

## **UNIDAD DIDÁCTICA MALABARES**

### **Aprendo malabares (Unidad didáctica)**

Esta unidad consta de un total de 8 sesiones, que se podrían reducir o ampliar, según las características y progresión que vayais teniendo en casa.



### **PROCESO DE FABRICACIÓN DE LAS PELOTAS DE MALABARES**



Tres globos y grano para relleno. (vale arroz, lentejas, arena, ...)



Con un embudo se rellena el globo con granos.



Se ata el globo y se lo cubre con otro globo al que se le corta la boquilla previamente.



Se ata y se lo cubre con un tercer globo sin la boquilla.



Se realizan los otros dos de la misma manera.

## Temporalización que tenéis que seguir para aprender los malabares

### Sesión 1

- **Fabricación de las bolas malabares.**
  - Para la fabricación de cada pelota de malabar, se necesitan 3 globos y algún tipo de grano para el relleno (arroz, lentejas, mijo, alpiste, etc.).
  - Por medio de un embudo o la ayuda de un compañero, se abre la boquilla del globo y se va echando el grano elegido, hasta tener un tamaño idóneo para cogerlo con la mano. Cuando esté relleno se le hace un nudo al globo y se le pone un segundo globo cubriendo al anterior, una vez que le hemos cortado la boquilla. La misma operación se realizaría con un tercer globo. De esta forma tendríamos ya fabricado una pelota malabar. A continuación, se realizarían las otras dos que vamos a necesitar posteriormente.
- **Ejercicios con una bola (individuales)**



- Lanzar la bola con una mano. Mano derecha e izquierda (Todos los ejercicios con ambas manos).
- Igual pero esta vez golpeándola.
- Igual pero con el dorso de la mano.
- Pasar la pelota lateralmente de mano a mano.
- Lanzar la pelota de atrás a delante desde la espalda y cogerla con la misma mano.
- Igual pero cogiendo la pelota con la mano contraria a la que lanza.
- Lanzar la pelota desde delante hacia atrás y cogerla con la misma mano.
- Igual pero con la mano contraria.

## **Sesión 2**

- **Ejercicio con una bola (individuales)**

- Repaso de lo anteriormente visto.
- Golpear la pelota con los codos.
- Golpear la pelota con los muslos.
- Golpear la pelota con el pie (interior, exterior, empeine...).
- Combinar los ejercicios anteriores intentando que la pelota no caiga al suelo.
- Lanzar la pelota con una mano y cogerla con la misma o la contraria pero contra una pared.
- Lo mismo pero golpeándola con la palma y con el dorso.
- ¿Otras posibilidades?

- **Ejercicios con una bola por alumno (parejas)**

- La mano derecha lanza a la izquierda del compañero.
- Lo mismo pero al contrario.
- Lo mismo pero lanzando de mano derecha a derecha, y de izquierda a izquierda.
- Lo mismo, pero esta vez hay que soltar la pelota en el último instante, cuando la otra pelota esté aún en el aire llegando a la mano.
- Ahora antes de coger la pelota hay que dar una vuelta.
- Combinar estos ejercicios bailando al ritmo de la música.
- ¿Otras posibilidades?

## **Sesión 3**

- **Jugamos con dos bolas (individuales)**

- Cada mano lanza y recoge las pelotas al mismo tiempo, a la misma altura y sin cruzarlas.
- Se lanza las pelotas en diferentes tiempos, sin cruzarse, de forma que siempre haya una pelota en la mano y otra en el aire.
- Una mano lanza dos pelotas por la espalda y se recogen por delante.
- Se lanzan las pelotas cruzándolas.
- Lo mismo pero cogiendo las pelotas con las palmas hacia abajo.
- Lanzar la primera pelota hacia la otra mano, cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria.
- El mismo ejercicio anterior pero sólo con la mano derecha (después con la izquierda).
- Los dos ejercicios anteriores golpeando las bolas con la pared.
- ¿Otras posibilidades?

- **Jugamos con tres bolas en total (en parejas)**
- Uno en frente a otro. Un componente de la pareja con una bola y el otro con dos. Quién tenga dos comienza a lanzar la primera bola, antes de ser recibida, la pareja debe lanzar la segunda, antes de ser recibida se debe lanzar la tercera bola y así sucesivamente.
- El mismo ejercicio pero en la pared.
- ¿Otras Posibilidades?

#### **Sesión 4**

- **Ejercicios con tres bolas (individuales)**
- Dos bolas en una mano y una en la otra. Hacer el ejercicio en el que se lanzaba una bola hacia la otra mano y cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria. Se comienza a lanzar con la mano que tenía las dos bolas.
- Lo mismo pero en la pared.
- Lanzar al mismo tiempo dos bolas y después una. Realizar el “8”
- Lanzando las bolas siempre hacia el mismo sentido (en círculos).
- Lanzando las bolas siempre por arriba.
- Lanzar las bolas con las palmas hacia abajo.
- Combinando diferentes alturas.
- Combinar ejercicios anteriores.
- ¿Otras posibilidades?
- **Ejercicios con tres bolas (en parejas)**
- Se hacen los malabares con tres bolas, pero cada componente de la pareja pone una mano diferente, es decir, el compañero de la derecha lo hará con la mano izquierda y el compañero de la izquierda lo hará con la mano derecha.
- Pareja enfrentada. Una con tres bolas y la otra con dos. Cada uno trabajará con las bolas que tiene pero que en un momento dado una de las bolas del que trabajaba con tres se lanzará al que trabajaba con dos, que enlazará la nueva bola y trabajará con tres, quedando su pareja jugando con dos.
- Ambos componentes con tres bolas y a una señal cada uno lanza una bola al compañero.
- ¿Otras posibilidades?

#### **Sesión 5**

- Ejercicios con tres bolas (individuales)
- Repaso de los ejercicios con 2 y 3 bolas.
- Realizamos el “8” intentando en un momento dado ponernos una bola en la cabeza y pasarla a una mano.
- Realizamos el “8” pasando de vez en cuando una bola entre las piernas.
- ¿Otras posibilidades?

## **Sesión 6**

- Jugamos en grupo
- *El transporte.* Se hacen grupos de forma que estén equilibrados, es decir, que en cada grupo haya alguien que domine las dos bolas o las tres bolas, etc. Se colocan todas las bolas de cada grupo a 10 metros aproximadamente. El juego consiste en transportar el mayor número de bolas haciendo malabares. Cada persona puede salir una vez. Si se caen las bolas se dejan en ese sitio para que otro compañero las coja y las transporte.
- *Juegos de relevos por pareja.* Consiste en darle la mano a la pareja e intentar llevar entre ambos tres bolas de una línea a otra. Ganará el equipo cuyas parejas lo logren antes.
- *La vuelta al círculo.* Los componentes de cada equipo se colocan en círculo. El juego consiste en que dos bolas moviéndose de mano debe pasar por todos los componentes del grupo.

## **Sesión 8**

- Evaluación: Consistirá en ser capaces de realizar diferentes habilidades con dos y tres bolas un número de veces. Según la mayor o menor cantidad de habilidades realizadas, así como el número mínimo de veces pedido que se haga, corresponderá con una calificación u otra.