacionais

Participação nas
competições
Regionais/ Nacionais

Anexo 1

Protocolos de cooperação

Protocolo de Cooperação – Nível 1

A adesão por parte dos Agrupamentos de Escolas, Câmaras Municipais e outras entidades, como **Entidades Aderente (EA)**, ao programa **JUMP 4 FUN** é gratuita mas pressupõe a aceitação das seguintes condições:

Deveres gerais de cada entidade aderente (EA):

- Coordenar a criação de condições favoráveis (materiais e humanas) para a formação dada pela APRS,
- Promover a prática, e organizar uma competição interna entre os alunos escolhidos em cada turma.
- Cada EA poderá ainda optar por participar nos encontros regionais e ou nacionais organizados pela APRS, no entanto deverá salvaguardar a situação do seguro para os participantes.

Deveres da Associação Portuguesa de Rope Skipping:

- A Associação Portuguesa de Rope Skipping (APRS) é a entidade organizadora e promotora deste projeto, disponibiliza-se para dar formação, de curta duração (3horas) a todos os professores, quer das AEC's quer aos titulares de turma ou outros responsáveis das Entidades Aderentes.
- Colaborar com a EA na preparação/organização do evento interno, na cedência de material (contadores) e eventual cedência de juizes, mediante a sua disponibilidade para o dia/hora indicado pela EA.
- A APRS possibilita a participação dos vencedores internos de cada AE nos seus eventos Regionais e/ou Nacionais.

Este contrato-programa é assinado entre _____, na
qualidade de representante da Direção da Associação Portuguesa de Rope Skipping
e _____,
na qualidade de _____ do/a _____
_____ e pressupõe a aceitação das condições acima referenciadas.

Protocolo de Cooperação – Nível 2

A adesão por parte dos Agrupamentos de Escolas, Câmaras Municipais e outra entidades, como **Entidades Aderente (EA)**, ao programa **JUMP 4 FUN** é gratuita mas pressupõe a aceitação das seguintes condições:

Deveres gerais de cada entidade aderente (EA):

- Criar um clube “JUMP 4 FUN” e zelar pelo material oferecido pela APRS.
- Inscrever os seus atletas na APRS (filiação) com um custo de 6€/ano para efeitos do seguro (feito pela APRS através da Confederação do Desporto).
- Coordenar os meios materiais e humanos, para garantir o/os treino (s) semanal.
- Fazer todas as diligências necessárias para assegurar a participação dos alunos vencedores do torneio interno, nas fases Regional/Nacional, que juntará os vencedores de cada EA.

Deveres da Associação Portuguesa de Rope Skipping:

- A Associação Portuguesa de Rope Skipping (APRS) é a entidade organizadora e promotora deste projeto, disponibiliza-se para dar formação, de curta duração (3horas) a todos os professores, quer das AEC's quer aos titulares de turma ou outros responsáveis das Entidades Aderentes.
- Distribuir gratuitamente material **a cada clube formado**, em quantidades proporcionais ao número de atletas inscritos.
- Fazer o Seguro Desportivo, para todos os participantes inscritos no Clube “JUMP 4 FUN”, filiados na APRS.
- Organizar os encontros Regionais e Nacionais

Este contrato-programa é assinado entre _____, na
qualidade de representante da Direção da Associação Portuguesa de Rope Skipping
e _____,
na qualidade de _____ do/a _____
_____ e pressupõe a aceitação das condições acima referenciadas.

(Representante da APRS)

(Presidente do Clube JUMP 4 FUN)

Considerações Gerais

As provas são todas realizadas por equipa. As equipas deverão estar sempre representadas de forma mista. (2+2 ou 3+1). Em caso de necessidade uma equipa pode recorrer a elementos de um ano anterior ao da prova em causa. Por exemplo numa prova para o 4.ºano uma equipa pode, excecionalmente, ser composta por algum aluno do 3.ºano...

A dificuldade das provas vai aumentando ao longo dos anos, correspondente a um previsível aumento da coordenação motora.

Existem dois tipos de provas: as tarefas com corda individual e as tarefas com corda longa ou Double Dutch (DD). São provas distintas, com resultados independentes. A participação nas provas com corda individual não implica a participação nas provas com corda longa ou DD e vice-versa.

