



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE

Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion@uida.es

APUNTES

20052501

INNOVACIONES EN LA ENSEÑANZA DE LA DANZA COMO NÚCLEO DE CONTENIDOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**Rope Skipping:
Salto de comba como elemento
de creaciones coreográficas**

DAVID REDONDO MORENO

**Granada
Del 28 al 30 de abril de 2005**

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

ROPE SKIPPING: SALTO DE COMBA COMO ELEMENTO DE CREACIONES COREOGRÁFICAS

David Redondo Moreno

Profesor de E.F. en el I.E.S. Montealbo (Montalbán)

Entrenador del Club de Salto de Comba-Montilla

entrenador@saltodecomba.com

INTRODUCCIÓN

El salto de comba se ha considerado como una forma de recreación para los niños o bien una secuenciación de ejercicios para el entrenamiento de adultos, pero considerarlo como una manifestación artística no es tan fácil de imaginar. Hay muchas razones que lo convierten en arte: su simbiosis con el compás musical, las posibilidades de saltos diferentes, la técnica corporal, la composición coreográfica, el trabajo en grupo, el desarrollo creativo al ser un aparato versátil. Muestra de ello pueden ser las presentaciones del Cirque du Soleil en sus espectáculos “Quidam” y “Dralion”, o los montajes coreográficos que presenta el Club de Salto de Comba de Montilla (Córdoba) en su espectáculo la Magia de la Comba, entre otros.

En este artículo, planteamos una visión novedosa del salto de comba dentro de las clases de Educación Física, bien alejada del planteamiento tradicional que se le ha proporcionado. Planteamos un trabajo integrador, en el que se respetan las diferencias entre el alumnado y se posibilita la máxima participación de todos en un fin común, la coreografía.

En nuestro planteamiento, lo importante no está en el consecución de la ejecución técnica en sí, sino en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades de salto y, sobre todo, en las posibilidades que el salto de comba brinda para una buena socialización y participación y en la propia motivación intrínseca, ya que, una vez finalizada la primera fase de adquisición de las diferentes habilidades, el alumnado estará en condiciones de trabajar en grupos en los que cada uno de ellos aporta al grupo diferentes ejercicios y movimientos con el fin de integrarlos en un montaje coreográfico común. Estas coreografías agruparán, como posteriormente veremos, diferentes combinaciones de ejercicios individuales, ejercicios en doble comba y variantes, así como ejercicios en una cuerda con dos personas, tres personas, ruedas, etc.

1. EL SALTO DE COMBA. UN NUEVO DEPORTE CON UNA LARGA HISTORIA

El salto de comba es un juego que ha existido durante siglos en todo el mundo. Sin embargo, establecer el origen exacto de la comba como juego popular puede suponer una equivocación segura.

Existen referencias de que en la antigua China era uno de los deportes favoritos durante la fiesta de año nuevo. Hipócrates (460-377 a.C.), médico griego llamado *padre de la medicina*, recomendaba saltar a la cuerda como una práctica de agilidad. *Saltando a la comba*, (Museo Sorolla, Madrid, España) es un famoso cuadro del pintor español Joaquín Sorolla y Bastida (1863-1923). Encontramos igualmente en la autora chilena, Emma Jauch Jelves (1915-1998), la obra pictórica *El cordel*. El pintor chileno Fernando Morales Jordán (1920) tiene un dibujo humorístico *Saltando a la cuerda*; de Pablo Picasso destacamos su escultura de una niña

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

saltando a la cuerda (1950), etc. Todo ello nos puede servir de referente para considerar la importancia que ha tenido este juego, ya que han sido muchos los trabajos donde ha quedado reflejado.

Pero será el profesor de Educación Física Richard Cendali quien le dé un nuevo enfoque a este juego popular y lo convierta en un deporte. Richard, en sus entrenamientos como futbolista, tuvo que elegir entre 15 minutos de comba o realizar 1 hora de escalones. Optó por los escalones, ya que el salto de comba era de chicas. Cuando llegó el invierno y tenía que realizar los ejercicios en el exterior prefirió coger la comba. Pronto la comba no tenía ningún atractivo para él, ya que tan sólo realizaba saltos básicos (subía y bajaba), así que empezó a realizar cruces de manos, balanceos, doubles, etc. Las sesiones, poco a poco, fueron aumentando tanto en dificultad como en número de habilidades.

