



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

CÓDIGO: GA-Fo-02

**PLAN DE APOYO
PEDAGÓGICO**

VERSIÓN: 01

GUIA 2 DE APRENDIZAJE EN CASA

AREA/ ASIGNATURA	Educación física, recreación y deportes														
NIVEL	Secundaria														
CURSOS	10°1 - 10°2 – 10°3														
DOCENTE	Rolando Maya Patiño														
DATOS DE CONTACTO: email o WhatsApp	E-mail: rolando.maya@medellin.edu.co WhatsApp: 3016192018														
	A continuación, se relaciona el día y la hora de las clases presenciales.														
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Encuentro 1</th></tr></thead><tbody><tr><td>1001A</td><td>Fecha: miércoles 10 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial</td></tr><tr><td>1001B</td><td>Fecha: miércoles 10 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial</td></tr><tr><td>1002A</td><td>Fecha: lunes 8 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial</td></tr><tr><td>1002B</td><td>Fecha: lunes 8 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial</td></tr><tr><td>1003A</td><td>Fecha: martes 9 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial</td></tr><tr><td>1003B</td><td>Fecha: martes 9 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial</td></tr></tbody></table>		Encuentro 1	1001A	Fecha: miércoles 10 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial	1001B	Fecha: miércoles 10 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial	1002A	Fecha: lunes 8 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial	1002B	Fecha: lunes 8 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial	1003A	Fecha: martes 9 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial	1003B	Fecha: martes 9 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial
	Encuentro 1														
1001A	Fecha: miércoles 10 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial														
1001B	Fecha: miércoles 10 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial														
1002A	Fecha: lunes 8 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial														
1002B	Fecha: lunes 8 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial														
1003A	Fecha: martes 9 de marzo de 2021 Hora: 6:45 – 8:15 Clase: Presencial														
1003B	Fecha: martes 9 de marzo de 2021 Hora: 9:00 – 10:30 Clase: Presencial														
	<p>Nota: los estudiantes que decidieron continuar en virtualidad, pueden encontrar la información de las clases en el siguiente link de YouTube https://www.youtube.com/user/rolomayapa3</p> <p>Revisar de manera constante la página en el Facebook de la Institución Educativa, allí se publica información importante y concerniente para toda la comunidad educativa. Para realizar cualquier comunicación en cualquiera de los medios disponibles (WhatsApp, Facebook, correo electrónico) utilice lenguaje cortés, amable y respetuoso.</p>														
FECHA	Desde el 22 de febrero al 12 de marzo														



GUIA DE APRENDIZAJE

Temas: Deporte Salto doble cuerda

Historia:

Saltar la cuerda es una actividad física que **se remonta al año 1600 a.C.**, cuando los egipcios empezaron a utilizar lianas para saltar. En los años 40 y 50, el brincar la cuerda se hizo muy popular; los niños en muchas ciudades de Estados Unidos usaban la cuerda para tender ropa de sus madres, como cuerda para saltar. **Los trabajadores manufacturarían cuerdas, lianas y sogas** de diversos tamaños y longitudes. Y entregarían a sus hijos fragmentos de estos útiles para que se divirtieran saltando. Este juego fue observado por los marineros que arribaban a las costas y ciudades del interior del río Nilo y fue difundido por los puertos del Mediterráneo oriental durante sus viajes.

Historia del salto con cuerda en China:

La historia de la cuerda de saltar en China también tiene mucha tradición, donde también existían **artesanos que fabricaban** cuerda trenzada de hilos. Existen referencias y escritos sobre el salto de lazo y la época de la antigua China, donde era una de las actividades preferidas como divertimento en las celebraciones de la fiesta del año nuevo. Los chinos son muy aficionados a saltar a la cuerda en grupo.

Historia del salto con cuerda en Grecia:

Uno de los lugares a los que se expandió **el juego de salto de comba** fue la Grecia clásica pues se han encontrado vasijas con dibujos de niños saltadores de cuerda y se conoce que el conocido médico heleno Hipócrates, llamado el padre de la medicina, recomendaba esta actividad de saltar el cordel en unos de sus escritos, dado sus beneficios y mejora de la agilidad.

Otras culturas antiguas o más cercanas en el tiempo, pero avanzadas también han utilizado el juego del salto de lazo, si no con cuerdas **con otros materiales flexibles** proporcionados por la naturaleza como el bambú o la caña.

