

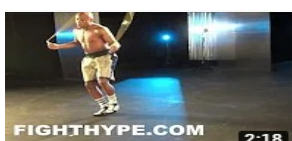
## EDUCACIÓN\_FÍSICA\_1ºBESO(10)

Tarea (10) correspondiente a la semana del 25 al 29 de mayo.

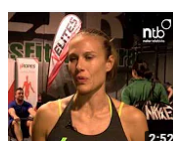
### “ENTRENAMIENTO CON COMBA (II)”



¿Cómo saltar a la comba?. Aunque suene fácil, conseguir saltar a la comba adecuadamente no es tarea sencilla. **Dominar la técnica** puede llevarte algo de tiempo. Como motivación, en los siguientes vídeos, puedes ver la técnica del más alto nivel. Pincha en el **enlace azul**.



FLOYD MAYWEATH-  
OF MARCOS MAID,  
FightHype.com 8,1 M  
Undeclared pound-for-pou  
to shooting a commercial.



SALTO DE COMBA CON LA CAMPEONA ADRIENN I  
Nafar Telebista • 4200 visualizaciones • hace 4 años

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5m1O5niSr0>

<https://www.youtube.com/watch?v=AbXc918E9o0>

#### Comenzamos con el “Salto básico”.

Saltar “bien” es saltar “poco”. Lo justo para que pase la comba.

Caer con la punta de los pies *amortiguando* con las rodillas y tobillos.

Posición *erguida* del cuerpo pero *relajada*. Mirada al frente.

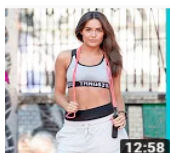
Movimiento de muñecas para imprimir giro a la comba con codos pegados al cuerpo.

#### Para evitar lesiones y sobrecargas:

*Calienta* al principio de la sesión y utiliza un *calzado* con buena *amortiguación*.

Controla el *número de saltos* con *descansos frecuentes*. Los primeros días 10'-15' de comba pueden ser suficientes. Es mejor hacer *todos los días un poco* que no mucho en un solo día.

En la **sesión de hoy**, cada uno a su ritmo, va a comenzar a realizar y aprender diferentes ejercicios de **saltos básicos**. Para ello sigue los pasos y consejos de los **vídeos**.



Como saltar a la comba - saltos básicos  
Aerobico deporte salud • 650.974 visualizaciones • hac  
COMO SALTAR A LA COMBA: Aunque suene fácil, cons  
tarea sencilla. Dominar la ...



Como Saltar la Cuerda para Principiantes //  
Adrián Fit • 162.935 visualizaciones • hace 1 año  
Como saltar la cuerda para principiantes desde cero Obtén  
siguiente código de ...

<https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=r7ofZPkgVQc>



GUÍA DE SALTAR LA CUERDA PARA PRINCIPIANTES -  
Cuerda de Saltar  
Viviendo Fit • 909.444 visualizaciones • hace 1 año  
Como saltar la cuerda como boxeador? Para saltar la cuerda como un prof  
la coordinación y el ritmo ...

[https://www.youtube.com/watch?v=M\\_dMtKio584](https://www.youtube.com/watch?v=M_dMtKio584)

Ésta semana a practicar. Y la **próxima semana**, presentaréis un **vídeo** para calificar este contenido. Para cualquier duda, puedes contactar conmigo en [alberto.rodriquez@sanviatorvalladolid.com](mailto:alberto.rodriquez@sanviatorvalladolid.com).