

EF 11-05-2020 SALTOS Á CORDA

(PROPOSTA 10 / RETO 4)

Querido alumnado:

Que tal estades? En forma, non? Supoño que fixestes caso á América Heart Association (AHA) e á Organización Mundial para a Saúde e aproveitades as saídas para traballar o comentado "Fitness Cardiorrespiratorio". Xa me contaredes no próximo formulario, formará parte da proposta 11.

Nesta proposta número 10 propoño que traballedes e incorporedes ao voso traballo de Fitness Cardiorrespiratorio os saltos á corda.

Xa sabedes que para subir nota, entre outras cousas, me tedes que un vídeo facendo un reto, podedes elixir entre malabares (proposta 7 - reto 3) ou saltos á corda (proposta 10 - reto 4).

Prazo de entrega: ata o 1 de xuño (incluído).

Repasemos...

Con esta actividade, a maiores do traballo da resistencia cardiorrespiratoria, traballamos a forza muscular, a coordinación, o equilibrio, a axilidade...

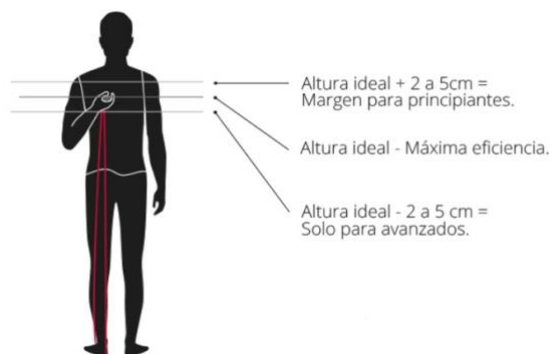
Tamén pretendo que traballedes a **persistencia**, e vos demostrades que, se o desexo, xestiono ben o tempo e actúo cun bo plan, rematarei facendo o tipo de salto que propoña.

Tipos de cordas

Hai unha gran variedade de deseños no mercado con boa tecnoloxía nos materiais. As tradicionais de tecido, aluminio, PVC... A elección correcta dependerá do teu nivel e do teu interese por unha modalidade ou outra.

Para este comezar e facer este reto válenos a que a ti teñas en casa ou que poidas comprar de maneira fácil e barata. Estas non serán moi finas e o seu peso nótase; non son tan rápidas e facilita a aprendizaxe.

As cordas con empuñadura de rodamentos facilitan que cando levemos moitos xiros non se vaia rizando.



Medidas da corda

Pisamos a corda cun pé a corda e a nivel de principiante debe chegar aproximadamente á altura do ombreiro, sen exceder. A medida que melloremos a nosa destreza e notemos que se arrastra demasiado ao golpear irémola reducindo.

▪ O agarre

Agarre da corda faise de forma suave co polgar marcando a dirección da corda e o dedo índice un pouco máis aberto que o resto.

No vídeo falamos de todo isto e de aspectos técnicos e estratéxicos importantes para aprender:

- **A posición do corpo e erros máis comúns.**
- **Os saltos básicos e a súa aprendizaxe.**
- **Avanzamos cara ós saltos alternos.**
- **Saltos a unha perna, con desprazamento, saltos cambiando o movemento da corda, outros tipos e combinacións.**

▪ Planificación do adestramento.

É recomendable ter certa técnica e fluidez nos saltos básicos antes de pasar a saltos máis complexos. Non se trata de poñerse a saltar todo o día, nin todos os días. Podemos integrar nas nosas rutinas de actividade física, un día si e outro non, uns cantos minutos de saltos á corda.

Os tempos de práctica depende de cada quen. Para os que teñen pouca práctica poden comezar facendo series dun pequeno número de saltos (crecendo ata 10) para ocupar un tempo total de 5 minutos. O importante é mellorar a técnica.

A partir de aquí podemos avanzar incrementando o número de saltos en cada serie e/ou o tempo de práctica. Sobre todo o tempo de práctica cando facemos ben as series de aproximadamente 25 saltos.

Cando teñamos certa destreza no saltos básicos a pés xuntos meteremos algúns saltos alternos, tendo en conta que hai unha maior sobrecarga por ter que recoller o peso do corpo sobre unha soa perna.

Cando vexamos que dominamos isto, a gozar coa incorporación de diferentes tipos de salto á corda.

En fin, xa me diredes algo...

O reto consiste en que cada quen, con atención á súa experiencia no salto a corda, me faga chegar dous vídeos:

1.- Salto básico á corda por un tempo prolongado. Marcamos 1', 2', 3', 4' ou 5' como referencia, por suposto que podes saltar máis). Si vos apetece, inclúide saltos alternos.

2.- Diferentes tipos de saltos.

Lembrede: PERSISTENCIA.



Anímate e faite cunha corda...



Comparto con vós un enlace a un vídeo dunhas irmás que o fan verdadeiramente ben.

<https://www.youtube.com/watch?v=fsuONX6PNHo>

Como?, que ti o dominas todo?, pois xa sabes, demostra as túas habilidades e faime chegar unhas imaxes.

Unha forte aperta.

Ramiro

Podeses contactar comigo no seguinte enderezo electrónico:
ramiroliveira@edu.xunta.gal