



UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS

## PRESENTACIÓN

Estos materiales curriculares se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promocionar su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

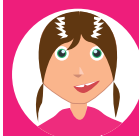
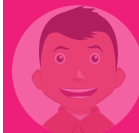
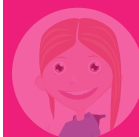
Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

**NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN:** para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

## JUSTIFICACIÓN

El trabajo con combas presenta multitud de razones para ser un contenido educativo idóneo para trabajar en los centros educativos: implica un material accesible y presente en todos los centros, desdibuja los tintes de género asociados a este contenido ya que tanto chicos como chicas disfrutan enormemente de esta actividad, es un contenido divertido y motivante para el alumnado, que muestra una gran implicación y además incide muy positivamente en la mejora de la condición física, salud ósea y capacidades coordinativas del alumnado que lo practica si se realiza de la manera correcta.

5º y 6º  
PRIMARIA





**UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS**

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Conocer las diferentes posibilidades que nos ofrecen las combas como medio de desarrollo de la CF y como medio de utilización del tiempo libre.
- B. Participar activamente en todas las tareas propuestas.
- C. Mejorar la competencia motriz del alumnado a través de un trabajo de combas.
- D. Adquirir un nivel técnico aceptable en la realización de los diferentes ejercicios propuestos.
- E. Contribuir a la mejora de la CF mediante un trabajo no planificado.
- F. Asociar la práctica de actividad física con una mejora de la salud y calidad de vida.
- G. Colaborar con los compañeros y el profesor en las actividades planteadas.
- H. Valorar la importancia del trabajo en equipo para la consecución de los objetivos.

## COMPETENCIAS

### QUE SE TRABAJAN

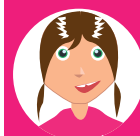
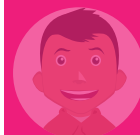
- Competencia lingüística (CML)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia digital (CD)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Aprender a aprender (AA)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

| CML | CMCT | CD | CSC | CEC | AA | SIEE |
|-----|------|----|-----|-----|----|------|
|     | X    | X  | X   | X   | X  | X    |

## BLOQUES DE CONTENIDOS

\*Se marcan los bloques de contenidos para facilitar al profesorado hasta la implantación de la LOE en todos los cursos.

| El cuerpo: imagen y percepción | Habilidades motrices | Actividades físicas artístico-expresivas | Actividad física y salud | Juegos y deportes |
|--------------------------------|----------------------|--|--------------------------|-------------------|
| X                              | X                    | X  | X                        | X                 |





### UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

## CONTENIDOS

Ejercicios con comba simple.  
Ejercicios con comba larga.  
Combinaciones de ejercicios.  
Juegos populares con combas.  
Trabajo de fuerza sobre la salud.  
Desarrollo del ritmo.  
Experimentación de diferentes posibilidades con los movimientos aprendidos.  
Elaboración de una coreografía propia.  
Disposición favorable a la práctica de actividades físicas.  
Respeto a los compañeros y valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.

## METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

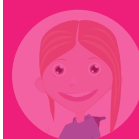
Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



### NOTA

La unidad se caracterizará por un trabajo autónomo del alumnado que, siguiendo la hoja de tareas, irá completando a su ritmo los diferentes ejercicios propuestos y siempre en el nivel que le corresponda. Los propios alum-





UNIDADES  
DIDÁCTICAS  
ACTIVAS

nos deberán decidir si se quedan en un nivel esperando y ayudando a terminar las tareas pendientes de sus compañeros o se separan y se agrupan según el nivel en el que cada uno se encuentra.

El profesor, siempre al principio de la clase, colocará unos conos/picas con el número del nivel que se debe trabajar en ese punto.

El profesor, además de explicar los distintos ejercicios, facilitará unas hojas plastificadas con la explicación de todos los ejercicios para que los alumnos, en caso de duda, los puedan consultar de manera autónoma.

La realización de actividades de manera autónoma por parte del alumnado permitirá al profesor centrarse en los alumnos con más dificultades de los grupos, con un ritmo de progresión más lento, y también en explicar a los grupos que van más adelantados las tareas más complejas.

En el calentamiento siempre se realizará alguna actividad con comba corta para afianzar el patrón de salto. Si un alumno tuviera especiales dificultades en entrar a la comba larga trabajaremos con él con comba corta.

En la vuelta a la calma se incidirá más que en otras sesiones en los estiramientos y relajación muscular debido al intenso trabajo en los miembros inferiores que supone el contenido propuesto.

## RECURSOS MATERIALES

(Esta unidad didáctica se caracteriza por la utilización de poco material.)

Cuerdas largas de unos 4/5 metros.

Cuerdas cortas.

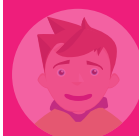
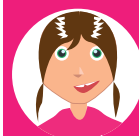
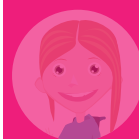
Balones de baloncesto.

Hoja de tareas (ver anexos 3 y 4).

## EVALUACIÓN

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- A. Realizar correctamente los diferentes ejercicios planteados.
  - A.1 Ajusta perfectamente sus saltos al ritmo de la comba y consigue saltar sin que esta le toque.
  - A.2 Identifica correctamente el lado bueno y lado malo al entrar a la comba por lo que no le golpea al entrar.
  - A.3 Termina un porcentaje alto de las tareas propuestas en la hoja de tareas.
- B. Crear y exponer de manera adecuada una coreografía en grupo con los diferentes gestos técnicos que se han trabajado a lo largo de la unidad.
  - B.1 Realiza una coreografía con un gran número de los ejercicios trabajados durante la UD de manera fluida y sin muchos fallos.
- C. Participar activamente en las actividades que se realizan a lo largo de la UD.
  - C.1 Intenta terminar todas las actividades planteadas.
  - C.2 Muestra interés y se esfuerza por realizar los ejercicios.
  - C.3 No se para mucho tiempo durante el desarrollo de las sesiones.
- D. Recopilar tres juegos populares de comba.







UNIDADES  
DIDACTICAS  
ACTIVAS

D.1 Presenta una recopilación de juegos de comba tradicionales.  
E. Colaborar con los compañeros y el profesor en el desarrollo de la actividad.

E.1 Ayuda a recoger y colocar el material.

E.2 Anima a los compañeros a que prueben las diferentes tareas.

E.3 Explica a los compañeros las tareas en caso de que fallen en la realización de las mismas.

E.4 No le importa dar cuerda y lo hace para facilitar los saltos de sus compañeros.

F. Reconocer adecuadamente la relación que se establece entre la práctica regular de ejercicios con comba y los beneficios que conlleva para la salud.

F.1 Identifica claramente los cambios corporales que se producen al saltar a la comba.

F.2 Relaciona perfectamente la práctica de ejercicio físico con la mejora de la salud.

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Hoja de tareas (ver anexos 3 y 4).

Lista observación (ver anexo 5).

## SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

**Sesión 1:** ¡A saltar!... Pero ¿por dónde? **Breve descripción:** Se realizará una breve introducción sobre el deporte de comba. Se explicará cómo se entra por el lado bueno.

**Sesión 2:** Lado malo... ¡vaya lío! **Breve descripción:** En esta sesión se introduce al alumnado a entrar a la comba por el lado malo y se realizará una progresión de ejercicios para ello.

**Sesión 3:** Doble Combo. **Breve descripción:** En esta sesión se incrementará la dificultad de los ejercicios propuestos.

**Sesión 4:** ¡Combilandia! **Breve descripción:** Se comenzará con ejercicios más complejos y combinaciones de varias cuerdas.

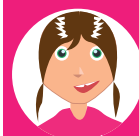
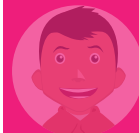
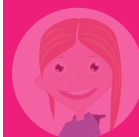
**Sesión 5:** ¿Imposible? ¡Nunca! **Breve descripción:** Se comenzará a saltar la comba doble.

**Sesión 6:** ¡Salida de emergencia! **Breve descripción:** Se trabajará la salida de la comba doble.

**Sesión 7:** Sesión comodín. **Breve descripción:** Clase para recuperar las diferentes tareas no terminadas.

**Sesión 8:** Coreografías. **Breve descripción:** Recogida de hojas de tareas. Coreografías en los que haya que usar todos los segmentos corporales en situaciones variadas de juegos.

5º y 6º  
PRIMARIA



# ¡A SALTAR!... PERO ¿POR DÓNDE?



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
- Familiarizarse con los saltos y su técnica. (A, C, D)
- Realizar saltos sencillos por el lado bueno. (A, E, F, G)
- Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

## CONTENIDOS

- Ejercicios de familiarización con la comba larga. Ejercicios para dar comba correctamente.
- Técnica de salto.
- Técnica de entrada y salida a la comba por el lado bueno.

## MATERIALES

- Combas cortas para cada alumno, combas largas, hoja de tareas (ver anexos 3 y 4), carteles explicativos del nivel 1 (ver anexo 4), técnica para dar comba (ver anexos 1 y 2).

## OBSERVACIONES

- Remarcar la importancia de dar cuerda correctamente para facilitar los ejercicios a los compañeros. Hacer hincapié en la seguridad de la actividad, para ello transmitiremos reiteradamente la siguiente premisa a los alumnos: siempre que un compañero roce la cuerda, las personas que están dando cuerda la soltarán para evitar la caída.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

# CALENTAMIENTO

## ACTIVIDADES

### 1. Introducción (5'/5')

En esta primera actividad se explica de forma breve y clara en qué consiste el deporte de la comba, sus finalidades y los beneficios que aporta a la salud de quien lo practica. Para ello es aconsejable que sean los propios alumnos quienes expongan sus conocimientos previos y el profesor corrija o complemente posteriormente esta información con su explicación. Si las condiciones del centro lo permiten, existen numerosos vídeos explicativos y demostrativos en Internet que pueden servir para aumentar la motivación del alumnado debido a su espectacularidad, aunque no son imprescindibles.

## GRÁFICO

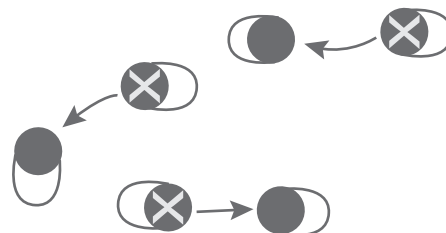
En círculo



### 2. Carrera suave (1'/6')

### 3. Pilla-pilla con combas (2'/8')

Cada alumno con una comba individual. Dos o tres alumnos con una señal identificativa intentan atrapar al resto con su comba. Cuando un alumno es atrapado intercambia el rol con el perseguidor.