Provas com Corda individual: Prova de 4 x 30 segundos

Com uma contagem total de 2 minutos, nesta prova os alunos saltam alternadamente a cada 30 segundos, segundo o seguinte esquema:

1.ºAno

1.ºaluno (primeiros 30 segundos): salta livremente (com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda para a frente.

2.ºaluno (dos 30" aos 60"): salta livremente (com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda para a frente.

3.ºaluno (dos 60" aos 90"): salta livremente (com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda para a frente.

4.ºaluno (dos 90" aos 120"): salta livremente (ou com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda **à retaguarda**.

2.ºano

1.ºaluno (primeiros 30 segundos): salta livremente (com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda para a frente.

2.ºaluno (dos 30" aos 60"): salta livremente (com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda para a frente.

3.ºaluno (dos 60" aos 90"): salta livremente (com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda **à retaguarda**.

4.ºaluno (dos 90" aos 120"): salta **em técnica de Skipping**, com a rotação da corda para a frente.

3.ºAno

1.ºaluno (primeiros 30 segundos): salta livremente (com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda para a frente.

2.ºaluno (dos 30" aos 60"): salta livremente (ou com pés junto ou em técnica de Skipping) com a rotação da corda **à retaguarda**.

3.ºaluno (dos 60" aos 90"): salta **em técnica de Skipping**, com a rotação da corda para a frente.

4.ºaluno (dos 90" aos 120"): salta com a **técnica de criss-cross** (cruzar e descruzar de braços) com a rotação da corda para a frente.

4.ºAno

1.ºaluno (primeiros 30 segundos): salta em **técnica de Skipping**, com a rotação da corda para a frente.

2.ºaluno (dos 30" aos 60"): salta em **técnica de Skipping**, com a rotação da corda para a frente.

3.ºaluno (dos 60" aos 90"): salta com a **técnica de criss-cross** (cruzar e descruzar de braços) com a rotação da corda para a frente.

4.ºaluno (dos 90" aos 120"): salta com a **técnica de Duplos** (duas passagens da corda para cada salto).

5º Ano

1.ºaluno (primeiros 30 segundos): salta em **técnica de Skipping**, com a rotação da corda para a frente.

2.ºaluno (dos 30" aos 60"): salta em **técnica de Skipping**, com a rotação da corda para a frente.

3.ºaluno (dos 60" aos 90"): salta com a **técnica de Duplos** (duas passagens da corda para cada salto).

4.ºaluno (dos 90" aos 120"): salta com a **técnica de Duplos** (duas passagens da corda para cada salto).

6º Ano

1.ºaluno (primeiros 30 segundos): salta em **técnica de Skipping**, com a rotação da corda para a frente.

2.ºaluno (dos 30" aos 60"): salta com a **técnica de chicote-cruzado**, com a rotação da corda para a frente.

3.ºaluno (dos 60" aos 90"): salta com a **técnica de Skipping**, com a rotação da corda à **retaguarda**.

4.ºaluno (dos 90" aos 120"): salta com a **técnica de Duplos** (duas passagens da corda para cada salto).

Provas de corda Longa e Double Dutch: duração total de 2 minutos

1.º Ano – Passagem numa corda longa, sem saltar.

Cada um dos dois alunos que não estão a rodar, passa, alternadamente, na corda. Como a rotação da corda terá de ser “a favor”, isto é, não obriga a dar um salto.

2.º Ano - Passagem numa corda longa, com um salto.

Cada um dos dois alunos que não estão a rodar, passa, alternadamente, na corda. Como a rotação da corda terá de ser “contra”, obriga a dar um salto.

3.º Ano – Saltos com dois alunos em simultâneo durante 1 minutos + saltos com dois alunos em simultâneo durante 1 minuto (troca entre rodadores e saltadores ao fim de 1 minuto).

4.º Ano – Saltos com dois alunos em simultâneo, com alternância de apoios (Skipping), durante 1 minutos + saltos com dois alunos em simultâneo, com alternância de apoios (Skipping), durante 1 minuto (troca entre rodadores e saltadores ao fim de 1 minuto).

5.º Ano – Passagens numa Double Dutch durante 2 minutos.

Cada um dos dois alunos que não estão a rodar, passa, alternadamente, na DD (não há trocas, pelo que se mantêm os mesmos rodadores de início ao fim da prova).

