

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Habilidades Motrices Específicas ¿Cómo hacer malabares?

? ¿Qué son los malabares?

El malabar es un arte donde manipulas uno o más objetos a la vez.

? ¿Su objetivo?

Mantener los objetos en equilibrio cuando los arrojes al aire de manera alternada.

Los malabares se encuentran dentro de las habilidades motrices específicas, ya que:

1

“Se ejecutan con un objetivo en que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución”.

2

“Suponen y requieren un mayor nivel de cualidades físicas y perceptivo – motrices”.

Fernández (2013).



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Actividad

A continuación te invitamos a poner en práctica lo aprendido en la sesión. El objetivo es que puedas practicar los ejercicios de malabares según tus capacidades e intereses.



Calcetines enrollados



Pelota de papel



Aros de cartón

Te proponemos estos pasos metodológicos para que puedas iniciar tu práctica, estos van desde el más sencillo, hasta algunos ejercicios específicos de los malabares:



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Pasos metodológicos

Movimiento	Video
Una pelota	https://www.youtube.com/watch?v=ldl-ty2eRTc
Dos pelotas	https://www.youtube.com/watch?v=TvW3dXvOFRE
Tres pelotas	https://www.youtube.com/watch?v=2s0Jie5bHQ8
Cascada y torre	https://www.youtube.com/watch?v=bfO5updXN6s
441	https://www.youtube.com/watch?v=GFXtZ5M2B64
Boston Mess	https://www.youtube.com/watch?v=M6kFQ_XN-Ts&t=9s
Chops	https://www.youtube.com/watch?v=__TXLHGxVjE

Luego de realizar los ejercicios, responde las siguientes preguntas:



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

? ¿Qué son los malabares?

? ¿De qué manera podrías definir la progresión propuesta?

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
 - Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
 - Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
 - Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
 - Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros).
 - Una danza (folclórica, moderna, entre otras).
- **Referentes:** Fernández Garrote, E. (2013). El juego como recurso didáctico para la adquisición de una habilidad motriz básica, el lanzamiento.

