

Unidad Didáctica: ***EN FORMA CON LA COMBA***

Curso: **4º ESO** 1ª evaluación.

**OBJETIVOS:**

- Conocer los principales factores que intervienen en el salto de comba (coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia), teniendo en cuenta los indicadores (frec. cardiaca, respiratoria, ritmo, intensidad...) y adecuando el esfuerzo a nuestro nivel físico.
- Practicar distintas técnicas de salto con comba que contribuyan a la mejora de la coordinación y la condición física, adoptando las medidas apropiadas para una práctica segura (calzado, alternancia esfuerzos, respeto a compañeros, etc.).
- Realizar un montaje por parejas encadenado con combas, teniendo en cuenta el uso del cuerpo en relación al espacio, al tiempo (ritmo) y control postural.
- Participar y divertirse con actividades cooperativas y competitivas con comba, respetando a compañeros/materiales, independientemente del resultado alcanzado.
- Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de estiramientos como medio para la recuperación muscular tras el ejercicio.

**CONTENIDOS:**

**Conceptuales:**

- Conceptos como la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, la agilidad...
- Métodos de salto a la comba.
- Concepto de calentamiento específico.
- Beneficios de la comba.

**Procedimentales:**

- Practicar los diferentes tipos de salto.
- Realizar actividades para la mejora del salto a la comba.
- Practicar juegos que permitan desarrollar el salto a la comba.
- Realizar calentamientos completos antes de la práctica deportiva.

**Actitudinales:**

- Mostrar interés por las diferentes actividades
- Esforzarse en las practicas y por ente a la vida real.
- Adquirir hábitos de ejercicios y de salud.
- buscar y potenciar la creatividad en la práctica.

## **Criterios de evaluación**

- ¿Conoce los diferentes conceptos que se relacionan con el salto a la comba?
- ¿Se esfuerza en mejorar sus niveles iniciales?
- ¿Participa con interés en los diferentes juegos y actividades?
- ¿Respeto a sus compañeros/as sin prejuicios de habilidad, nivel, raza o sexo?
- ¿Es capaz de diferenciar entre los diferentes tipos de salto a la comba?
- Realiza calentamientos completos y con interés.