6º Ano - Saltos com um aluno numa Double Dutch durante 1 minuto + saltos com um aluno numa Double Dutch durante 1 minuto (os rodadores são os mesmos de início ao fim, mas o saltador troca ao fim de 1 minuto). Os saltadores podem/devem saltar a pés juntos.

Quadro resumo das tarefas com Corda Individual

PROVA: 4 x 30 seg				
	1.º Atleta	2.º Atleta	3.º Atleta	4.º Atleta
1.º Ano	Livre F	Livre F	Livre F	Livre R
2.º Ano	Livre F	Livre F	Livre R	Skipping F
3.º Ano	Livre F	Livre R	Skipping F	Criss Cross F
4.º Ano	Skipping F	Skipping F	Criss Cross F	Duplos
5º Ano	Skipping F	Skipping F	Duplos	Duplos
6º Ano	Skipping F	Chicote - X	Skipping R	Duplos

Quadro resumo das tarefas com Corda(s) Longa(s)

1.º Ano	Passagens com 1 atleta, sem saltar, com corda “a favor”
2.º Ano	Passagens com 1 atleta com 1 salto com corda “contra”
3.º Ano	Saltos a pares com troca ao fim de 1 minuto
4.º Ano	Saltos a pares em técnica de Skipping, com troca ao fim de 1 minuto
5º Ano	Passagens de 1 atleta em DD
6º Ano	Saltos na DD de 1 saltador com troca de saltador ao fim de 1 minuto

Notas:

-As provas realizadas com corda individual são independentes das provas realizadas com corda longa/Double Dutch.

- Haverá uma classificação para as provas realizadas com corda individual e uma outra classificação para as provas realizadas com corda(s) longa(s).

- Cada Clube poderá optar por participar apenas num dos eventos: Corda individual ou corda longa. Podendo e devendo, no entanto, participar nos dois eventos.

Os elementos da equipa que participarem na corda individual podem ser ou não os elementos que participam na prova com corda longa.

Explicação detalhada das provas

CORDA INDIVIDUAL

Cada equipa tem um espaço (pista) com as dimensões de, pelo menos, 5 x 5 m.

Durante a prova **nenhum aluno poderá sair da sua pista**. Caso saia da pista esses saltos não são contabilizados. Caso essa saída seja propositada e implique perturbações num adversário, o responsável pela saída e a respetiva equipa serão excluídos de todas as provas.

No início de cada prova com corda individual, já com os participantes na sua pista, haverá um som (4x30 segundos) com a seguinte rotina:

“Judges ready? Athletes ready? Set...«BEEP»”.

1. No momento em que se ouve o «BEEP» o cronómetro inicia a contagem do tempo para o primeiro saltador (...10 ...20 ...). **Final:** aos 30 segundos ouve-se o som «BEEP», termina a prova do primeiro saltador e começa a prova do segundo saltador (...10 ...20 ...) passados 30 segundos ouve-se novamente o som «BEEP», termina a prova do segundo saltador e começa a prova do terceiro saltador (...10 ...20 ...) passados 30 segundos ouve-se novamente o som «BEEP», termina a prova do terceiro saltador e começa a prova do quarto saltador (...10 ...20 ...) «BEEP».
2. Deve estar pelo menos um juiz na contagem e o resultado final é a sua contagem, ou, no caso de haver mais do que um juiz, é calculada a média entre estes, para aferir o número de apoios.
3. Não são permitidas falsas partidas ou falsas trocas. Cada falsa partida ou falsa troca desconta 5 (cinco) saltos do total de saltos obtidos nessa prova. É considerada uma falsa partida ou falsa troca sempre que houver qualquer tipo de movimento dos braços antes do som «BEEP» inicial.
4. Em cada prova de 30 segundos, os participantes deverão agir de acordo com as provas indicadas para cada escalão. Apenas são contabilizados os saltos realizados segundo a técnica/habilidade indicada e pela ordem definida.

A pontuação final da prova com corda individual será o somatório dos pontos obtidos em cada uma das 4 tarefas propostas nos 2 minutos de prova.

Regras para cada uma das habilidades

Livres F

Os participantes terão 30 segundos para fazer passar a corda o maior número de vezes sob os pés, após uma volta completa sobre a cabeça. A rotação da corda é para a frente (no sentido costas – peito sobre a cabeça). Pode ser utilizada a técnica de Skipping ou de pés juntos.

