

LA RECUPERACIÓN DE LOS JUEGOS POPULARES EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA: EL SALTO DE COMBA

Antonio Granero Gallegos (*I.E.S. Jaroso de Cuevas del Almanzora, Almería*)

1. INTRODUCCIÓN

El salto de comba es un juego popular en el que puede participar un amplio número de saltadores y, consiste en hacer girar una cuerda y saltar mientras se cantan canciones tradicionales.

Es un juego que ha existido durante siglos alrededor de todo el mundo. Sin embargo, resulta difícil establecer el origen exacto de la comba como juego popular. Existen referencias de que era una de las actividades favoritas durante la fiesta de año nuevo, en la antigua China. También, Hipócrates (460-377 D.C.), médico griego considerado padre de la medicina, recomendaba saltar a la cuerda como una práctica de agilidad (Rueda y Redondo, 2003).

Promueve factores sociales, es una fuente de diversión y supone una mejora de la salud, entre otros aspectos. El salto de comba ha estado ligado a los patios de los colegios, parques, calles, a «aquellos maravillosos años»... pero los nuevos tiempos conllevan nuevos entretenimientos y, con las nuevas tecnologías, al igual que otros juegos populares y tradicionales, está siendo sustituido por videojuegos, consolas, teléfonos móviles, etc. y han quedado relegados... casi olvidados. Raro resulta ver a los niños y niñas en los patios de los colegios practicando aquellos juegos que en otra época se practicaban: la comba, la rayuela, el trompo, la lima, policía y ladrón, etc. Por eso, como educadores debemos fomentar la recuperación y práctica de estos juegos, pues constituyen parte de nuestro patrimonio cultural, fomenta una serie de valores en los participantes y contribuyen a mejorar su calidad de vida (VVAA, 2003)

Deportistas tan heterogéneos como luchadores, patinadores, conductores de ralley, tenistas, jugadores de baloncesto, de fútbol, béisbol, tenis, tenis de mesa, artes marciales, gimnastas, ciclistas, etc., utilizan el salto a la comba para su preparación física y deportiva. Rueda y Redondo (2003), hacen referencia a una investigación del Cooper Aerobic Institute (EEUU), que reivindica la validez de saltar a la comba, un ejercicio que figura desde principios de siglo entre los métodos de preparación de los boxeadores, como un método rápido para quemar calorías y mejorar la condición física. Bastan 10 minutos seguidos de salto a la comba, concluye la investigación, para conseguir el mismo beneficio físico que 30 minutos de carrera a un ritmo cómodo; además el Dr. Ken Cooper comprobó que un trabajo de 10 minutos de salto a 120 giros/min. produce la misma aptitud cardiovascular que: ciclismo (2 milla en 6 minutos) y natación (12 minutos).

El salto de comba se puede practicar con diferentes objetivos: preparación física y desarrollo de las capacidades físicas, calentamiento, desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas con transferencia en un deporte individual o de cooperación, desarrollo de técnicas expresivas,... En cuanto a coordinación se puede mejorar: la agilidad, equilibrio, habilidad, control corporal, coordinación óculo-manual, coordinación óculo-pédica, ritmo, orientación tempo-espacial, etc., así como el desarrollo de la capacidad expresiva, cooperativa, comunicativa, de superación, de colaboración, que se canaliza por medio de la educación en valores (VVAA, 2003).

El desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, puede ser planteado desde el ámbito de la educación física con los juegos que se han aplicado en todas las épocas. Innovar a partir de esos juegos, puede llevarnos a situaciones pedagógicas muy interesantes para el profesorado y para el alumnado, que pondrán en juego la creatividad, al tiempo que enriquecerán su capacidad de movimiento con material al alcance de cualquier centro educativo y aplicable a diversas situaciones en el horario escolar y como una actividad a desarrollar dentro de un contexto social en la clase de Educación Física (Rueda y Redondo, 2003).

