

Semana: 1 al 8 de abril

## Contenidos a enseñar

- Cuerda individual: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimiento en ocho frontal (adelante y detrás del cuerpo), horizontal (sobre, alrededor de la cabeza, alrededor de las piernas), sagital (derecha e izquierda del cuerpo).
- Saltos en sentido hacia adelante, hacia atrás, lateral. Velocidad lenta, normal, rápida, cruzada y descruzada, con cuerda abierta y plegada en dos. Con dos pies, con un pie, con caída sobre el mismo, el otro, en el lugar y con desplazamiento.

## Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Se propone recuperar el sentido lúdico de saltar la soga como una puerta de entrada para que los/las estudiantes puedan desplegar sus posibilidades expresivas y creativas en la producción de secuencias de acciones motoras y coreografías grupales o individuales.

- a. Recuperá tres tipos de salto con soga individual. Pueden ser los que armaste en la actividad previa. Probá como hacerle cambios a los modos de saltar elegidos. ¿Qué se puede modificar? ¿El ritmo del salto? ¿La caída en uno o en dos pies? ¿El frente? ¿La toma de la soga? En el anexo, “Tarjetas de saltos” (p.31), de la secuencia [Dale cuerda a la gimnasia](#), encontrarás algunas variantes de saltos individuales según el nivel de dificultad que pueden servir para hacer algunos ajustes en la secuencia.

Una vez que tengas los tres saltos ya elegidos, “traducilos” en imágenes que pueden ser dibujos, iconos o fotos o simplemente describí cada uno de los tipos de saltos seleccionados.

¿Conocés alguna herramienta digital que pueda servir para hacerlo? ¿A quién podés pedirle ayuda? Si esto no es posible, podés fotografiarte en cada postura que implican los saltos y ponerlas en orden según la ejecución. Y si no podés hacer esto, tomá una hoja y un lápiz y ¡a dibujar!

Una vez que lo tengas armado, compartilo con algunos de tus compañeras/os (no más de 4/5) en forma virtual o si es posible con alguna herramienta digital que permita compartirla, por ejemplo, un muro [Padlet](#). En el caso de que el espacio en el hogar lo permita, probá de hacer los saltos que te compartieron tus pares.

Para la búsqueda de imágenes: [Pixabay](#), [CCSearch](#) o filtros de búsqueda en [Google Imágenes](#) (“etiquetadas para reutilización”).

- b.** Luego, en ese pequeño grupo, elijan de manera acordada, aquellos saltos que creen que podrían ser los indicados para armar ahora entre ustedes, una nueva secuencia. Busquen una música que pueda servir para darle la velocidad indicada y la base rítmica a la ejecución de la secuencia. Tomen en cuenta que la duración total de la secuencia no tiene que superar el minuto/minuto y medio y que tienen que acordar el ritmo para coordinar los saltos entre todos/as y de qué manera lo van a marcar. Así, cada pequeño grupo tendrá su propia secuencia con la música elegida para compartirla con el resto de los/las compañeros/as del curso.

Para la búsqueda de música y efectos de sonido: [Free Music Archive](#), [CCMixer](#), [Open Music Archive](#) o [Freesound](#).

- c.** Elaboren entre ustedes la “traducción” de esta secuencia a imágenes, íconos, fotos o la descripción de los pasos tal como hicieron anteriormente.

Semana: 13 al 17 de abril

## Contenidos a enseñar

- Montaje coreográfico de cuerda con música, con cooperación. Creación pautada y libre.
- Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género.

## Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

- a. Cada pequeño grupo comparte la secuencia que armó con el resto de los grupos del curso por la vía de comunicación que hayan acordado con el/la docente y con el modo de comunicación que hayan elegido (imágenes, dibujos, fotografías, etcétera). Dentro de sus posibilidades, experimenten en su hogar cada una de las secuencias que compartieron sus compañeros/as.
- b. Con todos los saltos que compartieron elaborá un cuadro donde organices los saltos según la dificultad de cada uno. Podés consultar la secuencia [Dale cuerda a la gimnasia](#), para esta tarea de categorización de los saltos.
- c. Guardá toda la información para que, cuando vuelvan a clase, entre todos/as puedan tomar cada secuencia del pequeño grupo y armar una producción grupal con acompañamiento rítmico.
- d. ¿No tenés cuerda para saltar? ¿Te animás a construir tu propia cuerda con material reciclado? Buscá en la web que seguramente vas a encontrar variedad de materiales y modos de hacerla. Tené en cuenta los requisitos que tiene que tener una soga para las diferentes modalidades de salto.
- e. Podés consultar más precisiones de esta práctica en:
  - » [IJRU, International Jump Rope Union](#) (Unión Internacional del Salto con Sogas)
  - » [Página oficial de Facebook de Jump Rope Videos](#)

Debido a que este deporte aún está en desarrollo a nivel internacional, la bibliografía y las páginas oficiales suelen no estar traducidas al español. El navegador [Google Chrome](#) cuenta con una función de traducción de sitios en otros idiomas. Para eso, pueden consultar el tutorial “Traducir páginas web y cambiar el idioma en Chrome” en el centro de ayuda de Google Chrome. Es importante tener en cuenta que esta es una herramienta de traducción automática, por lo que puede presentar limitaciones en cuanto a la calidad de la traducción.