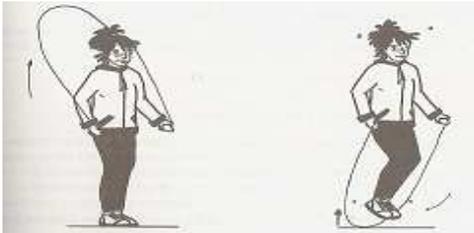
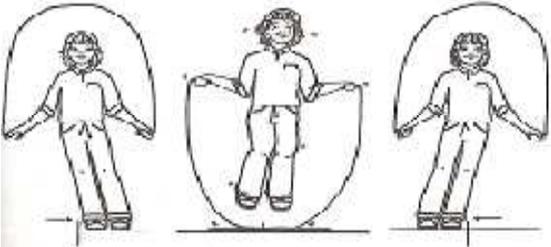
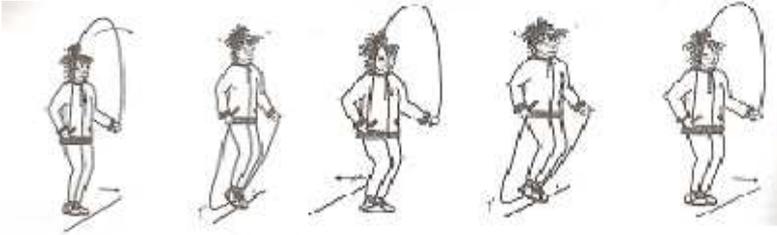
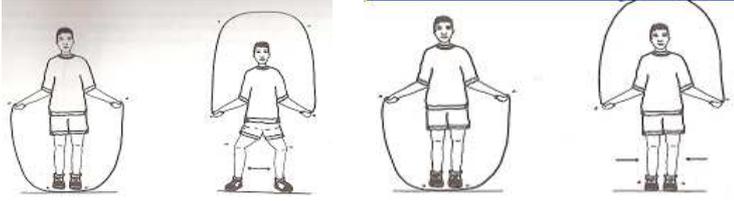


## FICHA DE TRABAJO CON COMBAS. Individual

Nombre: \_\_\_\_\_

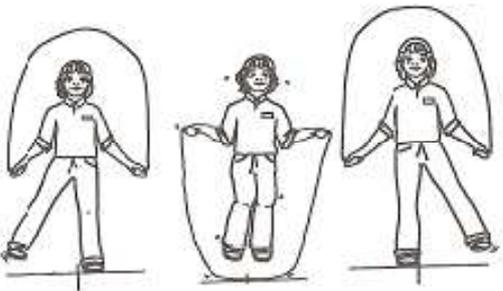
Grupo: \_\_\_\_\_

TIPO DE SALTO	EXPLICACIÓN
<p><b>1. Salto básico</b></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><b>2. Eslalom</b></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><b>3. Saltamontes</b></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><b>4. Abrir y cerrar</b></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><b>ME EVALÚO</b></p> <p><b>Siempre: 1 2 3 4</b></p> <p><b>A veces: 1 2 3 4</b></p> <p><b>Nunca: 1 2 3 4</b></p>	<p><b>Si algún tipo de salto no te sale, ¿por qué crees que ocurre?</b></p>
<p><b>INVENTO Y ENLAZO. (Diseña tus propias combinaciones con las figuras practicadas hoy en clase y otras diseñadas por ti.)</b></p>	
<p><b>Figuras inventadas por ti.</b></p>	
<p><b>Dibujo</b></p>	<p><b>Explicación</b></p>
<p><b>Número de la figura, repeticiones y enlaces. Ejemplo: nº 2 (3 rep), nº 1 (5 rep)....</b></p>	

## FICHA DE TRABAJO CON COMBAS (Individual)

Nombre: \_\_\_\_\_

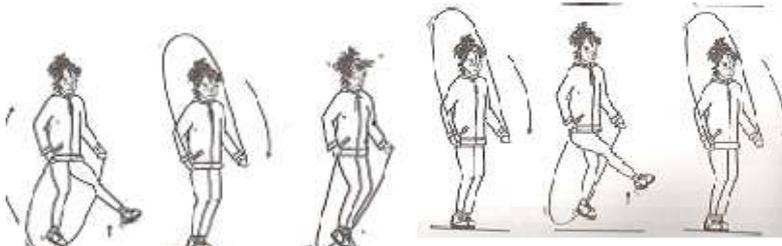
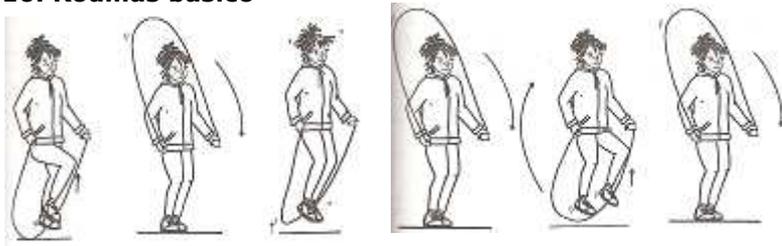
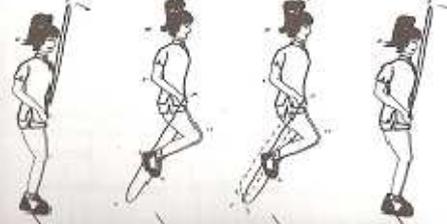
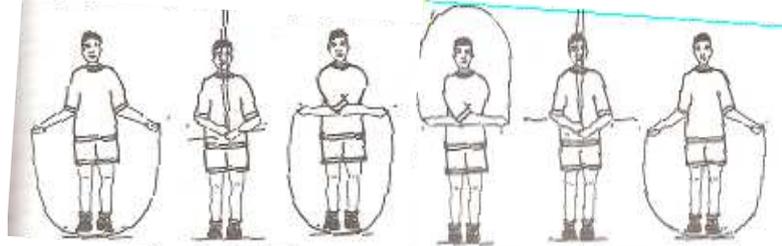
Grupo: \_\_\_\_\_

<p><b>5. Tijera</b></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><b>6. Carrera</b></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><b>7. Poni</b></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><b>8. Péndulo</b></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><b>INVENTO Y ENLAZO.</b> (Diseña tus propias combinaciones con las figuras practicadas en clase y otras diseñadas por ti.</p>							
<p><b>Figuras inventadas por ti.</b></p>							
<p><b>Dibujo</b></p>	<p><b>Explicación</b></p>						
<p><b>Número de la figura, repeticiones y enlaces. Ejemplo: nº 6 (3 rep), nº 5 (5 rep)....</b></p>							

## FICHA DE TRABAJO CON COMBAS. Individual

Nombre: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

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