Historia moderna del salto de comba:

Volviendo a la historia del salto del lazo, **se conoce que saltar la soga se hizo popular por Europa** en especial en los Países Bajos. Se sabe que cuando los colonos ingleses llegaron a Nueva York, llamada en aquel tiempo nueva Ámsterdam, encontraron muchos holandeses que disfrutaban del juego de saltar a la cuerda.



Saltar la cuerda siglo XVIII



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

CÓDIGO: GA-Fo-02

**PLAN DE APOYO
PEDAGÓGICO**

VERSIÓN: 01

En los años 40 y 50 del siglo pasado, **se hizo un juego popular en Estados Unidos**. En las décadas siguientes un movimiento apreció los beneficios cardiovasculares para la salud de los niños que los practicaban con lo que se fomentó la creación de clubes y las competiciones que se han extendido poco a poco por el mundo.

De hecho, existen **federaciones y asociaciones de salto de la cuerda** en diferentes países del mundo que están organizados y consideran el salto de cuerda como deporte de competición en toda regla, para así llevar la historia del salto de cuerda un paso más hacia adelante.

Por tanto, esta actividad aeróbica, ha pasado de ser un juego popular tradicional mayoritariamente practicada por niñas a una **actividad deportiva muy completa** para mantener en forma al cuerpo. Los países con una visión más abierta y universal y no tantos prejuicios como considerar esta actividad de índole femenina están alcanzando mayor desarrollo de este deporte y por tanto más beneficios para la salud de sus habitantes.

Veamos como se denomina saltar la cuerda en diferentes países:

- Salto a la sogá
- Saltar lazo (Colombia)
- Saltar cabulla y mescate (Venezuela)
- Saltar a la comba (España, Bolivia)
- Saltar suiza (Costa Rica, Cuba, Honduras, República Dominicana)
- Saltar la cuerda (Argentina, Bolivia, Chile, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Uruguay)
- Saltar cuica (República Dominicana)
- Saltar al cordel (Chile)
- Saltar sogá (Perú)
- Cuerda de saltar
- Jugar a la barca
- Saltar la piola
- Saltar la reata
- Saltador

El salto de la cuerda, además de ser una **actividad practicada como juego infantil** y como ejercicio físico, especialmente como entrenamiento para algunos deportes, como el boxeo, el tenis o el culturismo, resulta un entrenamiento ideal para los deportes que requieren vigor, coordinación y ritmo.

El salto con dos cuerdas es un **modo de juego** que requiere dos cuerdas y una o más personas que salten. Consiste en que dos personas giren las cuerdas de forma rítmica mientras alguien salta. El salto con dos cuerdas empezó como un juego que se practicaba en las calles, pero hoy en día se ha vuelto un deporte de competencias con reconocimientos y premios. Es una actividad divertida y desafiante que puedes aprender a jugar con algunos amigos.

El salto de la cuerda habitualmente consiste en que **uno o más participantes saltan sobre una cuerda** que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza. Si el juego es individual, es una persona



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

CÓDIGO: GA-Fo-02

**PLAN DE APOYO
PEDAGÓGICO**

VERSIÓN: 01

que hacer girar la cuerda y salta. Generalmente, son los adultos quienes saltan la cuerda de forma individual.

Si el juego es en grupo, al menos son tres personas las que participan: dos que **giran la cuerda mientras que una tercera salta**. Los participantes pueden saltar simplemente hasta que se cansan o dan un traspie. Es un juego popular muy conocido en casi todas partes del planeta.

Ciertas **variantes del juego** de la cuerda se realizan con cuerdas elásticas que se estiran entre las piernas de dos de los participantes. Así como existen diversas formas de saltar también existen diferentes tipos de saltos.

El salto de cuerda es ahora un deporte que **se practica alrededor del mundo**, tanto competitivamente como por diversión. Los saltadores de cuerda combinan movimientos de baile con gimnasia para crear un deporte muy rápido y emocionante.

