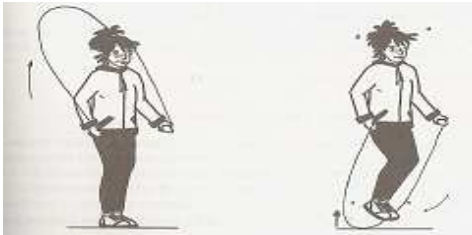
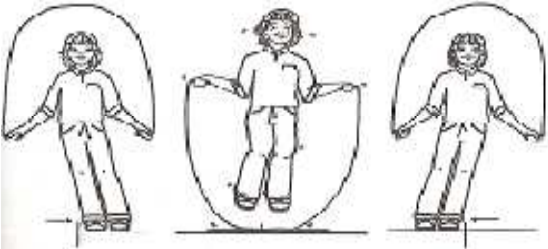
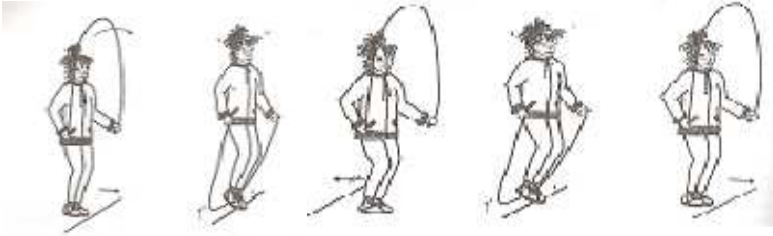
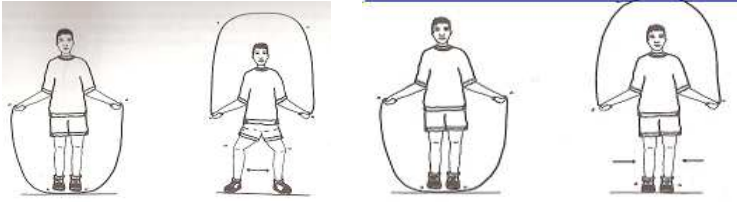


FICHA DE TRABAJO CON COMBAS. Individual

Nombre: _____




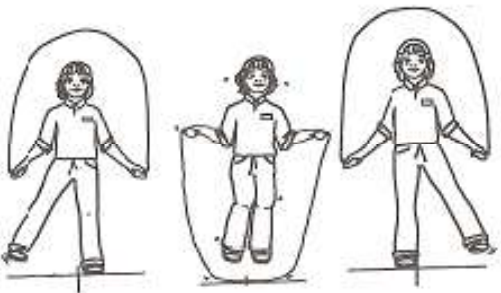
Grupo: _____

TIPO DE SALTO	EXPLICACIÓN
<p>1. Salto básico</p> 	<p>Consiste en saltar por encima de la comba con los dos pies juntos.</p> <p>Errores: -Saltar demasiado alto. -Separar los pies mucho en el salto.</p>
<p>2. Eslalom</p> 	<p>Saltar con los pies juntos lateralmente.</p> <p>Errores: -Separar los pies durante el salto. -Saltar a cada lado demasiado lejos de la línea central.</p> <p>Importante: partir con pies juntos y saltar primero a un lado de la línea y después al otro.</p>
<p>3. Saltamontes</p> 	<p>Saltar con los pies juntos adelante y atrás y viceversa.</p> <p>Errores: -Igual que el eslalom.</p> <p>Importante: empezar con pies juntos y saltar primero adelante y después atrás o al contrario.</p>
<p>4. Abrir y cerrar</p> 	<p>Abrir las piernas en el primer salto y cerrarlas en el segundo.</p> <p>Errores: -Abrir las piernas demasiado pronto o demasiado tarde. -Separar los brazos del cuerpo al abrir las piernas.</p> <p>Importante: saltar sobre la comba y abrir las piernas y seguidamente saltar y juntar los pies.</p>
<p>ME EVALÚO</p> <p>Siempre: 1 2 3 4</p> <p>A veces: 1 2 3 4</p> <p>Nunca: 1 2 3 4</p>	<p>Si algún tipo de salto no te sale, ¿por qué crees que ocurre?</p>
<p>INVENTO Y ENLAZO. (Diseña tus propias combinaciones con las figuras practicadas hoy en clase y otras diseñadas por ti.)</p>	
<p>Figuras inventadas por ti.</p>	
<p>Dibujo</p>	<p>Explicación</p>
<p>Número de la figura, repeticiones y enlaces. Ejemplo: nº 2 (3 rep), nº 1 (5 rep)....</p>	