Esta unidad didáctica introduce un trabajo con combas, muy motivante por las posibilidades que ofrece en cuanto a imaginación y creatividad, así como beneficios sobre la condición física. Estos contenidos se aplican de manera más específica en segundo ciclo de E.S.O., una vez han tenido experiencias previas en el primer ciclo, dedicado más ampliamente a las habilidades motrices básicas. Vemos ahora una aplicación importante e interesante por las variaciones y posibilidades que admite y en donde se aplica lo trabajado en cursos anteriores, así como complemento de lo trabajado durante este ciclo referente a las habilidades específicas, desarrolladas de forma relacionada con otros contenidos. Ahora, a través de esta unidad didáctica se pueden trabajar otros contenidos: la condición física, los juegos e incluso contenidos del bloque de expresión corporal (percepción corporal y espacio-temporal); así como para los contenidos transversales de educación para la salud, igualdad de oportunidades, educación para la paz y el patrimonio cultural.

Esta unidad didáctica está experimentada en un contexto educativo concreto y real. Ha sido desarrollada dentro de la Educación Secundaria Obligatoria, y concretamente en el Segundo Ciclo, a lo largo de la programación de cinco cursos académicos consecutivos, contrastando sus contenidos año tras año, en el I.E.S. Jaroso de Cuevas del Almanzora (Almería). En

el diseño y desarrollo de la misma se han tenido en cuenta las nuevas líneas innovadoras de la educación, llevando a cabo una evaluación inicial del alumnado, estableciendo un diagnóstico previo, una progresión de actividades adecuada a los diversos ritmos de aprendizaje, una combinación de estilos de enseñanza tradicionales y por resolución de problemas, combinando de igual manera una técnica de enseñanza por instrucción directa y por indagación. Además teniendo en cuenta siempre en el diseño, la interrelación de contenidos, así como los ejes transversales.

En cuanto a las cuerdas, aunque éstas deben estar en función de las características de los saltadores, sobre todo de la altura, nosotros utilizamos cuerdas que oscilan entre 2,75 y 3,00 metros. Con esta longitud prácticamente salta todo el alumnado sin dificultad, e incluso son válidas para los saltos por parejas con cuerda individual. No obstante, si se van a hacer muchos ejercicios por parejas es recomendable una cuerda de 3.5 m. aproximadamente. Para los ejercicios con doble cuerda, la longitud de las utilizadas oscila entre 5,00 y 6,00 m.; mientras que las cuerdas grandes, para ejercicios grupales, miden 8,5 m.

En cuanto al material de la cuerda, son utilizadas cuerdas de nylon y elásticas. Lo ideal sería que fueran más aerodinámicas y ligeras para los cambios de dirección y velocidad de los movimientos.

Numerosas son las ventajas del trabajo con comba, pero no podemos olvidar que es un trabajo físico de multisaltos, por lo que hemos de seguir las indicaciones necesarias de este tipo de trabajo, en cuanto a suelo, material adecuado, problemas físicos que pueda padecer el alumnado (cardiovasculares, óseos, espalda,...). A éstos hemos de integrarlos en las clases y evaluarlos, de diversas maneras (dar a la comba, búsqueda de información relativa a la comba, etc.).

2. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Título: «Saltando a la comba»

Tema: Coordinación y saltos.

Bloque de contenidos: Cualidades Motrices.

Ciclo y curso: 2º ciclo de la E.S.O. – 4º curso.

Contenidos:

a) *Conceptuales:*

- Capacidades coordinativas y resultantes: concepto y tipos de coordinación, factores determinantes. La agilidad.
- El salto de comba como juego tradicional y de paso de generación en generación.

b) *Procedimentales:*

- Adaptación de las capacidades coordinativas a los cambios de estructura morfológica propios de la adolescencia. Ejercitación de la coordinación.
- Adaptación y refinamiento de las habilidades básicas: hacia la habilidad específica.
- Experimentación de diferentes tipos de saltos a la comba.
- Desarrollo y creación, tanto individuales como por parejas o grupales, de ejercicios de salto a la comba.
- Práctica de diferentes combinaciones de saltos, tanto individuales como por grupos, con la comba como elemento de trabajo.
- Indagación e investigación acerca del juego de la comba como contenido de distracción y diversión en otras generaciones.

c) *Actitudinales:*

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Valoración de la variedad, intensidad y posibilidades del trabajo con combas.
- Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.
- Respeto de todos los compañeros con independencia de sus cualidades motrices.
- Cooperación con los compañeros para la consecución de metas comunes.