A principios de los años 70 Richard Cendali empezó a difundir el salto de comba por EEUU y después por todo el mundo. En la actualidad hay inscritos en la Federación Internacional de Salto de Comba 432 clubes de salto de comba de todo el mundo.

2. DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN

2.1. El salto de comba y su definición

El *Diccionario de la Real Academia de la Lengua* define el salto de comba como: “Juego de niños que consiste en saltar por encima de una cuerda que se hace pasar por debajo de los pies y sobre la cabeza del que salta”.

Atendiendo a otra definición, el salto de comba es “Un juego que se lleva a cabo con una cuerda más o menos larga, que la agitan dos niñas, una en cada extremo de ella, y otra u otras saltan”.

Tanto una definición como otra se refieren al salto de comba como un juego, juego asociado principalmente a niñas y en el que los niños no tenían apenas cabida. De hecho, en cualquier ilustración que veamos referente al salto de comba encontraremos a una niña o un grupo de niñas saltando y muy raramente a niños.

La visión que con este trabajo queremos aportar es bien distinta. Queremos mostrar el salto de comba con un enfoque más deportivo. Para ello analizamos la definición de salto de comba que hace la Federación Internacional de esta modalidad deportiva: “El salto de comba es definido como una actividad física en una o varias cuerdas. El salto de comba es un deporte en sí y no una parte de otro deporte”.

En esta definición, a diferencia de las anteriores, observamos que se utiliza la palabra deporte en lugar de juego. Deporte, al igual que cualquier otro, en el que todas las acciones quedan enmarcadas en un reglamento o código de puntuación que determina las acciones de los saltadores en competición.

2.2. Clasificación de los saltos

Leixá (1989), Ruiz (1987) y Torres (1993) citados en Rueda (1997), consideran el salto como una modalidad entre los desplazamientos.

El salto es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con uno o los dos pies y caída sobre uno o los dos pies, a la pata coja... La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr (Arteaga, 2000).

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

Al desarrollar la habilidad de correr, el niño también adquiere la capacidad física necesaria para saltar. Cuando al correr se impulsa hacia arriba y hacia adelante con un pie, y cae sobre el otro, cumple los requisitos mínimos, desde el punto de vista técnico, para saltar bien (Wickstrom, 1983). Sin embargo en el salto, la prolongación de la fase aérea requiere mayor fuerza, coordinación y equilibrio que en los patrones anteriores. En este sentido, podemos decir que en la acción de saltar intervienen factores tales como la agilidad, la coordinación dinámica general, la fuerza, la potencia y el equilibrio (Citado en Rueda 1997).

Los saltos los podemos clasificar en función de diversos aspectos:

- en función de la fase de impulso, si se realiza con una pierna o con las dos;
- desde el punto de vista funcional en cuanto a parámetros de altura, longitud y combinados;
- en función de la fase de vuelo la figura corporal o el gesto técnico adoptado.
- en función de la fase de aterrizaje, si se realiza con una pierna o con las dos;

Según Ortega & Blázquez (1988), el salto se puede definir como un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo, realizado por uno o ambos pies, dependiendo de la clasificación, quedando éste suspendido en el aire momentáneamente y volviendo posteriormente a tocar el suelo.

La propuesta que nosotros presentamos está centrada en el número de cuerdas que intervienen en el salto. Dentro de esta clasificación atendemos posteriormente al número de saltadores, quedando como sigue:

- **Una cuerda** (Single rope)
 - una persona,
 - dos personas,
 - tres personas,
 - colectiva.
- **Dos cuerdas** (Wheels)
 - dos personas,
 - tres personas,
 - cuatro personas, etc.
- **Tres o más cuerdas**
 - tres personas,
 - cuatro personas, etc.
- **Doble comba** (Doble Dutch)

3. CONSIDERACIONES PARA LA CORRECTA EJECUCIÓN DEL SALTO

El salto de comba, al igual que muchas actividades deportivas, reporta beneficios saludables a las personas que lo practican, no sólo porque contribuye en la prevención y reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sino también por sus beneficios en el bienestar de sus practicantes, así como en la mejora de sus habilidades motrices y capacidades socio-motrices. No obstante, el salto de comba, como cualquier otra actividad física, no queda exento de riesgos y problemas para la salud. Por ello, debemos evitar, en la medida de lo posible, situaciones que conlleven riesgo para el saltador.

