

Sesión de Educación Física

Título:	Segunda sesión motriz de saltos á corda	Sesión:	4	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none"> Sincronizar os movementos nos saltos en parella ou grupo Coñecer os aspectos básicos de entrar, saltar e saír do salto tradicional con corda longa Crear novos saltos individuais ou grupais Desenvolver as capacidades físicas básicas do alumnado 					
Material necesario:	Cordas individuais e de grupo. Lapis e fichas: valora os teus progresos.. Guía dos saltos cas fichas.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Nesta 2ª sesión de corda preténdese ver unha serie de saltos á corda que lles permitan aos alumnos/as ter continuidade para enlazar con saltos de *parkour*, así como inventar outros saltos froito da súa creatividade. Algún dos saltos xa requiren da axuda e participación de varios alumnos/as, polo que será fundamental a coordinación e sincronización de movementos. O movemento xa ten que adaptarse á acción dos compañeiros/as.

Material: Lapis e fichas: valora os teus progresos.

Activación

Actividade: Pilla con corda

Explicación:

Todos os alumnos/as cunha corda excepto dous, que serán os perseguidores e non levarán corda. A quen toquen terá que realizar 2 saltos á corda para salvarse. Ao cabo dun rato escolleranse outros dous perseguidores.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Cordas individuais

Exploración

Actividade: Salto en carreira

Explicación:

Descrición: Saltar apoiando cada vez un pé, alternativamente, e ao mesmo tempo que me desprazo cara adiante.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Elevar moi pouco cada pé intentando simular unha carreira.

Erros comúns:

- Camiñar en vez de correr.
- Dar dous pasos en cada xiro de corda.
- Dar demasiado rápido ou demasiado lento.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus



progresos. Guía de saltos á corda con fichas.

Actividade: Salto básico por parellas

Explicación:

Descrición: Os saltadores colócanse un ao lado doutro/a, cunha corda por persoa. Ambos comparten as súas cordas por un dos seus extremos e desde esta posición fanas xirar á vez e saltanas con paso básico de pés xuntos.

Aspectos básicos:

- Para compartir as cordas cada saltador/a agarra na súa man máis exterior un extremo da súa corda e intercambia o extremo da corda máis próxima ao compañeiro/a quedando estas cruzadas.
- Os saltadores/as deberán levar un mesmo ritmo tanto no movemento de brazos como no dos pés.



Erros comúns:

- Os saltadores/as colócanse demasiado separados, quedando as cordas estiradas e curtas, o que dificulta o salto.
- Os saltadores/as non levan o mesmo ritmo no movemento de brazos e de pés.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos á corda con fichas.

Actividade: Salto tradicional: entrar, saltar e saír

Explicación:

Descrición: Dúas persoas, unha enfronte da outra, farán xirar a corda. Un terceiro entrará a saltar dentro desta, para finalmente ser capaz de saír sen tocar a corda.

Aspectos básicos:

- Os que fan xirar a corda deberán de collela dun extremo cada un e agarrándoa cunha única man.
- Ambas persoas deberán xirar a corda ao mesmo tempo, de xeito que en cada xiro esta toque o chan.
- O saltador/a, antes de entrar, colocarse a un lado dun dos compañeiros/as que xiran a corda. Entrará cara o centro a saltar no momento en que a corda toque o chan, para a continuación saltala cando vaia pasar por debaixo dos seus pés.
- Na saída, o saltador/a sairá na mesma dirección pola que entrou, inmediatamente despois de efectuar o salto.

Erros comúns:

- Colocarse moi preto as persoas que xiran a corda.
- Non xirar a corda ao mesmo tempo, nin facer que esta toque o chan en cada xiro.
- O/a que salta no se coloca no centro da corda no momento de entrar.
- Non seguir o ritmo de salto que marcan os compañeiros/as que xiran a corda.
- Na saída, saír na dirección oposta pola que se entrou.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Corda por grupo. Lapis e fichas: valora os teus progresos.
Guía de saltos á corda con fichas.

Variantes:

Entrar varias persoas ao mesmo tempo ou sucesivamente.

Adaptacións:

Pode ser que algún alumno/a non acade o obxectivo, pode poñerse no medio para practicar primeiro o salto, logo dende un lado facer a entrada pero sen dar a volta completa á corda e así intentar facer unha progresión ata acadalo.

Actividade: Creando saltos

Explicación:

Cada grupo inventará novos saltos a realizar coa corda, tendo sempre en conta que deberán ser realizados correctamente por todos os integrantes do grupo para que ese salto se poida incorporar ao circuito. Poderán anotalos no apartado correspondente ao mesmo na ficha de auto e coavaliación para ter un rexistro dos mesmos.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

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 van a incorporar ao seu circuito.

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 contidos do REA.



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