Objetivos:

- Conocer los aspectos referentes a la coordinación y la agilidad, así como sus factores determinantes.
- Descubrir las posibilidades que ofrece este tipo de actividad, así como la gran variedad de saltos tanto individuales, por parejas, como en grupo.
- Desarrollar la coordinación dinámica general.
- Experimentar distintos tipos de saltos a la comba, tanto de forma individual, por parejas como en grupo.
- Realizar combinaciones de saltos, de manera individual, en parejas y en grupo.
- Inventar y experimentar saltos y combinaciones variando el número de saltadores y el número y características de las combas..
- Relacionar este trabajo con la condición física y comprender también la mejora respecto a la salud.
- Aceptar las propias limitaciones en relación a su grado de coordinación.

3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Actividades de enseñanza-aprendizaje

a) *Ejercicios individuales:* realización individual de diferentes tipos de saltos con la comba individual. Todos estos ejercicios son ejecutados, siguiendo una progresión metodológica adecuada, con movimientos de comba adelante primero y

con cuerda hacia atrás posteriormente (incluso en algunos de ellos se propone la comba de forma lateral). De igual manera, muchos de los ejercicios pueden proponerse tanto como saltos con los dos pies, como a «pata coja».

- Saltos con los dos pies a la vez.
- Saltos con la pierna izquierda solamente, con la pierna derecha solamente y alternando piernas.
- Saltar desplazándose (corriendo).
- Saltos abriendo y cerrando piernas, realizando movimientos de rotación del tronco a izquierda y derecha, con una pierna más adelantada y saltos adelantando alternativamente una y otra.
- Combinación de saltos anteriores, enlazándolos.
- Saltos laterales.
- Saltos en desplazamiento adelante con los dos pies a la vez, atrás, describiendo círculos.
- Saltos desde la posición de cuclillas.
- Saltando, ir descendiendo poco a poco hasta la posición de cuclillas y luego subir (bailando el twist)
- Saltos con dos pasos de cuerda en un mismo salto «dobles», «triples».
- Cruzando la cuerda.
- Realización de circuitos de forma individual.
- Velocidad: más saltos en un tiempo determinado (15», 30»,...), carreras de 40 m.
- Resistencia: superar día a día un determinado número de saltos, comenzando siempre a contar desde cero.
- Búsqueda de información relacionada con el juego tradicional de la comba.

b) *Ejercicios por parejas*: igualmente, los ejercicios que se ejecutan con cuerda hacia delante se pueden ejecutar atrás, y realizar combinaciones.

- Uno da a la comba y salta, y el otro entra y sale de la comba; en este ejercicio se pueden realizar numerosas combinaciones, tanto de salto del que da a la cuerda, como el que entra y sale: saltar a la pata coja, abriendo y cerrando piernas, entrar por delante, por detrás, el que entra gira, rotaciones de tronco, combinaciones,...
- Cada uno sujeta un cabo de la comba: uno de los dos salta, saltan los dos, a pata coja, en cuclillas, combinaciones,...
- Saltos «dobles».
- Saltos cruzando cuerda, etc.

c) *Saltos en grupo con las combas grandes*: numerosos alumnos saltando a la vez, ir entrando y saliendo, en diagonal, a la cuerda sin perder comba, igual que el anterior pero ejecutando dos filas a la vez cruzándose dentro de la comba, saltos con bucle, etc.

d) *Ejercicios con doble cuerda*: se hacen de forma individual hasta que se domina, pasándose a hacerlo por parejas, tríos, cruzándose, etc.

Criterios metodológicos. Se utilizará como estilo de enseñanza (E.E.) la asignación de tareas, con una técnica de enseñanza (T.E.) de instrucción directa, pero en combinación con la resolución de problemas (E.E.) y la indagación (T.E.). Se pretende de esta forma proporcionarles patrones concretos de movimiento pero con un enfoque lúdico que motive al alumno/a hacia este trabajo, presentando por otro lado un trabajo abierto a su imaginación y creatividad intentando que cree nuevos movimientos a partir de los patrones creados.

Temporalización. 7 sesiones. En la tabla 1 podemos observar los distintos contenidos que se trabajan en cada una de las sesiones.

