

Salto con cuerda
(apoyo técnico pedagógico)

Contra la obesidad
Elaboro:
Mtro. Julio Cesar García Martínez
CCT 15EPR0957Q
Toluca

PRESENTACIÓN

En la historia de la humanidad, la cultural de los juegos en nuestro país, los juegos de salto con cuerda han sido importantes y tradicionalmente los hemos jugado y disfrutado como parte de nuestro desarrollo físico y del respeto a nuestras raíces y sobre todo para favorecer la identidad.

Como una estrategia, esta propuesta nos permite rescatar el uso de implemento versátil y tradicional como la cuerda, El Salto de Cuerda o cuerdas en sus diferentes modalidades o variables nos permite favorecer mediante un proceso sistemático y utilizando una adecuada metodología gradual , que a través de la estimulación de capacidades que tenemos y en la clase de educación física y que la cuerda siendo el principal instrumento a utilizar, ayude al rescate de un juego tradicional de nuestro país.

Aprovechando el espacio para la difusión de este tipo de actividades para favorecer el ámbito educativo y formativo de NNA, daremos y proporcionaremos un grano de arena para mejorar la situación motriz, social de salud y sobre todo apoyar la problemática del sobrepeso y obesidad en nuestro contexto este trabajo y al realizar las actividades de un proceso motor que a la vez nos apoya a el trabajo de cuerdas ,así mismo nos da alternativas y estrategias metodológicas que nos lleven al logro del objetivo pedagógico y fortalecer los valores en la población educativa.

OBJETIVOS

- 1 Rescate de juegos tradicionales en particular del Salto con Cuerda como un medio para el hábito del ejercicio físico.
- 2 Fortalecer valores universales expresados en el ámbito de la competencia sana.
- 3 Como actividades preoperatorias para actividades o secuencias rítmicas, para participar en ceremonias cívicas con los alumnos en edad escolar.
- 4 Vinculación con el Programa de Educación Física y los Planes y Programas de nivel primaria.
- 5 Favorece la inclusión educativa ya que la participación es de toda la comunidad escolar.

Propuesta metodológica para el salto de cuerda.

Para que los NNA logren una eficiencia y eficacia en el movimiento, (llamemos destreza motriz) para cualquier actividad que se plantee, debe de tener un proceso de aprendizaje motriz el cual permitirá establecer procesos de habilidad, y a su vez permita reconocer en cada individuo sus posibilidades, para ello se debe iniciar con fundamentos motrices (experiencias motrices básicas).

El manejo del implemento (cuerda) requiere de la estimulación progresiva de sus capacidades motrices tomando en cuenta que, se tiene que estimular los dos hemisferios cerebrales, con ello garantizaremos la eficacia del movimiento de la cuerda. De la misma manera se tiene que coordinar simultáneamente el salto, estimulación de extremidades inferiores (saltos), varios, al frente, atrás, derecha e izquierda, con un pie y con el otro; tomando como referencia primordial los tiempos para la ejecución, un aspecto fundamental en este proceso es el tiempo, ritmo, y la secuencia para ello. Si no llegamos a esta función será muy complejo concretar el proceso.

Por lo cual necesitamos de estas facetas de aprendizaje:

- ✚ *Fase Ideomotora:* Donde se recrean mentalmente las ejecuciones mediante modelos representados o por indicaciones precisas.

- ✚ *Fase Gruesa:* Entendida como una fase de exploración – experimentación de las posibilidades de movimiento reconociendo cierto dominio del fundamento, es recomendable que en esta fase se hagan las correcciones antes de que se mecanicen los errores (no realizar más de tres repeticiones de cada ejercicio).

- ✚ *Fase Fina:* En la que a través de la dosificación del esfuerzo se logra el dominio requerido en el movimiento y con cuyo dominio se puede lograr la propuesta de nuevos esquemas motores.