En círculo



### 4. Estiramientos (2'/10')



# ¡A SALTAR!... PERO ¿POR DÓNDE?



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

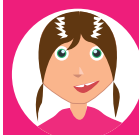
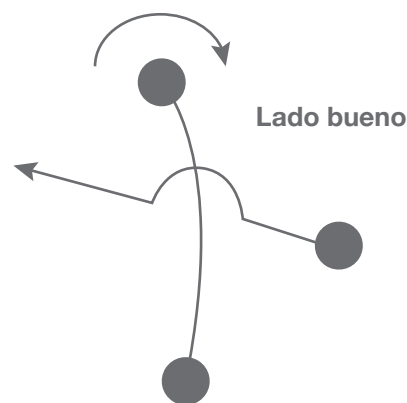
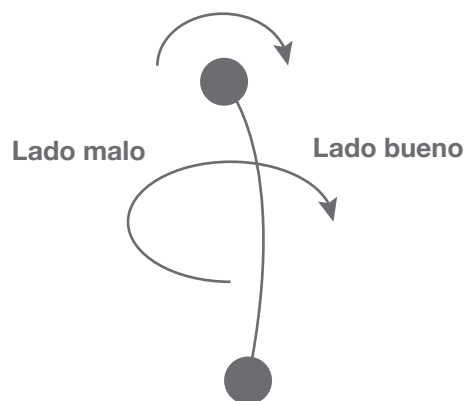
#### 5. Dar la comba, el lado bueno (5'/15')

Explicaremos la forma correcta de dar cuerda, ya que de ello va a depender gran parte el éxito de los ejercicios propuestos. (ver anexo al final de la sesión). Una vez vista la forma de dar la cuerda correctamente, el profesor explica cuál es la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. Para ello se reúne a los alumnos y se elige a dos personas para dar cuerda. Se les pide a todos que observen si es igual entrar a la cuerda por un lado que por otro y por qué lado es más fácil.

Una vez clarificada la diferencia entre el lado bueno (aquel en el que la comba golpea en el suelo y se aleja de nosotros) y el lado malo (aquel lado en el que la comba golpea y se acerca a nosotros) se trabajará la señal o referencia que deben seguir los alumnos para entrar a la comba por lado bueno. La premisa es: cuando la cuerda toca el suelo, entramos.

¿Cómo salir de la cuerda? Pedimos a un par de alumnos que prueben a salir por el mismo lado que entran y por el contrario. Todos verán que, para salir de la cuerda entrando por el lado bueno, se sale siempre por el lado contrario al que se ha entrado, ya que si no la cuerda nos caza al intentar salir (ver anexos).

### GRÁFICO



# ¡A SALTAR!... PERO ¿POR DÓNDE?



## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

#### 6. Nivel 1 (35'/50')

Esta parte de la clase implica un trabajo autónomo del alumnado. Se explica el nivel 1 de la hoja de tareas (ver anexos) y una vez explicado, dividimos la clase en grupos de seis y los alumnos comienzan a trabajar solos. Es aconsejable grupos pequeños para no tener tiempos de espera prolongados pero no menos de seis porque muchas figuras necesitan como mínimo ese número. Los alumnos irán marcando en la hoja de tareas aquellas que van terminando. Para poder dar como realizada una tarea tiene que ser ejecutada dos veces de manera correcta.

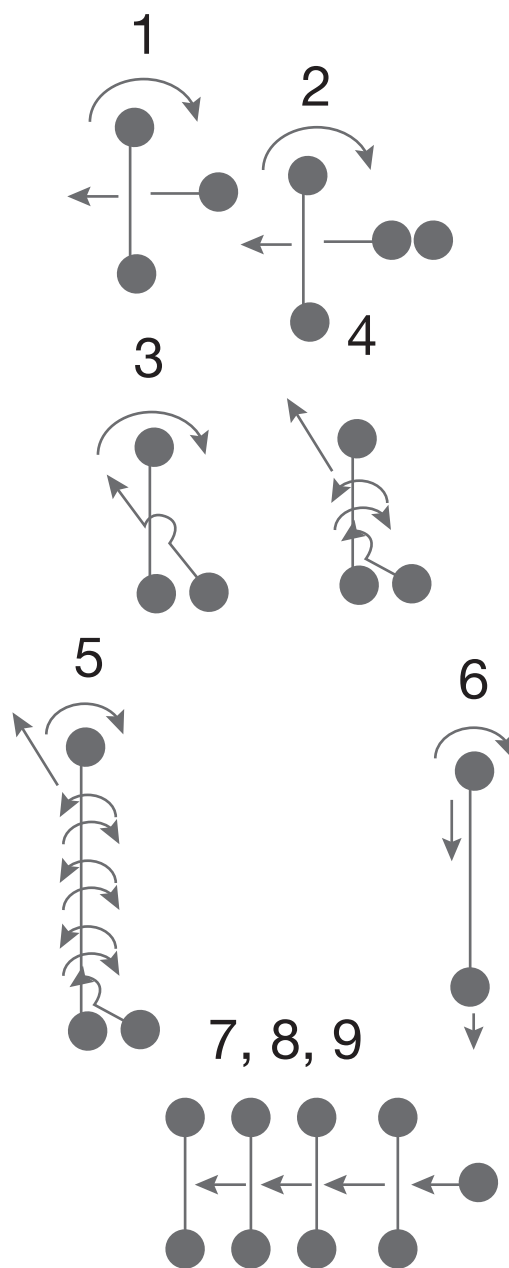
La actividad de Indiana Jones se deja para el final de la clase y la realizarán todos los alumnos de manera conjunta.

Comentarios: una vez que los alumnos comiencen a trabajar de manera autónoma el profesor podrá prestar atención a los que tengan más dificultades, llegando si es necesario a sacarlos del grupo y trabajar con ellos de forma individual.

Una progresión básica para alumnos con especiales dificultades sería: «pasar la barca», saltar la comba individual en estático, después en movimiento, después saltar comba larga por el lado bueno.

### GRÁFICO

Grupos de 6 alumnos

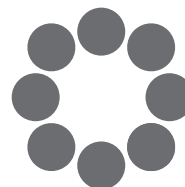


## VUELTA A LA CALMA

#### 8. Charla técnica/Estiramientos (5'/55')

Todos en círculo. Los alumnos realizan estiramientos de los miembros inferiores a la vez que el profesor comenta la sesión.

En círculo





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
- Familiarizarse con los saltos y su técnica. (C, D)
- Realizar saltos sencillos por el lado malo y aumentar la complejidad en el lado bueno. (A, C, D, E, F, G)
- Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

## CONTENIDOS

- Técnica de salto, lado bueno y malo.
- Técnica de entrada y salida a la comba, lado bueno y malo.
- Ejercicios en grupos, lado bueno.

## MATERIALES

- Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja de tareas (ver anexo 3 y 4).

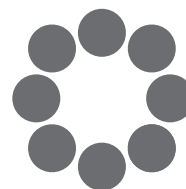
(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (3'/3')

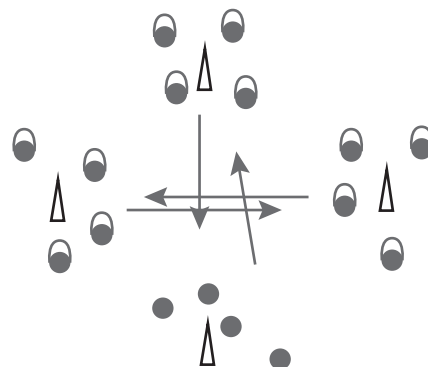
## GRÁFICO

En círculo



### 2. Semáforo estropeado (4'/7')

El profesor divide la clase en 4 grupos que se sitúan en 4 puntos señalizados con un cono y en forma de cruz. Cada alumno con una comba corta intentarán llegar desde su punto de partida al punto que está enfrente sin chocarse con los compañeros que vienen desde los otros puntos. Cuando todos los alumnos llegan al punto de enfrente vuelven a salir en oleada de nuevo. Si un alumno se choca con algún compañero, no es buen conductor así que deberá realizar un recorrido con comba por fuera de los conos para volver a incorporarse a su grupo.



En círculo



### 3. Estiramientos (3'/10')







PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Dar la comba, el lado malo (5'/15')

El profesor recuerda las premisas para dar comba y para entrar y salir correctamente por el lado bueno, explicadas en la sesión anterior.

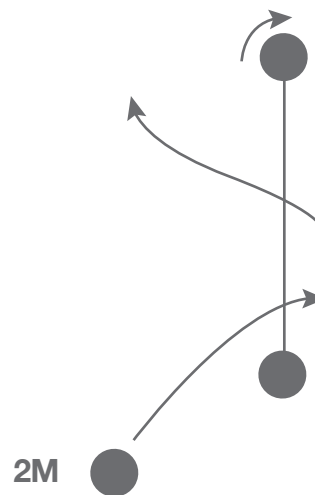
Posteriormente se elige a dos personas que den la comba larga y se pide al resto que intenten averiguar cuál es la referencia para entrar a la comba por el lado malo (la comba golpea el suelo y va hacia el alumno).

La premisa, que posiblemente deduzcan los alumnos, es: cuando la cuerda pasa por delante de nuestra nariz, entramos.

Posteriormente se explicará cuál es el lado por el que debemos salir de la cuerda. El profesor pedirá un par de alumnos que prueben a salir por el mismo lado que entran y también por el contrario. Todos verán que para salir de la cuerda, entrando por el lado malo, hay que salir por el mismo lado que se ha entrado, ya que si no la cuerda nos caza al intentar salir (ver anexo dibujo lado malo).

GRÁFICO

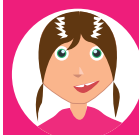
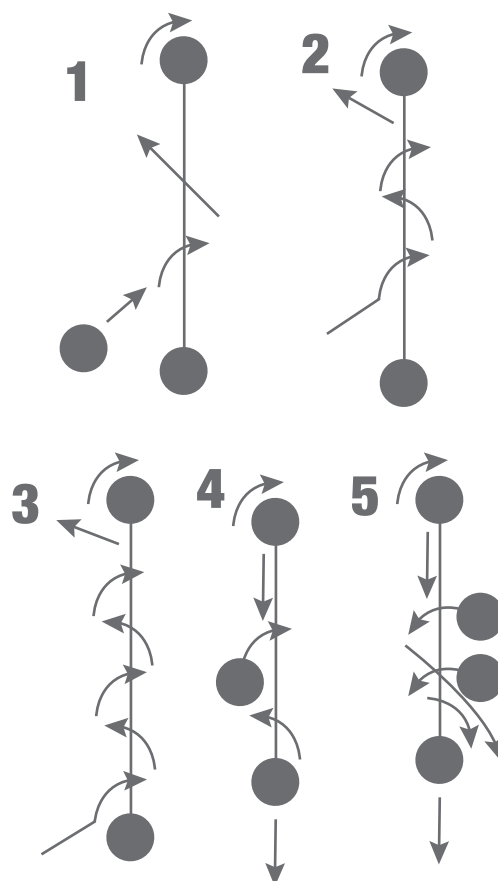
Libremente por el espacio



5. Nivel 2 (15'/30')

Se explica el nivel 2 de la hoja de tareas (ver anexo 4) y se recuerda el funcionamiento de la misma.

Es importante recordar que para poder dar como realizada una tarea, esta tiene que salir dos veces de manera correcta. Una vez explicado el funcionamiento los alumnos se pondrán a trabajar según el nivel en el que estén por lo que son los propios alumnos los que organizan los grupos en función del nivel.