FICHA DE TRABAJO CON COMBAS (Individual)

Nombre: _____

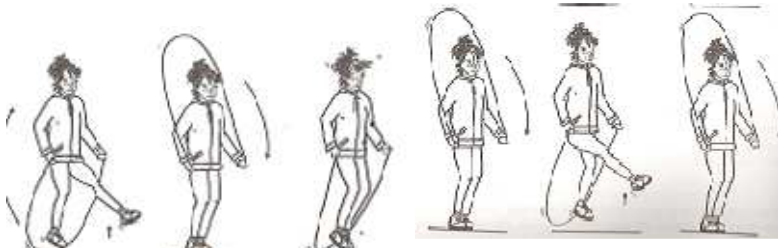
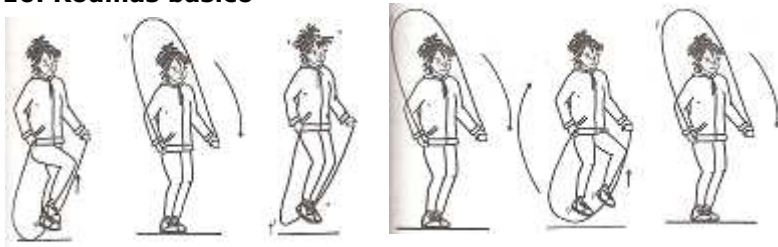
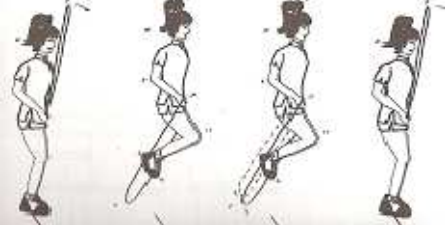
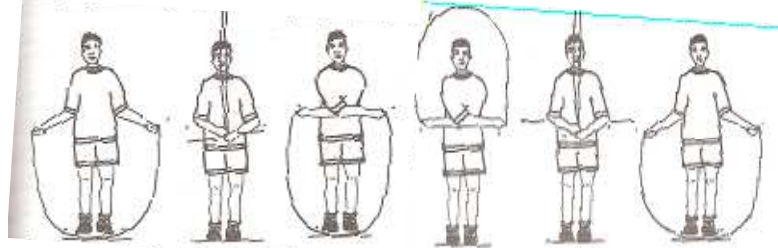
Grupo: _____

<p>5. Tijera</p> 	<p>Saltar primero con un pie delante y el otro detrás y, en el siguiente salto, al contrario.</p> <p>Errores. -No cambiar la posición de los pies al saltar. -Separar demasiado las piernas.</p> <p>Importante: parte con los pies juntos y en el primer salto en el aire.</p>						
<p>6. Carrera</p> 	<p>Saltar apoyando cada vez un pie, alternativamente.</p> <p>Errores. -Hacer dos pasos en cada giro de comba.</p> <p>Importante: elevar muy poco cada pie intentar simular una carrera. Podemos realizarlo en el sitio o desplazarnos adelante y atrás.</p>						
<p>7. Poni</p> 	<p>Saltar de un lado a otro simulando el trote de un poni.</p> <p>Errores: -Saltar a los lados con los dos pies juntos y a la vez.</p> <p>Importante: se inicia con los pies juntos. Se apoya primero el pie del lado hacia donde se salte.</p>						
<p>8. Péndulo</p> 	<p>Saltar extendiendo alternativamente hacia cada lado la pierna correspondiente a ese lado, simulando el movimiento de un péndulo.</p> <p>Errores: -Elevar excesivamente la pierna. -Separar la pierna lateralmente antes de que pase la comba.</p> <p>Importante: partir con pies juntos. La primera vez que pase la comba por debajo de los pies, saltar con el pie izquierdo y extender la pierna derecha al lado derecho sin tocar el suelo. AL siguiente salto, saltar con la pierna derecha y extender la pierna izquierda al lado izquierdo sin tocar el suelo.</p>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">ME EVALÚO</th> <th style="text-align: center;">Si algún tipo de salto no te sale, ¿por qué crees que ocurre?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 2px;">Siempre: 5 6 7 8</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">A veces: 5 6 7 8</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Nunca: 5 6 7 8</td> </tr> </tbody> </table>	ME EVALÚO	Si algún tipo de salto no te sale, ¿por qué crees que ocurre?	Siempre: 5 6 7 8		A veces: 5 6 7 8	Nunca: 5 6 7 8	
ME EVALÚO	Si algún tipo de salto no te sale, ¿por qué crees que ocurre?						
Siempre: 5 6 7 8							
A veces: 5 6 7 8							
Nunca: 5 6 7 8							
<p>INVENTO Y ENLAZO. (Diseña tus propias combinaciones con las figuras practicadas en clase y otras diseñadas por ti.</p>							
<p>Figuras inventadas por ti.</p>							
<p>Dibujo</p>	<p>Explicación</p>						
<p>Número de la figura, repeticiones y enlaces. Ejemplo: nº 6 (3 rep), nº 5 (5 rep)....</p>							

