

Rope Skipping: inovação nas aulas de Educação Física!

NRE Guarapuava

Postado em: 02/09/2019

A atividade de Rope Skipping é um nível avançado de pular corda. Além de desenvolver a resistência cardiorrespiratória, agilidade, coordenação, velocidade, resistência muscular, flexibilidade, ritmo e equilíbrio. (Kalbyfleisch, 1990). Existem várias formas de saltar, quer individual quer em conjunto, destacando a velocidade e habilidades. Os exercícios podem ser feitos com a participação de várias pessoas. Esta fantástica "brincadeira" é praticada com pelo menos três elementos: um saltador e dois para bater a corda. Nessa perspectiva, a professora Valdinéia Torá Lemos, criou o Projeto de Rope Skipping, o qual é desenvolvido durante as aulas de Educação Física, no Colégio Estadual Visconde de Guarapuava.

A atividade de Rope Skipping é um nível avançado de pular corda. Além de desenvolver a resistência cardiorrespiratória, agilidade, coordenação, velocidade, resistência muscular, flexibilidade, ritmo e equilíbrio. (Kalbyfleisch, 1990). Existem várias formas de saltar, quer individual quer em conjunto, destacando a velocidade e habilidades. Os exercícios podem ser feitos com a participação de várias pessoas. Esta fantástica "brincadeira" é praticada com pelo menos três elementos: um saltador e dois para bater a corda. O objetivo do saltador é manter-se dentro das duas cordas que estão a rodar em simultâneo, mas em sentidos opostos. Existem ainda os saltos praticados com dois elementos e uma corda, duas cordas e dois elementos, duas cordas e três elementos. Nessa perspectiva, a professora Valdinéia Torá Lemos, criou o Projeto de Rope Skipping, o qual é desenvolvido durante as aulas de Educação Física, no Colégio Estadual Visconde de Guarapuava. O projeto tem duração de aproximadamente, doze semanas e a finalização é realizada com as apresentações durante o Festival de Rope Skipping. Dentre os objetivos do projeto, destacam-se: - Propiciar aos escolares a oportunidade de sair do sedentarismo através de uma atividade diferente e agradável. - Respeitar as características individuais, experiências prévias e diferentes níveis de habilidades. - Verificar a diferença motora e motivacional entre faixa etária e gênero. - Aprimorar o desenvolvimento motor e habilidades motoras. Neste ano, a Coordenadora Pedagógica do NRE Guarapuava, Aline Paula Malherbi e a técnica de Comunicação, Joyce Maschio Daniel, acompanharam as atividades e presenciaram um verdadeiro espetáculo.

Para acessar o álbum completo de fotos e alguns vídeos, clique aqui!