Por lo tanto, antes de pretender que el alumno logre ejecutar ejercicios que requieran de destrezas específicas, debemos estimularlo para que logre eficiencia en el salto de o sobre diferentes objetos, alturas y distancias para poder llegar al desarrollo adecuado de la adaptación y diferenciación, es decir, nuestra propuesta es que , *no necesariamente se inicie a trabajar con cuerdas, sino que se realicen actividades previas que le permitan al alumno tener los fundamentos técnicos para que pueda lograr destrezas motrices con la dificultad requerida.*

Para ello proponemos una serie de actividades previas y sus componentes y de procesos cognitivo-motrices a efecto de tener las herramientas y fundamentos necesarios requeridos para poder llegar al objetivo:

1. Salto
2. Movimiento de brazos
3. Ritmo
4. Equilibrio
5. Expresión Corporal
6. Preparación Mental

Cada uno de estos elementos son fundamentales como se hace notar con previamente, de esa manera se llegará, sobre todo fortaleciendo movimientos y destrezas, estimulando habilidades que contribuyan a mejorar sus capacidades.

1.- Salto

Es un ejercicio cuya ejecución eficiente requiere de una buena coordinación, sustentada en una base de estado físico adecuado ya que implica un dominio eficiente del tiempo y espacio.

El análisis de la mecánica del salto es importante ya que se debe entender que un salto realizado correctamente reduce la posibilidad de provocar una lesión a largo plazo.

Algunos de los errores más comunes son:

- ✚ Caer apoyando toda la planta del pie
- ✚ Las rodillas no son flexionadas adecuadamente
- ✚ Caer sobre los bordes externos del pie
- ✚ Caer sobre los talones

Los errores al momento de saltar y caer pueden ocasionar diferentes situaciones, desde el cansancio o fatiga muscular y llegar a afectar de rodilla y la columna vertebral.

Para evitar molestias y este tipo de problemas debemos procurar que el salto en el ejercicio y el alumno caiga primero con las puntas de los pies, para después extender la base de apoyo o sustentación, y que las flexiones de las rodillas se encuentren en un rango de 90° a 150°, también es importante utilizar los descansos, las pausas o cambios a ejercicios de menor intensidad, no extendiendo el tiempo de practica más allá de lo recomendado por el proceso de fases de aprendizaje y desarrollo que tendremos que tomar como base del programa de educación física.

- ✓ Para ejercicios de baja intensidad: De 2 hasta 11 segundos.
- ✓ Para ejercicios de mediana intensidad: De 45 segundos hasta 1 min.

- ✓ Para ejercicios de alta intensidad: De uno hasta 5 segundos.

2.- Movimientos de Brazos

Partiendo del propósito de eficiencia en los miembros superiores (brazos, antebrazo y mano), pretendemos lograr que la cuerda sea manejada con un gasto mínimo de energía y movimientos, el manejo eficiente de los brazos y muñecas depende mucho de la ejercitación de las articulaciones, así como del tamaño y peso del implemento. Recordando que utilizar toda la extremidad superior al saltar una cuerda individual nos exige un mayor gasto energético al requerido si utilizáramos adecuadamente las muñecas y manos.

De los brazos y las manos debemos aprovechar los movimientos como la flexión, extensión y la rotación que nos permita realizar las acciones adecuadamente.

3.- Ritmo

Como un elemento importantemente estimulado durante los primeros años del nivel de primaria, el ritmo toma gran importancia para el desarrollo eficiente del salto con cuerda ya que la ejecución de movimientos relacionada con una pieza musical la cual es tomada como un aspecto fundamental del concurso, solo se logra a través de un adecuado desarrollo de esta capacidad y el establecimiento de ejercicios en series las cuales van cambiando o adecuándose al ritmo de las notas musicales solo puede ser resultado de esta estimulación.

Por lo tanto, se recomienda que antes de proponer una coreografía en el desarrollo de las evoluciones, se propicie un dominio de los ritmos con las frecuencias requeridas, o sea que los alumnos se habitúen a los ritmos marcados.

4.- Equilibrio

El mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio, de manera general el equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo el actuar adecuado y eficaz con el máximo ahorro de energía al conjunto de sistemas y órganos que se involucran en el proceso.

El equilibrio lo diferenciamos en dinámico y estático. Cada uno tiene sus características, pero dependen fundamentalmente el uno del otro ya que esa maduración del equilibrio es estimulada desde que tenemos movilidad corporal.