PARTE  
PRINCIPAL

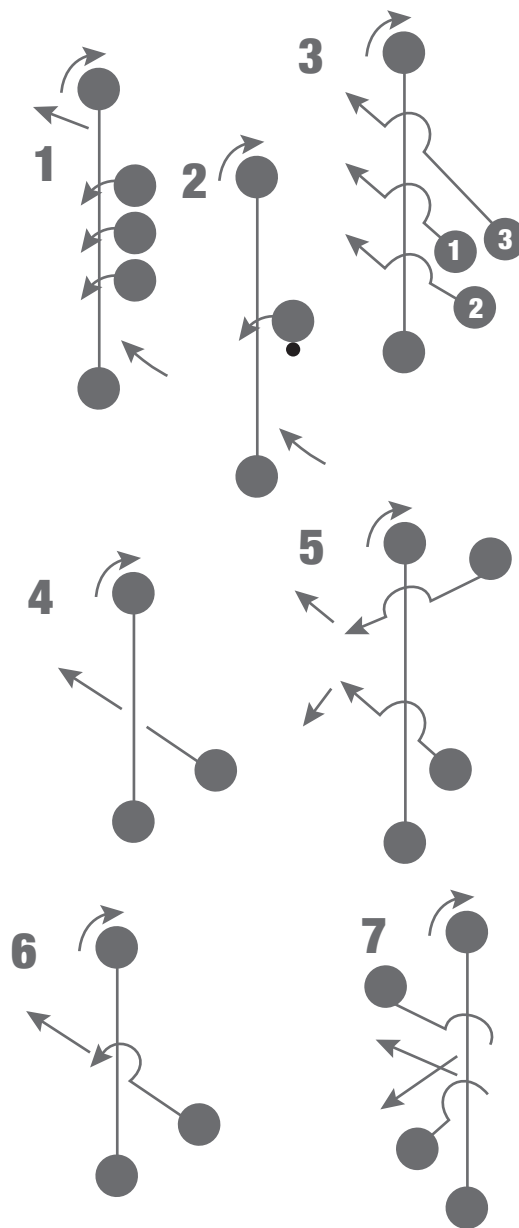
ACTIVIDADES

6. Nivel 3 (20'/50')

Se explica el nivel 3 de la hoja de tareas (ver anexo 4) y los alumnos que han completado los niveles anteriores comienzan a realizar sus ejercicios.

Comentarios: el profesor puede explicar este nivel solo a los alumnos que van más adelantados para permitir mayor tiempo de práctica a los alumnos con un ritmo de progresión más lento. En otro momento de la clase, en los que los alumnos trabajan solos, el profesor podrá volver a explicar a estos alumnos.

GRÁFICO

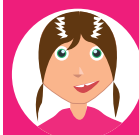


VUELTA A  
LA CALMA

7. Relajación muscular y reflexión (5'/55')

Todos en círculo, por parejas. Un alumno se tumba sobre el suelo en decúbito supino. Su compañero le eleva las piernas y comienza a realizar pequeños movimientos vibratorios para favorecer el retorno venoso y la relajación muscular de la zona. Después intercambian los papeles. Mientras tanto el profesor aprovecha para realizar una síntesis de la sesión.

En círculo



# DOBLE COMBO



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
- Familiarizarse con los saltos y su técnica. (C, D)
- Realizar saltos sencillos por el lado malo y aumentar la complejidad en el lado bueno. (A, C, D, E, F, G)
- Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

## CONTENIDOS

- Juegos tradicionales de comba.
- Percepción del ritmo de la comba con ojos cerrados.
- Ejercicios grupales, lado bueno y malo.
- Técnica de salto, lado bueno y malo.
- Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

## MATERIALES

- Combas cortas (para cada alumno).
- Combas largas.
- Pelotas de tenis.
- Hoja tareas (ver anexo).

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## ACTIVIDADES

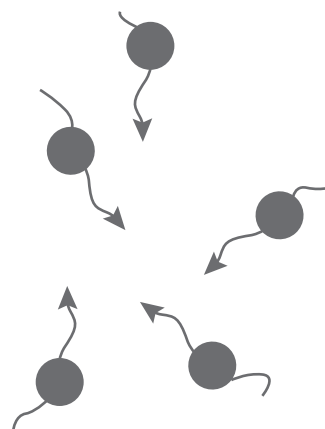
## GRÁFICO

### 1. Movilidad articular (3'/3')

En grupo

### 2. La cola del zorro (4'/7')

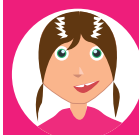
Todos los alumnos con un extremo de la comba en la parte de atrás del pantalón y el otro extremo por el suelo. Los alumnos intentarán quitar la comba de los otros compañeros al pisarla (no se puede tirar de ella con la mano). Si un jugador se queda sin su comba, continúa jugando pero ha de desplazarse a la pata coja hasta que consiga recuperar una comba de nuevo.



### 3. Estiramientos (3'/10')

En grupo

CALENTAMIENTO





PARTE  
PRINCIPAL

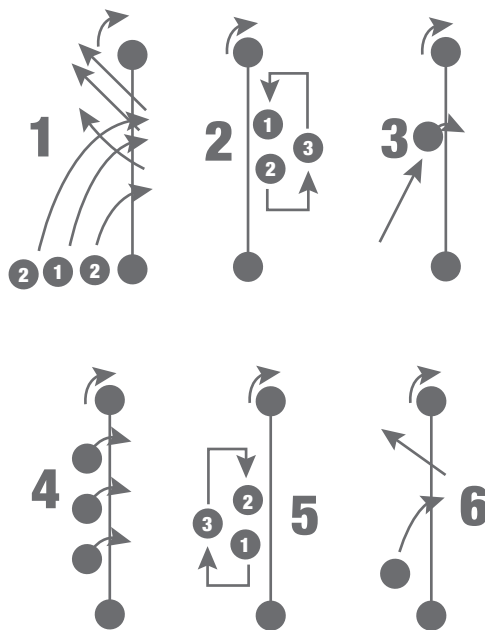
ACTIVIDADES

4. Nivel 4 (20'/30')

El profesor recuerda las pautas básicas de funcionamiento con la comba larga y explica el nivel 4 de manera general (ver anexo 4). Solo empezarán a trabajar en este nivel con aquellos alumnos que han terminado los niveles anteriores.

El profesor puede explicar el nivel 4 solo a los alumnos más adelantados para permitir mayor tiempo de práctica a los alumnos que llevan un ritmo más lento de progresión. Una vez estos alumnos estén trabajando y cuando sea necesario, el profesor explicará el nivel 4 al resto de alumnos.

GRÁFICO

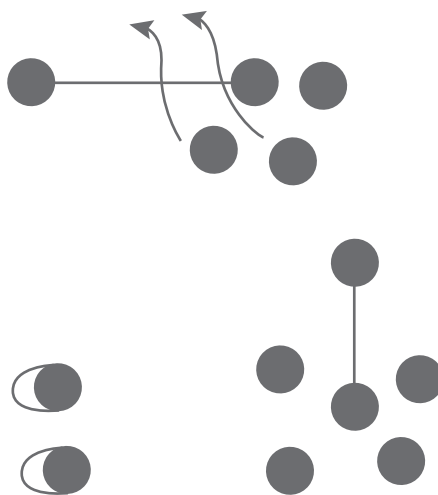


5. Juegos tradicionales con comba (15'/45')

En esta parte de la sesión los alumnos practicarán distintos juegos tradicionales de combas, tanto con comba corta como con comba larga de una manera menos estructurada. Si de manera espontánea los alumnos proponen algún juego tradicional se les dejará practicarlo.

Ejemplos de propuestas:

- Al pasar la barca
- El cocherito leré
- Te invito

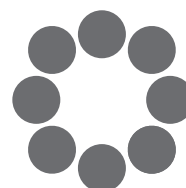


VUELTA A  
LA CALMA

7. Relajación muscular y reflexión (10'/55')

Todos en círculo, por parejas. Un alumno se tumba sobre el suelo en decúbito supino. Su compañero le dará un masaje en las piernas utilizando para ello la pelota de tenis. Después intercambiarán los papeles. Mientras tanto el profesor aprovechará para realizar una síntesis de la sesión.

En círculo





### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Reconocer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo de la comba. (C, D)
- Familiarizarse con los saltos y su técnica. (C, D)
- Realizar saltos sencillos por el lado malo y aumentar la complejidad en el lado bueno. (A, C, D, E, F, G)
- Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

### CONTENIDOS

- Ejercicios comba corta: tijeras, slalom, cowboy.
- Percepción del ritmo de la comba con los ojos cerrados.
- Ejercicios con varias cuerdas.
- Ejercicios grupales, lado bueno y malo.
- Juegos tradicionales de comba.
- Técnica de salto, lado bueno y malo.
- Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

### MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja tareas (ver anexo).

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

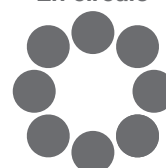
## CALENTAMIENTO

### ACTIVIDADES

#### 1. Movilidad articular (3'/3')

### GRÁFICO

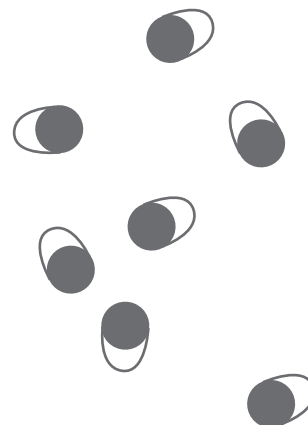
En círculo



#### 2. Trucos con combas cortas (4'/7')

Se proponen unos sencillos trucos a los alumnos para que los practiquen y sirvan como calentamiento específico. Los trucos serán:

- Tijeras: posición de partida, los dos pies en el suelo, uno adelantado y otro retrasado formando unas tijeras. Se salta con los dos pies a la vez. Después del primer salto se van intercambiando la posición de los pies al recepcionar en el suelo.
- Slalom: con los pies juntos saltaremos lateralmente hacia un lado y hacia otro de una línea imaginaria.
- Cowboy: los alumnos, con la cuerda solo cogida con una mano simularán tener un lazo para lanzar que moverán por encima de sus cabezas pero que luego llevarán a ras del suelo y que tendrán que saltar para que la comba pueda completar una vuelta.



En círculo



#### 3. Estiramientos (3'/10')







# PARTE PRINCIPAL

## ACTIVIDADES

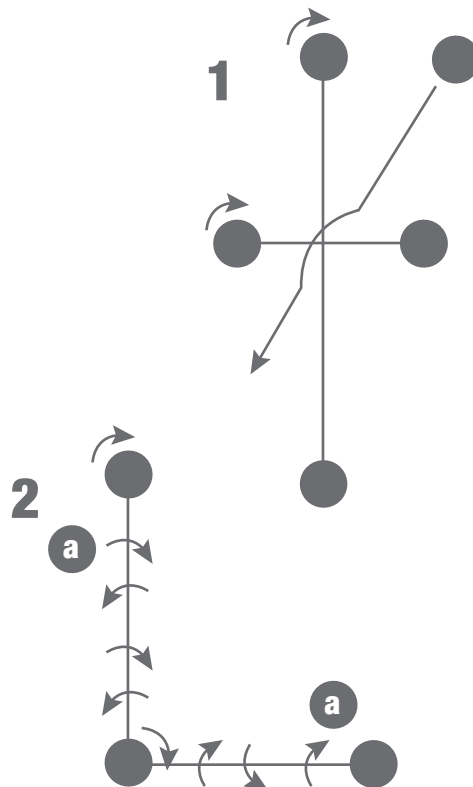
### 4. Nivel 5 (15'/25')

Se explicará el nivel 5 de manera general (ver anexo 4) pero solo empezarán a trabajar en este nivel aquellos alumnos que han terminado los niveles anteriores.

