TCC/UNICAMP
Sa83r
1603 FEF/233

Ana Paula Barbosa Sato

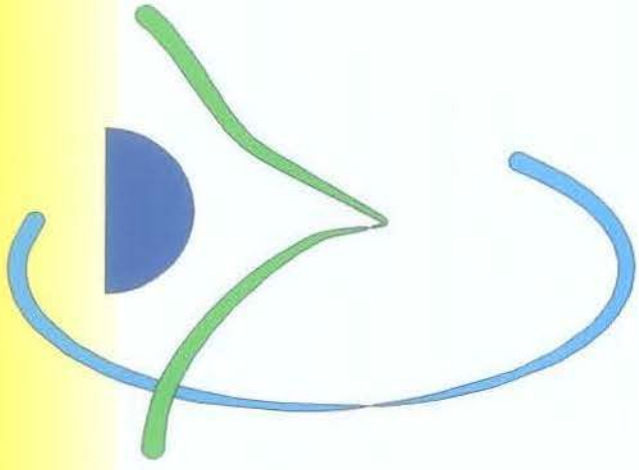
Rope Skipping

Uma nova modalidade esportiva

Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
2002

Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
2002

TCC/UNICAMP
Sa83r
1290001603



Rope Skipping

Uma nova modalidade esportiva

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de Licenciada em Educação Física, sob orientação da Profa. Dra. Elizabeth Paoliello.

Ana Paula Barbosa Sato

UNICAMP

COMISSÃO EXAMINADORA

- ALUNO -

CAMPINAS, 27 DE NOVEMBRO DE 2002.

RESULTADO: _____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que contribuíram para sua realização.

Aos integrantes do primeiro grupo de Rope Skipping do Brasil – UNIJUMP.

Ao grupo Rivierenhof Club da Bélgica e em especial à Nadine e Geert.

À amiga Megan Leuthold, grande mestra do Rope Skipping.

Aos verdadeiros amigos, em especial ao meu amado e companheiro Dani.

À minha família, que esteve sempre presente apoiando-me incansavelmente.

AGRADECIMENTOS

Aos membros do conselho da FISAC – Federação Internacional de Rope Skipping, especialmente Eric Herber, por me deixarem participar das reuniões particulares!

Ao presidente Mr. Kappert e ao secretário Geert da FISAC, pelo apoio e informações que muito contribuíram para minha pesquisa. Thanks guys!

Também ao Richard Cendali pelas conversas nos bastidores do campeonato mundial!

Não poderia deixar de agradecer à querida amiga Nadine que deu todo o suporte que precisei e introduziu-me no cenário internacional do Rope Skipping!

Thanks a todos os membros do "Rivierenhof Club" pelas dicas, que de alguma forma fazem parte desta obra!

Aos integrantes da UniJump – equipe de Rope Skipping da Unicamp, por acreditarem em meu trabalho!

Aos professores e mestres que nortearam meu caminho até aqui! Em especial à Professora Nana pelas luzes, falas, poemas, enfim, por tudo!

À minha orientadora e amiga Beth que me ajudou a crescer e abrir caminhos!

A Deus por me permitir viver todos estes bons momentos!

SUMÁRIO

Resumo ____ 01

Abstract ____ 02

Introdução ____ 03

Capítulo 1 ____ 04
História do Rope Skipping

Capítulo 2 ____ 09
O Esporte Rope Skipping
- Princípios ____ 09
- Regulamentos ____ 11

Capítulo 3 ____ 16
Rope Skipping como conteúdo da Educação Física Escolar

Capítulo 4 ____ 20
Implantação de um Programa de Rope Skipping - Experiências -
- Unijump – uma equipe que deu certo ____ 20
- Aplicação de um programa de Rope Skipping nas escolas ____ 22

Considerações Finais 27

Referências Bibliográficas 29

Anexos 31

Diário de Bordo – Rope Skipping World Championship'2002 – Gent – Bélgica

Questionário para os alunos

Questionário para os professores

" Fosforescendo
Caminha um ser
Que a noite rindo
Anuncia.
Fosforescendo
Porque já se atrasa o dia.
Atinge uma encruzilhada:
Qual dos caminhos é o seu?
Nem o silêncio falava
Nenhuma luz se acendeu.
Mas o ser que fosforesce
Escolhe um deles e alumia.
E acontece
Que num daqueles caminhos
Nasce o dia!"

(Manuel Sérgio)

RESUMO

Pular corda é uma atividade bastante conhecida no mundo, seja em forma de brincadeiras de crianças, nas brincadeiras de rua, ou nos exercícios de preparo e condicionamento físico de atletas. Porém, até a década de 1960, ninguém havia pensado em tornar esta prática um esporte. Criado em 1969 nos Estados Unidos, pelo professor Richard Cendali, o Rope Skipping, em pouco tempo ficou conhecido em muitos países e passou por um processo de esportivização de sua prática, deixando de ser uma simples atividade recreativa para tornar-se um esporte competitivo.

É uma atividade física que tem por base o pular corda, utilizando-se de uma diversidade de saltos, elementos acrobáticos, manejos com a corda, assim como das infinitas combinações de elementos e habilidades, do sincronismo dos saltadores e destes com a música.

Além de ser bastante atrativo por sua apresentação visual e desafios oriundos dos exercícios, para praticar o Rope Skipping é necessário apenas um pedaço de corda, embora o uso do tênis seja recomendado especialmente para equipes de treinamento. Percebe-se, dessa forma, a extrema acessibilidade para praticá-lo, graças ao baixo custo de seus materiais e equipamentos.

Este trabalho tem como objetivo analisar a viabilidade da introdução deste novo esporte na escola, por meio de pesquisa bibliográfica e da aplicação de um programa prático que contou com a participação de alunos e professores de três escolas da cidade de Campinas, o qual ofereceu subsídios e dados significativos para a complementação desta pesquisa.