5.- Expresión Corporal

Dentro de las demostraciones de habilidades siempre es importante rescatar el aspecto emocional y por lo tanto la comunicación de los sentimientos a través de nuestros movimientos, por lo tanto, no basta con que el alumno sonría durante la ejecución de las tareas motoras, sino que debe sentir y transmitir esa alegría a través de las expresiones, lo cual se logra solo si se tiene seguridad y gusto por lo que se está haciendo.

En este aspecto el trabajo y motivación del profesor deben ser transmitidos de la misma forma, si el profesor lo hace por obligación el alumno sufrirá ese mismo sentimiento y no podrá expresar lo que de él se espera.

6.- Preparación Mental

Todo evento que implica una competencia requiere de una preparación mental que ubique emocionalmente al o los alumnos participantes de manera que

sea cual sea el resultado se rescate el lado positivo de su preparación y participación. Sobre todo, en el ámbito escolar.

Es una tarea importante de los profesores estimular al alumno para que dé su máximo esfuerzo y a la vez no exigirle el triunfo como única recompensa, resaltar el beneficio formativo y hacer de esta experiencia un medio de expresión de valores como el respeto, la honradez y la tolerancia, así como el esfuerzo como único medio para el logro de las metas.

SALTAR UNA CUERDA (recomendaciones generales)

Cuando iniciar el de salto con cuerda el alumno debe tener una base de experiencias previas, la invitación es saltar sin implementos ya que se deben aprender a utilizar los apoyos adecuados y manejar el equilibrio en sus diferentes variantes.

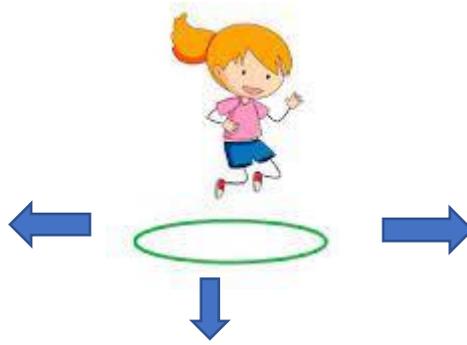
1.- Saltar con ambos pies

➤ Pies Juntos

🚦 En su lugar



🚦 Avanzando hacia delante, atrás, izquierda y derecha



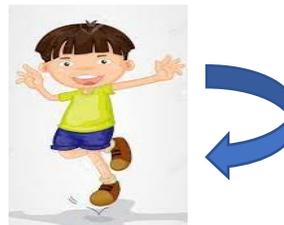
➤ Alternando

✚ En su lugar y después avanzando

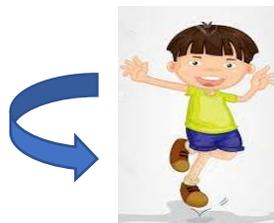


➤ Girar

✚ Hacia el lado del pie que salta



✚ Hacia el lado del pie levantado



➤ Cambiando la posición del pie levantado

✚ Sin desplazamiento: Pie adelante, atrás, lateral y cruzado



✚ Con desplazamiento: Explorando todas las posibilidades

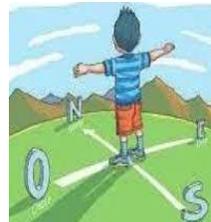
➤ Saltar con pies separados

✚ En su lugar



✚ Avanzando

➤ Saltar y Girar



✚ Medios giros, giros completos y flancos

2.- Saltar con un pie

➤ Derecho

✚ En su lugar



✚ Avanzando



➤ Izquierdo

✚ En su lugar



✚ Avanzando

INICIO DEL SALTO CON CUERDA

Una vez explorada toda posibilidad de salto sin implemento, podemos saltar un objeto fijo de preferencia una cuerda elástica o resorte ya que disminuye las posibilidades de accidente.

En primera instancia se sugiere colocar el elástico en forma diagonal para que cada quién encuentre la altura apropiada para realizar sus saltos, sin embargo, es mejor contar con varios resortes paralelos al piso y colocados a diferentes alturas.