A continuación, exponemos una serie de consideraciones que debemos tener en cuenta para reducir al máximo esas situaciones de riesgo en la práctica, ya que pueden desembocar en lesiones para nuestro alumnado.

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

3.1. Elección de la cuerda adecuada

Distinguiremos principalmente entre cuerdas para saltos individuales, saltos en cuerdas colectivas y en doble comba. Para calcular la longitud adecuada de la cuerda individual, el saltador se debe colocar con sus dos pies encima de la cuerda y elevarla hasta que los extremos queden justo debajo de sus axilas. La longitud de la cuerda variará en función del nivel del saltador (a mayor nivel de éste, menor longitud de la cuerda). Por tanto, la longitud correcta variará en función del nivel del saltador, por eso la cuerda podrá variar en longitud desde la altura de las axilas hasta la altura de los codos.

A continuación exponemos la longitud adecuada de las cuerdas, así como los tipos de cuerda en función del material del que están fabricadas.

- **Longitud.** Es muy importante utilizar cuerdas de longitud adaptada a la altura de la persona que realiza el salto para evitar malas posiciones en la ejecución así como posibles lesiones. La longitud de la cuerda varía en función de los ejercicios que vayamos a realizar (comba individual, cuerdas colectivas o doble comba).

Altura del saltador	Longitud de la cuerda
Cuerda individual <ul style="list-style-type: none"> ➤ Para una altura inferior a 1,50 m ➤ Para una altura de entre 1,5 m y 1,65 m ➤ Para una altura de entre 1,65 m y 1,75 m ➤ Para una altura superior a 1,75 m 	2,13 m 2,44 m 2,75 m 3,05 m
Cuerda colectiva <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varía en función del ejercicio y del número de personas que intervengan 	4 - 10 m
Doble comba <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varía en función del ejercicio y del número de personas que intervengan 	3,10 - 4,5 m

Modificado de Gombeau (1995).

- **Material.** Existen muchos tipos de cuerdas en función del material con el cual están fabricadas.

Material	Ventaja / Inconveniente
Cuerda de pita	Muchos son los inconvenientes que presentan estas cuerdas para la única ventaja que tiene. Su única ventaja es la de ser una cuerda muy resistente, pero es muy rígida, pesada y poco flexible. Cada vez es menos utilizada.
Cuerda de algodón	Son cuerdas más flexibles, ligeras y menos pesadas que las anteriores, pero su principal inconveniente es que pierden el dibujo y no permiten realizar ejercicios con mucha velocidad.
Cuerda de fibra sintética	Son cuerdas más pesadas que las anteriores, aunque no tanto como las primeras. Para el salto no son tampoco muy recomendables. En longitudes muy largas suelen ser muy pesadas. Son las cuerdas de escalada.

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

Cuerda vinilo-PVC	Son las más apropiadas para el salto de comba. Son cuerdas bastante ligeras y flexibles. Su principal ventaja es que no pierden su forma ante ejercicios de gran velocidad. Además, estas cuerdas llevan mangos, lo que facilita su agarre y el giro de la cuerda. Existen en tres grosores principalmente: 3, 4 y 5 mm. Se utilizan para estilo libre.
Cuerda de poliuretano	Son cuerdas que se utilizan principalmente para exterior. Gracias a su dureza se desgastan muy poco. También son utilizadas en el aprendizaje de la doble comba, puesto que el ruido que producen al tocar el suelo sirve de ayuda al saltador para saber cuándo tiene que entrar.
Cuerda de velocidad	Son cuerdas específicas de competición. Están fabricadas en cable de acero cubierto con un fino plástico. Estas cuerdas son mucho más finas que las anteriores y su principal inconveniente es que hacen mucho daño. Su diámetro es de 2 mm.

Hasta el momento sólo hemos hablado de la longitud y del material, pero hay otro factor que puede ser determinante en los montajes coreográficos. Nos estamos refiriendo a los mangos. La elección de un mango u otro puede determinar en gran medida la eficacia en el gesto. Con los mangos adecuados evitaremos fallos innecesarios.

Existen principalmente tres tipos de mangos: cortos, medianos y largos. Los mangos cortos se utilizan normalmente en los ejercicios de velocidad y doubles. Los mangos medianos se utilizan para las cuerdas colectivas y las dobles combas, ya que el final del mango se ensancha, lo que permite una mejor sujeción y como consecuencia evitamos que las cuerdas se escurran. Por último, los mangos largos se utilizan para las coreografías de estilo libre, ya que nos facilitan los ejercicios de saltos con cruces de brazos.