ABSTRACT

Skipping rope is a very known activity around all the world as a children's game, street's game or as exercises to ameliorate fitness and physical condition of the athletes. However, until 1960´s, nobody thought to practice as a sport. Invented in 1969 in United States of America, by the teacher Richard Cendali, Rope Skipping became in a short time known in many countries and changed from a simple recreative activity to a competitive sport.

It is a physical activity that has in your aim jump the rope using many different kinds of jumps, acrobatics, tricks with the ropes and also a endless number of possibilities to combine tricks, synchronized with jumpers and with the music.

Beyond to be very attractive for demonstrations and because of the challenges of the tricks, to practice Rope Skipping you just need any peace of rope, even so sport shoes are suggested for training teams. This makes it very accessible because the materials are cheap and you can practice it everywhere, you don't need a big space.

The main of this paper work is to analyse the possibility to introduce this new sport in schools, through the bibliography research and a practical program with some students and teachers from three schools from the city of Campinas (State of São Paulo), which gave important information for the complement this research.

INTRODUÇÃO

Em Agosto de 2000, por iniciativa da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) em parceria com o Serviço Social do Comércio (SESC) de introduzir uma nova modalidade esportiva no Brasil, o grupo belga de Rope Skipping "Rivierenhof Club" – um dos mais conceituados no mundo – realizou nas dependências da Faculdade de Educação Física da UNICAMP um curso técnico para profissionais da Educação Física e um show de demonstração para o público em geral.

Tendo a oportunidade de participar do referido curso e presenciar o espetáculo com cordas, o interesse pelo presente estudo foi-me desencadeado através da observação de que o "pular corda" – uma brincadeira tradicional na cultura brasileira – sofreu inúmeras transformações em contextos internacionais, a ponto de tornar-se modalidade esportiva competitiva.

Criado em 1969 por um professor de Educação Física nos Estados Unidos da América (EUA), essa modalidade esportiva – originária de atividades recreacionistas – desenvolveu-se e vem se aprimorando até os atuais dias, agregando cada vez mais adeptos em todo o mundo.

Além de ser bastante atrativo por sua apresentação visual e desafios oriundos dos exercícios, para praticar Rope Skipping é necessário apenas um pedaço de corda, embora o uso de tênis seja recomendado, tornando-o extremamente acessível graças ao baixo custo dos materiais e equipamentos para praticá-lo, favorecendo o ensino e a divulgação desse esporte em qualquer espaço, principalmente em entidades esportivas e educacionais com parcos recursos financeiros para investir em dispendiosas infraestruturas de ensino das diversas modalidades esportivas conhecidas.

CAPÍTULO 1

HISTÓRIA DO ROPE SKIPPING

Pular corda é uma atividade física bastante conhecida no mundo, seja em forma de brincadeiras de criança, nas brincadeiras de rua, ou nos exercícios de preparo e condicionamento físico de atletas.

Porém, até a década de 1960, ninguém havia pensado em tornar esta prática um esporte. As duas mais importantes manifestações nessa direção ocorreram no final da década de 1960 e no início da década de 1970, com a fundamentação do Rope Skipping e da modalidade *Double Dutch*. Salientamos que, embora o *Double Dutch* seja uma das modalidades integrantes do Rope Skipping, em diversos momentos da História, percorreu caminhos distintos, principalmente nos EUA.

Em 1969, o norte-americano Richard Cendali, nesse tempo jogador de futebol americano, ao cumprir parte de seu treinamento em que deveria pular corda por um longo período de tempo – o que considerava monótono e cansativo – começou a inventar novas maneiras de tornar seus treinos mais agradáveis, explorando diferentes manejos para brincar e saltar com a corda.

Sendo professor de Educação Física em uma escola infantil, Cendali decidiu ensaiar suas idéias nas aulas de Educação Física Escolar aplicando-as com seus alunos, os quais gostaram tanto que o ajudaram a criar outros novos saltos e truques, usando cordas grandes e pequenas.

Com os estimulantes resultados obtidos, Cendali investiu na formação de um grupo para realizar apresentações em seu próprio país e pelo mundo afora. Três anos mais tarde, estava fundado o primeiro grupo de Rope Skipping, chamado *Skip Its*, que permanece até hoje com a mesma denominação e alguns de seus primeiros integrantes.

Nas décadas de 1940 e 1950 uma brincadeira trazida pelos imigrantes holandeses da época, que pulavam corda cantando em sua própria língua, estava sendo bastante difundida nos EUA. Denominada *Double Dutch* de forma satírica pelos americanos – *dutch* significa holandês, e *double* faz referência a duas línguas na boca, já que as canções soavam engraçadas pelas variações fonéticas dos idiomas – a brincadeira consistia em pular cordas grandes, as quais eram utilizadas aos pares e batidas alternadamente por duas pessoas defrontando-se, enquanto uma terceira pulava. Foi um passatempo assimilado e jogado basicamente por meninas negras e pobres dos EUA, que só podiam brincar por que não precisavam de tantos recursos e espaço. Brincavam na rua, em frente às suas casas, com apenas um pedaço de corda.

O *Double Dutch*, de uma atividade física orientada para o lazer, foi pesquisado e sistematizado por professores de Educação Física em conjunto com oficiais de polícia, dando início ao processo de esportivização desta prática a partir de 1973, desenvolvendo-o para o modelo que conhecemos hoje. Neste mesmo ano, foi fundada a *American Double Dutch League* – ADDL (Liga Americana de Double Dutch), uma liga formada exclusivamente por negros, que divulga somente a prática da modalidade *Double Dutch*.