Consideramos pertinente realizar los siguientes saltos

1.- Con ambos pies

✚ De un lado a otro de la cuerda

✓ En el mismo lugar



- ✓ De un extremo a otro

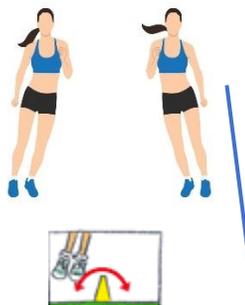


✚ Adelante y atrás

- ✓ En el mismo lugar de la cuerda

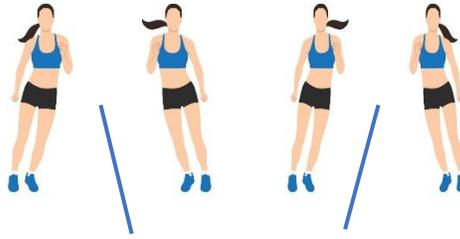


- ✓ Recorriendo la cuerda



2.- Saltar y Girar

- ✚ A 180° y 360°

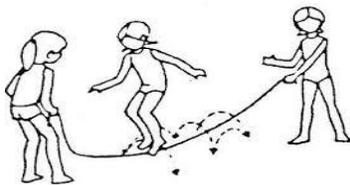


3.- Con un pie

✚ De un lado al otro

✓ Sin desplazamiento frontal

✓ Recorriendo lo largo de la cuerda



✚ Adelante y atrás

✓ En el mismo sitio

✓ Recorriendo la cuerda

✚ Saltar y caer con el otro pie

✓ El pie que está arriba junto a la cuerda y, al contrario

Después de esto se puede trabajar saltando diferentes objetos para lograr una mejor adaptación al espacio. Saltar un objeto más ancho, que ocupe un área más extensa un mejor desarrollo de la coordinación general. Se recomienda utilizar balones, cubos de esponja, palos de escoba, botellas de plástico, llantas, cajas, etc., las actividades pueden ser varias.

1.- Objeto estático

➤ Saltar por encima de él

✚ Sin carrera de impulso: lateral, adelante – atrás y diagonal



✚ Con carrera de impulso: Caer con ambos pies y caer con un pie, cerca o lejos



2.- Objeto en movimiento

➤ Saltar por encima de él

✚ Sin carrera de impulso

✚ Con carrera de impulso: detrás del objeto y librarlo y frente al objeto y brincar



SALTO DE CUERDA CON AYUDA

Para facilitar el desarrollo de esta habilidad podemos facilitar el proceso si el alumno empieza con una ayuda, o sea que centre su atención en coordinar el salto sin que se preocupe por manejar la cuerda.

1.- Uno maneja la cuerda y el otro salta, (solo girando o haciendo ondulaciones)



2.- Dos manejan la cuerda y uno salta, (ejecutando oscilaciones y saltando con un pie o con ambos)



SALTO DE CUERDA INDIVIDUAL

Con los anteriores ejercicios, podemos pasar a la siguiente etapa donde ya se puede ejercitar individualmente el uso de la cuerda, para lo cual sugerimos los siguientes ejercicios, los cuales tienen un orden de dificultad ascendente.

1.- Saltar en su lugar.

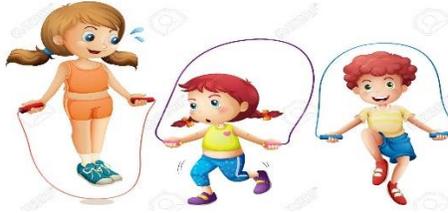
- Separados: Laterales, uno adelante y el otro atrás.



- Juntos.



- Juntar – Separar.



- Pies Cruzados (cruzar y regresar).



- Cruzando Brazos.

✚ Abajo, es decir las manos se colocan a la altura de la cintura.



