

ACTIVIDADES CON MALABARES



Materiales para crear nuestros malabares:

Globos	A blue balloon and an orange balloon.
Arroz	A white bag of rice with a red circle and some rice grains.
Papel film	A roll of clear tape.
Tijeras	A pair of scissors.



Si nos falta algo para hacer los malabares, podemos utilizar unas pelotas pequeñas o unas mandarinas.

PASO A PASO:

1. Recortar cuadrados con el papel film.



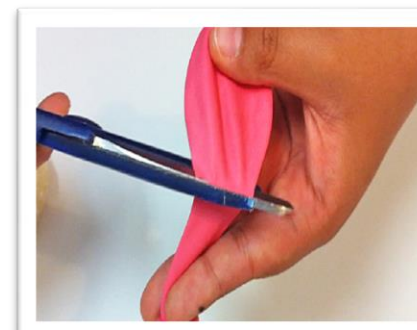
2. Poner en el centro del papel film, la cantidad de una taza de café.



3. Unimos las puntas del papel film y formamos una bola.



4. Hacer un corte justo en el pitorro del globo.



5. Con lo que queda del globo forrar la pelota de papel film.



6. Cubrir con otro globo la otra parte del papel film, cuantos más globos pongamos más resistente será la pelota.



Educación Física

Actividades de pelotas de malabares

1. Con **una pelota** lanzar con la mano dominante (para una diestra la derecha).

Combinar lanzar con la no dominante (para una diestra la izquierda). Mientras la pelota está en el aire realizar:



- 2 palmadas.
- 3 palmadas.
- Recoger por debajo de la rodilla.
- Tocar el suelo con la mano.
- Dar un giro completo (360°).

Recoger siempre con una mano.

2. Lanzar entre las piernas con la mano dominante y luego con la no dominante. Lanzar normal y recoger con la mano entre las piernas. Se puede combinar lanzando con la mano derecha y recogiendo con la izquierda y viceversa. Recoger siempre con una mano.



3. Lanzar la pelota de atrás (por la espalda) hacia delante. Y al revés, de delante hacia atrás. Se puede lanzar con la derecha o izquierda y cogerla con la misma mano, o combinar lanzando con la mano derecha y recogiendo con la izquierda y viceversa.



4. Con **dos pelotas**, una en cada mano, lanzar alternativamente: primero una y después la otra. Lanzar simultáneamente, las dos a la vez.

José Emilio Pérez Sevilla



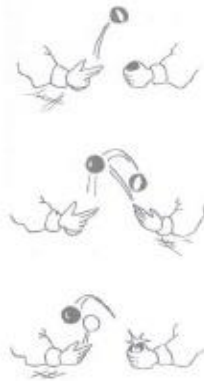
5. **Cascada con dos pelotas.** Con una pelota en cada mano, lanzar alternativamente (primero una y después la otra) realizando una "X". Combinar lanzar primero con la derecha y después con la izquierda. ¡No lanzar una pelota y cambiarse la otra de mano!



6. **Dos pelotas en una mano.** Coger las dos pelotas con una mano y lanzar una pelota, cuando ésta llegue al punto más alto lanzar la otra pelota. Buscar trayectorias rectas y posteriormente curvilíneas (de delante hacia atrás, de derecha a izquierda...). Probar con la izquierda y con la derecha.



7. **Cascada con tres pelotas.** Sostener una pelota en una mano y las otras dos en la otra mano. Empezar lanzando una pelota de la mano en la que hay dos. En cuanto lanza la primera, lanzaré la segunda. Mientras estoy cogiendo la primera pelota que he lanzado estoy lanzando la tercera. Al iniciarse, no pretender dar continuidad, hacerlo una vez y parar. Combinar empezar por la derecha y por la izquierda.



José Emilio Pérez Sevilla

8. **Columnas con tres pelotas.** Sostener una pelota en una mano y las otras dos en la otra mano. Lanzar una pelota de la mano en la que tenemos dos y cuando esté en el punto más alto, lanzar a la vez las otras dos. Se puede combinar con la cascada.



Las imágenes están sacadas del libro: IVERNÓ I CURÓS, J. (2003). "Circo y educación física. Otra forma de aprender". Barcelona: INDE

José Emilio Pérez Sevilla

