

Colección Educación Física

CIRCO Y EDUCACIÓN FÍSICA

Otra forma de aprender

Josep Invernó i Curós



INDE

Josep Invernó i Curós

Es maestro especialista en Educación Física y licenciado en Pedagogía.

Su amplia y variada experiencia docente en la formación de adolescentes y de profesores de Educación Física se complementa con un profundo conocimiento de la educación en el tiempo libre.

Aunque es hombre de acción, a quien gusta llevar a la práctica con sus propios alumnos sus innovadoras propuestas pedagógicas, no olvida la reflexión de tono más académico mediante interesantes charlas y conferencias, que demuestran una constante preocupación por la mejora y renovación de la Educación Física.

De entre sus publicaciones cabe destacar la originalidad de su primer libro: "Unidades didácticas para primaria VIII. Circulemos en bicicleta. Carreras de orientación. Montamos un circo".

Circo y Educación Física. **Otra forma de aprender**

Autor: Josep Invernó i Curós

Ilustrador: Josep Reixach i Andrés



INDE

Publicaciones 

This One



8G0N-F1D-5D0F

Copyrighted material

Primera edició, 2003

© 2003, INDE Publicacions

Pl. Sant Pere n.º 4 bis, baixos 2.ª
08003 Barcelona - Espanya
Tel. 93 3199799 - Fax 93 3190954
E-mail: editorial@inde.com
<http://www.inde.com>

© 2003, Josep Invernó i Curós

Il·lustrador: Josep Reixach i Andrés

Foto portada: Andrés Bühlman

Correcció: Pere Ferrer i Santi Colomer

Música vídeo: Sebastià Saurina

ISBN: 84-9729-030-5

Dep. Legal: Z-2989-2003

Impreso en España

Imprime: INO Reproducciones, S.A.

Políg. Miguel Servet, nave 13 - 50013 Zaragoza

*La vida está llena de atractivos proyectos
que necesitan la misma ilusión que habéis puesto en el circo.
¡Mucha suerte!*

A mis alumnos/as

Agradecimientos

A toda mi familia.

A mis amigos Lluís, Carmina, Xarli, Ita, Pep, Pere y Luqui.

A Anna con mucho cariño.

A la Asociación de Padres y Madres del IES Narcís Monturiol de Figueres por su apoyo incondicional en todos los espectáculos de circo.

A Enric Canadell por el asesoramiento musical y su dedicación personal.

A todos los colaboradores que han participado en el libro: Andrés Bülmann, Pere Ferrés, Santi Colomer, Josep Reixach, Sebastià Saurina, Jesús Vilà y M^a Àngels Masegur.

A Mercè Mateu por su colaboración y poder disfrutar de sus conocimientos.

A todos los profesores que han participado y colaborado en los diferentes espectáculos: Llum Salvo, Montse Mont, Rosa M^a Abella, Antònia Solsona, Mercè Vilarrasa, Montse Batlloera, Mònica Geronès, Rosa Abulí, Tona Calm, Quim Cubarsí, Vicens Romero, Miquel Turró, Eva Hugas, Elisabeth Rupià, Pilar Farrés, Neus Cuadras, Gabriela Gómez, José M. Roji, Miquel Juvanteny.

Al taller ocupacional de "técnicos de teatro" de Figueres y muy en especial a Guille Góngora.

A los técnicos del Teatro Jardí de Figueres, Josep M^a Pérez y Jaume Alsina.

A mis compañeros del Departamento de Educación Física, Esther Cuadras y Lluís Torrent.

A todos los alumnos del ciclo formativo de peluquería y de automoción del instituto por la colaboración en los distintos espectáculos y en especial a Tamara Buscà y Cristina Jiménez.

A todos los miembros del Grupo Praxiológico de l'INEFC-Lleida y muy en especial a Pere Lavega y Paco Lagardera por sus consejos y asesoramiento.

Al Ayuntamiento de Figueres por acercar el teatro a las escuelas.

A toda la gente del *Ateneu de Nou Barris* de Barcelona por el empeño de situar el arte circense en el lugar que se merece.

Índice

PRÓLOGO	15
INTRODUCCIÓN	19
Capítulo I	
JUSTIFICACIÓN: EL CIRCO EN LA ESCUELA	23
1. Bloques temáticos	24
1.1. Justificación de los bloques temáticos	26
2. Correspondencia con el currículum escolar	30
2.1. Contenidos procedimentales	31
2.2. Contenidos conceptuales	33
2.3. Contenidos actitudinales	34
3. Actividades lúdico-recreativas en la escuela	36
Capítulo II	
ESTRUCTURA DEL LIBRO	39
1. Técnicas de circo	39
2. Aplicaciones didácticas	43
3. Anexo	44
4. Vídeo	44
Capítulo III	
METODOLOGÍA	45
1. Autonomía y dinamización	45
2. Pedagogía del éxito y del fracaso	47
3. Globalidad e interdisciplinariedad	49
4. Contenidos disciplinares e intradisciplinariedad	53
5. Autoevaluación	54

Capítulo IV

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES	57
1. Pañuelos	62
– Construcción	62
– Ejercicios de experimentación	64
– Ejercicios de iniciación	69
– Figuras básicas	73
– Figuras de ampliación	75
– Orientaciones didácticas	78
– Ficha autoevaluación	80
2. Pelotas	82
– Construcción	82
– Ejercicios de experimentación	84
– Ejercicios de iniciación	88
– Figuras básicas	90
– Figuras de ampliación	96
– Orientaciones didácticas	98
– Ficha autoevaluación	99
3. Anillas	100
– Construcción	100
– Ejercicios de experimentación	102
– Ejercicios de iniciación	104
– Figuras básicas	105
– Figuras de ampliación	106
– Orientaciones didácticas	107
– Ficha autoevaluación	108
4. Mazas	110
– Construcción	110
– Ejercicios de experimentación	112
– Ejercicios de iniciación	114
– Figuras básicas	115
– Figuras de ampliación	118
– Orientaciones didácticas	122
– Ficha autoevaluación	123
5. Pelotas rebote	124
– Ejercicios de experimentación	124
– Ejercicios de iniciación	126
– Figuras básicas	128
– Figuras de ampliación	130
– Orientaciones didácticas	132
– Ficha autoevaluación	133

6. Plato chino	134
– Ejercicios de iniciación	134
– Figuras básicas	136
– Figuras de ampliación	139
– Orientaciones didácticas	142
– Ficha autoevaluación	143
7. Diábolo	144
– Construcción	144
– Ejercicios de experimentación	146
– Ejercicios de iniciación	147
– Figuras básicas	148
– Figuras de ampliación	151
– Orientaciones didácticas	154
– Ficha autoevaluación	156
8. Bastón del diablo	158
– Construcción	158
– Ejercicios de experimentación	161
– Ejercicios de iniciación	164
– Figuras básicas	166
– Figuras de ampliación	168
– Orientaciones didácticas	170
– Ficha autoevaluación	171
9. Cajas	172
– Construcción	172
– Ejercicios de experimentación	174
– Ejercicios de iniciación	176
– Figuras básicas	178
– Figuras de ampliación	180
– Orientaciones didácticas	182
– Ficha autoevaluación	183
Capítulo V	
BLOQUE TEMÁTICO: EQUILIBRIO	185
1. Zancos	188
– Construcción	188
– Ejercicios de iniciación	190
– Figuras básicas	193
– Figuras de ampliación	196
– Orientaciones didácticas	197
– Ficha autoevaluación	198

2. Monociclo	200
– Ejercicios de iniciación	200
– Figuras básicas	202
– Figuras de ampliación	205
– Orientaciones didácticas	206
– Ficha autoevaluación	208
3. Rulo americano	210
– Construcción	210
– Ejercicios de iniciación	212
– Figuras básicas	213
– Figuras de ampliación	214
– Orientaciones didácticas	216
– Ficha autoevaluación	217

Capítulo VI

BLOQUE TEMÁTICO: ACROBACIA

219

1. Actividades de acrobacia	221
– Ejercicios de experimentación	221
– Ejercicios de iniciación	223
– Figuras básicas	227
– Figuras de ampliación	233
– Orientaciones didácticas	236
– Ficha autoevaluación	238

Capítulo VII

BLOQUE TEMÁTICO: ACTIVIDADES AÉREAS

239

1. Trapecio fijo	241
– Construcción	241
– Ejercicios de experimentación	243
– Ejercicios de iniciación	245
– Figuras básicas	246
– Figuras de ampliación	250
– Orientaciones didácticas	262
– Ficha autoevaluación	264

Capítulo VIII

APLICACIONES DIDÁCTICAS

265

1. Sugerencias prácticas	265
2. Objetivos y contenidos en la Educación Primaria	268

3. Objetivos y contenidos en la Educación Secundaria	269
4. Ejemplos de Unidades Didácticas	270
4.1. Unidad didáctica “Montamos un circo”	270
4.2. Unidad didáctica “Introducción al circo”	273
4.3. Unidad didáctica “Acrobacia y trapecio”	275
4.4. Unidad didáctica “Juegos malabares y equilibrios”	276
4.5. Otras propuestas	279
ANEXO	281
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	285

Prólogo

Circo, palabra mágica transgresora de la realidad que nos acerca a la sonrisa, a la fantasía, al ensueño, al milagro, al vuelo... Espacio y tiempo donde lo imposible se hace visible alejándonos de la monotonía, el tiempo reglado, la lógica, la fuerza de la gravedad, la cotidianeidad...

La sugestión y el atractivo del circo residen en la inversión que permite realizar de la realidad: desplazamientos inhabituales sobre las manos (figuras acrobáticas), sujeción a superficies dinámicas, aéreas (trapezio fijo, trapezio volante), reducción de la superficie de apoyo a la mínima expresión (cable, funambulismo), ampliación de la funcionalidad de algunas partes del cuerpo como los pies, que habitualmente permiten andar y desplazarnos, al convertirlos en protagonistas de juegos malabares insospechados (intercambio de cuerpos y objetos en el aire, antipodismo), dibujo hipnótico en el aire de figuras que el ojo no puede seguir por la velocidad en la que se suceden imposibilitando su análisis racional (malabarismos), activación del mundo sensorial (payasos)... La mirada del espectador se aleja de lo terrenal para dirigirse a las alturas.

Josep Invernó ha entrevistado este universo de posibilidades y desde una vivencia activa de las técnicas circenses acumulada durante años, ha desarrollado su aplicación a la enseñanza con el objetivo de permitir que los jóvenes practicantes lleguen a experimentar el abanico sensorial consustancial al arte circense. Ya en 1998 el autor dio a conocer una unidad didáctica aplicada a un Ciclo Superior (10-12 años) en la que hablaba de la polivalencia y la multilateralidad como condiciones metodológicas indispensables en una programación, a las que daba respuesta la utilización de la temática circense. En esta nueva entrega descubre y reflexiona sobre los resortes de las técnicas del circo caracterizadas por la multiactividad. Su aportación desarrolla un proyecto pedagógico que puede convertirse en una aventura interdisciplinar motivadora profesionalmente tanto en el plano pedagógico como en el artístico, entre el conjunto del profesorado implicado.

Las instituciones académicas no pueden ser concebidas al margen de la sociedad a la que pertenecen; lo que se hace y practica en ellas no puede escaparse a la realidad socio-histórica: el circo como práctica social forma parte de esta realidad constituyendo un gran patrimonio cultural. Vivenciar este repertorio de sensaciones dándoles un tratamiento educativo es posible a través de las instituciones sociales transmisoras del saber (escuelas, institutos, universidades) por su vinculación con el área de educación física a través de asignaturas asociadas a la expresión artística del cuerpo.

El circo es un arte vivo que gracias al esfuerzo y la flexibilidad de pensamiento de numerosos grupos de nivel mundial y de algunas políticas culturales de apoyo en distintos países (Francia, Canadá, Alemania...) ha iniciado su renovación con nuevas aportaciones técnicas y sobre todo con novedades y gran imaginación en la concepción de los espectáculos. El *nuevo circo*¹ está mucho más vinculado que antaño al área de Educación Física debido a la utilización constante del cuerpo como elemento de expresión que se relaciona con otros cuerpos en el espectáculo y se combina con objetos manipulables y aparatos fijos.

Las bases en las que se asienta el circo tradicional reúnen ciertas diferencias respecto al modelo de circo actual. En el circo clásico "el mayor espectáculo del mundo", los números se suceden sin nexo de unión entre ellos, sin continuidad argumental, siendo el jefe de pista el que los va presentando, muchas escenas se asientan en el amaestramiento de animales, los números en ocasiones se basan en la exhibición de fenómenos de la naturaleza, en el freakismo (mujer barbuda, hombre bala, enanos...) situando el entrenamiento corporal al servicio únicamente de la habilidad y la destreza.

En el circo actual, se trabaja sobre un guión con continuidad teatral en el que el hilo conductor viene dado por un personaje o por la propia sucesión de las imágenes circenses. El *nuevo circo*, a caballo entre la tradición y la modernidad destaca por la potenciación de la creatividad en la relación del cuerpo con otros cuerpos y del cuerpo con los objetos, buscando la singularidad y el despertar a nuevas sensaciones, un circo mucho más corporal, mucho más humano. A este conjunto de habilidades cinéticas la dramaturgia circense actual añade elementos narrativos que en ocasiones dentro de un número o en el conjunto del espectáculo representan una experiencia humana que teatraliza la habilidad, siendo el elemento más claramente narrativo del universo circense el payaso². En la aplicación de estas técnicas predominaría la *función poética y referencial* (Parlebas, 1968) en la que el acento está situado sobre el mensaje en sí mismo.

Hasta hace pocas décadas el circo se transmitía dentro de las propias familias, en las carpas, continuando en una gran mayoría de casos una tradición familiar (los Andreu- Rivel, los Fratellini...). Actualmente, cabe destacar la constitución de escuelas que con un objetivo artístico-pedagógico, facilitan la continuidad de este saber. En este sentido cabe mencionar el magnífico trabajo que desarrollan la escuela Rogelio Rivel del Ateneu Popular de Nou Barris en Barcelona, la escuela-circo de Sta. M^a de Palautordera cuyo fundador es el payaso Tortell Poltrona, creador en los años 80 del Circ Cric, y la escuela de circo Carampa en Madrid. En cualquier caso, a años luz del apoyo que recibe el circo en otros países, por ejemplo en Francia donde en una gran mayoría de regiones existen los Centres des Arts du Cirque,

1. Tomado de la expresión francesa *nouveau cirque*.

2. Ineludible la lectura de las magníficas reflexiones que a propósito de la utilización mediática y social de los términos *circo* y *payaso* realiza el crítico Jordi Jané en el diario *Avui* en su Volt de pista de los días 3 agosto, 5 de septiembre y 3 de octubre de 2003.

con notable apoyo político, gran profusión de profesionales y la consiguiente emergencia de nuevas compañías que investigan y desarrollan el espíritu circense.

Las disciplinas integradas en el ámbito del circo despiertan un significativo interés por parte de los investigadores de diferentes ámbitos al igual que en otras áreas donde se combina la forma abstracta con la habilidad física (música, danza...). Este interés se refleja en los estudios desarrollados por diversos profesionales de la investigación pedagógica (Jack 1974, Ferrer 1988, Perron 1988, Finnigan 1988 y 1992, Lehn 1991, Rüegg 1991, Aguado y Fernández 1992, Gaquière 1992, Coasne 1992, Guyot y Salles 1995, Leray 1997), de la investigación lógico-matemática (Graham y Buhler 1982, Goudard, Perrin y Boura 1992, Beek y Lewbel 1996, Zimmer 1997) o de la perspectiva fisiológica (Goudard, Perrin y Boura 1992).

Asimismo, el circo ha sido fuente de inspiración de notables creaciones artísticas: desde el escultor Calder hasta el pintor Picasso innumerables artistas se han hecho eco de la artesanía circense. En el universo literario, destacar la magnífica descripción que realiza Noah Gordon en *El médico* (1988) en el capítulo titulado *Las tres pelotas: ...Lisa y llanamente, había encontrado el ritmo, las tres pelotas parecían elevarse de forma natural desde sus manos y caían como si formaran parte de su ser*, donde muestra la evidente correlación entre la música y el malabarismo. El mundo del cine ha reflejado asimismo las historias del circo a través de películas antológicas inolvidables como *El circo* de Charles Chaplin (1928), *Freaks* de Tod Browning (1932), *Una tarde en el circo*, de los hermanos Marx (1939), *La strada* (1954) e *I clown* (1970) de Fellini, *El mayor espectáculo del mundo* (1952), *Trapezio* (1956), *El fabuloso mundo del circo* (1964) o más recientemente *Journey of man* de Cirque du Soleil (2000).

La sistematización de las modalidades del mundo del circo (que incluye actividades psicomotrices, comotrices y sociomotrices de cooperación) es ciertamente compleja y algunos investigadores han hablado de ella. Goudard, Perrin y Boura en 1992 utilizan en sus estudios clasificaciones elaboradas desde el punto de vista de las *especialidades practicadas en el circo* destacando: trapezio fijo, cuadro aéreo, trapezio volante, cable, funambulismo equilibrios, acrobacia ecuestre, acrobacia sobre bicicleta, malabarismo y arte del "clown" con algunas sub-especialidades en la clasificación. Gaquière en 1992 diferencia entre materiales con los que se trabaja *el equilibrio* (rulo americano, cuerda floja, cable, bola de equilibrio, monociclo) y materiales *para hacer malabarismos* (gasas/pañuelos, pelotas, mazas, aros, bastón del diablo, diábolo, platos chinos).

La clasificación de Josep Invernó se basa en la realizada por el Centre National des Arts du Cirque de Paris incluyendo técnicas a trabajar como la acrobacia, los equilibrios cuerpo con cuerpo o cuerpo con objetos, los juegos malabares y el arte del clown. Las distintas modalidades podrían combinarse entre ellas, de forma que podríamos realizar equilibrios cuerpo a cuerpo adjuntando malabares, añadiendo el carácter del clown... Las técnicas utilizadas en el ámbito del circo se constituyen en multiactividades susceptibles de ser integradas como recursos educativo-artísticos

estructurados en unidades didácticas. Si los alumnos no hacen más que malabarismos o trabajo de equilibrio, nos encontramos en el terreno de las *actividades de circo*. Si el participante se preocupa por transmitir una emoción, ajustando un entorno y adaptándolo a una intención poética y referencial utilizando el maquillaje, el vestuario, la música, la iluminación, la escenografía, material específico, estaremos en el ámbito de las *artes del circo*. Es indispensable que los educadores conviertan las actividades de circo en artes del circo para que en el área de la educación física, el arte del circo sea realmente una vía de expresión-comunicación corporal. *El más difícil todavía* se consigue no únicamente a través de las habilidades y destrezas sino a través de la poesía imaginativa sobre la que se asientan los números de un espectáculo.

Otra de las aportaciones singulares del libro se concreta en el anexo audiovisual fruto de las sesiones realizadas a lo largo de distintos cursos, evidencia de la aplicabilidad de las propuestas desarrolladas en el texto reuniendo la globalidad de las técnicas practicadas. Derroche de sensibilidad, imaginación y reflexión dónde los alumnos colocan las diferentes técnicas al servicio de un tema y una estética determinadas, innovando en cada nueva creación. En los diferentes espectáculos surgidos del IES Narcís Monturiol (*Circ a la carta, Piromanía, Amalgama, Vandàlics...*) o la experiencia de la Unitat de Programació *Muntem un circ!!!* realizada en la Zona Escolar Rural El Llierca destinada a los alumnos del Ciclo Superior de Educación Primaria se aprecia la evolución experimentada por el autor en cuanto a la complejidad explicativa y de acción de las propuestas.

Alrededor del proyecto presentado podrán concretarse además un sinfín de ideas: una salida institucional para asistir a espectáculo de circo (circo tradicional o circo contemporáneo) desarrollando la capacidad de ser espectador y crítico a la vez; la organización de una visita a un circo para asistir a los ensayos, hablar con los artistas, comprender sus motivaciones, sus dificultades, sus satisfacciones...; la preparación y realización de una entrevista a un artista para ver la diferencia entre la representación que tiene el público de ellos y su realidad cotidiana; la utilización del recurso audiovisual viendo videos amateurs de talleres realizados por niños en las escuelas de circo mencionadas o de los compañeros de cursos precedentes; la aventura imaginativa de los educadores es pues, ilimitada.

Mi enhorabuena al autor, a los artistas que intervienen en la realización del vídeo (producto de la relación artístico-pedagógica establecida entre profesor y alumnos y los talleres realizados a lo largo de los cursos) y sobre todo a los destinatarios del libro, sensibles y abiertos a la experimentación que con toda seguridad crearán nuevos materiales cinéticos y narrativos a propósito, en palabras de Jordi Jané³, "del arte escénico multidisciplinar con más posibilidades expresivas y de futuro".

¡Pasen y sientan!

Mercè Mateu, septiembre 2003

3. Autor de la página literaria de crítica circense del diario *Avui*.

Introducción

Hace ya doce años, con el profesor del “aula taller” y los alumnos de ciclo superior de la escuela J. Pous i Pagès de Figueres, fabricamos unos zancos con la finalidad de trabajar el equilibrio en las sesiones de educación física. Esa primera experiencia de trabajo cooperativo marcaría muy profundamente mi evolución como profesor de educación física, puesto que empecé a investigar y experimentar, un tanto de forma autodidacta, sobre las actividades circenses. Cada curso introducía nuevos elementos en la Unidad Didáctica del Circo. Mi única preocupación era valorar cómo beneficiaba o potenciaba a los alumnos en el aspecto motor.

Más tarde entré en contacto con profesores y alumnos del INEFC-Lleida, los cuales venían practicando actividades circenses desde hacía varios años. Este suceso supuso un punto de inflexión en el tratamiento de las actividades circenses en la escuela, ya que pudimos intercambiar experiencias, aprender de forma recíproca y ratificar que el camino emprendido era correcto. A partir de este momento tuve la necesidad de buscar formación específica sobre circo y entré en contacto con la “Escola de circ de Nou Barris” de Barcelona. Seguramente fue cuando me di cuenta que la magia del circo, además de interesarme profesionalmente, había calado muy dentro de mí.

Ahora, con el paso de los años y después de realizar diferentes experiencias pedagógicas a partir del centro de interés del circo y de reflexionar sobre las mismas, sigo constatando que en todas estas actividades se produce un trabajo del cuerpo de una forma global increíble, pero en estos momentos puedo asegurar que las conductas motrices que se generan en estas actividades no se limitan tan solo al simple control del cuerpo, sino que se generan actitudes con un potencial educativo que creo que no pueden pasar desapercibidas a los profesores de Educación Física. Es en este sentido que se presentan las actividades circenses como un marco idóneo para trabajar la educación en valores en las sesiones de educación física.

El presente libro nace con una doble intención: por una parte con el deseo de compartir los conocimientos y las experiencias circenses aplicados en el entorno escolar durante estos años; y por otra parte con la voluntad de dotar a estas actividades de la rigurosidad necesaria para que formen parte del currículum escolar de una forma natural.

El libro, al mismo tiempo, está concebido como un manual de consulta con una intención eminentemente práctica y didáctica para que el lector pueda introducirse en el aprendizaje de las diferentes técnicas de circo y también en los aspectos

de su posterior aplicación. Es por este motivo que se ha optado por introducir, en las descripciones de los ejercicios, consejos o estrategias para poder facilitar el aprendizaje. Estas sugerencias son pequeños trucos fruto de la observación y experimentación de las actividades circenses con los alumnos y por consiguiente son observaciones que necesitan de su contextualización en cada realidad educativa. He creído interesante, en definitiva, no limitarme a describir cada ejercicio, sino que he querido proporcionar también una información adicional, un poco más informal, pero que responda a las dificultades reales a las que se puede enfrentar el profesor en el momento de su aplicación.

Como manual, pues, permite al lector introducirse en las diferentes técnicas de circo a partir de cuatro grandes bloques temáticos: malabares, equilibrio, acrobacia y actividades aéreas. Los ejercicios aparecen expuestos de forma gradual según su dificultad (ejercicios de experimentación, ejercicios de iniciación, figuras básicas y figuras de ampliación) para poder atender a la diversidad existente entre el alumnado de una misma clase y al mismo tiempo poder dar respuesta a diferentes niveles educativos (educación primaria y educación secundaria). La exposición de cada uno de los bloques temáticos no se limita, como ya se ha apuntado, a describir los ejercicios, sino que también intenta justificar cada contenido propuesto para su inclusión en el currículum escolar.

Siempre que es posible cada bloque temático se acompaña de una ficha para construir el aparato o elemento que más tarde se va a practicar, procurando que su fabricación se lleve a cabo a partir de material de reciclaje o de coste muy barato.

También se hace especial énfasis en los aspectos didácticos de *cómo* enseñar las diferentes técnicas de circo. En esta obra se parte de un paradigma emancipativo dónde el objetivo central es la educación para la autonomía del alumno. De esta manera se incide especialmente en métodos activos de enseñanza: la inclusión de la autoevaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la enseñanza recíproca, la toma de decisiones y responsabilidad del propio alumno, ... Se pretende, en definitiva, que el alumno sea el principal protagonista en todo el proceso educativo.

La última parte del libro explica y detalla la experiencia de la aplicación de cuatro Unidades Didácticas de circo con todos sus elementos (objetivos, contenidos, temporización, ...). El vídeo que acompaña al manual es el resultado final de dichas Unidades Didácticas y se ha elaborado con una doble finalidad: por una parte se pretende reflejar multitud de ejercicios referenciados en el propio libro y por otra parte se quiere que permita observar diferentes aplicaciones didácticas y al mismo tiempo suponga para el profesor de Educación Física una lluvia de ideas para crear sus propios proyectos educativos.

Es preciso remarcar también las propias limitaciones del libro y las decisiones que se han tomado para que la obra mantuviera una coherencia interna. Por una parte se ha optado por no incluir un bloque temático referente a clown, porque aunque se trata de un contenido propio del circo, el trabajo que se puede realizar a par-

tir de dichas actividades en expresión corporal es mucho más amplio (danza, mimo, máscara, clown, ...). De esta manera se ha creído oportuno su no inclusión con la finalidad de acotar la obra y centrarse exclusivamente en las técnicas citadas anteriormente (malabares, acrobacia, equilibrio y actividades aéreas).

Por otra parte se ha optado por incluir el bloque temático de acrobacia, aun sabiendo que el espacio destinado para ello es insuficiente, para poder explicar con detalle el amplio abanico de actividades que permite desarrollar. En este caso se ha creído oportuno su inclusión puesto que, como queda demostrado en el vídeo, la acrobacia representa una parte fundamental en los diferentes proyectos educativos que se presentan. Consciente de la limitación a la hora de exponer los contenidos de acrobacia, he creído oportuno incidir en dos aspectos esenciales que justifican su presencia en el libro. Primero, la elección de aquellos ejercicios y actividades que resultan fáciles en su aplicación, bien sea por su grado de dificultad o bien porque son ejercicios muy atractivos y amenos para los alumnos. Y segundo, porque el trabajo de acrobacia en esta obra intenta abordar su aplicación desde una perspectiva distinta y novedosa respecto a otras obras, puesto que no se centra en la parte deportiva (actividades de "acrosport") sino que incide directamente en la vertiente expresiva en su globalidad (aplicación en funciones de teatro).

Quiero terminar pidiendo excusas porque todos los ejercicios de malabares están descritos desde el supuesto que los realice una persona diestra. He optado por este lenguaje políticamente incorrecto para no cargar excesivamente la propia descripción del ejercicio dejando a manos del lector su posterior adaptación.

Espero sinceramente que este libro sea de utilidad para el lector en su propia realidad educativa y represente como consecuencia una mejora como profesional de la Educación Física.

¡Bienvenido al mundo del circo!

Justificación: el circo en la escuela

1. BLOQUES TEMÁTICOS.
2. CORRESPONDENCIA CON EL CURRÍCULUM ESCOLAR.
3. ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS EN LA ESCUELA.

¿Por qué se plantea la necesidad de incluir las actividades circenses en los contenidos de Educación Física? ¿No responde más a una moda pasajera que a unos criterios pedagógicos claramente establecidos? ¿Hasta qué punto se trabajan los diferentes contenidos de Educación Física o tan sólo se trata de un centro de interés, muy atractivo para los alumnos, pero que carece de fundamento alguno? ¿Es necesario planificar actividades lúdico - recreativas en la escuela?

Un profesor de Educación Física puede plantearse esta serie de preguntas, y seguro que muchas más, en el momento en que se le sugiere la introducción de las actividades circenses como contenido escolar. Serían comprensibles incluso el escepticismo y las reticencias que pudieran generar estas actividades en el contexto escolar, dado su carácter más lúdico, y que se llegara a la conclusión que no es un contenido propio de la Educación Física.

En este libro se apuesta claramente por la inclusión de las actividades circenses en el contexto escolar, no porque represente un recurso educativo novedoso, en mayor o menor grado, sino para ser concebida como una actividad que reúne toda una serie de características pedagógicas que le dan coherencia y justifican su presencia en el currículum educativo.

Además, el circo, planteado de una forma global, no ciñéndose tan sólo al aprendizaje de unas simples técnicas, incide directamente en la tan anhelada educación integral de los alumnos puesto que las diferentes situaciones motrices que se plantean suponen un desarrollo personal para el alumno en todos los ámbitos (afectivo, social, motor y cognitivo).

Si bien es cierto que una gran parte del presente libro lo constituye el aprendizaje de las diferentes técnicas de circo, indispensables para que cualquier profesor

pueda programar y realizar diferentes Unidades Didácticas, también es preciso remarcar que este libro pretende dar una visión más amplia del mundo del circo y de sus posibles aplicaciones pedagógicas: construcción de material, creación de espectáculos, trabajo en grupo, metodología activa ...

Con esto se pretende que el alumno aprenda las diferentes técnicas de circo, pero que además este aprendizaje le suponga una mejora en diferentes aspectos personales como la sensibilidad por la expresión corporal, el trabajo de la cooperación, el desarrollo de la creatividad, la mejora de la autosuperación y la constancia en las diferentes tareas, el conocimiento del propio cuerpo, la mejora de la autoestima ... Se pretende, en definitiva, que el mundo del circo favorezca el CRECIMIENTO del alumno como persona.

1. BLOQUES TEMÁTICOS

Para conseguir que el circo se convierta en una herramienta realmente pedagógica se han estructurado las diferentes técnicas en cuatro bloques temáticos basándose en la clasificación que realiza la Escuela Nacional de Circo de Francia (Cuadro 1). A partir de esta clasificación se han escogido aquellas técnicas que son más apropiadas para el contexto escolar. Para tal fin se ha procurado que los diferentes aprendizajes no supongan una dificultad muy elevada y también que no se requiera un material o unas condiciones infraestructurales muy específicas y costosas para su puesta en funcionamiento.

Este libro pretende, en definitiva, dar una formación a los diferentes profesores interesados en la temática del circo y que además puedan aplicarla de una forma inmediata en su entorno educativo, independientemente de los recursos económicos y materiales.

Así, los bloques temáticos de las técnicas de circo que se desarrollan a lo largo del presente libro son los siguientes:

Bloque de malabares

Pañuelos

Pelotas

Anillas

Mazas

Pelotas de rebote

Cajas

Cuadro 1

TÉCNICAS DE CIRCO		
Equilibrio	Actividades aéreas	Acrobacia
Sin accesorios: Manos a manos (estático) Con accesorios: Bola Sillas Zancos Escaleras Monociclo Percha Rola-bola Cable Cuerda floja	Cuadro: aéreo, coreano Cama elástica Percha Cuerda: lisa simple, lisa doble, lisa triple, volante. Trapecio volante Trapecio fijo Trapecio Washington Anillas Cintas Telas Aro	En el suelo sin accesorios: Contorsionismo Manos a manos (dinámico) Con accesorios: Aro Sillas Escalera Barra rusa Columpio ruso Mástil o palo chino Plancha coreana Plancha de saltar Trampolín Bicicleta Corredores elásticos
Manipulación	Actor de circo	
Malabares Lazo Bastón del diablo Diábolo Látigo	Clown Juego Teatral Danza Mimo Máscara Comedia del Arte Bufón	

Plato chino

Bastón del diablo

Diábolo

Bloque de equilibrio

Zancos

Monociclo

Rulo americano

Bloque de acrobacia

Actividades de acrosport (figuras por parejas, colectivas ...).

Bloque de actividades aéreas

Trapezio Fijo (figuras individuales y por parejas).

1.1. Justificación de los bloques temáticos

¿Pero nos sirve realmente esta distribución y clasificación de los contenidos de la Escuela Nacional de Circo de Francia en el ámbito escolar? Para dar respuesta a esta cuestión nos remitimos a los fundamentos de la praxiología motriz, que tal como indica su creador Pierre Parlebas (2001) significa “la ciencia de la acción motriz”.

La praxiología motriz se centra en el análisis de las situaciones motrices a partir de la acción motriz (pase del balón, fintas, intercepciones, ...) independientemente de los jugadores participantes. Las diferentes acciones motrices de cualquier juego, deporte o actividad física representan la parte visible y observable de la propia situación motriz. Sin embargo, en cada situación motriz existen unas leyes internas, una lógica interna, en las cuales los diferentes jugadores se rigen y por consiguiente hacen aflorar determinadas acciones motrices.

P. Parlebas (1999) define el concepto de lógica interna como “*El sistema de rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente*”. Esto significa que cada actividad física, deporte o situación motriz lleva de forma implícita unas normas o reglas a las cuales está sujeto el participante, provocando así la aparición de unas acciones motrices concretas y específicas para cada juego. De esta manera la lógica interna nos determina la relación que establece cualquier jugador con:

- El lugar que se realiza la acción (gimnasio, naturaleza, ...).
- El tiempo de juego.
- La interacción con los demás jugadores.
 - Tipo de interacción (cuerpo a cuerpo, pelota, ...).
 - Tipo de relaciones interindividuales (solidaridad, antagonismo).
- Los diferentes roles de los jugadores.
- Formas de puntuación.
- El material.
- El espacio (estable, inestable).
- ...

Decidir qué situaciones son propicias para el proyecto educativo de cada profesor de Educación física equivaldrá a revisar la lógica interna de estas y por consiguiente poner de relieve la coherencia entre los objetivos didácticos y los contenidos propuestos. P. Parlebas (1999) propone una clasificación de las diferentes situaciones

motrices basada en los dominios de acción que puede ser muy útil al profesor de Educación Física para justificar y fundamentar su proyecto educativo. Tal como indica el mismo autor *“Una clasificación basada en los dominios de acción puede convertirse en un instrumento precioso para el educador, quien podrá así elegir cada ejercicio y cada actividad con tal conocimiento de causa, en función de su proyecto educativo”*

Clasificación de las situaciones motrices

Situación psicomotriz: Situación motriz que no requiere interacciones motrices esenciales. Representarían las acciones motrices que se realizan en solitario. Ejemplos: malabares, natación, atletismo (saltos, lanzamientos y carreras en calles), ...

Situación comotriz (subgrupo de las situaciones psicomotrices): Situación motriz que pone en copresencia a varios individuos que actúan –a veces en rivalidad–, sin provocar interacciones operatorias que formen parte de la acción a realizar. Ejemplos: Ir en bicicleta con amigos, practicar malabares en compañía, ...

Situación sociomotriz: Situación motriz que requiere la realización de interacciones motrices esenciales:

- De cooperación: Alpinismo en cordada, trapezio por parejas, acrobacia en grupo, ...
- De cooperación/oposición: Deportes colectivos (voleibol, baloncesto, ...), tenis (dobles), ...
- De oposición: Tenis, Ping-pong, deportes de combate (boxeo, judo, ...).

P. Parlebas (1999) resalta la importancia de realizar una buena elección pedagógica para que todo proyecto educativo mantenga una coherencia interna, *“... Si el educador se contenta con reproducir las actividades glorificadas por la prensa y las competiciones institucionales, corre el grave riesgo de ir en contra de sus verdaderos objetivos pedagógicos. Si, en efecto, desea evitar la agresividad, promover la solidaridad y desarrollar la disponibilidad motriz, tendrá que efectuar elecciones pedagógicas cuidadosamente adaptadas a estos proyectos”*.

Aplicar la praxiología motriz significa, para el profesor de Educación Física, la ratificación de que los objetivos que propone para sus alumnos y las actividades que realiza mantienen una coherencia objetiva. En este sentido, la praxiología motriz representa una invitación a los profesores de Educación Física a realizar una revisión de la programación que están realizando y comprobar si esta mantiene una coherencia con los objetivos propuestos.

Obtendremos datos sobre si damos más importancia a las situaciones sociomotrices fomentando la interacción entre los alumnos o a las situaciones psicomotrices potenciando la repetición de gestos técnicos; si proponemos tareas a nuestros alumnos donde el medio es siempre estable y por consiguiente menospreciamos el fomento de la capacidad de adaptación y creatividad del alumno que proporciona un

medio inestable; si hay una mayor o menor presencia de actividades de oposición y por consiguiente un determinado valor a la competición; si la presencia de cooperación en las diferentes actividades siempre va ligada a una oposición o por el contrario se realizan actividades propiamente cooperativas fomentando la solidaridad entre los participantes.

La praxiología motriz pone de relieve de forma objetiva en qué tipo de actividades pone énfasis el profesor de Educación Física y por consiguiente a qué tipo de objetivos responde. Al mismo tiempo puede detectar disfunciones entre los objetivos y las actividades propuestas. Serían ejemplos de este tipo si un profesor expresara como objetivo educativo la cooperación entre sus alumnos y sólo utilizara actividades sociomotrices de cooperación-oposición, donde la cooperación aparece solamente para ganar al adversario. O bien si el profesor expresara la intención de trabajar la relación interpersonal entre sus alumnos y en cambio en el conjunto de las actividades propuestas se observara que principalmente son de carácter psicomotriz.

Veamos pues, a partir de los dominios de acción propuestos por Pierre Parlebas, qué nos pueden aportar los diferentes contenidos circenses propuestos en esta obra según el prisma de la praxiología motriz.

Bloque de malabares

Podemos ubicar este bloque de contenidos en dos dominios de acción. Por una parte se engloba principalmente en las situaciones psicomotrices cuando el participante tan solo mantiene relación con el objeto que manipula. Y por otra parte también se puede situar en el dominio de situaciones sociomotrices de cooperación en el momento que se realizan ejercicios por parejas o en grupo (pases de pelotas, mazas, ...).

Por consiguiente ¿qué nos puede aportar el bloque de malabares? Por lo que se refiere a las situaciones psicomotrices, realizadas en solitario, se pone énfasis en la repetición de gestos técnicos y por tanto se incide en objetivos didácticos referentes al esfuerzo, a la mejora de la autosuperación personal, la constancia, concentración, ... Cuanto a las situaciones sociomotrices de cooperación, situaciones realizadas en grupo, tiene como característica principal la interacción entre todos los participantes y compartir la misma finalidad entre todos ellos. De esta manera se podrá incidir en objetivos didácticos, además de los citados anteriormente en las situaciones psicomotrices, que hacen referencia al respeto, a la tolerancia, a la empatía, a la solidaridad, ...

Cabe decir sin embargo que en las situaciones psicomotrices, donde el participante mantiene relación tan solo con el objeto que manipula, en el contexto escolar esta situación no sucede casi nunca puesto que la propia composición del grupo de alumnos pone de relieve una interacción constante. En este caso se está realizando una actividad comotriz con unas consecuencias educativas enormes. Por una parte

los alumnos están practicando de forma autónoma y por otra parte entran en contacto con sus compañeros, lo cual les puede suponer ayudarse entre ellos, aprender de forma recíproca, ... o bien compartir unos momentos de actividad física con una compañía significativa.

Bloque de equilibrio

Este bloque de contenidos básicamente pertenece a las situaciones psicomotrices, y por consiguiente se hará incidencia en los objetivos referentes a la constancia, esfuerzo, autosuperación personal, ... Sin embargo, existen dos momentos en los cuales se pueden convertir en situaciones sociomotrices de cooperación, aumentando así los objetivos didácticos referentes a la interacción entre los participantes. Por una parte en los momentos iniciales de aprendizaje se puede poner la condición de trabajar por parejas y por consiguiente cambiar la lógica interna para potenciar de forma explícita la cooperación entre los alumnos (sujetar al compañero que sube en los zancos, darle la mano, ...) Y por otra parte se pueden también realizar situaciones sociomotrices de cooperación una vez los alumnos han aprendido el aprendizaje básico del aparato (zancos, monociclo) efectuando ejercicios en parejas o en grupo. Por consiguiente, en este apartado de equilibrio también se trabajan objetivos didácticos referentes a la interacción entre los participantes (solidaridad, tolerancia, empatía, ...).

Bloque de acrobacia

Es una situación sociomotriz de cooperación puesto que todos los ejercicios que se proponen tienen como finalidad la construcción de diferentes figuras acrobáticas en grupo. Por consiguiente se sitúa como un contenido para trabajar primordialmente los aspectos relacionados a la interacción entre los participantes (solidaridad, tolerancia, empatía, ...) y también de mejora personal en beneficio del grupo (constancia, sacrificio, autosuperación personal, ...).

Cabe destacar también que estos objetivos de carácter más personal también se desarrollarán en el momento en que se efectúen ejercicios didácticos correspondientes a situaciones psicomotrices o comotrices, en las cuales se trabajarán de una forma más personalizada aspectos que más tarde el alumno incorporará en beneficio de todo el grupo (verticales, volteretas, ruedas, ...).

Bloque de actividades aéreas

Este bloque de contenidos se puede ubicar en dos dominios de acción. Por una parte pertenece a las situaciones psicomotrices en el momento en que el alumno rea-

liza figuras en solitario, y que por consiguiente se trabajarán objetivos referentes a la concentración, autosuperación personal, esfuerzo, ... Y por otra parte existe la posibilidad de trabajar en situaciones sociomotrices de cooperación cuando se realizan figuras en el trapecio por parejas. En esta ocasión, además de los objetivos descritos en las situaciones psicomotrices, se le deben añadir los que hacen referencia explícita a la interacción entre los participantes (tolerancia, solidaridad, empatía, ...).

