

ACTIVIDAD 1: REALIZACIÓN DE PELOTAS MALABARES.

MATERIAL

MATERIAL DE RECICLAJE



- Bolsas o recortes de plástico.

MATERIAL BÁSICO



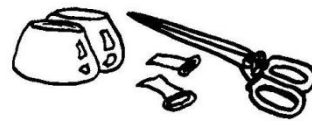
- Arroz o alpiste.
- 9 globos.












ELABORACIÓN

➤ **PELOTAS:**

1. Cortar la parte superior de los globos
2. Llenar la bolsa de plástico con alpiste.
3. Enroscar la bolsa para que no salga su contenido, no es necesario hacer un nudo en la bolsa, para poder quitar o añadir arroz de manera más fácil.
4. Poner el globo de tal forma que la abertura de la bolsa de plástico quede tapada, evitando así que se pierda su contenido.
5. Poner otro globo por la parte opuesta al primero, tapando el trozo de bolsa de plástico que quedaba al descubierto.
6. Poner un tercer globo para que la pelota quede más consistente.
7. Se puede poner otro globo más pero haciéndole pequeños recortes con las tijeras, de esta manera la pelota quedará decorada con lunares de distintos colores.



MALABARES	PELOTAS Actividad 2	
EJERCICIOS DE EXPERIMENTACIÓN <i>Una pelota</i>		
<p>1. Lanzar la pelota y dar dos palmadas antes de volver a recoger la pelota.</p> <p>2. Lanzar la pelota y efectuar un giro de 360° antes de volver a recoger la pelota.</p>	<p>1.</p> 	<p>2.</p> 
<p>3. Lanzar la pelota y tocar el suelo con las manos antes de recoger la pelota.</p> <p>4. Lanzar la pelota por debajo de la pierna con la mano dominante y recogerla con la otra.</p>	<p>3.</p> 	<p>4.</p> 
<p>5. Lanzar la pelota por detrás de la espalda con la mano dominante y recogerla con la otra.</p> <p>6. Lanzar la pelota muy alta y recogerla con una mano por detrás de la espalda.</p>	<p>5.</p> 	<p>6.</p> 

MALABARES	PELOTAS Actividad 3
EJERCICIOS DE EXPERIMENTACIÓN <i>Dos pelotas</i>	
<p>7. Columnas a una mano: con las 2 pelotas en una mano, lanzar una pelota y cuando esta llegue al punto más alto de su trayectoria lanzar la otra. La trayectoria es rectilínea.</p>	
<p>8. Columnas a dos manos: con una pelota en cada mano, lanzar una pelota y cuando esta llegue al punto más alto de su trayectoria lanzar la otra. La trayectoria de las 2 pelotas sigue siendo rectilínea.</p>	
<p>9. Columnas a dos manos sincronizadas: igual que el anterior, pero las 2 pelotas suben y bajan al mismo tiempo.</p>	

EJERCICIOS DE EXPERIMENTACIÓN

Dos pelotas por persona

10. Ducha a una mano: las 2 pelotas con una mano, lanzar una pelota describiendo una trayectoria curvilínea y cuando esté en lo más alto de su recorrido lanzar la otra. Intentar repetirlo de forma continuada.

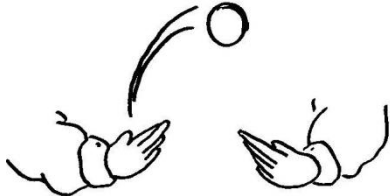
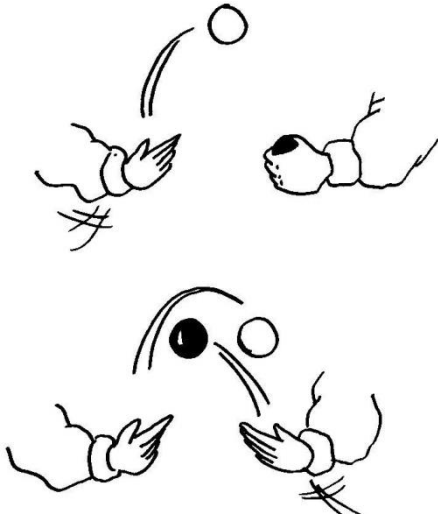


11. Ducha a dos manos: lanzar la pelota con la mano dominante y simultáneamente pasar la pelota de la mano no dominante a la dominante.



12. Coger una pelota en cada mano. Lanzar las dos pelotas al mismo tiempo hacia la otra mano de manera que las dos pelotas se crucen sin tocarse.



MALABARES	PELOTAS Actividad 5
EJERCICIOS DE INICIACIÓN	
<p>1. Cascada con 1 pelota: lanzar la pelota de la mano dominante hacia la mano no dominante describiendo una parábola (curva). Efectuar el movimiento de forma inversa.</p>	
<p>2. Cascada con 2 pelotas: lanzar la pelota nº 1 de la mano dominante hacia la mano no dominante describiendo una parábola (curva). Cuando la pelota esté en lo más alto de su trayectoria parabólica, recoger pelota nº 1 y más tarde la nº 2.</p>	
<p>3. Cascada con 3 pelotas: sostener una pelota con una mano y las otras 2 con otra mano. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez cuando la pelota nº 2 esté en lo más alto de su trayectoria, recoger la pelota nº 1, lanzar la nº 3 y recoger así sucesivamente las otras 2. Las 2 pelotas que estaban en la mano dominante habrán pasado a la no dominante y de la mano no dominante, la pelota habrá pasado a la mano dominante. Los alumnos repetirán este proceso hasta que se haya asimilado la secuencia.</p>	

