

EDUCACIÓN_FÍSICA_1ºBESO(11)

Tarea (11) correspondiente a la semana del 1 al 5 de junio.

“ENTRENAMIENTO CON COMBA (III)”



Esta semana, para terminar con la comba, la idea es **seguir practicando** y que cada uno **elabore un vídeo corto** con sus progresos. Se trata de poder **valorar** vuestro **esfuerzo**, **constancia** y **nivel alcanzado**. Se tendrá en cuenta de forma positiva (para que sume).

Para ello sigue las siguientes PAUTAS:

- El vídeo ha de ser **corto**. No más de **dos** minutos.
- En el mostraréis los **diferentes saltos** que habéis aprendido así como su **técnica o ejecución correcta**.
- Para **enviar** el vídeo (por su tamaño) hacerlo en la opción de **OneDrive**. También con aplicaciones compresoras de videos o por cualquier otro medio que conozcáis.
- Plazo de entrega hasta el **jueves 4 de junio**. Ser puntuales.

Ante cualquier **motivo o circunstancia** que pueda darse, si alguien no va a realizar el vídeo, que responda el siguiente **cuestionario de autoevaluación** de la actividad y me lo envíe. Plazo de entrega hasta el **jueves 4 de junio (puntualidad)**.

Cuestionario de autoevaluación

NOMBRE: _____

1. ¿Comenta como ha sido tu progresión en los saltos de comba?: Tiempo practicado, dificultades encontradas, sensaciones, momentos buenos y no tan buenos.
2. Aparte del salto básico, comenta las variantes que has conseguido hacer.
3. ¿Consideras que los saltos son una actividad de ocio?. ¿Y una actividad de entrenamiento? Comenta que aspectos positivos o aprendizajes te puede aportar saltar a la comba.
4. Describe el proceso que has seguido en la fabricación de la cuerda. ¿con qué dificultades te has encontrado? ¿Qué te ha aportado el tener que construir tu propio material para la práctica en vez de comprarlo?
5. Comenta que te ha parecido este contenido. Hasta que punto lo has aprovechado. Si piensas seguir practicando en tu tiempo libre, etc....

Os dejo unos vídeos con **nuevas variantes** de salto **más avanzadas**. También los vídeos de las sesiones anteriores para que podáis **repasar** e **insistir** sobre aquello que no os sale.



Cuerdas Saltos Complejos
FREDY CARLES • 45.340 visualizaciones

<https://www.youtube.com/watch?v=TMGI1VVVD8M>



Como saltar a la comba - saltos avanzados
Aerobico deporte salud • 108.807 visualizaciones • hace 4 i
COMO SALTAR A LA COMBA: Aquí os traemos la segunda p
comba. Si estás empezando ...

<https://www.youtube.com/watch?v=oJiZ7B3yn18>

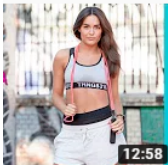
Progresión para
el “doble salto”



Consejo para lograr los double unders
Anabel Avila • 300.906 visualizaciones • hace 2 años
Hoy te traigo un consejo que a mi me fue muy bien p
los que se le atragantan los ...

<https://www.youtube.com/watch?v=KgBlZjPVHzM&t=2s>

En la siguiente página los vídeos de las sesiones anteriores:



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

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



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=r7ofZPkgVQc>



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

https://www.youtube.com/watch?v=M_dMtKio584



Cómo SALTAR a la CUERDA en 3 Pasos [SÚPER FÁCIL]
deporte es vida • 176.140 visualizaciones • hace 5 años
Aprende a saltar a la cuerda en tan solo 2 minutos, saltar a la cuerda en 3 pas
costará un poco ...
Subtítulos

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiGS2UjUSxI>

Y para cualquier duda, puedes contactar conmigo en alberto.rodriguez@sanviatorvalladolid.com.