Es preciso remarcar que este tipo de actividades pueden dar a pensar que son actividades realizadas en un medio inestable y que por consiguiente se podrán trabajar objetivos referentes a la toma de decisiones, improvisación, ... Aunque el medio inestable nos ofrece un abanico muy amplio de conductas motrices adaptativas muy interesantes a nivel pedagógico, no se debe confundir el hecho de realizar una acción motriz en un espacio no habitual con las situaciones realizadas por ejemplo en el medio natural donde se exige por parte del practicante una adaptación constante a los cambios del propio medio. En el caso del trapecio, salvo los momentos iniciales de la novedad por parte del alumno, es una actividad que permanece estable a lo largo de todo su transcurso y por consiguiente se trata de una situación psicomotriz y/o sociomotriz donde predomina la repetición de gestos técnicos predeterminados.

Espectáculo de circo

Es preciso detallar y remarcar que plantearse elaborar una función de circo con los alumnos sigue las mismas pautas descritas y por consiguiente mantiene una coherencia con los bloques detallados anteriormente.

Esta actividad pertenece exclusivamente a las situaciones sociomotrices de cooperación en las que todo el grupo de alumnos interaccionan entre ellos compartiendo el mismo objetivo en común, que es realizar una función de circo. En consecuencia, se incide en los aspectos de interacción entre los participantes como son la solidaridad, el respeto, la tolerancia, ... Y también en los objetivos referentes a la mejora personal del alumno (sacrificio, autosuperación personal, ...).

2. CORRESPONDENCIA CON EL CURRÍCULUM ESCOLAR

Pretender que la actividad circense entre a formar parte de la programación de Educación Física de una forma natural significa, sin lugar a dudas, comparar y poner en evidencia si dichas actividades responden a los objetivos que se establecen a nivel institucional. La Ley Orgánica General del Sistema Educativo (L.O.G.S.E.)

desarrollada el año 1990 en el estado español introdujo, entre muchas otras novedades, la clasificación de tres tipos diferentes de contenidos escolares a los cuales debía responder toda acción educativa. Estos contenidos se clasifican en: procedimentales, conceptuales y actitudinales.

- Contenidos procedimentales: Se dice de los contenidos que requieren una acción y que equivalen a que el alumno sepa hacer una cosa determinada.
- Contenidos conceptuales: Representan los contenidos tradicionales y requieren que el alumno sepa y conozca un determinado símbolo, concepto ...
- Contenidos actitudinales: Hacen referencia a la manera de actuar del propio alumno.

En este capítulo se pretende mostrar cómo la actividad física del circo puede representar un contenido muy válido para dar respuesta a los diferentes contenidos y objetivos que se plantea la Educación Física escolar.

2.1. Contenidos procedimentales

Los contenidos procedimentales son por excelencia los contenidos a través de los cuales la Educación Física desarrolla todo su potencial creativo, puesto que parte de la persona que se mueve.

La temática del circo, tanto en la educación Primaria como en la Educación Secundaria, se presenta en esta ocasión como una actividad física que responde a la totalidad de los bloques temáticos que desarrolla la L.O.G.S.E. (cuadro 2 y cuadro 3). Difícilmente se encontrarán muchas actividades que incidan en la totalidad de los contenidos escolares.

Cuadro 2. Circo y Educación Primaria

	Malabares	Equilibrio	Acrobacia	Trapezio
1. Control y conciencia corporal	X	X	X	X
2. Ejecución de las cualidades coordinativas	X	X	X	X
3. Utilización de las capacidades condicionales			X	X
4. Expresión corporal	X	X	X	X
5. Realización de juegos	X	X		

Cuadro 3. Circo y Educación Secundaria

	Malabares	Equilibrio	Acrobacia	Trapezio
1. Habilidades motrices	X	X	X	X
2. Ejercitación de cualidades físicas			X	X
3. Expresión corporal	X	X	X	X
4. Práctica de actividades físico-deportiva	X	X	X	X

Como se puede observar a primera vista, la temática de circo se presenta como un contenido muy interesante para la Educación Física, puesto que se pueden trabajar todos los bloques temáticos que esta quiere desarrollar en los alumnos. Veamos a continuación en cada bloque de contenidos los diferentes aspectos que se pueden trabajar y mejorar a partir de las diferentes técnicas de circo.

CONTROL CORPORAL	Malabares	Equilibrio	Acrobacia	Trapezio
Percepción espacio-temporal de los objetos utilizados	X	X		
Percepción espacial	X	X	X	X
Lateralidad	X	X		
Control postural	X	X	X	X

HABILIDADES MOTRICES	Malabares	Equilibrio	Acrobacia	Trapezio
Coordinación dinámica específica óculo-manual	X			
Coordinación dinámica general		X	X	X
Agilidad			X	X
Equilibrio dinámico		X	X	X
Equilibrio estático		X	X	X
Lanzamientos y recepciones	X			

CUALIDADES FÍSICAS	Malabares	Equilibrio	Acrobacia	Trapezio
Resistencia				
Fuerza			X	X
Velocidad				
Flexibilidad		X	X	X

EXPRESIÓN CORPORAL	Malabares	Equilibrio	Acrobacia	Trapezio
Técnicas de expresión corporal (danza, mimo ...)	X (*)	X (*)	X (*)	X (*)
Creatividad corporal	X (*)	X (*)	X (*)	X (*)
Representación y dramatización	X (*)	X (*)	X (*)	X (*)

(*) Se pueden trabajar aspectos relacionados con la expresión corporal siempre que además de enseñar las diferentes técnicas de circo, sea también un medio en el cual el alumno pueda expresarse y mostrar toda su creatividad.

ACTIV. FÍSICO-DEPORTIVAS	Malabares	Equilibrio	Acrobacia	Trapezio
Actividad psicomotriz	X(*)	X(*)	X	X
Actividad sociomotriz de cooperación	X	X	X	X
Actividad sociomotriz de oposición				
Actividad sociomotriz de cooperación-oposición.				

(*) Actividades psicomotrices que pueden pasar a ser comotrices si se realiza la actividad en compañía.

A partir de estos cuadros se puede resumir que incorporar las diferentes técnicas de circo y trabajar a partir de ellas supondrá que el alumno mejore sobre todo en las habilidades coordinativas, que conozca y controle su cuerpo, que se introduzca en las actividades de expresión corporal y que realice actividad física de una forma lúdica junto a sus compañeros.

2.2. Contenidos conceptuales

Aunque los contenidos procedimentales y actitudinales tienen una mayor presencia en las diferentes sesiones de Educación Física, no se debe olvidar que los contenidos conceptuales son de igual importancia, y que incluso pueden ayudar a comprender y entender diferentes ejercicios que en la propia práctica no se realizan de forma exitosa.

Tener en cuenta los contenidos conceptuales en la temática del circo significa en definitiva ayudar al alumno a CONOCER su propio cuerpo y sus posibilidades reales. De esta forma el alumno puede aprender, por ejemplo, los nombres de los músculos, la necesidad de un buen calentamiento, técnicas de expresión corporal, capacidades condicionales, capacidades coordinativas, ...

Además de los contenidos conceptuales que hacen referencia a la persona que se mueve, que realiza las diferentes técnicas de circo, también se puede hacer inci-

dencia en la historia y evolución del circo como fenómeno social. De esta manera podría surgir un magnífico trabajo interdisciplinar con la colaboración del área de Ciencias Sociales.

2.3. Contenidos actitudinales

¿Por qué aumenta el nivel de cohesión grupal después de realizar una Unidad Didáctica de Circo? ¿Por qué surgen de forma espontánea relaciones de solidaridad y ayuda entre los mismos alumnos? ¿Por qué aumenta el autoestima de los diferentes alumnos? ¿Por qué los alumnos ponen tanto interés en participar en un proyecto colectivo? ¿Por qué asumen plena responsabilidad de sus acciones en beneficio del grupo?

¿Se obtienen los mismos resultados en las demás actividades de Educación Física? Evidentemente, el incremento de valores de solidaridad y cooperación no es exclusivo de las actividades circenses, pero sí se puede constatar que las diferentes actividades que fomentan dichos valores tienen en común una lógica interna igual por lo que se refiere a la relación entre los participantes, que invita a una interesante reflexión.

Realizar el análisis de la lógica interna de cualquier situación motriz significará saber a priori qué acciones motrices se desencadenarán y por consiguiente tener conocimiento de causa si estas acciones motrices son acordes con el proyecto educativo que se pretende desarrollar. Lagardera F. y Lavega P. (2003:67) apuntan en el mismo sentido sobre la necesidad de conocer la lógica interna de cada situación motriz *"(...) al desvelar la lógica interna de cada situación motriz hace posible el análisis previo de las consecuencias prácticas que tiene todo sistema praxiológico, de este modo antes de que este se active, el estudioso (profesor, entrenador, guía, monitor, ...) puede elegir y programar aquellas situaciones que generen las acciones motrices que converjan con sus intereses y propósitos"*.

Zabala, A. (1995) señala que los contenidos actitudinales están englobados en tres conceptos diferenciados con entidad propia como son: las normas, las actitudes y los valores. El mismo autor los define de la siguiente manera:

Normas; son patrones o reglas de comportamiento a seguir en determinadas situaciones que obligan a todos los miembros de un grupo social. Las normas constituyen la forma pactada de concretar unos valores compartidos por un colectivo e indican lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer en ese grupo.

Actitudes; son tendencias o predisposiciones relativamente estables de las personas a actuar de una manera. Son la forma en que cada persona concreta su conducta según sus valores determinados. Así, son ejemplos de actitudes cooperar con el grupo, ayudar a los compañeros, respetar el medio ambiente, participar en las tareas escolares, etc.

Valores; son los principios o ideas éticas que permiten a las personas tomar juicio sobre las conductas y su sentido. Son valores la solidaridad, el respeto hacia los otros, la responsabilidad, la libertad, etc.

Si nos centramos en estos criterios pedagógicos, es lógico pensar que dependerá de las diferentes actividades que se propongan a los alumnos el hecho que se potencien o se obvien unos determinados valores. El alumno poco a poco irá construyendo toda una escala de valores según su propia personalidad, carácter ... y sobretodo según las experiencias que haya vivido. Por consiguiente, será preciso incidir en aquello que el alumno pueda vivir y experimentar para que vaya consolidando determinadas actitudes más que centrarse en grandes discursos morales y aleccionadores.

Es por este motivo que al igual que se pueden variar las normas/reglas de una situación motriz para trabajar de una forma específica algún contenido procedimental (acortamiento del terreno de juego, jugar a un toque de balón, acotar el tiempo para marcar, ...), también es preciso que se efectúen decisiones y adaptaciones para poder dar respuesta a los contenidos actitudinales (relación entre los participantes, objetivo de la actividad, ...). Es por este motivo que el análisis de la lógica interna de las diferentes actividades físicas será una herramienta muy útil e indispensable para que el profesor de Educación Física pueda crear y proponer intervenciones educativas acordes con sus objetivos didácticos.

Imaginemos por ejemplo, que se introducen las actividades circenses en el contexto escolar potenciando solo la realización de gestos técnicos mediante puntuación que se traduce en una nota escolar y dónde la interacción entre los alumnos está vetada por la imposición de una competición por ejemplo de juegos malabares. En este momento, verdaderamente, se están utilizando las actividades circenses pero con una lógica interna totalmente distinta a la mencionada y preconizada en este libro, y como consecuencia se prevé que se obtendrán unas conductas motrices de los alumnos acordes con otros objetivos didácticos.

Es muy importante, pues, tener establecidos de forma clara los objetivos didácticos para que más tarde se puedan escoger las situaciones motrices pertinentes con una lógica interna acorde con dichos objetivos. Además, es preciso que todo proyecto educativo tenga una visión o planteamiento prospectivo y no se limite a reproducir los valores de la sociedad actual de una forma automatizada y acrítica. *“Convendría mucho que, sin renunciar a la memoria histórica y al saber acumulado, pusiéramos el acento en la reflexión sobre el futuro y en el estudio de las acciones que es preciso desarrollar para llegar a un futuro que nos complazca”* (Martí, F. 1993).

Es en este sentido que la educación se presenta como una herramienta de reflexión constante sobre qué modelo de sociedad y persona queremos para un mundo mejor. Y en consecuencia plantearse cuál debe ser la aportación de la Educación Física para construir esta sociedad del futuro. Así, y tomando de base los contenidos actitudinales que propone el Diseño Curricular de Base, la Educación Física puede

ayudar a potenciar principalmente: el conocimiento y el crecimiento de uno mismo como persona, la relación interpersonal de forma cooperativa y solidaria, y el respeto y el esmero del entorno urbano y natural de una forma activa y coherente.

Las actividades circenses contribuyen sin duda alguna a conseguir dichos objetivos didácticos, puesto que todas las situaciones motrices que se desarrollan tienen como elemento clave la COOPERACIÓN entre los mismos participantes. De esta manera se puede observar que existen situaciones sociomotrices de cooperación (acrobacia, trapecio por parejas, construcción de un espectáculo de expresión corporal, ...) y situaciones comotrices (malabares, zancos, monociclo, ...) en las que *"si bien el participante mantiene la autonomía respecto a la actividad en sí, es dónde toman más relevancia los fenómenos de comunicación y de relación interpersonal"* (P. Parlebas, 1999). Y tal como se ha comentado en capítulos anteriores, este tipo de actividades inciden directamente en objetivos didácticos referentes a la mejora personal del alumno (esfuerzo, sacrificio, autoesfuerzo, ...) y referentes a la relación interpersonal (solidaridad, empatía, tolerancia, ...), que hacen de las actividades circenses un buen recurso para las sesiones de Educación Física para fomentar la Educación en Valores.

3. ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS EN LA ESCUELA

Se ha podido contemplar en los apartados anteriores como el circo puede ser un conjunto de situaciones motrices muy valiosas para poder desarrollar diferentes aspectos personales de los alumnos (motriz, cognitivo, afectivo y social).

En el aspecto motor concretamente, los alumnos desarrollan todo su potencial de condición física y demuestran sobre todo un aumento espectacular de las capacidades coordinativas (coordinación general, agilidad y equilibrio). De hecho no hay más que observar el control del propio cuerpo que tienen los artistas de circo para suponer que estas actividades adaptadas al entorno escolar pueden contribuir a la mejora del repertorio motor de todos los alumnos y por consiguiente reclaman su inclusión en el currículum de Educación Física. También cabe destacar que a partir de las propias actividades se puede incidir en aspectos cognitivos donde el alumno aprende a conocer y a valorar las posibilidades de su propio cuerpo. Y por último, resaltar los beneficios que puede suponer en el desarrollo de los contenidos actitudinales tanto a nivel afectivo (mejora de la autoestima, autosuperación personal) como de la vertiente social, puesto que la piedra angular de estas actividades es la propia cooperación entre los participantes.

Pero la temática del circo, además de responder de una manera muy precisa a los contenidos propios de la Educación Física, representa también la inclusión de actividades lúdico-recreativas en la escuela de una forma natural, lo cual tiene una repercusión en los alumnos, a medio y largo plazo, para los que la actividad física será una constante durante toda su vida.

No se trata de dualizar y crear polémicas estériles entre "Deporte versus Actividad Física", sin embargo es preciso que el currículum de Educación Física contemple todas sus vertientes para asegurar un tratamiento más global y como consecuencia sea el propio alumno quien pueda escoger según sus intereses y características personales. No basta simplificar la iniciación de los alumnos en la clásica pirámide, donde la base representa los alumnos que empiezan el deporte y la cúspide representa los deportistas de élite. Habrá personas que por distintos motivos no tendrán la necesidad o interés de escalar esta pirámide pero en cambio sí muestren interés por practicar actividad física más acorde con sus motivaciones y manera de ser. Por consiguiente, la educación formal deberá dar respuesta a este hecho y no esperar a que los alumnos descubran por ellos mismos, después de desanimarse del deporte tradicional, que hay otras prácticas motrices que pueden ser de su agrado. Pero también debe ser una alternativa completamente válida y necesaria para aquellas personas que han escogido la vía del deporte de élite y que, una vez acabada esta etapa, vean la necesidad de continuar practicando actividad física, fruto de la experiencia escolar, tanto por sus efectos positivos cuanto a aspectos relacionales como por la propia salud, y no dejarse llevar de esta manera por la nostalgia de los logros sociales conseguidos y abandonar la actividad física por completo al quedar en un segundo plano de la actualidad deportiva. Parlebas, P. (2001) señala en el mismo sentido cuando dice *"Parece importante identificar la categoría de las situaciones comotrices, por cuanto representa un porcentaje considerable de las prácticas reales de la vida de ocio de adolescentes y adultos. Esta situación la subrayan muchas encuestas sociológicas en las que las preferencias de una gran parte de los individuos se dirigen hacia prácticas de tipo sociomotor a las que gusta entregarse en compañía de amigos. La bicicleta, el jogging, la natación y el excursionismo, por ejemplo, son muy apreciados, pero sobre todo cuando se hacen en grupitos de compañeros. Esta comotricidad es una manera de conservar la autonomía y la capacidad de iniciativa individual en el plano de la acción motriz, beneficiándose al mismo tiempo del placer del intercambio emotivo y del calor de la amistad interpersonal"*.

Será lógico pensar, pues, que si la actividad física lúdico-recreativa, por sus componentes cooperativos, es una opción válida para muchas personas adultas y adolescentes, que la escuela programe actividades físicas comotrices y sociomotrices de cooperación para dar respuesta a esta necesidad, y de esta manera ayudar a los alumnos a descubrir el placer de practicar actividad física con una compañía significativa, además de los beneficios para la salud que conlleva su practica en sí.

Al igual que en nuestra sociedad actual existe una gran tradición de clubes y federaciones que fomentan el deporte de competición con un enorme entramado de competiciones a distintos niveles, es consecuente pensar también que será necesario desarrollar programas e intervenciones de dinamización físico-deportiva para que todos los ciudadanos puedan conocer y realizar actividades físicas según sus intereses y motivaciones. Evidentemente, esta dinamización no es competencia exclusiva de la escuela, pues deben intervenir todos los agentes de la misma sociedad (ayuntamientos, diputaciones, asociaciones, medios de comunicación, ...) De esta manera, incluir actividades físicas recreativas en la escuela significará responder a una demanda social y potenciar, junto con los demás organismos institucionales, una cultura de la "Actividad Física y Deportiva para todos".

Estructura del libro

1. TÉCNICAS DE CIRCO.
2. APLICACIONES DIDÁCTICAS.
3. ANEXO.
4. VÍDEO.

El libro se estructura en cinco partes claramente diferenciadas. Las cuatro primeras corresponden al aprendizaje de las técnicas de circo (malabares, equilibrios, acrobacia y trapecio), mientras que la parte restante hace referencia a la elaboración de diversas Unidades Didácticas de circo y a sus posibles aplicaciones en la escuela.

1. TÉCNICAS DE CIRCO

Todos los bloques temáticos de técnicas de circo mantienen una estructura común a lo largo de todo el libro para facilitar al lector la comprensión y su posterior aplicación en el contexto educativo. De esta manera se pueden observar las siguientes partes:

a) Introducción al bloque temático

Este apartado se refiere a la especificidad de cada bloque temático y hace especial incidencia en:

- Los objetivos didácticos.
- Los contenidos específicos del bloque temático.
- Las edades apropiadas para cada contenido.
- La relación profesor-alumno.
- La relación alumno-alumno.

b) *Construcción del aparato o instrumento*

En este apartado se detalla, siempre que sea posible, la construcción del aparato o instrumento que más tarde los alumnos utilizarán en las sesiones de Educación Física.

Aunque si bien es cierto que no es una tarea propia del área de Educación Física el construir diferentes materiales, también es verdad que nos puede aportar toda una serie de repercusiones positivas como por ejemplo:

- El valor pedagógico de construir los propios juegos frente a una sociedad cada vez más consumista.
- El fomentar la creatividad cuando los recursos económicos son escasos.
- El poder practicar de forma autónoma, por parte del alumno, las diferentes técnicas de circo sin necesidad de esperar a las sesiones de Educación Física.
- Un aumento espectacular de las habilidades motrices de los alumnos.
- Incrementar el material del Departamento de Educación Física.
- Puede suponer una invitación al trabajo interdisciplinar con el área de Educación Visual y Plástica.
- ...

Sin embargo, es preciso remarcar que para determinar la inclusión de los diferentes instrumentos a construir se han seguido unas pautas u objetivos muy precisos. Así de esta manera se ha tenido en cuenta que:

- El aparato pueda construirlo el propio alumno.
- La construcción no represente una gran dificultad de ejecución.
- La duración del taller de construcción no suponga un gran dispendio de tiempo.
- Se pueda realizar la construcción a partir de materiales de reciclaje o de coste barato.

Se pretende, en definitiva, que la construcción de los diferentes instrumentos se pueda aplicar en cualquier ámbito educativo. Por consiguiente, se evita detallar construcciones que supongan disponer de grandes presupuestos e infraestructuras complejas, excluyendo de esta manera a centros escolares con escasos recursos económicos.

c) *Ejercicios de experimentación*

En esta sección se encuentran ejercicios en los cuales se pretende que los alumnos experimenten, investiguen y se familiaricen con el nuevo material.

En el caso del bloque temático de malabares serán ejercicios que pueden no tener nada que ver con la técnica que se desarrollará posteriormente, pero que sin duda alguna servirán para que el alumno vaya tomando contacto y confianza con el nuevo material. El estilo de enseñanza que predominará en este apartado será la libre exploración y la resolución de problemas, dejando a los alumnos que creen e inventen sus propios ejercicios con las consignas que se les vayan dando. Llegados

a este punto será de gran importancia fomentar la enseñanza recíproca entre los propios alumnos, puesto que habrán inventado infinidad de ejercicios y podrán aprender los unos de los otros. Más tarde se utilizará el descubrimiento guiado como fase previa a los ejercicios de iniciación.

En el bloque temático de acrobacia y trapecio los ejercicios de experimentación también suponen un primer contacto con el nuevo material o contenidos a desarrollar, pero en este caso se parte del estilo de enseñanza de comandamiento directo, puesto que la prioridad esencial en estos bloques es realizar la actividad con total SEGURIDAD. Al mismo tiempo, cabe decir que estos ejercicios representan un aprendizaje previo fundamental para realizar más tarde una buena iniciación y que incluso se podrán utilizar como ejercicios de calentamiento específico en sesiones posteriores.

d) *Ejercicios de iniciación*

En este apartado figuran diferentes ejercicios introductorios para aprender la técnica básica de cada instrumento o contenido propuesto.

Los diferentes ejercicios que se proponen están expuestos de forma secuencial según su dificultad para que el alumno vaya progresando poco a poco hasta conseguir el dominio básico de la técnica en cuestión.

Una característica común a lo largo de todo el libro, y que es preciso mencionar, es la inclusión de pautas o sugerencias didácticas para que el alumno pueda progresar en los diferentes ejercicios. Estas pautas se encuentran bajo la explicación de un ejercicio determinado y están marcadas con la simbología de una bombilla. El objeto de estas sugerencias es que sirvan de ayuda al profesor que no esté iniciado en la temática del circo para conocer los pequeños trucos y estrategias de una forma rápida y práctica para su posterior aplicación.

e) *Figuras básicas*

En esta sección se encuentran ejercicios que representan una dificultad más elevada y tienen como característica principal la necesidad de dominar con soltura la técnica de iniciación explicada en el apartado anterior.

La dificultad de los diferentes ejercicios está expuesta también de forma progresiva, aunque el mismo profesor podrá comprobar que la propia diversidad del alumnado restará credibilidad a tal progresión, puesto que cada alumno encontrará su propia dificultad en cada ejercicio, que muchas veces diferirá del resto de sus compañeros. Por consiguiente, será de vital importancia realizar diferentes propuestas a los alumnos para que vayan experimentando y aprendiendo nuevas figuras según sus propias capacidades y habilidades.

Será de igual importancia tener en cuenta los diferentes consejos didácticos que se detallan en el pie de la viñeta, pues puede resultar a veces muy útil para desatascar al propio alumno y retomar así de nuevo el proceso de aprendizaje.

f) *Figuras de ampliación*

En este apartado se encuentran las figuras de más difícil ejecución y que necesitarán de una mayor práctica y constancia para ser adquiridas. Estos ejercicios de ampliación responden a la necesidad de atender a la diversidad del alumnado presente en una misma aula. De esta manera, los alumnos podrán progresar según sus diversas capacidades e intereses individuales respetando en todo momento su propio ritmo de aprendizaje.

Cabe decir también que la gradación de ejercicios que se propone en este libro (exploración, iniciación, figuras básicas y de ampliación) responde también al objetivo de atender a la diversidad del alumnado según su edad cronológica. Así, cada profesor se podrá extender más en una fase o en otra dependiendo en gran parte del nivel de enseñanza en que desarrolle cada Unidad Didáctica.

Es importante remarcar, sin embargo, que en esta sección no se encontrarán ejercicios de ampliación que se consideren más propios de una escuela de circo o de expertos en técnicas de circo que de un centro escolar. Por tanto, se excluyen ejercicios que representen una gran dificultad y que impliquen una dedicación muy grande para ser adquiridos, como malabares con cinco pelotas, figuras con dos diabólos, malabares con seis anillas, ...

Se pretende, en definitiva, que este libro sea una herramienta útil fundamentalmente en el contexto educativo escolar en todas sus diferentes etapas: Educación Primaria y Educación Secundaria. Y aunque es difícil establecer cuáles son los ejercicios más adecuados para el contexto escolar, se ha procurado que estos no supusieran una dificultad muy elevada para la gran mayoría de los alumnos ni tampoco una obligación para el profesor de crear Unidades Didácticas de circo interminables con la intención de alcanzar los objetivos didácticos esperados. Se ha mantenido la idea que el mundo del circo puede aportar mucho a las sesiones de Educación Física, pero que a su vez debe estar contextualizado con otras Unidades Didácticas de la programación de Educación Física para que así el proyecto pedagógico de cada centro escolar esté dotado de mayor coherencia.

g) *Orientaciones pedagógicas*

Una vez explicadas las diferentes técnicas de circo es preciso que cada profesor pueda llevarlas a la práctica en su centro escolar. En esta sección se muestra una manera de empezar el aprendizaje de los diferentes contenidos con los alumnos. La pretensión no es que sea la forma ideal ni la única de empezar los diferentes contenidos, sino que suponga una guía para que el profesor más tarde elabore su propio plan de actuación. Además, se intenta proponer las diferentes tareas de forma que se tengan en cuenta las principales dificultades o problemas a los que se enfrentan los alumnos cuando se inician en las diferentes técnicas de circo.

h) *Ficha de autoevaluación*

En esta sección se muestran diferentes parrillas de autoevaluación para que el alumno pueda anotar todas aquellas figuras y ejercicios que va aprendiendo y así poder valorar el progreso de su propio aprendizaje.

Estas parrillas de autoevaluación tienen la peculiaridad de que se pueden utilizar en las tres fases de la evaluación:

- En la autoevaluación inicial para saber el estado inicial del aprendizaje.
- En la autoevaluación formativa, puesto que en cualquier momento del proceso del aprendizaje se pueden anotar los progresos hechos por los mismos alumnos.
- En la autoevaluación final para saber el resultado final del aprendizaje.

Se observará que al final de cada parrilla de autoevaluación se encuentran diferentes viñetas en blanco sin ninguna propuesta de ejercicio para evaluar. Estas viñetas están pensadas para que los alumnos o el mismo profesor anoten diferentes figuras o ejercicios que se hayan trabajado en las sesiones de Educación Física y que no figuren en el presente libro. Esta propuesta responde, primero, a una limitación del propio libro, puesto que es imposible detallar todos los ejercicios existentes de cada sección, y segundo, a la consideración que es de vital importancia que cada contexto educativo adecúe y cree su propia parrilla de autoevaluación. Así, cada profesor podrá añadir los ejercicios que considere más oportunos y los propios alumnos podrán anotar figuras que hayan aprendido por otros medios: inventiva propia, amigos del barrio, amigos de la escuela ...

2. APLICACIONES DIDÁCTICAS

En este apartado figuran diferentes sugerencias para poder planificar y poner en práctica Unidades Didácticas de Circo. Las posibilidades que ofrece la temática del circo son inmensas en el momento en que el profesor de Educación Física planifica y organiza una Unidad Didáctica. Se puede pasar de la planificación de una Unidad Didáctica de tan solo una técnica, por ejemplo las pelotas de malabares, al extremo de planificar Unidades Didácticas que enseñen de forma más global todas las técnicas de circo. Será el propio profesor de Educación Física quien determinará cuáles son los objetivos didácticos y, por consiguiente, quien escogerá los contenidos más apropiados para su fin.

Por este motivo se ha optado por explicar el proceso que se ha seguido (objetivos, contenidos, recursos materiales, ...) en las cuatro unidades didácticas que figuran en el vídeo. De esta manera se pretende que el lector disponga de la parte teórica de diferentes Unidades Didácticas tal como se han llevado en la práctica y le pueda servir de referencia para planificar sus propias programaciones.

3. ANEXO

Esta sección cumple la función de ser el vínculo entre el libro y el vídeo. El lector podrá observar que hay ejercicios del libro que en el pie de la viñeta contienen un dibujo de una cinta de vídeo con un número.

Si se desea visionar un ejercicio determinado ilustrado con este símbolo tan sólo debe tomar la referencia que se detalla al pie de la viñeta y consultar en el anexo. De esta manera podrá localizar el lugar del vídeo donde se encuentra exactamente el ejercicio en cuestión.

4. VÍDEO

El vídeo que acompaña el libro está pensado y creado con la intención de que suponga un complemento a este y sea un elemento de ayuda para el profesor de Educación Física en un doble sentido: observar la ejecución de multitud de ejercicios detallados en el libro y ver diferentes propuestas didácticas desarrolladas en la propia realidad educativa.

La pretensión del vídeo no es limitarse a una mera repetición de los ejercicios explicados en el libro, sino aportar una ayuda o sugerencia con un matiz más de carácter pedagógico, sobre todo pensando en la posterior aplicación que realizará el profesor de Educación Física. Se pretende en definitiva que el vídeo represente una "lluvia de ideas" para el profesor, para que pueda crear y elaborar Unidades Didácticas con carácter propio, contextualizadas en su entorno educativo.

Por este motivo en el vídeo se resumen cuatro espectáculos de circo desarrollados por los propios alumnos y en los que se puede observar la combinación de todos los bloques temáticos tratados en el mismo libro. De los cuatro espectáculos presentados en el vídeo, tres corresponden a la aplicación del circo en un Centro de Educación Secundaria y el cuarto en una Zona Escolar Rural de Educación Primaria.

Los espectáculos desarrollados en la Educación Secundaria tienen como característica principal que intentan seguir las tendencias actuales del mundo del circo. Cada espectáculo contiene una historia o trama que cumple la función de hilo conductor para que se ejecuten en escena todos los ejercicios de acrobacia, malabares, trapecio, ... Se trata pues de realizar diferentes técnicas de circo no tan solo para mostrar una habilidad sino para explicar un mensaje o un sentimiento al público a través de la expresión corporal.

Por lo que se refiere a la aplicación en la Educación Primaria, se trata del desarrollo de una fiesta de final de curso con el centro de interés del circo y donde los alumnos de Ciclo Superior son los protagonistas y animadores de toda la fiesta (talleres de maquillaje, espectáculo, pasacalle con cabezudos, gigantes, zancos, ...).

Metodología

1. AUTONOMÍA Y DINAMIZACIÓN.
2. PEDAGOGÍA DEL ÉXITO Y DEL FRACASO.
3. GLOBALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD.
4. CONTENIDOS DISCIPLINARES E INTRADISCIPLINARIEDAD.
5. AUTOEVALUACIÓN.

1. AUTONOMÍA Y DINAMIZACIÓN

Un aspecto muy importante a tener en cuenta, en cualquier proyecto educativo escolar, es el planteamiento y la definición del propio currículum. Este es de una gran relevancia puesto que nos aporta información de forma explícita sobre los principios educativos, contenidos a desarrollar, estrategias de enseñanza, organización ... y nos explica, en definitiva, qué modelo de persona se pretende formar.

Es preciso remarcar, por este motivo, que en este libro todas las sugerencias metodológicas que se proponen parten de la idea de un paradigma EMANCIPADOR. Se piensa, pues, en un currículum donde el alumno sea el auténtico protagonista activo del proceso de enseñanza-aprendizaje y cuya finalidad educativa sea su propia autonomía.

Para llegar a tal finalidad se huye de los enfoques o paradigmas tecnológicos centrados en tan sólo la ratificación de los objetivos conseguidos, sino que se pone especial énfasis en la planificación e intervención durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tal como señala Stenhouse (Cit. Blanco, 1994): *“Serán los propios fines educativos quienes determinarán cuáles serán los contenidos y las estrategias de enseñanza más adecuados, expresándose en forma de principios de procedimiento como guía o estrategias de acción para el propio profesor”*.

Por consiguiente, será el profesor de Educación Física, como responsable de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, quien establecerá cuáles son los principios de procedimiento, para que se creen situaciones y espacios donde el alumno

pueda experimentar y aprender de una forma autónoma. Si se contextualiza en la temática de circo, objeto de este manual, podemos establecer como principios de procedimiento, a manera de ejemplo:

- Fomentar la experimentación.
- Favorecer la crítica y la autocrítica constructiva.
- Trabajar de forma autónoma sin necesidad del profesor.
- Ayudar a los compañeros.
- Realizar propuestas en beneficio del grupo.
- ...

Aplicar estos principios de procedimiento significará una reflexión por parte del profesor de Educación Física sobre cuál será su estrategia de intervención en el transcurso del proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera los principios de procedimiento se convierten en pautas o acciones concretas del profesor, encaminadas a alcanzar las finalidades educativas pretendidas. *“Los principios de procedimiento constituyen el conjunto de sugerencias y orientaciones de orden didáctico que concretan las intenciones y las grandes ideas fundamentadoras del proyecto. Tratan, pues, de concretar en la actividad teórico-práctica del profesor el puente entre el proyecto curricular como posibilidad y las realidades concretas del currículum en acción. (...) deben ser pensados como una estrategia que además de ampliar la competencia profesional del profesorado, le haga reflexionar sobre la riqueza de los procesos antes que obsesionarse por la medición de los resultados”*. (Martínez, 1994, 176).

El currículum basado en el proceso (Stenhouse, 1984, 127) significa forzosamente tener en cuenta el rol que desempeña el profesor de Educación Física en sus clases para poder comprobar la coherencia entre las finalidades educativas planificadas y sus acciones reales para conseguirlas.

Se propone que el profesor de Educación Física adopte el rol de DINAMIZADOR de todo el proceso de aprendizaje. Por consiguiente, el profesor deberá ser un profesional que domine y sepa analizar la propia dinámica del grupo y al mismo tiempo pueda ir individualizando, paulatinamente, la enseñanza para poder atender a todos los alumnos de una forma más personalizada.

Y aunque pueda parecer una contradicción, una de las características principales que distinguen al profesor como dinamizador es la capacidad de cambiar de rol en el transcurso del proceso de aprendizaje. El profesor puede pasar de situaciones de carácter más instructivo, donde ejerce un rol más de protagonista e incluso de animador, a otras situaciones más participativas donde su rol queda relegado a un segundo término en favor del alumno, potenciando así su participación activa en el proceso de aprendizaje.

El rol de dinamizador significa, en definitiva, que el profesor esté atento para intervenir y adoptar el papel más adecuado según lo requieran las diferentes situa-

ciones o la propia tarea que se desarrolle. *"La mejor ayuda pedagógica es probablemente la que se traduce en niveles distintos de ayuda y directividad según los casos"* (Fernández, G., Navarro, V., 1989, 110).

Se podría decir que la tarea del profesor como dinamizador ha sido óptima, dentro del paradigma emancipativo, cuando en el transcurso del proceso el alumno cada vez aprende y realiza actividad física de forma autónoma y el profesor mantiene una actitud "pasiva" cuanto al protagonismo ejercido, pero en cambio aumenta la observación del grupo de una forma "activa" para intervenir tan sólo cuando se crea oportuno por diferentes razones (realizar propuestas nuevas, exigir más dedicación, ratificar progresos de los alumnos, animar ante posibles dificultades, ...).

Actuar como dinamizador del proceso de aprendizaje significa a su vez para el profesor entender que cada situación educativa es novedosa, aunque se repitan contenidos de años anteriores, puesto que cada contexto es diferente y requerirá de una intervención educativa particular. El profesor ensaya y experimenta sobre la misma práctica, convirtiéndose tal como señala Stenhouse en un investigador dentro del aula. *"El currículum no sólo da una visión y selección de los conocimientos, no sólo lleva ideas educativas potencialmente renovadoras, sino que crea un marco para probar las teorías implícitas del profesor, contrastándolas con la acción y con las de sus propios colegas"* (Gimeno, J. 1984, 18).

Entender el currículum y su desarrollo como un proceso de investigación (Stenhouse, L. 1984) debe suponer una mejora en la calidad de todo el proceso de aprendizaje, pero también supondrá una mejora en el perfeccionamiento de la profesión y, tal como señala el autor, debe ayudar al profesor a comprender su "arte".

2. PEDAGOGÍA DEL ÉXITO Y DEL FRACASO

Aunque parezca una paradoja hablar de éxito y fracaso simultáneamente, sin lugar a duda, aplicar éstos términos a las sesiones de Educación Física supondrá poder atender a los alumnos respetando sus características y habilidades personales. Y lo que es más importante, se creará un clima de aprendizaje óptimo para que el alumno se sienta cómodo y pueda desarrollar plenamente todo su potencial individual.

Se entiende por pedagogía del éxito el hecho de encomendar a los alumnos ejercicios introductorios que correspondan a su nivel inicial para que así consigan un primer éxito en el proceso de aprendizaje que emprenden. De esta manera se pretende, en primer lugar, un aprendizaje significativo para el propio alumno, puesto que existe una conexión clara entre lo que sabe hacer y la tarea nueva que se le plantea. En segundo lugar, se busca un resultado de carácter más afectivo, puesto que estos pequeños éxitos del principio significarán para el alumno una motivación

para los nuevos contenidos e incluso para posteriores aprendizajes más difíciles. Blázquez, D. (1990, 33) apunta en la misma dirección cuando dice *“Uno de los procedimientos de motivación, propuesto por los pedagogos, es la proposición de tareas para las que el alumno está preparado, con el fin de utilizar el éxito como estímulo para la realización de tareas con mayor dificultad. Este feedback es decisivo para el progreso en el rendimiento”*.

Cabe decir, sin embargo, que al igual que no se deben plantear unos ejercicios extremadamente difíciles pudiendo provocar de esta manera el abandono de la actividad, tampoco es conveniente plantear ejercicios demasiado fáciles y que no requieran ningún esfuerzo por parte del alumno. Tal como señala Piaget (Cit. Richmond, P.G. 1970, 129), en todo proceso de aprendizaje se produce un desequilibrio que a su vez debe implicar *“una asimilación que representa la aplicación de la experiencia pasada a la presente y una acomodación que será el ajustamiento de esa experiencia para tomar en consideración la presente. La concordancia entre estos dos actos se expresa en una inteligencia adaptada”*. De esta manera señala el autor que *“uno de los propósitos principales del profesor ha de ser el de ofrecer al niño situaciones que le fuercen a adaptar sus experiencias pasadas”*. Señala también que *“toda nueva experiencia tiene que estar relacionada con experiencias que el niño ya comprende, o lo que es lo mismo, todo nuevo aprendizaje ha de basarse necesariamente en aprendizajes previos”*. Un ejemplo para ilustrar esta idea son los ejercicios de experimentación que se muestran en este libro. Se les pide a los alumnos la manipulación de objetos nuevos pero a través de acciones motrices que ya les son familiares (lanzar una pelota y agacharse, dar una vuelta, dar palmadas, ...) De esta manera el alumno soluciona tareas motrices nuevas con estructuras o aprendizajes previos que ya tiene asimilados. Sin duda alguna, estos ejercicios de experimentación servirán al mismo tiempo de base para posteriores aprendizajes más complejos.

Un comentario bastante habitual al empezar el bloque temático de malabares por parte de los alumnos es *“a mi no me saldrá”* o *“¡yo soy muy patoso en estas cosas!”*. Si se analizan estos comentarios se comprobará que muchas veces no son más que mecanismos de defensa por si la actividad no sale como uno desea o se espera de él. Sin embargo, esta reacción no es propia tan sólo de los alumnos, ya que si se observan otras situaciones de la vida cotidiana se podrá comprobar como las personas adultas también suelen actuar de la misma manera. La justificación quizás se debería buscar en la propia sociedad en la que estamos inmersos, puesto que se potencia y prioriza ser el mejor o tener éxito a toda costa frente al fracaso, donde no está permitido o al menos está mal visto. Aquí se propone que el fracaso forme parte del propio proceso de aprendizaje. Se pretende que los alumnos tomen consciencia de que el fracaso es uno de los elementos indispensables para poder progresar en su aprendizaje. Un lema que utilicé con mis alumnos resume claramente este concepto: *“¡Cuanto más te equivoques, más aprendes!”* o lo que es lo mismo *“¡Cuantas más veces caigan las pelotas de malabares al suelo, más aprenderás!”*.

