

Sesión de Educación Física

Título:	Primeira sesión motriz de saltos á corda	Sesión:	3	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none">• Axustar o tamaño da corda segundo a estatura do alumnado• Desenvolver e perfeccionar a técnica de dar a corda así como a técnica do salto.• Coñecer os aspectos básicos dalgúns saltos individuais de corda.• Desenvolver as capacidades físicas básicas do alumnado					
Material necesario:	Cordas individuais, lapis e fichas: valora os teus progresos.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Ao longo desta 1ª sesión de saltos á corda, e como primeira toma de contacto, proporase ao alumnado a realización de 5 saltos á corda na súa versión individual, seguindo unha progresión dos máis simples aos máis complexos.

Para cada un dos saltos describiremos os aspectos básicos a ter en conta para a súa correcta execución, así como aqueles erros máis comúns.

Hai que salientar que a corda é un recurso idóneo para mellorar as capacidades físicas básicas, principalmente a forza e a resistencia. Pero tamén se producirán melloras no ritmo, coordinación, equilibrio...

As actividades están ideadas para executarse en pequeno grupo (os grupos previamente creados), fomentando a autoavaliación e coavaliación durante a práctica mediante a ficha: valora os teus progresos.

Activación

Actividade: “Colas de cabalo”

Explicación:

Cada alumno/a disporá dunha corda que colocará a modo de cola. Dado o sinal de inicio do xogo, cada participante deberá intentar quitar coa man o maior número de cordas aos seus compañeiros/as e ao mesmo tempo evitar que lle quiten a súa.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Unha corda por alumno/a.

Variantes:

A maneira de quitar as colas será co pé. Para iso, cada corda colocada a modo de cola deberá de estar en contacto co chan.

Exploración

Actividade: Salto básico a pés xuntos

Explicación:

Descrición: Saltar á corda cos pés xuntos mediante movemento da corda cara adiante.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Flexionar os xeonllos un pouco ao saltar.



Erros comúns:

- Separar os pés durante o salto.

Saltar moi alto debido á elevación esaxerada dos xeonllos.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Variantes:

Este salto tamén se pode realizar con rebote previo dos pés antes de saltar

Actividade:

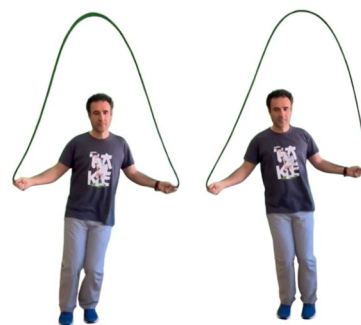
“Slalom”

Explicación:

Descrición: Saltar cos pés xuntos lateralmente.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Buscar unha liña de referencia para saltar primeiro cara un lado da liña e despois cara o outro.
- Manter os pés xuntos durante os saltos.


Erros comúns:

- Separar os pés durante o salto.
- Saltar a cada lado con demasiada amplitude.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

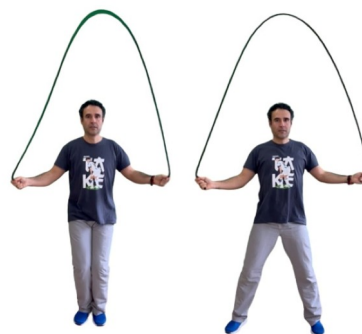
Actividade: Abrir e pechar

Explicación:

Descrición: Abrir as pernas no primeiro salto e pechalas no segundo.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- No primeiro salto a abertura das pernas será similar á separación entre ombros para seguidamente realizar un segundo salto onde se xuntarán novamente os pés.



Erros comúns:

- Abrir as pernas demasiado tarde ou demasiado pronto.
- Abrir as pernas cunha gran separación entre as mesmas.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Actividade: Tesoiras

Explicación:

Descrición: Saltar primeiro cun pé diante e o outro detrás para, no seguinte salto, realizar o movemento contrario.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda

sitúase detrás do corpo.

- No primeiro salto, cando se está no aire, separar os pés similar á abertura dunhas tesoiras, de xeito que ao aterrar no chan un queda diante e o outro detrás. A partires desta posición realízase un segundo salto e, no aire, cámbiase o pé de diante cara atrás e o de detrás cara adiante.



Erros comúns:

- Non cambiar a posición dos pés ao saltar.
- Abrir as pernas cunha gran separación entre as mesmas.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Actividade:

Péndulo

Explicación:

Descrición: Saltar estendendo alternativamente cara ambos lados a perna correspondente, simulando o movemento dun péndulo.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- A primeira vez que pase a corda por debaixo dos pés, saltar co pé esquerdo e estender a perna dereita cara ao lado dereito pero sen que chegue a tocar o chan. No seguinte salto, saltar coa perna dereita e estender a perna esquerda cara ao lado esquerdo sen que tampouco toque o chan.



Erros comúns:

- Facer un salto de pés xuntos entre cambio de extensión de perna.
- Elevar moito a perna que se estende.
- Separar a perna lateralmente antes de que pase a corda por debaixo dos pés.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Reflexión

O alumnado de cada grupo disporá de 5 minutos para poñer en común que saltos son aqueles que lle saen correctamente a todos/as e decidir cales poderían incorporar ao seu circuíto.

Despedida

Todo o grupo xunto repasarán, co docente, as actividades feitas no día, prestando especial atención ás dificultades encontradas, aspectos a ter en conta dos exercicios e erros comúns nas execucións, enfocando o tema cara o produto final da situación de aprendizaxe. Se adiantará unha breve descrición do próximo día e se fará unha chamada a repasar os aspectos do REA do contido dixital.



“Saltando barreiras – Sesión motriz EDF”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)