Onze anos após a formação do primeiro grupo de Rope Skipping, foi criada, em 1983, a primeira organização internacional denominada *International Rope Skipping Organization* – IRSO (Organização Internacional de Rope Skipping), a qual incentivou a divulgação do esporte em outros países. Suécia, Inglaterra e Hungria foram os primeiros países fora da América a conhecerem o

Rope Skipping. Pouco tempo depois, Alemanha, Bélgica, França integraram-se ao movimento e desta forma vem sendo até os dias de hoje.

Acompanhando o processo de difusão do Rope Skipping, entidades parceiras, como exemplo as Fundações do Coração, em países como Estados Unidos e Inglaterra, pela constatação de benefícios significativos à saúde e bem-estar de seus pacientes e praticantes, assimilaram e apoiaram o conceito dessa prática desportiva, resultando no investimento e divulgação do novo esporte, uma aliança que perdura até os dias atuais. Alguns dos benefícios trazidos pela prática deste esporte são, por exemplo, a melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória, o aumento da circulação, fatores que diminuem a incidência e riscos de doenças cardiovasculares.

Alguns anos mais tarde, foi realizado simultaneamente ao primeiro Campeonato Europeu de Rope Skipping, na Suécia em 1991, o primeiro *Camp* – tradicional evento que privilegia o encontro de diferentes culturas e a troca de experiências – que contou com a participação de trinta e duas pessoas.

Em 1993, o Rope Skipping, em franca expansão, adquiriu mais uma organização européia de peso, a *European Rope Skipping Organization* – ERSO (Organização Européia de Rope Skipping).

Três anos mais tarde, a IRSO foi extinta para dar lugar a *Fédération Internacionale de Saut à La Corde* – FISAC (Federação Internacional de Rope Skipping), também denominada *International Rope Skipping Federation* – IRSF.

A FISAC estimulou a criação de federações nacionais e a divulgação do esporte internacionalmente. No início de sua gestão, havia poucos países europeus e norte-americanos filiados. Hoje, conta com a participação de mais

de vinte e cinco países, sendo responsável pela organização geral do Rope Skipping no mundo, chancelando os campeonatos mundiais, normatizando e regularizando a prática nos países-membros, e implantando o esporte em lugares que ainda não possuem praticantes. Dos cinco continentes, apenas o africano não possui o esporte implantado, embora esteja sendo aplicado um programa especial subsidiado pela FISAC para prover essa lacuna.

Além da FISAC, o Rope Skipping está estruturado em quatro federações continentais, que são ERSO (Organização Européia de Rope Skipping), ORSO (Organização de Rope Skipping da Oceania), PANAM (Organização Pan-americana de Rope Skipping), e ARSF (Organização Asiática de Rope Skipping), que fomentam e regularizam as federações nacionais e o esporte em seus respectivos continentes.

Filiadas a essas federações continentais, dando seqüência à hierarquia institucional, encontram-se as federações nacionais, que por sua vez abrangem os clubes de seus respectivos países.

Ilustramos na tabela a seguir o organograma das federações internacionais anteriormente citadas e os respectivos países de alguma forma envolvidos com o esporte.

Federação Internacional	FISAC/IRSF				
Federação Continental	PANAM	ERSO	ORSO	ARSF	AFRSA[4]
Países-membros	Argentina[1;2;3]	Áustria[1]	Austrália	Cingapura[1]	
	Brasil[1;2;3]	Alemanha	Nova Zelândia[1]	Coréia	
	Canadá	Bélgica		Hong Kong[1]	
	Chile[1;2;3]	Croácia[1;2]		Índia	
	Colômbia[1;2;3]	Dinamarca		Japão	
	Eua	Eslováquia[1;2;3]		Malásia[1]	
	Paraguai[1;2;3]	Espanha[1;2;3]		Taiwan	
	Porto Rico[1;2;3]	Finlândia[1;2;3]			
	Venezuela[1;2;3]	França			
		Holanda			
		Hungria			
		Inglaterra			
		Itália[1;2;3]			
		Luxemburgo[1;2;3]			
		Polônia[1;2;3]			
		Portugal[1;2;3]			
		Suécia			
		Suíça[1]			
		República Tcheca[1;2;3]			
		Romênia[1;2;3]			
		Rússia[1;2;3]			

Obs: 1. não filiados à FISAC/IRSF; 2. não filiados à respectiva federação continental; 3. países em contato com a FISAC/IRSF; 4. continente alvo.

Tabela atual dos países-membros e contatos internacionais de Rope Skipping - 2002

CAPÍTULO 2

O ESPORTE ROPE SKIPPING

Rope Skipping é uma atividade física que tem por base o pular corda, utilizando-se de uma diversidade de saltos, elementos acrobáticos, manejos com a corda, assim como das infinitas combinações de elementos e habilidades, do sincronismo dos saltadores e destes com a música. É comum a criação de composições coreográficas, com ou sem acompanhamento musical, valorizando aspectos de criatividade e nível de habilidade.

Uma das características deste esporte é a facilidade de sua prática, pois não há restrições quanto à idade, sexo, peso e, além disso, pode ser usado qualquer tipo de corda, tornando-o bastante acessível.

PRINCÍPIOS

O Rope Skipping pode ser praticado de duas formas: individualmente ou em grupo.

Individualmente, pratica-se valorizando a velocidade de execução, dificuldade e precisão dos saltos.

Em grupo, procura-se dar ênfase à coordenação, sincronismo, criatividade e o trabalho em equipe.

Para o treinamento de equipes de alto nível são utilizados, em muitos clubes, vários tipos de cordas específicas. Para os exercícios de velocidade são usadas cordas bem finas, portanto mais leves; para seqüências de *single rope* e *double dutch*, de um modo geral, usam cordas comuns e, para condicionamento físico, usam cordas mais pesadas.