Esta percepción del fracaso como parte del proceso de aprendizaje tiene repercusiones inmediatas:

- El alumno adquiere una confianza extraordinaria en sí mismo, puesto que no está condicionado por ningún factor externo.
- El alumno se muestra seguro de probar y experimentar tareas nuevas aunque le supongan un esfuerzo y realizar nuevas adaptaciones.
- El alumno puede aprender según su propio ritmo y maduración.
- El alumno no se detiene por el hecho de haber fracasado en la tarea, sino que busca explicaciones y soluciones para enmendar el error.
- El alumno aprende a través de la propia práctica que se requiere constancia y tenacidad para conseguir el objetivo que se ha propuesto.

No cabe duda alguna que introducir este aspecto como una constante en los diferentes proyectos educativos puede contribuir al crecimiento personal de los alumnos y empezar a cambiar también este concepto del fracaso tan arraigado en la sociedad actual.

3. GLOBALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD

Muchas veces al hablar de interdisciplinariedad se centran los esfuerzos exclusivamente en observar el funcionamiento de las diferentes disciplinas involucradas (coordinación, contenidos, ...) pero en cambio se dejan un poco de lado las razones que motivaron esta elección. La interdisciplinariedad se convierte en una necesidad cuando el tema que se quiere abordar responde a un problema que se presenta en la vida real de forma global y no es posible su tratamiento sin la coordinación de diferentes disciplinas. De esta manera, son los propios objetivos didácticos, y no otros criterios más subjetivos, lo que determinan el tratamiento metodológico más conveniente en cada caso.

- *"El enfoque globalizador de la enseñanza es la manera lógica de afrontar los problemas sociales. Ninguna ciencia por sí sola es capaz de darle soluciones a los numerosos y cada día más difíciles problemas con los que el ser humano se encuentra a lo largo de su vida"* (Castañer, M.; Trigo, E., 1995).

Tratar de abordar los diferentes problemas sociales en el contexto escolar significará sin duda alguna el aumento del trabajo interdisciplinar. ¿Pero cómo se organizan los trabajos interdisciplinarios si no corresponden exactamente a ninguna disciplina? Zabala, A. (1995, 144) detalla diferentes métodos globalizados para tal finalidad (cuadro 1) como son: los centros de interés, los proyectos de Kilpatrick, la búsqueda del medio y los proyectos de trabajo. Una de las características que tienen en común estos métodos globalizados es que parten de una situación real que se

quiere estudiar o a la cual se quiere dar una respuesta. El mismo autor señala que, además, los métodos globalizados tienen en cuenta el interés del propio alumno, representan actividades funcionales por su proximidad a la realidad y por consiguiendo desarrollan contenidos muy significativos para los alumnos. Todas las Unidades Didácticas del presente libro utilizan el método de proyectos de Kilpatrick. Zabala, A. (1995, 147) señala las siguientes características de este método:

- *“El punto de partida del método de proyectos es el interés y el esfuerzo. El maestro deberá aprovechar las energías individuales, naturalmente dispersas, canalizarlas e integrarlas hacia un objetivo concreto. Se impartirá una buena enseñanza cuando los chicos y chicas puedan moverse de acuerdo con sus intenciones, y aglutinen sus esfuerzos y deseos hacia objetivos claramente definidos y de acuerdo con unos ideales y valores”.*
- *“El método de proyectos designa la actividad espontánea y coordinada de un grupo de alumnos que se libran metódicamente a la ejecución de un trabajo globalizado y escogido libremente por ellos. Tienen así la posibilidad de elaborar un proyecto en común y de ejecutarlo sintiéndose protagonistas en todo el proceso, estimulando la iniciativa responsable de cada uno en el sí del grupo”.*
- *“En el método de proyectos de Kilpatrick, los contenidos básicos de aprendizaje son de carácter procedimental y actitudinal. (...) Las habilidades ligadas al “saber hacer” y al “saber resolver” son el eje conductor del método. De la misma manera, la capacidad de participación y trabajo asociados a necesidades planteadas en la vida real, son los directores de los contenidos actitudinales”.*
- *“(...) el método de Kilpatrick considera que su finalidad es la preparación para la vida de personas solidarias”.*

Las cuatro Unidades Didácticas que se presentan en este libro y que se reflejan en el vídeo que lo acompaña apuntan en la misma dirección. Se trabaja de forma globalizada utilizando los proyectos de Kilpatrick, como se ha citado anteriormente, como metodología para poder desarrollar un espectáculo de circo entre todos los alumnos. Durante todo el proceso de creación los alumnos se convierten en los verdaderos protagonistas del proyecto y presentan una serie de características comunes, al igual como señala Zabala, A., que hacen del trabajo globalizado una herramienta pedagógica a tener muy en cuenta. De esta manera se observa que los alumnos:

- Muestran mucho interés y motivación en todo el desarrollo del proyecto.
- Aprenden a trabajar en grupo.
- Se responsabilizan de sus propias tareas en beneficio de todo el grupo.
- Toman conciencia del esfuerzo y la constancia que requiere realizar un proyecto.
- Se sienten aceptados y valorados dentro del mismo grupo.
- Adquieren actitudes de cooperación y solidaridad.

Cuadro 1. Métodos globalizados (Zabala, A., 1995, 143)

	CENTROS DE INTERÉS	PROYECTOS	BÚSQUEDA DEL MEDIO	PROYECTOS DE TRABAJO
PUNTO DE PARTIDA	Situación real.	Situación real.	Situación real.	Situación real.
INTENCIÓN	Tema a conocer.	Proyecto a realizar.	Preguntas o cuestiones.	Elaboración dossier.
FASES	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Asociación. <ul style="list-style-type: none"> • Espacio. • Tiempo. • Tecnológico. - Expresión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intención. - Preparación. - Ejecución. - Evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación. - Preguntas. - Suposiciones o hipótesis. - Medidas de información. - Recogida de datos. - Selección y clasificación. - Conclusiones. - Expresión y comunicación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elección del tema. - Planificación. - Búsqueda de información - Tratamiento de la información. - Desarrollo del índice. - Evaluación - Nuevas perspectivas

¿Pero es factible en la vida cotidiana de los institutos y escuelas, desarrollar Unidades Didácticas Interdisciplinares? Realmente no es fácil responder a esta pregunta, pues existen multitud de variables en cada contexto escolar que lo hacen diferente y exigen una intervención apropiada en cada caso. Sin embargo, el mero hecho de poder analizar el contexto educativo debe representar para cualquier docente un reto creativo para poder iniciar un trabajo interdisciplinar. Sin duda alguna no es una tarea fácil, pero merece la pena intentarlo, pues los resultados pueden tener repercusiones enormes en los alumnos y también en la mejora profesional del propio docente.

A continuación se citan algunas sugerencias prácticas para llevar a cabo Unidades Didácticas Interdisciplinares partiendo de la idea de un contexto escolar en el cual no hay tradición en esta forma de trabajar:

- El trabajo interdisciplinar dependerá en gran parte del trabajo en grupo entre los propios profesores. Será preciso, pues, conocer a nuestros colegas profesionales y explicarnos mutuamente nuestras inquietudes profesionales.
- Si el entorno no es propicio para el trabajo interdisciplinar no debemos desistir en la idea del proyecto. Se puede realizar el proyecto a una escala más reducida, respetando la globalidad de la temática tratada, pero con la implicación tan sólo de nuestra área y mostrar a los demás profesores las repercusiones y progresos conseguidos. A partir de aquí será preciso transmitirles la necesidad de su implicación para que el proyecto sea más completo y coherente.
- Empezar proyectos interdisciplinares con dos o tres áreas para ir tomando confianza progresivamente y asegurar el éxito en posteriores trabajos más complejos.
- Es preciso tener muy claro quién o quiénes coordinan el proyecto. Discutir y establecer las funciones y tareas de los profesores implicados será de vital importancia para que el desarrollo del proyecto sea más eficaz.
- Cada proyecto interdisciplinar exige unas relaciones profesionales distintas. Es preciso señalar por este motivo que, a veces, el profesor de Educación Física será el verdadero motor del proyecto, pero en cambio en otras ocasiones tendrá un papel más secundario pero de igual importancia. Se trata en definitiva de que cada profesor pueda realizar aportaciones propias, ya que esto repercutirá en la calidad del proyecto que se quiera desarrollar.
- La diferente implicación del profesorado en un proyecto no representa un fracaso. Todo lo contrario, se trata de sumar esfuerzos y que todos puedan aportar alguna cosa en beneficio del proyecto. Exigir que todo el mundo se implique por igual sólo servirá para crear presión a algunas personas que no se sienten a gusto con las tareas que se les proponen y puede provocar el abandono del proyecto. Puede suceder, por ejemplo, que a un profesor no le guste realizar salidas fuera de la escuela pero en cambio tenga una gran experiencia en la preparación de estas (reunión de padres, permisos, alquiler de autocares, contacto con los lugares de visita, ...) ¿Acaso no será de una gran utilidad? Se trata, en definitiva, de aunar esfuerzos puesto que el beneficiado siempre será el alumnado.

- En un proyecto globalizado donde las disciplinas desaparecen para poder crear un proyecto nuevo es preciso que se optimicen los recursos existentes, tanto humanos como materiales. Sirva como ejemplo la colaboración, en un espectáculo que se presenta en este libro, del módulo profesional de peluquería de nuestro centro, donde peinaban y maquillaban a los alumnos, o bien la implicación de un profesor de literatura con formación en expresión corporal asesorando a los alumnos en ese aspecto.

4. CONTENIDOS DISCIPLINARES E INTRADISCIPLINARIEDAD

Abordar temas globalizados implica forzosamente, tal como se ha comentado en el capítulo anterior, introducir la interdisciplinariedad como un recurso metodológico necesario para conseguir los objetivos deseados. Sin embargo, ¿se pueden globalizar todos los contenidos disciplinares? ¿Es conveniente? Zabala, A. (1993) se muestra muy claro al respecto cuando dice *"Partir de temas que engloben los contenidos de distintas áreas no excluye la necesidad de realizar proyectos curriculares correspondientes a contenidos disciplinares, ya que el intento de situar en un tema a proyectos todos los contenidos implicaría, si es que esto fuera posible, un tal grado de artificialidad que sería contrario a las mismas razones que justifiquen el enfoque globalizador"*.

Aunque el trabajo interdisciplinar nos aporte una serie de repercusiones muy positivas tanto para el alumno (aprendizaje significativo, mayor motivación ...) como para el profesor (relación entre profesores, aumento de la calidad docente ...), se debe tener en cuenta que la calidad pedagógica vendrá determinada por la suma del trabajo interdisciplinar más el propio de cada disciplina. O lo que es lo mismo, el conjunto de acciones educativas que el alumno experimenta en el contexto escolar.

En relación con los contenidos propios de una misma disciplina, uno de los aspectos metodológicos, muchas veces olvidado, y que conviene tener en cuenta es la intradisciplinariedad. La relación entre diferentes contenidos de una misma disciplina puede aportar toda una serie de intervenciones educativas con un enorme potencial pedagógico.

Por una parte tener en cuenta la intradisciplinariedad puede suponer trabajar de forma globalizada dentro de una misma disciplina. La temática del circo es un claro ejemplo al respecto. Tal como se ha citado en el capítulo 1, el circo en la escuela tiene la peculiaridad que aborda todos los bloques temáticos de la Educación Física. De esta manera se puede realizar un trabajo pedagógico tal y como se muestra en la realidad gracias a la relación de los diferentes contenidos de Educación Física. Por otra parte la intradisciplinariedad supone para el profesor de Educación Física una revisión constante de los diferentes contenidos que desarrolla en la

diferentes Unidades Didácticas y su posible relación. Sirva como ejemplo la relación entre la Unidad Didáctica de “habilidades gimnásticas” y la de “Circo: acrobacia y trapecio”. En este caso se produce un feed-back continuo ya que en la valoración de la Unidad Didáctica de “acrobacia” se detalla qué aspectos se deben trabajar más en la Unidad Didáctica de “habilidades gimnásticas” en los cursos inferiores para que cuando realicen la Unidad Didáctica de “acrobacia” estén consolidados aspectos que se consideran aprendizajes previos (volteretas, volteretas dobles, verticales, ruedas ...). Al mismo tiempo, y al cabo de unos años, el hecho de introducir variaciones o elementos nuevos en la Unidad Didáctica de “habilidades gimnásticas” implicará que en la Unidad Didáctica de “acrobacia” se pueda aumentar la dificultad de los contenidos puesto que se habrá corregido el déficit observado con anterioridad y los alumnos llegarán con una mayor base motriz.

Este ejemplo de relación entre diferentes contenidos de la misma disciplina se da en todos los bloques temáticos de Educación Física: habilidades motrices, cualidades físicas, expresión corporal y práctica de actividades físico-deportivas. Unas veces la relación será de tipo más “lineal”, estableciendo qué es lo que se enseña en diferentes Unidades Didácticas para que tenga una progresión coherente (ejemplo anterior o por ejemplo si se planificara una Unidad Didáctica de introducción de Circo y otra de ampliación a diferentes niveles educativos). Otras veces se aprovechará el trabajo realizado en un bloque temático para aplicarlo en el contexto de otros contenidos disciplinares. Sería el caso de introducir la expresión corporal y las diferentes técnicas de circo. Se trata de una relación de complementariedad entre los dos tipos de contenidos.

5. AUTOEVALUACIÓN

Hablar de evaluación dentro del paradigma emancipativo significa, por coherencia pedagógica, la inclusión del alumnado en la valoración de su propio trabajo y progreso. La autoevaluación representa un método indispensable en las sesiones de Educación Física, puesto que de nada servirá apelar a la autonomía de los alumnos durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje si su implicación en la evaluación es nula.

La autoevaluación, en estos términos, debe ser un espacio de aprendizaje para que el alumno pueda experimentar en diferentes aspectos como la toma de decisiones, la responsabilidad de su propio trabajo, la utilización de la crítica constructiva, el planteamiento de nuevos retos ... y dónde la ratificación de los objetivos didácticos sea una parte más del proceso evaluativo.

Sin duda alguna, el rol y la función que desempeñe el profesor de Educación Física serán de una gran importancia para que esta tarea sea un éxito. Stenhouse (1984, 139) señala que *“el modelo de proceso implica que en la comprobación o la evaluación, el profesor debería ser un crítico, y no un simple calificador. La valiosa*

actividad desarrollada por el profesor y los estudiantes tiene en sí niveles y criterios inmanentes y la tarea de apreciación consiste en perfeccionar la capacidad, por parte de los estudiantes, para trabajar según dichos criterios, mediante una reacción crítica respecto al trabajo realizado. En este sentido, la evaluación viene a ser la enseñanza de la autoevaluación”.

Ciertamente la clave de la evaluación se manifiesta en la disyuntiva de si el profesor debe ser un calificador o, por el contrario, tal como señala Stenhouse, el profesor debe ser un crítico para realizar así la función de mediador del aprendizaje. Entender la evaluación sólo como una calificación significa quedarse a medias, puesto que el alumno entonces se rige y actúa por el móvil de la nota. Y en definitiva ... ¿Qué significa la nota?

En cambio, entender la evaluación como una ayuda para que el alumno progrese en su aprendizaje comporta repercusiones inmediatas cuanto a la implicación y la responsabilidad que adquiere este sobre el desarrollo de su propio aprendizaje. Blázquez, D. (1990, 55) incide en este mismo sentido cuando dice *“Si logramos olvidarnos del concepto tradicional de evaluación, reducido a la calificación, de tanta transcendencia por las consecuencias que acarrea para el alumno y consideramos la evaluación como un medio de conocimiento y de ayuda, habremos disipado los reparos que vienen poniéndose a la autoevaluación!”.*

Así, lograr que el alumno pase de ser sólo el ejecutante de diferentes tareas motrices a responsable de todo su proceso de aprendizaje supondrá, sin duda alguna, que este descubra y experimente lo que significa realmente “el placer de aprender”. Emprender esta aventura significa tener muy claro que el objetivo final del área de Educación Física no es una calificación final para pasar curso, sino que los alumnos practiquen actividad física a lo largo de su vida fruto de la experiencia gratificante que habrán experimentado en la escuela. Se trata, en definitiva, de que todos los alumnos obtengan una percepción positiva de la práctica de la actividad física y puedan ir progresando a partir de sus aptitudes personales.

Quizás dos de las razones que suscitan más reticencias al uso de la autoevaluación sean, por una parte, las dudas que se generan sobre si el alumno está capacitado para evaluar todos los conocimientos desarrollados, y por otra parte, sobre si la valoración que realiza de su propio trabajo es realmente sincera.

Por lo que se refiere a la capacidad de evaluar todos los conocimientos, seguramente haya aspectos que el alumno no esté capacitado para evaluarlos de forma coherente. Cabe decir, sin embargo, que cuanto más claros sean los objetivos didácticos planteados, más facilidad tendrá el alumno para poder valorar su propio trabajo. En este caso se trata de apostar por evaluar unos objetivos muy claros y precisos con la implicación del alumno, o por el contrario, elaborar una lista de ítems que el profesor va observando de todos los alumnos. ¿Pero acaso no es más utópico pretender que un profesor observe, por ejemplo, 30 ítems de una Unidad Didáctica de los 30 alumnos de una clase? Y suponiendo que haya podido observarlo todo ¿cómo se introducirán los cambios necesarios si el alumno se mantiene al margen de esta valoración?

Cuanto a la sinceridad que muestra el alumno a la hora de valorar su propio trabajo, cabe decir que es un proceso que el alumno debe aprender a partir de la propia práctica. Al principio se pueden dar situaciones muy diferentes, como que el alumno no sea sincero con sus valoraciones, que valore según los criterios o expectativas del profesor, que sea demasiado exigente consigo mismo ... Será a partir de que el alumno vea al profesor como la persona que le ayuda en su proceso de aprendizaje, y no sólo como un calificador, cuando se generará un ambiente de trabajo donde lo importante será el placer de aprender cosas nuevas y no tan solo una triste nota.

Blázquez, D. (1990, 56) se muestra muy claro al respecto cuando dice *"Hora es de que el profesor deje de ser explicador durante el año y juez en la sesión final, para convertirse en director del proceso de aprendizaje del alumno. Y si el alumno no es honrado en su valoración, pedagógicamente hablando, lo primero es atender a la honradez, antes que a la valoración misma"*.

Para ilustrar esta idea de que el alumno disfruta del placer de aprender más que en la búsqueda de una nota final, sirva como ejemplo lo sucedido al terminar una Unidad Didáctica de Malabares y Equilibrio (Crédito Variable) con mis alumnos: durante la valoración del crédito variable nadie pidió la nota que aparecería en el boletín, sino que muchos alumnos expresaron la preocupación de no poder continuar practicando aquello que se habían propuesto aprender y que aún no habían conseguido. La sensación generalizada era de que se terminaba la Unidad Didáctica en el momento que estaban aprendiendo más. De esta manera se optó por establecer unos días durante los cuales los alumnos pudieran disponer del espacio del gimnasio para así poder practicar y conseguir los objetivos que cada uno se había propuesto.

Inciendo en el mismo aspecto y desde la perspectiva de profesor ¿qué nota se le debería poner a unos alumnos que durante tres meses ensayan el espectáculo de circo durante las horas de clase, horas de patio e incluso muchas de sus tardes libres? Incluso en este caso si se pusiera la nota de "Excelente" carecería de sentido, puesto que la mejor nota para estos alumnos está en su interior, en lo que ha significado para ellos llevar a cabo el proyecto del circo.

En ambos casos los alumnos dejaron de lado la nota para centrarse en el aprendizaje en que estaban inmersos. ¿Pero por qué algunos alumnos acaban prefiriendo una crítica a una nota? Stenhouse señala la función del profesor como uno de los factores determinantes que influyen en esta decisión. *"La evaluación crítica de la labor realizada es una actividad que pone muy claramente de manifiesto los puntos fuertes y débiles del profesor. Esto presenta problemas. Si yo, como estudiante, me fío del juicio de mi profesor, deseo más bien una crítica que una calificación. En el caso contrario, desearé más una calificación que una crítica"*. (Stenhouse, 1984, 140).

Sin duda alguna, entender al profesor de Educación Física como un crítico y mediador del aprendizaje significa generar nuevas dudas sobre su labor profesional, pero ¿acaso no vale la pena recorrer este camino?

Bloque temático: malabares

1. PAÑUELOS.
2. PELOTAS.
3. ANILLAS.
4. MAZAS.
5. PELOTAS REBOTE.
6. PLATO CHINO.
7. DIÁBOLO.
8. BASTÓN DEL DIABLO.
9. CAJAS.

Objetivos

En este bloque temático de malabares se trabaja fundamentalmente la coordinación dinámica específica a través de la manipulación de distintos objetos. De esta manera, trabajando malabares en el centro escolar, se potencian principalmente los siguientes aspectos:

- Coordinación óculo-manual.
- Lanzamientos y recepciones.
- Percepción espacio-temporal de los objetos en movimiento.
- Percepción espacial.
- Lateralidad.
- Control postural.

Actividades de aprendizaje

Para clasificar las distintas actividades que se proponen en este bloque temático se utiliza la propuesta de James Ernest (Cit. De Blas, X, 2001), basada en las diferentes acciones que realiza el malabarista. De esta manera se pueden distinguir los siguientes grupos de malabares:

- Malabarismos de lanzamientos: Lanzar y recepcionar cualquier número de cosas, normalmente en función de figuras complejas. Ej: pelotas, mazas, aros, ...
- Malabarismos de balanceo: Mantener uno o más objetos en equilibrio inestable. Este grupo también incluye el mantenimiento de un equilibrio estable. La diferencia entre inestable y estable está en que el primero correspondería a mantener en equilibrio un palo de billar sobre la frente, y el segundo sería mantener un salero también en la frente.
- Malabarismos giroscópicos: Aprovecharse de las propiedades inusuales de los objetos que giran. Ej. Platos, pelotas, hula hoops, yo-yos, diabólos, y algunas formas de trabajar el bastón del diablo y el bastón de swing.
- Malabarismos de contacto: Manipulación de un objeto o un grupo de objetos, usualmente con ínfimos lanzamientos y con giros. Ej: pelotas, agrupaciones de pelotas, algunos tipos de palo, sombrero y plato. “ (James Ernest, 1990).

En el cuadro 2 se detallan los diferentes materiales de este bloque siguiendo esta clasificación.

Cuadro 2. Clasificación del material de malabares

MALABARES			
Malabares de lanzamiento	Malabares de balanceo	Malabares giroscópicos	Malabares de contacto
Pañuelos Pelotas Pelotas de rebote Aros Mazas	Plato chino Bastón del diablo	Plato chino Diábolo Bastón del diablo	Cajas

Edades apropiadas para cada material

Este apartado pretende dar una orientación de la idoneidad de cada contenido propuesto respecto a las edades más apropiadas para empezar a trabajarlos en el contexto escolar. De todas formas es preciso remarcar que será el propio profesor quien analizará su contexto escolar y determinará sus objetivos didácticos y como consecuencia la inclusión de unos u otros contenidos.

	EDUCACIÓN PRIMARIA			EDUCACIÓN SECUNDARIA		
	Ciclo inicial	Ciclo medio	Ciclo superior	Primer ciclo	Segundo ciclo	Bachillerato
Pañuelos	**	***	***	***	***	***
Pelotas	*	*	**	***	***	***
Aros		*	**	***	***	***
Mazas			*	**	***	***
Pelotas rebote		*	**	***	***	***
Diábolo		***	***	***	***	***
Palo del diablo		*	**	***	***	***
Plato chino		**	***	***	***	***
Cajas		**	***	***	***	***

(*) A modo de experimentación.

(**) A modo de iniciación.

(***) Edad idónea.

Relación profesor-alumno

Tal como se ha comentado en el capítulo nº 3 de metodología, el profesor debe adoptar un rol de dinamizador y adoptar distintos roles según lo requiera cada situación pedagógica, pero teniendo claro que el objetivo final es la autonomía del propio alumno. De esta manera, y a modo general, se puede decir que en este libro se potencia al principio la libre exploración. Después se pasa a una iniciación donde el profesor parte de la exploración que ha realizado el alumno combinando el comandamiento directo con la resolución de problemas. A partir de aquí el profesor irá personalizando el aprendizaje proponiendo diferentes tareas a los alumnos de manera que cada uno pueda progresar según su ritmo de maduración y de forma completamente autónoma.

Uno de los aspectos importantes a fomentar desde la primera sesión es que los alumnos comprendan que el aprendizaje no tiene dirección, puesto que todos pueden aprender de todos, convirtiéndose el aprendizaje recíproco en una constante a lo largo de todo el proceso educativo (profesor-alumno, alumno-alumno, alumno-profesor).

Relación alumno-alumno

El bloque temático de malabares representa una actividad de tipo psicomotriz, puesto que se puede llevar a cabo, a excepción de algunos ejercicios de parejas o en pequeños grupos, de forma aislada respecto a las otras personas que están practicando malabares. Y aunque esto es cierto y forma parte de la propia lógica interna de la actividad de malabares, en la realidad escolar no sucede, o a mi entender no debería suceder, que los alumnos ejerciten sin la relación de sus compañeros. Es en este sentido cuando gana mucha fuerza el término de comotricidad, expuesto en el capítulo nº 1, puesto que se realiza una actividad psicomotriz, sin interacción motriz, pero en cambio existen multitud de intercambios entre los alumnos (ayudas, charlas, consejos, ...) que son de un gran interés pedagógico, sobre todo por todas las relaciones interpersonales que se pueden generar.

En definitiva, las actividades comotrices ponen énfasis tanto en la propia actividad física como en la compañía en el momento de realizarla.



1. PAÑUELOS

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ed Primaria Ed. Secundaria	Fácil	Bajo
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
20'	Tijeras	Toda la clase repartida en 3 grupos

MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
– Fulares viejos, trapos, bolsas de plástico ...	– Gasa de cristal (en caso de no disponer de suficiente material de reciclaje). Esta gasa se utiliza a menudo para confeccionar los disfraces de carnaval. Además, tiene la peculiaridad de que al cortarse con las tijeras no se deshila y no hay la necesidad de hacer el dobladillo en cada uno de los pañuelos. ¡Atención! La gasa no debe ser rígida, ya que de lo contrario al lanzar los pañuelos permanecerían siempre abiertos y dificultaría la tarea.
	

ELABORACIÓN

Construcción de pañuelos con gasa de cristal.

- Se distribuye la clase en tres grupos. La tarea encomendada a cada grupo será que corte todos los pañuelos de un mismo color y más tarde intercambiarlos con los otros grupos.
- Para facilitar el trabajo se contruyen los pañuelos de 50 cm x 50 cm ya que la tela de gasa de cristal se sirve normalmente en piezas de 1,5 cm de ancho.
- Se necesitan gasas de tres colores distintos. El total de metros que se requiere es de medio metro por alumno/a. Por ejemplo, en una clase de 30 alumnos necesitaremos un total de 15 m, 5 de cuales serán rojos, 5 amarillos y 5 verdes.

1. Se realizan pliegues de 50 cm en la tela de ancho.
2. Se cortan los pliegues longitudinalmente. Ahora nos quedan piezas de 1,50 m x 0,50 m.
3. Se realizan pliegues hasta alcanzar el tamaño de 50 cm x 50 cm.
4. Se cortan los pliegues transversalmente.

**OTRAS PROPUESTAS**

Se pueden utilizar, como se ha comentado anteriormente, pañuelos de cuello, trapos, ... e incluso bolsas de plástico del supermercado.

Ejercicios de experimentación individuales

Un pañuelo por persona

	<ol style="list-style-type: none">1. Lanzar y recepcionar el pañuelo con la mano dominante. Realizar el ejercicio con la otra mano.
	<ol style="list-style-type: none">2. Lanzar el pañuelo, dar dos palmadas y recoger el pañuelo.
	<ol style="list-style-type: none">3. Lanzar el pañuelo y recogerlo por debajo de la rodilla.



4. Lanzar el pañuelo hacia arriba, efectuar un giro de 360° y recoger el pañuelo.



5. Lanzar el pañuelo hacia arriba, tocar con la mano en el suelo, levantarse y recoger el pañuelo.



6. Lanzar el pañuelo hacia arriba, sentarse en el suelo, levantarse y recoger el pañuelo.

Ejercicios de experimentación por parejas

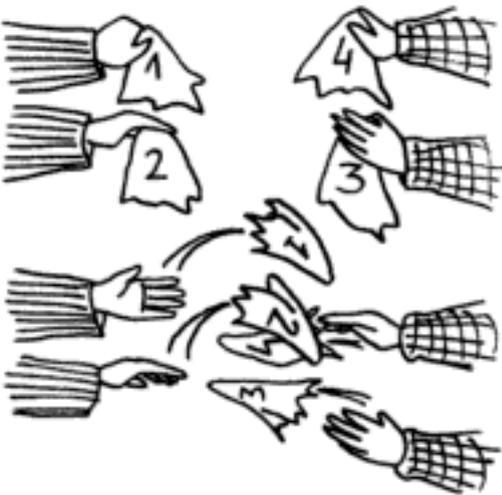
Dos pañuelos por pareja

	<p>7. Lanzar el pañuelo con la mano derecha y recepcionar el pañuelo del compañero con la izquierda. Después se pasa el pañuelo a la mano derecha y se inicia otra vez el ciclo. Realizar el mismo ejercicio cambiando la rotación.</p>
	<p>8. Igual que el ejercicio anterior, pero cuando se pasa el pañuelo de la mano izquierda a la derecha se realiza por detrás de la espalda.</p>

Ejercicios de experimentación por parejas

Cuatro pañuelos por pareja

	<p>9. Lanzar con la mano derecha un pañuelo al compañero y simultáneamente pasar el pañuelo de la mano izquierda a la derecha. Se recibe el pañuelo que nos envía el compañero y se vuelve a empezar el ciclo. Realizar el mismo ejercicio cambiando el sentido de la trayectoria.</p>
	<p>10. Igual que el ejercicio anterior, pero cuando se pasa el pañuelo de la mano izquierda a la derecha se realiza por detrás de la espalda. Realizar el mismo ejercicio cambiando la dirección.</p>
	<p>11. Lanzar el pañuelo de la mano derecha cruzado de manera que vaya a parar a la mano derecha del compañero. Recibir el pañuelo del compañero con la misma mano. Repetir el mismo proceso con la mano izquierda.</p>

	<p>12. Lanzar por arriba los dos pañuelos a la vez. El compañero los lanza por abajo. Realizar el mismo ejercicio intercambiando las trayectorias.</p>
	<p>13. Lanzar por arriba los dos pañuelos a la vez, con muy poca separación entre ambos. El compañero lanza sus pañuelos también por arriba pero por la parte exterior para que no choquen contra los nuestros. Realizar el mismo ejercicio intercambiando las trayectorias.</p>
	<p>14. Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez los pañuelos se disponen de forma alterna (A, B, A, B).</p>

Ejercicios de iniciación

Dos pañuelos por persona

	<p>1. COLUMNAS. Coger los dos pañuelos con la mano derecha. Lanzar un pañuelo y, cuando este llegue al punto más alto de su trayectoria, lanzar el otro. La trayectoria de los pañuelos debe ser rectilínea. Repetir el mismo ejercicio con la mano izquierda.</p>
	<p>2. DUCHA A UNA MANO. Igual que el ejercicio anterior, pero con una trayectoria curvilínea. Repetir el mismo ejercicio con la mano derecha.</p>
	<p>3. DUCHA A DOS MANOS. Lanzar el pañuelo con la mano derecha y simultáneamente pasar el pañuelo de la mano izquierda a la derecha. Realizar el mismo ejercicio cambiando la dirección.</p>

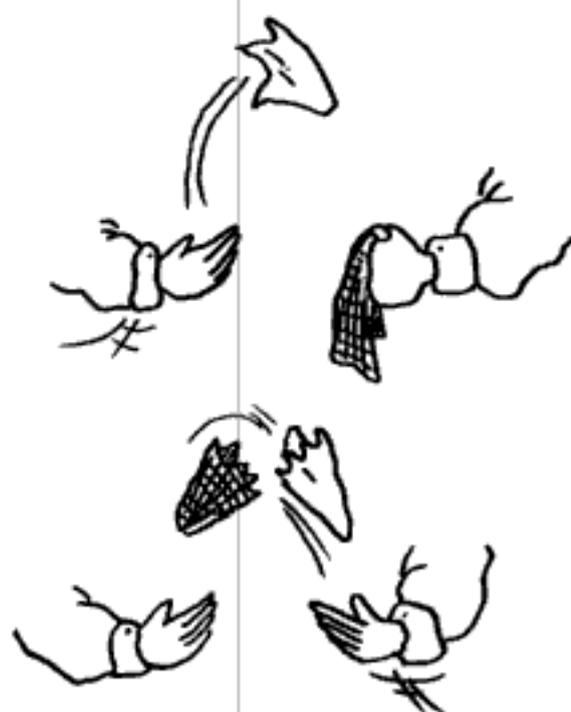
Ejercicios de iniciación

Tres pañuelos por persona

	<p>4. COLUMNAS. Coger dos pañuelos con una mano y el otro con la otra. Lanzar uno de los pañuelos de la mano con que se sujetan dos de manera que trace una trayectoria recta y centrada respecto al eje longitudinal del cuerpo. Cuando el pañuelo lanzado alcanza la máxima altura, lanzar los otros dos pañuelos de forma simultánea de manera que pasen por el lado del pañuelo que baja.</p>
	<p>5. DUCHA. Coger dos pañuelos con la mano derecha y el otro con la mano izquierda. Lanzar un pañuelo de la mano derecha describiendo una trayectoria parabólica. Cuando el pañuelo esté en lo más alto de su trayectoria, lanzar de forma simultánea los otros dos pañuelos. El pañuelo de la mano derecha describirá una trayectoria parabólica como el anterior y el pañuelo de la mano izquierda pasará a la mano derecha directamente describiendo una trayectoria rectilínea. Intentar el mismo ejercicio cambiando el sentido de la rotación.</p>



6. **CASCADA CON UN PAÑUELO.** Lanzar el pañuelo de la mano derecha hacia la mano izquierda describiendo una parábola. Efectuar el mismo movimiento pero con la otra mano.



7. **CASCADA CON DOS PAÑUELOS.** Lanzar el pañuelo nº 1 de la mano derecha hacia la mano izquierda describiendo una parábola. Cuando el pañuelo esté en lo más alto de la trayectoria, lanzar el pañuelo nº 2 describiendo también una trayectoria parabólica, recoger el pañuelo nº 1 y a continuación el nº 2. Repetir este ejercicio hasta realizarlo con la suficiente desenvoltura para introducir un tercer pañuelo. Intentar realizar el ejercicio de forma continuada empezando con la mano derecha y la mano izquierda alternativamente.

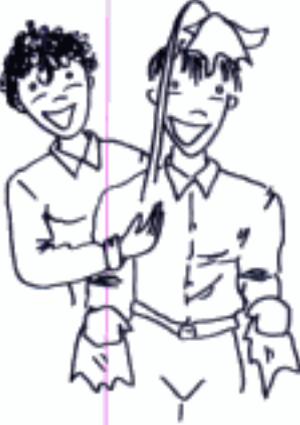
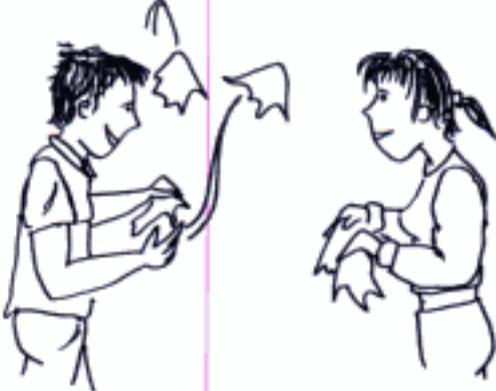


8. CASCADA CON TRES PAÑUELOS. Sostener un pañuelo en una mano y los otros dos en la otra, cogiendo uno de ellos en forma de garra para que no se escape al lanzar el primero, que se debe de sujetar en forma de pinza. Repetir el mismo ejercicio anterior pero esta vez, cuando el pañuelo nº 2 esté en lo más alto de la trayectoria, lanzar el pañuelo nº 3 y recoger el nº 1 y así sucesivamente los otros dos. Los dos pañuelos que estaban en la mano derecha habrán pasado a la mano izquierda y el de la mano izquierda habrá pasado a la mano derecha. Ir repitiendo este proceso hasta que se haya asimilado la secuencia.



- Si supone una dificultad muy elevada para el alumno, retroceder a la cascada con dos pañuelos.
- Cuando se haya conseguido realizar con soltura "la cascada", intentar realizarla sin parar. Una consigna muy importante para los alumnos es que no puede haber nunca dos pañuelos en una mano excepto al iniciar el ejercicio para que así se obliguen a intentar lanzar un pañuelo más y conseguir otra "cascada", aunque esto suponga agacharse para recogerlos todos al suelo.
- Si los pañuelos se van hacia adelante no es preciso preocuparse. De momento es más importante ir automatizando la secuencia de "la cascada", aunque se deba caminar por todo el gimnasio. Una vez interiorizados los gestos de "la cascada" podremos pedir al alumno que se concentren en la orientación de las manos con el fin de que los pañuelos no se vayan hacia adelante.

Figuras básicas

	<p>1. CASCADA POR PAREJAS. Se sitúan de lado dos compañeros, uno con dos pañuelos y el otro con sólo uno. Realizar conjuntamente “la cascada” empezando por el compañero que tiene dos pañuelos.</p>
	<p>2. Se sujeta un pañuelo en cada mano y un compañero situado delante lanza un pañuelo a la altura de la cabeza para que pueda empezar “la cascada”. Se puede seguir el ejercicio de forma continuada, si la persona que realiza el ejercicio, sin parar, va pasando los pañuelos de uno en uno a su compañero hasta que éste pueda realizar “la cascada”.</p>
	<p>3. Una persona realiza “la cascada” con tres pañuelos. Un compañero se sitúa delante de él con un pañuelo en cada mano esperando a que la persona que realiza “la cascada” le lance un pañuelo para poder empezarla él.</p> <div data-bbox="797 1756 1358 2077" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>- Estos ejercicios de <i>passings</i> tienen el doble objetivo de: ir consolidando “la cascada” y al mismo tiempo acostumbrarse a lanzar el material a un compañero para que más tarde puedan realizar <i>passings</i> los dos compañeros a la vez.</p> </div>

	<p>4. EL LADRÓN. Situar-se dos perso-nas, una frente a la otra. Una de ellas realiza "la cascada" y, en un momento dado, la que está enfrente, sin pañuelos, se los quita progresivamente cuando éstos alcanzan el punto más alto de su trayectoria, hasta que es la segunda persona quien consigue realizar la cascada.</p> <p> La persona que realiza la cascada no debe pasar los pañuelos a su compañe-ro sino que debe continuar "la casca-da" hasta que solo tenga un pañuelo, ya que es su compañero quien los coge.</p>
	<p>5. Coger dos pañuelos con una mano y otro con la otra. Lanzar un pañuelo de la mano que sujeta dos en una trayec-toria recta y en la parte derecha del cuerpo. Cuando el pañuelo lanzado alcanza la máxima altura, lanzar los otros dos pañuelos de forma simultá-nea de manera que suban juntos por el lado izquierdo del cuerpo. Probar el mismo ejercicio pero con las columnas en el lado derecho.</p>
	<p>6. Realizar columnas con dos pañue-los en una mano (fig. 16 ejercicios de experimentación). La otra mano sujeta un pañuelo que va realizando columnas sin soltarlo de forma sincronizada con el pañuelo de la otra mano que sube por la parte exterior.</p>

Figuras de ampliación

	<p>1. Realizar columnas con tres pañuelos. Lanzar primero el pañuelo que sube sólo por el lado izquierdo y las dos columnas por el lado derecho. Cuando estos se encuentran en lo más alto de su trayectoria, lanzar de nuevo el primer pañuelo, pero esta vez en medio de las dos columnas. Volver a lanzar los dos pañuelos que van juntos por el lado izquierdo, quedando esta vez el primer pañuelo por el lado derecho.</p> <p> Intentar hacer el ejercicio de derecha a izquierda y viceversa, de forma continuada.</p>
	<p>2. DUCHA CON CUATRO PAÑUELOS. Se cogen dos pañuelos en cada mano y se realiza "la ducha" en cada una de ellas de forma sincronizada.</p> <p> A los alumnos les puede servir la idea que el movimiento producido por la manos y los pañuelos se debe asemejar a la forma de un volcán en erupción.</p> <p>- Si los pañuelos chocan continuamente, no desesperar y practicar un poco más "la ducha" con una mano, tanto con la mano derecha como con la izquierda. Intentar concentrarse mucho en que los pañuelos no traspasen el eje longitudinal del cuerpo ya que esto significaría que los pañuelos volverían a chocar.</p>

	<p>3. Igual que el ejercicio anterior, pero lanzando los pañuelos de forma alternada.</p>
	<p>4. Coger 2 pañuelos en cada mano. Realizar dos "columnas" con un pañuelo de cada mano, y cuando estos se encuentren en el punto más alto de su trayectoria, lanzar los otros dos pañuelos realizando también dos "columnas" de manera que uno de ellos pase entre los dos pañuelos que bajan.</p>



5. Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez realizar dos "columnas" por el lado derecho y otras dos por el lado izquierdo.



6. PASES DE SEIS PAÑUELOS. Se colocan de frente dos compañeros con tres pañuelos cada uno (dos en la mano derecha y uno en la izquierda). Lanzar simultáneamente un pañuelo de la mano derecha hacia la mano izquierda del compañero. Efectuar "la cascada" hasta que el mismo pañuelo llegue a la mano derecha para poderlo volver a lanzar al compañero.



- Un buen truco para ir sincronizados al principio del ejercicio es que las dos personas levanten el brazo derecho y lo bajen, a una señal, las dos a la vez.
- Al principio es aconsejable determinar un mismo color para los pañuelos que se van a lanzar.
- Los pases con los pañuelos deben realizarse a muy corta distancia pues su escaso peso dificulta poderlos lanzar muy lejos.
- Si chocan los pañuelos entre ellos, no preocuparse. Esta vez lo más importante es entender la mecánica del ejercicio para que cuando se realice con las pelotas sea considerablemente más fácil.

