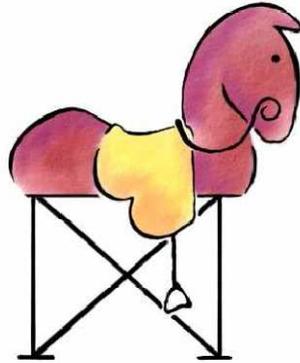


UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS



MUSEO DEL JUEGO

UNIDAD DIDÁCTICA: Malabares con pelotas

MARÍA ISABEL PASCUAL GONZÁLEZ

BEATRIZ POLO RECUERO

JAVIER CUSTODIO POYATO LÓPEZ

ÁNGELA QUIJANO DIEGO

JOSE PABLO RODRIGUEZ JIMÉNEZ

MIGUEL RUIZ CASTILLO

Curso 2008-2009

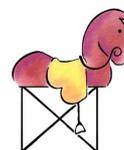
ASIGNATURA: DEPORTES ALTERNATIVOS

PROFESOR: MANUEL HERNÁNDEZ VÁZQUEZ



INDICE

Introducción.....	2
Objetivos.....	4
Herramientas y material necesario.....	6
Taller: descripción del proceso de construcción.....	7
Proceso de enseñanza.....	9
Evaluación.....	11
Bibliografía.....	12



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

1. Introducción

Antes de comenzar con el origen de los malabares, procederemos a una pequeña definición de lo que son los malabarismos:

Joan Ortí Ferreres, en su libro "La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos", nos dice que, los malabares, no son más que lanzamientos, recepciones, golpes y rodamientos de diferentes objetos como aros, cintas, balones, pelotas, mazas...los cuales son mantenidos en equilibrio.

Ahora bien, según Manuel Hernández Vázquez, podríamos definir los malabares como a habilidad de manejar con soltura e ingenio uno o más elementos sin ninguna finalidad práctica.

Éste último autor, en su libro "Juegos y deportes alternativos", nos comenta algunos datos interesantes como que la especie humana ha ido prosperando y mejorando su habilidad manual y se han multiplicado por mil las posibilidades de manejo de las manos con respecto a los hombres primitivos, además de la existencia que siempre ha habido en un sentido práctico y utilitario en la búsqueda de nuevas destrezas, por lo que los malabares, que a nivel utilitario no sirven para nada, constituyen un hecho singular en la evolución del hombre. Es más, incluye en aquellos que están inmersos en la actividad física y deportiva, el descubrimiento de esta actividad para su aplicación en el campo educativo y recreativo.

También nos comenta los beneficios que nos aporta el trabajo de esta habilidad:

- Ayudan a mantener un buen tono muscular, una buena coordinación, unos buenos reflejos
- Y sobre todo ayudan a mejorar la visión periférica.

Historia

El libro Juegos y deportes alternativos, escrito por Hernández Vázquez, M, nos cuenta de la siguiente manera la historia de los malabares.

Según éste, es imposible conocer en qué momento se empezó a jugar y a hacer malabares. Pero lo que sí se sabe es que inmediatamente llamó la atención como algo digno de ver. Se asoció,



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

en algunas culturas antiguas, a la mitología y a la religión. Los chamanes de algunas tribus indoamericanas utilizaban flechas de forma malabar y posteriormente las lanzaban para ser interpretadas.

La imagen más conocida de la antigüedad pertenece a la tumba del faraón Beni – Hassan (1900 a. de C), donde aparece tallada en piedra, entre otros motivos, una malabarista ejecutando ejercicios malabares.



Imagen de Wikipedia

En épocas posteriores se sabe que el malabarismo se practicaba en casi todas las culturas conocidas. En Oriente se hacían juegos malabares con todas las partes del cuerpo. Los malabares eran un pasatiempo para griegos y romanos y durante la Edad Media, florecieron grupos de saltimbanquis que presentaban dentro de su variado espectáculo, títeres, acrobacias y malabares. El juglar malabarista es todavía una figura popular de esos tiempos feudales. Sus grandes habilidades no comprendidas por el vulgo levantaron sospechas de contumacia con el diablo o de intervención divina.

En la baraja del tarot el malabarista es el primer arcano y suele aparecer con una mano mirando hacia el cielo y la otra señalando hacia el infierno.

En esa época la Iglesia los vio como borrachos y jugadores y fueron perseguidos y torturados en algunos casos. Entre los indios americanos había malabaristas cuya especialidad era el malabarismo con los pies (entre los aztecas)

Con el renacimiento, renace de nuevo el malabarismo y a los profesionales se le reconoce y respeta. Los malabares modernos han



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

crecido junto a los circos y teatros de variedades, sobre todo a principios del siglo XIX, ofreciendo a los grupos un marco estable para sus actuaciones. El repertorio se ha hecho cada vez más amplio llegando en nuestros días a rozar lo imposible en cuanto a dificultad, belleza y espectacularidad.

