






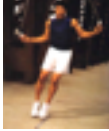


HOJA DE OBSERVACIÓN SOBRE SALTOS A LA COMBA

Nombre y apellidos:	
De los siguientes saltos individuales elige los 5 que te salgan mejor y los valoras de 1 a 5	
Saltos simples piernas juntas. 	Saltos carrera en el sitio 
Saltos delante atrás piernas juntas 	Saltos laterales piernas juntas 
Saltos abriendo y cerrando piernas	Saltos piernas juntas en twist
Saltos dando la vuelta	Saltos dando una patada al aire
Saltos piernas juntas cruzando la cuerda	Saltos a pata coja de un lado a otro
3 saltos normales y 1 doble	Salto normal salto doble

De los siguientes saltos en pareja elige los 4 que te salgan mejor		
Uno enfrente de otro	De lado cada uno coge un cabo de la cuerda cogidos de la mano.	Igual que el anterior pero uno mirando en sentido opuesto
Saltos colocados en fila india	Uno da cuerda y el otro salta girando sobre sí mismo.	Uno enfrente del otro, el que da cuerda va girando sobre el compañero
Uno da cuerda y luego entra el compañero, 3 saltos y sale	Uno enfrente del otro dando cuerda, primero entre uno, sale y luego entra el otro y sale	

Nombre y apellidos:	
De los siguientes saltos individuales elige los 5 que te salgan mejor y los valoras de 1 a 5	
Saltos simples piernas juntas. 	Saltos carrera en el sitio 
Saltos delante atrás piernas juntas 	Saltos laterales piernas juntas 
Saltos abriendo y cerrando piernas	Saltos piernas juntas en twist
Saltos dando la vuelta	Saltos dando una patada al aire
Saltos piernas juntas cruzando la cuerda	Saltos a pata coja de un lado a otro
3 saltos normales y 1 doble	Salto normal salto doble

De los siguientes saltos en pareja elige los 4 que te salgan mejor		
Uno enfrente de otro	De lado cada uno coge un cabo de la cuerda cogidos de la mano.	Igual que el anterior pero uno mirando en sentido opuesto
Saltos colocados en fila india	Uno da cuerda y el otro salta girando sobre sí mismo.	Uno enfrente del otro, el que da cuerda va girando sobre el compañero
Uno da cuerda y luego entra el compañero, 3 saltos y sale	Uno enfrente del otro dando cuerda, primero entre uno, sale y luego entra el otro y sale	

COMBAS EN GRUPO:

1. Pasar por la cuerda sin saltar y que sin que te dé. (de arriba hacia abajo)
2. Igual que el anterior pero en pareja cogidos de la mano.
3. Pasamos uno detrás de otro.
4. Pasar por la cuerda dando una zancada. (de abajo arriba).
5. Pasamos uno detrás de otro.
6. Entro dos saltos y salgo por el otro lado. (de abajo arriba)