¿CÓMO EMPEZAR CON LOS PAÑUELOS? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que lancen un pañuelo y realicen diferentes acciones motrices antes de recogerlo (tocar el suelo, dar una vuelta ...).	Libre exploración.	En el transcurso de los ejercicios es factible potenciar la enseñanza recíproca entre los propios alumnos.
2. Proponer a los alumnos que experimenten lanzando y recogiendo dos pañuelos, pero sólo utilizando una mano.	Descubrimiento guiado.	De entre las diferentes posibilidades que descubren los alumnos, interesa pagar atención en las siguientes: - La "docha" donde los pañuelos van rodando. - Las "columnas" donde los pañuelos suben y bajan de forma vertical.
3. Puesta en común de todo el grupo para que los alumnos enseñen los diferentes ejercicios que han descubierto.	Enseñanza recíproca / Comandamiento directo.	Incidir en la figura de la "docha" y de las "columnas". Es conveniente que los alumnos vayan aprendiendo ya desde el principio el nombre de estas figuras, puesto que les servirá en posteriores ejercicios.
4. Practicar las figuras de la "docha" y de las "columnas" con una sola mano.	Resolución de problemas.	Intentar pasar de una figura a la otra sin necesidad de interrumpir el ejercicio.
5. Realizar pases de pañuelos por parejas. Cada participante puede tener 1 ó 2 pañuelos.	Libre exploración.	Se potencia la creatividad, pues existen multitud de posibilidades, y también el aprendizaje recíproco entre los diferentes grupos.
6. Proponer a los alumnos que inventen diferentes formas de pasar dos pañuelos, sujetados uno en cada mano, de manera que se intercambien la posición.	Descubrimiento guiado.	Este ejercicio tiene por objetivo poner especial atención en la figura de la "cascada".

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
<p>7. Puesta en común de todo el grupo para que los alumnos muestren los diferentes ejercicios que han experimentado. Explicar y mostrar la cascada con dos y tres pañuelos.</p>	<p>Resolución de problemas. Enseñanza personalizada.</p>	<p>En este apartado es conveniente también enseñar la manera de coger los pañuelos en el momento de comenzar.</p>
<p>8. Practicar la figura de la "cascada", primero con dos pañuelos para más tarde intentarlo con tres. Cada alumno seguirá su propio ritmo de aprendizaje.</p>	<p>Resolución de problemas / Enseñanza personalizada.</p>	<p>Los alumnos que tienen dificultad en esta figura normalmente lanzan bien el primer pañuelo, pero el segundo lo pasan a la otra mano sin lanzarlo (figura de la "ducha"). Puede servir como recurso el que el alumno verbalice las acciones que debe emprender. Así la cascada con dos pañuelos sería: Lanzar, lanzar (cruzando manos) recoger, recoger (con las manos paralelas).</p>
<p>9. Realizar un ciclo de la figura de la "cascada" (lanzar los tres pañuelos de manera que vayan a parar a la mano contraria que han empezado).</p>	<p>Resolución de problemas / Enseñanza personalizada.</p>	<p>Es posible que algunos alumnos ejecuten la figura de la "cascada" de forma cíclica y que no tengan necesidad de realizarlo de forma tan analítica. A los alumnos que encuentran dificultad en esta fase del aprendizaje será preciso observarlos y determinar cuál es su problema. Si el alumno no es consciente de la trayectoria que deben seguir los pañuelos (parábola), insistir más con solo dos pañuelos. Si el inconveniente que tiene el alumno es que le falta tiempo para lanzar el tercer pañuelo, un primer recurso puede ser que lance el tercero cuando deba y se olvide de recogerlo. Al cabo de poco, y sin darse cuenta, tendrá tiempo de recogerlo y habrá completado un ciclo de la figura de la "cascada".</p>
<p>10. Realizar la figura de la "cascada" de forma cíclica. Cuando se realice con soltura, intentar realizarla por parejas.</p>	<p>Resolución de problemas / Enseñanza personalizada.</p>	<p>Es preciso que los alumnos tomen conciencia de que no deben quedar dos pañuelos en una misma mano, puesto que se acabaría el ciclo de la figura. Es preferible que antes de acabar el ciclo se lance el pañuelo, aunque caiga al suelo. No hay que preocuparse si el alumno necesita caminar para realizar la figura. En el momento que tenga un poco automatizada la figura en sí, podrá concentrarse en la orientación de las manos para que no se le vayan hacia adelante los pañuelos.</p>
<p>11. Probar la figura de las "columnas" y la "ducha" con tres pañuelos.</p>	<p>Resolución de problemas / Enseñanza personalizada.</p>	<p>Es importante que los alumnos recuerden los tres tipos de ejercicios básicos (columnas, ducha y cascada).</p>

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES

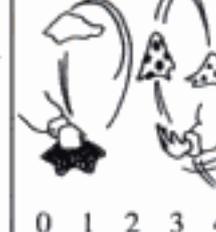
CONTENIDO: PAÑUELOS

ALUMNO: **CURSO:**

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

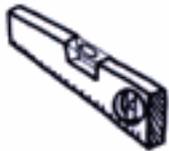
– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4



2. PELOTAS

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ed. Primaria Ed. Secundaria	Fácil	Bajo
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
20'	Tijeras	Grupos de 2 personas

MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
<ul style="list-style-type: none"> - Bolsas o recortes de plástico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz o alpiste. - 9 globos.
	

ELABORACIÓN

1. Cortar la parte superior de los globos.
2. Llenar la bolsa de plástico con arroz o alpiste.
3. Enroscar la bolsa para que no salga su contenido. No es necesario hacer un nudo en la bolsa, de esta manera si se debe añadir o quitar arroz resultará 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 pero por la parte opuesta al primero, tapando el trozo de bolsa de plástico que había quedado al descubierto.
6. Poner un tercer globo para que la pelota quede más consistente.
7. Si se desea 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.



Ejercicios de experimentación

Una pelota por persona

 A line drawing of a person standing, smiling, with a ball on a string balanced on their head. Their hands are positioned as if they are about to catch or have just released the ball.	<p>1. Lanzar la pelota y dar dos palmadas antes de volver a recoger la pelota. Realizar el ejercicio con ambas manos.</p>
 A line drawing of a person sitting on the ground, looking to the side. A ball on a string is suspended in the air to their left, and curved lines around their head indicate a 360-degree rotation.	<p>2. Lanzar la pelota y efectuar un giro de 360° antes de volver a recoger la pelota. Realizar el ejercicio con ambas manos.</p>
 A line drawing of a person sitting on the ground, smiling. A ball on a string is suspended in the air above their head. The person's hands are resting on their lap.	<p>3. Lanzar la pelota y tocar el suelo con las manos antes de recoger la pelota. Realizar el ejercicio con ambas manos.</p>



4. Lanzar la pelota por debajo de la pierna con la mano dominante y recogerla con la otra.

Realizar el ejercicio de forma inversa.



5. Lanzar la pelota por detrás de la espalda con la mano dominante y recogerla con la otra.

Realizar el ejercicio de forma inversa.



6. Lanzar la pelota muy alta y recogerla con una mano por detrás de la espalda.



— Sólo es preciso que nos situemos debajo de la pelota de tal forma que si la miramos se encuentre justo encima de la frente. Para recoger la pelota sólo hace falta que inclinemos el cuello hacia delante para que la pelota caiga paralela a la espalda y la podamos recoger.

Ejercicios de experimentación

Dos pelotas por persona

	<p>7. COLUMNAS A UNA MANO. Cojer las dos pelotas con una mano. Lanzar una pelota y cuando esta llegue al punto más alto de su trayectoria lanzar la otra pelota. La trayectoria de las pelotas es rectilínea. Repetir el ejercicio con la otra mano.</p>
	<p>8. COLUMNAS A DOS MANOS. Cojer una pelota en cada mano. Lanzar una pelota y cuando esta se encuentre en el punto más alto de su trayectoria lanzar la pelota de la otra mano. Las trayectorias de las dos pelotas son rectilíneas.</p>
	<p>9. COLUMNAS A DOS MANOS SINCRONIZADAS. Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez las dos pelotas suben y bajan al mismo tiempo.</p>



10. **DUCHA A UNA MANO.** Coger las dos pelotas con una mano. Lanzar una pelota describiendo una trayectoria curvilínea y cuando esté en lo más alto de su recorrido lanzar la segunda pelota. Intentar repetir el ejercicio de forma continuada.



11. **DUCHA A DOS MANOS.** Lanzar la pelota con la mano derecha y simultáneamente pasar la pelota de la mano izquierda a la mano derecha.



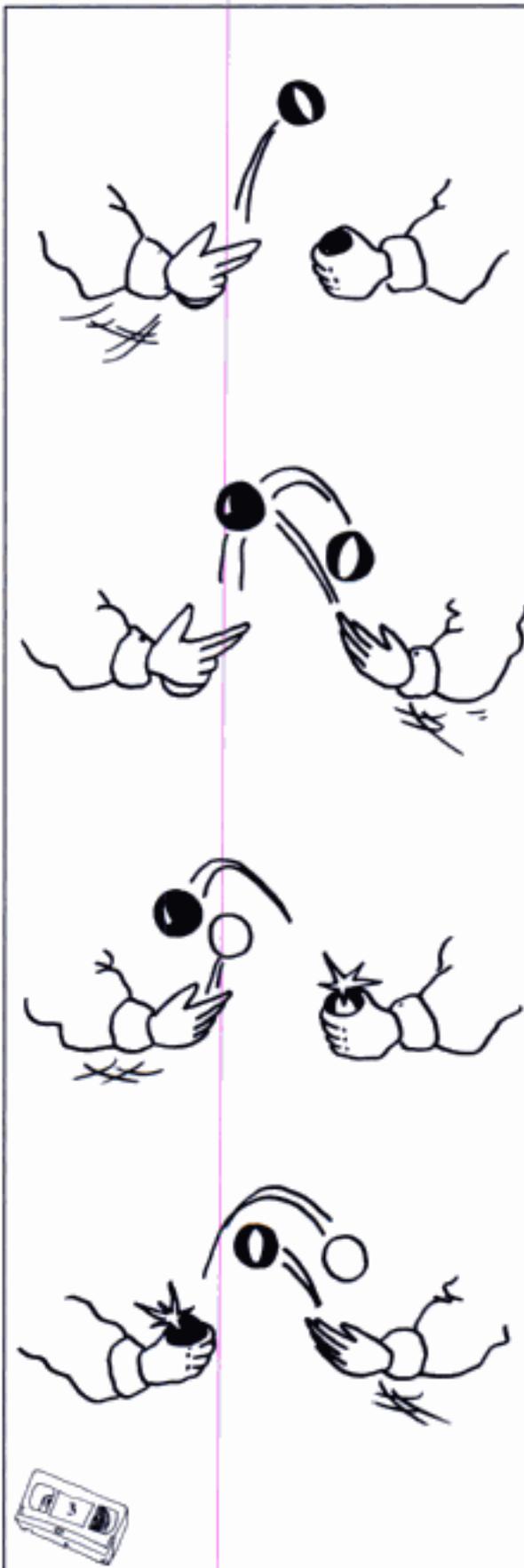
12. Coger una pelota en cada mano. Lanzar las dos pelotas al mismo tiempo hacia la otra mano de manera que las dos pelotas se crucen sin tocarse.



— Para que las pelotas no choquen sólo es preciso lanzar una pelota un poco más adelante que la otra.

Ejercicios de iniciación

	<p>1. COLUMNAS. Coger dos pelotas con una mano y una con la otra. Lanzar una pelota de la mano que sujeta dos en una trayectoria rectilínea y centrada al eje longitudinal del cuerpo. Cuando la pelota lanzada alcanza la máxima altura, lanzar las otras dos pelotas de forma simultánea de manera que pasen por el lado de la pelota que baja.</p>
	<p>2. CASCADA CON UNA PELOTA. Lanzar la pelota de la mano derecha hacia la mano izquierda describiendo una parábola. Efectuar el mismo movimiento de forma inversa.</p>
	<p>3. CASCADA CON DOS PELOTAS. Lanzar la pelota nº 1 de la mano derecha hacia la mano izquierda describiendo una parábola. Cuando la pelota esté en lo más alto su trayectoria, lanzar la pelota nº 2 describiendo también una trayectoria parabólica. Recoger pelota nº 1 y más tarde la nº 2. Repetir este ejercicio hasta realizarlo con la suficiente desenvoltura para poder introducir una tercera pelota.</p> <div data-bbox="797 1738 1355 2096" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>Intentar realizar el ejercicio de forma continuada, empezando con la mano derecha y con la mano izquierda alternativamente.</p> <p>Utilizar otra vez los pañuelos en caso de que a algún alumno le suponga una gran dificultad.</p> </div>



4. CASCADA CON TRES PELOTAS.

Sostener una pelota en una mano y las otras dos en la otra mano.

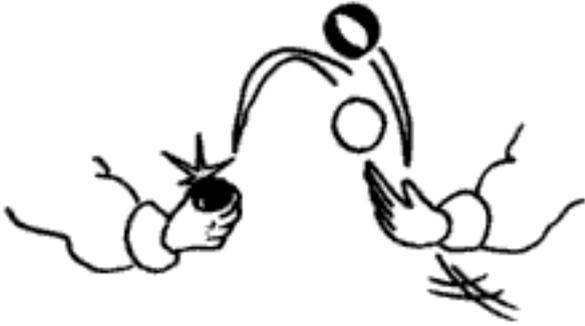
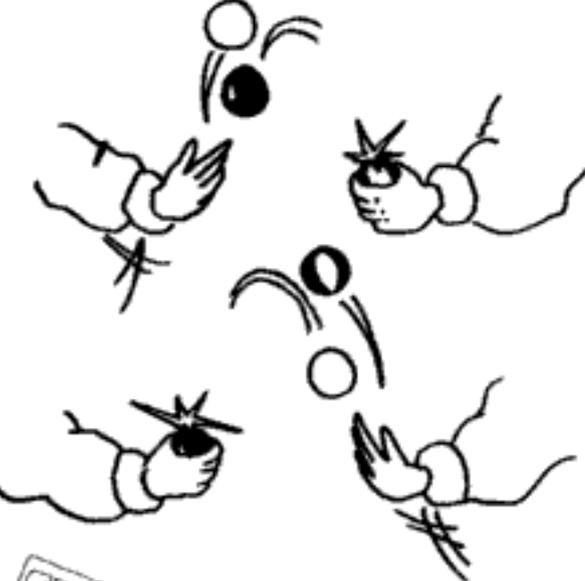
Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez cuando la pelota nº 2 esté en lo más alto de su trayectoria, recoger la pelota nº 1, lanzar la nº 3 y recoger así sucesivamente las otras dos. Las dos pelotas que estaban en la mano derecha habrán pasado a la mano izquierda y la de la mano izquierda habrá pasado a la mano derecha.

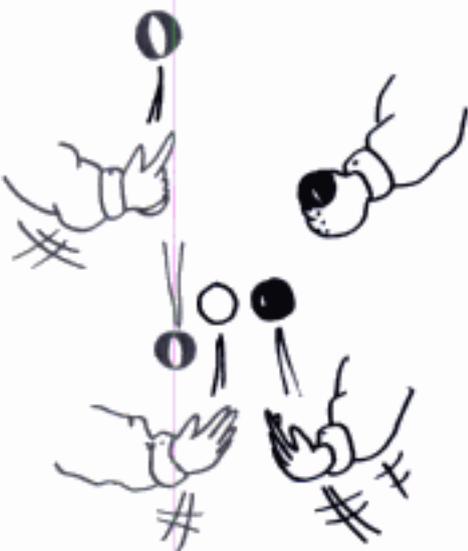
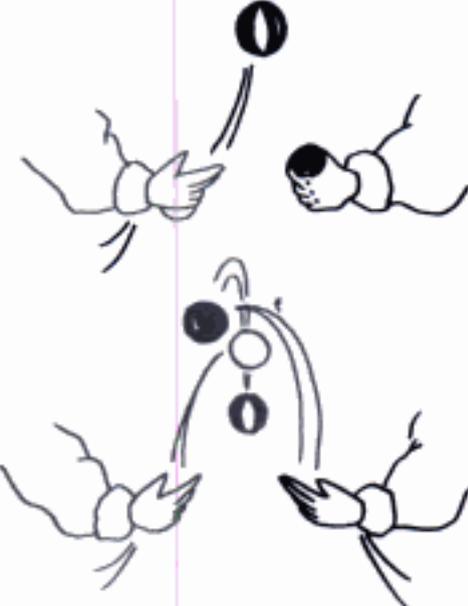
Repetir este proceso hasta que se haya asimilado la secuencia.



- Si supone una dificultad muy elevada para el alumno, retroceder a la cascada con dos pelotas o incluso realizarlo otra vez con pañuelos.
- Las pelotas deben describir parábolas.
- Cuando se haya conseguido realizar con soltura la cascada, intentar realizarla sin parar. Una consigna muy importante para los alumnos puede ser que no debe haber nunca dos pelotas en una mano excepto al inicio, para que así se obliguen a intentar lanzar una pelota más y conseguir aguantar un poco más, aunque esto suponga muy a menudo agacharse para recoger todas las pelotas por el suelo. ¡Es la única forma de progresar!
- Si las pelotas se van hacia adelante, no hay que preocuparse. De momento es más importante ir automatizando la secuencia de la cascada aunque debamos caminar por todo el gimnasio. Una vez interiorizados los gestos de la cascada podremos pedir al alumno que se concentre en la orientación de las manos, con el fin de que las pelotas no se vayan hacia adelante.

Figuras básicas

 <p>Ilustración de una cascada de pelotas. Una mano a la izquierda lanza una pelota que describe una trayectoria semicircular hacia una mano a la derecha, pasando por encima de las otras pelotas que están en el aire.</p>	<p>1. Realizar la figura de "la cascada" pero la pelota que sale de la mano izquierda pasa por el exterior de las otras, describiendo una trayectoria semicircular.</p>
 <p>Ilustración de una cascada de pelotas. Una mano a la izquierda lanza una pelota que describe una trayectoria semicircular hacia una mano a la derecha, pasando por encima de las otras pelotas que están en el aire. En la esquina inferior izquierda hay un icono de una cinta de video.</p>	<p>2. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez todas las pelotas pasan por la parte exterior.</p>
 <p>Ilustración de dos personas, un hombre y una mujer, realizando una cascada de pelotas. El hombre a la izquierda tiene dos pelotas y la mujer a la derecha tiene una. En la esquina inferior izquierda hay un icono de una cinta de video.</p>	<p>3. CASCADA POR PAREJAS. Se sitúan de lado dos compañeros, uno con dos pelotas y el otro con solo una. Realizar conjuntamente la figura de "la cascada" empezando por el compañero que tiene dos pelotas.</p>

	<p>4. COLUMNAS PASANDO POR EL EXTERIOR. Lanzar una pelota por la parte derecha y cuando ésta llegue a lo más alto de su trayectoria, lanzar las otras dos pelotas describiendo dos columnas paralelas y de lado.</p>
	<p>5. Lanzar con la mano derecha una pelota en el centro del cuerpo y cuando esta llegue a lo más alto de su trayectoria, lanzar las otras dos pelotas describiendo una parábola con el fin de que las pelotas vayan a parar a la mano contraria.</p> <div data-bbox="791 1244 1352 1519" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>Para que las pelotas no choquen se puede hacer que las dos pelotas pasen a diferentes alturas o bien que pasen en el mismo punto pero una más adelante que la otra.</p> </div>
	<p>6. Realizar la figura de "columnas" (ejercicio nº 1 de iniciación), pero esta vez una de las pelotas exteriores no se lanza sino que sube igual que la pelota del otro lado pero siempre permaneciendo sujeta a la mano, y es esta la que realiza el movimiento de subida y bajada.</p>

	<p>7. Realizar el movimiento de “cascada” y, en un momento dado, pasar una de las pelotas por debajo de un brazo.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Probar de pasar primero una sola pelota varias veces por debajo del brazo y recogerla. - Si no hay tiempo para realizar todo el ejercicio, intentar lanzar más alto la pelota anterior que la que pasaremos por debajo del brazo, para que así se obtenga más tiempo para realizarlo.
	<p>8. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez la pelota pasará por detrás de la espalda.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Probar de pasar una sola pelota varias veces por detrás de la espalda y recogerla. - Si no hay tiempo para realizar todo el ejercicio, intentar lanzar más alto la pelota anterior que la que pasaremos por detrás de la espalda, para que así se obtenga más tiempo para realizarlo.



9. Realizar la figura de “*la cascada*” y, en un momento dado, lanzar una pelota un poco más alta para poder darle un cabezazo y continuar haciendo la cascada.



- Buscar diferentes variantes: con la rodilla, el pie, brazo ...



10. Realizar el ejercicio de cascada y, en un momento dado, la pelota de la derecha, en vez de lanzarla, se pone sujeta debajo del cuello y se continúa la cascada con las otras dos pelotas, hasta que le corresponda de nuevo el turno a la pelota de debajo del cuello. A continuación se recoge y se lanza a la otra mano.



11. Realizar el ejercicio de la cascada, pero pasando una pelota por encima de la cabeza y dejándola resbalar para que llegue a la otra mano.



12. Realizar el ejercicio de cascada, pero esta vez se lanzarán y recogerán las pelotas con las manos en forma de garra.



13. EL LADRÓN. Una persona realiza el ejercicio de "cascada" y un compañero se sitúa delante suyo con el fin de robarle las pelotas. Para coger las pelotas sólo es preciso que se cojan las dos primeras pelotas en lo más alto de su trayectoria de forma simultánea y cuando baje la tercera es cuando se iniciará la cascada.



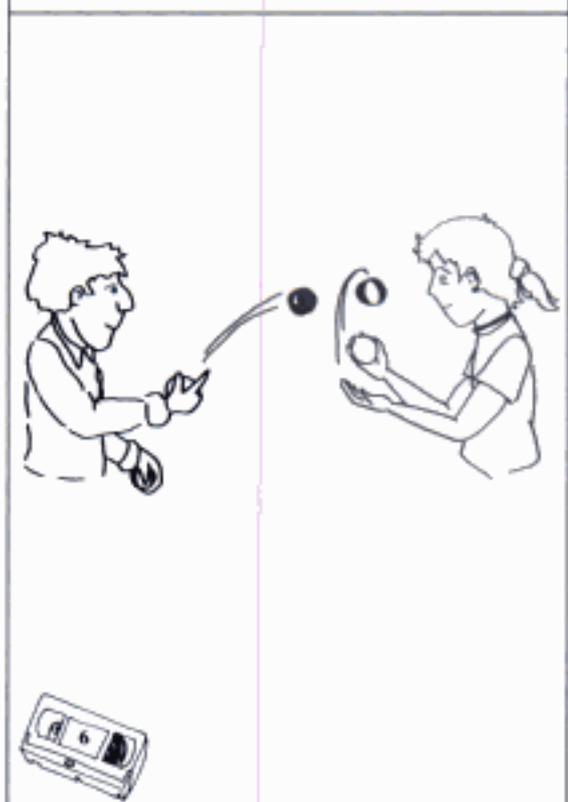
- Es la persona que roba las pelotas quien va a buscarlas, y no su compañero el que se las lanza.



14. "PASSING" EN LA PARED. Situarse delante de una pared con tres pelotas. Lanzar una pelota a la pared y empezar figura de "la cascada". Siempre se lanza la misma pelota a la pared.



- Este ejercicio es idóneo para poder practicar más tarde "passings" entre dos personas.
- Probar de lanzar todas las pelotas a la pared de forma alternativa.

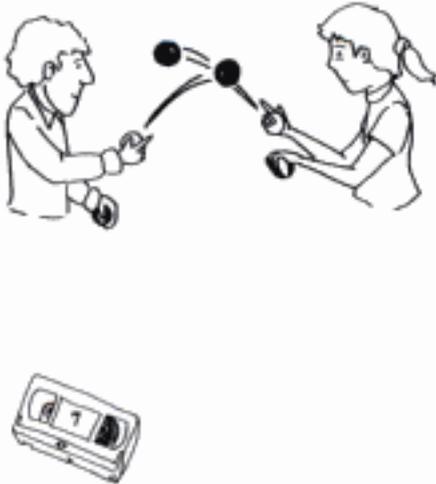


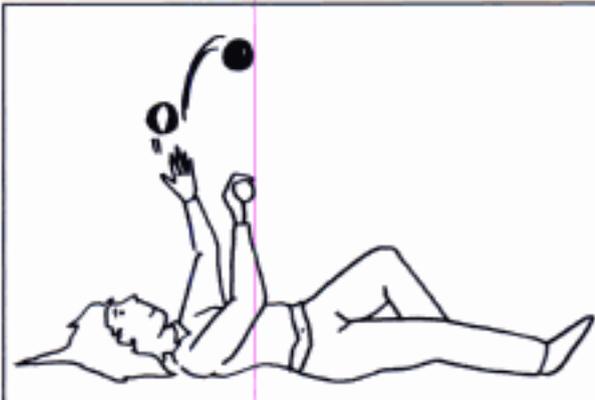
15. "PASSING" CON CINCO PELOTAS. Se sitúan dos compañeros frente a frente, uno con dos pelotas y el otro con tres pelotas. El que tiene tres pelotas empieza el ejercicio levantando el brazo, para indicar que va a empezar el ejercicio, y lanzando la pelota a la mano izquierda de su compañero. Este empieza "la cascada". Cuando la pelota que se ha lanzado llega a la mano derecha, este se la devuelve para que pueda realizar la "cascada". Repetir de forma sucesiva.



- Al principio tomar como referencia el color de una pelota para no tener que contar el ritmo de los pases (1,2,3,4,5, *passing* ...).
- Cuando vaya saliendo intentar pasar la pelota a un ritmo más rápido (1,2,3, *passing* ...).

Figuras de ampliación

	<p>1. Coger las tres pelotas con una mano y lanzarlas hacia arriba al mismo tiempo. Cuando éstas bajan coger dos pelotas y empezar "la cascada".</p>
	<p>2. PASSINGS CON SEIS PELOTAS. Se ponen de frente dos compañeros con tres pelotas cada uno (dos en la mano derecha y una en la izquierda). Lanzar simultáneamente una pelota de la mano derecha hacia la mano izquierda del compañero. Efectuar "la cascada" hasta que la pelota del compañero llegue a la mano derecha para poder devolvérsela.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Un buen truco para ir sincronizados al principio del ejercicio es que las dos personas levanten el brazo derecho y lo bajen, a una señal, los dos a la vez. - Al principio tomar como referencia el color de una pelota para no tener que contar el ritmo de los pases (1,2,3,4,5, <i>passing</i> ...). - Cuando vaya saliendo, intentar pasar la pelota a un ritmo más rápido (1,2,3, <i>passing</i> ...).
	<p>3. DUCHA. Coger dos pelotas con la mano derecha y otra con la mano izquierda. Lanzar una pelota de la mano derecha describiendo una trayectoria parabólica. Cuando esta llegue a lo más alto de su trayectoria, lanzar de forma simultánea las otras dos pelotas. La pelota de la mano derecha describirá una trayectoria parabólica como la anterior y la pelota de la mano izquierda pasará a la mano derecha directamente, describiendo una trayectoria rectilínea.</p>



4. Realizar el ejercicio de “cascada” normal cogiendo las pelotas en forma de garra (ejercicio nº 11 de figuras básicas), pero esta vez tumbados en el suelo.



5. Se cogen dos pelotas en cada mano y se realiza la ducha en cada una de ellas de forma sincronizada.



- A los alumnos les puede servir la idea que el movimiento producido por la manos y las pelotas se debe asemejar a la forma de un volcán en erupción.
- Si las pelotas chocan continuamente, no desesperar y practicar un poco más la ducha con una mano, tanto con la derecha como con la izquierda. Intentar concentrarse mucho en que las pelotas no traspasen el eje longitudinal del cuerpo, ya que esto significaría que las pelotas volverían a chocar.
- Si la dificultad es muy grande, retomar el mismo ejercicio otra vez con los pañuelos.



6. Igual que el ejercicio anterior, pero lanzando las pelotas de forma alternada.

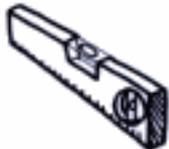
¿CÓMO EMPEZAR CON LAS PELOTAS? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Construcción de las pelotas.	Resolución de problemas.	Aunque cada alumno construye sus pelotas de malabares, es aconsejable que en la elaboración se trabaje por parejas para así poder ayudarse y facilitar la tarea.
2. Experimentar con el nuevo material.	Libre exploración.	En esta actividad se supone que los alumnos ya han experimentado con los pañuelos y por consiguiente ya conocen las figuras principales (columnas, cascada ...). De lo contrario, será preciso empezar con ejercicios de experimentación para ir progresando poco a poco (ejercicios con una pelota, dos pelotas ...).
3. Realizar "la cascada" con una, dos o tres pelotas según el progreso de cada alumno.	Resolución de problemas.	<p>Las pelotas deben describir parábolas y su punto más alto coincide con la altura de la mirada.</p> <p>Para lanzar la segunda pelota, la primera debe de estar en el punto más alto de su trayectoria.</p> <p>A veces hay alumnos que, en vez de lanzar la pelota nº 2 hacia arriba, la pasan directamente a la otra mano. Probar de lanzar las dos pelotas de forma alternada y si no sale no desanimarse y volver a intentarlo de nuevo con los pañuelos.</p> <p>Con las tres pelotas, empezar siempre el ejercicio con la mano que sujeta dos pelotas. Un primer reto para el alumno puede ser de conseguir intercambiar las pelotas de mano (un ciclo).</p> <p>Una vez se ha conseguido realizar un ciclo de "la cascada", es preciso realizarlo de forma sucesiva.</p> <p>El alumno debe tomar conciencia de que nunca debe haber dos pelotas en una misma mano, salvo al inicio y al final, así siempre que quiera recoger una pelota forzosamente deberá lanzar antes la que tiene en la mano.</p>

FICHA AUTOEVALUACIÓN				
BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES				
CONTENIDO: PELOTAS				
ALUMNO:		CURSO:		
<p>Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:</p> <p>0: No lo he practicado nunca 1: No me sale 2: Un poco 3: Bastante 4: Muy bien</p> <p>– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!</p>				
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

3. ANILLAS

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
C. Medio / C. Superior Ed. Secundaria	Fácil	Bajo
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
1 hora	Tijeras Cúter	Grupos de 2/3 personas

MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
- Cajas de cartón.	- Cinta aislante de colores.



ELABORACIÓN

1. Realizar en un papel una plantilla de la anilla que se quiere construir. Las medidas pueden ser de 25 cm. el diámetro interior y de 30 cm. el diámetro exterior. Normalmente las anillas no son tan anchas pero la razón fundamental para construirlas de 5 cm. de ancho es para ganar peso y que tengan una mayor estabilidad.
2. Calcar la silueta de la plantilla sobre las cajas de cartón. Es conveniente que el cartón escogido sea bastante rígido, de lo contrario la anilla se doblará. Aunque cualquier caja de cartón sirve si reúne las medidas necesarias, se sugiere las cajas que se utilizan para empaquetar las bicicletas, neveras, ... puesto que se trata de un cartón resistente y de gran tamaño y podremos construir muchas anillas.
3. Cada alumno debe recortar tres anillas. Es posible que, dependiendo del cartón que se haya escogido, los alumnos de Educación Primaria tengan más dificultad para recortar las anillas. Una buena alternativa puede ser escoger un cartón más fino y recortarlo con las tijeras. Para que tengan la misma consistencia que las otras será preciso unir dos anillas finas con un poco de cinta aislante. Representa el doble de trabajo pero significa una mayor facilidad y seguridad para los alumnos.
4. Decorar las anillas con cinta adhesiva de colores. La cinta adhesiva, además de decorar las anillas, puede servir para remendar algún corte que se haya producido con el cúter. Si el corte no es muy pronunciado la misma cinta adhesiva nos reforzará la anilla. La cinta adhesiva es otra forma de ganar peso en las anillas, lo que hace que sean más estables.

**OTRAS PROPUESTAS****Anillas de madera**

Se puede construir las anillas realizando un taller de marquetería. Para ello es preciso seguir el mismo proceso que con las cajas de cartón pero utilizando tablero de madera de 5 mm. de grosor y sierras de marquetería para poderlas cortar. Esta vez el diámetro interior será de 26 cm. y de 30 cm. el diámetro exterior.

Un pequeño inconveniente de estas anillas, incluso las que se venden en tiendas especializadas, es que si se practica en suelos muy duros se rompen con facilidad. Si esto sucede, tan sólo es preciso ponerle un par de grapas en la parte dañada y taparlo con cinta adhesiva resistente.

Ejercicios de experimentación

 A line drawing of a person with short hair, wearing a long-sleeved shirt and pants. They are balancing a ring on their right foot and another ring on their left hand. Motion lines around the rings indicate they are spinning.	<p>1. Realizar rotaciones con las anillas en diferentes partes del cuerpo: pie, cuello, brazo, dedos ...</p>
 A line drawing of a person's head in profile, facing left. A ring is balanced on their nose. The person has short, wavy hair.	<p>2. Realizar un equilibrio con una anilla entre la nariz y la frente.</p>
 A line drawing showing a hand on the left releasing a ring towards the right. The ring is shown in motion, with motion lines and a shadow on the ground below it, indicating it has just been thrown.	<p>3. Lanzar una anilla al suelo imprimiendo fuerza hacia el cuerpo para que así la anilla coja efecto y vuelva al lugar inicial.</p> <p> Es importante aprender a tirar las anillas rodando, ya que ganan estabilidad en los diferentes ejercicios de malabares.</p>

	<p>4. Lanzar dos anillas al aire, efectuar una palmada y volver a recoger las anillas.</p>
	<p>5. Igual que el ejercicio anterior pero dando un giro de 180°.</p> <p> - Probar con una vuelta completa.</p>
	<p>6. COLUMNAS A UNA MANO. Agarrar dos anillas con una mano. Lanzar la primera anilla en una trayectoria recta y vertical. Cuando la primera anilla llegue a lo más alto de su trayectoria, lanzar la otra anilla.</p> <p> - Para coger las dos anillas en una mano se toma primero una anilla en forma de garra y la otra con los dedos pulgar, índice y corazón que será la que se lanzará primero. - Realizar "columnas" con la otra mano.</p>

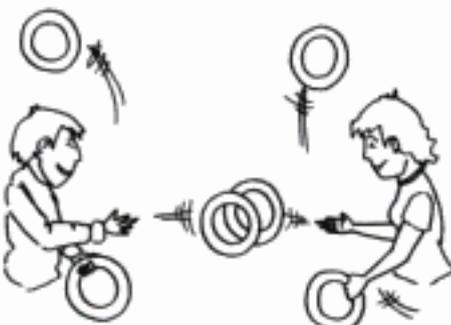
Ejercicios de iniciación

	<p>1. CASCADA CON UNA ANILLA. Lanzar la anilla de la mano derecha hacia la mano izquierda describiendo una parábola. Efectuar el mismo movimiento de forma inversa.</p> <p></p> <p>- Las anillas pasan a una altura mayor que con las pelotas.</p>
	<p>2. CASCADA CON DOS ANILLAS. Lanzar la anilla nº 1 de la mano derecha hacia la mano izquierda describiendo una parábola muy alta. Cuando la anilla esté en lo más alto de su trayectoria, lanzar la anilla nº 2 describiendo también una trayectoria parabólica, recoger la anilla nº 1 y a continuación la nº 2.</p> <p></p> <p>- Intentar realizar el ejercicio de forma continuada empezando una vez con la mano derecha y otra con la mano izquierda. - ¡Recordar de hacer girar las anillas!</p>
	<p>3. CASCADA CON TRES ANILLAS. Sostener una anilla en una mano y las otras dos en la otra mano. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez cuando la anilla nº 2 esté en lo más alto de su trayectoria, recoger la anilla nº 1 y lanzar la nº 3 y recoger así sucesivamente las otras dos. Las anillas que estaban en la mano derecha habrán pasado a la mano izquierda y la de la mano izquierda habrá pasado a la mano derecha. Repetir este proceso hasta que se haya asimilado la secuencia.</p> <p></p> <p>- Intentar realizar la secuencia varias veces sin parar.</p>

Figuras básicas

	<p>1. COLUMNAS. Coger dos anillas con una mano y una con la otra. Lanzar una anilla de la mano que sujeta dos en una trayectoria recta y centrada al eje longitudinal del cuerpo. Cuando la anilla lanzada alcanza la máxima altura, lanzar las otras dos anillas de forma simultánea de forma que pasen por el lado de la anilla que baja.</p>
	<p>2. COLUMNAS PASANDO POR EL EXTERIOR. Lanzar una anilla por la parte izquierda y cuando ésta llegue a lo más alto de su trayectoria, lanzar las otras dos anillas describiendo dos columnas paralelas a la derecha de la primera.</p>
	<p>3. CAMBIO DE COLORES. (Para realizar este ejercicio es preciso pintar las anillas de un color distinto por cada cara). Situarse de lado respecto al público y realizar el movimiento de cascada normal. En un momento dado, coger una anilla y darle la vuelta para que cuando se lance la próxima vez se vea del color del otro lado. Repetir el mismo proceso hasta que todas las anillas hayan cambiado de color.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - Probar de cambiar de color primero con una sola anilla. - Para girar la anilla tan solo es preciso realizar un giro de antebrazo con la finalidad de recogerla al revés (dedo pulgar en la parte exterior y los dedos restantes en la parte interior). Realizar otra vez un giro del antebrazo para volver a la posición inicial y poder girar la anilla que posteriormente se lanzará. </div>

Figuras de ampliación

	<p>1. PASSINGS CON SEIS ANILLAS. Se ponen de frente dos personas con tres anillas cada uno (dos en la mano derecha y una en la izquierda). Lanzar simultáneamente una anilla de la mano derecha hacia la mano izquierda del compañero. Efectuar "la cascada" hasta que la misma anilla llegue a la mano derecha para poder devolverla al compañero.</p> <p> ¡Acordarse de levantar la mano antes de empezar!</p>
	<p>2. CUATRO ANILLAS. Se cogen dos anillas en cada mano y se realiza la ducha en cada una de ellas de forma sincronizada.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - A los alumnos les puede servir la idea que el movimiento producido por las manos y las anillas se debe asemejar a la forma de un volcán en erupción. - Si las anillas chocan continuamente, no desesperar y practicar la ducha con una mano, tanto con la derecha como con la izquierda. Intentar concentrarse mucho en que las anillas no traspasen el eje longitudinal del cuerpo, ya que esto significaría que las anillas volverían a chocar.
	<p>3. Igual que el ejercicio anterior, pero lanzando las anillas de forma alternada.</p>

¿CÓMO EMPEZAR CON LAS ANILLAS? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que experimenten con el nuevo material.	Libre exploración.	En esta actividad se supone que los alumnos ya han experimentado con los pañuelos y las pelotas, y por consiguiente ya conocen las figuras principales (columnas, cascada ...). De lo contrario, será preciso empezar con ejercicios de experimentación para ir progresando poco a poco.
2. Experimentar la figura de "la cascada" con una anilla.	Resolución de problemas.	Es preferible empezar con una anilla para fijarse en la nueva trayectoria, más alta y por consiguiente describiendo una parábola más alargada. Las anillas deben subir rectas, de forma que el público las pueda ver en su totalidad. También es necesario imprimir una rotación sobre la misma anilla para así ganar estabilidad mientras la anilla está en el aire.
3. Experimentar la figura de "la cascada" con dos anillas.	Resolución de problemas.	Las anillas deben describir parábolas y su punto más alto debe estar por encima de la cabeza. Para lanzar la segunda anilla, la primera debe de estar en el punto más alto de su trayectoria. Hay alumnos que muestran más facilidad para realizar la cascada con las anillas que con las pelotas. Esto puede ser debido a que en las anillas existe más fase aérea y también porque existe más superficie para poder agarrar el material.
4. Experimentar la figura de "la cascada" con tres anillas.	Resolución de problemas.	El aspecto fundamental reside en la manera de coger las anillas al principio para que no choquen. Sostener dos anillas en una mano y la tercera en la otra. De las anillas que están en la misma mano, una debe sujetarse con la palma de la mano y la otra con los dedos pulgar, índice y corazón. Una vez realizada "la cascada", intentar realizarla sin desplazarse poniendo atención en la orientación e impulso de las manos.