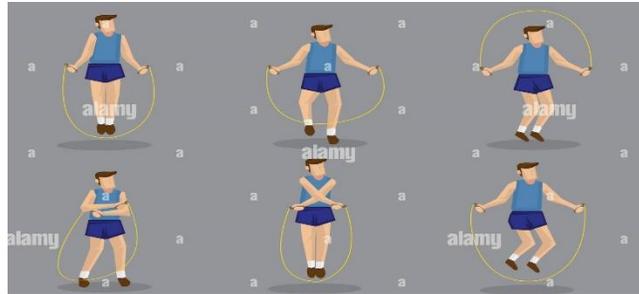
Una mano arriba y la otra abajo.



- Cruzando cuerda arriba.

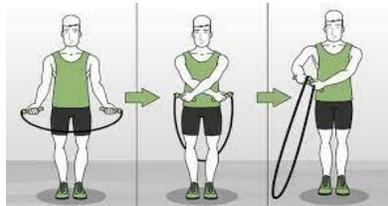
✚ Con un pie (cambiando de posición del pie libre: adelante, atrás, lateral, cruzado).

Alternando.



2.- Saltar desplazándose.

- Con ambos pies (adelante, atrás, izquierda, derecha y diagonal).



- Con un pie y alternando.

El mismo pie (adelante, atrás, izquierda, derecha y diagonal).



- Con una mano debajo del muslo.
- El impulso se puede dar desde arriba de la cabeza, cruzando la cuerda al derecho y con este impulso se salta de frente, lo mismo se hace del lado izquierdo, el salto se puede realizar lateral.

PASAR LA CUERDA

Son movimientos que no se pueden considerar como saltos, ya que se necesita tener un apoyo que nos permita librar la cuerda para no tocarla e impedir su libre viaje.

1.- Pasar la cuerda. (Floreado)

- Con una mano arriba de la cabeza y la otra abajo entre las piernas, el tronco se inclina. El ejercicio se puede realizar en su lugar o avanzando.
- Pasar la cuerda doblada.



SALTO EN PAREJAS

Consideramos el salto en parejas cuando la cuerda realiza una trayectoria de 360°, aunque en una demostración de salto podemos recurrir a los ejercicios propuestos en “saltar la cuerda con ayuda de otro”.

1.- Con una cuerda.

- Frente a frente y los dos maneja la cuerda, con variantes



2.- Saltan las dos.

- Tomando un tobillo de la compañera, piernas extendidas o ligeramente flexionadas.



- Cruzando la pierna libre.

3.- Frente a frente y una maneja la cuerda.

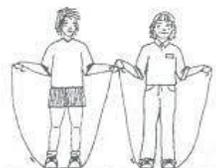


4.- Lateral y salta un elemento.



5.- Saltan las dos.

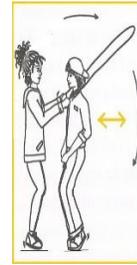
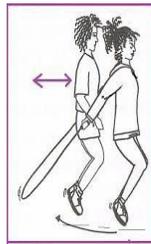
- En su lugar, con ambos pies.



- Saltan las dos con un pie.
- Desplazándose (adelante, atrás, derecha e izquierda).

6.- Uno adelante y el otro atrás.

- Con el mismo frente y saltando con ambos pies (en su lugar y avanzando).



- Con un pie, quien esta atrás puede saltar alrededor de su compañer@

7.- Espalda con espalda

8.- Uno gira alrededor de su compañero

9.- Saltando lateralmente (fila).

- Sin tomarse de alguna parte del cuerpo, esto puede permitir que cambien de lugar (lado) o bien que uno gire sobre su propio eje, etc.



- Tomándose de la cintura.

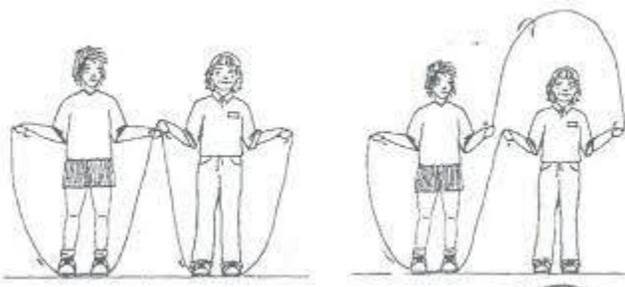


10.- Saltar lateralmente con un pie entrelazando las piernas que están libres.