Pontuação: 1 passagem da corda sob os pés = 1 tarefa realizada = 1 ponto

Livres R

Os participantes terão 30 segundos para fazer passar a corda o maior número de vezes sob os pés, após uma volta completa sobre a cabeça. A rotação da corda é para trás (no sentido peito-costas sobre a cabeça). Pode ser utilizada a técnica de Skipping ou de pés juntos.

Pontuação: 1 passagem da corda sob os pés = 1 tarefa realizada = 1 ponto

Skipping F

Os participantes terão 30 segundos para fazer passar a corda o maior número de vezes sob os pés, após uma volta completa sobre a cabeça. A rotação da corda é para a frente (no sentido costas – peito sobre a cabeça). Terá de ser utilizada a técnica de Skipping na qual a passagem da corda se faz alternadamente sob o pé direito e o pé esquerdo.

Pontuação: 1 passagem da corda sob os pés = 1 tarefa realizada = 1 ponto

Skipping R

Os participantes terão 30 segundos para fazer passar a corda o maior número de vezes sob os pés, após uma volta completa sobre a cabeça. A rotação da corda é para trás (no sentido peito-costas sobre a cabeça). Terá de ser utilizada a técnica de Skipping na qual a passagem da corda se faz alternadamente sob o pé direito e o pé esquerdo.

Pontuação: 1 passagem da corda sob os pés = 1 tarefa realizada = 1 ponto

Criss-Cross F

Os participantes terão 30 segundos para fazer passar a corda o maior número de vezes sob os pés, após uma volta completa sobre a cabeça, com rotação para a frente (no sentido costas – peito sobre a cabeça) e na técnica de Criss-Cross. O Criss-Cross é o ato de cruzar os braços num salto e descruzar no outro; ou seja, esta prova é a alternância entre um salto simples e um salto com os braços cruzados (simples – cruzado – simples – cruzado, etc...). Cada conjunto de movimentos de salto simples + salto cruzado é contabilizado como um movimento completo.

Se, eventualmente, o saltador falhar na 2ª parte do movimento (no “cruzado”) deve recomeçar um novo movimento com um salto simples. Não deve tentar cruzar novamente, pois essa tarefa após a falha é dada como “não concretizada”. Terá de ser iniciada uma nova tarefa.

Pontuação: 1 conjunto de 2 saltos (simples + cruzado) = 1 tarefa realizada = 1 ponto

Chicote-X F

Os participantes terão 30 segundos para fazer passar a corda o maior número de vezes sob os pés, após uma volta completa sobre a cabeça, com rotação para a frente (no sentido costas – peito sobre a cabeça) e na técnica de Chicote-X. O Chicote-X é o ato de realizar uma passagem da corda ao lado do corpo, seguido da execução de um salto cruzado; ou seja, esta prova é a alternância entre um chicote e um salto com os braços cruzados (chicote – cruzado – chicote – cruzado, etc...). Cada conjunto de movimentos de chicote + salto cruzado é contabilizado como um movimento completo. Para além disso, depois de executar um chicote cruzado para um dos lados, o próximo movimento será apenas contabilizado se for realizado para o lado contrário e assim sucessivamente. Isto é, se o saltador executar chicote do lado direito-cruzado, o seguinte será apenas contabilizado se o chicote for executado do lado esquerdo. Se, eventualmente, o saltador falhar na 2ª parte do movimento (no “cruzado”) deve recomeçar um novo movimento com um chicote. Não deve tentar cruzar novamente, pois essa tarefa após a falha é dada como “não concretizada”. Terá de ser iniciada uma nova tarefa.

Pontuação: 1 conjunto de 2 movimentos (chicote+ cruzado) = 1 tarefa realizada = 1 ponto

Duplos

Os participantes terão 30 segundos para fazer o maior número de duplos possível. É considerado um duplo sempre que num mesmo salto o participante consegue passar a corda 2x sob os pés. Os duplos não necessitam de ser consecutivos, apesar de, desta forma, os participantes poderem aumentar a quantidade dos seus saltos.

Pontuação: 1 dupla passagem no mesmo salto = 1 tarefa realizada = 1 ponto

Explicação detalhada das provas

CORDA LONGA E DOUBLE DUTCH

Cada equipa tem um espaço (pista) com as dimensões de, pelo menos, 5 x 5 m.