Según Los datos obtenidos de Wikipedia, en gran parte de Europa y Norteamérica (1930) se hizo muy popular el "Espectáculo de Variedades" entre las clases medias-altas, que sacó a los malabaristas de las calles y cárceles europeas y los hizo trabajar en Teatros y Circos. Las tablas y escenarios acondicionaban una gran variedad de trucos como malabares, personas bizarras, y equilibrios, los cuales se hicieron rápidamente populares y se esparcieron por todo el occidente. Cabe destacar a Enrico Rastelli, malabarista que impresionó al mundo entero por la complejidad de sus trucos. Algunos de sus records fueron 5 pelotas de fútbol y diez pelotas pequeñas.

El espectáculo de variedades murió debido al auge del cine. Los malabaristas y artistas tuvieron que retirarse de los espectáculos para fundar en 1947 la Asociación Internacional de Malabaristas (IJA), pero igual se mantuvieron al margen de los espectáculos. Un día, un hombre llamado el Burgués de Hovey, que también era profesor y malabarista, hizo malabares con un cigarro que se comercializaba en ese tiempo. Por lo que la compañía que distribuía dicho cigarro le pagó una buena cantidad de dinero por la propaganda. Así sus estudiantes aprendieron malabarismo y empezaron a enseñar a otros, y una inmensa ola de malabaristas, difundieron el conocimiento por los EE.UU. Los estudiantes de las universidades no sólo descubrieron que ése era un pasatiempo callejero, sino, una manera más fácil de ganar dinero que trabajando en el McDonalds haciendo cajitas felices. A principios de la década de los 80, un estampido del malabarismo juvenil similar empezó a rodar por Europa.

Actualmente el malabarismo ha rebasado su marco de acción y ha vuelto, como antaño, a la calle, convirtiéndose en un deporte-entretenimiento para una gran cantidad de personas.



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

2.-Objetivos

Objetivos de área

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre
- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, valorando sus propias posibilidades y adecuándose a estímulos perceptivos a la vez que seleccionan los movimientos.
- Utilizar sus capacidades básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las distintas en las actividades competitivas.
- Conocer la diversidad de actividades físicas y deportivas participando en la conservación del entorno en que se desarrolla.

Objetivos de ciclo

- Resolver situaciones que exijan una percepción espaciotemporal más compleja mediante la introducción de elementos nuevos y en mayor movimiento.
- Mejorar las capacidades expresivas y creativas del propio cuerpo a nivel individual y grupal.
- Mejorar el dominio del equilibrio, el esquema corporal y orientación espacial
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

Objetivos didácticos

- Fabricar el propio material mediante la utilización de los



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

recursos alternativos.

- Potenciar la práctica de estas actividades fuera del aula: recreo, tardes, etc.
- Participar activamente en situaciones colectivas de juego, con independencia del nivel alcanzado.
- Adquirir una correcta coordinación espacio-temporal.
- Mejorar el dominio del equilibrio, el esquema corporal y orientación espacial.
- Aumentar el nivel de dificultad de una situación, introduciendo alguna variante perceptiva, de decisión o de ejecución motriz.
- Lanzar y recoger correctamente la pelota con una mano.
- Adquirir destreza con ambas manos.
- Combinar movimientos con las dos manos, con una, con dos y con tres `pelotas.
- Lanzar las pelotas con diferentes trayectorias circulares en el plano frontal y sagital.
- Realizar malabares con una, dos, tres y cuatro pelotas.
- Respetar y aceptar nuestras propias posibilidades y la de los demás.
- Participar activamente en las actividades en grupo.
- Potenciar actitudes de participación y autosuperación, ante nuevos retos.



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

3.- Herramientas y material necesario.



Imagen 1. Pelotas de tenis usadas



Imagen 2. Cinta adhesiva



Imagen 3. Alpiste o arroz



Imagen 4. Cuters y/o tijeras.

4.- Taller: descripción del proceso de construcción.

Con el cúter o las tijeras se hace un pequeño corte a la pelota de tenis de unos 3-4 cm.



Por el agujero realizado en la pelota se introduce una pequeña cantidad de alpiste o de arroz para aumentar el peso de ésta.



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

A continuación se comienza a recubrir todas las pelotas con cintas aislantes de colores.



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

Finalmente se decora la pelota como se quiera con distintos motivos: rayas, estrellas, círculos, dibujos...



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS



5.- Proceso de enseñanza

El método de enseñanza de malabares, al igual que cualquier otro proceso de aprendizaje, es conveniente realizarlo mediante distintos ejercicios con una adecuada progresión.