No Rope Skipping existem diferentes maneiras de bater e saltar a corda, determinando as modalidades:

A) ***Single Rope*** (corda simples): quando uma pessoa salta com apenas uma corda; Nesta modalidade a pessoa realiza saltos e manobras individuais, ou exercícios de velocidade denominados *speed*.

B) ***Chinese Wheel*** (roda chinesa): quando duas ou mais pessoas, cada uma portando uma corda, executam saltos combinados sobre a sua própria corda, entretanto com uma ponta batida por ela mesma e a outra ponta por outra pessoa.

Esta é a mais difícil dentre as três modalidades, pois exige muita precisão técnica, sincronismo e ritmo.

C) ***Double Dutch*** (corda dupla holandesa): quando uma ou mais pessoas saltam entre duas cordas, normalmente grandes, batidas alternadamente por outras duas pessoas que se defrontam.

Esta é uma das modalidades em que o indivíduo tem diversas possibilidades de combinações de saltos, acrobacias e formações e recursos coreográficos.

REGULAMENTOS

A FISAC, que rege o Rope Skipping no âmbito internacional, elaborou um livro-guia de regras e regulamentos, que fornece diretrizes gerais para o esporte. Mas, como esta federação ainda está em processo de estruturação, este livro é bastante flexível, permitindo que haja algumas variações que visem objetivos locais e/ou específicos.

As competições podem ser individuais (também chamadas master) ou por equipes, e a partir deste ano de 2002 foi introduzida a competição com grandes grupos.

A) **Competições Individuais ou Master**

Nas competições individuais, a pessoa deve ter a idade mínima de 15 anos para competir, tendo de participar de todas as provas exigidas. São elas:

1. ***Triple unders*** (saltos triplos): prova na qual são contados quantos saltos triplos (saltos em que a pessoa passa a corda três vezes sob seus pés em um único salto) o indivíduo consegue fazer numa seqüência sem cometer erros;

2. **30 segundos *speed*** (velocidade máxima): prova em que a pessoa salta como se estivesse correndo, durante 30 segundos e conta-se quantas vezes o pé direito do atleta toca o chão;

3. ***Endurance*** (resistência): prova em que a pessoa salta como se estivesse correndo, e conta-se quantas vezes o pé direito do atleta toca o chão, durante 3 minutos;

4. ***Free Style*** (estilo livre): prova na qual a pessoa tem um tempo entre 45 e 75 segundos para realizar uma série de saltos e manobras com a corda, mostrando suas habilidades e criatividade na hora de montar sua seqüência;

B) **Competições por Equipe**

Nas competições por equipe, os competidores são divididos em categorias por faixa etária, conforme:

A. Iniciante: 12 a 14 anos de idade;
B. Junior: 15 a 17 anos de idade;
C. Senior: 18 anos de idade ou mais;

Respeitando as categorias, os saltadores formam equipes com quatro ou cinco pessoas, podendo ser masculinas, femininas ou mistas. Em competições as equipes participam das provas:

1. **Single Rope Speed Relay**: é uma prova de velocidade e revezamento para quatro pessoas. São contados os saltos que cada pessoa consegue executar em 30 segundos. Ao final da prova, são somados os saltos da equipe;

2. **Double unders**: é uma prova de saltos duplos para quatro pessoas. São contados os saltos duplos que cada pessoa consegue executar em 30 segundos. Ao final são somados os saltos da equipe;

3. **Single Rope Free Pairs**: consiste numa prova de estilo livre em duplas e com cordas individuais. As duplas têm um tempo entre 45 e 75 segundos para executar uma série com combinações de elementos e saltos, mostrando suas habilidades;

4. **Single Rope Free Team**: consiste numa prova de estilo livre em quatro ou cinco pessoas (equipe toda) e com cordas individuais. As duplas têm um tempo entre 45 e 75 segundos para executar uma série com combinações de elementos e saltos, mostrando suas habilidades;

5. **Double Dutch Speed Pairs**: é uma prova de velocidade e revezamento para quatro pessoas, duas batendo e duas saltando. São contados os saltos que cada pessoa consegue executar em 1 minuto. Ao final da prova, são somados os saltos da equipe;

6. **Double Dutch Speed Relay**: é uma prova de velocidade e revezamento para três pessoas, todas batendo e saltando. São contados os saltos que cada pessoa consegue executar em 40 segundos. Ao final da prova, são somados os saltos da equipe;

7. **Double Dutch Free Pairs**: prova em 45 a 75 segundos de estilo livre em double dutch com apenas três pessoas da equipe;

8. **Double Dutch Free Team**: prova em 45 a 75 segundos de estilo livre em double dutch com quatro pessoas da equipe;

C) EVENTOS E CAMPEONATOS

Para os praticantes do Rope Skipping, anualmente são realizados encontros, uma espécie de acampamento, com grupos de atletas, clubes, professores, técnicos, qualquer pessoa envolvida com o esporte. Nestes locais as pessoas convivem normalmente quatro ou cinco dias, trocando suas experiências, fazendo cursos e apresentações. Esses tradicionais eventos são chamados *Camps*, que são realizados nos continentes (a título de exemplo: Eurocamp, Panamerican Camp, entre outros), porém não há restrições quanto aos participantes, que podem ser de qualquer idade e de qualquer país.

No âmbito competitivo são organizados campeonatos mundiais, os quais foram realizados em Sidney – Austrália em 1997, em *Saint Louis* – EUA em 1999 e o último, mais recentemente em *Gent* – Bélgica no mês de abril de 2002.

Além dos campeonatos mundiais, existem as competições continentais e nacionais, as quais são organizadas por suas respectivas federações, porém chanceladas pela FISAC.