Durante a prova não poderão sair da sua pista. Caso saiam da pista esses saltos não são contabilizados. Caso essa saída seja propositada e implique perturbações num adversário, o responsável pela saída e a respetiva equipa serão excluídos de todas as provas.

1.º Ano: Passagens de 1 atleta, sem saltar, com a corda “a favor”. A equipa escolhe 2 rodadores que farão toda a prova nesta posição. Os outros 2 elementos terão de “passar”, um de cada vez e alternadamente, “atrás” da corda (que roda no sentido “a favor”), realizando “8s”. Sempre que a alternância não for respeitada, a passagem não será contabilizada.

Pontuação: Cada passagem sem parar a corda = 1 tarefa concluída = 1 ponto.

Som para a prova: (2 minutos)

1. “Judges ready? Athletes ready? Set...«BEEP»”.

No momento em que se ouve o «BEEP» o cronómetro inicia a contagem do tempo (...15...30...45...1 minute...15...30...45...). Após o «BEEP» inicial, os rodadores podem iniciar a rotação da corda e os saltadores podem iniciar as passagens. No final dos 2 minutos ouve-se, novamente, o som «BEEP», que dá a prova por terminada.

2. Não são permitidas falsas partidas. Cada falsa partida desconta 5 (cinco) saltos do total de saltos obtidos nessa prova. É considerada uma falsa partida sempre que houver qualquer tipo de movimento das cordas ou dos saltadores antes do som «BEEP» inicial.
3. Os rodadores não poderão trocar, isto é, se os rodadores trocarem durante a prova, os saltos não serão contabilizados a não ser que voltem a ser repostos os rodadores iniciais da prova.

2.º Ano: Passagens de 1 atleta, com um salto, com a corda “contra”

A equipa escolhe 2 rodadores que farão toda a prova nesta posição. Os outros 2 elementos terão de “passar”, um de cada vez e alternadamente, sobre a corda (que roda no sentido “contra”), realizando “8s”. Sempre que a alternância não for respeitada, a passagem não será contabilizada.

Pontuação: Cada passagem sem parar a corda = 1 tarefa concluída = 1 ponto.

Som para a prova: (2 minutos)

1. “Judges ready? Athletes ready? Set...«BEEP»”.

No momento em que se ouve o «BEEP» o cronómetro inicia a contagem do tempo (...15...30...45...1 minute...15...30...45...). Após o «BEEP» inicial, os rodadores podem iniciar a rotação da corda e os saltadores podem iniciar as passagens. No final dos 2 minutos ouve-se, novamente, o som «BEEP», que dá a prova por terminada.

2. Não são permitidas falsas partidas. Cada falsa partida desconta 5 (cinco) saltos do total de saltos obtidos nessa prova. É considerada uma falsa partida sempre que houver qualquer tipo de movimento das cordas ou dos saltadores antes do som «BEEP» inicial.
3. Os rodadores não poderão trocar, isto é, se os rodadores trocarem durante a prova, os saltos não serão contabilizados a não ser que voltem a ser repostos os rodadores iniciais da prova.

3.º Ano: Saltos a pares com troca ao fim de 1 minuto

A equipa escolhe 2 rodadores que farão metade da prova nesta posição. Os outros 2 elementos terão de “saltar” em simultâneo. Ao fim de 1 minuto trocam de funções.

Pontuação: Cada salto **com os dois em simultâneo** = 1 tarefa concluída = 1 ponto

Som para a prova: (2x1minuto)

1. “Judges ready? Athletes ready? Set...«BEEP»”.

No momento em que se ouve o «BEEP» o cronómetro inicia a contagem do tempo (...15...30...45...). Após o «BEEP» inicial, os rodadores podem iniciar a rotação da corda e os saltadores podem iniciar os saltos. No final de 1 minuto, ouve-se o som: «BEEP», termina a prova dos primeiros saltadores e começa a prova dos segundos saltadores (...15...30...45...). No final dos 2 minutos ouve-se o som «BEEP», que dá a prova por terminada.

2. Não são permitidas falsas partidas ou falsas trocas. Cada falsa partida ou falsa troca desconta 5 (cinco) saltos do total de saltos obtidos nessa prova. É considerada uma falsa partida sempre que houver qualquer tipo de movimento das cordas ou dos saltadores antes do som «BEEP» inicial e é considerada uma falsa troca se os saltadores e rodadores trocarem de posições antes do segundo «BEEP».