3.2. Otros aspectos a considerar

El salto de comba es una actividad cíclica que implica en el saltador continuos impactos debido a los despegues y aterrizajes generados en los diferentes ejercicios. Estos apoyos, tras la fase de vuelo, si no se realizan con un mínimo de seguridad, pueden producir lesiones articulares, óseas y musculares en las extremidades inferiores principalmente y en la columna vertebral. Para evitar estas situaciones es fundamental cuidar el calzado, la ropa y el lugar de desarrollo.

- **Calzado.** Utilizar zapatillas deportivas adecuadas, con suela lisa o partida (en el salto no se apoya el talón, estas zapatillas son más flexibles al estar independizada la zona anterior de la posterior) que amortigüen adecuadamente los impactos; de esta manera, evitaremos lesiones de tipo muscular y sobre todo de tipo tendinoso (tendinitis). Es recomendable utilizar zapatillas con refuerzos posteriores y laterales para evitar torceduras del pie.
- **Indumentaria.** Con respecto a la ropa deportiva, recomendamos que sea ligera y que no entorpezca los movimientos de la cuerda. Por eso, para evitar que la cuerda se enrede, la ropa deportiva debería ser ajustada.

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

- **Lugar de desarrollo.** La elección de una superficie adecuada es una decisión muy importante que debemos tomar para evitar lesiones en el alumnado. Por esta razón es preferible realizar las sesiones en un gimnasio o pabellón cubierto (suelen ser suelos sintéticos o de parquet) a realizarlas en una pista polideportiva (normalmente de cemento). No obstante, practiquemos en una u otra tendremos en cuenta una serie de aspectos:
 - Espacio suficientemente aireado.
 - Superficie plana, lisa y preferiblemente no muy dura.
 - Evitar obstáculos.

3.3. ¿Cómo saltar?

Aunque aparentemente la ejecución del salto pueda resultar sencilla, para ejecutar un salto correctamente es necesario tener en cuenta unos principios básicos.

Si atendemos a esos principios básicos evitaremos lesiones musculares, articulares y óseas, así como el cansancio prematuro por un esfuerzo desmesurado. Además de la ejecución técnica especificamos otros aspectos a considerar para la correcta ejecución de los saltos en comba.

3.3.1. El salto

- Coger la cuerda por sus extremos fuertemente.
- Saltar cuando la cuerda vaya a pasar por debajo de los pies, es decir, hay que adaptar el movimiento de los brazos y su velocidad a la altura y tempo del salto. Al principio el saltador deberá prestar mayor atención, pero conforme domine el gesto y lo automatice, apenas deberá prestar atención y el salto lo realizará de manera rápida y fluida.
- El despegue (impulso) y el aterrizaje (amortiguamiento) se realizan con la punta de los pies. De no ser así, el impacto contra el suelo puede provocar lesiones en tobillos, rodillas, caderas y columna.
- Las rodillas apenas se flexionan, ya que la excesiva flexión de rodillas supone que la fase de vuelo sea muy alta y la recepción posterior muy brusca. Por tanto, debemos evitar flexionar en exceso las rodillas. Como se ha dicho anteriormente, el salto se realiza con la flexo-extensión de tobillos y no tanto con la flexo-extensión de rodillas.
- El cuerpo tiene que estar alineado, erguido pero relajado; el exceso de tensión muscular hace que nos cansemos antes (economía en el salto).
- Los codos tienen que estar pegados al cuerpo. El movimiento de la cuerda lo producen las muñecas y no tanto los codos.
- La cabeza mirando al frente y no hacia abajo para mantener, de esta manera, el equilibrio.
- La cuerda en el salto debe rozar levemente el suelo.
- Por último decir que si realizamos una técnica correcta (eficacia del gesto), la cadena cinética será la adecuada y evitaremos las mencionadas lesiones.

4. EL SALTO DE COMBA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Es nuestra intención, en este apartado, destacar la importancia del salto de comba dentro del contexto educativo en general y en la clase de Educación Física en particular. El

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

salto de comba está adquiriendo cada vez mayor popularidad y se está incorporando tanto en el ámbito escolar como en el extraescolar.