Las actividades para este nivel serán:

- Cuerda en cruz
- Cuerda en L

## GRÁFICO

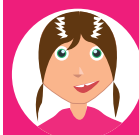
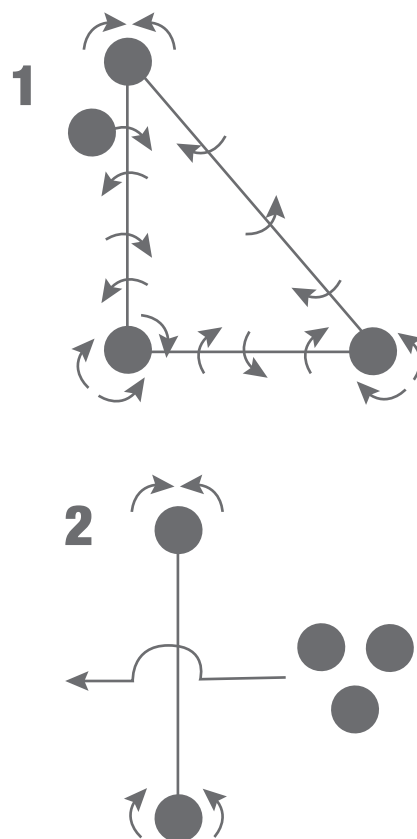


### 5. Nivel 6 (15'/40')

Se explicará el nivel 6 de manera general (ver anexo 4) pero solo empezarán a trabajar en este nivel aquellos alumnos que han terminado los niveles anteriores.

Las actividades para este nivel serán:

- Triángulo de tres lados
- Salta por el medio la cuerda doble





PARTE  
PRINCIPAL

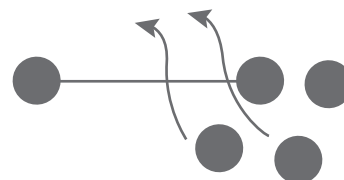
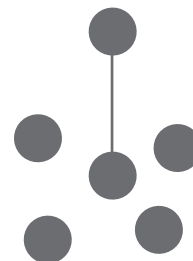
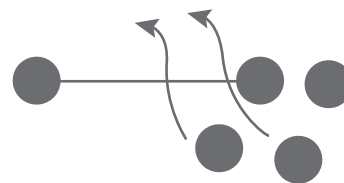
ACTIVIDADES

GRÁFICO

**6. Juegos tradicionales con comba (10'/50')**

En esta parte de la sesión los alumnos practicarán distintos juegos tradicionales de combas, tanto con comba corta como con comba larga de una manera menos estructurada. Si de manera espontánea los alumnos proponen algún juego tradicional se les dejará practicarlo. Los juegos propuestos por el profesor son:

- Las tijeras
- Una, dos y tres, pluma, tintero y papel
- Que entre el pelotón

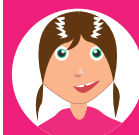
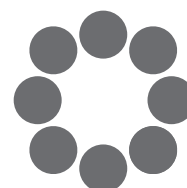


VUELTA A  
LA CALMA

**7. Relajación muscular y reflexión (5'/55')**

Todos en círculo, tumbados en el suelo en tendido supino con semiflexión de rodillas. Cada alumno comenzará a relajar la musculatura de las piernas con un suave movimiento a izquierda y derecha de las piernas, manteniendo la semiflexión de rodilla. Los alumnos tienen que buscar la sensación de que «los músculos se mueven y están muy blandos». Después se realizarán unos estiramientos guiados por el profesor.

En círculo



# ¿IMPOSIBLE? ¡NUNCA!



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Conocer la técnica de salto en comba doble. (C, D)
- Mejorar la técnica de salto por ambos lados y con varias cuerdas. (A, C, D, E)
- Realizar saltos con comba doble. (A, B, C, D, E, F, G)
- Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (H)

## CONTENIDOS

- Ejercicios comba corta: saltamontes, poni.
- Ejercicios cooperativos con cuerda.
- Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.
- Ejercicios entrada a comba doble.
- Técnica de salto cuerda doble.
- Ejercicios con varias cuerdas.
- Ejercicios grupales, lado bueno y malo.
- Técnica de salto, lado bueno y malo.
- Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

## MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja tareas (ver anexo), técnica para dar comba doble (ver anexos).

## OBSERVACIONES

Dedicar tiempo a la técnica de dar comba doble antes de llevar a cabo la sesión. Para ello es importante ver los anexos.

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (3'/3')

## GRÁFICO

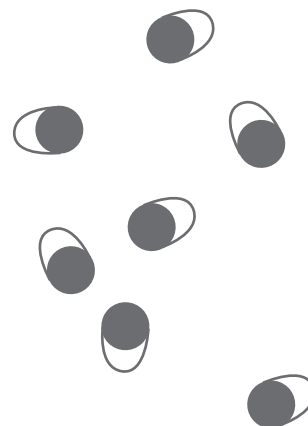
En círculo



### 2. Trucos con combas cortas (4'/7')

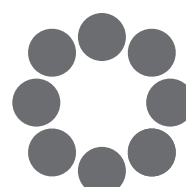
Se proponen unos sencillos trucos a los alumnos para que los practiquen y sirvan como calentamiento específico. Los trucos serán:

- Saltamontes: con los pies juntos, saltamos llevando los pies delante y detrás de una línea imaginaria.
- Poni: el salto se realiza solo con un pie cada vez y es un salto lateral. Siempre se salta con el pie correspondiente al lado hacia el que nos movemos y se realizarán dos saltos antes de cambiar de dirección y de pierna de apoyo. Si se salta hacia la derecha es la pierna derecha la que salta la comba.

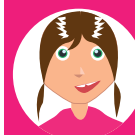


En círculo

### 3. Estiramientos (3'/10')



# CALENTAMIENTO





PARTE  
PRINCIPAL

VUELTA A  
LA CALMA

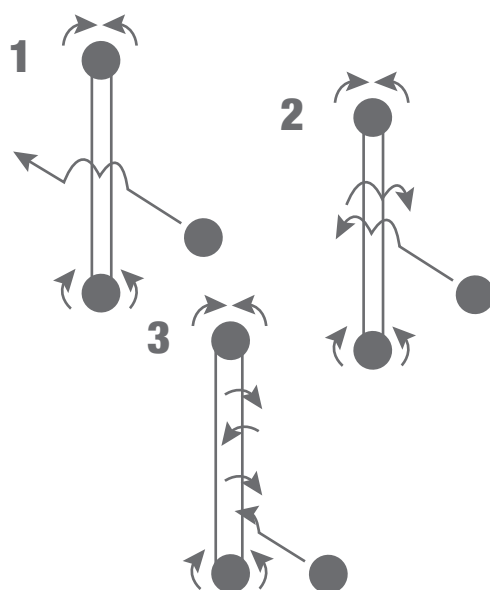
ACTIVIDADES

4. Nivel 7 (25'/35')

Se explicarán los ejercicios del nivel 7 (ver anexo 4) y cada alumno evolucionará de manera autónoma en función de su ritmo de progresión. En esta sesión aparece una novedad a la que el profesor deberá de dedicar un tiempo suficiente para su explicación: ¿cómo se da a la cuerda doble? (ver anexo). Este punto es crítico para que los alumnos puedan conseguir realizar la actividad. También se explicará cómo se sale de la cuerda doble para que los alumnos lo vayan probando.

El objetivo en este nivel 7 es que los alumnos sean capaces de entrar y saltar a la comba doble, no hace falta que salgan correctamente.

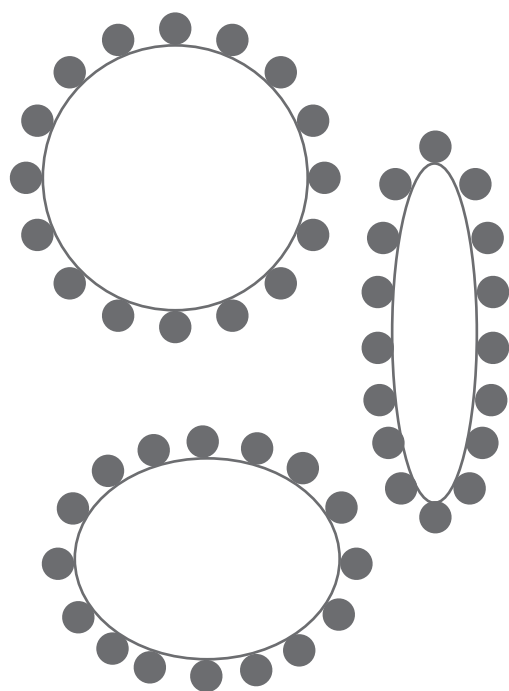
GRÁFICO



5. Cuerda cooperativa (15'/50')

El profesor une los extremos de las combas largas con un nudo pescador. Se mantienen los grupos que estaban trabajando en la comba. Cada grupo realizará las siguientes acciones

- Todos en círculo con la cuerda tensa. Los miembros del grupo se sentarán a la vez y una vez en el suelo deberán de levantarse de nuevo todos juntos.
- Los alumnos tendrán que rotar alrededor de la cuerda sin que pierda tensión, hacia un lado y hacia otro.
- Los alumnos tendrán que meterse dentro del círculo sin que la cuerda pierda tensión y sin que los alumnos que se van situando dentro del círculo puedan tocar la cuerda con las manos.



6. Estiramientos y reflexión (5'/55')

En círculo, los alumnos realizarán estiramientos del miembro inferior mientras comentan la sesión con el profesor.

En círculo



# ¡SALIDA DE EMERGENCIA!



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Mejorar la técnica de entrada en comba doble. (C, D)
- Reconocer las señales adecuadas de entrada y salida a la comba doble. (C, D)
- Realizar saltos en comba doble. (C,D)
- Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (H)

## CONTENIDOS

- Ejercicios de fuerza y cooperación con comba.
- Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.
- Ejercicios de entrada a comba doble.
- Ejercicios para conseguir salir correctamente de la comba doble.
- Técnica de salto cuerda doble.
- Ejercicios con comba simple en parejas/grupos.
- Ejercicios con varias cuerdas.
- Técnica de salto, lado bueno y malo
- Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

## MATERIALES

Combas cortas (para cada alumno), combas largas, hoja tareas (ver anexo).