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES

CONTENIDO: ANILLAS

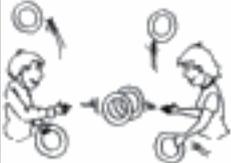
ALUMNO:

CURSO:

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

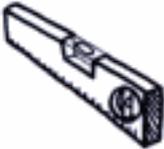
– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4



4. MAZAS

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ed. Secundaria	Fácil	Bajo
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
1 hora	Tijeras, martillo, alicates	Grupos de 2 personas

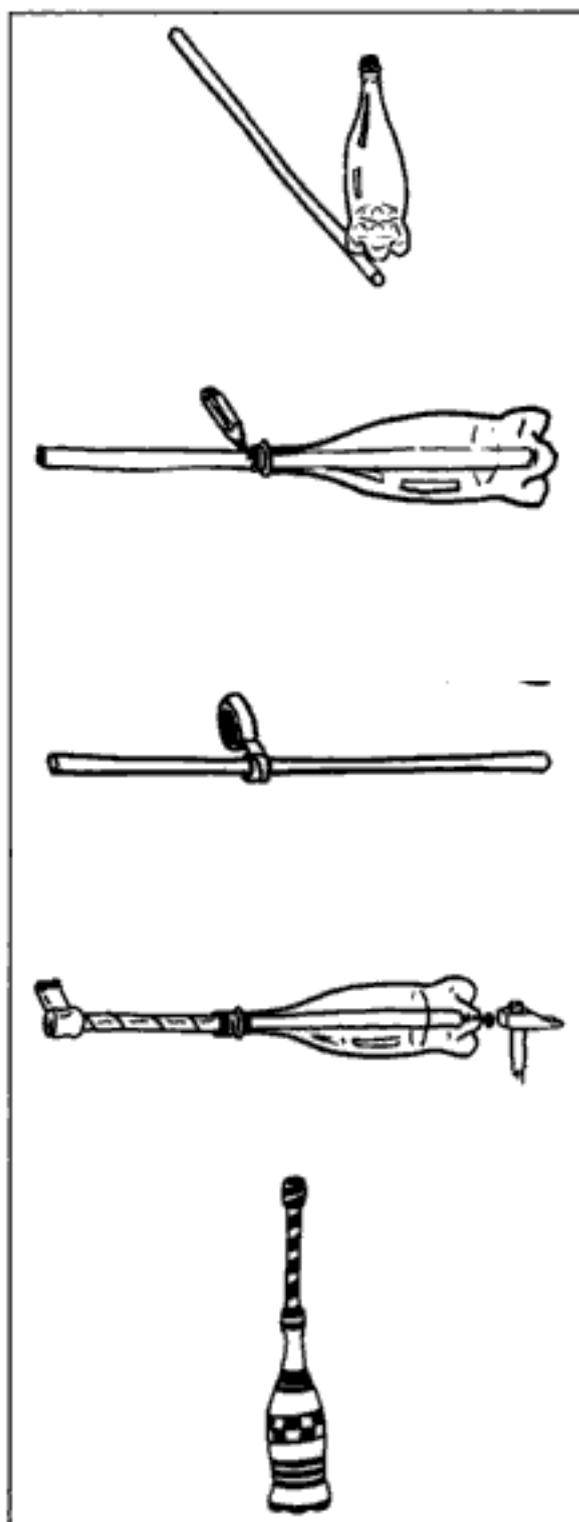
MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
<ul style="list-style-type: none"> - Botellas de plástico. - Cámara de bicicleta. - Palos de escoba. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta aislante de colores. - Clavos pequeños. - Palos de madera redondos de 2 cm de diámetro (si no se dispone de palos de escoba viejos).



ELABORACIÓN

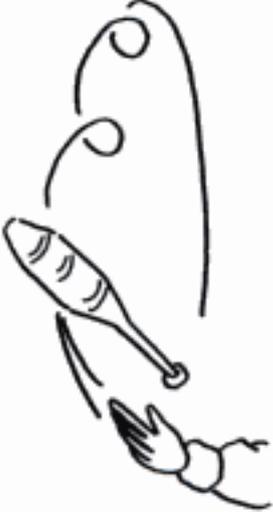
Es importante que se escojan botellas de plástico con una base resistente, ya que de lo contrario, al empezar a practicar con las mazas, se romperán muy rápidamente.

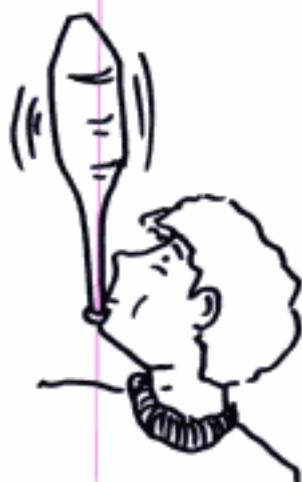
1. Cortar el palo de madera de 2 cm de diámetro a una longitud de 50 cm.
2. Introducir el palo en la botella de plástico y marcar con un lápiz el lugar dónde el palo se introduce en esta.
3. Volver a sacar el palo y poner cinta adhesiva en el sitio que se ha marcado con la finalidad de que el palo quede bien sujeto a la botella.
4. Volver a introducir el palo y poner un clavo en la base de la botella para que el palo acabe de quedar bien sujeto a la botella.
5. Poner cámara de bicicleta en el mango de la maza pegándola con cinta adhesiva. Se utiliza el mismo proceso que en la construcción del palo del diablo.
6. Para crear el tapón de la maza se puede utilizar, al igual que en el palo del diablo, un recorte de cámara de bicicleta enrollada en el extremo de ésta.
7. Decorar la maza con cinta adhesiva de colores o algún otro material.
 - Si las mazas quedan muy ligeras y se quiere corregir este defecto, tan sólo es preciso pegar algún material en la parte del palo que queda dentro de la botella (hierro, cinta adhesiva...) De esta manera las mazas pesarán un poco más y girarán mucho mejor.
 - Si no se dispone de suficiente cámara de bicicleta se puede sustituir por papel de periódico. Se coge el periódico y se envuelve el palo fijándolo con cinta adhesiva. Al final recubrir todo el mango con cinta adhesiva para evitar que el papel se vaya rompiendo.

**OTRAS PROPUESTAS*****Mazas de fuego***

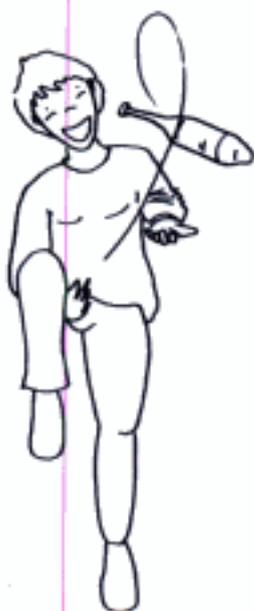
1. Recortar 3 tubos de hierro o aluminio de 50 cm de longitud.
2. Fijar en un extremo cinta para quemar (tiendas especializadas).
3. Para realizar el mango de la maza se puede utilizar cualquier material blando que se pueda enrollar al palo.
4. Envolver todo el mango con cinta adhesiva resistente al calor.

Ejercicios de experimentación

	<p>1. Lanzar la maza con una mano de tal forma que realice una vuelta sobre sí misma antes de volver a recogerla con la misma mano.</p> <p> - Probar con la otra mano.</p>
	<p>2. Igual que el ejercicio anterior, pero recogiendo la maza con la otra mano.</p> <p> - Ir pasando la maza de la mano izquierda a la derecha y viceversa.</p>
	<p>3. Lanzar la maza con una mano efectuando una doble vuelta y recogerla con la misma mano.</p> <p> - Probar con las dos manos. - Probar también de intercambiar la maza a la otra mano.</p>



4. Realizar equilibrios con la maza en diferentes partes del cuerpo: mentón, frente, mano, pie ...



5. Lanzar la maza por debajo de la pierna y recogerla con la otra mano después de haber realizado una vuelta.



- Probar con la otra mano y la otra pierna.
- Intentar dar una doble vuelta a la maza.

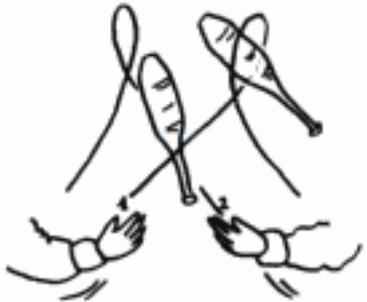
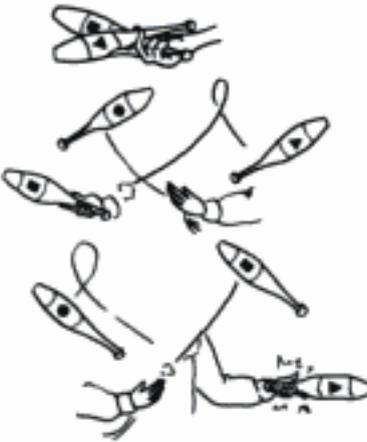


6. Lanzar la maza por detrás de la espalda y recogerla con la otra mano después de haberle dado una vuelta.

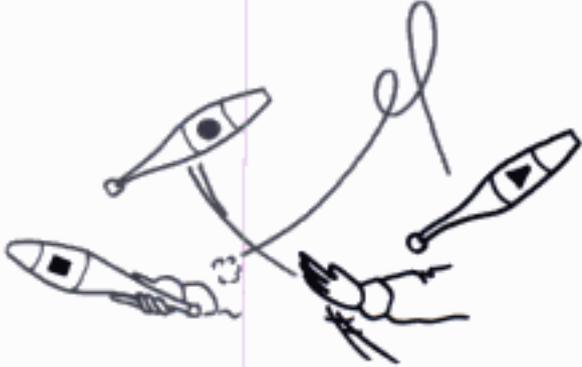
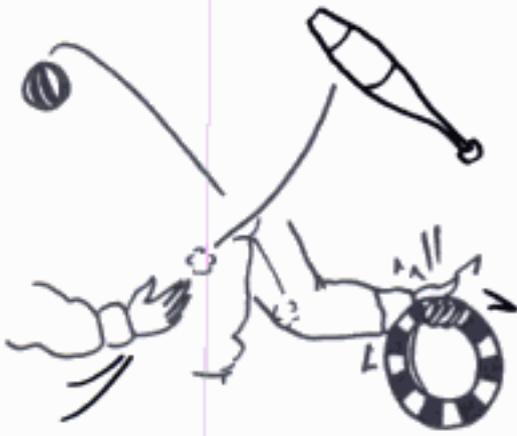


- Probar de lanzar con la otra mano.
- Intentar dar una doble vuelta a la maza.

Ejercicios de iniciación

	<p>1. CASCADA CON UNA MAZA. Coger la maza con la mano derecha, aproximadamente a la mitad del mango. Lanzar la maza de la mano derecha hacia la mano izquierda dándole una vuelta y describiendo una trayectoria parabólica. Efectuar el mismo movimiento de forma inversa.</p> <p> ¡Poner mucha atención al lugar donde se coge la maza! Si se coge por el extremo de la maza, será más difícil hacerla rodar. En cambio, si se coge por el centro de la maza girará muy rápido.</p>
	<p>2. CASCADA CON DOS MAZAS. Lanzar la maza nº 1 de la mano derecha hacia la mano izquierda dándole una vuelta y describiendo trayectoria parabólica. Cuando la maza esté en lo más alto de su trayectoria, lanzar la maza nº 2 de la mano izquierda, recoger maza nº 1 y a continuación la nº 2. Ir repitiendo este ejercicio hasta realizarlo con la suficiente desenvoltura para poder introducir la tercera maza.</p> <p> Intentar realizar el ejercicio de forma continuada empezando con la mano derecha y con la mano izquierda alternativamente.</p>
 	<p>3. CASCADA CON TRES MAZAS. Sostener una maza en una mano y las otras dos en la otra mano. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez cuando la maza nº 2 esté en lo más alto de su trayectoria, recoger la maza nº 1 y lanzar la nº 3 y recoger sucesivamente las otras dos. Las dos mazas que estaban en la mano derecha habrán pasado a la mano izquierda y la de la mano izquierda habrá pasado a la mano derecha. Repetir este proceso hasta que se haya asimilado la secuencia.</p> <p> Si supone una dificultad muy elevada para el alumno, retroceder a "la cascada" con dos mazas o incluso realizarlo otra vez con las pelotas.</p> <p>- Cuando se haya conseguido realizar con soltura "la cascada", intentar realizarla sin parar.</p>

Figuras básicas

	<p>1. CASCADA CON DOBLE VUELTA. Realizar el movimiento normal de "cascada" pero dándole una rotación de dos vueltas a cada maza.</p> <p> Si representa mucha dificultad, intentarlo otra vez con dos o incluso con una maza hasta que se tenga la referencia de la fuerza que se tiene que imprimir y también del momento en que se debe recepcionar.</p>
	<p>2. CASCADA CON DIFERENTES MATERIALES. Realizar la figura de "la cascada" con diferentes materiales: una pelota, un anillo y una maza.</p> <p> Cada lanzamiento se debe de adecuar a la tipología del material. Así por ejemplo la maza deberá dar la vuelta, la anilla irá de forma más rectilínea y más alta y la pelota irá a la altura de los ojos y describiendo una parábola.</p>
	<p>3. Realizar un equilibrio con una maza en el mentón para dejarla caer y empezar la figura de "la cascada".</p> <p> Probar el equilibrio en otras partes del cuerpo; codo, frente, ...</p>

	<p>4. Poner la maza en el pie de tal forma que el mango de la maza esté hacia adentro. Realizar un movimiento rápido con el pie para levantar la maza.</p> <p> Es un movimiento rápido de talón hacia arriba, como una cox, de tal forma que la maza se levanta gracias al impulso generado y también porque la maza toma contacto con el empeine del pie y la espinilla.</p>
	<p>5. Recoger una maza con el pie, como en el ejercicio anterior, y empezar sin parar la figura de "la cascada".</p>
	<p>6. CASCADA POR PAREJAS. Se sitúan de lado dos compañeros, uno con dos mazas y el otro con sólo una. Realizar conjuntamente "la cascada" empezando por el compañero que tiene dos mazas.</p>



7. Realizar “*la cascada*” y, en un momento dado, poner la maza que se recoge con la mano izquierda entre las piernas y continuar “*la cascada*” con las otras dos mazas. Cuando vuelva a tocar el turno de la maza que está entre las piernas, se recoge con la mano derecha y se continua “*la cascada*”.



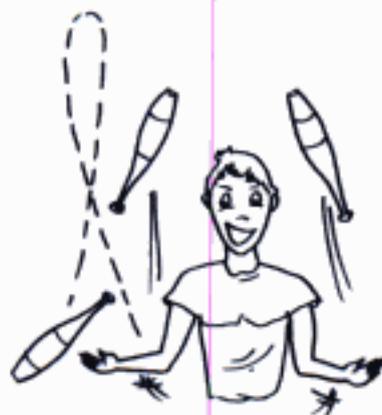
- Ensayar primero la manera de poner la maza entre las piernas y después toda la secuencia.
- Probar de empezar la cascada con una maza entre las piernas para así tener claro el final de la secuencia. Se lanza la maza de la mano derecha e inmediatamente se saca la maza de entre las piernas y se continúa “*la cascada*”.



8. COLUMNAS. Coger dos mazas con una mano y una con la otra. Lanzar una maza de la mano que sujeta dos en una trayectoria recta y centrada al eje longitudinal del cuerpo. Cuando la maza lanzada alcanza la máxima altura, lanzar las otras dos mazas de forma simultánea de manera que pasen por el lado de la maza que baja.



- Un ejercicio interesante es empezar en “*columnas*” y pasarse a “*cascada*”, repitiéndolo de forma alternativa.



9. COLUMNAS PASANDO POR EL EXTERIOR. Lanzar una maza y cuando ésta llegue a lo más alto de la trayectoria, lanzar las otras dos mazas, a la izquierda de la primera, describiendo dos columnas paralelas.

Figuras de ampliación

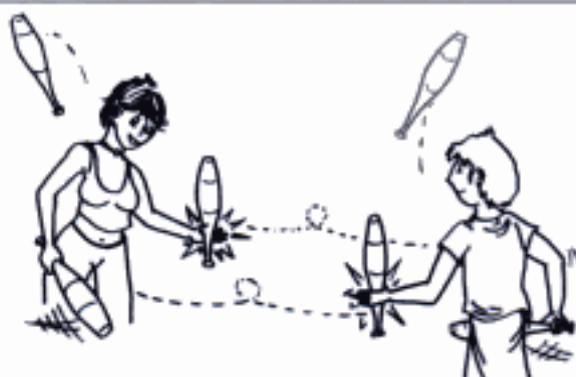
	<p>1. Realizar "la cascada" y, en un momento dado, pasar una de las mazas por debajo de la pierna.</p> <p></p> <p>- Si no hay tiempo para realizar todo el ejercicio, intentar lanzar más alto la maza anterior a la que pasaremos por debajo de la pierna para que de esta manera se obtenga más tiempo para realizarlo.</p>
	<p>2. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez la maza pasará por detrás de la espalda.</p> <p></p> <p>- Probar con una sola maza a pasarla varias veces por detrás de la espalda y recogerla.</p> <p>- Si no hay tiempo para realizar todo el ejercicio, intentar lanzar más alto la maza anterior a la que pasaremos por detrás de la espalda para que de esta manera se obtenga más tiempo para realizarlo.</p> <p>- ¡Muy importante! La maza que se lanza por detrás de la espalda debe cogerse por el tapón del extremo del mango. Para realizarlo tan sólo es preciso que cuando se recoja la maza, y mientras se pone detrás en posición de lanzamiento, dejarla resbalar hasta encontrar con el tapón.</p>
	<p>3. DUCHA. Coger dos mazas con la mano derecha y la otra con la mano izquierda. Lanzar una maza de la mano derecha describiendo una trayectoria parabólica. Cuando esta llegue a lo más alto de su trayectoria, lanzar de forma simultánea las otras dos mazas. La maza de la mano derecha describirá una trayectoria parabólica como la anterior y la maza de la mano izquierda pasará a la mano derecha directamente.</p>



4. **PASSINGS CON CINCO MAZAS.** Se sitúan dos compañeros frente a frente, uno con dos mazas y el otro con tres mazas. El que tiene tres mazas empieza el ejercicio levantando el brazo, para indicar que va a empezar el ejercicio, y lanza la maza a la mano izquierda de su compañero y este empieza "la cascada". Cuando la maza lanzada por su compañero llega a la mano derecha este se la devuelve para que pueda realizar "la cascada". Ir repitiendo de forma sucesiva.



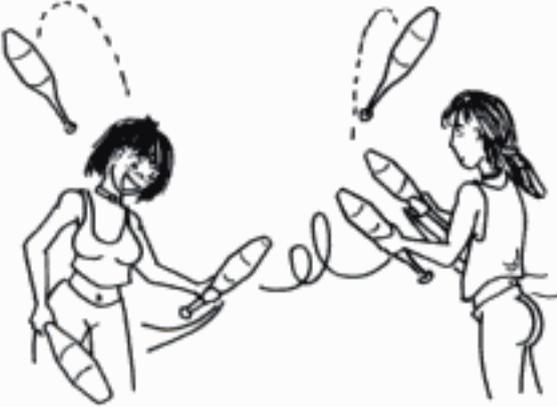
- Al principio, tomar como referencia el color de una maza para no tener que contar el ritmo de los pases (1,2,3,4,5, *passing* ...).
- Cuando vaya saliendo intentar pasar la maza a un ritmo más rápido (1,2,3, *passing* ...).

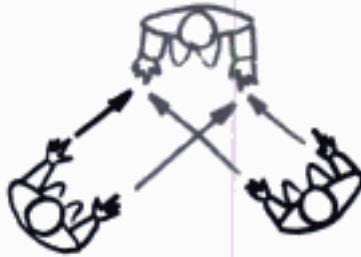


5. **PASSINGS CON SEIS MAZAS.** Se ponen de frente dos compañeros con tres mazas cada uno (dos en la mano derecha y una en la izquierda). Lanzar simultáneamente una maza de la mano derecha hacia la mano izquierda del compañero. Efectuar "la cascada" hasta que la misma maza llegue a la mano derecha para poder devolverla al compañero.



- Un buen truco para ir sincronizados al principio del ejercicio es que las dos personas levanten el brazo derecho y lo bajen, a una señal los dos a la vez.
- Al principio es aconsejable determinar un mismo color para las mazas que se van a lanzar.
- Cuando vaya saliendo, intentar pasar la maza a un ritmo más rápido (1,2,3, *passing* ...).

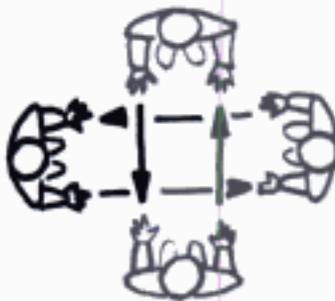
	<p>6. Realizar "<i>passings</i>" de seis mazas, como en el ejercicio anterior, y, en un momento dado, recoger la maza que lanza el compañero y ponerla entre las piernas. Para realizar el pase de vuelta se coge la maza que está entre las piernas con las otras dos mazas y, como si se tratase de unas pinzas, se lanza directamente al compañero.</p>
	<p>7. Poner una maza entre las piernas, como en el ejercicio anterior. Ir efectuando "<i>passings</i>" con las dos mazas restantes. Se pone la maza de la mano izquierda delante de la maza de la mano derecha para poder golpearla en su base y enviarla al compañero como si de un martillo se tratase.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - La persona que efectúa este ejercicio sólo tiene que recoger la maza del compañero y golpearla en el momento justo para devolvérsela. - Para terminar este ejercicio tan sólo es preciso lanzar la maza que se sostiene entre las piernas y continuar haciendo "<i>passings</i>" normales. - Mientras dura el ejercicio el compañero realiza el movimiento de "<i>cascada</i>". </div>
	<p>8. PASSING DE DOBLE VUELTA. Efectuar pases normales y, en un momento dado, al recoger la maza del compañero, devolvérsela inmediatamente con un lanzamiento cruzado y con doble vuelta.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - La razón de efectuar el lanzamiento cruzado y con una doble vuelta es para que coincida con el ritmo del compañero que está realizando el movimiento de "<i>cascada</i>" normal. - Probar a realizar un pase cruzado ambos compañeros al mismo tiempo. </div>



9. PASSINGS ENTRE TRES PERSONAS. Se sitúan dos personas de lado y la otra delante de estos. Se efectúan passes entre las tres personas, pero las que están de lado siempre lanzan las mazas al que está delante, de forma alternada, y este las devuelve una vez a la persona de la izquierda y otra a la persona de la derecha.



- Para empezar de forma sincronizada levantar el brazo las tres personas.
- De las dos personas que están de lado, una realiza el pase normal mientras que la otra realiza el movimiento de "cascada", y en el próximo pase las funciones se intercambiarán.
- Si en algún momento caen las mazas de un componente, existe la posibilidad de continuar el ejercicio realizando passes con las otras dos personas, hasta que se pueda incorporar nuevamente la tercera persona al ejercicio.



10. PASSINGS CON CUATRO PERSONAS. Situar-se cuatro personas en forma de cruz y realizar passes con la persona que se tiene en frente. Se trata de efectuar passes por parejas pero en un mismo espacio y sin que las mazas choquen.



- Este ejercicio, si se saben realizar los "passings", no tiene ninguna dificultad y se puede convertir en algo muy atractivo para el público.
- Para que las mazas de las dos parejas no choquen tan sólo es preciso no comenzar el movimiento de "cascada" al mismo tiempo.
- Probar de caminar en círculo, las cuatro personas, hasta intercambiar el lugar con el compañero con quien se realizan passes.



11. Realizar "passings" entre dos personas y situar una persona en medio de estos sujetando un lápiz con la boca. El objetivo es hacer caer el lápiz de la boca con la maza sin interrumpir los passes.



- Cambiar el lápiz por algún objeto más largo en los primeros intentos.
- Comenzar los passes lejos del lápiz e ir acercándose poco a poco.

¿CÓMO EMPEZAR CON LAS MAZAS? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que experimenten las diferentes posibilidades del nuevo material. Utilizar sólo una maza.	Libre exploración.	Es conveniente realizar ejercicios de experimentación, puesto que las mazas tienen la misma mecánica que las pelotas pero la rotación que se debe realizar supone una novedad para los alumnos. Probar con la mano izquierda, derecha, pasar de una mano a la otra, por debajo de la pierna ...
2. Realizar "la cascada" con una sola maza.	Resolución de problemas.	Es importante que los alumnos aprendan a coger la maza por en medio del mango. Si se coge por la base será más difícil hacerla rodar y por el contrario, si se coge por el cuerpo de la maza, rodará más rápido.
3. Realizar "la cascada" con dos mazas.	Resolución de problemas.	El punto más alto de la trayectoria de las mazas debe ser la altura de la cabeza. Sin embargo al principio es aconsejable lanzarlas un poco más alto para así tener tiempo de realizar toda la figura. Para lanzar la segunda maza, la primera debe estar en el punto más alto de su trayectoria.
4. Realizar "la cascada" con tres mazas.	Resolución de problemas.	El aspecto fundamental reside, al igual que con las anillas, en la manera de coger las mazas al principio para que las mazas no choquen. Sostener dos mazas en una mano y la tercera en la otra. De las mazas que están en la misma mano, una debe estar apoyada en la palma de la mano y sujeta por los dedos meñique y anular, la otra maza se sitúa cruzada encima de la primera y sujeta por los restantes dedos. Esta maza será la primera en lanzar quedando la otra firmemente sujeta. Realizar "la cascada" a una altura suficiente como para poder terminar la figura. Si las mazas chocan entre ellas, es posible que se hayan lanzado demasiado altas, obligando de esta manera a juntar más las manos.

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES

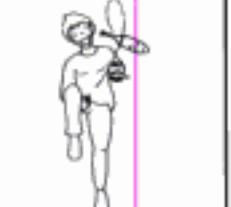
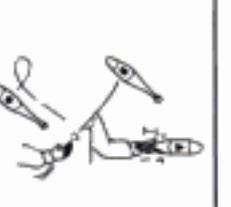
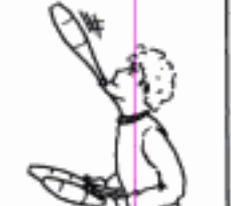
CONTENIDO: MAZAS

ALUMNO: CURSO:

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca 1: No me sale 2: Un poco 3: Bastante 4: Muy bien

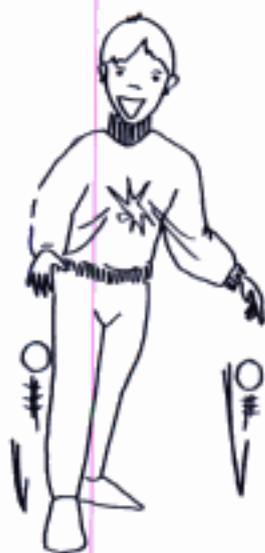
– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

5. PELOTAS DE REBOTE

Ejercicios de experimentación

	<p>1. Botar la pelota con una mano, efectuando botes pequeños y grandes e intentar recogerla a diferentes alturas: en el punto más alto de su trayectoria, en el medio o incluso al poco de haber botado. Experimentar con la otra mano.</p>
	<p>2. Tomar la pelota con la mano derecha y realizar un bote de manera que pase por debajo de una pierna para poderla recoger con la mano izquierda. Empezar con la mano izquierda.</p>
	<p>3. Botar la pelota con la mano dominante, efectuar un giro de 360° y recogerla. Experimentar con la otra mano.</p>



4. Coger dos pelotas, una en cada mano. Botar las dos pelotas a la vez, dar unas palmadas y recogerlas.



5. Coger dos pelotas, una en cada mano. Botar las dos pelotas a la vez y recogerlas en el punto más alto de su trayectoria pero cruzando las manos. Desde esta posición dejar botar las pelotas y recogerlas en la posición inicial.



6. Coger dos pelotas, una en cada mano. Botar las dos pelotas a la vez de tal forma que se crucen al tocar en el suelo y lleguen a la mano contraria.



Es importante fijar un punto en el suelo por el que pasarán las dos pelotas y decidir cuál pasará por delante y cuál pasará por detrás.

Ejercicios de iniciación



1. **CASCADA CON UNA PELOTA.** Poner las manos paralelas con la palma de la mano mirando hacia arriba. Inclinarse la mano que sujeta la pelota hacia el interior para dejar caer la pelota sin imprimir ninguna fuerza. Recogerla con la otra mano en el punto más alto de su trayectoria.



- La pelota siempre debe botar en el mismo sitio. Escoger un punto delante del cuerpo centrado respecto a ambas manos. Es bueno tomar alguna referencia del suelo: un recuadro, una línea ...
- Repetir este ejercicio con ambas manos y procurando que la pelota bote siempre en el punto del centro.



2. **CASCADA CON DOS PELOTAS.** Lanzar la pelota nº 1 de la mano derecha hacia al suelo al punto del centro. Cuando la pelota bote en el suelo lanzar la pelota nº 2 haciendo que bote también en el mismo punto. Recoger la pelota nº 1 y a continuación la nº 2. Repetir este ejercicio hasta realizarlo con la suficiente destreza para poder introducir la tercera pelota.



- Si las pelotas no botan en el punto del centro, inmediatamente se notará porque se tendrá que desplazar el cuerpo con el fin de atrapar las pelotas.



3. **CASCADA CON TRES PELOTAS.** Sostener una pelota en una mano y las otras dos en la otra. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez cuando la pelota nº 2 bote en el suelo, recoger la pelota nº 1 y lanzar la nº 3 y así sucesivamente. Las dos pelotas que estaban en la mano derecha habrán pasado a la mano izquierda y la de la mano izquierda habrá pasado a la mano derecha. Repetir este proceso hasta que se haya asimilado la secuencia.



- Si supone una dificultad muy elevada para el alumno, retroceder a "la cascada" con dos pelotas.
- Intentar realizar "la cascada" de forma continuada.
- Siempre que sea posible, procurar trabajar en espacios muy reducidos.



4. **CASCADA CON UNA PELOTA EN FORMA DE GARRA.** Poner las manos paralelas y con la palma de la mano hacia abajo. Lanzar la pelota de una mano con fuerza y con una trayectoria en diagonal hacia el punto del centro. Recoger la pelota con la otra mano.



- Probar diferentes grados de fuerza para que las manos no se tengan que mover.



5. **CASCADA CON DOS PELOTAS EN FORMA DE GARRA.** Lanzar la pelota nº 1 de la mano derecha con fuerza y directa al punto del centro. Cuando la pelota bote en el suelo, lanzar la pelota nº 2 haciendo que bote también en el mismo punto. Recoger la pelota nº 1 y a continuación la nº 2. Repetir este ejercicio hasta realizarlo con la suficiente destreza para poder introducir la tercera pelota.



- La pelota que se lanza pasa por la parte exterior mientras que la pelota que sube pasa por la parte interior.
- Empezar algunas veces con la mano derecha y otras con la mano izquierda.



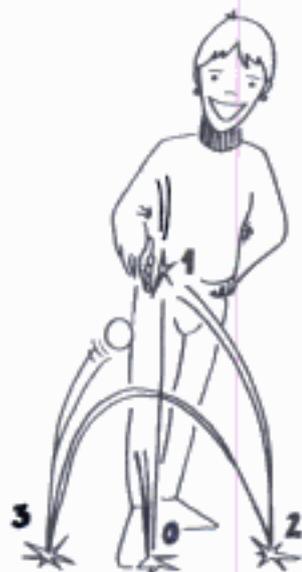
6. **CASCADA CON TRES PELOTAS EN FORMA DE GARRA.** Sostener una pelota en una mano y las otras dos en la otra. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez cuando la pelota nº 2 bote en el suelo, recoger la pelota nº 1, lanzar la nº 3, para acabar recogiendo la nº 2 y la nº 3 sucesivamente. Las dos pelotas que estaban en la mano derecha habrán pasado a la mano izquierda y la de la mano izquierda habrá pasado a la mano derecha. Repetir este proceso hasta que se haya asimilado la secuencia.



- Intentar realizar "la cascada" de forma continuada.

Figuras básicas

	<p>1. COLUMNAS. Coger dos pelotas con una mano y una con la otra. Botar una pelota de la mano que sujeta dos en una trayectoria rectilínea y centrada en el eje longitudinal del cuerpo. Cuando la pelota lanzada bota en el suelo, lanzar las otras dos pelotas de forma simultánea de manera que pasen por los lados de la pelota que sube.</p>
	<p>2. COLUMNAS PASANDO POR EL EXTERIOR. Lanzar una pelota por la parte derecha y cuando esta bote en el suelo, lanzar las otras dos pelotas describiendo dos columnas paralelas a la izquierda de la primera pelota.</p>
	<p>3. COLUMNA Y CRUZAR. Coger dos pelotas con una mano y una con la otra. Botar una pelota de la mano que sujeta dos en una trayectoria rectilínea y centrada en el eje longitudinal del cuerpo. Cuando la pelota lanzada bota en el suelo, lanzar las otras dos pelotas de forma simultánea de forma cruzada con la finalidad que las pelotas acaben en la mano contraria a la que han empezado.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - Es importante fijar un punto en el suelo por el cual las dos pelotas pasarán y decidir cuál pasará por delante y cuál pasará por detrás. - Si la dificultad es muy elevada, practicar varias veces el cruce de las dos pelotas exteriores sin la columna del medio (Ejercicio nº 6 experimentación). </div>



4. LA PELOTA LOCA. Coger una pelota y efectuar un bote. Poner la mano plana, perpendicular al cuerpo con los dedos juntos y el dedo pulgar mirando hacia arriba. Cuando la pelota esté en lo más alto de su trayectoria, tocar la pelota en uno de sus bordes realizando un movimiento rápido como de si un cuchillo se tratase.

El efecto que se conseguirá será que la pelota al principio botará a un lado del cuerpo, se irá al otro lado por el efecto que se le ha creado y al final volverá en el centro para poderla recoger sin tener que moverse en ningún momento.



- La pelota se debe tocar de un borde y tan sólo rozarla. Probar varias veces hasta encontrar el punto y la fuerza necesaria.
- Si dejamos botar la pelota tres veces en lugar de dos, el mismo efecto que lleva la pelota hará que se aleje otra vez y no se pueda recoger.



5. DUCHA. Coger dos pelotas con la mano derecha y otra con la mano izquierda. Botar una pelota de la mano derecha en diagonal. Cuando esta llegue al suelo, lanzar de forma simultánea las otras dos pelotas. La pelota de la mano derecha describirá la misma trayectoria que la anterior y la pelota de la mano izquierda pasará a la mano derecha directamente describiendo una trayectoria rectilínea.



6. DUCHA CON DOS BOTES. El mismo ejercicio anterior, pero dejando botar dos veces la primera pelota que se lanza. Las otras dos pelotas empiezan cuando la primera pelota realiza el segundo bote.



- Después de los dos botes las pelotas deben ir a parar a la mano contraria.
- Las pelotas se deben lanzar siguiendo una diagonal hacia el centro. Si se lanzan muy verticales posiblemente las pelotas choquen, y si se lanzan muy inclinadas tendremos que desplazarnos para poder recogerlas.

Figuras de ampliación

	<p>1. Realizar el movimiento de "cascada" normal y, en un momento dado, pasar una de las pelotas por debajo de la pierna.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Al principio, para que sea más fácil, sólo es preciso botar las pelotas un poco más altas para así ganar más tiempo para pasar la pelota por debajo de la pierna. - Si la dificultad es muy elevada, practicar sólo con una pelota (figura nº 2 de ejercicios de experimentación).
	<p>2. Realizar el mismo ejercicio anterior pero esta vez realizando la figura de la "ducha".</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas las pelotas lanzadas por la mano derecha pasan por debajo la pierna.
	<p>3. CUATRO PELOTAS. Realizar una "ducha" de dos pelotas en cada mano. Para empezar, botar una pelota de cada mano a la vez y cuando estas boten contra el suelo lanzar las otras dos y recoger las primeras.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si las pelotas chocan continuamente, no desesperar y practicar un poco más "la ducha" con una mano, tanto con la mano derecha como con la izquierda. Intentar concentrarse mucho en que la pelotas no traspasen el eje longitudinal del cuerpo, ya que esto significaría que las pelotas volverían a chocar.



4. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez las pelotas de las dos manos no salen al mismo tiempo sino que lo hacen de forma alternada: derecha, izquierda, derecha ...



5. Coger dos pelotas en cada mano y lanzar una pelota de cada mano efectuando dos columnas. Cuando lleguen al suelo, lanzar las otras dos pelotas, también en forma de columnas, pero en medio de las pelotas que suben.



6. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez las dos primeras columnas van por el lado derecho y las otras dos van por el lado izquierdo.

¿CÓMO EMPEZAR CON LAS PELOTAS DE REBOTE? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que realicen diferentes acciones corporales mientras se bota la pelota (dar palmadas, giros...).	Libre exploración.	Estos ejercicios tienen por finalidad que el alumno experimente con el nuevo material y pueda controlar la característica principal de estas pelotas como es el bote.
2. Intentar realizar la figura de "la cascada" con pelotas de rebote.	Resolución de problemas.	Es mejor trabajar en espacios muy pequeños para que las pelotas, al caerse, no se vayan muy lejos. Si esto no es posible, utilizar la esquina de dos paredes para delimitar un poco el espacio físico.
3. Puesta en común de todos los participantes para poder explicar los logros conseguidos y las principales dificultades.	Enseñanza recíproca / comandamiento directo.	<p>Aspectos a destacar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar una referencia en el suelo donde las pelotas deban impactar (mosaico, líneas pintadas, círculos ...). De esta manera se podrá realizar el ejercicio de forma estática evitando correr tras las pelotas. - Es posible realizar el ejercicio manteniendo las manos paralelas con las palmas de las manos hacia arriba. En este caso, para botar una pelota tan sólo será necesario dejarla caer. - También es posible imprimir un impulso a las pelotas, pero esta vez deberán ponerse las palmas de la mano hacia abajo en forma de garra para sujetar las pelotas.
4. Practicar la figura de "la cascada" con las palmas de las manos hacia arriba.	Resolución de problemas.	Empezar con las palmas de las manos hacia arriba puesto que las pelotas bajan más lentamente y puede facilitar enormemente el aprendizaje. La pelota llega a la otra mano una vez ha llegado a lo más alto de su trayectoria.
5. Practicar la figura de "la cascada" con las palmas de las manos hacia abajo.	Resolución de problemas.	Para realizar este ejercicio será preciso efectuar un impulso cada vez que se lance una pelota. La pelota debe llegar directamente a la otra mano con fuerza y evitando que suba más.
6. Intentar otras figuras ya conocidas.	Resolución de problemas.	Realizar la figura de "columnas", "ducha" ...

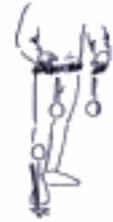
FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES**CONTENIDO: PELOTAS DE REBOTE****ALUMNO:** **CURSO:**

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

6. PLATO CHINO

Ejercicios de iniciación

	<p>1. ¡Una manera sencilla de empezar! Poner la punta del palo en el centro del plato y acelerarlo con la mano que queda libre.</p>
	<p>2. Situar la punta del palo en un borde inferior del plato.</p>
	<p>3. Empezar una rotación de muñeca de forma muy suave para que el plato vaya girando y se coloque de forma horizontal. No preocuparse si el plato se tambalea un poco.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - Es importante no dar sacudidas con el palo hacia arriba, ya que el plato puede salir volando. - Intentar recorrer todo el contorno del plato, ya que, en caso contrario el plato saldrá disparado hacia un lado. - Al principio no preocuparse por poner la punta del palo demasiado deprisa en el centro del palo. ¡Concentrarse en hacer bien la rotación de muñeca! </div>



4. Cuando el plato esté en posición horizontal, mantener la misma rotación de muñeca pero imprimiendo mayor velocidad.



- El cambio de velocidad que se debe realizar es el punto crítico para aprender a hacer funcionar el plato. No obsesionarse en ir demasiado deprisa hacia el centro del plato y recorrer siempre su contorno.
- Cuanta más aceleración se realice, de más tiempo se dispondrá para realizar diferentes figuras.



5. Interrumpir la rotación de muñeca y el palo se desplazará inmediatamente hacia el centro del plato.



- A algunos alumnos les cuesta mucho llegar hasta este punto. Como contrapartida, a la que se consigue una vez ya no existe ninguna complicación para repetirlo diversas veces.
- Podemos mantener un poco la velocidad del plato sacudiendo el palo con el dedo índice.

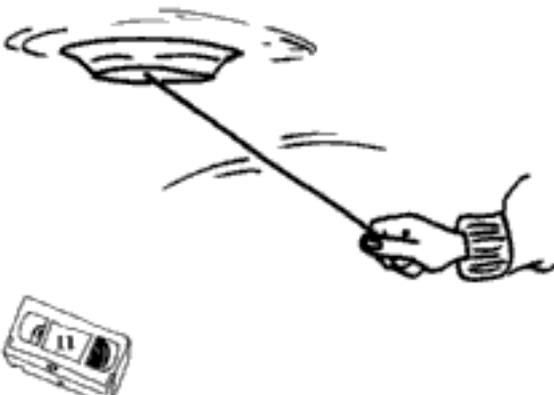


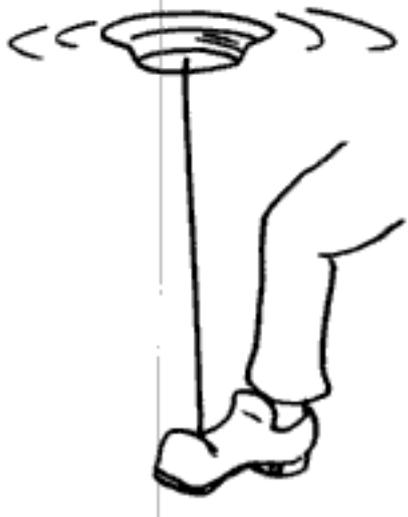
6. ¡Una forma más difícil de empezar!
Se tira el plato chino hacia arriba con fuerza y rotación a la vez. Cuando el plato descende se debe poner la punta del palo en el centro del plato.

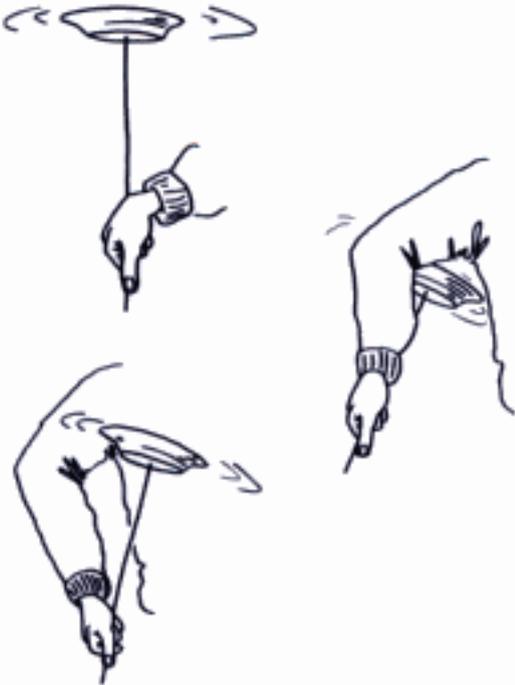


- Esta forma de empezar la ideó un alumno en la fase de experimentación y nos sirve de ejemplo para mostrar la importancia de crear un espacio y unas condiciones para que se pueda desarrollar la creatividad del propio alumno.