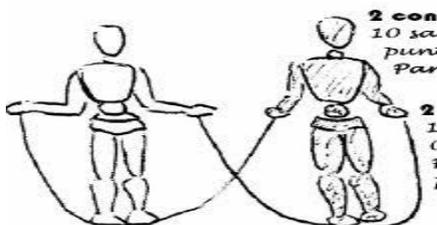
11.- Salto con dos cuerdas.

Es primordial señalar el hecho de que el salto en pareja se dé cuando ambos participantes manejan el implemento de forma simultánea, no cuando cada uno ejecuta los saltos de forma individual.

- Cada uno con su cuerda saltan al mismo tiempo, uno adelante y el otro atrás.



- Cada uno toma un extremo de la cuerda del compañero (cruzando brazos y/o sin hacerlo).



12.- Pasar la cuerda en pareja.

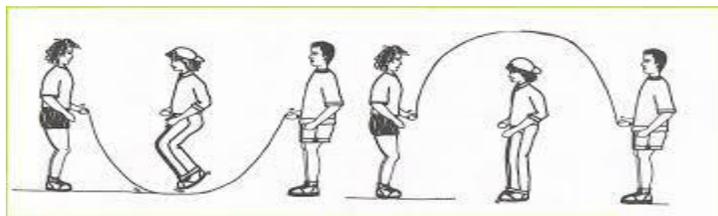
- Debajo del muslo alternando
- Avanzando, uno adelante del otro (hilera).

SALTO EN EQUIPO O GRUPO

Al grupo lo consideramos desde los tres elementos, donde exploremos todas las posibilidades anteriores. Partimos del trío porque solo se necesitan dos para manejar una cuerda larga, pudiendo saltar una o más personas, saltar en grupo implica manejar la cuerda grande y manejar cuerdas individuales:

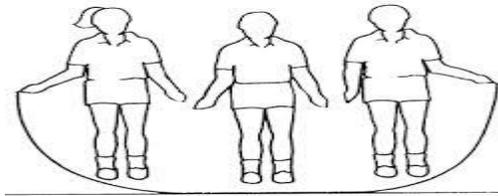
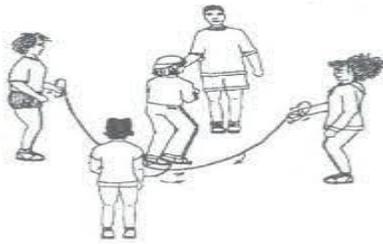
1.- Usando una cuerda grande.

- El que salta la cuerda no usa cuerda individual.

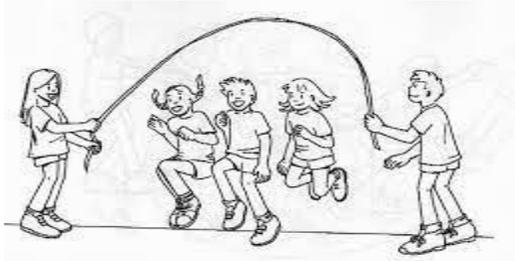


- Algunas variantes se presentan desde la misma entrada de quienes saltarán la cuerda.

- ✚ Sin carrera de impulso y con carrera de impulso.

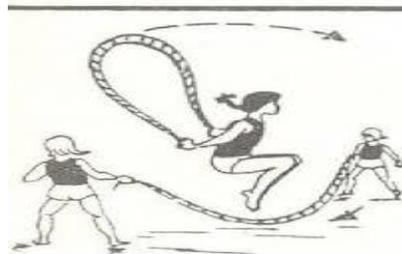


- ✚ Cuando entran dos o más integrantes podemos combinar ambas propuestas.