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (3'/3')

### 2. Sogatira cooperativa (4'/7')

Cada grupo trabaja en una zona determinada con combas largas. Señalizamos con un pañuelo la mitad de cada comba. El objetivo de cada grupo, dividido a su vez en dos, es mantener el pañuelo en una zona determinada mientras todos tiran. Para ello los jugadores tienen tres opciones:

- Retirarse momentáneamente de la cuerda si el pañuelo está desplazándose hacia ellos.
- Cambiar de lado si el pañuelo se está desplazando mucho hacia el otro lado.
- Tirar fuerte hacia atrás si el pañuelo se está alejando de ellos.

Este ejercicio también lo podemos realizar uniendo dos sogas en cruz, lo que implica una mayor interacción y toma de decisiones por parte de los alumnos.

### 3. Estiramientos (3'/10')

## GRÁFICO

En círculo



En círculo



CALENTAMIENTO







PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

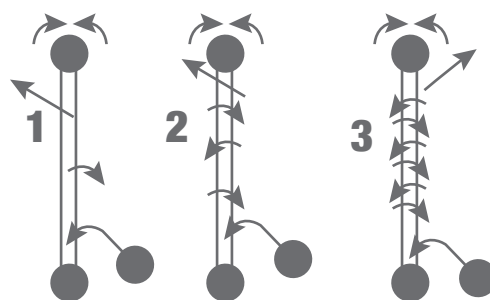
4. Nivel 8 (25'/35')

Se explicarán los ejercicios del nivel 8 (ver anexo 4) y cada alumno evolucionará de manera autónoma en función de su ritmo de progresión.

Actividades propuestas para el nivel 8:

- Cuerda doble: entrar, dar 2 saltos y salir.
- Cuerda doble: entrar, dar 4 saltos y salir.
- Cuerda doble: entrar y dar 7 saltos y salir.

GRÁFICO



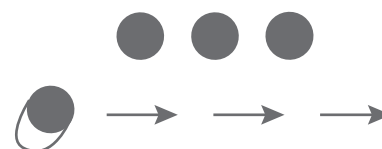
5. Trucos con una y dos combas cortas (15'/50')

**Truco 1.** Un alumno con comba se sitúa paralelamente con otros dos o tres compañeros y alejado de ellos apenas un metro. El alumno comienza a saltar con la comba y va desplazándose lateralmente hacia el primer compañero que deberá saltar la comba cuando toque. Después de un par de saltos conjuntos el alumno con comba seguirá desplazándose lateralmente hacia el próximo compañero que repetirá la misma acción que el compañero anterior.

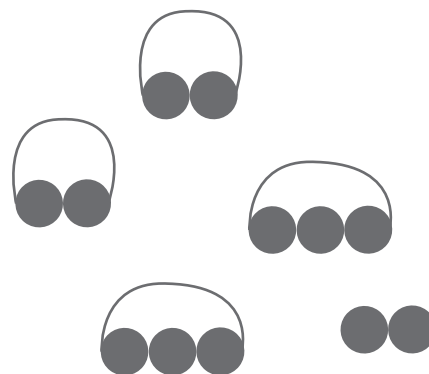
**Truco 2.** Por parejas, los alumnos unen sus cuerdas e intentan saltar a la comba a la vez que ellos mismos dan la comba. Para facilitarlos unirán las manos que quedan en el interior sin comba. Realizarán la misma actividad con otro compañero unido de las manos de tal manera que los alumnos con comba queden en los dos extremos y el tercer compañero quede situado en el centro.

En esta parte de la sesión se permite a los alumnos no trabajar tan pendientes de la hoja de tareas. Los alumnos que evolucionan más lentamente en el trabajo con comba larga pueden seguir trabajando en esta para tener más tiempo en las actividades y que puedan alcanzar así la competencia exigida.

Truco 1



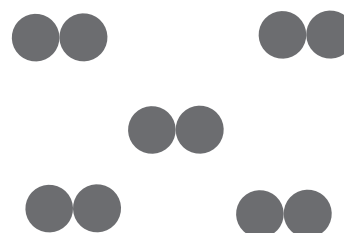
Truco 2



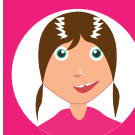
6. Estiramientos asistidos (5'/55')

Por parejas, un alumno permanece tumbado mientras el otro realiza los estiramientos siguiendo las indicaciones del profesor:

- Aprox. 20" por estiramiento. Zona de discomfort pero sin dolor.
- En decúbito supino: elevación de la pierna sin flexionar para estirar suavemente los isquiotibiales (ambas piernas).
- En decúbito supino: elevación de la pierna y flexión de tobillo para estirar suavemente los gemelos (ambas piernas).



VUELTA A  
LA CALMA





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

- Afianzar los diferentes saltos trabajados. (A, C, D, E, F)
- Comenzar a diseñar una coreografía con combas. (B, D, E, F)
- Terminar el máximo número de tareas propuestas durante toda la unidad. (C, D, E, F, G)
- Colaborar con los compañeros en las actividades propuestas. (B, H)

## CONTENIDOS

- Técnica alta velocidad comba simple.
- Coreografías. Ritmo.
- Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.
- Ejercicios entrada a comba doble.
- Ejercicios para conseguir salir correctamente de la comba doble.
- Técnica de salto cuerda doble.
- Ejercicios con comba simple en parejas/grupos.
- Técnica de entrada y salida a la comba por el lado malo.

## MATERIALES

Combas cortas, combas largas, hoja tareas (ver anexo).

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (2'/2')

## GRÁFICO

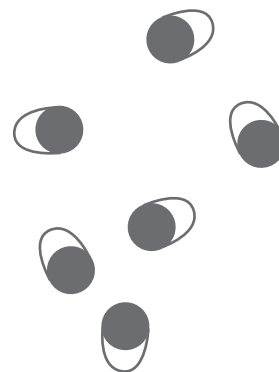
En círculo



### 2. Cambios de ritmo (5'/7')

Cada alumno con una comba corta. El profesor marca un tiempo determinado (30-40 seg) y los alumnos, sin que la comba pare, deberán:

- Intentar realizar el menor número de saltos posibles en ese tiempo.
- Intentar realizar el mayor número de saltos posibles en ese tiempo.
- Por último, por parejas y a modo de relevo, intentar realizar el mayor número de saltos posibles en un tiempo dado (de mayor duración). Para ello podrán alternar entre uno y otro las veces que crean necesario.

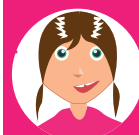


### 3. Estiramientos (3'/10')

En círculo



CALENTAMIENTO





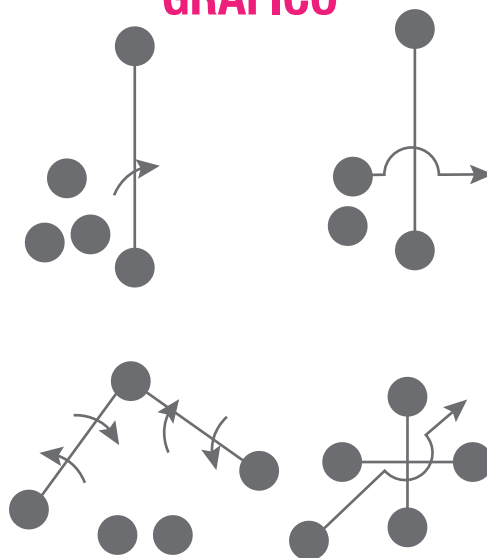
PARTE  
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

4. Tareas pendientes (20'/30')

Es importante recordar a los alumnos que esta sesión es la última para poder terminar la hoja de tareas. El profesor procederá a realizar un repaso rápido de los ejercicios de los dos últimos niveles vistos (en este momento un porcentaje importante de los alumnos no habrán terminado todavía la hoja de tareas). Una vez explicados, cada alumno evolucionará de manera autónoma en función de su ritmo de progresión. Los alumnos que hayan terminado estas tareas adoptarán el rol de alumnos profesores para ayudar al resto de compañeros a terminar.

GRÁFICO

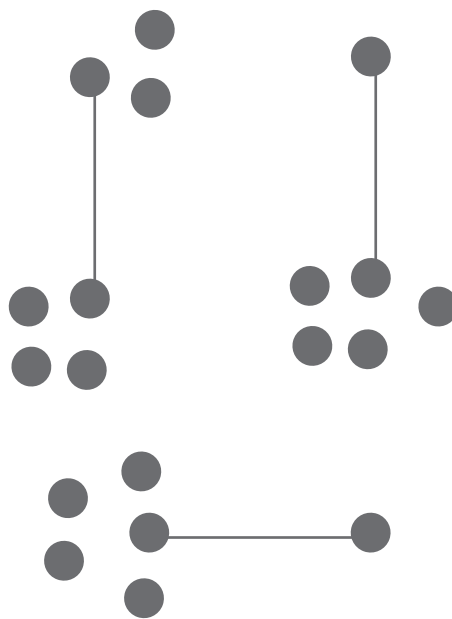


5. Explicación coreografía (20'/50')

Se explica a los alumnos que deben preparar una coreografía en grupos de 6-8 miembros (se buscará la heterogeneidad en sus componentes) en la que deben incluir elementos vistos en todos los niveles. El profesor dará algunas ideas para ello. Si se dispone de cañón o blog puede mostrarse a los alumnos coreografías de otros años u otros colegios.

Los alumnos deberán prepararla principalmente fuera del horario lectivo ya que la única sesión dedicada a ello es esta. Este criterio puede ser variado si el profesor lo cree conveniente en función de las características del grupo, su grado de autonomía, etc. Nuestra propuesta es facilitar el uso de las combas durante los recreos para preparar la coreografía, lo que además implicará un aumento de la práctica de actividad física del alumnado.

Grupos de 6-8 alumnos



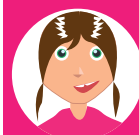
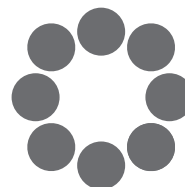
VUELTA A  
LA CALMA

6. Estiramientos asistidos (5'/55')

Por parejas, un alumno permanece tumbado y el otro realiza los estiramientos siguiendo las indicaciones del profesor:

- Aprox. 20" por estiramiento. Zona de discomfort pero sin dolor.
- En decúbito supino: elevación de la pierna sin flexionar para estirar suavemente los isquiotibiales (ambas piernas).
- En decúbito supino: elevación de la pierna y flexión de tobillo para estirar suavemente los gemelos (ambas piernas).

En círculo. Por parejas



# COREOGRAFÍAS



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (\*)

Representar una coreografía con los ejercicios trabajados en la unidad. (A, B, C, D, E, F, G, H)

Realizar correctamente la coreografía. (A, B, C, D, E, F, G)

Valorar la importancia del trabajo previo como variable de éxito en la coreografía. (B, H)

Colaborar con los compañeros en la realización y preparación de la coreografía. (B, H)

## CONTENIDOS

Combinaciones comba simple.

Coreografías. Ritmo.

Técnica de salto.

Técnica de entrada y salida a la comba por el lado bueno.

Ejercicios cooperativos con cuerda.