En la historia de esta actividad física, se han registrado algunos **records y curiosidades**, entre los cuales podemos comentar los siguientes:

- Hipócrates, médico griego considerado el padre de la medicina, recomendaba saltar la cuerda.
- En 1.963, Tom Morris, de 71 años, saltó la cuerda durante 1.264 millas (2.022 km), desde la ciudad de Brisbane hasta la ciudad de Cairns en Australia.
- En 1.991, un total de 120.115 personas en Suecia brincaron la cuerda al mismo tiempo para celebrar el día del salto de cuerda.
- El título del “saltador más rápido” le pertenece a Albert Rayner de Gran Bretaña, quien brincó la cuerda 128 veces en 10 segundos en Birmingham, Inglaterra en 1982.

Entre los beneficios que conlleva el salto de la cuerda, podemos exponer los siguientes:

- Ayuda a mejorar tanto **la salud como la condición física**. Incluso el brincar solamente 10 minutos al día puede mejorar enormemente nuestra condición de salud, el estado del corazón, mayor fortaleza es los músculos y en los huesos, además de una mayor flexibilidad.
- El salto con cuerda **endurece y renueva la textura de los músculos**, y se considera adecuado para el corazón y los pulmones.
- Contribuye a **mejorar el equilibrio, la coordinación, la velocidad y el ritmo**.
- El salto de cuerda también **es un deporte divertido, creativo y fácil** de aprender.
- Los **músculos de los brazos y de las piernas** (pantorrillas, muslos y glúteos) se desarrollan y fortalecen, perdiendo su flacidez y mejorando su forma, mientras el cuello, los hombros y el pecho se ensanchan y se vuelven firmes. Si se salta hacia atrás, ayuda a fortalecer el busto y a mejorar la postura en general.



- Mejora el funcionamiento del **sistema cardiovascular**.
- **Fortalece** articulaciones, estructura ósea y vías respiratorias.
- Ayuda a **desarrollar reflejos y capacidad de equilibrio**.
- Aunque parezca exagerado, hay estudios científicos que demuestran que **saltar la cuerda durante 10 minutos equivale a correr durante media hora**, por supuesto ponderando una intensidad equivalente en ambos ejercicios. La comparación considera que dos saltos por segundo aportan el mismo beneficio que correr a un ritmo normal.

Algunas consideraciones:

- **Consigue cuerdas de buena calidad.** Existen distintos tipos de cuerdas y todos tienen sus propias preferencias. El material de la cuerda dependerá de ti. Prueba unas cuantas variedades y decide cuál es más cómoda. Hay cuerdas de tela, de cuero, de cuentas y para salto veloz. La que elijas dependerá de tu preferencia personal. Cuando recién empiezas, lo importante es que consigas cuerdas de entre 3,5 y 4,5 m de largo. Esta longitud es suficiente como para que una persona salte en el medio. Recuerda conseguir dos cuerdas del mismo largo y material.
- **Decide quién girará las cuerdas y quién saltará.** Las personas que giren las cuerdas deben tener la capacidad de mantener un ritmo constante. Si alguno ya tiene experiencia con el salto con dos cuerdas debería ser una de las personas que gire las cuerdas, ya que este rol es fundamental para el éxito de la actividad. Son ellos quienes establecen la cadencia del juego. Por tanto, elige a estas dos personas con cuidado y permite que los demás participantes salten.
- **Párate correctamente.** Tu postura es muy importante para mantener el equilibrio. Párate con los pies separados a la altura de tus hombros y con las rodillas ligeramente flexionadas. De esta manera, podrás mover tus brazos libremente sin perder el equilibrio. Asegúrate de no moverte hacia el centro sin darte cuenta cuando alguien empiece a saltar. Tus pies deben permanecer quietos.



- **Sujeta bien las cuerdas.** De esta manera, podrás girarlas a una gran velocidad sin que se resbalen de tus manos. Sujeta la cuerda con tus dedos pulgar e índice y coloca el resto de tus dedos alrededor del mango, bajo el pulgar. Debes apretar con firmeza, mas no con tensión. Si sujetas las cuerdas muy



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

CÓDIGO: GA-Fo-02

**PLAN DE APOYO
PEDAGÓGICO**

VERSIÓN: 01

fuerte, podrías entorpecer el movimiento.