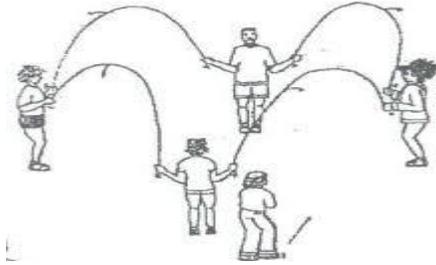


Quienes saltan dentro de la cuerda pueden realizar otras acciones como:

- 1.- Saltar con ambos pies: juntos, separados, juntar y separar las piernas, cruzar y descruzar.
- 2.- Saltar con un pie: derecho, izquierdo, alternando.
- 3.- Girar: Hacia la derecha, hacia la izquierda.
- 4.- Tomándose de alguna parte del cuerpo: Manos en los hombros del compañero, manos en la cintura del compañero.
 - Saltan 2 más dentro de la cuerda.
 - El que salta usa cuerda individual.



Saltan 2 o más con su cuerda.



2.- Usar dos cuerdas.



Es importante notar que la intensidad y el tiempo de los ejercicios se elijan considerando la edad del alumno.

La cantidad de integrantes podrá ser aumentada dependiendo del espacio de que se dispone y de la creatividad del profesor en cuanto al diseño de la coreografía y secuencias de movimientos.

CARACTERISTICAS DE LA CUERDA

Es importante mencionar las características que debe tener el implemento para lograr una eficiencia en la ejecución de los ejercicios y una economía en el esfuerzo.

De preferencia la cuerda debe ser de los siguientes materiales:

1.- Mangos de madera o plástico de 10 cm. de longitud y tres de diámetro.

2.- 2 armellas.

3.- 2 destorcedores.

4.- La cuerda puede ser de piola; aunque es un poco pesada, también puede ser de plástico redondo con un diámetro de 1 A 2 cm., el tamaño de la cuerda se

determinará cuando esta se llegue a la altura de los hombros tomada por los extremos aproximadamente. (individual)

5.- Para la cuerda larga para parejas, tercias o cuartetos de 3 a 4 mts

6.- Para cuerda larga de 5 a 6mts

VALORACIÓN DE TRABAJO EN SESIONES DE MANERA PERSONAL
(INDIVIDUAL).

No	NOMBRE	VALORACION DE APRENDIZAJES (Evaluación)											
		Fluidez			Duración								
		E.P.	SA.	O.L.	E.P.	SA.	O.L.						
1													
2													
Etc.													

Fluidez. refiere a la continuidad de los saltos que logre como mínimo 16 saltos....

Duración. Refiere a la continuidad y poder realizar mínimo dos ejercicios continuos
 Nota: de acuerdo con el grado o edad de los alumnos aumentará la dificultad y por ende la evaluación será más exigente.

Para 1° y 2° grado (7,8 de manera individual), 3°y4° grado (individual, parejas, tercias y cuartetos dos cuerdas), 5° y 6° grado (individual, parejas, tercias, cuartetos, grupal, dos cuerdas y cuerda larga)

ACOTACIONES: E.P. En Proceso, SA. Satisfactorio, O.L. Objetivo Logrado

VALORACIÓN DE TRABAJO EN SESIONES DE MANERA COLABORATIVA
 (GRUPO).

		VALORACION DE APRENDIZAJES (Evaluación)											
No	NOMBRE	Fluidez			Duración			Dificultad			variedad		
1		E.P.	SA.	O.L.	E.P.	SA.	O.L.	E.P.	SA.	O.L.	E.P.	SA.	O.L.
2													
3													
4													
5													
6													
etc.													

Fluidez. refiere a la continuidad de los saltos que logre como mínimo 16 saltos....

Duración. Refiere a la continuidad y poder realizar mínimo dos ejercicios continuos

Nota: de acuerdo con el grado o edad de los alumnos aumentará la dificultad y por ende la evaluación será más exigente.

Para 1° y 2° grado (7,8 de manera individual), 3°y4° grado (individual, parejas, tercias y cuartetos dos cuerdas), 5° y 6° grado (individual, parejas, tercias, cuartetos, grupal, dos cuerdas y cuerda larga)

ACOTACIONES: E.P. En Proceso, SA. Satisfactorio, O.L. Objetivo Logrado

BIBLIOGRAFIA

Batista, M. (2009). PREDIÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO (VO₂MÁX) A PARTIR DE DIFERENTES TESTES DE CAMPO, (14).

