

Contenidos a enseñar

- Habilidades motoras específicas propias de la gimnasia rítmica .
 - » El salto a la soga. Su historia como práctica cultural.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Las siguientes actividades forman parte de la propuesta de enseñanza [Dale cuerda a la gimnasia](#), de la serie Profundización de la NES, y han sido adaptadas para este contexto en particular.

- a.** Mirá esta breve charla de la etnomusicóloga Kyra Gaunt, titulada “[How the jump rope got its rhythm](#)” (“Cómo encontró su ritmo la soga de saltar”), en *TED Ideas worth spreading*. Ella cuenta parte del desarrollo de esta práctica cultural en los Estados Unidos y su devenir a través del tiempo. Luego de ver el video, buscá información acerca del desarrollo de esta práctica del salto con soga en nuestro país a lo largo del tiempo. Antes de empezar y para guiar la búsqueda, pensá cómo responderías a las siguientes preguntas:
- » *¿A quién preguntarle? ¿Dónde buscar?* Hacé una lista de aquellas personas y/o sitios en la web que pueden aportarte información valiosa: amigos/as, familiares, profesores/as, páginas web de gimnasia, de la federación de salto a la soga, de algún club, entre otras.
 - » *¿Cómo realizar las búsquedas en la web?* Es posible ordenar la búsqueda de esta información según sean imágenes, noticias, videos, infografías, entrevistas, etcétera para que puedas recuperarlos cuando los necesites. También podés ordenarlos según otros criterios.
 - » *¿Qué filtros de búsqueda utilizar? ¿Qué palabras claves usar?* Antes de iniciar la búsqueda, pensá algunas palabras clave en relación con la información específica para encontrar lo que necesitás. Prestá atención a la confiabilidad de los sitios visitados (podés consultar los tutoriales

[“¿Cómo hago para validar una página web?”](#) y [“¿Cómo hago para verificar si la información en una página web está actualizada?”](#), en el Campus Virtual de Educación Digital). Tratá de conseguir también fotografías por intermedio de familiares y amigos/as o haciendo consultas a través de las redes sociales.

- b.** Sintetizá la información recopilada en algún formato que resulte apropiado. Pueden ser: un relato breve en Word; un audio de pocos minutos; un video de producción propia.

Si incluís imágenes, podés consultar bancos como [Pixabay](#) o [Wikimedia Commons](#) o utilizar el filtro “Herramientas / Derechos de uso / Etiquetadas para reutilización” en [Google Imágenes](#). Si querés incluir música o efectos de sonido, podés recurrir a bancos de música y sonidos como [Jamendo](#), [Free Music Archive](#) o [CCMixter](#). Las carpetas que contengan los distintos recursos deben ser localizables, esto facilitará el trabajo con el editor de video. Para la edición, podés utilizar [ffDiaporama](#), [Cinelerra](#) (podrás acceder al [tutorial de Cinelerra](#) y al [tutorial de ffDiaporama](#) en el Campus Virtual de Educación Digital) u otro editor de video que conozcas.

- c.** Compartí esta producción con algunos/as de tus compañeros/as en forma virtual.

Semana: 25 al 31 de marzo

Contenidos a enseñar

- El salto a la soga y su desarrollo como deporte.
 - » Cuerda individual: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimiento en “ocho frontal” (adelante y detrás del cuerpo), horizontal (sobre, alrededor de la cabeza, alrededor de las piernas), sagital (derecha e izquierda del cuerpo).
 - » Trabajos coordinativos con cuerdas.
 - » Montaje coreográfico de cuerda con música.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

- a. De la propuesta de enseñanza [Dale cuerda a la gimnasia](#), de la serie Profundización de la NES, realizó la actividad 5, “Saltar es también un deporte: *rope skipping*”.
- b. En un espacio adecuado para el salto a la soga de manera individual, probá distintos modos en los que se puede saltar. Identificá qué aspectos o variables se modifican. Por ejemplo: ¿El ritmo del salto? ¿La caída en uno o en dos pies? ¿El frente? ¿La toma de la soga?
- c. Armá un cuadro donde se ordenen los distintos tipos de salto según las modificaciones que vas probando. Poné un nombre a cada variante e intentá graficarlas de manera de poder compartir en forma virtual este cuadro con los compañeros/as. Si no contás con un espacio para saltar y experimentar con la soga, podés buscar en la web posibles modos de clasificar los saltos con soga individual y elaborar tu propio cuadro, sintetizando toda la información encontrada. Es importante que cites las páginas consultadas.
- d. Combiná los saltos en una secuencia que se pueda repetir y donde estés saltando de manera continuada, sin cortar el recorrido de la soga. Intentá armarlo como una sencilla coreografía donde haya cambios de ritmo, de dirección y otras posibilidades que puedas crear. Incluí un ritmo o una música que favorezca la realización de la secuencia. La duración total de la secuencia no tiene que superar el minuto/minuto y medio.

- e. Registrá esta secuencia del modo posible (contarla en un audio, escribirla paso por paso, grabarla en video, etc.) de manera que se pueda compartir con los/las compañeras/os en algún entorno digital.