Existem dois tipos diferentes de campeonatos, um por equipe e outro individual, também chamado master. Nessas competições são realizadas várias provas, das quais todos têm que participar e em cada uma delas o indivíduo obtém uma pontuação, que ao final será somada para determinar o vencedor.

Durante alguns campeonatos, são organizadas "Noites de Gala", que consistem em apresentações de coreografias por alguns dos grupos participantes, as quais abrangem muitas maneiras de saltar corda.

No último campeonato mundial, a ERSO estabeleceu mais uma forma de competição originada dessas Noites de Gala, o campeonato para grupos de demonstração, que foi denominado de *Demo Cup*, que entrou em vigor no mundial de 2002.

CAPÍTULO 3

ROPE SKIPPING COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Para entender Rope Skipping como conteúdo das aulas de Educação Física Escolar, faz-se necessário buscar um entendimento de escola.

Considerando a escola como um espaço de socialização de conhecimentos, um lugar em que são oferecidos aos alunos outros ou novos saberes ampliando seus horizontes, ou então, conforme SNYDERS (1988):

> "na medida em que o cultural elaborado está em ruptura com a cultura imediata, a escola é difícil; os alunos não poderiam obter sucesso por suas próprias forças; é preciso para isso a obrigação, a orientação, a intervenção do professor".

O autor ainda acredita na possível existência de uma escola em que, além do caráter obrigatório, a alegria também coabite, e que este sentimento seja despertado nos alunos pelo prazer de conhecer algo novo, que isso justifique sua ida à escola. Fala, ainda, da importância da satisfação em aprender, e ressalta que:

> "o papel do professor querido é de conduzir até o gostar da matemática em si mesma; o objetivo a atingir é que o aluno goste de matemática, quer o professor seja simpático ou não".

Inserido neste contexto escolar, o professor tem o papel de agente transformador, procurando tornar o aluno uma pessoa crítica e consciente, tornando-o capaz de questionar e dialogar com a sociedade em que vive.

Segundo PICCOLO (1995), "o principal papel do professor, através de suas propostas, é o de criar condições aos alunos para tornarem-se independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação".

Para que a Educação Física faça parte deste contexto escolar ela não pode ter uma ação pedagógica mecanizada, ela deve considerar o aluno como um ser social e visar seu desenvolvimento global, e segundo FREIRE (1989), deve atuar como qualquer outra disciplina da escola e não desintegrada dela.

A Educação Física é a área de conhecimento que trabalha com os elementos da cultura corporal - dança, lutas, jogos, ginástica e esportes. Juntamente com estes elementos ela proporciona o desenvolvimento de capacidades e habilidades motoras, tais como força e resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio, orientação cinestésica, velocidade, flexibilidade.

Entre essas diversas possibilidades da Educação Física, uma atividade popular bastante difundida e muito antiga é a de pular corda. Segundo

KALBFLEISCH (1990) a maioria dos saltos básicos ou iniciais requer uma certa habilidade, coordenação motora, ritmo, equilíbrio e resistência, além de melhorar a capacidade pulmonar, cardiovascular e de tônus muscular. Por realizar muitos exercícios em conjunto, esta atividade pode trabalhar com alguns valores sociais como a cooperação, companheirismo, sociabilização, espírito de grupo.

Conforme apresentado no primeiro capítulo, para a sistematização – ou esportivização – do pular corda deu-se o nome de Rope Skipping. Com a intenção de fugir da monotonia e do cansaço, seus praticantes começaram a criar novos saltos, diferentes maneiras de pular e brincar com as cordas. Essa idéia foi aceita de tal modo que hoje se tem uma nova modalidade esportiva expandindo-se cada vez mais pelo mundo todo.

Considerando que o pular corda é uma das brincadeiras populares mais difundidas da cultura brasileira, a Educação Física pode aproveitar como ponto de partida o acervo cultural adquirido pelos alunos, facilitando o desenvolvimento de atividades mais elaboradas com cordas. Conforme FREIRE (1989) é preciso entender que as habilidades motoras desenvolvidas num contexto de jogo, brincadeira, no universo da cultura do aluno, de acordo com o conhecimento que ele já possui, poderão desenvolver-se melhor, pois o professor não precisa impor uma linguagem corporal estranha ao grupo.

Nas escolas, o ensino do Rope Skipping relaciona-se basicamente com a vivência e a prática, tendo como objetivo desenvolver algumas de suas habilidades e acrobacias ou estar atrelado ao desenvolvimento de outras capacidades como a coordenação, equilíbrio, ritmo, força, resistência aeróbia. Além disso, por utilizar a corda de diversas maneiras individualmente, duas pessoas com apenas uma corda, duas pessoas batendo e as outras pulando, são desenvolvidos outros aspectos ligados à cooperação, à consciência de grupo, sincronismo, entre outros. Sendo uma atividade bastante atrativa graças aos desafios intrínsecos, de extrema acessibilidade pelo seu baixo custo operacional e sua não necessidade do uso de grandes espaços, pode ser incluída facilmente nos programas de capacitação e formação profissional do professor de Educação Física, visto que pode contribuir para o aumento do acervo cultural do aluno, assim como integrar o conteúdo programático das aulas de Educação Física para escolas do Ensino Fundamental e Médio.

CAPÍTULO 4

A IMPLANTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ROPE SKIPPING - EXPERIÊNCIAS -

UNIJUMP - UMA EQUIPE QUE DEU CERTO

A Equipe de Rope Skipping da Unicamp - UniJump consiste no resultado de uma pesquisa realizada sobre a aplicação de um projeto voltado para o ensino de Rope Skipping para a comunidade local, principalmente universitária. Foi realizado durante o primeiro semestre do ano de 2002 e tem sido um projeto pioneiro, visto que não há no Brasil iniciativa semelhante desenvolvida.