4.º ano: Saltos em técnica de skipping a pares com troca ao fim de 1 minuto

A equipa escolhe 2 rodadores que farão metade da prova nesta posição. Os outros 2 elementos terão de “saltar” em simultâneo utilizando a técnica de skipping.

Ao fim de 1 minuto trocam de funções.

Pontuação: Cada salto **com os dois em simultâneo** (Skipping) = 1 tarefa concluída = 1 ponto

Som para a prova: (2x1minuto)

1. “Judges ready? Athletes ready? Set...«BEEP»”.

No momento em que se ouve o «BEEP» o cronómetro inicia a contagem do tempo (...15...30...45...). Após o «BEEP» inicial, os rodadores podem iniciar a rotação da corda e os saltadores podem iniciar os saltos. No final de 1 minuto, ouve-se o som: «BEEP», termina a prova dos primeiros saltadores e começa a prova dos segundos saltadores (...15...30...45...). No final dos 2 minutos ouve-se o som «BEEP», que dá a prova por terminada.

2. Não são permitidas falsas partidas ou falsas trocas. Cada falsa partida ou falsa troca desconta 5 (cinco) saltos do total de saltos obtidos nessa prova. É considerada uma falsa partida sempre que houver qualquer tipo de movimento das cordas ou dos saltadores antes do som «BEEP» inicial e é considerada uma falsa troca se os saltadores e rodadores trocarem de posições antes do segundo «BEEP».

5.º ano: Passagens em Double Dutch

A equipa escolhe 2 rodadores que farão a prova nesta posição. Os outros 2 elementos terão de “passar”, um de cada vez e alternadamente, numa Double Dutch, realizando “8s”. Sempre que a alternância não for respeitada, a passagem não será contabilizada.

Pontuação: Cada passagem sem parar a corda = 1 tarefa concluída = 1 ponto

Som para a prova: (2x1minuto)

1. “Judges ready? Athletes ready? Set...«BEEP»”.

No momento em que se ouve o «BEEP» o cronómetro inicia a contagem do tempo (...15...30...45...1min...15...30...45...). Após o «BEEP» inicial, os rodadores podem iniciar a rotação da corda e os saltadores podem iniciar as passagens. No final dos 2 minutos ouve-se, novamente, o som «BEEP», que dá a prova por terminada.

2. Não são permitidas falsas partidas. Cada falsa partida desconta 5 (cinco) saltos, do total de saltos obtidos nessa prova. É considerada uma falsa partida sempre que houver qualquer tipo de movimento das cordas ou dos saltadores antes do som «BEEP» inicial.
3. Os rodadores não poderão trocar, isto é, se os rodadores trocarem durante a prova, os saltos não serão contabilizados a não ser que voltem a ser repostos os rodadores iniciais da prova.

6.º ano: Saltos a pares em Double Dutch com troca ao fim de 1 minuto

A equipa escolhe 2 rodadores que farão a prova nesta posição. Os outros 2 elementos terão de saltar 1 de cada vez durante um minuto na Double Dutch.

Ao fim de 1 minuto, troca o saltador.

Pontuação: Cada salto de um saltador = 1 tarefa concluída = 1 ponto

Som para a prova: (2x1minuto)

1. “Judges ready? Athletes ready? Set...«BEEP»”.

No momento em que se ouve o «BEEP» o cronómetro inicia a contagem do tempo (...15...30...45...). Após o «BEEP», os rodadores podem iniciar a rotação da corda e o primeiro saltador pode iniciar os saltos. No final de 1 minuto, ouve-se o som: «BEEP», termina a prova do primeiro saltador e começa a prova do segundo saltador (...15...30...45...). No final dos 2 minutos ouve-se, novamente, o som «BEEP», que dá por terminada a prova.

2. Não são permitidas falsas partidas ou falsas trocas. Cada falsa partida ou falsa troca desconta 5 (cinco) saltos do total de saltos obtidos nessa prova. É considerada uma falsa partida sempre que houver qualquer tipo de movimento das cordas ou dos saltadores antes do som «BEEP» inicial e é considerada uma falsa troca se os saltadores trocarem de posições antes do segundo «BEEP».
3. Os rodadores não poderão trocar, isto é, se os rodadores trocarem durante a prova, os saltos não serão contabilizados a não ser que voltem a ser repostos os rodadores iniciais da prova.