FICHA DE TRABAJO CON COMBAS. Individual

Nombre: _____

Grupo: _____

TIPO DE SALTO	EXPLICACIÓN
<p>9. Patada básico</p>  <p>Saltar extendiendo alternativamente cada pierna adelante.</p>	<p><u>Errores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Eleva excesivamente las piernas hacia delante. -Dar dos saltos seguidos con la misma pierna sin apoyar el pie que da la patada en el suelo. <p><u>Importante:</u> partir con pies juntos. Extender primero una pierna adelante, saltar con pies juntos y extender la otra pierna.</p> <p>La misma pierna puede extenderse de forma seguida, pero es aconsejable no hacerlo más de cuatro veces seguidas.</p>
<p>10. Rodillas básico</p>  <p>Saltar levantando alternativamente cada rodilla al frente.</p>	<p><u>Errores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar dos saltos seguidos con la rodilla arriba, saltando a la pata coja. -Levantar la rodilla demasiado alta o baja. <p><u>Importante:</u> partir con pies juntos. Realizar 3 movimientos: 1) una rodilla, 2) saltar con pies juntos, 3) elevar la otra rodilla.</p> <p>Realizar dos movimientos: elevar cada vez una rodilla sin pasar a saltar con pies juntos. La misma rodilla puede levantarse de forma seguida, pero es aconsejable no hacerlo más de cuatro veces seguidas.</p>
<p>11. El Doble</p>  <p>Saltar dando dos vueltas completas de comba en un mismo salto.</p>	<p><u>Errores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Salto elevado con movimiento lento de giro de comba. <p><u>Importante:</u> partir con pies juntos. Realizar un salto un poco más alto de lo normal y elevar las rodillas al pecho para que antes de caer la comba haya pasado dos veces por debajo de los pies. Rápido movimiento de muñecas.</p>
<p>12. Cruce y descruce</p>  <p>Saltar con pies juntos cruzando la comba (bien hacia delante o hacia atrás).</p>	<p><u>Errores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Cruzar brazos demasiado alto o bajo y no a la altura de la cintura. -No mantener las manos de los brazos cruzados por fuera de la cintura. <p><u>Importante:</u> iniciar con pies juntos y comba detrás. Cruzar los brazos cuando la comba está a la altura de los ojos y saltar a pies juntos con el nuevo arco que forma la comba con los brazos cruzados. Descruzar al subir la comba y salto normal.</p>
<p>ME EVALÚO</p> <p>Siempre: 9 10 11 12</p> <p>A veces: 9 10 11 12</p> <p>Nunca: 9 10 11 12</p>	<p>Si algún tipo de salto no te sale, ¿por qué crees que ocurre?</p>
<p>INVENTO Y ENLAZO. (Diseña tus propias combinaciones con las figuras practicadas en clase y otras diseñadas por ti.</p>	
<p>Figuras inventadas por ti.</p>	
<p>Dibujo</p>	<p>Explicación</p>
<p>Número de la figura, repeticiones y enlaces. Ejemplo: nº 2 (3 rep), nº 1 (5 rep)....</p>	