Para viabilizar a pesquisa, o projeto foi vinculado ao programa de extensão universitária da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF/UNICAMP) – local de aplicação – sob a responsabilidade da Coordenadoria de Desenvolvimento de Eventos e Esportes (CODESP), contando com a participação voluntária de quinze pessoas, todas estudantes universitários, formalizando um grupo de prática (Equipe UniJump).

Formada a equipe, estabeleceu-se uma rotina de treinamento com duas sessões semanais, com a duração de duas horas cada, ao longo de quatro meses de aulas.

Com a intenção de proporcionar aos alunos maior vivência das diversas maneiras de saltar corda, e se fazer conhecer as diferentes modalidades deste esporte, a proposta metodológica empregada, após diagnosticar as habilidades pré-existentes dos voluntários anteriores ao ingresso na UNIJUMP, baseou-se:

Na utilização de vídeos didáticos e de apresentações realizadas em campeonatos, como modelos técnico-ilustrativos e;

Em aulas práticas, administrando uma abordagem técnica fundamentada no empirismo, entretanto, obedecendo a uma classificação em graus de complexidade (variando do simples ao complexo), atrelada ao sucesso ou insucesso no aprendizado das habilidades.

Dessa forma, conforme planejado, as aulas abordaram os elementos técnicos do Rope Skipping distribuídos em níveis crescentes de dificuldade, enfatizando os saltos básicos e habilidades mais complexas das três modalidades do esporte: corda simples, double dutch e chinese wheel.

Além de realizadas todas as habilidades programadas, foi criada pelo grupo uma brincadeira chamada "Desafio do Dia", que consistia em uma tentativa de realizar um salto ou um truque novo. Deste modo o grupo foi capaz de inventar e descobrir diversas manobras possíveis de serem exploradas com as cordas.

Um dos objetivos da pesquisa consistia na elaboração de uma composição coreográfica, na qual o grupo tinha de organizar uma determinada seqüência, alguns dos saltos aprendidos durante a aplicação do programa. Porém, esta tarefa, que durante o planejamento era considerada a mais árdua

de se concluir, superou as expectativas graças ao fato do grupo ter assimilado de forma satisfatória o domínio das habilidades, facilitando o processo de criação e o ensaio da composição final no cronograma sugerido.

A composição coreográfica apresentada no Festival realizado na FEF – UNICAMP ao final do primeiro semestre de 2002, veio nos mostrar os frutos de um trabalho desenvolvido ao longo destes quatro meses.

Foi uma composição elaborada pelo grupo, em que se privilegiou a interação social dos integrantes envolvidos, garantindo-lhes a oportunidade de se expressar, de emitir opiniões, e de manifestar criatividade, abordando de uma maneira global todas as modalidades do Rope Skipping. O grupo contou com a participação de pessoas interessadas e dedicadas que obtiveram êxito ao demonstrar sua coreografia, um dos produtos finais desta pesquisa, que recebeu muitos elogios no término do festival pela platéia de professores, estudantes e membros da comunidade local presente.

APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ROPE SKIPPING NAS ESCOLAS

Analisando os resultados obtidos com este grupo do projeto de extensão da FEF-Unicamp no primeiro semestre de 2002, constatou-se, na prática, que o Rope Skipping é uma atividade física e esportiva que pode ser incluída facilmente nos programas de capacitação e formação profissional do professor de Educação Física, assim como integrar o conteúdo programático das aulas de Educação Física para escolas do Ensino Fundamental e Médio.

Além disso, devido ao grau de flexibilidade e adaptação, este esporte pode ser ensinado em momentos, segundo Gallardo (2001), de vivência, de prática e de treinamento, ou seja, respectivamente, de experimentação simples, em momentos de criação/interação com o esporte e/ou grupos de interesse e,

finalmente, para equipes de alto rendimento com objetivos essencialmente competitivos. A grande diferença metodológica para os três momentos, encontra-se apenas na determinação dos objetivos e finalidades propostas de ensino.

Partindo do projeto desenvolvido na FEF-Unicamp foi elaborado um programa a ser aplicado nas escolas em um período experimental de dois meses.

Foram, então, feitos convites para oito professores de escolas distintas da cidade de Campinas e região. Porém apenas três das respostas foram positivas, sendo que um dos professores leciona em duas das escolas voluntárias. Portanto, o programa foi desenvolvido em três escolas durante os meses de setembro e outubro sendo finalizado em novembro de 2002.

As escolas envolvidas nesta pesquisa foram: Escola Estadual Professora Áurea Anunciação Américo de Godoi, Escola do Sítio e Escola Estadual Deputado Jamil Gadia, com o auxílio de seus respectivos professores de Educação Física, ambos capacitados para desenvolver tal esporte, pois participaram de cursos ministrados pela equipe de Rope Skipping do Rivierenhof Club, da Bélgica, quando a mesma esteve no Brasil, em agosto dos anos 2000 e 2001 e julho de 2002.

A proposta do programa experimental consistiu em ensinar algumas habilidades do Rope Skipping na escola, num período de dois meses. Para tal, as habilidades propostas englobaram os elementos básicos de duas modalidades do esporte (corda simples ou individual e double dutch), deixando a terceira (chinese wheel), os

saltos intermediários e os mais complexos a critério do professor.

Durante os meses de setembro e outubro de 2002 o programa foi desenvolvido para alunos de 3ª série e 6ª série do ensino fundamental, de duas escolas distintas e 1ª e 2ª série do ensino médio em uma terceira escola, totalizando em média 52 alunos envolvidos.

Ao final do programa foram realizadas visitas às escolas e os professores e alunos participantes desta proposta de Rope Skipping responderam um questionário, fornecendo dados imprescindíveis para a complementação desta pesquisa.