1ª Sesión	Presentación de la unidad didáctica. Ejercicios individuales. Evaluación inicial.
2ª Sesión	Ejercicios individuales. Ejercicios por parejas.
3ª Sesión	Ejercicios individuales. Ejercicios por parejas. Saltos en grupo con las combas grandes.
4ª Sesión	Ejercicios individuales. Ejercicios por parejas. Saltos en grupo con las combas grandes. Ejercicios con doble cuerda. Entrega del examen práctico.
5ª Sesión	Ejercicios individuales. Ejercicios por parejas. Saltos en grupo con las combas grandes. Ejercicios con doble cuerda.
6ª Sesión	Práctica de los ejercicios del examen. Saltos en grupo con las combas grandes. Ejercicios con doble cuerda.
7ª Sesión	Examen práctico. Entrega del trabajo de indagación.

TABLA 1. Trabajo de contenidos por sesiones

Recursos didácticos y material. Se requieren 25 combas de 2,75 – 3,00 metros de longitud, y 4 de 8,5 m.

Instalaciones. Pistas polideportivas, gimnasio y/o lugar del patio adecuado en cuanto a espacio y superficie.

Agrupamientos (interacción en el aula).

- *Para el trabajo individual* se les pedirá que se dispongan por parejas, de tal forma que mientras uno trabaja el otro descansa y recupera del trabajo realizado.
- *Para el trabajo por parejas*, les agruparemos por niveles y características antropométricas similares, de tal forma que tengan una capacidad similar de rendimiento.
- *Para el trabajo por grupos* la agrupación será por intereses, pero teniendo en cuenta que tengan un nivel parecido, algo de lo que ellos mismos se dan cuenta.

Evaluación: criterios e instrumentos.

a) *Criterios de evaluación:*

- Realizar los ejercicios propuestos con fluidez y coordinación, consiguiendo ejecutar varias repeticiones en cada ejercicio de los propuestos y de los inventados por parejas.
- Trabajar durante las clases de forma ordenada y mostrando interés.
- Haber progresado desde el nivel inicial.
- Inventar y ejecutar de manera adecuada ejercicios conjuntamente con un compañero.
- Haber indagado acerca del juego de la comba como parte de la cultura y paso de generación en generación.

b) *Procedimientos de evaluación:*

- Listas de control y hojas de observación.
- Entrega de un trabajo escrito de indagación acerca de los contenidos (tabla 2).

Guión del trabajo de indagación propuesto al alumnado:

- Recoger impresiones y comentarios de sus familiares o vecinos, de mayor edad (abuelos, etc.) para ver qué opinión tienen o qué recuerdan acerca del juego de la comba. Contrastar opiniones entre sexos.
- Indagar y conseguir canciones tradicionales de salto a la comba y saltarla en clase.

TABLA 2. Guión del trabajo de indagación sobre los contenidos

c) *Evaluación inicial:* Se llevará a cabo en la 1ª sesión. Para ello al final de la misma le entregaremos una hoja de observación, una lista de control, para que ellos mismos se evalúen el trabajo realizado, así como las dificultades encontradas.

d) *Evaluación continua:* Las observaciones recogidas durante las clases, así como los registros anecdóticos de la actuación de los alumnos en un momento puntual y que es destacable.

Desde el punto de vista actitudinal se tendrá en cuenta una hoja de control de actitudes; este instrumento consiste en recopilar datos de cada uno de los alumnos acerca de las siguientes actitudes: acepta las conductas de otros compañeros, respeta a los compañeros, respeta al profesor, respeta el material de trabajo, colabora con los demás en las actividades, respeta las normas que se proponen, participa en clase con disposición.

e) *Evaluación sumativa:*

- Conceptual: Entrega del trabajo encargado y del diario de clase.
- Actitudinal: Lista de control de actitudes. Autoevaluación.
- Procedimental: Para llevar a cabo la valoración y evaluación al final de la unidad didáctica efectuaremos un examen práctico (presentado en la sesión 4ª) que consta de varios ejercicios individuales y por parejas, unos obligatorios y otros a proposición de los alumnos.