Comba doble. Entrada. Forma correcta de dar.

Ejercicios entrada a comba doble.

Técnica de salto cuerda doble.

Ejercicios múltiples cuerdas.

## MATERIALES

Combas cortas, combas largas, hoja tareas (ver anexo).

(\*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

## ACTIVIDADES

### 1. Movilidad articular (2'/2')

## GRÁFICO

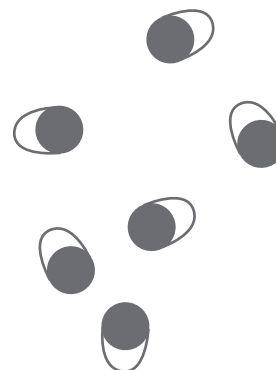
En círculo



### 2. Combinación de trucos (5'/7')

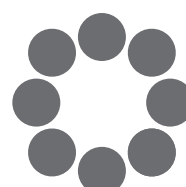
Los alumnos intentan combinar los trucos aprendidos con la comba corta:

- Saltamontes
- Poni
- Tijeras
- Slalom
- Cowboy

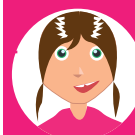


### 3. Estiramientos (3'/10')

En círculo



CALENTAMIENTO



# COREOGRAFÍAS



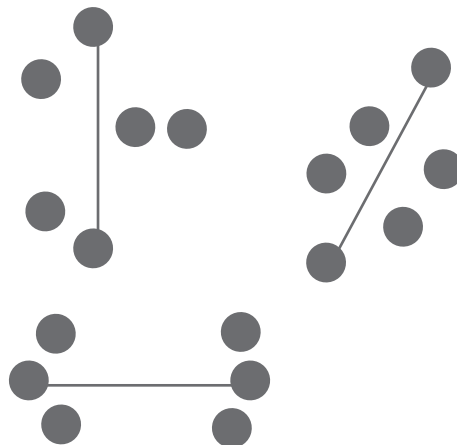
## PARTE PRINCIPAL

### ACTIVIDADES

#### 4. Último ensayo (15'/25')

El profesor permitirá que los distintos grupos realicen un último ensayo ante el profesor antes de la actuación para todos los alumnos. Para ello, cada grupo permanecerá trabajando en su zona asignada y será el profesor el que se irá desplazando para ver la coreografía.

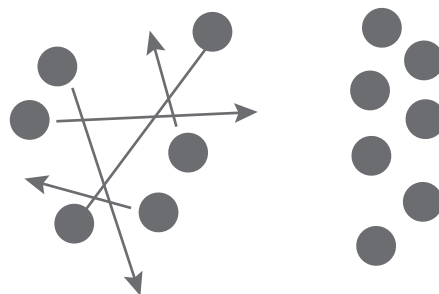
### GRÁFICO



#### 5. Coreografías (20'/45')

Los alumnos realizan las coreografías preparadas al resto de la clase. El profesor utilizará la hoja de observación (ver anexos) para evaluar la coreografía realizada.

Grupos de 6-8 alumnos

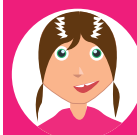
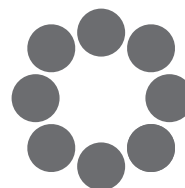


## VUELTA A LA CALMA

#### 6. Estiramientos y reflexión (10'/55')

Todos los alumnos en círculo realizan de manera autónoma los estiramientos y ejercicios de relajación muscular que han ido viendo en las distintas sesiones. Los alumnos aprovecharán ese tiempo para realizar una autoevaluación y coevaluación del trabajo realizado en la preparación de la coreografía (ver anexos) y para comentar con el profesor los aspectos más relevantes de la unidad.

En círculo. Por parejas



## ANEXO 1

### Técnica para dar comba

Para dar bien la comba es necesario utilizar todo el brazo, desde el hombro a la muñeca pero, sobre todo, el giro de la cuerda se hace con el codo y la muñeca. El cuerpo también debe seguir el ritmo de la comba. Dar la comba es cosa de dos y nos tenemos que acoplar al ritmo de la persona que tenemos al otro lado. Cuando la forma de dar la comba no es adecuada, es responsabilidad de los dos. Para que una comba esté bien dada, debe tocar ligeramente (no golpear con fuerza porque bota) el suelo, e ir marcando el ritmo del salto. Todos los alumnos tienen que dar cuerda y hacerlo correctamente, esta tarea estará reflejada en la hoja de tareas. Es muy importante también soltar la cuerda siempre que algún compañero se atasque o le golpee la cuerda.

## ANEXO 2

### Técnica para dar comba doble

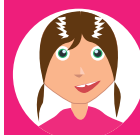
Debemos destacar, y así se lo recordaremos a los alumnos, que lo más importante para poder saltar la cuerda doble es que los responsables de dar cuerda lo hagan adecuadamente. Gran parte del éxito de los saltadores residirá en una buena técnica de las personas que están sujetando las cuerdas. Importantísimo todo lo dicho en el anexo anterior.

Puntos adicionales a tener en cuenta:

- Como norma general se dará la cuerda hacia dentro.
- Una vez que se comienza a dar comba, las cuerdas siempre deben estar en posiciones enfrentadas, es decir, cuando una cuerda está arriba la otra debería estar tocando el suelo.
- Acompañar mucho los movimientos de brazos con un balanceo del tronco de la persona que da comba.

Una vez que los alumnos han conseguido entrar y saltar viene lo más complicado para los alumnos, salir de la comba. Para facilitarles esta tarea daremos unas reglas sencillas a los alumnos:

- Cuando el número de saltos es par, salimos por el lado contrario al que hemos entrado.
- Cuando el número de saltos es impar, salimos por el lado que hemos entrado.
- Saldremos por el lado contrario a la última cuerda que hemos saltado.





### ANEXO 3

#### HOJA DE TAREAS PARA COMBAS ALUMNOS

Curso: \_\_\_\_\_

Alumnos evaluadores: \_\_\_\_\_

Alumno evaluado: \_\_\_\_\_

OK

|   |   |  |
|---|---|--|
| NIVEL 1                                 | 1. Lado bueno, pasar la comba sin saltar  |  |
|   | 2. Lado bueno, pasar la comba sin saltar pero todos los alumnos del grupo seguidos              |  |
|   | 3. Lado bueno, un salto y salir   |  |
|   | 4. Lado bueno, tres saltos y salir  |  |
|   | 5. Freestyle, seis saltos diferentes  |  |
|   | 6. Lado bueno, saltar 6 veces con la comba desplazándose de lugar                               |  |
|   | 7. Indiana Jones  |  |
|   | 8. Indiana Jones en parejas   |  |
|   | 9. Indiana Jones con balón  |  |
| NIVEL 2                                 | 10. Lado malo, un salto y salir   |  |
|   | 11. Lado malo, tres o más saltos y salir  |  |
|   | 12. Lado malo, Freestyle seis saltos diferentes   |  |
|   | 13. Lado malo, saltar ocho saltos con la comba desplazándose de lugar                           |  |
|   | 14. Lado bueno, dos alumnos saltan juntos mientras la comba se desplaza (seis saltos)           |  |
| NIVEL 3                                 | 15. Lado bueno, tres alumnos dentro a la vez (se entra de uno en uno y se realizan seis saltos) |  |
|   | 16. Lado bueno, saltar y botar tres veces un balón  |  |
|   | 17. Lado bueno, saltar la comba (un salto) todos seguidos sin hueco                             |  |
|   | 18. Lado bueno, pasar la comba con ojos cerrados  |  |
|   | 19. Lado bueno, por parejas en X, un salto y salir  |  |
|   | 20. Lado bueno, entrar a la comba con ojos cerrados y después de un salto abrir y salir         |  |
|   | 21. Lado malo, por parejas en X, un salto y salir   |  |
| 21. Lado malo, todos seguidos sin hueco |   |  |
| NIVEL 4                                 | 22. Lado bueno, intercambiar posiciones con dos o tres compañeros dentro de la comba            |  |
|   | 23. Lado malo, saltar y botar tres veces un balón   |  |
|   | 24. Lado malo, tres alumnos dentro a la vez, dar seis saltos y salir                            |  |
|   | 25. Lado malo, intercambiar posiciones con dos o tres compañeros dentro de la comba             |  |
|   | 26. Lado malo, entrar a la comba con los ojos cerrados y después de un salto abrir y salir      |  |
| NIVEL 5                                 | 27. Cuerda en cruz  |  |
|   | 28. Cuerda en L   |  |
| NIVEL 6                                 | 29. Triangulo, tres lados   |  |
|   | 30. Cuerda doble, saltar por el medio   |  |
| NIVEL 7                                 | 31. Cuerda doble, entrar y dar dos saltos   |  |
|   | 32. Cuerda doble, entrar y dar cuatro saltos  |  |
|   | 33. Cuerda doble, entrar y dar seis saltos  |  |
| NIVEL 8                                 | 34. Cuerda doble, entrar, dar dos saltos y salir  |  |
|   | 35. Cuerda doble, entrar, dar cuatro saltos y salir   |  |
|   | 36. Cuerda doble, entrar, dar siete saltos y salir  |  |





## ANEXO 4

### HOJA DE TAREAS PARA COMBAS PROFESOR

Alumnos evaluadores: \_\_\_\_\_

Alumno evaluado: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES DE USO

La hoja de tareas es el documento con el cual vamos a trabajar a lo largo del desarrollo de esta unidad didáctica.

En ella vienen descritos los diferentes ejercicios que debéis realizar.

Así mismo es uno de los documentos con los cuales vais a ser evaluados, ya que en la hoja de tareas tenéis que anotar si sois capaces o no de realizar los diferentes ejercicios propuestos.

Para realizar comenzaremos siempre por los ejercicios explicados por el profesor en clase y siempre continuaremos en orden, ya que los ejercicios están colocados de menor a mayor dificultad.

Para rellenar la hoja de control y anotar si los ejercicios nos salen o no debéis trabajar en parejas. Uno es el evaluador y el otro el evaluado.

El alumno evaluador es el responsable de marcar si el ejercicio está correcto. Se puede cambiar de alumno evaluador por encontrarse en diferentes niveles.

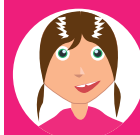
¡Para dar por realizado un ejercicio correctamente es necesario entrar y salir correctamente de la comba (excepto los ejercicios de comba doble) y además realizarlo correctamente dos veces en una misma clase!

Hay algunos ejercicios grupales y deben de ser realizados correctamente por todo el grupo. Debe haber por lo menos **6 alumnos por grupo** para realizar el ejercicio.

No es necesario terminar todos los ejercicios de un nivel para poder pasar al siguiente, ya que hay ejercicios que se pueden atascar un poco. **Se permite dejar dos ejercicios sin terminar en los niveles que tienen más de cinco tareas y un ejercicio sin terminar en los niveles que tienen menos de cinco tareas.** Ello no significa que se abandonen, si no que se podrán ir trabajando posteriormente para poder ir avanzando.