Figuras básicas

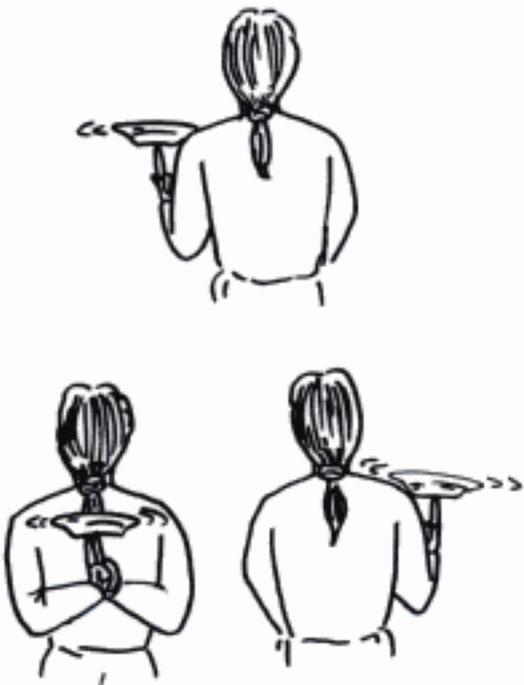
	<p>1. "LOS GIRASOLES": Inclinar el palo hacia un lado sin que el plato se incline y caiga. A partir de esta posición ir moviendo el palo hasta conseguir poner el plato en el lado opuesto describiendo una trayectoria semicircular.</p>
	<p>2. Lanzar el plato chino hacia arriba y recogerlo.</p>
	<p>3. Situar la punta inferior del palo en el mentón e intentar mantenerlo en equilibrio sin que se caiga el plato.</p>

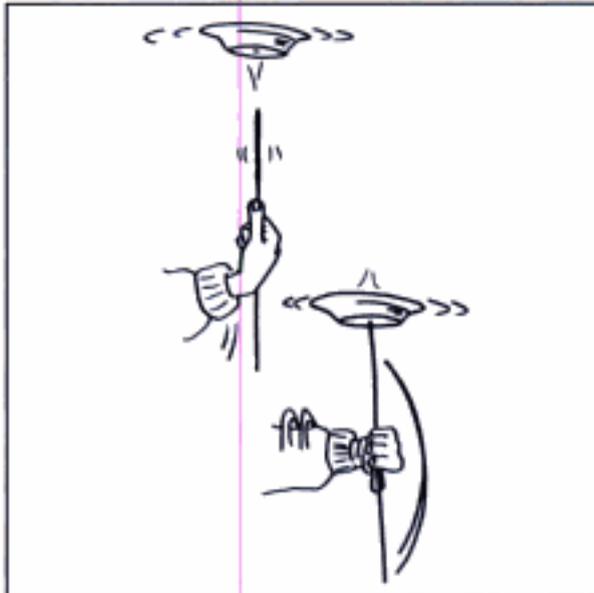
 <p>A hand wearing a wristband holds a long, thin pole vertically. At the top of the pole is a shallow, circular plate that is spinning, indicated by curved motion lines around its edge.</p>	<p>4. Mantener el plato chino en equilibrio situando el extremo inferior del palo sobre la palma de la mano.</p>
 <p>A person's head is tilted back, and a long pole is balanced vertically on their forehead. At the top of the pole is a spinning Chinese plate. A small icon of a VHS tape with the number '13' is shown in the bottom left corner of the panel.</p>	<p>5. Mantener el plato chino en equilibrio situando la parte inferior del palo sobre la frente.</p>
 <p>A foot is shown holding a long pole vertically. At the top of the pole is a spinning Chinese plate, indicated by curved motion lines around its edge.</p>	<p>6. Mantener el plato chino en equilibrio situando la parte inferior del palo sobre el pie.</p>

	<p>7. Acelerar el plato chino con el palo para sustituirlo posteriormente por la punta del dedo índice.</p> <p> Es importante que la posición del dedo coincida exactamente en el lugar donde está la punta del palo, o sea en el centro del plato, de lo contrario empezará a tambalearse hasta caer.</p>
 	<p>8. Ir pasando el plato chino entre 2 o más personas. Solo es preciso que la persona que quiere recoger el plato chino ponga el extremo superior del palo en el centro del plato para que así su compañero pueda retirar su palo.</p>
	<p>9. Coger el palo de tal forma que el dedo pulgar quede por delante del palo y en dirección hacia abajo. En esta posición empezar una rotación para que el plato pueda realizar una giro de 360° pasando por debajo del brazo.</p>

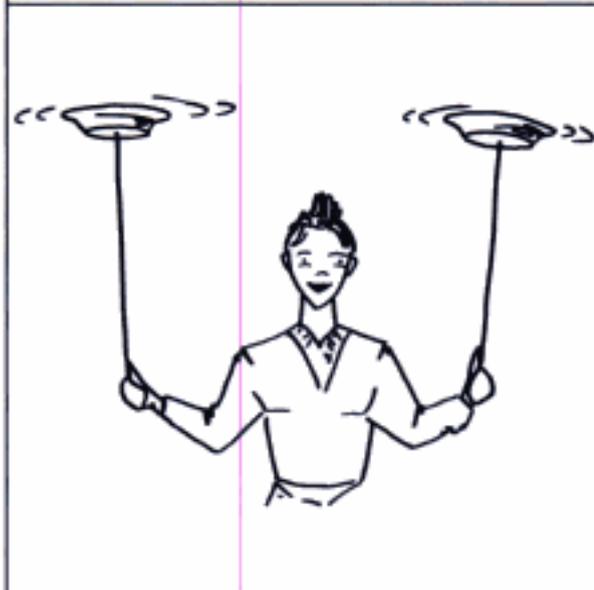
Figuras de ampliación

	<p>1. Pasar el plato chino por debajo de una pierna y lanzarlo hacia arriba. Sacar la mano por el mismo lado que se ha entrado y recoger el plato.</p>
	<p>2. Dar una voltereta hacia adelante sin que se caiga el plato chino.</p>
	<p>3. Pasar el plato chino a un compañero lanzándolo hacia arriba.</p>

	<p>4. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero pasando dos platos de forma simultánea.</p>  <p>– Se puede realizar con tantas personas como se quiera. Una forma sencilla de realizar este ejercicio es disponer a los participantes en círculo, lanzando el plato hacia la derecha y recogiendo el del compañero de la izquierda.</p>
	<p>5. Sostener el plato chino con el dedo índice de la mano izquierda. Pasar el plato por detrás de la espalda y cambiarlo de mano poniendo el índice de la mano derecha en el centro del plato para sustituir el de la mano izquierda. Una vez efectuado el cambio, continuar el movimiento hasta que el plato regrese a la posición inicial.</p>
	<p>6. Realizar el mismo ejercicio que en la figura nº 9 de figuras básicas (rotación del plato por debajo del brazo), pero en esta ocasión con la punta del dedo índice de una de las manos.</p>



7. Lanzar el plato chino hacia arriba. Una vez en el aire efectuar un giro con la mano para recoger el plato con la parte inferior del palo.



8. Mantener un plato chino en movimiento en cada mano.



Es preciso practicar primero con la mano no dominante.



9. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez introduciendo un lanzamiento simultáneo de los dos platos.

¿CÓMO EMPEZAR CON EL PLATO CHINO? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que experimenten con el nuevo material y que intenten hacer rodar el plato chino con la ayuda del palo.	Libre exploración.	No es preciso dar ninguna consigna. Los alumnos investigan las diferentes posibilidades para conseguir mantener el plato rodando encima de la punta del palo.
2. Puesta en común de todo el grupo para expresar las principales dificultades y los logros conseguidos.	Enseñanza recíproca / comandamiento directo.	Enseñar el ejercicio de forma analítica para que los alumnos puedan ver claramente las tres partes diferenciadas para poder poner en marcha el plato: 1. Rotación de la muñeca con la punta del palo en el borde del plato. 2. Cuando el plato gira, pero tambaleándose, imprimir un cambio de velocidad procurando siempre que la punta del palo toque todo el borde del plato. 3. Parar la rotación y poner simultáneamente el palo en el centro.
3. Practicar otra vez de forma autónoma siguiendo las pautas que se han explicado.	Resolución de problemas.	La dificultad principal es que muchas veces los alumnos quieren ir directos al centro del plato, olvidándose de acelerar el plato. Cuanto más se acelere, más fácil será poner el palo en el centro y además se dispondrá de más tiempo para hacer figuras. Será preciso que los alumnos que presenten dificultad en la rotación inicial practiquen primero la rotación sólo con el palo para que sean conscientes del movimiento y posteriormente introduzcan el plato.
4. Comenzar a investigar las diferentes posibilidades que tiene el plato chino cuando está en funcionamiento (lanzarlo, hacer equilibrios...).	Libre exploración.	En estos momentos el profesor podrá atender las dificultades concretas de los alumnos que aún no han conseguido poner en funcionamiento el plato.
5. Proponer diferentes figuras básicas para que los alumnos busquen la forma de realizarlas.	Resolución de problemas.	Lanzamientos entre parejas, mantener el plato rodando con un dedo ...

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES

CONTENIDO: PLATO CHINO

ALUMNO: CURSO:

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

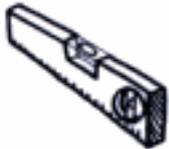
0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

- En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

7. DIÁBOLO

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ed. Primaria Ed. Secundaria	Media	Media
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
2 horas	Sierra, lima, cola	Grupos de 2/3 personas

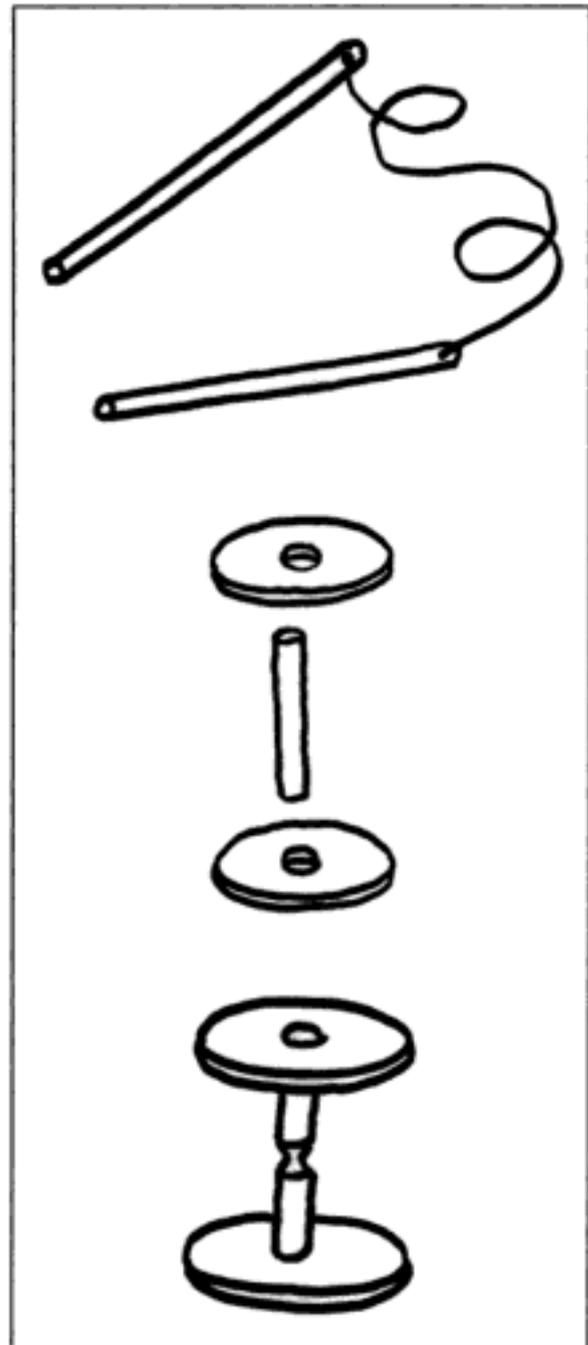
MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
<ul style="list-style-type: none"> - Trozos de madera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Listón redondo de madera de 100 cm de longitud y de 1,2 cm de diámetro. - Hilo fino. - Tablero de madera de pino. - Listón redondo de madera de 15 cm de longitud y de 1,5 cm de diámetro.
	

ELABORACIÓN***Construcción de los bastones***

1. Serrar los palos de 50 cm de longitud y de 1,2 cm de diámetro.
2. Realizar un agujero en un borde de cada palo.
3. Cortar un hilo fino de 150 cm de longitud y atarlo a los palos.

Construcción del diábolo

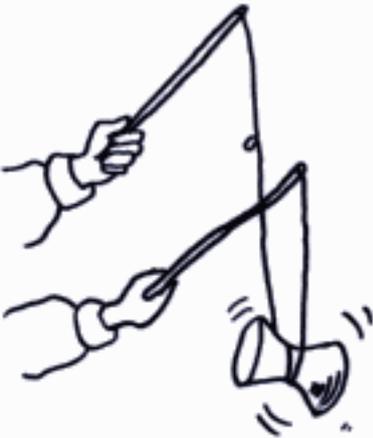
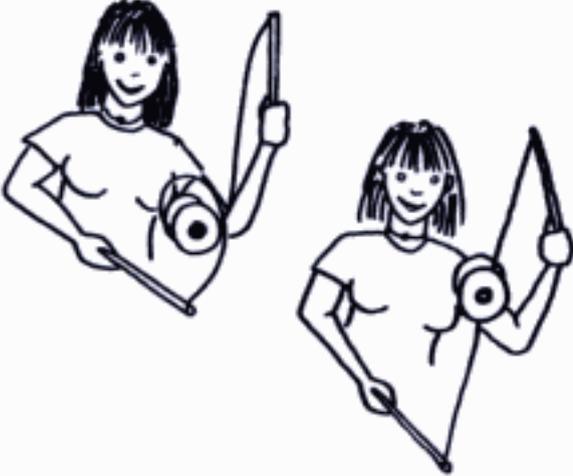
4. Cortar dos círculos de madera de 15 cm de diámetro.
5. Realizar un agujero de 1,5 cm en el centro de cada círculo de madera.
6. Serrar un listón de madera de 15 cm de longitud y 1,5 cm de diámetro.
7. Pegar la barra de madera en los dos agujeros de los círculos.
8. Realizar una hendidura con la ayuda de una lima en medio del listón de madera.

**OTRAS PROPUESTAS**

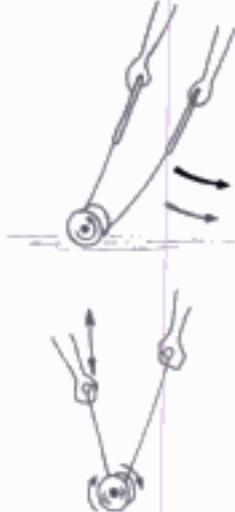
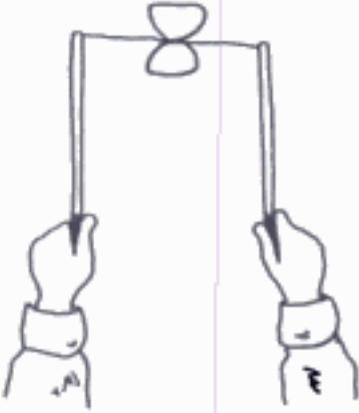
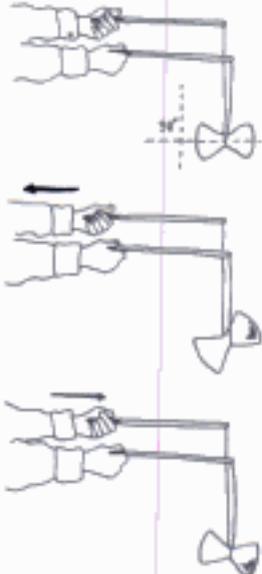
Cortar una pelota o algún material esférico por la mitad. Realizar un agujero en medio de cada trozo de pelota. Unir los dos trozos de pelota mediante una tuerca roscada poniendo en medio unos casquetes de forma cónica para que realicen la función de eje. Poner arandelas y enroscar fuerte las tuercas de los extremos.

Es importante remarcar que la dificultad en la construcción del diábolo no reside en el propio montaje, sino en que el diábolo quede bien equilibrado y, por consiguiente, ruede correctamente. En este caso es importante valorar los recursos económicos disponibles, puesto que existen diábolos en el mercado muy baratos y de una calidad excelente.

Ejercicios de experimentación

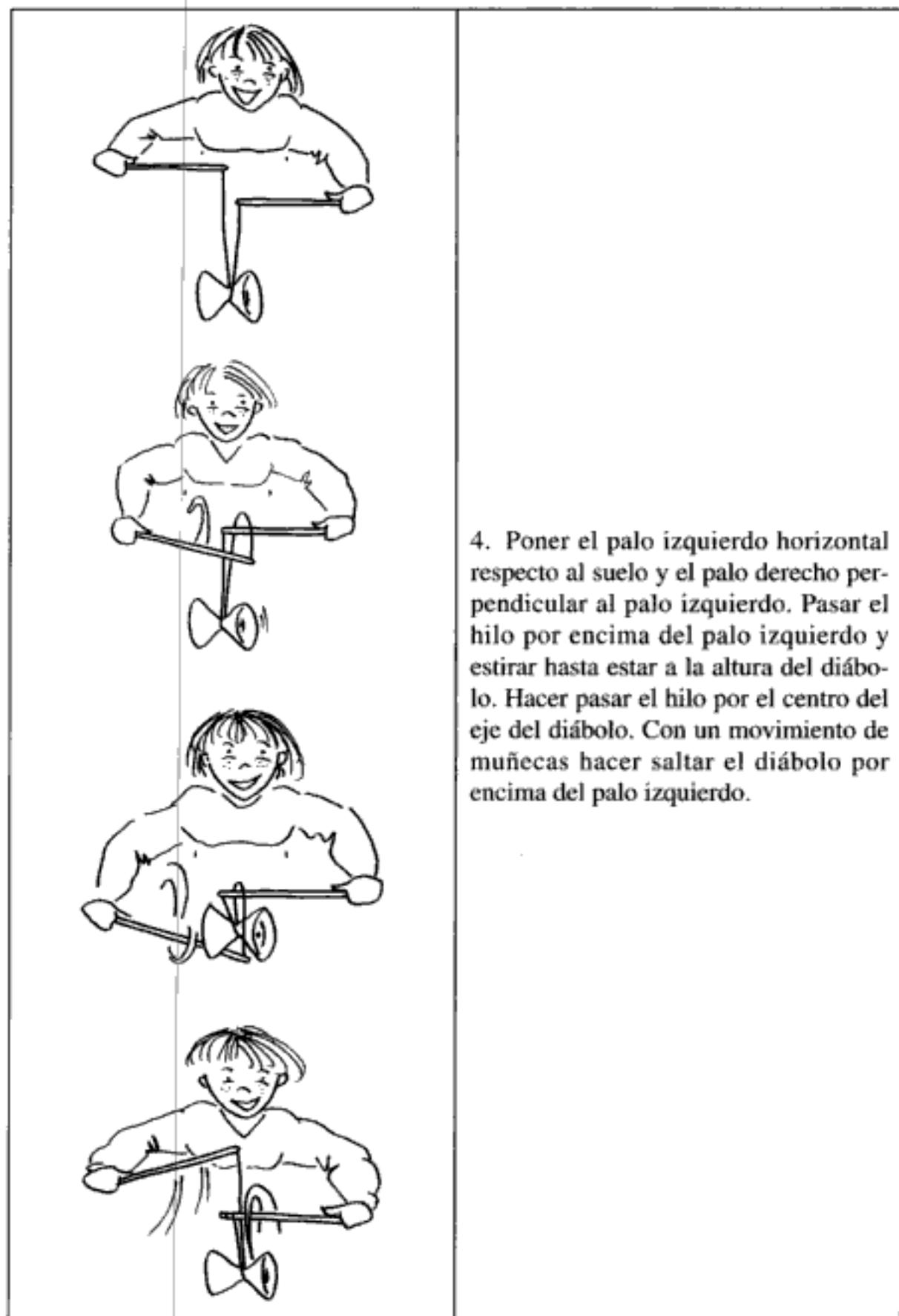
	<p>1. Intentar hacer girar el diábolo sin que se caiga al suelo.</p> <p></p> <p>- Este ejercicio se realiza sin dar ninguna consigna por parte del profesor/a. Se pretende que el alumno/a experimente y vivencie las posibilidades del nuevo material y sus posibles dificultades (se enrolla, se inclina, se cae ...).</p>
	<p>2. El mismo ejercicio que el anterior, pero dando la consigna de hacerlo rodar por el suelo para que alcance una cierta velocidad antes de levantarlo y utilizar los palos.</p>
<p>3. Dar una vuelta al eje del diábolo. Tensar el hilo con los dos palos y situarlos de forma vertical. Disminuir suavemente la tensión sobre el hilo para que el diábolo descienda poco a poco. Si se quiere parar el diábolo sólo es preciso volver a tensar el hilo. Al llegar al extremo inferior, tensar el diábolo e invertir la posición de las manos para así volver a empezar el ejercicio.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="189 1583 762 2059">  </div> <div data-bbox="797 1605 1356 2043"> <p></p> <p>- Este ejercicio es muy motivante para los alumnos pues no se requiere ningún conocimiento previo y resulta muy gratificante realizar una figura en los comienzos.</p> <p>- Los alumnos jóvenes puede que topen con la dificultad de no poder extender toda la longitud del hilo. En este caso solo es preciso situar el palo superior de forma vertical u oblicua.</p> </div> </div>	

Ejercicios de iniciación

	<p>1. Situar el diábolo a la derecha del cuerpo y hacerlo rodar por el suelo hasta que llegue delante vuestro. Entonces solo es preciso levantarlo y realizar suaves sacudidas con la mano derecha para acelerarlo.</p> <p> - Es importante que cuando se acelere el diábolo por el suelo sólo se realice en una sola dirección, ya que de lo contrario lo que se produce es un cambio de rotación en el diábolo y como consecuencia una pérdida de velocidad y su posterior caída.</p> <p>- El diábolo tiene que rodar siempre en la misma dirección.</p>
 <p>Controla Acelera</p>	<p>2. Control de las dos manos.</p> <p>Mano derecha: Es la mano que acelera el diábolo. Realizar suaves sacudidas para que el diábolo coja velocidad.</p> <p>Mano izquierda: Es la mano que controla que el diábolo permanezca horizontal y no se incline hacia adelante o hacia atrás.</p> <p> - Existe la posibilidad de realizar la aceleración y el control del diábolo con la misma mano.</p>
	<p>3. Control de la mano izquierda.</p> <p>Para que el diábolo no se tuerza, el hilo que baja del palo izquierdo debe estar siempre perpendicular al eje del diábolo.</p> <p> - Si el diábolo se inclina hacia atrás echar la mano izquierda también hacia atrás hasta que el diábolo vuelva a la posición horizontal.</p> <p>- Si el diábolo se inclina hacia adelante mover la mano izquierda hacia adelante hasta que el diábolo vuelva a la posición normal.</p>

Figuras básicas

	<p>1. Lanzar el diábolo hacia arriba abriendo las manos de forma horizontal.</p>
	<p>2. Recoger el diábolo con la mano que acelera más arriba y apuntando la punta del palo al eje del diábolo. Juntar las manos cuando el diábolo toque la cuerda, ya que de lo contrario rebotaría y saldría disparado (figura siguiente).</p>
	<p>3. Lanzar el diábolo hacia arriba abriendo las manos de forma horizontal (figura nº 1). Mantener las dos manos por encima de la cabeza de tal manera que el hilo quede horizontal y en tensión. Cuando el diábolo impacte sobre el hilo, efectuar una cierta amortiguación y volver a lanzarlo hacia arriba. Se puede ir rebotando el diábolo hasta que se note que pierde velocidad, luego se juntan las dos manos y se acelera otra vez.</p>



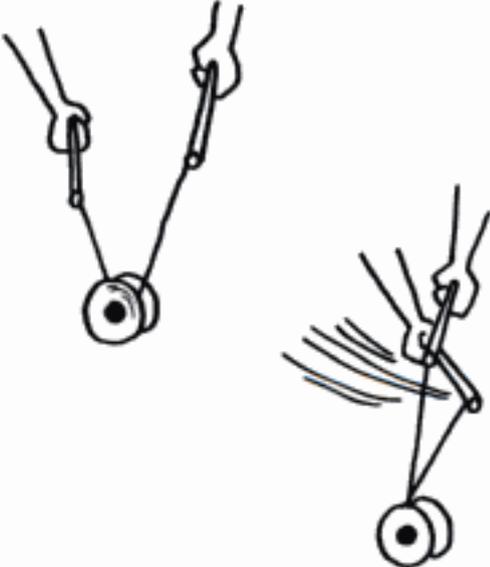
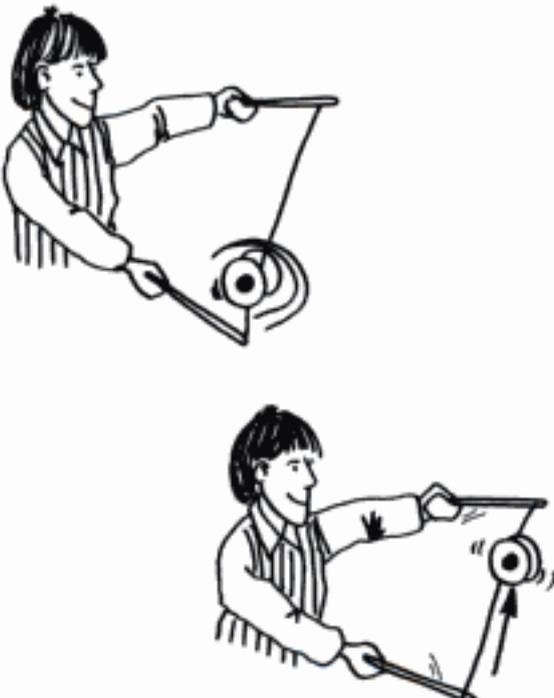


5. Igual que el ejercicio anterior, pero dando dos vueltas seguidas con el hilo en el palo izquierdo y el eje del diábolo. Para volver a la posición inicial hacer saltar el diábolo por encima del palo, izquierdo también dos veces seguidas.



6. Pasar el diábolo a un compañero situado al lado.

Hidden page

	<p>4. Pasar el palo derecho por detrás del cuello y hacer un giro de 90° con el cuerpo para tener el diábolo de perfil. En esta posición hacer rebotar el diábolo de un lado a otro. Volver a la posición inicial al notar que el diábolo pierde velocidad.</p>
	<p>5. ACELERACIÓN Imprimir velocidad al diábolo efectuando una fuerte sacudida con el palo derecho hacia ambos lados.</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Es importante que el hilo no pierda nunca contacto con el eje del diábolo, ya que de lo contrario este saldría disparado. - Para que el diábolo no se tuerza es preferible realizar una sacudida por detrás del hilo que baja del palo izquierdo y otra sacudida por delante. </div>
	<p>6. Acelerar mucho el diábolo. Con el palo derecho dar una vuelta al eje del diábolo por la parte anterior y tensar fuertemente con las dos manos. El diábolo ascenderá hacia el otro palo. Para volver a la posición inicial dar la vuelta alrededor del eje del diábolo, pero esta vez con la mano izquierda.</p>

Hidden page

¿CÓMO EMPEZAR CON EL DIÁBOLO? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que experimenten con el nuevo material y que intenten hacer rodar el diábolo encima del hilo sin que se les caiga.	Libre exploración.	No es preciso explicar ni dar ninguna consigna. Tan sólo se realizará una demostración por si hay alumnos que desconocen por completo la función del diábolo.
2. Puesta en común de todo el grupo para expresar las principales dificultades y los logros.	Enseñanza recíproca / Comandamiento directo.	En esta fase se incidirá en lo siguiente: - La rotación del diábolo (siempre debe ser en la misma dirección). - Función de las dos manos (aceleración y conducción). - Inicio del movimiento rodando el diábolo por el suelo.
3. Intentar que el diábolo no caiga procurando seguir las consignas que se han explicado.	Resolución de problemas / Enseñanza personalizada.	Si el alumno no sabe distinguir en la práctica la función de cada mano, es posible ayudarle sujetándole la mano que controla la dirección mientras él controla sólo la aceleración del diábolo con la otra. Una vez conseguido el dominio de la aceleración el alumno deberá prestar atención al movimiento de la otra mano para mantener de forma horizontal el diábolo. Otro buen recurso para aprender a estabilizar el diábolo es que el profesor sujete el diábolo con las manos y lo incline hacia un lado y el alumno deba simular el movimiento que haría con el palo para que el diábolo volviera a la posición horizontal. Es preciso que el alumno entienda la mecánica de todo el proceso.
4. Proponer a los alumnos que lancen el diábolo al aire y recogerlo.	Resolución de problemas.	Es preciso remarcar a los alumnos que para realizar cualquier figura es imprescindible que el diábolo ruede muy rápido y que se mantenga completamente horizontal, para que tenga mayor estabilidad.

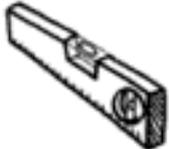
ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
5. Puesta en común de todo el grupo para explicarse mutuamente los diferentes logros conseguidos.	Enseñanza recíproca / Comandamiento directo.	<p>En esta figura se deben de tener en cuenta los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El diábolo deber rodar rápido y estar en posición horizontal. - Se deben abrir las manos para lanzar el diábolo hacia arriba. - Hay que poner un palo a más altura que el otro, de manera que este sirva de guía por donde el diábolo descenderá. - En el momento en que el diábolo entra en contacto con el hilo, hay que juntar la manos para destensar el hilo y acelerarlo inmediatamente. Si no se juntan las manos el diábolo saldrá rebotado.
6. Enseñar a acelerar el diábolo dando una vuelta al hilo alrededor del eje.	Comandamiento directo.	Esta figura es de muy fácil ejecución, pero si una vez dada la vuelta alrededor del eje del diábolo se imprime demasiada velocidad, el diábolo queda liado con el propio hilo.
7. Enseñar diferentes figuras básicas.	Comandamiento directo.	Enseñar la figura con toda su globalidad y después realizarlo de forma analítica.
8. Practicar las figuras básicas enseñadas.	Resolución de problemas / Enseñanza personalizada.	<p>A menudo la dificultad reside en que los alumnos no se acuerdan de los diferentes movimientos explicados y es conveniente repetirlos y practicarlos de una forma más personalizada.</p> <p>Funciona muy bien, cuando son figuras complicadas, el recurso que el profesor sujete el diábolo y el alumno simule el movimiento que con las manos debe realizar. De esta manera se puede observar y ayudar justo en el punto en que el alumno tiene más dificultad.</p>

Hidden page



8. BASTÓN DEL DIABLO

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ciclo Superior (Ed. Pr.) Ed. Secundaria	Fácil	Bajo
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
1 hora	Tijeras Cola	Grupos de 2/3 personas

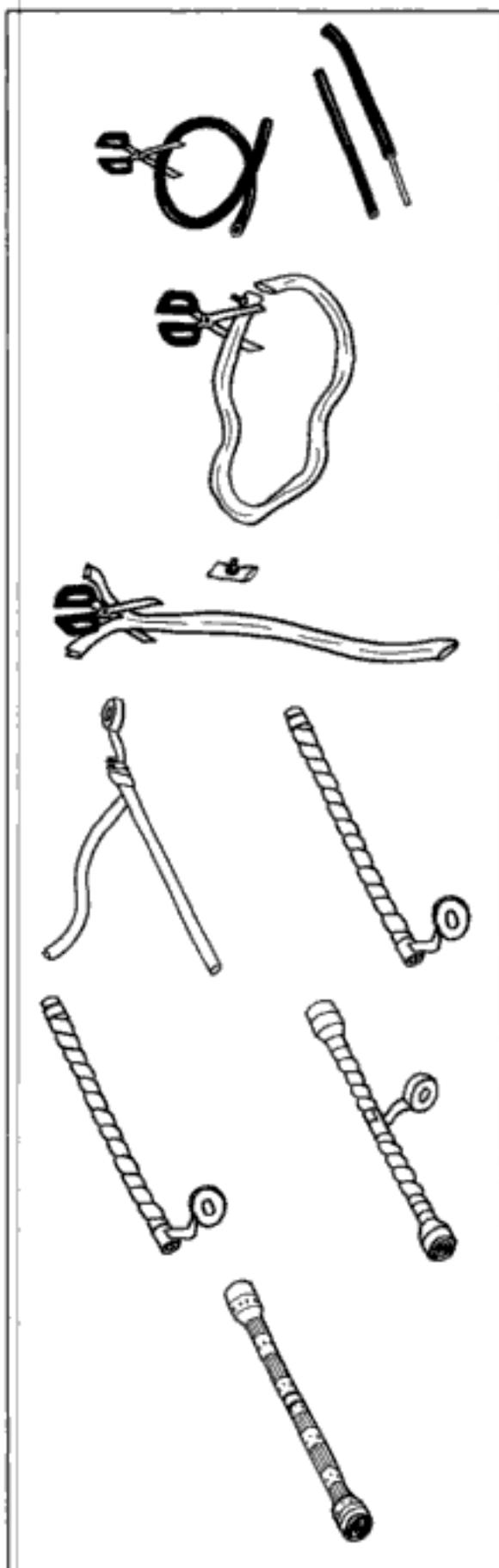
MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
– Cámara de bicicleta.	<ul style="list-style-type: none"> – 1 palo de madera de 1,5 cm de diámetro y 70 cm de longitud. – 2 varillas de madera de 1 cm de diámetro y 50 cm de longitud. – 1 m de tubo de goma de 1 cm de diámetro <i>interior</i>. – Cinta adhesiva de colores.
	

ELABORACIÓN***Construcción de los palos***

1. Se corta el tubo de goma en dos mitades de 50 cm.
2. Se enfundan cada una de las varillas de 1 cm de diámetro en cada una de las mitades del tubo de goma.

Construcción del bastón del diablo

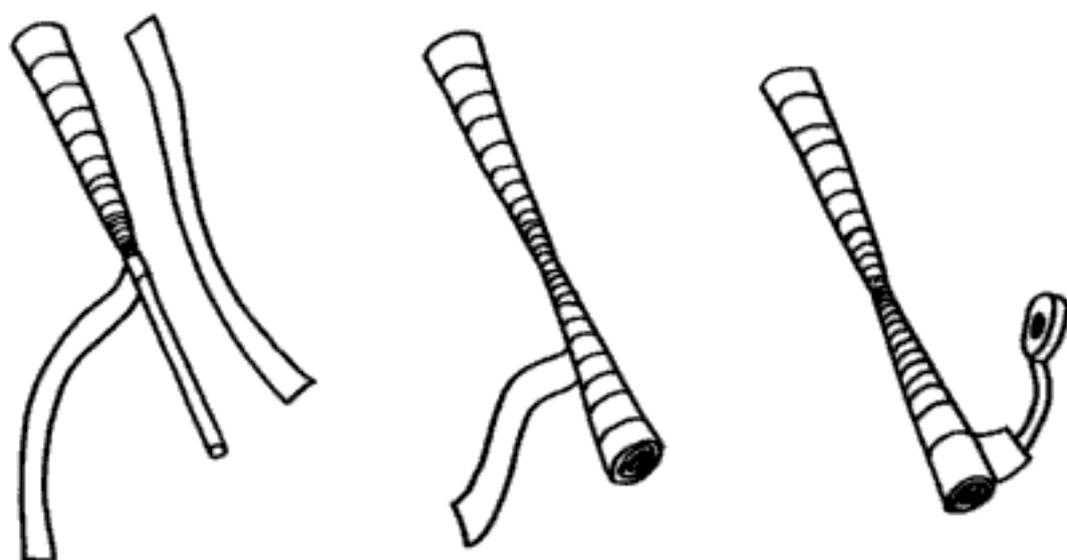
1. Se corta la cámara de bicicleta en el lugar donde se encuentra la válvula.
2. Una vez quitada la válvula de la cámara, se dispone en una tira rectilínea. Se corta con tijeras de forma longitudinal para obtener dos tiras iguales.
3. Se coloca cinta adhesiva en un extremo de una de las tiras y se pega también a un extremo del palo de 1,5 cm de diámetro.
4. Se enrolla la tira de forma oblicua hasta llegar al otro extremo del palo.
5. Se pega la tira con cinta adhesiva siguiendo el mismo sistema utilizado anteriormente en el otro extremo.
6. Para construir los dos contrapesos de los extremos se deben cortar dos tiras pequeñas de cámara de bicicleta de la misma longitud (unos 20 cm). Se puede utilizar otra cámara o aprovechar los trozos que hayan sobrado de recubrir el bastón del diablo.
7. Se pega cada tira en el extremo con cinta adhesiva y se va enrollando.
8. Se vuelve a pegar con cinta adhesiva. Es importante poner cinta adhesiva en el contrapeso y en el principio del palo con el fin de formar una sola pieza, ya que de lo contrario el contrapeso se caería al poco de practicar.
9. Se decora con cinta adhesiva de colores. Es importante marcar la mitad del palo del diablo para tener una clara referencia para las figuras que se realizarán posteriormente.



ELABORACIÓN***Palo del diablo de forma cónica***

Para realizar el palo del diablo de forma cónica se utiliza el mismo material exceptuando la cámara de bicicleta, que se puede sustituir por cartón, papel o incluso cordel.

1. Se cortan tiras de cartón de 2 cm de ancho.
2. Se pega una tira de cartón con cinta adhesiva en la mitad del palo.
3. Se enrolla en diagonal hasta llegar al extremo y se pega con cinta adhesiva.
4. Se repite el mismo proceso en el otro lado del palo.
5. Se pega otra tira de cartón pero esta vez empezando a unos 2/3 centímetros del centro del palo. Se pega con cinta adhesiva hasta llegar al extremo.
6. Se repite el mismo proceso en el otro lado del palo.
7. Se van pegando tiras de cartón cada vez más cerca del extremo, consiguiendo una forma cónica.
8. Se recubre el bastón del diablo con cinta adhesiva y se decora.

***Palo del diablo de fuego***

1. Cortar una barra de aluminio de 70 cm de largo y 2 cm de diámetro.
2. Cortar dos trozos de mecha de 25 cm de largo (se puede encontrar en tiendas especializadas).
3. Fijar los trozos de mecha en cada uno de los extremos con tornillos.
4. Poner cinta adhesiva resistente al calor en la parte central del bastón del diablo para conseguir aumentar su adherencia.

Hidden page



4. Sostener el bastón del diablo de forma horizontal con los dos palos. Pasar uno de los palos por debajo de una pierna y volver a sujetar el bastón del diablo evitando su caída.



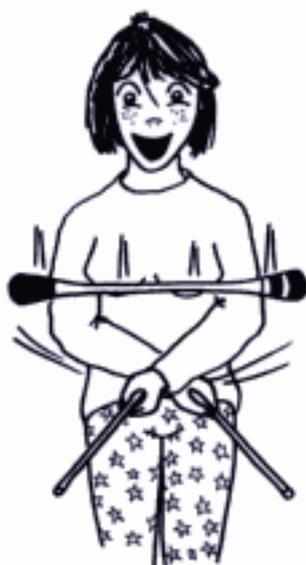
– Repetir el mismo ejercicio con la otra mano y en la otra pierna.



5. Sostener el bastón del diablo de forma horizontal con los dos palos. Pasar uno de los palos por detrás de la espalda y volver a sujetar el bastón del diablo evitando su caída.



– Repetir el mismo ejercicio con la otra mano.



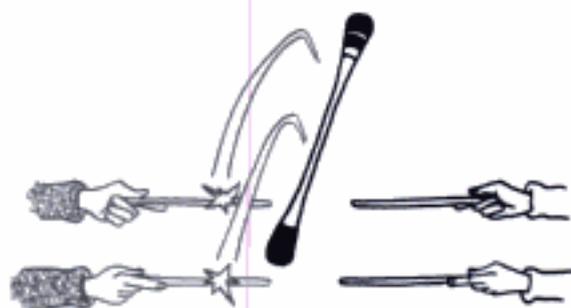
6. Lanzar el bastón del diablo hacia arriba y cruzar los palos para su recepción. Volver a lanzar el bastón del diablo y recogerlo con los palos en la posición inicial.



7. Lanzar el bastón del diablo hacia arriba y recogerlo con las manos por encima de la cabeza, procurando mantener los palos horizontales.



— En el momento de la recepción del bastón del diablo, levantar los dedos índices para evitar su caída.



8. Pasar el bastón del diablo de forma horizontal a un compañero frontalmente.



9. Igual que el ejercicio anterior, pero de forma lateral e introduciendo un giro de 180°.

Hidden page

Hidden page

Figuras básicas

	<p>1. Realizar el movimiento de balanceo básico y, en un momento dado, emplear más fuerza con la mano derecha provocando que el bastón del diablo dé un giro de 180°. Recepcionar con el palo izquierdo y volver a realizar balanceos básicos. Intentar hacer el mismo ejercicio pero empezándolo con la mano izquierda.</p>
	<p>2. Igual que el ejercicio anterior, pero imprimiendo un poco más de fuerza para provocar un giro de 360°.</p>
	<p>3. Realizar el movimiento de balanceo básico y, en un momento dado, levantar una pierna y pasar uno de los palos por debajo de la misma. Continuar realizando balanceos básicos en esta posición.</p>



4. Realizar el movimiento de balanceo básico y, en un momento dado, pasar el brazo derecho por detrás de la espalda. Continuar el balanceo básico en esta posición.