- **Rota las cuerdas.** Decide con cuál cuerda empezarás y gírala. Asegúrate de que **tú y tu compañero empiecen al mismo tiempo**; uno de ustedes puede decir: “preparados, listos, ya”. La primera cuerda puede empezar con “listos” y la segunda, con “ya”. Mantén los codos pegados a tu cuerpo y los antebrazos extendidos. Desde el codo, mueve tu brazo izquierdo en un círculo hacia el centro de tu cuerpo en sentido horario y el brazo derecho de la misma forma, pero en sentido antihorario. Los círculos no deben superponerse, solo tener contacto mínimo en el centro. Tus manos deben quedar en lados opuestos de modo que cuando el brazo derecho esté arriba, el brazo izquierdo esté abajo. Los círculos deben extenderse desde tu barbilla hasta tu cintura.
- Es importante que **los círculos sean del mismo tamaño**. Con frecuencia, los principiantes tienen algunos problemas con un brazo y se sienten más cómodos con el otro. Esfuérate por crear círculos iguales consistentemente con ambos brazos, incluso si se mueven en direcciones opuestas.
- Si tienes problemas para realizar el movimiento, **practica primero sin la cuerda**. Utiliza lápices o varas o cualquier otro objeto similar al mango de la cuerda. Practica el movimiento contra una pared, trazando círculos en la superficie. De esta manera, empezarás a sentirte más cómodo con la rotación sin tener que preocuparte por la cuerda o por el ritmo de tu compañero.

Video sobre algunos ejercicios que pueden realizarse en un calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

Video sobre saltos básicos en Salto Doble Cuerda:

<https://www.youtube.com/watch?v=4ynW7m8NAYM>

Video sobre Salto Doble Cuerda en barrio Toscana - Medellín:

<https://www.youtube.com/watch?v=HGz-xUpUm4>

Video Salto Doble Cuerda programa Adrenalina Inder Medellín

https://www.youtube.com/watch?v=Z6LL_0egR-Q

Desafío de Saltar la Doble Cuerda

<https://www.youtube.com/watch?v=f1veil5YCek>

Video de Salto con Doble Cuerda

<https://www.youtube.com/watch?v=5OB1dkUjFyI>

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Nota: es importante que usted **en compañía de su (s) acudiente (s) realice el taller**, podrá utilizar las herramientas que considere necesario para tal fin. **Evitar solicitar a un compañero** el taller resuelto para copiarlo, puesto que **de ser identificada tal conducta los estudiantes tendrán nota de 1 en dicha actividad.**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

CÓDIGO: GA-Fo-02

**PLAN DE APOYO
PEDAGÓGICO**

VERSIÓN: 01

1. ¿Qué es el Salto Doble Cuerda?
2. Describa 4 hechos históricos sobre el Salto Doble cuerda.
3. ¿Qué son ejercicios pre-deportivos para Salto Doble Cuerda?
4. ¿Cuáles son los beneficios de la práctica del Salto Doble Cuerda?
5. ¿Qué es el calentamiento en Educación física?
6. A qué se refiere cada una de las siguientes **fases en el calentamiento**:
 - Activación dinámica general.
 - Movilidad articular.
 - Activación dinámica específica.
7. ¿Por qué es importante un buen calentamiento?
8. Realice 4 dibujos de ejercicios que pueden ser realizados en el calentamiento de Salto Doble cuerda (no impresiones, no recortes de imágenes).

PLAZO Y FORMA DE ENTREGA

La **Guía número 2** debe realizarse en el cuaderno de Educación física.

Tomarle **fotos claras desde un celular** en las que el escrito y las imágenes se vean.

1. Al momento de enviar el taller por correo electrónico debe poseer en el asunto **Nombre completo del estudiante, Grupo y Guía número 2, de manera ordenada en UN SOLO CORREO.**
2. Al momento de enviar el taller por WhatsApp en la primera página del taller en el cuaderno debe poseer **Nombre completo del estudiante, Grupo y Guía número 2.**
3. **Si no posee computador y/o celular, su acudiente podrá reclamar en la Institución el taller y realizarlo en el cuaderno (estar pendiente de las fechas y horarios para su recogida),** además, deberán buscar la forma de enviarlo de manera digital, **ya que la Institución no tiene forma de recibirlo en físico.**
4. **En el medio que elija para realizar el taller** siempre deberá **copiar las preguntas** tal como aparecen en este taller y posteriormente darles solución.
5. La nota de cada taller **la podrá consultar en el Master** con su usuario y contraseña que son el número de la Tarjeta de Identidad, **si presenta dificultad para acceder** podrá escribir al correo electrónico institucioneducativafundadores@gmail.com