

Actividad: "Saltando ando"

Con esta actividad identificarás el salto y los desplazamientos como elementos que están implícitos en la mayoría de los juegos y deportes.

Materiales

- Cuerda para saltar o lazo.

¿Lo has conseguido? Comparte tus resultados

Calentamiento:

- Realiza estiramiento, flexión y extensión de extremidades superiores e inferiores, así prepararás tu cuerpo para el desgaste físico.

Desarrollo:

- Colocando la cuerda extendida sobre el suelo, comienza a caminar alrededor de la cuerda y poco a poco aumenta la velocidad para que antes de un minuto termines corriendo.
- Utilizando la cuerda en la misma posición, coloca un pie delante de la cuerda y el otro pie tras la cuerda; después un salto comienza alternar los pies, adelante y atrás sin tocar la cuerda.
- Con la cuerda extendida sobre el suelo, comienza con los pies juntos a saltar sobre la cuerda a la izquierda y a la derecha.
- Utilizando la cuerda en la misma posición, comienza a saltar con los pies juntos hacia a delante y hacia a atrás.
- Con la cuerda sujeta por los dos extremos, comienza a girar la cuerda hacia adelante y posteriormente a saltar la cuerda. Después de ocho saltos girar la cuerda hacia atrás y comenzar a saltar.
- Similar a la actividad anterior, pero esta vez intenta cruzar la cuerda antes de saltar, después de ocho saltos intentar realizar el salto girando y cruzando la cuerda hacia atrás.
- Saltos de siameses; con una sola cuerda dos personas intentarán saltar simultáneamente la cuerda, uno de ellos es quien girará la cuerda.

En la siguiente lámina encontrarás un gráfico que ilustra cómo realizar estos ejercicios.

Vuelta a la calma

- Realizará ejercicios de respiración, extensión y flexión de extremidades.

Actividad: "Saltando ando"

