

CORDA I RITME	
Apunts	Nivell 2n ESO

1.- BREU HISTÒRIA.

La corda és un joc que ha existit durant segles al llarg de tot el món. Conèixer exactament l'origen de la corda és una mica difícil, però si que trobam varies referències del seu ús en àmbits tant diferents com la medicina, l'esport, els jocs populars, etc.

A l'antiga Xina la corda era una de les activitats preferides durant la festa d'any nou. Hipòcrates (460-377 DC), metge grec considerat el pare de la medicina, recomanava el seu ús com una pràctica d'agilitat.

No fa molts anys era molt habitual veure la corda girar per dues persones al ritme de les cançons populars que la gent cantava.

En aquests darrers anys amb l'avanç de les noves tecnologies, la corda i moltes altres activitats del carrer, han entrat en desús.

Actualment sembla que es torna a utilitzar com una eina molt eficaç per augmentar el nivell de condició física, representar creacions artístiques, millorar la salut i fomentar la col·laboració .



2.- DEFINICIÓ.



El SALT DE LA CORDA és una activitat física practicada per una ó més persones que consisteix en fer girar una corda amb les mans de tal forma que passi sota dels peus i per sobre del cap.

3.- FUNCIONALITAT DE LA CORDA.

Si abans comentàvem el desús de la corda al carrer, actualment sembla que es torna a utilitzar com una eina molt eficaç, per augmentar el nivell de condició física a l'entrenament o al fitness, i també dins del mon de la representació artística.

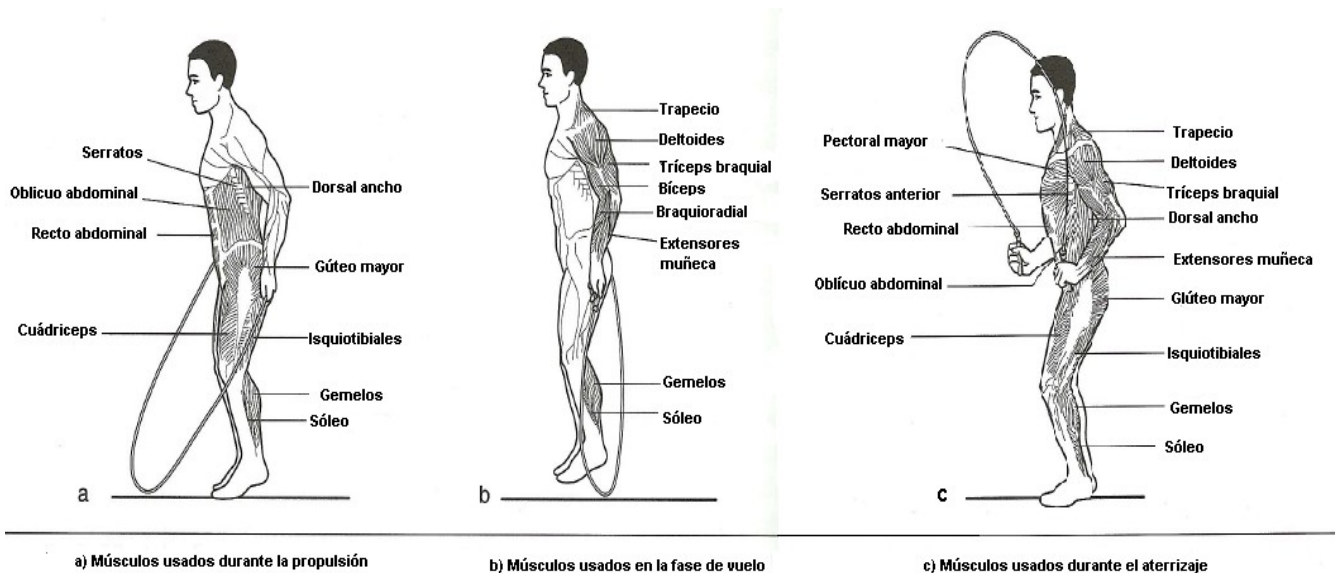


Esportistes de modalitats tan diverses com patinadors, tennistes, boxejadors, ciclistes, gimnastes, etc. utilitzen el salt de la corda per la seva preparació física i esportiva. En aquest sentit trobam un estudi del Cooper Aerobic Institut (EEUU), que valida l'ús de la corda com a mitjà ràpid de cremar calories i millorar la condició física.