5. Helicóptero en el suelo.
Con una punta del bastón del diablo tocando el suelo, realizar los siguientes movimientos: Empujar con el palo derecho hacia adelante y con el palo izquierdo recogerlo, describiendo de esta manera una figura cónica.



— Este ejercicio es importante para que el alumno entienda las funciones de las dos manos, para más tarde realizarlo sin que el bastón del diablo toque en el suelo.



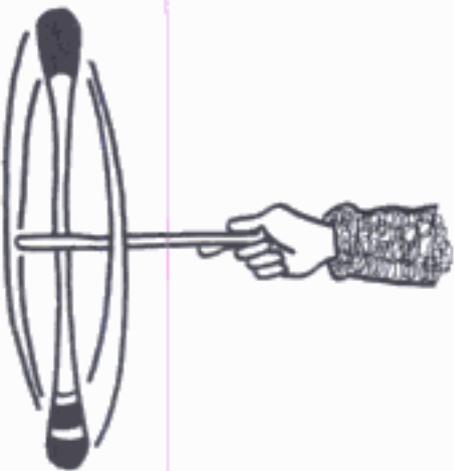
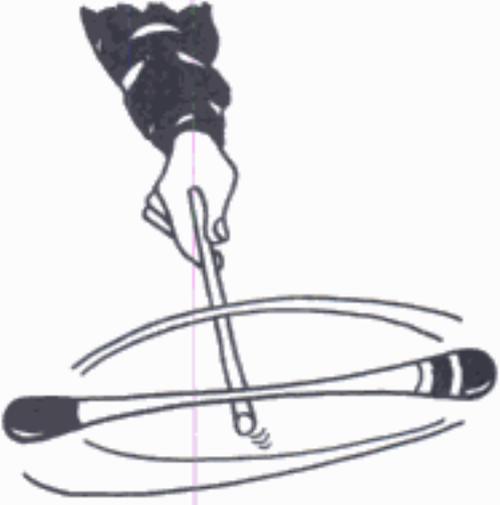
6. Realizar el balanceo básico y, en un momento dado, levantar la rodilla y realizar un giro de 360° con el bastón del diablo pero tocando primero con la pierna antes de recepcionar con el otro palo.



— El momento en que el bastón del diablo entra en contacto con la pierna es cuando este ha girado 180°.

Figuras de ampliación

	<p>1. Helicóptero. Realizar el movimiento básico pero al mismo tiempo hacer que el palo derecho empuje hacia adelante el bastón del diablo y que el palo izquierdo lo empuje hacia atrás. De esta manera se consigue un movimiento pendular con dos formas cónicas.</p> <p></p> <p>- Si el resultado no es el esperado, practicar un poco más con el bastón del diablo apoyando uno de los extremos en el suelo (figura nº 5 de figuras básicas). Así se tomará conciencia del movimiento que deben efectuar las manos.</p>
	<p>2. Realizar el balanceo básico utilizando sólo un palo.</p> <p></p> <p>- Es muy importante la amortiguación que se produce en cada recepción para así dar tiempo a cambiar el palo al otro lado. Recordar que en este ejercicio es aún más importante acompañar y no golpear el bastón del diablo.</p>
	<p>3. Realizar el helicóptero y en un momento dado lanzar el bastón del diablo verticalmente. Recepcionar y continuar el helicóptero.</p>

	<p>4. Realizar giros con un solo palo.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Intentar no perder contacto con el bastón del diablo.
	<p>5. Realizar el helicóptero de manera que el bastón del diablo describa una trayectoria horizontal y circular. Mantener esta figura con un solo palo.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - El punto de contacto del bastón del diablo y el palo está en el centro del primero. - En esta figura se debe procurar realizar una pequeña amortiguación en la recepción y un pequeño lanzamiento para que el bastón del diablo continúe rodando y no pierda su aceleración.
	<p>6. Ejercicio por parejas. Dos personas se sitúan de lado y se pasan el bastón del diablo de manera que efectúe giros de 180° o 360°.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se puede realizar una figura antes de volver a pasar el bastón del diablo al compañero.

¿CÓMO EMPEZAR CON EL BASTÓN DEL DIABLO? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que sostengan el bastón del diablo con los dos palos y que se inventen diferentes ejercicios intentando que no se les caiga al suelo (tirarlo hacia arriba, dar una vuelta ...).	Libre exploración / Enseñanza recíproca.	Estos ejercicios tienen la función de tomar un primer contacto con el nuevo material. Aprovechar los diferentes descubrimientos para potenciar la enseñanza recíproca entre los alumnos.
2. Arrodiarse y balancear el bastón del diablo sin los palos, sólo con las palmas de las manos.	Descubrimiento guiado.	Este ejercicio es importante para que los alumnos entiendan que no deben golpear el bastón del diablo y que en el momento de recepción deben amortiguar el impacto echando la mano un poco hacia atrás. Es de esperar que cuando lo realicen con los palos se produzca una clara transferencia entre los dos aprendizajes.
3. Intentar balancear el bastón del diablo como en el ejercicio anterior, pero intentando levantarlo y que se mantenga un rato sin tocar el suelo.	Descubrimiento guiado.	Es importante que los alumnos no cojan el bastón del diablo, deben tener las palmas de las manos extendidas. Los alumnos deben investigar cuál es el punto de contacto del bastón del diablo que les permite mantenerlo en balanceo. Si no se levanta, bajar el punto de contacto. En cambio si rueda, subirlo un poco.
4. Balancear el bastón del diablo con los palos, pero con el extremo inferior del bastón tocando el suelo.	Descubrimiento guiado.	Además de intentar aplicar lo aprendido anteriormente (no golpear y amortiguar el impacto), es preciso que el alumno mantenga los palos paralelos, de lo contrario el bastón se irá hacia adelante o atrás, produciéndose su posterior caída.
5. Proponer a los alumnos que intenten balancear el bastón del diablo y levantarlo un poco del suelo.	Resolución de problemas.	Al igual que se hacía con las palmas de las manos, este ejercicio sirve para que el alumno vaya experimentando cuál es el punto de contacto idóneo para mantener el bastón en equilibrio.
6. Realizar balanceos de forma sucesiva.	Resolución de problemas.	Es preciso también que las manos no estén muy juntas, ya que esto obligará a realizar el ejercicio de un forma más rápida.
7. Balancear el bastón del diablo y provocar un giro de 180°.	Resolución de problemas.	Tan sólo es preciso imprimir un poco más de fuerza a uno de los balanceos.

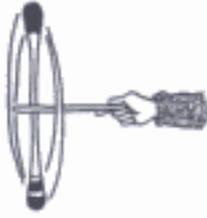
FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES**CONTENIDO: BASTÓN DEL DIABLO****ALUMNO:** **CURSO:**

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

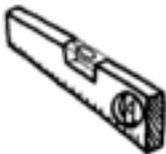
0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

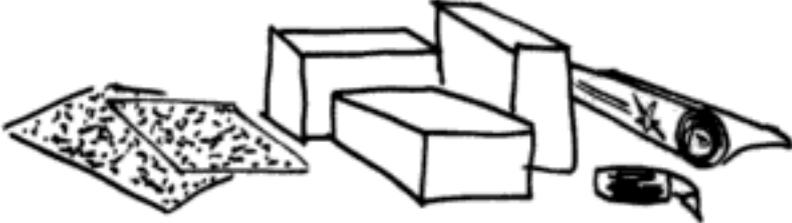
– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

9. CAJAS

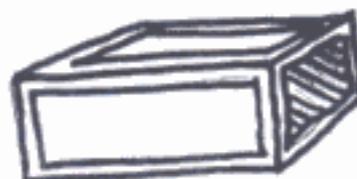
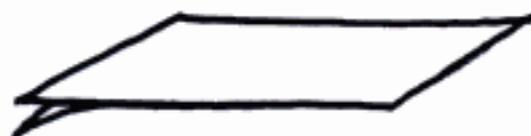
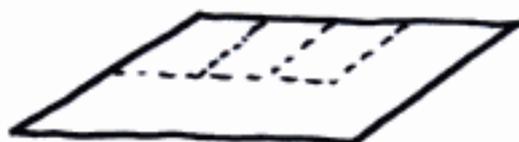
Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ciclo Superior (Ed. Pr.) Ed. Secundaria	Fácil	Bajo
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
1 hora	Tijeras Cola	Grupos de 2 personas

MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
<ul style="list-style-type: none"> - 3 cajas de puros o de cartón. - Recortes de moqueta vieja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel fluorescente adhesivo de tres colores diferentes. - Cinta adhesiva de color negro.
	

ELABORACIÓN

1. Marcar en la moqueta seis veces el contorno de la cara lateral de la caja. Se necesitan dos rectángulos de moqueta por caja.
2. Recortar las superficies señaladas.
3. Pegar los rectángulos de moqueta a las diferentes caras laterales de las cajas.
 - Esta moqueta tiene por finalidad aumentar la adherencia entre las cajas y por consiguiente aumentar el tiempo para realizar los distintos ejercicios.
4. Marcar y recortar papel adhesivo fluorescente de tres colores.
5. Pegar el papel adhesivo recubriendo de esta manera las cuatro caras que están al descubierto. Repetir el proceso con las otras dos cajas.
6. Poner cinta adhesiva en todas las aristas de la caja.

**OTRAS PROPUESTAS**

- Si no se disponen de suficientes cajas de puros o alguna cosa similar, se pueden construir las cajas realizando un taller de marquetería. Las dimensiones de la caja son las siguientes: 19 x 13 x 5 cm.
- Si no se dispone de moqueta podemos utilizar fieltro, que es muy adherente. Este material se puede encontrar en cualquier establecimiento de material escolar, pues se utiliza habitualmente en la etapa de Educación Infantil como soporte para que los alumnos recorten con punzones. Es el mismo material con que se construyen los borradores de la pizarra.

Hidden page



4. Igual que el ejercicio anterior, pero para pasar las tres cajas por detrás de la pierna utilizar la caja de la derecha y para salir la de la izquierda. De esta manera la caja del medio da la vuelta alrededor de la pierna. Realizar el mismo ejercicio con la otra pierna.



5. Acercar las tres cajas a la altura de la cabeza. Separar la caja de la derecha poniéndola a un lado de la cabeza y las otras dos al lado opuesto.



6. Igual que el ejercicio anterior, pero separando la caja de la izquierda.

Hidden page

	<p>4. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior y apretar la caja del medio para que realice giro longitudinal de 180°.</p>
	<p>5. Igual que el ejercicio anterior, pero dándole la media vuelta de forma transversal.</p>
	<p>6. Igual que el ejercicio n° 4, pero efectuando una vuelta completa de 360°.</p>

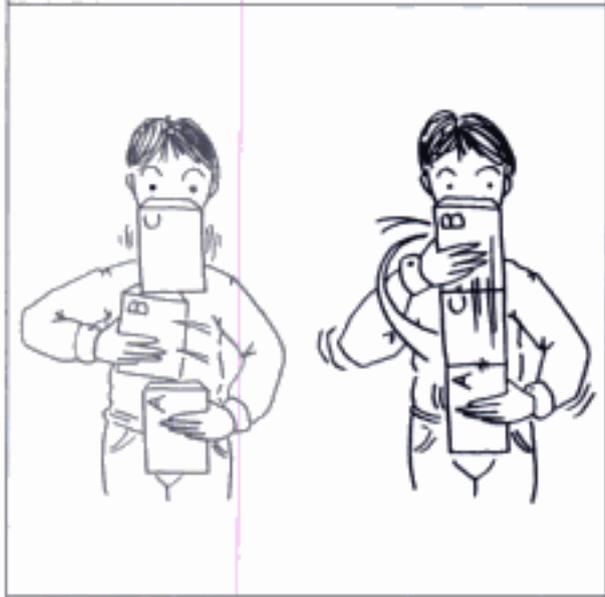
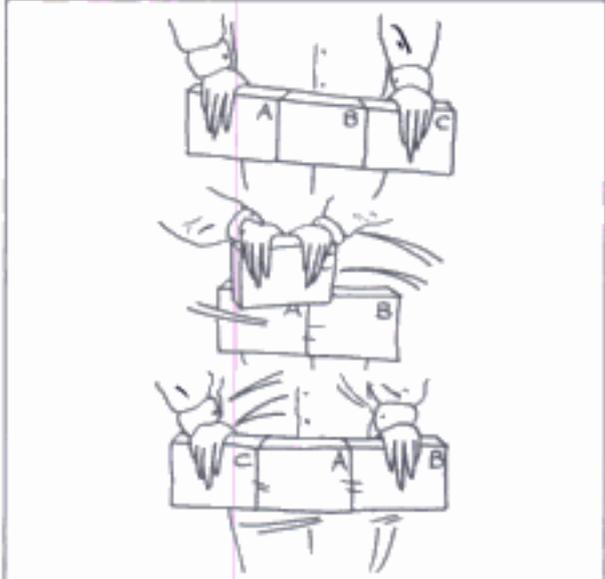
Figuras básicas

	<p>1. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior, soltar la caja de la izquierda y coger la caja del medio pasándola al extremo.</p> <p>Realizar el mismo ejercicio con la otra mano.</p> <p> Una vez esté consolidado este ejercicio, intentar realizarlo de forma más dinámica alternando las dos manos.</p>
	<p>2. Igual que el ejercicio anterior pero pasando la caja del medio al extremo por debajo de la caja de la derecha.</p> <p>Repetir el ejercicio con la otra mano.</p> <p>Realizar el ejercicio de forma alternada con cada mano.</p>
	<p>3. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior, efectuar un leve impulso hacia arriba de tal forma que todas las cajas queden verticalmente.</p> <p> Imprimir un ligera rotación a las tres cajas para facilitar la tarea.</p> <p> Realizar el proceso inverso para volver a la posición inicial.</p>

	<p>4. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior y situarlas de forma vertical, una encima de la caja del medio y la otra debajo.</p>
	<p>5. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior presionando la del medio. Dar un giro de 90° y situar las cajas en forma vertical. Desde esta posición separar las cajas de arriba y abajo situándolas a los lados de la del medio.</p>
	<p>6. Situar las cajas de forma vertical y sujetar las de los extremos. Intercambiar la posición de las cajas superior e inferior.</p>

Figuras de ampliación

	<p>1. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior y efectuar un giro transversal de 180° haciendo girar las tres cajas a la vez.</p> <p></p> <p>- Para realizar este ejercicio es importante, efectuar una torsión de muñeca de 90° antes de soltar las cajas. Así, de esta manera, visualmente dará la sensación de que las cajas dan media vuelta pero sólo estarán $1/4$ de vuelta en fase aérea.</p>
	<p>2. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior y cruzar las manos de tal forma que las cajas cambien de lado para sostener la del medio. Cruzar las manos otra vez para volver a la posición inicial.</p>
	<p>3. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior y lanzar la caja del medio hacia arriba sin que realice ninguna vuelta. Efectuar un giro de 360° con el cuerpo y recoger la caja del medio en la posición inicial.</p>

	<p>4. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior, dar un suave impulso hacia arriba sin que las cajas se paren y efectuar una pirueta de 360° antes de volver a recogerlas.</p>
	<p>5. Situar las cajas de forma vertical y sujetar las de los extremos. Soltar la caja de arriba y coger la del medio pasándola arriba.</p>
	<p>6. Sujetar las cajas de los extremos por la parte superior, pasar la caja de la derecha al lado izquierdo (cambiándola previamente de mano) y coger rápidamente la caja del medio con la mano libre, para así juntar otra vez las cajas.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>- Realizar el ejercicio de forma cíclica sin interrupciones.</p> </div>

¿CÓMO EMPEZAR CON LAS CAJAS? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Proponer a los alumnos que separen las dos cajas de los extremos y las vuelvan a juntar.	Descubrimiento guiado.	Orientaciones a destacar a medida que los alumnos vayan experimentando con el nuevo material: <ul style="list-style-type: none"> - No coger las cajas por los lados de la parte adherente. - Mantener las cajas a la altura del pecho. - Antes de empezar una figura, flexionar un poco las piernas y estirarlas en el momento de realizarla. Con este gesto el espectador tendrá la sensación óptica de que las cajas siempre están a la misma altura. - Volver a flexionar las piernas al terminar la figura.
2. Proponer a los alumnos que separen tan solo una caja de los extremos y la vuelvan a juntar.	Descubrimiento guiado.	Es aconsejable que, al principio, cuando no se tiene la habilidad de coger las cajas, arrodillarse y de esta manera poder alinear las tres cajas de una forma más rápida y sencilla. Para poder separar la caja de un extremo, tan sólo es preciso empujar la caja que se quiere separar hacia adentro y luego separarla. Procurar que las tres cajas mantengan una línea horizontal y paralela al suelo. Si se realiza de pie, recordar la flexión de piernas al principio y al final de la figura. Probar la misma figura pero con la otra mano.
3. Efectuar el mismo ejercicio anterior pero añadiendo una acción en el momento de separar la caja (poner la cabeza, pasarla por detrás de la pierna ...).	Resolución de problemas.	Realizar la misma técnica utilizada anteriormente pero añadiendo una acción corporal.
4. Intentar separar una caja de un extremo y girarla para volver a juntarla con las otras cajas por la otra parte adherente.	Resolución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> - Efectuar el ejercicio con suavidad. - Recordar la función de las piernas a lo largo de toda la figura. - Probar con la caja del otro extremo. - Probar de girar las dos cajas a la vez.

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: MALABARES

CONTENIDO: CAJAS

ALUMNO: CURSO:

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	   0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

Hidden page

Bloque temático: equilibrio

1. ZANCOS.
2. MONOCICLO.
3. RULO AMERICANO.

Objetivos

En este bloque temático, tal como indica el nombre, se trabajan fundamentalmente las habilidades coordinativas, y concretamente el equilibrio, a través de la utilización de diferentes objetos. De esta manera, trabajando el equilibrio en el centro escolar, se potencian principalmente los siguientes aspectos:

- Equilibrio dinámico
- Equilibrio estático.
- Percepción espacio-temporal del material utilizado.
- Percepción espacial.
- Control postural

Actividades de aprendizaje

Las actividades que se proponen en este bloque temático son las siguientes:

- Zancos con las piernas libres.
- Zancos con las piernas atadas.
- Rulo americano.
- Monociclo.

Edades apropiadas para cada material

Este apartado pretende dar una orientación de la idoneidad de cada contenido propuesto respecto a las edades más apropiadas para empezar a trabajarlos en el contexto escolar. De todas formas es preciso remarcar que será el propio profesor quien analizará su contexto escolar y determinará sus objetivos didácticos y, como consecuencia, la inclusión de unos u otros contenidos.

	EDUCACIÓN PRIMARIA			EDUCACIÓN SECUNDARIA		
	Ciclo inicial	Ciclo medio	Ciclo superior	Primer ciclo	Segundo ciclo	Bachillerato
Zancos piernas libres		***	***	***	***	***
Zancos piernas atadas		**	***	***	***	****
Rulo americano		**	***	***	***	***
Monociclo			*	**	***	***

(*) A modo de experimentación.

(**) A modo de iniciación.

(***) Edad idónea.

Relación profesor-alumno

En este bloque temático de equilibrio es conveniente que el profesor, después de introducir diferentes aspectos técnicos generales del equilibrio y específicos de cada material, deje que los alumnos vayan experimentando de forma autónoma y adquiriendo poco a poco la técnica necesaria para progresar en su aprendizaje desde el primer momento. La intervención del profesor tendrá como objetivo introducir aspectos muy concretos que permitan al alumno continuar progresando en su aprendizaje (corrección de la postura corporal, desplazamiento del centro de gravedad ...) o bien que posibiliten introducir aspectos que incumban a la seguridad del alumno (como subir y bajar del aparato, puntos de apoyo ...).

Relación alumno-alumno

Todas las actividades que se presentan en este bloque temático de equilibrio son de carácter psicomotriz. Esto significa que el alumno, en principio, sólo mantiene relación consigo mismo y con el objeto en cuestión. En la realidad educativa esta actividad física se convierte en una actividad donde la cooperación es una pieza fundamental para que cada alumno pueda progresar en su aprendizaje. Para aprender cualquiera de las actividades de equilibrio que se proponen en este apartado, aparte del esfuerzo del propio participante, será de vital importancia la ayuda recíproca que se proporcionarán los propios alumnos en los momentos iniciales del aprendizaje (cogerse de las manos, atar los zancos, ...).

Una vez superados los momentos iniciales, la actividad pasa a ser claramente de carácter comotriz donde los alumnos practican el equilibrio de forma simultánea y van probando y experimentado nuevas figuras y ejercicios, todos juntos. Será en esta fase del aprendizaje cuando se podrá proponer a los alumnos que realicen actividades sociomotrices de cooperación, como por ejemplo diferentes figuras por parejas, en grupo, o incluso, pequeñas coreografías con los zancos o el monociclo.

Hidden page

Hidden page

Ejercicios de iniciación

Zancos sin atar

	<p>1. APRENDER A SUBIR Coger los zancos pasando los palos por detrás de los brazos. Apoyar la espalda en una pared y subirse a los zancos. Realizar un par de pasos hacia atrás si los zancos han quedado muy separados de la pared para que el cuerpo quede completamente vertical.</p>
	<p>2. BALANCEARSE Desde la posición anterior experimentar balanceos de un lado hacia el otro con las piernas completamente extendidas.</p> <p> Este ejercicio es importante para que el alumno pueda experimentar que al balancearse y desplazar el centro de gravedad hacia un lado podrá levantar la pierna del otro lado.</p>



3. CAMINAR

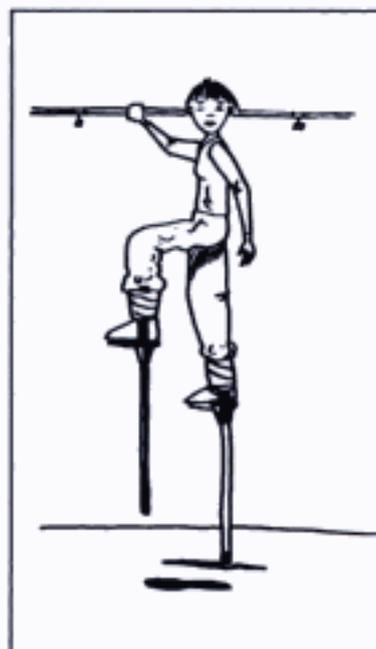
El mismo ejercicio anterior, pero esta vez, cuando se produce el desplazamiento del centro de gravedad hacia un lado, la pierna contraria realiza un pequeño paso. Ir repitiendo el mismo proceso con las dos piernas de forma sucesiva y alternada.



- Es importante que los alumnos aprendan que no pueden pararse, pues se produciría de inmediato la caída. Si quieren permanecer en un sitio determinado es preciso realizar pasos pequeños en el mismo lugar.
- Los alumnos pueden ayudarse entre ellos de la siguiente manera:
 - Situado frente al practicante y sujetándole los palos. En esta posición se puede ayudar al practicante a tomar conciencia del desplazamiento del centro de gravedad.
 - Situado frente al practicante sujetándolo por los hombros. El practicante realiza sólo el control de los palos y el balanceo, mientras que el ayudante controla que no se caiga hacia adelante ni hacia atrás.
 - Situado al lado del practicante agarrándolo de un brazo. El practicante realiza todo el control de los zancos, mientras que el ayudante va dejando el brazo cuando observa que el practicante ya marcha solo.

Ejercicios de iniciación

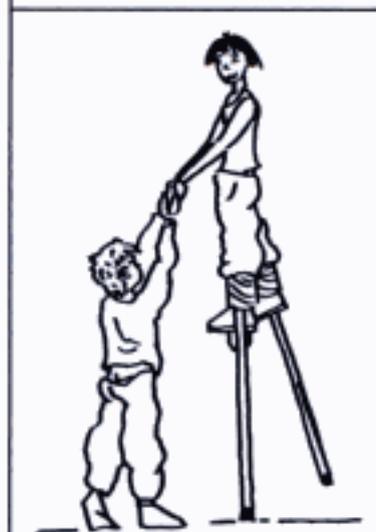
Zancos con las piernas atadas



4. Caminar al lado de una pared o las espalderas del gimnasio para que en caso de caída se puedan agarrar.



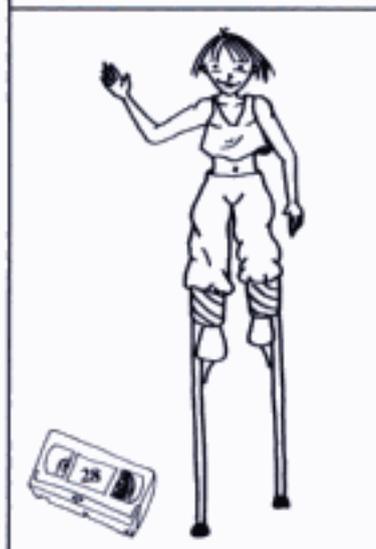
- Es recomendable, antes de realizar este ejercicio, dominar con soltura los zancos sin atar para que de esta manera ya se tenga asimilado el desplazamiento del centro de gravedad que se requiere para poder avanzar.
- Si no se dispone de ningún lugar lo suficientemente alto para poderse agarrar, una solución óptima puede ser atar una cuerda entre dos puntos de anclaje (árboles, porterías de fútbol, ...) para que los alumnos tengan donde apoyarse y sentirse seguros. Incluso se puede utilizar un arnés de escalada para sujetarse a la cuerda y de esta manera evitar cualquier caída.



5. Caminar por un espacio abierto con la ayuda de un compañero. El ayudante levanta las manos para que el practicante se pueda agarrar y de esta manera pueda caminar con mucha más confianza.



- Es importante que el ayudante levante las manos, ya que de lo contrario obligaría al practicante a inclinarse y por consiguiente podría provocar la caída hacia adelante.



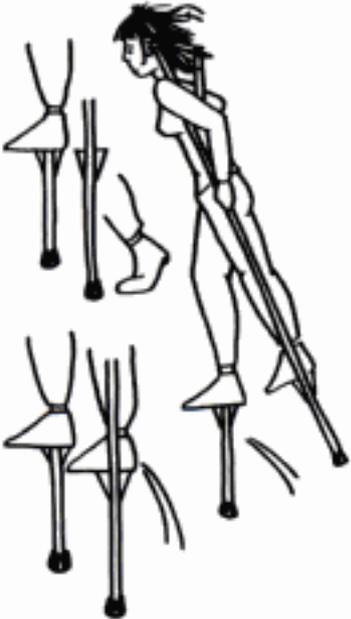
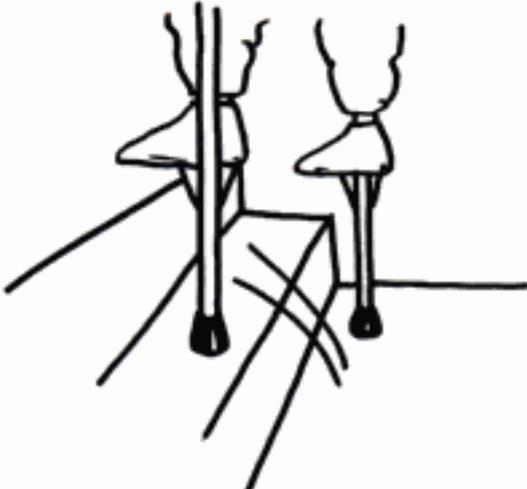
6. Caminar solo, con la vigilancia de un compañero para evitar una posible caída.



- Recordar que es importante no pararse, pues de lo contrario la caída está asegurada.
- Probar de caminar hacia atrás.

Figuras básicas

Zancos sin atar

	<p>1. SUBIR SIN APOYARSE EN LA PARED</p> <p>Agarrar los zancos de manera que los palos pasen por detrás de los brazos y poner un pie encima de uno de los zancos. Efectuar un impulso y subir la otra pierna a los zancos. Inmediatamente dar un paso con la pierna que se había puesto en primer lugar, pues de lo contrario se producirá una caída hacia adelante o atrás dependiendo de la fuerza del impulso.</p>
	<p>2. Caminar con los zancos por diferentes superficies que requieran una adaptación propia del practicante (subidas, bajadas, terreno de hierba, terreno de arena ...).</p> <p></p> <p>- Aprovechar el mismo entorno escolar para que el alumno explore y experimente nuevas situaciones motrices.</p>
	<p>3. Subir y bajar escalones.</p> <p></p> <p>- Empezar primero por lugares de 2/3 escalones. - Es más fácil empezar a practicar la subida de escalones que la bajada.</p>



4. Flexionar las piernas e impulsarse hacia arriba para realizar un salto con los zancos. Intentar realizar saltos de forma sucesiva.



5. Levantar una pierna y mantenerse unos instantes a la pata coja.



6. Quitar una pierna de un zanco y dar la vuelta al palo para volver a poner el pie en el mismo lugar que al principio.



Es importante desplazar el centro de gravedad hacia un lado para poder sostenerse unos instantes con solo una pierna y poder girar el otro palo.



7. Efectuar un giro de 90° pivotando sobre una pierna.



Intentar realizar el mismo ejercicio con giros de 180°, 270° y 360°.



8. Caminar con los zancos con los ojos vendados y siguiendo una señal sonora (tambor, palmas de manos, silbido ...).



9. Caminar con los zancos con los paños por delante de los brazos.

Hidden page

¿CÓMO EMPEZAR CON LOS ZANCOS? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

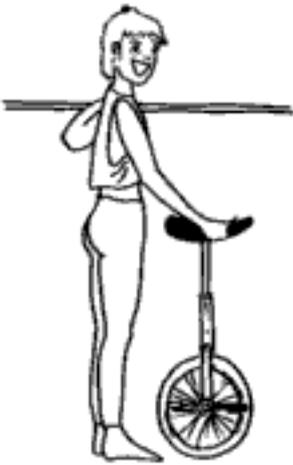
ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Demostración y explicación del funcionamiento de los zancos.	Comandamiento directo.	<p>En esta ocasión se darán diferentes pautas al principio para ayudar a los alumnos en su aprendizaje, pero sobre todo para que realicen el aprendizaje de forma autónoma, sin necesidad de la supervisión del profesor. De esta forma el profesor puede atender a otros grupos de alumnos que estén realizando otras actividades (pelotas, plato chino ...).</p> <p>Aspectos a destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener la mirada al frente. - Empezar por subir con la ayuda de una pared o similar. - Para poder levantar una pierna es preciso desplazar el centro de gravedad al lado contrario. - Mantener el cuerpo erguido. - Es indispensable no parar de caminar, de lo contrario se caerá, pues los zancos disponen de muy poca base de apoyo.
2. Experimentar con los zancos con la ayuda de un compañero.	Libre exploración / Resolución de problemas.	Los alumnos se disponen por parejas para poderse ayudar de forma recíproca.
3. Proponer a los alumnos que solucionen diferentes tareas motrices con los zancos (saltar, ir a la pata coja ...).	Resolución de problemas.	El profesor deberá estar atento para poder intervenir en el caso que haya algún alumno a quien le represente mucha dificultad, o bien para introducir nuevos retos a los alumnos que ya tienen superada la fase inicial.
4. Experimentar con los zancos con las piernas atadas.	Libre exploración / Resolución de problemas	Es importante encontrar un lugar al que el alumno pueda cogerse e ir caminando para acostumbrarse a los nuevos zancos. Trabajar por parejas para ayudarse de forma recíproca. En realidad estos zancos presentan menos dificultad que los anteriores, pero, por el contrario, las posibles caídas son un tanto más aparatosas.

Hidden page



2. MONOCICLO

Ejercicios de iniciación

	<p>1. Coger el monociclo con una mano y apoyar la otra en una barra o en una pared. Situar los pedales horizontales, paralelos al suelo.</p>
	<p>2. Inclinar el monociclo con la finalidad de apoyarse en el sillín y poder poner uno de los pies en el pedal que queda más cerca del suelo.</p>
	<p>3. Mantener firme el pie que sujeta el pedal y, con la ayuda de la otra mano, subir el otro pie al pedal libre.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - Situar los dos pedales horizontales, paralelos al suelo, antes de empezar a rodar con el monociclo. - Antes de subir el segundo pie es posible aguantar la rueda con la mano libre, agachándose un poco, para así evitar el balanceo hacia delante y hacia atrás. </div>



4. Rodar con el monociclo cogido con una mano en una barra, una pared o una espaldera.



- Intentar mantener el cuerpo recto y la mirada hacia el frente.
- El alumno experimentará que la simple variación de la postura de su cuerpo genera un desequilibrio en el monociclo. Dejar al alumno que experimente mucho e ir introduciendo correcciones posturales muy progresivamente.
- Al principio este aparato normalmente representa una gran dificultad para los alumnos, e incluso se ve como un objetivo inalcanzable. Procurar que todos los alumnos monten en cada sesión de la unidad didáctica, aunque tan solo sean cinco minutos, para que vayan adquiriendo confianza e interiorizando el equilibrio que requiere esta tarea. ¡El secreto está en la constancia!



5. Rodar con el monociclo por toda la pista polideportiva o en el gimnasio cogidos de la mano de uno o dos compañeros.



- Si presenta mucha dificultad, en vez de agarrarse de las manos, cogerse de los brazos a la altura de los hombros.
- Intentar que cada vez la persona que monta en el monociclo se apoye menos en el ayudante.



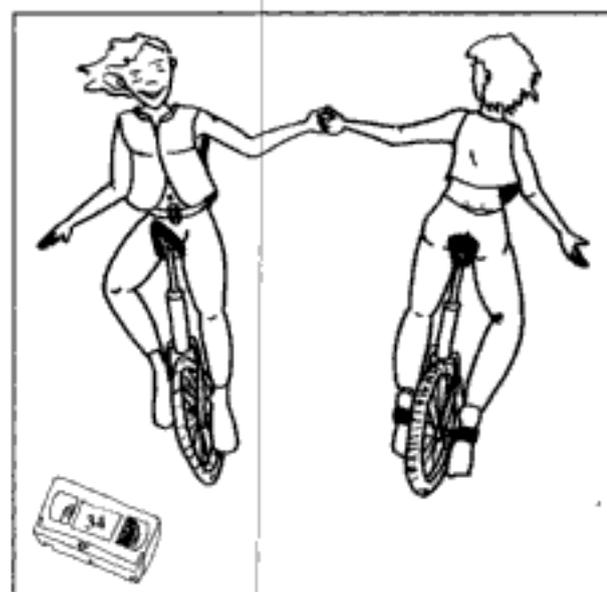
6. Rodar con el monociclo cogido de una mano en una barra, la pared o una espaldera y en un momento dado soltarse e intentar realizar un tramo corto sin la ayuda de nadie.



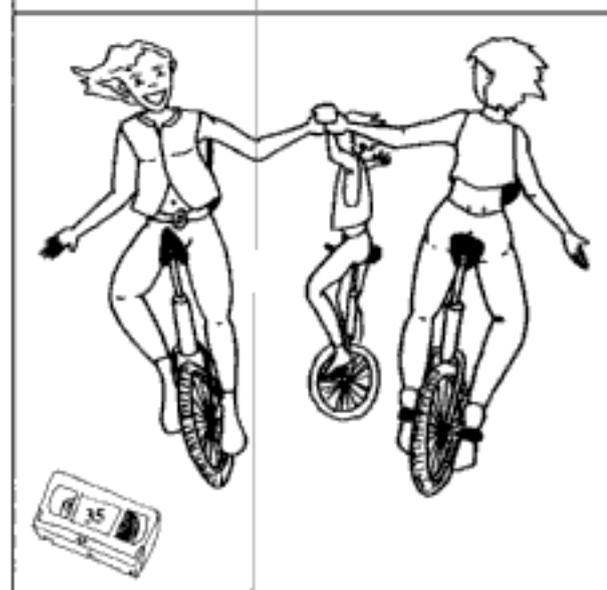
- Escoger tramos cortos en los cuales al final haya algún lugar para poder agarrarse (espaldera, valla, pared, ...).
- Mantener la mirada al frente y los brazos un poco abiertos para no perder el equilibrio.
- Al principio, si se adquiere un poco de velocidad es más fácil mantener el equilibrio.

Figuras básicas

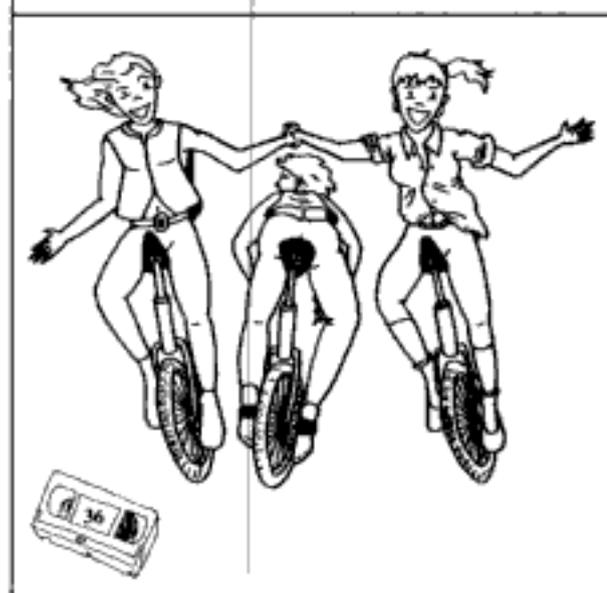
	<p>1. GIRAR. Rodar con el monociclo y en un momento dado ladear el cuerpo hacia el lado que se quiere girar.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Realizar el ejercicio en espacios muy amplios, pues al principio se necesita un gran espacio para poder efectuar un giro completo. - Intentar realizar el giro hacia a la derecha y hacia a la izquierda. - Realizar los giros cada vez más cerrados. Un buen recurso puede ser el de acortar el espacio a recorrer obligando de esta manera a realizar giros más cerrados y de forma continuada.
	<p>2. Rodar con el monociclo por el patio de la escuela o instituto aprovechando los diferente relieves y materiales que ofrece el propio terreno: subidas, bajadas, tierra, hierba, pequeños escalones ...</p>
	<p>3. Efectuar un slalom con diferentes conos obligando de esta manera a efectuar giros cerrados.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Realizar diferentes circuitos inventados por los propios alumnos en que se pueda ensayar y aprender las diferentes habilidades sobre el monociclo.



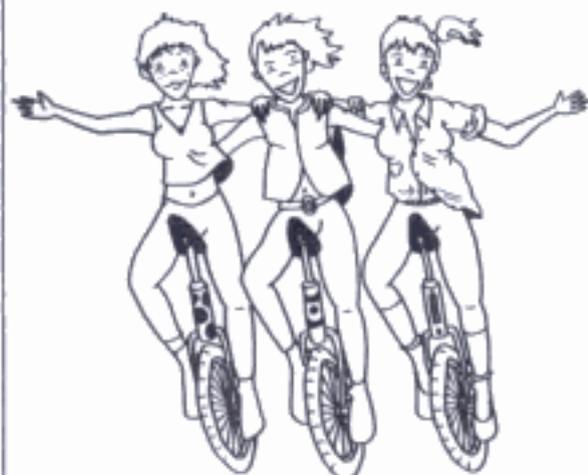
4. Rodar dos personas en un monociclo cada una y, en un momento dado, cogerse de una mano para poder empezar a girar los dos juntos.



5. El mismo ejercicio anterior, pero añadiendo una tercera persona que se agarra con una mano a las de sus compañeros. Las tres personas giran en la misma dirección.



6. Rodar dos personas en un monociclo en la misma dirección dándose la mano. Continuar la trayectoria cogidos de la mano mientras que una tercera persona viene en dirección contraria y pasa entre ellas.



7. Rodar tres personas en un monocielo cada una e irse cogiendo de las manos para acabar circulando los tres juntos en una misma dirección.



- Se puede realizar el mismo ejercicio pero cogidos de los hombros.
- Ir enganchándose de uno a uno.
- El número de personas para este ejercicio dependerá del número de monocielos de que se disponga, pues se pueden ir añadiendo tantos participantes como se quiera.



8. SUBIR SIN AYUDA.

Subir al monocielo sin la ayuda de una pared, valla o similar. Iniciar el proceso igual que en una pared, poniendo un pie en el pedal más cercano al suelo, una mano en el sillín y el otro brazo extendido. Ejercer presión en el pedal y montarse en el monocielo. Poner simultáneamente el otro pie en el pedal libre y empezar inmediatamente a pedalear.