A pontuação final da prova com corda longa ou Double Dutch será o somatório dos pontos (saltos) obtidos no final dos 2 minutos.

Propostas de trabalho – Corda Individual

1º Ano

1. Saber medir a corda
2. Chicote F
3. Salto a pés juntos F (rotação da corda para a frente)
4. Chicote DRT + Chicote ESQ + Salto a pés juntos
5. Salto a pés juntos com deslocação lateral
6. Salto a pés juntos para a direita e para a esquerda (Esquiador)
7. Salto a pés juntos em “ZIG ZAG” com deslocação para a frente
8. Salto a pés juntos para a frente e para trás
9. Relógio
10. Salto a pés juntos R (com rotação da corda para a retaguarda)

2º Ano

1. Rever os exercícios propostos para o 1.ºano
2. Polichinelo
3. Toque lateral DRT
4. Toque lateral ESQ
5. Tesoura
6. Pé-coxinho
7. Skipping
8. Cruzado (X)
9. Cruzado + salto simples (CRISS CROSS)
10. Cruzado + Cruzado (XX)

3º Ano

1. Rever os exercícios propostos para o 1.ºano
2. Rever os exercícios propostos para o 2.ºano
3. Chicote + cruzado DRT
4. Chicote + Cruzado ESQ
5. Criss – Cross R (com rotação da corda para trás)

4º Ano

1. Rever os exercícios propostos para o 1.ºano
2. Rever os exercícios propostos para o 2.ºano
3. Rever os exercícios propostos para o 3.ºano
4. Chicote + Cruzado R (com rotação da corda para trás)
5. Duplo (Simples + simples)

5º Ano

1. Rever exercícios propostos nos anos anteriores
2. Duplo Chicote + Cruzado (DRT+ ESQ)
3. Duplo Simples + Cruzado
4. Mágico

5. Túnel

6º Ano

1. Rever exercícios propostos nos anos anteriores
2. X-Mágico-Túnel
3. Cavalinho
4. Largada trela (à frente e à retaguarda)

Propostas de trabalho – Corda Longa

1º, 2º, 3º e 4º Anos

1. Relógio (O professor no centro, faz girar a corda que os alunos devem saltar)
2. Autocarro (quantos conseguem saltar ao mesmo tempo na corda)
3. Passar a fronteira (com diferentes regras: 1º sai quando entra o 2º; 1º sai quando entra o 3º,...)
4. Jogo das passagens a favor
5. Jogo das passagens contra

3º e 4º Anos

1. Exercícios de rotação com duas cordas (rotação interior)
2. Exercícios de rotação com duas cordas (rotação exterior)
3. Passagens nas duas cordas
4. Saltos nas duas cordas

5º e 6º Anos

1. Saltar Skipping nas duas cordas
2. Jogo do Rato e do Gato nas duas cordas (quem falhar ou for apanhado vai para o fim da fila, o outro continua à frente e será o rato)
3. Sapinho (saltar e tocar com as mãos no chão)

DOUBLE DUTCH (com uma corda longa ou 2 cordas unidas...)

1. Passagens só com uma corda a “favor” (correr atrás da corda) para passar para o outro lado, sem saltar.
2. Passagens com a corda “contra”, correndo e saltando sobre a corda para passar para o outro lado.
3. Jogo do autocarro: com uma corda longa, ver quantos elementos conseguem saltar ao mesmo tempo, quando a corda para, saem todos e terão de recomeçar a entrar... (ver quantos leva o “autocarro”).

4. Passar a Fronteira: Com uma corda longa, um saltador entra e aguarda a entrada do segundo saltador, quando este chega, o primeiro passa-lhe o “testemunho” e sai. Termina quando todo o grupo terminar a tarefa. Se falharem começam de novo.
5. Jogo do relógio: Um aluno no centro, faz girar uma corda no chão, quando esta ganha velocidade os colegas começam a aproximar-se do “círculo” formado pela corda e vão saltando à medida que a corda passa

Nota: estes exercícios básicos ocupam bastante tempo na sua assimilação e permitem depois avançar para um outro nível com mais facilidade.