A la hora de la calificación obtenida en la unidad didáctica, además del examen práctico y el trabajo diario (evaluación continua) tendremos en cuenta la comparación de la evaluación sumativa y la evaluación inicial.

f) *Evaluación del profesor y de la programación.* Para completar el proceso evaluativo es también muy importante que el mismo proceso didáctico sea evaluado. Por ello, al final de la unidad se le entregará un cuestionario a los alumnos, de carácter anónimo, referente al trabajo que han realizado para que expresen su opinión acerca del mismo, de la actuación del profesor, así como de sugerencias de trabajo

Vinculación con temas transversales. Aquellos contenidos transversales con los que está relacionada esta unidad didáctica son los siguientes: educación para la salud, coeducación, y el patrimonio cultural.

Vinculación con otros contenidos (tabla 3):

- Relacionado con el bloque de condición física, pues supone un trabajo de mejora de la forma física y de las cualidades físicas, sobre todo de la fuerza y resistencia a través de los multisaltos.
- Por otra parte los juegos tradicionales con comba supone una relación con el bloque de contenidos de juegos y deportes.
- También con el de expresión corporal, en cuanto a la percepción corporal y espacio-temporal, y el ritmo..

UNIDAD DIDÁCTICA DE TRABAJO	BLOQUE DE CONTENIDOS	BLOQUE DE CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN DE FORMA INTERRELACIONADA	CONTENIDOS TRANSVERSALES QUE SE TRABAJAN
«Saltando a la comba» Contenido: Coordinación y saltos. -	Cualidades motrices (C.M.) Educ. para la salud.	* C.F. - Mejora de la condición física J. y D. - Juegos tradicionales con combas. E.C. - Ritmo, percepción corporal y espacio-temporal.	-Educación para la paz. -Coeducación. -El patrimonio cultural.
* (C.F.) - Condición Física; (J. y D.) - Juegos y Deportes; (E.C.) - Expresión Corporal			

TABLA 3. Interrelación del salto a la comba con otros contenidos

Necesidades de adaptaciones curriculares. En esta unidad didáctica es necesario prestar especial atención a los siguientes alumnos/as:

a) Alumnos con problemas de columna vertebral, con insuficiencia motórica o lesionados. No deberán realizar este tipo de ejercicios desde el punto de vista procedimental. Por ello se les pedirán que realicen un sumario de ejercicios trabajados durante las clases sobre la comba, que colaboren con los compañeros en aquellos ejercicios que lo necesiten, que colaboren con el profesor en la evaluación inicial y sumativa.

b) Alumnos con sobrepeso y obesidad. Pueden dañarse alguna articulación del miembro inferior por exceso de peso; o bien sufrir algún tipo de lesión muscular. Para ellos, entre otros les sugeriremos el nivel de menor dificultad del examen práctico.

CONCLUSIÓN

Este tipo de trabajo resulta muy motivante al alumnado en general, y aunque al principio los chicos son un poco reticentes al trabajo, rápidamente descubren sus posibilidades y se olvidan de las connotaciones más tradicionales; por ello sirve en gran medida para la coeducación y eliminación de estereotipos.

Este trabajo con la comba rápidamente se convierte en un contenido muy valorado por el alumnado, pues la mayoría de ellos consiguen mejoras evidentes y rápidas, ejecutando ejercicios impensables en un principio para ellos, favoreciendo la superación personal.

Se respeta y coopera con los compañeros para la consecución de metas comunes, sobre todo si se les presenta como un reto. Y los ejercicios grupales resultan especialmente motivantes e integradores.

Hay una mejora evidente en la coordinación de los alumnos/as, mediante la práctica y descubrimiento de las posibilidades de trabajo con cuerdas, así como una valoración del salto de comba tradicional.

Para finalizar, recomendar que en el desarrollo y trabajo de estos ejercicios se tenga en cuenta una progresión metodológica adecuada. Realizar los movimientos de comba adelante y, hacia atrás posteriormente, pues resulta más fácil (incluso en algunos de ellos se propone la comba de forma lateral). De igual manera, muchos de los ejercicios pueden proponerse tanto como saltos con los dos pies, como a una pierna, etc. Se trata, en definitiva, de buscar variedad para la ejecución y probar todas las posibilidades y combinaciones posibles.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Rueda Villén, B. y Redondo Moreno, D. (2003). ¿Qué es la comba?. Algo más que un juego. *Tándem 12*.
VVAA. (2003). *Saltar a la comba*. (<http://www.saltodecomba.com>). Montilla: Club de Salto de Comba de Montilla.