Além da aplicação dos questionários, no encontro com os alunos foram também realizadas algumas atividades práticas através das quais pôde-se observar o grau de envolvimento e aproveitamento dos alunos, com relação ao programa desenvolvido. Após esta constatação e análise, foi feita uma outra aula com objetivo de difundir ainda mais o Rope Skipping, proporcionando um ambiente para troca de experiências, propondo desafios para os alunos, incentivando-os a praticar esse esporte.

ANALISANDO AS RESPOSTAS DOS QUESTIONÁRIOS

Ao analisar as respostas obtidas nos questionários, que segue em anexo, pôde-se perceber que o pular corda, mesmo sendo uma atividade conhecida por todos, tem ainda algo interessante a ser mostrado e aprendido.

Um grande número das respostas obtidas pelos questionários dos alunos revelou que eles gostaram do Rope Skipping por ser uma atividade diferente e atraente, que desperta a curiosidade e o interesse, como eles mesmos relataram. Vários alunos, a título de exemplo, não conheciam o modo de bater

e/ou pular com duas cordas grandes no formato da letra "X", assim como nunca imaginaram que pudessem pular do estilo double dutch.

Muitos associaram este esporte a alguns benefícios para a saúde como o desenvolvimento de força, resistência muscular, velocidade, porém outros atribuíram pontos negativos como o cansaço e fadiga muscular.

Uma das questões – que abordou o tema desafios – foi se durante os meses de aula do desenvolvimento do programa, a pessoa havia conseguido fazer algo que nunca tivesse feito antes. Um dos fatos mais relevantes foi observar a quantidade de respostas positivas e sua variedade.

A maioria dos alunos que participaram das aulas e responderam o questionário, disse que gostaria de ter Rope Skipping como um dos conteúdos das aulas de Educação Física porque é um esporte novo, com muitas maneiras de combinações de saltos, podendo ser realizado em conjunto com outros materiais tais como bola, outra corda, entre outros.

Encerrando as avaliações, no discurso dos professores encontramos aspectos positivos e negativos com relação à incorporação deste esporte nas aulas de Educação Física Escolar. Ambos estão de acordo ao manifestarem seu contentamento com este esporte que utiliza um material bastante acessível e de fácil confecção, que é divertido e propõe desafios, que possibilita o aluno a superar suas dificuldades e seus próprios limites.

Por outro lado, um dos inconvenientes constatados na aplicação do programa sugerido foi a dificuldade em se realizar algumas manobras específicas, das quais a principal característica é a velocidade. Vale ressaltar que as cordas utilizadas nas escolas são cordas simples, constituídas por fibras naturais, de tecido e/ou sintéticas, e as cordas oficiais de Rope Skipping são de material plástico flexível. Como essas cordas – comuns na Europa - não são fabricadas aqui no Brasil, seu custo torna-se elevado, pois há a necessidade de importá-las. A grande diferença da corda utilizada na escola para a corda oficial de Rope Skipping, é a facilidade em atingir uma maior velocidade, o que possibilita uma maior exploração de manobras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o Rope Skipping é um esporte recente se comparado, por exemplo, com a tradicional e secular Ginástica – posso visivelmente perceber que está se fortalecendo e ganhando espaço no cenário mundial – e, inevitavelmente, desembarcará em nosso país.

Por ser um esporte bastante atrativo graças aos desafios intrínsecos, assim como a facilidade de acesso pelo seu baixo custo operacional, não visualizo grandes dificuldades para que ele seja difundido pelo Brasil afora.

O Rope Skipping ainda possui carência de referências bibliográficas, sendo esta talvez a primeira pesquisa a relatar a história do esporte no mundo.

O programa desenvolvido em algumas escolas de Campinas, posteriormente ao projeto de extensão na FEF – UNICAMP acarretou numa ampliação dos conhecimentos teóricos e práticos, sendo o primeiro passo concreto para a divulgação do esporte no Brasil, realizando demonstrações públicas e conquistando novos adeptos a praticarem Rope Skipping.

Avaliando o processo de pesquisa, o desenrolar dos acontecimentos e os resultados obtidos, tendo participado de alguns cursos sobre o tema, acompanhado o Campeonato Mundial de Rope Skipping de 2002 – no período de treinamento pré e pós-campeonato, ter criado um grupo de prática com estudantes universitários capaz de compor uma composição para demonstração pública e ter levado esta prática às escolas, constatei que o Rope Skipping é uma das atividades físicas e esportivas que poderia ser incluída facilmente nos programas de formação profissional do professor de educação física, assim

como integrar o conteúdo programático das aulas de Educação Física para escolares do Ensino Fundamental e Médio.

Por fim, devo admitir a extrema felicidade como pesquisadora, de ter colhido tantos resultados positivos nesse projeto, de forma consecutiva e muito bem-vinda. Essas respostas incentivarão a continuidade de um programa nas escolas e do projeto de extensão universitária – Projeto UNIJUMP – para o primeiro semestre de 2003, que estará reforçada pelos resultados obtidos com esta pesquisa e com os contatos estabelecidos no exterior para implantar formalmente o Rope Skipping no Brasil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN DOUBLE DUTCH LEAGUE. Clube Americano de Rope Skipping. Disponível em: http://www.addl.org. Acessado em: 2001 e 2002.

CENDALI, Richard. Skip – It. Estados Unidos da América, 1977.

EUROPEAN ROPE SKIPPING ORGANIZATION (ERSO). Organização Européia de Rope Skipping onde contém calendários de eventos, regulamentos, informações sobre campeonatos. Disponível em: http://www.erso.org. Acessado desde Março de 2001.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ROPE SKIPPING (FISAC). Apresenta um livro de regras da modalidade esportiva. Disponível em: http://www.xs4.all.nl/~eherber/ropeskip/fisac/FISAC_rulebook_1999_tekst.htm. Acessado desde Março de 2001.