El profesor podrá pedir en cualquier momento que los alumnos repitan alguno de los ejercicios que han marcado como realizados correctamente para comprobar que se han trabajado .

El profesor o evaluador marcará los comportamientos observados por parte del evaluado durante el desarrollo de la unidad didáctica.





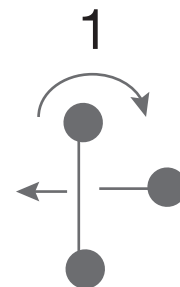
¿REALIZADO?

NIVEL 1

**1. Lado bueno. Pasar la comba sin saltar.**



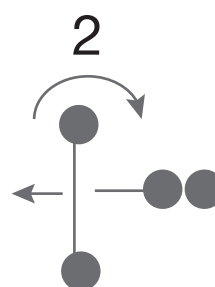
Se pasa la comba por debajo sin dar ningún tipo de salto, simplemente corriendo. Se debe entrar por lado bueno cuando la comba golpea el suelo (nuestra señal de entrada) y simplemente se cruzará rápidamente por debajo.



**2. Lado bueno. Pasar la comba sin saltar todos los alumnos seguidos.**



Los alumnos se colocan en el lado bueno de la comba en fila. Deben estar muy atentos a lo que hace el de delante. Una vez que el primero pasa la cuerda, los demás lo deben hacer de manera totalmente seguida sin que exista hueco (la cuerda golpea el suelo y no pasa nadie) entre un alumno y otro.



**3. Lado bueno. 1 salto y salir.**



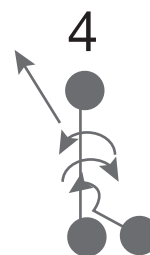
Se entra por el lado bueno, cuando la cuerda golpea el suelo y se sale por el lado contrario al que hemos entrado nada más caer del salto. Una variante es saltar un poco hacia el lado de salida para facilitar el escape.



**4. Lado bueno. 3 o más saltos y salir.**



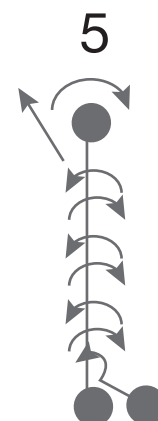
Igual que el ejercicio anterior pero en vez de dar solo un salto se dan tres.



**5. Freestyle. 6 saltos diferentes.**



Los alumnos deben realizar 6 saltos de maneras diferentes (a un pie, a dos pies, con giro, en cuclillas, etc.).





### ¿REALIZADO?

### NIVEL 2

#### 1. Lado bueno. Saltar 6 veces moviéndose la comba

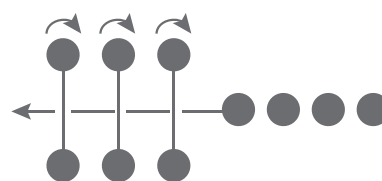
En este ejercicio la variante es que los alumnos que están dando a la comba deben ir moviéndose hacia delante o hacia detrás y el alumno que salta debe ir adaptándose a ese movimiento.



#### 2. Indiana Jones.

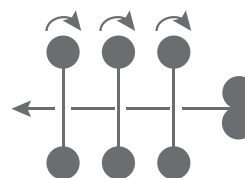
Se colocan las cuerdas (4 o 5) paralelamente con espacio entre ellas (mínimo 4 m).

Los alumnos se colocan en un extremo del campo y deberán pasar todas las cuerdas por debajo sin saltar (su dirección es transversal a las cuerdas). Todos los alumnos que dan cuerda lo hacen hacia el mismo lado y el resto de alumnos se coloca en el lado bueno para poder pasar las cuerdas. Es igual que el ejercicio del nivel 1 pero con más cuerdas.



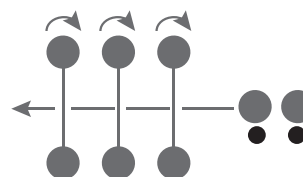
#### 3. Indiana Jones en parejas.

Igual que el anterior pero en parejas de la mano.



#### 4. Indiana Jones con balón (sin dejar de botar).

Igual que el primer ejercicio de Indiana Jones, pero ahora botando un balón de baloncesto durante todo el recorrido.



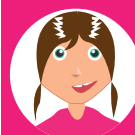
#### 5. Lado malo. 1 salto y salir.

Se entra por el lado malo (cuando la cuerda pasa por nuestra cara), se salta una vez y se sale por el mismo lado que hemos entrado.



#### 6. Lado malo. 3 o más saltos y salir.

Igual que el ejercicio anterior pero dando 3 o más saltos.



¿REALIZADO?



**7. Lado malo. Freestyle. 6 saltos diferentes.**

Los alumnos deben realizar 6 saltos de manera diferentes (a un pie, dos pies, con giro, en cuclillas, etc.).



**8. Lado malo. Saltar moviéndose la comba. 8 saltos.**

Los alumnos que dan cuerda realizan un desplazamiento bien hacia atrás o hacia delante y el alumno que está saltando debe ajustar sus saltos a dicho desplazamiento.



**9. Lado bueno. Dos alumnos saltan juntos mientras la cuerda se mueve. 6 saltos.**

Los alumnos entran de uno en uno y una vez que están dentro de la comba saltando, las personas que dan cuerda se desplazan hacia delante o hacia atrás y los saltadores deben ir adaptándose a ese movimiento con sus saltos.

**NIVEL 3**

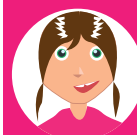
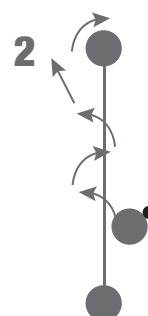
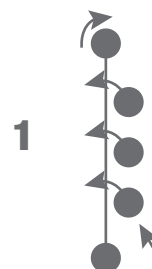
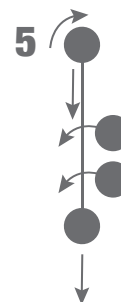
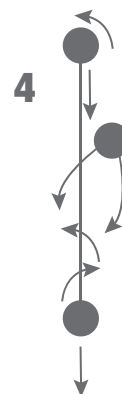
**1. Lado bueno. 3 alumnos dentro a la vez (se entra de 1 en 1). 6 saltos.**

En este ejercicio deben coincidir saltando tres alumnos a la vez. La entrada se hace de forma consecutiva, no todos a la vez. Deben dar 6 saltos todos juntos. La salida es más fácil cuando se sale también de manera progresiva, aunque puede hacerse todos a la vez. Es importante que el último alumno que entra a la comba avise que ya está para empezar a contar los seis saltos.



**2. Lado bueno. Saltar y botar 3 veces un balón.**

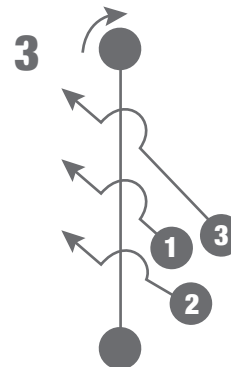
Se entra por el lado bueno con el balón en la mano. Una vez que hemos realizado el primer salto, botamos con dos manos y cogemos rápidamente, volvemos a saltar, volvemos a botar y coger y así hasta cuatro saltos. No es necesario salir ni entrar botando el balón, ya que es más complicado, al igual que no es necesario botarlo todo el rato.



¿REALIZADO?

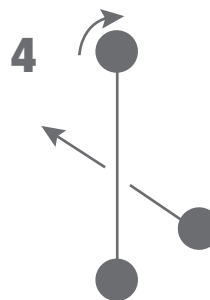
**3. Lado bueno. Saltar la comba (1 salto) todo el grupo seguido sin hueco.**

Este ejercicio es similar al de «Lado Bueno. Pasar la comba sin saltar todos los alumnos seguidos». La diferencia es que ahora la cuerda se debe saltar y no tiene que existir hueco entre un alumno y otro, es decir, una vez que el primero entra, siempre que la cuerda golpea en el suelo un alumno debe saltar la cuerda. El primero entra y salta, su salto coincide con la señal de entrada para el siguiente alumno (recordemos que la señal de entrada por el lado bueno es cuando la cuerda toca el suelo) y así de manera consecutiva hasta que todos han pasado.



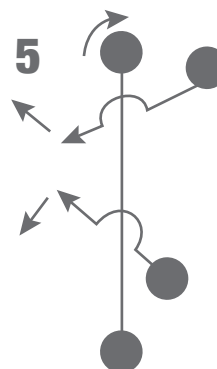
**4. Lado bueno. Pasar la comba con los ojos cerrados.**

Se pasa la comba por debajo con los ojos cerrados sin dar ningún tipo de salto, simplemente corriendo. Se debe entrar cuando la comba golpea el suelo y simplemente se cruzará rápidamente por debajo. Para ello, los compañeros de grupo deben estar callados y así poder escuchar el golpeo en el suelo de la cuerda que es la señal para cruzar.



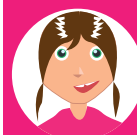
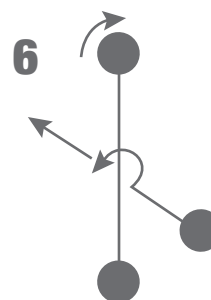
**5. Lado bueno por parejas en X . 1 salto y salir.**

Por parejas, cada uno entra por un extremo de la cuerda (los dos por lado bueno). Deben entrar a la vez por lo que es importante que uno marque «1, 2 y 3». Dan un salto los dos juntos dentro de la comba y salen a la vez.



**6. Lado bueno. Entrar a la comba con ojos cerrados y después de 1 salto, abrir los ojos y salir.**

Este ejercicio es muy parecido al 4 de este nivel, la única diferencia es que en vez de pasar la comba ahora se salta. Para ello, partiendo de la explicación del ejercicio anterior, en vez de pasar corriendo una vez que hemos escuchado que la comba golpea deberemos pasar (con los ojos cerrados) pero quedarnos quietos en la zona que golpea la comba y saltar (según el ritmo que nos ha marcado la cuerda debemos intuirlo). Terminado el salto abrimos los ojos posteriormente para salir.

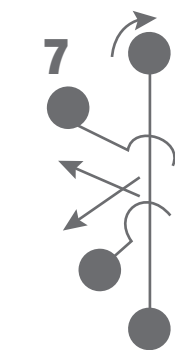


¿REALIZADO?



**7. Lado malo por parejas en X. 1 salto y salir.**

Por parejas, cada uno entra por un extremo de la cuerda (los dos por el lado malo). Deben entrar a la vez por lo que es importante que uno marque «1, 2 y 3». Dan un salto los dos juntos dentro de la comba y salen a la vez. Recordar que en el lado malo se sale por el lado contrario al que se entra.

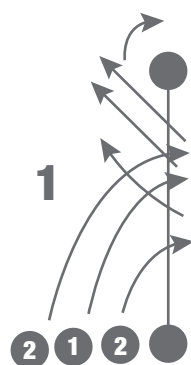


**NIVEL 4**



**1. Lado malo. Todos seguidos sin hueco.**

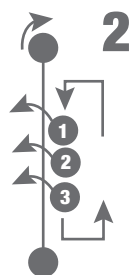
Los alumnos se colocan en el lado malo de la comba en fila, muy atentos a lo que hace el de delante. Una vez que el primero salta la cuerda los demás lo deben hacer de manera totalmente seguida sin que exista hueco (la cuerda golpea el suelo y no salta nadie) entre un alumno y otro.