Així la corda forma part de la **vida esportiva** de molts practicants que l'utilitzen tant per escalfar, com per desenvolupar habilitats motrius bàsiques.

A aquest dibuix podeu veure la musculatura implicada durant l'exercici amb comba.



Per finalitzar amb aquest apartat t'adjuntam una taula perquè puguis veure els **objectius que podem treballar amb el salt de la corda** segons l'ús que fem d'aquesta:

Capacitats condicionals	Capacitats coordinatives	Cap. rítmicoexpressives
Millora de la força explosiva del tren inferior.	Millora del ritme.	Comunicació corporal (no verbal).
Millora de la resistència.	Millora de la coordinació óculo-pedal.	Creativitat i interpretació.
Millora de la flexibilitat.	Millora de la coordinació óculo-manual.	Expressió mitjançant el ritme.

4.- ELECCIÓ I PERSONALITZACIÓ DE LA CORDA.

4.1.- Elecció de la corda: a l'hora de triar la nostra corda hem de considerar dos aspectes importants: el tamany i el material.

Pel que respecta al **tamany**, hem de considerar que degut a que ens trobam en la fase de creixement, la comprarem sempre una mica més llarga de manera que la poguem utilitzar una vegada finalitzada aquesta fase. A més, si la corda ens vé gran sempre la podem recollir amb les mans i ajustar-la a la nostra alçada, en canvi, si ens vé curta, no podrem allargar-la de cap manera.

Una manera de veure si una corda té el tamany òptim per poder utilitzar-la és veure com queda totalment estirada al voltant del nostre cos i fixada al terra pels dos peus ("tècnica de la aixella"): si la corda sobrepassa l'alçada de les nostres aixelles vol dir que l'alçada és



correcte.


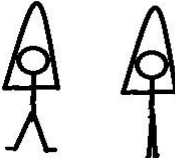
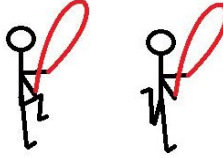



En quant al **material** de la corda hem de dir que les cordes de nylon i elàstiques favoreixen els canvis de direcció i la velocitat de moviments. Observam com les cordes de cotó i espart antigues han donat lloc a cordes sintètiques (com el polipropilè), que favoreixen el seu ús i allargen la seva vida útil.

4.2.- Personalització de la corda: qualsevol corda que comprem pot ser personalitzada per nosaltres. Obviament, si comprem un tros de corda a la ferreteria, aquesta tindrà més marge de ser personalitzada que no una corda que comprem a qualsevol establiment esportiu que ja vé preparada per botar. En tot cas hem de tenir en compte que qualsevol modificació que facem de la corda, aquesta no ha de dificultar el seu objectiu que es girar al voltant nostre. Per això hem d'evitar, entre d'altres, envoltar tota la corda d'esparadrap ja que això dificultaria la mobilitat d'aquesta.

5.- EXERCICIS QUE HAS D'APRENDRE A REALITZAR AMB LA CORDA

EXERCICI	IMATGE
----------	--------

<p>BOT A PEU JUNTS</p>	
------------------------	---

<p>BOTS A PEU COIX 1+1</p>	
<p>BOTS A PEU COIX 3+3</p>	
<p>BOTS OBRINT I TANCANT CAMES</p>	
<p>BOTAR CAMINAT ENVANT</p>	
<p>BOTAR CAMINAT ENRRERA</p>	
<p>BOTS CREUANT CORDA</p>	
<p>BOTS FENT 2 PASSADES DE CORDA</p>	<p>SENSE DIBUIX</p>
<p>BOTAR PER PARELLES</p>	
<p>BOTAR EN GRUP</p>	

BOTAR EN GRUP I DOBLE CORDA