FREIRE, João Batista. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1989.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia – saberes necessários à prática educativa. 23ª edição. São Paulo: Editora Paz e Terra S/A, 2002.

GALLARDO, Jorge Sergio Pérez. Discussões preliminares sobre os objetivos da formação humana e de capacitação para a Educação Física Escolar, do berçário até a quarta série de ensino fundamental. Tese de livre docência. Campinas, Unicamp, 2001.

GALLARDO, Jorge Sergio Pérez. Educação Física – contribuições à formação profissional. 2ª edição. Ijuí: UNIJUÍ, 1997.

INTERNATIONAL ROPE SKIPPING FEDERATION. Rope Skipping – school and sport. Vídeo.1999.

KALBFLEISCH, Susan E.; HARRIS, Jo; ELBOURN, Jill. Skip to Health. Ancaster: CETA PUBLISHING, 1990.

KALBFLEISCH, Susan E. Skip to It – the new skipping book. Londres: A&C Black.

KALBFLEISCH, Susan E; BAILEY, Tom. Double Dutch Handbook. Ancaster: CETA PUBLISHING, 1987.

MADSEN, Kirsti Riis. Rope Skipping sjov sjipning – teknik og tricks. Dinamarca.

PICCOLO, Vilma Leni Nista (org.). Educação Física Escolar: ser... ou não ter? 3ª edição. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 1995.

RIDER, Nadine de. Rope Skipping for beginners (mimeo). Gent, Bélgica, 1997.

RIDER, Nadine de. Rope Skipping in school em club. Gent, Bélgica.

RIVIERENHOF CLUB. Clube pioneiro de Rope Skipping na Europa. Disponível em: http://www.rivierenhof.com. Acessado desde Março de 2001.

SNYDERS, George. A Alegria na escola. São Paulo: Editora Manole, 1988.

WIESCHER, Inge. Rope Skipping – Tips und tricks der Rocky Girls. Alemanha, 1994.

ANEXOS

Diário de Bordo

Rope Skipping World Championship'2002 – Gent – Bélgica

Para melhor entender o processo de desenvolvimento e difusão e ainda ter uma melhor visão da atual situação do Rope Skipping no mundo, realizei uma viagem em Abril deste corrente ano de 2002, para a cidade de *Gent* na Bélgica. O período escolhido foi o mesmo em que foi realizado último o Campeonato Mundial de Rope Skipping.

A convite da técnica do Clube *Rivierenhof* – atual técnica da delegação nacional da Bélgica – acompanhei dez dias de treinamento de sua equipe e parte da organização de um campeonato mundial, documentando todos os dados e informações através de vídeo e fotografias.

Durante uma semana, pude acompanhar de perto os preparativos finais e treinamentos às vésperas do campeonato, de uma das melhores equipes de Rope Skipping do mundo.

Suas rotinas de treinamento eram compostas por 15 minutos de aquecimento (saltar corda sem parar no ritmo da música), alongamento de todas as partes do corpo, treinamento específico para *speed*, saltos duplos, com corda simples, *speed* com cordas duplas (*double dutch*) e, por fim, todas as seqüências de estilo livre. Este esquema de treinamento foi realizado quase

todos os dias em que eu estive com o grupo, exceto numa segunda feira, considerado dia de folga.

Na véspera do campeonato os atletas tiveram que ir para o hotel no qual ficaram hospedados e no primeiro dia (sexta feira) foi realizado o treino oficial de todas as delegações do países participantes. Estavam presentes: Alemanha, Hungria, Suécia, Bélgica, Japão, Estados Unidos, Dinamarca.

Além de assistir todo o campeonato, pude acompanhar algumas reuniões do comitê da FISAC e ainda estabelecer contatos com muitas pessoas envolvidas com o esporte, inclusive o fundador Richard Cendali e os integrantes da FISAC.

da esquerda para a direita: Ronald, Eric, Geert, Richard Cendali (fundador do Rope Skipping) – membros da FISAC; ao centro: Ana Paula

Um dos aspectos mais importantes desta viagem foi o contato estabelecido com os dirigentes deste esporte no mundo e a inclusão do Brasil no cenário internacional.

Questionário para os alunos

Nome da escola: _____
Série: _____ Idade: _____ Sexo: ( ) masculino ( ) feminino

Você conhece alguma brincadeira de pular corda? Quais?

_____
_____
_____

Onde você costuma/costumava pular corda?

_____
_____

Antes de fazer as aulas, você já sabia o que era Rope Skipping? Já tinha visto em algum lugar?

_____
_____

O que você achou de mais interessante nessas aulas sobre este novo esporte?

_____
_____
_____

Você fez alguma coisa que nunca tinha feito antes? Dê um exemplo.

_____
_____

Destaque três pontos positivos, em sua opinião, do Rope Skipping.

_____
_____
_____

Destaque três pontos negativos, em sua opinião, do Rope Skipping.

_____
_____
_____

Se você pudesse escolher entre ter ou não ter Rope Skipping nas aulas de Educação Física, o que você escolheria? Por quê?

_____
_____
_____

Obrigada pela colaboração!

Questionário para os professores

Há quanto tempo você ministra aulas de Educação Física?

Você constatou alguma dificuldade para trabalhar com Rope Skipping nestes dois meses em sua escola? Quais?

Quantos alunos participaram, em média, de suas aulas de Rope Skipping neste período? Qual a faixa etária?

Aponte razões para acrescentar o Rope Skipping como conteúdo das aulas de Educação Física.

Aponte alguns aspectos negativos desta modalidade esportiva.

Comentários.

Obrigada pela colaboração !!!