Esto es debido, en gran medida, a las innumerables ventajas que presenta el salto de comba a la hora de incluirlo en programas educativos. Su multitud de combinaciones y posibilidades, su carácter lúdico, comunicativo, expresivo y creativo son las bases sobre las que se sustenta el salto de comba para captar e implicar a nuestro alumnado en esta práctica deportiva.

En este sentido, el salto de comba es una actividad física adaptable a todas las edades y a todos los niveles de competencia motriz, que puede realizarse tanto de forma individual como colectiva, con una o varias cuerdas, en programas organizados o como actividad particular de ocio y tiempo libre. Además, su bajo coste y fácil transporte favorecen que el alumnado practique el salto de comba fuera del horario lectivo, ya sea en los recreos, en actividades extraescolares, etc.

Muestra de lo anterior son los numerosos centros escolares que dedican alguna de sus unidades didácticas al trabajo de salto de comba y posteriormente realizan concentraciones con el fin de mostrar las coreografías que han montado al final de dichas unidades didácticas. O el ejemplo del Club Salto de Comba de Montilla, único club de esta modalidad deportiva en España y que tiene como objetivo promocionar el salto de comba como un deporte alejado del salto de comba entendido como juego de niñas.

4.1. ¿Quién salta?

Si bien hay juegos infantiles que son indistintamente masculinos y femeninos, lo cierto es que muchos juegos sí son preferentemente masculinos o femeninos. De todas maneras estas barreras no son muy estrictas, aunque en algunos casos sí hay desgraciadamente una frontera rígida, es decir, hay juegos a los que nunca o rarísimamente juegan los niños o las niñas.

Tradicionalmente se ha asociado el salto de comba al sexo femenino, pero cada vez son más los deportistas que utilizan la comba como medio de preparación para del desarrollo de su condición física. Ejemplo de esto es el caso de los boxeadores, que además de utilizar la comba para el desarrollo de la condición física, como hemos dicho, la utilizan para mejorar el juego de piernas.

Planteamos, desde el área de E.F., un trabajo de salto de comba abierto a todo el alumnado sin distinción de sexo, edad, condición física o motriz. Lo planteamos desde un punto de vista educativo, como un trabajo con múltiples posibilidades y combinaciones, como un trabajo cooperativo, divertido y motivante. Potenciando que nuestro alumnado adquiriera paulatinamente una mayor autonomía en su aprendizaje y lo refleje en sus montajes coreográficos.

4.2. El salto de comba en la clase de educación física

La sociedad actual demanda la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que se relacionan con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyendo de forma armónica al desarrollo de la persona y a una mejora de la calidad de vida.

El salto de comba es un recurso a tener en cuenta en el área de Educación Física para la consecución de lo anterior.

En el proceso continuo de innovación educativa, la cuerda, entendida como un material lúdico, educativo y con funciones concretas en el ámbito del entrenamiento, puede orientarse desde diferentes perspectivas, como:

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

- Método de calentamiento.
- Preparación física. Desarrollo de las capacidades físicas. Método de entrenamiento.
- Desarrollo de habilidades específicas con transferencia en un deporte individual o de cooperación.
- Desarrollo de técnicas expresivas.
- Método interdisciplinar con otras materias, como la música, en las técnicas de movimiento.
- Método de aprendizaje rítmico motor.
- Coreografías. Área de espectáculo y grandes eventos deportivos.

El salto de comba puede ser abordado desde diferentes bloques de contenidos de la E.F. (juegos y deportes; condición física; cualidades motrices). Estará encuadrado dentro de uno u otro en función de la finalidad con la que lo planteemos. Bien sea en uno o en otro bloque de contenidos, resultaría una propuesta inútil si no ofrecemos a nuestro alumnado unas orientaciones o guías de actuación dirigidas a la elaboración de sus propias coreografías.

Por eso, tenemos que hablar de una metodología de enseñanza a aplicar en el proceso enseñanza-aprendizaje. Según Delgado (1991) “los diferentes estilos posibilitan, favorecen, implican o promueven la participación, la individualización, el desarrollo cognitivo, la socialización o la creatividad”.

Cuando el niño entra por primera vez en contacto con la cuerda tiene mayor dependencia del profesor, que será el que regule, en gran medida, el flujo de aprendizaje del alumnado a través del modo en que plantee su enseñanza. Poco a poco, el control de la clase por parte del profesorado irá cediendo paso al control por parte del alumnado, que será el que monte la coreografía en base a las consignas dictadas por el profesorado.