**2. Lado bueno. Intercambiar posiciones con 3 personas dentro de la comba.**



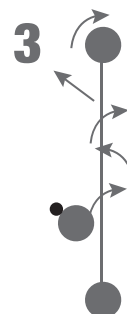
Los alumnos una vez dentro de la cuerda deben intercambiar sus posiciones a la vez que saltan. Es importante que permanezcan muy juntos y cerca de la zona central (donde la cuerda golpea el suelo). Cuando han conseguido realizar una rotación completa (el que estaba el primero se coloca otra vez primero), salen de manera progresiva.



**3. Lado malo. Saltar y botar tres veces un balón.**



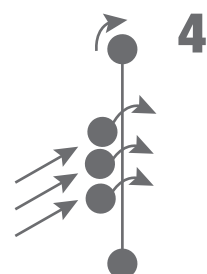
Se entra por el lado malo con el balón en la mano. Una vez que hemos realizado el primer salto, botamos con dos manos y cogemos, volvemos a saltar, volvemos a botar y coger y así hasta cuatro saltos. No es necesario salir ni entrar botando el balón, ya que es más complicado, al igual que no es necesario botarlo todo el rato.



**4. Lado malo. Tres dentro a la vez.**



Los alumnos deben dar 6 saltos estando los tres juntos dentro de la cuerda y posteriormente conseguir salir. Entrarán de uno en uno. Los alumnos pueden salir todos a la vez o de uno en uno. Es importante que el ultimo que entra a la comba sea el que cuenta en voz alta «1, 2, 3, 4» para que los alumnos sepan que ya están todos dentro y cuándo tienen que salir.

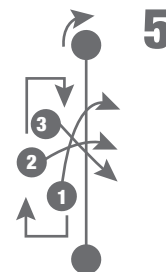


¿REALIZADO?

**5. Lado malo. Intercambiar posiciones con 3 personas dentro de la comba.**



Los alumnos una vez dentro de la cuerda deben intercambiar sus posiciones a la vez que saltan. Es importante que permanezcan muy juntos y cerca del centro (donde la cuerda golpea el suelo). Cuando han conseguido realizar una rotación completa (el que estaba el primero se coloca otra vez primero), salen de manera progresiva.



**6. Lado malo. Saltar la comba con ojos cerrados.**



Es importante recordar que la señal de entrada a la comba por el lado malo era cuando la cuerda pasa por nuestra nariz. Partiendo de esa premisa calcularemos el tiempo que tarda la cuerda en llegar desde que golpea hasta nuestra nariz (normalmente será contar rápido 1, 2). Por tanto deberemos colocarnos con la mano en el hombro de uno de los dos alumnos que dan cuerda y escuchar. Cuando oigamos que la cuerda golpea contaremos 1, 2 y debemos entrar (con los ojos cerrados), calculando con el ritmo de la cuerda el salto. Una vez que hemos saltado abrimos los ojos y salimos.



**NIVEL 5**

**1. Cuerda en cruz.**

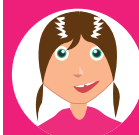
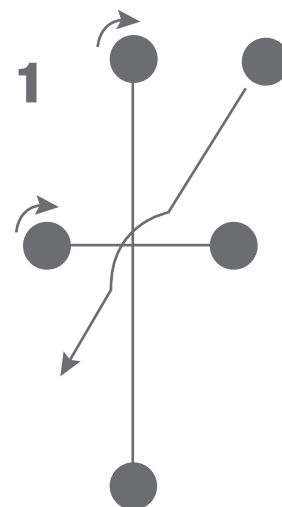


Se usan dos cuerdas y 4 alumnos dando cuerda.

Las cuerdas se colocan formando una cruz.

Los alumnos deben coordinarse para que las dos cuerdas golpeen a la vez el suelo.

Existe un lado de los 4 posibles para entrar que es el único en el que las dos cuerdas golpean y se alejan de la persona que va a saltar. Una vez que se ha localizado ese lado, debemos imaginar que saltamos solo una cuerda y salir por el lado contrario ya que es como si saltáramos una cuerda por lado bueno.







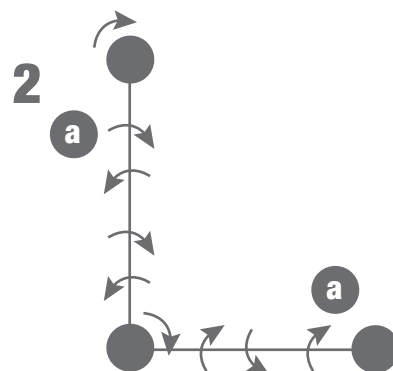
### ¿REALIZADO?

#### 2. Cuerda en L.

Ahora usamos dos cuerdas formando un ángulo recto y tres alumnos para dar cuerda.

El objetivo es conseguir empezar en un extremo e ir saltando una comba para conseguir llegar a la otra y continuar saltando por ella. Es obligatorio saltar constantemente, desde que empezamos hasta que terminamos.

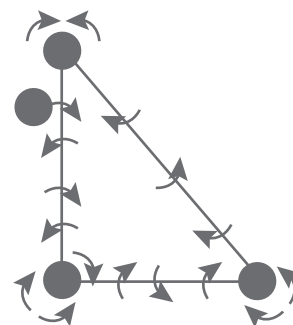
El truco para pasar de una comba a la otra consiste en dar el último salto de la primera cuerda hacia la zona de salto de la siguiente cuerda.



#### NIVEL 6

##### 1. Triángulo de tres lados.

Igual que el ejercicio anterior pero añadiendo un lado y formando por tanto un triángulo.

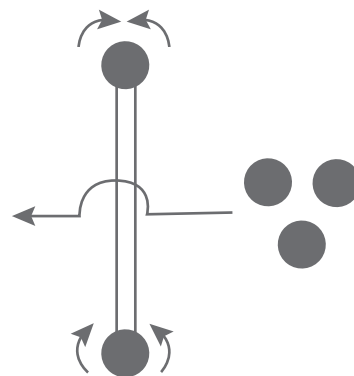


##### 2. Saltar por el medio la cuerda doble.

El objetivo del ejercicio es pasar por el medio de las dos cuerdas.

Cuando damos cuerda doble, existe un momento que una cuerda está en el suelo y la otra en la parte más alta. Este es el momento en el que debemos saltar por el medio. Como debemos realizar una carrera previa tenemos que calcular el tiempo de desplazamiento para saltar justo en el momento indicado (una cuerda en el suelo y la otra arriba).

Muy importante que los alumnos que dan cuerda suelten la cuerda al menor contacto del saltador con la misma.

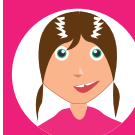
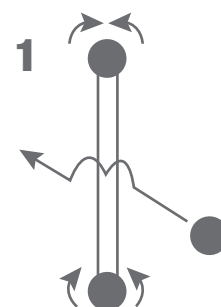


#### NIVEL 7

##### 1. Cuerda doble. Entrar y dar 2 saltos.

Recordamos lo explicado sobre cuerda doble. Entramos por cualquiera de los dos lados cuando la cuerda pasa por nuestra nariz. Recordemos que como los compañeros están dando a la comba hacia adentro, los dos lados para entrar se consideran lado malo.

Nada más entrar debemos estar muy atentos porque el ritmo de salto es mucho más rápido con cuerda doble.



### ¿REALIZADO?



#### 2. Cuerda doble. Entrar y dar 4 saltos.

Igual que el ejercicio anterior pero dando 4 saltos.



#### 3. Cuerda doble. 6 saltos.

Igual que el ejercicio anterior pero dando 6 saltos.



### NIVEL 8

#### 1. Cuerda doble. Entrar, dar 2 saltos y salir.

Entrar sin que nos toque la cuerda, dar dos saltos y salir. Importante recordar lo explicado sobre cuerda doble. Para salir dependerá del número de saltos que hayamos dado. Si damos impares, salimos por el mismo lado. Si damos pares, por el lado contrario. Otra regla era salir por el lado contrario a la última comba saltada.



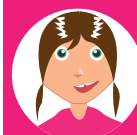
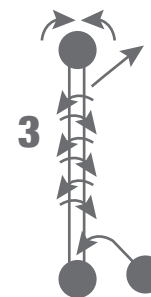
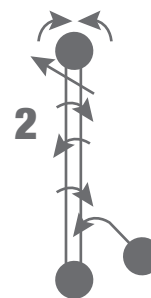
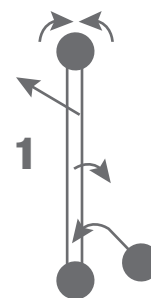
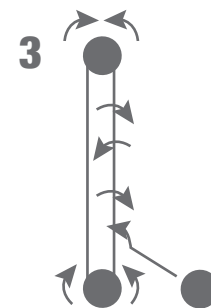
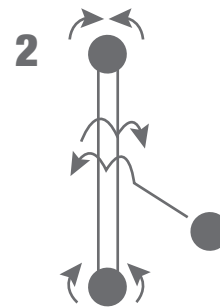
#### 2. Cuerda doble. Entrar, dar 4 saltos y salir.

Igual que el anterior pero saltando 4 veces.



#### 3. Cuerda doble. Entrar, dar 7 saltos y salir.

Igual que el anterior pero saltando 7 veces.



ANEXO 5

HOJA DE OBSERVACIÓN PARA EL PROFESOR. COREOGRAFÍA COMBAS

Componentes del grupo:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_/  
 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

|  | Muy bien | Bien | Regular | Mal | Nada |
|--|----------|------|---------|-----|------|
| Conocen la coreografía                       |          |      |         |     |      |
| La coreografía es dinámica                   |          |      |         |     |      |
| Incluyen figuras variadas                    |          |      |         |     |      |
| Realizan correctamente los saltos propuestos |          |      |         |     |      |
| Los componentes van sincronizados            |          |      |         |     |      |
| <b>TOTAL</b>                                 |          |      |         |     |      |



**ANEXO 6**

**HOJA DE COEVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS SOBRE EL TRABAJO REALIZADO EN CLASE.**

Alumno evaluador: \_\_\_\_\_ Alumno evaluado: \_\_\_\_\_

Lee detenidamente los aspectos que tienes que evaluar del trabajo que has realizado con tu compañero (si has trabajado con varios evaluadores, evaluarás al compañero con el que más hayas trabajado) y marca con una X la casilla que más se identifique con el trabajo realizado.

| Tu compañero...  | Siempre                  | Casi siempre             | Algunas veces            | Rara vez                 | Nunca                    |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Está dispuesto a ayudar a sus compañeros                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es respetuoso con los demás  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Se esfuerza para intentar realizar correctamente los saltos                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Consigue realizar correctamente la mayoría de los saltos una vez practicados | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ayuda a recoger el material al finalizar la clase                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