En la enseñanza de malabares hemos realizado una progresión en la cual comenzamos realizando ejercicios simples con dos pelotas y las dos manos, luego seguiremos con las dos pelotas y una sola mano, hasta conseguir realizar distintos movimientos utilizando tres pelotas y las dos manos combinando movimientos, que es el objetivo de esta unidad didáctica. Podemos realizar también ejercicios con cuatro, cinco, o más pelotas.

Progresión:

Comenzamos con una pelota en cada mano, las tiramos las dos a la vez hacía arriba intentando que vayan paralelas y a la misma altura. Luego el mismo ejercicio pero de forma alternativa.



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

Tiramos una, por ejemplo la de la mano izquierda hacia arriba, pasamos la de la mano derecha a la mano izquierda, y cogemos la que hemos lanzado al aire con la mano derecha. Y después lo hacemos en el sentido contrario.

Cruzamos las bolas. Primero lanzamos la de la mano izquierda, y luego la de la derecha. Y cogemos con la mano izquierda la que lanzamos con la derecha y con la derecha la de la izquierda. Después lo realizamos en sentido contrario. Una vez que controlemos este movimiento debemos intentar realizarlo de forma continuada sin parar, es un movimiento muy importante para luego conseguir realizar el movimiento con tres pelotas.



Una mano y dos pelotas: (realizar los ejercicios con ambas manos).

Con dos pelotas en la misma mano, lanzamos una hacia arriba y antes de que caiga lanzamos la otra. Siempre se recogen y se lanzan con la misma mano. En el aire las bolas no deben cruzarse su recorrido debe ser paralelo.

El mismo ejercicio que el anterior pero ahora intentamos que las bolas lleven una trayectoria. Lanzo una bola y debe ir hacia arriba y hacia fuera, recogiendo la bola por fuera y lanzándola por dentro (siempre con la misma mano). Este ejercicio se puede hacer también de fuera a dentro, hacia delante y hacia atrás.

Con las dos manos y tres pelotas:



El movimiento que realizamos con las dos manos y dos pelotas cruzando las bolas y recogiendo con la mano contraria a la que había lanzado la bola, es el mismo movimiento que debemos realizar ahora solo que con una bola más. Comenzamos con dos bolas en una mano y una en la otra, lanzamos primero una de las dos que tenemos en una de las manos y seguidamente comenzamos a lanzar de forma alternativa con las manos lanzando y recogiendo de forma continuada siempre recogiendo la bola con la mano contraria a la que la lanzó. De esta forma siempre debe haber una

pelota en el aire.



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS



Una vez tenemos este movimiento asimilado podemos realizarlo de varias formas, golpeando una bola con alguna de nuestras partes del cuerpo y continuando el movimiento, golpeando las bolas contra la pared, por encima de la cabeza, lanzando una bola por detrás del cuerpo o por debajo de una pierna, y todas las variaciones que se nos ocurran.



Con las dos manos y cuatro pelotas:

Siempre que el número de pelotas sean pares debemos realizar los movimientos de forma individual con cada mano (sin cruzar las bolas). En este caso con cuatro bolas realizaremos movimientos con dos bolas en cada mano, el más adecuado para empezar a practicar es el mismo que hicimos con dos bolas en una mano lanzando las bolas de dentro a fuera, de forma que las bolas solo se muevan en lateral. Luego podemos variar los movimientos al igual que con tres pelotas.



UNIDAD DIDÁCTICA: MALABARES CON PELOTAS

Evaluación

La evaluación de las pelotas malabares debe consistir en una evaluación encaminada a la consecución de objetivos, teniendo en cuenta el nivel motriz y de coordinación de las personas que estén siendo evaluados.

En nuestro caso, en la asignatura de deportes alternativos, la evaluación consiste en que los alumnos alcancen un determinado número de movimientos distintos con las pelotas malabares, en concreto 30 movimientos distintos.

En el caso de una evaluación a niños, que no tengan tanto desarrollo motriz y de coordinación, la evaluación debería consistir igualmente en alcanzar un determinado número de movimientos distintos, pero en este caso se exigiría un número menor de movimientos, por ejemplo 10.

Este tipo de evaluación hace que el alumno trabaje para intentar alcanzar el objetivo y no tenga que competir con nadie y se sienta menos frustrado, sino que la competición es contra el mismo, y solo lucha por superarse.

Bibliografía.

- <http://www.malabarismo.cl/general/historia.html>
- Hernández Vázquez, Manuel. Juegos y deportes alternativos. Consejo superior de deportes. Madrid (1997).
- Ortí Ferreres, Joan. La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos. Inde. España (2004)
- www.bancoimagenes.com
- Imágenes de las clases de Deportes Alternativos del Inef de Madrid. Curso 2008-09, Segundo Cuatrimestre.