A la hora de presentar dichas consignas, el profesorado tendrá en cuenta:

- Las características particulares del alumnado. Considerar y respetar las posibilidades y limitaciones de cada uno de los componentes del grupo.
- Presentar la actividad como una experiencia positiva y satisfactoria para todo el alumnado.
- Proporcionar un conocimiento teórico básico, asegurando que se aprenda en un contexto práctico.
- Favorecer en el alumnado el conocimiento y aceptación de su propio cuerpo y el respeto por el de los demás.
- Favorecer la responsabilidad del alumnado e ir facilitando el arduo trayecto hacia la autonomía (Peiró, 2005).

4.3. Influencia de la música en las sesiones de salto de comba

Desde el punto de vista metodológico, la influencia del lenguaje musical, además de tener un matiz motivacional y como fin interpretativo, nos ayuda en el proceso enseñanza-aprendizaje de las diferentes habilidades, así como a determinar un tempo establecido de antemano. Para incluir el desarrollo rítmico de la música en las sesiones de salto de comba hemos de tener en cuenta el tempo o velocidad de la misma; para ello es necesario que esté bien marcado y sea regular. De esta manera, si elegimos una música con 100 beats por minuto, sabremos que nuestro alumnos han realizado 100 saltos por minuto. La utilización de la música, bajo este punto de vista, nos va a ser muy útil para adaptar la frecuencia del salto en cada una de las fases de la sesión. Es conveniente ir aumentando progresivamente la dificultad del salto, ya sea por el incremento de la dificultad en la ejecución técnica, ya sea por el número

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

de saltos por minuto; pues bien, podemos utilizar músicas con un tempo más bajo para el calentamiento, que aumente progresivamente en la parte principal y vuelva a bajar en la parte final o vuelta a la calma. Se establece que sea, como norma general:

- 100-120 pul/min en la fase de calentamiento.
- 140-150 pul/min en la fase principal.
- 100 o menos en la fase final.

También, según el nivel de los saltadores (alumnado), aconsejamos:

- 100-120 pul/min para saltadores principiantes.
- 120-130 pul/min para saltadores de nivel medio.
- 130-150 pul/min para saltadores de nivel alto.
- 150-200 pul/min para saltadores de avanzado.

El proceso de enseñanza-aprendizaje del salto de comba va a estar muy determinado por la selección musical que el profesorado haga de la música. Centraremos nuestra atención sobre aquellas músicas que tengan un ritmo bien marcado, ya que esto favorece la ejecución de las diferentes habilidades de salto. Si además buscamos una música que tenga continuos cambios de ritmos, intensidad, etc., nos ayudará a realizar cambios en las estructuras de los saltos. Para esta tarea nos podemos ayudar del profesorado del área de música, que nos puede aconsejar en la elección de las piezas musicales. Así mismo, en sus clases, junto con el alumnado, puede seleccionar las distintas músicas para los montajes coreográficos. De esta manera estamos desarrollando una tarea interdisciplinar con el área de música (Rueda y Redondo, 2003).

4.4. Salto de comba como elemento de creaciones coreográficas

El salto de comba, dentro del currículum de E.F., pretende ir más allá de la mera práctica. Pretendemos conseguir que el alumnado conozca los fundamentos de su práctica, los diferentes tipos de saltos y cuerdas, los riesgos y beneficios que comporta el trabajo de salto de comba, que aprenda a ser creativo y a trabajar en cooperación con los compañeros, de tal manera que el conocimiento adquirido contribuya a aumentar su capacidad de toma de decisiones en el grupo para de esta manera hacer sus propios montajes coreográficos.

Para ello, el profesorado deberá proponer actividades que incluyan diferentes tipos de salto con una cuerda o con varias; saltos individuales, en parejas o grupales; con cuerdas cortas o largas; en los que se trabajen las orientaciones y ocupaciones espaciales; dejando siempre espacio para que el alumnado desarrolle su capacidad creativa, la cooperación con sus compañeros y la toma de decisiones en los encadenamientos de los saltos para darle forma a su coreografía individual o grupal. Una vez el alumnado haya trabajado todos estos aspectos estará en condiciones de crear sus propios montajes. El profesor proporcionará las pautas necesarias para dicho montaje. A modo de ejemplo mostramos unas pautas que intentan servir de guía para que cada profesor elabore sus propias pautas de montajes coreográficos:

- Los grupos han de ser mixtos y estarán compuestos por grupos de 8 a 16 alumnos. Al ser coreografías grupales, un elevado número de alumnos en la pista genera un mayor impacto visual en el espectador.
- La duración del montaje no será superior a 5 minutos. Más de este tiempo puede empezar a cansar. De esta manera también obligamos al alumnado a que sean coreografías dinámicas, es decir, al tener que incorporar muchos tipos de ejercicios en un espacio existirán continuos cambios.