Bellido, Di., Bellino, D., & Bellino, D. (n.d.). Teoría y práctica del Entrenamiento Deportivo. Universidad Politécnica de Madrid. Retrieved from http://www.lalin.gal/files/TEMA 4 - materias específicas - MONITOR DEPORTIVO_0.pdf

Bueno, F. C. R. (2004). Padrão de coordenação do pular corda: um estudo desenvolvimental /.

Carminato, R. A. (2010). Desempenho motor de escolares através da bateria de teste KTK. Departamento de Educação Física, 99.

Catarina, A. (2014). Capacidades Físicas, 1–39.

Ciencia, ministerio de E. y. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas. España.

Corral, F. (n.d.). LOS SISTEMAS DE DESAFÍAS Y LAS CUALIDADES PERCEPTIVOMOTRICESRROLLO DE LAS CAPACIDADES. LAS CUALDIDADES CONDICIONALES, 1–11.

Da Silva, L. (2004). A Estabilidades do pular Corda em Diferentes Padrões Motores do saltar.

Delgado, L. (2004). Avaliação Cardiorrespiratoria.

dos Santos, J. (2014). EFEITOS DA PRÁTICA DE FUTSAL NA AGILIDADE DE MENINOS DE 11 A 16 ANOS.

Espíndola, J. A., Capistrano, R., Alexandre, J. M., Silva, J. Da, & Beltrame, T. S. (2014). Efeitos do exercício físico na aptidão física de crianças com sobrepeso. *ConScientiae Saúde*, 13(2).
<http://doi.org/10.5585/conssaude.v13n2.4682>

Esther, A., & Gamo, H. (2010). "COLECCIÓN DE JUEGOS INFANTILES: LA COMBA."

Fernández, I. M., Nava, J. B. B., & Alonso, D. M. (2010). Validación De Un Test De Agilidad, Adaptado a Las Características Anatómico-Fisiológicas Y Posibilidades Motrices Del Niño En Primaria, Apto Para La Valoración Global De La Capacidad Motriz Del Alumno. *European Journal of Human Movement*, 15, 1–7. Retrieved from
<http://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/136>

Heumann, K. J., & Murray, S. R. (2015). Jump Rope: "Tricks" of the Trade. *Strategies*, 28(5), 3–9.
<http://doi.org/10.1080/08924562.2015.1066281>

Jahromi, M. S., & Gholami, M. (2015). The effect of jump-rope training on the physical fitness of 9 to 10 years old female students, 6(4), 135–140.

Jochims, S., Zeni, A., Nunes, H., Borfe, L., & Burgos, M. (2013). Aptidão física relacionada ao desempenho motor de escolares: estado comparativo dos hemisferios Norte – Sul – Leste - Oeste, da zona rural de Santa Cruz do Sul - RS Physical fitness related to motor performance in students: comparative study of hemisph. *Cinergis*, 14(2), 143–147.

Kristin J. Heumann, M. S. (n.d.). Jump Rope Tricks Of The Trade, 28, 3–9.

Kweitel, S. (n.d.). Aptitud Física y Salud Deporte Organizado Sedentarismo.

Manchini, R., Rossato, V., Panda, M. D., & Petry, F. (n.d.). CARACTERÍSTICAS DA VALÊNCIA FÍSICA AGILIDADE DOS.

Moreno David, Garcia Francisco, J. M. (n.d.). Nuevas metodologías En la Enseñanza del salto de comba en el ámbito escolar.

Morente, A., Benites, J. de D., & Iñaki, R. (2003). La velocidad. Aspectos teóricos (I). *Efdeportes*, 67(I).

Noriega, F. F., & Ubide, E. M. (2000). Bases del acondicionamiento físico con niños y jóvenes, 1–59.

Pacheco, E. (2008). Importância do Desenvolvimento da Coordenação Motora na Aprendizagem na Educação Infantil, 1–19.

Pereira, L. (2015). "A influência do desporto escolar no desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos."

Departamento educación física federalizada del estado de México. Propuesta metodológica de salto de cuerda.

Imágenes sobre salto de cuerda en sus diferentes variaciones. Google .com.

