

## EDUCACIÓN\_FÍSICA\_1ºAESO(9)

Tarea (9) correspondiente a la semana del 18 al 22 de mayo.

### “ENTRENAMIENTO CON COMBA (I)”



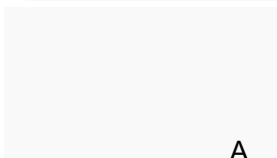
La comba es un excelente entrenamiento **cardiovascular** que podéis intercalar con la bicicleta o salir a correr. Permite un **trabajo muy completo** de los músculos del cuerpo. Vamos a realizar una **progresión de varias sesiones** desde los saltos más *básicos* hasta el *entrenamiento* con comba. **Ahora pincha el enlace azul para ver el siguiente vídeo.**



<https://www.youtube.com/watch?v=WKXYdj8kuZw>

#### Tipos de cuerda.

- A. **Cuerdas de fibra sintética o nylon (como las de escalada):** lo ideal es de 7-9 milímetros. Disponibles en ferreterías. Es la que mejor funciona.
- B. **De vinilo (plástico) o de velocidad (cable recubierto por un plástico):** se pueden fabricar con un cable que encontremos por casa.



A



B

**Empuñadura o mango:** importante para imprimir el giro a la comba y hacer trucos. Se puede fabricar de forma “casera” con la carcasa de rotuladores o similar. También doblando la cuerda en sus extremos y dando vueltas con cinta o celo. Ver vídeos.

**Longitud de la cuerda:** con los dos pies pisando la cuerda, los extremos de la misma deben llegar hasta las axilas. Entre 2,5 y 3 metros.

Esta semana la **tarea** va a consistir en **“buscar o hacer una comba”** y comenzar a saltar. **Plazo** hasta el **viernes 22 mayo**.

Lo más habitual es que **ya dispongáis de una** en casa, si es así, la buscáis y **me enviáis una foto** para que yo pueda verla y deciros si es adecuada o como mejorarla.

La otra opción es **fabricarla** en plan casero y una vez terminada me **enviáis foto** también (se **valorará** el esfuerzo y tiempo dedicado a su elaboración).

Pincha el **enlace azul** para ver los **vídeos** de cómo **“fabricar una comba casera”** y para **aprender a saltar en tres pasos**.

*\*Las tareas más complicadas, como cortar materiales duros o quemar las puntas, realízalas con la ayuda y/o supervisión de un adulto.*



COMO HACER UNA CUERDA VELOZ PARA SALTAR? SUPER FACIL Y ECONOMICA

JAVICHO FIT • 64.789 visualizaciones • hace 11 meses

Hola amigos a los que nos gusta saltar la cuerda queremos comprar una cuerda y a veces es costosa y si lo comprar se deteriora ...

<https://www.youtube.com/watch?v=sDqVhDudjfs&t=8s>



FABRICA TU CUERDA PARA SALTAR

¡ÚNETE AL RETO! • 299 visualizaciones • hace 3 semanas

HABILIDADES BÁSICAS.

[https://www.youtube.com/watch?v=oEx\\_88sg9\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=oEx_88sg9_M)



Como hacer una cuerda para saltar

Alberth Márquez boxing • 13.634 visualizaciones • hace 4 años

Una forma fácil y económica de hacer una cuerda para saltar en casa o en el gym. Muy buenos resultados para deportistas y ...

[https://www.youtube.com/watch?v=6TI\\_nUrrz4o](https://www.youtube.com/watch?v=6TI_nUrrz4o)



DESAFIO A LA CREATIVIDAD 2012! CUERDA PARA SALTAR...

CLAUDIA OROZCO

10.484 visualizaciones •

Hace 7 años

<https://www.youtube.com/watch?v=GMHKS1TV4x8>

A continuación que cada uno **comience a practicar** por su cuenta desde su nivel. Os dejo un **vídeo para “aprender a saltar en tres pasos”**.



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 pasos sencillos Al principio os costará un poco ...

Subtítulos

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiGS2UjUSxl>

Pauta: es mejor *“todos los días un poco”* que *“mucho en un día”*.

Y para cualquier duda, puedes contactar conmigo en el siguiente e-mail: [alberto.rodriguez@sanviatorvalladolid.com](mailto:alberto.rodriguez@sanviatorvalladolid.com).