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

- Han de incluirse ejercicios con cuerda individual, por parejas, dos cuerdas dos personas, cuerdas colectivas y dobles combas. Pueden ejecutarse de forma simultánea o alternativa, esto es, unos alumnos realizan unos ejercicios mientras otros están ejecutando otros. (Adaptación a las posibilidades de cada alumno. No obligamos a la ejecución de todos los ejercicios a todos los componentes del grupo).
- La coreografía deberá tener una entrada, una parte principal y una salida.
- Los alumnos elegirán la música más adecuada para su montaje.
- Será requisito para todos los grupos:
 - Presentar por escrito, en orden de aparición, los ejercicios que se realizan en la coreografía, indicando el número de repeticiones que se hacen de cada ejercicio, la dirección del movimiento y el número de cuerdas que se utilizan en la ejecución del mismo.
 - Representaciones gráficas, en orden de aparición, de los diferentes saltos incluyendo el nombre de los saltadores y de los torneros en caso de los saltos colectivos.
 - Describir los elementos de tránsito que realizan entre unos saltos y otros. Si son aeróbicos, acrobáticos, etc.
 - El siguiente paso será ubicar los saltos en el espacio, es decir, el alumnado representará por escenas todos los saltos que haya realizado. De esta manera, en un cuadro (que representa el espacio de actuación) los alumnos ubican cada uno de los saltos que van a realizar en sus montajes.
 - Con todo ello el profesorado tendrá toda la información relativa al montaje coreográfico, pudiendo hacer un seguimiento en las clases prácticas y orientar al alumnado de una forma más efectiva.

La secuenciación lógica en una unidad didáctica de salto de comba podría ser la siguiente:

- Clases impartidas por el profesor en las que se enseñan y practican las diferentes habilidades de salto de comba utilizando diferentes saltos (en cuerdas individuales, dobles combas, combas colectivas, etc.).
- Tiempo para que el alumnado practique por libre junto con otros compañeros. Aquí el alumnado verá sus posibilidades e irá trabajando con diferentes compañeros para de esta manera ir seleccionando posibles ejercicios y compañeros para los montajes coreográficos.
- Creación de grupos y diseño de coreografías (siguiendo los pasos antes descritos y teniendo en cuenta las pautas que ha marcado el profesorado).
- Tiempo para la puesta en práctica de las coreografías diseñadas.
- Festival de salto de comba. Exhibiciones de las distintas coreografías.

Se puede observar que no se ha temporalizado. Hemos hablado de tiempo en general. Consideramos que cada profesor o profesora, en base a su planificación, sabe mejor que nadie el tiempo que puede dedicar a este contenido.

Innovaciones en la enseñanza de la Danza como núcleo de contenidos en la Actividad Física y el Deporte

5. BIBLIOGRAFÍA

- Arteaga (2000). *Las habilidades motoras básicas*. www.monografias.com
- Gombeau, P. (1995). *Saut a la corde*. Revue de Education Physique et Sport; 253, pp.68-71.
- Delgado, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. I.C.E. de la Universidad de Granada. Granada.
- Oña, A. (1987). *Desarrollo y motricidad*. I.N.E.F. Granada.
- Ortega, E. & Blázquez, D. (1988). *La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años*. Cincenil. Madrid.
- Periró, C. (2005). *Un salto hacia la salud. Actividades y propuestas educativas con combas*. Inde. Barcelona.
- Redondo, D. (2001). *El salto de comba*. www.saltodecomba.com
- Rueda, B. (1997). Tesis doctoral. *Influencia de un programa de entrenamiento perceptivo-motor sobre parámetros de percepción musical, medidos a través de un sistema automatizado*. Universidad de Granada.
- Rueda, B. & Redondo D. (2003). *¿Qué es la comba? Algo más que un juego*. Tandem, 12, pp 22-38. Grao. Barcelona.
- Ruiz, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos. Madrid.