Hidden page

¿CÓMO EMPEZAR CON EL MONOCICLO? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Demostración y explicación del funcionamiento del monociclo.	Comandamiento directo.	<p>A diferencia de los malabares, con los que se obtienen resultados de una forma inmediata, el monociclo representa una técnica bastante difícil para los alumnos en los primeros momentos. Es conveniente que todos los alumnos experimenten un poco en cada sesión de la Unidad Didáctica para que puedan ir progresando en dicha técnica. Una vez los alumnos consiguen rodar solos con el monociclo, los progresos se suceden de una forma muy rápida y al mismo tiempo muy motivadora.</p> <p>Se darán consignas para que los alumnos puedan trabajar de forma completamente autónoma y/o con la ayuda de un compañero.</p> <p>Aspectos a destacar para poder montar en el monociclo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coger el monociclo con una mano y apoyar la otra en una barra o en una pared. Situar los pedales horizontales, paralelos al suelo. - Inclinar el monociclo con la finalidad de apoyarse en el sillín y poder poner uno de los pies en el pedal que queda más cerca del suelo. - Mantener firme el pie que sujeta el pedal y, con la ayuda de la otra mano, subir el otro pie al pedal libre. <p>Aspectos a destacar para poder mantener el equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener la mirada en un punto fijo. - Mantener el tronco recto. - Abrir los brazos para facilitar el equilibrio.
2. Experimentar con el monociclo.	Libre exploración / Resolución de problemas.	<p>Situarse en un lugar donde el alumno se pueda agarrar para poder montar con mayor facilidad en el monociclo (valla, espaldera).</p> <p>Rodar con el monociclo agarrados con una mano a la valla para garantizar el equilibrio. Es importante que en esta primera fase el alumno se concentre en la posición del cuerpo, puesto que cualquier variación provocará una posterior caída.</p>

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
3. Rodar con el monociclo agarrado a la valla o espaldera y, en un momento dado, soltarse para intentar hacer unas pedaleadas sin ningún punto de apoyo.	Resolución de problemas.	A medida que el alumno vaya experimentando con el monociclo, notará que se coloca más recto y como consecuencia no tendrá que efectuar tanta fuerza con el brazo de apoyo, evitando de esta manera más caídas. En este momento se puede plantear al alumno que intente soltarse para pedalear unos instantes sin ningún apoyo, teniendo la valla a su lado para cuando no pueda mantener el equilibrio. Al principio, para mantener el equilibrio es más fácil pedalear con una cierta velocidad y ayudarse también de los brazos para lograr mayor estabilidad.
4. Rodar con el monociclo por todo el gimnasio o por el patio con la ayuda de un compañero.	Resolución de problemas.	Realizar un trabajo por parejas para poderse ayudar recíprocamente. La persona que monta el monociclo se abraza a su compañero a la altura de los hombros y empieza a circular por toda la pista. A medida que se va cogiendo soltura se coge tan sólo de las manos y posteriormente rueda solo. El compañero sólo interviene cuando nota que empieza a tambalearse.
5. Intentar rodar la máxima distancia posible sin ningún apoyo.	Resolución de problemas.	Situarse en una pista con un punto de apoyo para subir, e intentar que el alumno se vaya proponiendo como reto llegar cada vez más lejos. Sin darse cuenta, al cabo de poco tiempo estará rodando por toda la pista.
6. Realizar giros amplios.	Resolución de problemas.	Rodar con el monociclo y, en un momento dado, ladear el cuerpo hacia el lado al que se quiere girar.
7. Intentar montar en el monociclo sin ningún punto de apoyo.	Resolución de problemas.	Realizar el mismo proceso que cuando se sube con la ayuda de una pared o una valla, pero concentrándose mucho en pedalear de inmediato, cuando se pone el segundo pie en el pedal.

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: EQUILIBRIO

CONTENIDO: MONOCICLO

ALUMNO: **CURSO:**

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

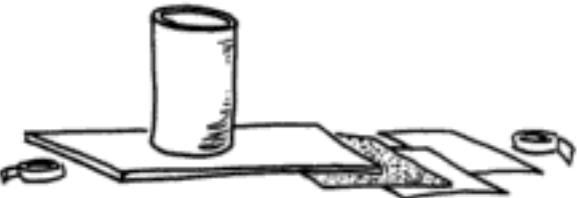
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4



3. RULO AMERICANO

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ed. Primaria Ed. Secundaria	Fácil	Bajo
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
1 hora	Tijeras Cúter	Grupos de 2 personas

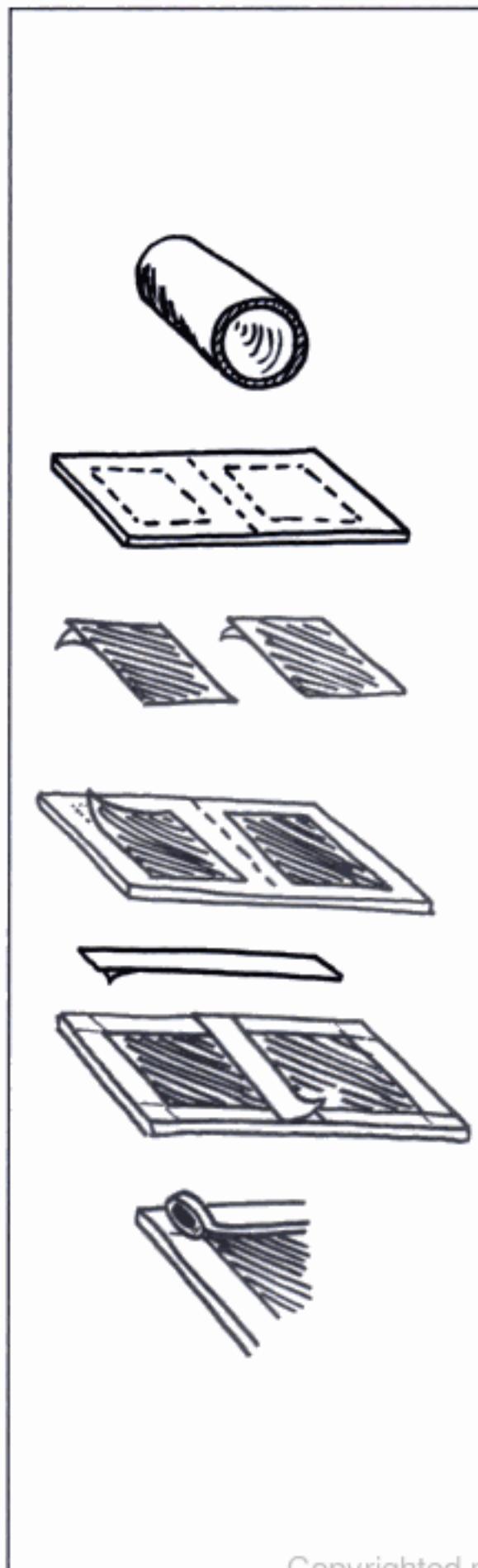
MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
<ul style="list-style-type: none"> - Trozos de madera. - Cilindros de plástico o de cartón prensado con un mínimo de 10 cm. de diámetro. <p>Los cilindros de cartón se pueden encontrar en el interior de las bobinas de papel de embalar que las escuelas utilizan muchas veces para hacer murales, decoraciones... Los cilindros de plástico, por su parte, se pueden conseguir en cualquier tienda de jardinería, ya que se encuentran en el interior de las bobinas de telas y plásticos que se utilizan para construir invernaderos. Incluso sirve cualquier trozo de tubo de PVC que se deseché en las obras de albañilería.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta adhesiva de colores. - Tablero de madera de 60 x 30 x 0,16 cm (Si no se dispone de madera para reciclar). - Papel adhesivo de colores. - Papel adhesivo de terciopelo.
	

ELABORACIÓN

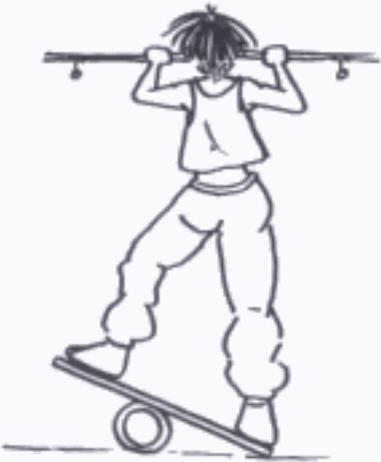
- Si el material que se ha encontrado para reciclar tiene similitudes a las detalladas en el apartado de "material básico", es posible si se desea pasar a practicar directamente sin necesidad de realizar ninguna elaboración. El taller que se detalla a continuación pone especial atención a la decoración del rulo americano y la utilización de materiales para aumentar su adherencia.

1. Cortar el cilindro de plástico o de cartón con una sierra. La longitud del cilindro corresponderá a la medida de ancho del propio tablero de madera. En nuestro caso es de 30 cm.
2. Cortar un tablero de conglomerado de 60 x 30 x 0,16 cm. La tabla puede ser mayor, pero entonces se deberá tener en cuenta que el diámetro del cilindro también debe ser mayor, pues de lo contrario cuando se suba encima, de inmediato los bordes de la tabla tocarán el suelo.
3. Dividir la tabla en dos partes iguales y dibujar dos cuadrados de 24 x 24 cm centrados en cada una de las dos partes.
4. Recortar dos cuadrados de papel adhesivo de terciopelo de las mismas dimensiones que los que se han dibujado en la tabla. El papel adhesivo de terciopelo cumple la función de ganar adherencia a la tabla y evitar así que resbale. También puede servir para conseguir el mismo efecto el papel de lija.
5. Pegar los cuadrados de terciopelo o de papel de lija en la tabla.
6. Recortar tiras de papel adhesivo de 30 x 3 cm.
7. Pegar el papel adhesivo alrededor de los dos cuadrados.
8. Poner cinta aislante alrededor de los dos cuadrados. De esta manera se tapanán posibles imperfecciones que se hubieran producido en el momento de recortar o pegar, y además se evitará que el papel de terciopelo se despegue con facilidad.
9. También se puede poner cinta aislante en todo el contorno de la tabla con la finalidad de acabar de decorar y además evitar que los bordes del papel adhesivo se despeguen.

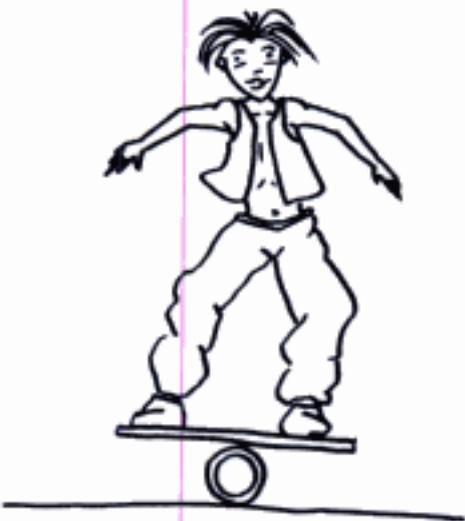
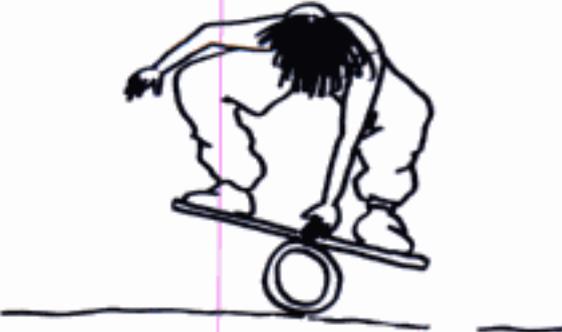
- Si se quiere que el rulo no gire tan deprisa (solución ideal para empezar), se pueden poner dos tiras de papel de terciopelo en la parte posterior de la tabla y/o en el mismo cilindro.



Ejercicios de iniciación

	<p>1. Situarse frente a una valla, pared o espaldera y colocar la tabla encima del rulo de tal forma que un extremo de esta toque en el suelo. Cogerse de manos a la espaldera o similar y poner un pie en la parte de la tabla que toca el suelo.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Para que los alumnos cojan más confianza es preferible comenzar a experimentar encima de una estirilla o una colchoneta, así el rulo girará más lentamente y la progresión será más segura. - Aunque parezca obvio, es importante remarcar a los alumnos la importancia de subir primero por la parte de la tabla que toca el suelo, ya que de lo contrario la caída puede ser bastante aparatosa.
	<p>2. Sin soltarse de las manos, subir el otro pie a la tabla.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de soltarse es conveniente que el alumno experimente los diferentes balanceos que produce en la tabla su propio cuerpo al ir variando de postura.
	<p>3. Soltarse de la espaldera o similar e intentar mantener el equilibrio con la tabla centrada.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Intentar mantener el cuerpo erguido y la mirada hacia al frente. - Mantener los brazos semiabiertos.

Figuras básicas

	<p>1. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez sin la ayuda de la estirilla o colchoneta.</p> <p> Al principio, empezar cogidos a la espalda o similar.</p> <p>– Cuando se adquiriera confianza realizar el ejercicio sin ninguna ayuda tanto para empezar como en la ejecución del ejercicio.</p>
	<p>2. BALANCEARSE Subir a la tabla y buscar el equilibrio. A partir de aquí, ir desplazando el cuerpo hacia un lado y hacia otro provocando diferentes desequilibrios.</p>
	<p>3. AGACHARSE Subir a la tabla y, una vez conseguido el punto de equilibrio, intentar agacharse y tocar la madera con la mano. Realizar el ejercicio de forma sucesiva.</p>

Hidden page

Hidden page

¿CÓMO EMPEZAR CON EL RULO AMERICANO? ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
1. Demostración y explicación del funcionamiento del rulo americano.	Comandamiento directo.	<p>Dar diferentes pautas, al principio, para ayudar a los alumnos en su aprendizaje, pero sobre todo para que realicen el aprendizaje de forma autónoma sin necesidad de la supervisión del profesor. De esta forma el profesor puede atender a otros grupos de alumnos que estén realizando otras actividades (pelotas, plato chino ...).</p> <p>Aspectos a destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poner una estirilla o moqueta debajo del rulo americano para que no ruede tan deprisa. - Para comenzar, poner siempre el pie en la parte de la tabla que toca el suelo. - Agarrarse a una barandilla, espaldera o similar para subirse a la tabla las primeras veces. - Mantener la mirada hacia adelante.
2. Experimentar con el rulo americano con la ayuda de una estirilla debajo del aparato.	Libre exploración / Resolución de problemas.	Los alumnos trabajan de forma completamente autónoma. Trabajan por parejas y se van turnando con el material. Así, de esta manera, se pueden ayudar mutuamente.
3. Experimentar con el rulo americano sin la estirilla.	Resolución de problemas.	Poner mucha atención al principio, pues el rulo pierde adherencia y rueda más rápido.
4. Proponer a los alumnos solucionar diferentes tareas motrices con el rulo americano (agacharse, desplazarse hacia un lado y al otro ...).	Resolución de problemas.	El profesor deberá estar atento para poder intervenir en el caso que haya algún alumno para quien represente mucha dificultad, o bien para introducir nuevos retos a los alumnos que ya tienen superada la fase inicial.

Hidden page



Bloque temático: acrobacia

1. ACROBACIA.

Objetivos

En este bloque temático de acrobacia se trabaja fundamentalmente la coordinación dinámica general, puesto que exige el dominio de la totalidad del cuerpo. De esta manera, trabajando acrobacia en el centro escolar, se potencia principalmente los siguientes aspectos:

- Coordinación general.
- Percepción espacio-temporal.
- Agilidad.
- Equilibrio dinámico.
- Equilibrio estático.
- Flexibilidad
- Fuerza.
- Control postural

Actividades de aprendizaje

En este bloque temático se muestra una selección de diferentes figuras de *acrobacia* que se pueden aplicar en el contexto escolar de una manera fácil y muy motivadora para los alumnos. Se parte de figuras por parejas para ir introduciendo poco a poco ejercicios y figuras colectivas.

Edad apropiada

La acrobacia representa un contenido muy atractivo para los alumnos en todas las diferentes etapas educativas (Educación Primaria y Educación Secundaria). Tan

solo será preciso que el propio profesor analice el contexto escolar (edad, aprendizajes previos ...) y pueda realizar una propuesta acorde a sus objetivos didácticos y a las características del alumnado.

Relación profesor-alumno

La primera cuestión que el profesor de Educación Física debe abordar en este bloque temático es la seguridad de los alumnos. Es importante que los alumnos comprendan que depende de su propia responsabilidad que se pueda realizar esta actividad de forma segura.

Las sesiones deberán estar muy bien estructuradas y se deberán dar unas consignas muy claras a los alumnos para que puedan experimentar de una forma atractiva y segura. De esta manera se podrán combinar situaciones donde el profesor utilice el comandamiento directo para hacer hincapié en cuestiones más técnicas y situaciones en que los alumnos trabajen por grupos de forma autónoma.

El buen funcionamiento de la dinámica del grupo clase permitirá que el profesor pueda atender de forma más personalizada a las diferentes dificultades o inquietudes del alumnado, y que este, al poseer unos mínimos conocimientos de *acrobacia*, trabaje cada vez de forma más autónoma y realice aportaciones creativas a las diferentes tareas motrices que se le planteen (creación de figuras nuevas, coreografías propias ...).

Relación alumno-alumno

Este bloque temático de acrobacia presenta un enorme potencial pedagógico a tener muy en cuenta. Por una parte es una actividad propiamente cooperativa, no se puede practicar *acrobacia* sin cooperar entre los participantes. La lógica interna de la actividad nos llevará a que se cree toda una serie de relaciones entre los alumnos de forma positiva sin necesidad de apelar al "fair-play", como en las actividades de cooperación-oposición. Por otra parte, la relación entre los alumnos no acaba en la cooperación, sino que se produce un fenómeno casi único y de un valor pedagógico extraordinario: en la *acrobacia* cada alumno toma la responsabilidad de realizar las diferentes tareas motrices de forma segura para su propia integridad física, pero además se convierte en el responsable de la seguridad de su compañero. Por consiguiente, no se trata tan sólo de cooperar para buscar un resultado común (coreografía, figuras ...), sino que se combina el sentido de la responsabilidad hacia uno mismo y hacia el compañero y, como consecuencia, se genera un clima de plena confianza entre los participantes.

1. ACROBACIA

Ejercicios de experimentación

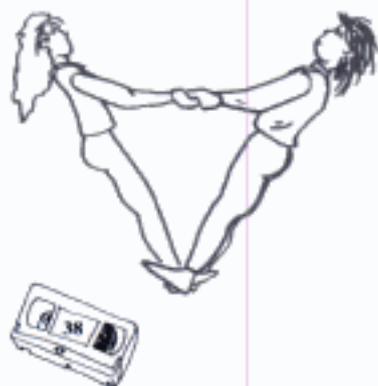


1. **EL PÉNDULO.** Situar un grupo de personas en círculo, muy juntas entre sí, y otra persona en el centro con las manos en cruz a la altura del pecho. Esta persona se deja caer hacia sus compañeros con el cuerpo rígido hasta que estos lo sujetan y se lo van pasando de un lado a otro.



- Este ejercicio es importante para que los alumnos adquieran confianza en sus compañeros y al mismo tiempo vean que ellos mismos son responsables de la seguridad de su compañero.
- Se puede hacer el ejercicio con los ojos vendados.

2. **CONTRABALANCEO DE FRENTE.** Dos personas se sitúan de frente con los pies juntos y cogidos de los brazos a la altura de la muñeca. Con el cuerpo recto, como en el ejercicio anterior, van inclinándose hacia atrás hasta estirar completamente los brazos y conseguir el equilibrio entre las dos personas. Soltarse de una mano. Mantener esta postura unos momentos y volver a la posición inicial.

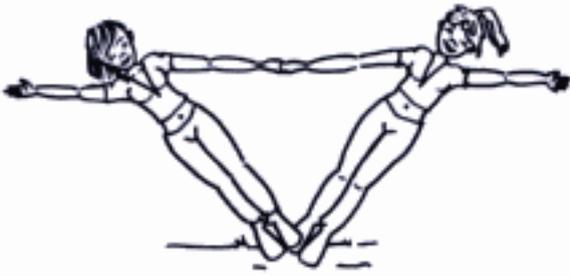
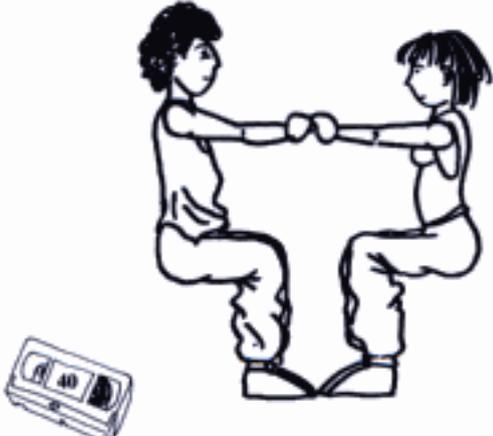


- Realizar también el ejercicio con las manos cruzadas.
- Al principio, para dar más seguridad, se puede realizar el ejercicio aumentando la distancia entre las dos personas para que al final se consiga que los pies estén lo más cerca posible entre ambos.
- Es importante que los alumnos vuelvan a experimentar la confianza hacia su compañero. El balanceo hacia atrás producirá un equilibrio, en cambio cualquier duda significará la caída de la figura.

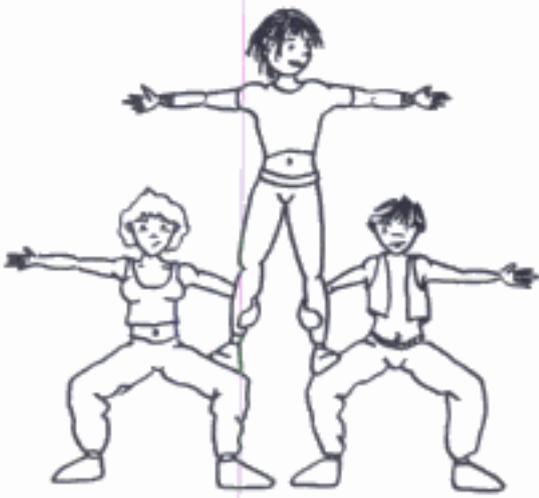
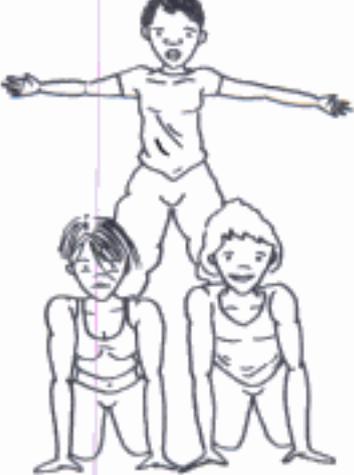


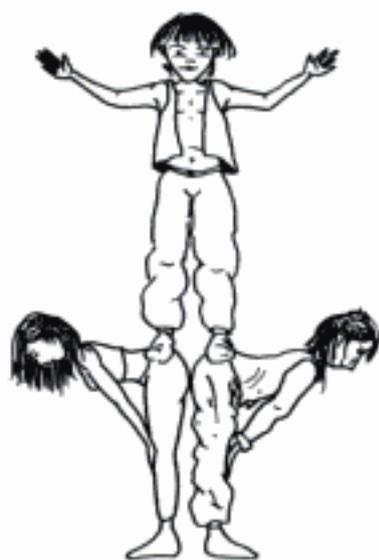
3. **CONTRABALANCEO DE ESPALDAS.**

Dos personas se sitúan de espaldas con los pies juntos y cogidos de los brazos a la altura de la muñeca. Con el cuerpo recto van balanceándose hacia adelante hasta conseguir el equilibrio.

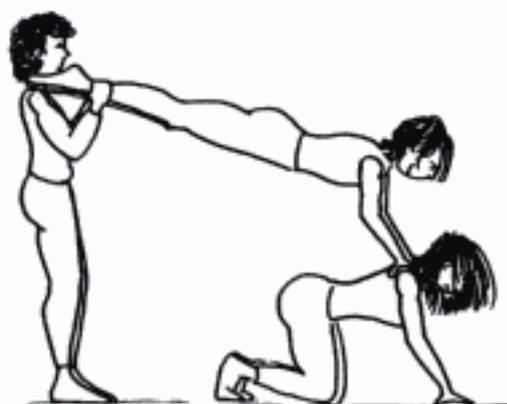
	<p>4. CONTRABALANCEO DE LADO. Dos personas se sitúan de lado con los pies juntos y cogidos de los brazos. Con el cuerpo recto van inclinándose hacia un lado hasta conseguir el equilibrio.</p>
	<p>5. CONTRABALANCEO AGACHADOS. Dos personas se sitúan de frente con los pies juntos y cogidos de los brazos a la altura de la muñeca. Flexionan las piernas y van agachándose para, más tarde, inclinar el tronco hacia atrás hasta estirar completamente los brazos y conseguir el equilibrio entre las dos personas. Soltarse de una mano y saludar. Mantener esta postura unos momentos y volver a la posición inicial.</p>
	<p>6. CONTRABALANCEO CON UNA PIERNA. Ejercicio por parejas en el cual una persona sujeta la pierna de la otra a la altura de la cintura. Después, aguantando el equilibrio con un pie y las manos en forma de cruz, ir inclinando todo el cuerpo hacia el lado opuesto hasta notar que el equilibrio se mantiene gracias a la sujeción del pie por parte del compañero. Intercambiar funciones.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>Se puede realizar el ejercicio de forma individual poniendo un pie sujetado en los barrotes de la espaldera para después empezar a inclinar el cuerpo hacia el lado opuesto.</p> </div>

Ejercicios de iniciación

	<p>1. Dos portores de lado con las piernas abiertas i flexionadas. El ágil sube encima de los muslos de los portores y estos lo sujetan a la altura de los gemelos. Todos los acróbatas abren las manos en cruz y desmontan la figura.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Se puede ampliar el número de participantes tanto como se desee, tan solo será preciso acostumbrar a los alumnos a que suban siempre todos por el mismo lado para que el peso quede repartido entre todos los portores. - En un grupo bastante amplio se puede realizar en forma de círculo.
	<p>2. Dos portores se sitúan de lado y en forma de cuadrupedia. Él ágil se sitúa encima de los dos portores también en la posición de cuadrupedia.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Se puede ampliar el número de participantes consiguiendo pirámides más grandes, tanto vertical como horizontalmente.
	<p>3. Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez el ágil sube de pie encima de los dos portores.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Los pies deben ponerse a la altura de los hombros o de las caderas, nunca en la espalda.



4. Dos portores se sitúan de pie dándose la espalda. Inclinan el tronco hacia delante y se sujetan con las manos en sus propias rodillas. El ágil sube encima de los portores poniendo un pie en cada portor a la altura de las caderas.



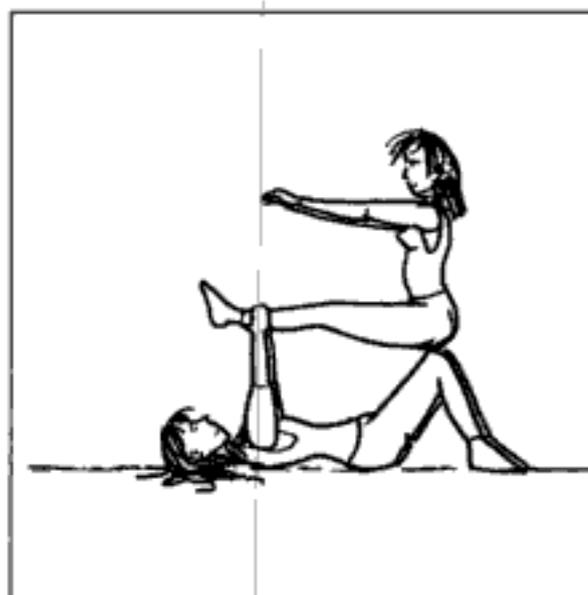
5. **CARRETILLA DE TRES.** Un portor se sitúa en posición de cuadrupedia mientras que el ágil pone las manos encima de los hombros de este para que otro portor le pueda levantar las piernas.



- Esta figura puede convertirse en dinámica, pues se puede crear movimiento, si se desea.
- El portor que sujeta las piernas del ágil puede ponerlas encima de los hombros quedando de esta manera con las manos libres.



6. Un portor se sitúa en forma de cuadrupedia. Otro portor se sitúa delante de él con las manos en los hombros y el tronco inclinado. Después sube un ágil poniendo los pies encima del primer portor y las manos en los hombros del segundo portor. El mismo proceso se repite para el segundo ágil.



7. Un portor se sitúa tendido de espaldas en el suelo con las piernas flexionadas. El ágil se sienta en las rodillas del portor y este le levanta las piernas. Conseguir el equilibrio y abrir las piernas y las manos del ágil.



8. El portor se coloca tendido en posición supina en el suelo con las piernas flexionadas. El ágil se sienta en las rodillas del portor y este lo sujeta con los brazos completamente estirados. A su vez, el ágil estira completamente los brazos para poder sostener otro ágil que realiza una vertical.



9. Dos portores se sitúan de lado con los brazos flexionados y con las manos en la cintura. El ágil se coloca entre los portores y se coge de sus brazos para poder realizar una voltereta hacia atrás.



10. Una persona se sienta en el borde de una silla con las piernas juntas y los pies tan cerca de la silla como le sea posible. Otra persona se sienta encima de sus rodillas con los pies hacia atrás. Se van sentando tantas personas como se quiera. Todas las personas deben cogerse a la de delante suyo e inclinar el tronco hacia

delante. En esta posición una persona quita la silla y el grupo debe permanecer en equilibrio sin fuerza alguna. A partir de aquí se puede realizar movimiento, pasando la persona que estaba sentada en la silla al primer lugar e ir repitiendo este proceso como si de una carrera de relevos se tratara.



11. Se sientan tres personas en el suelo con las piernas abiertas, una detrás de otra, tan cerca como les sea posible. Dar media vuelta, las tres personas a la vez, y quedarse con las manos en el suelo y los pies en la cadera de la persona de atrás. La última persona queda en forma de cuadrupedia. De forma sincronizada se puede dar movimiento a esta figura.

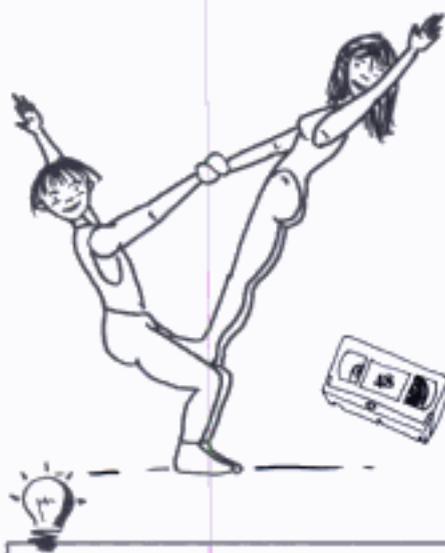


- Se puede ir ampliando el número de participantes, aunque esto implicará mayor sincronización entre todos los componentes.
- También se puede realizar la figura sin realizar la media vuelta, sólo es preciso que una persona se sitúe en cuadrupedia y, que poco a poco, las otras personas se vayan situando poniendo primero las manos en el suelo y después los pies en la cintura del compañero.



12. Tres personas tendidas de lado en el suelo. La persona del medio rueda hacia un lado hasta que la persona de este lado salte por encima y empiece a rodar hacia el otro lado provocando el salto del otro compañero que también empezará a rodar. Se puede repetir el ejercicio tantas veces como se crea conveniente.

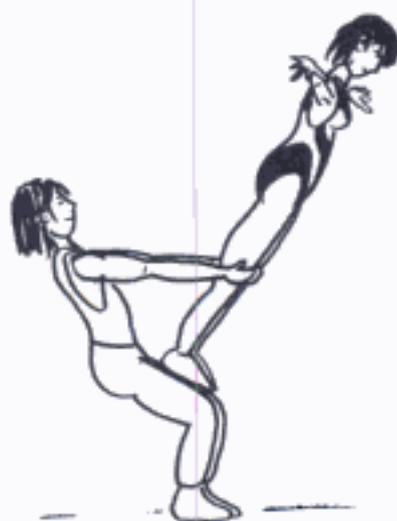
Figuras básicas



1. Posición inicial: El portor y el ágil se cogen de los brazos a la altura de la muñeca y de forma cruzada. El portor flexiona las rodillas y se inclina un poco hacia atrás, efectuando un contrabalanceo como en los ejercicios de experimentación, sujetando al ágil.

Posición final: El ágil sube encima de los muslos del portor procurando que los brazos y las piernas queden completamente estirados. Después se efectúa un contrabalanceo y se logra el equilibrio. Soltarse de una mano y saludar al público.

- Es posible hacerlo con los brazos sin cruzar, pero deberá prestarse atención al soltarse de una mano, pues se puede producir un desequilibrio al soltar las dos manos de un mismo lado.
- Posibles progresiones:
 - El portor se sienta en una silla y realizan el equilibrio final.
 - El portor se sienta en el borde de una silla y en el momento que alcanzan el equilibrio ir quitando poco a poco la silla.
 - Realizar la figura con ayuda para el portor y el ágil, si es conveniente.

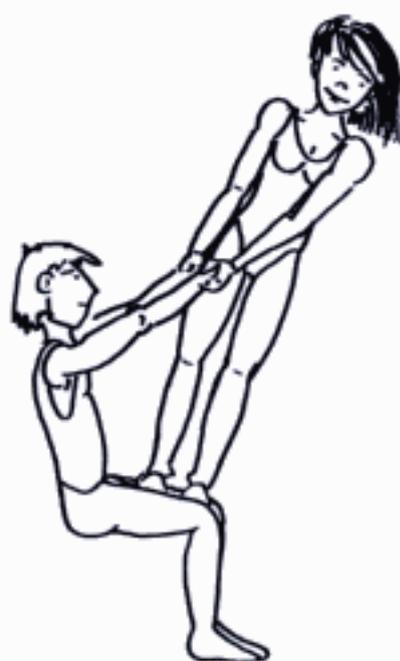


2. Posición inicial: El portor, con las piernas flexionadas, coge al ágil por la cintura y este pone las manos a la altura de las muñecas del portor.

Posición final: El ágil sube a los muslos del portor ayudándose de las manos, quedando el cuerpo completamente estirado. Simultáneamente el portor sitúa las manos en los muslos del ágil y empiezan un contrabalanceo para conseguir el equilibrio. El ágil abre los brazos en forma de cruz y se mantiene unos momentos la postura.



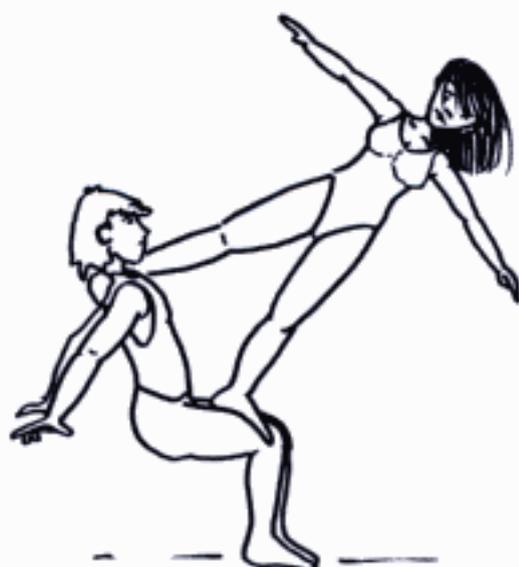
- Posibles progresiones:
 - El portor se sienta en una silla y realizan los dos el equilibrio final.
 - El portor se sienta en el borde de una silla y en el momento que alcanzan el equilibrio ir quitando poco a poco la silla.
 - Realizar la figura con ayuda para el portor y el ágil, si es conveniente.



3. EQUILIBRIO CON UNA PIERNA.

Posición inicial: El portor, con las piernas flexionadas y juntas, coge al ágil de los brazos a la altura de la muñeca, sin cruzar los brazos.

Posición final: El ágil sube a los muslos del portor de lado, situando los pies de forma transversal respecto a las piernas del portor. Estirar completamente los brazos y las piernas y buscar el equilibrio realizando un balanceo hacia atrás. En este momento el ágil pone un pie en el cuello del portor y se inicia otro contrabalanceo hasta que se consiga el equilibrio y se puedan soltar de las manos.



- Es muy importante que en el caso que el ágil tenga la pierna en el cuello del portor y se prevea una posible caída, el portor incline el hombro hacia abajo para que la pierna se deslice y no se provoque una lesión muscular.
- Para dar más confianza al ágil, en vez de soltarse de las manos directamente, se puede soltar primero una mano para pasar a sujetarle la pierna y después soltar la otra.
- El ágil, en el contrabalanceo, debe inclinar todo el cuerpo en bloque y no tan solo el tronco.



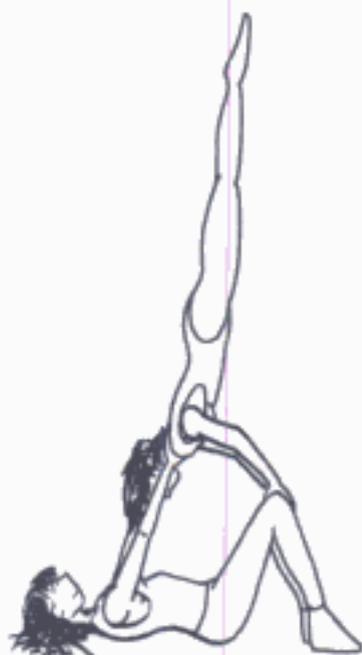


4. Posición inicial: El porteur se sitúa en forma de cuadrupedia y el ágil se agacha y lo coge con los brazos a la altura del estómago.

Posición final: El ágil se inclina hacia delante y con el cuerpo encogido busca la vertical sujetándose con los brazos. Una vez conseguido el equilibrio, estirar las piernas. Mantener unos momentos y volver a la posición inicial.



- También se puede terminar la figura con las piernas abiertas.
- Es posible efectuar una ayuda para realizar la vertical, pero sin coger las piernas del ágil, pues dejaría de tener conciencia de su propio equilibrio. Tan solo es preciso que se ponga una mano para que realice la función de tope y el ágil sepa que se está inclinando demasiado.
- En caso de caída hacia delante, el ágil debe agrupar el cuerpo y realizar una voltereta hacia delante.



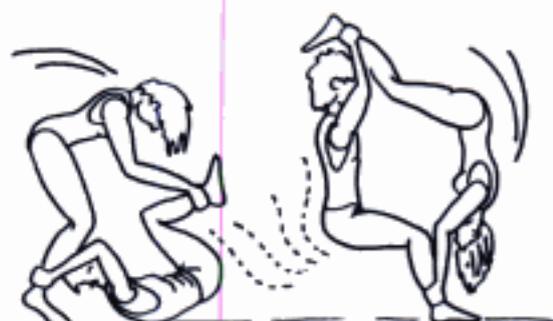
5. Posición inicial: El porteur se sitúa tendido de espalda al suelo con las piernas flexionadas y semia-biertas. El ágil se sitúa entre las piernas del porteur y con las manos giradas en las rodillas de este.

Posición final: El ágil se inclina hacia delante hasta que el porteur le pone los brazos completamente estirados en sus hombros. El ágil, con la ayuda de un suave impulso, efectúa una vertical con las piernas encogidas para, a continuación, estirlas completamente.



- El peso del cuerpo del ágil debe recaer sobre sus hombros. Los brazos deben estar completamente estirados, su función es ayudar a mantener el equilibrio. Brazos y cabeza deben estar situados en triángulo, al igual que se hace cuando se realiza esta figura en el suelo.
- Una vez conseguido el equilibrio, es posible que el ágil y el porteur abran los dos las piernas quedando la figura más atractiva.

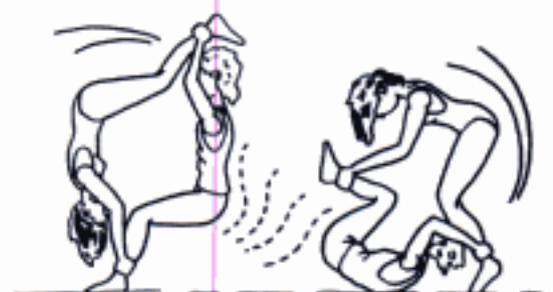
Hidden page



7. VOLTERETA DOBLE HACIA ADELANTE.

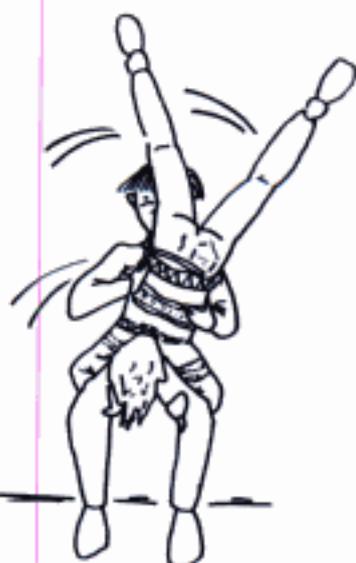
Posición inicial: Ejercicio por parejas. Una persona se sitúa tendida de espaldas y la otra persona de pie, con las piernas a la altura de la cabeza del otro. Se cogen de los tobillos mutuamente.

Posición final: la persona tendida en el suelo flexiona las piernas poniéndolas en el suelo y la persona de arriba realiza una voltereta hacia delante. Simultáneamente la persona que estaba abajo pasa a la posición inicial de su compañero, pudiéndose repetir nuevamente el proceso.



8. VOLTERETA DOBLE HACIA ATRÁS.

Realizar el mismo ejercicio anterior, pero haciendo la voltereta hacia atrás. En este caso debe empezar la persona que está de pie agachándose y realizando una voltereta hacia atrás y tirando de los tobillos de su compañero para que se pueda levantar.



9. El portor se sitúa con las piernas abiertas y semiflexionadas. El ágil realiza una rueda cogiéndose de las piernas del portor. Este le ayuda cogiéndolo a la altura de la cintura.

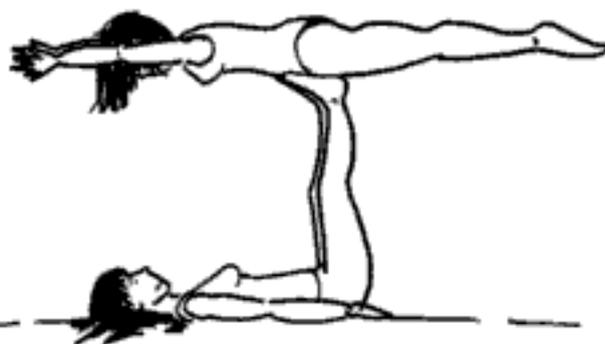


– Ir repitiendo hasta que las piernas queden completamente estiradas y pasen por la vertical.



10. RUEDA DOBLE.

Realizar el mismo ejercicio anterior, pero esta vez el ágil se detiene en la mitad. El portor coge al ágil e inician una rueda doble sin soltarse.



11. Posición inicial: El portor se sitúa tendido de espaldas al suelo y se coge de las manos al ágil. Con las piernas semiflexionadas, el portor pone los pies a la altura de la cintura del ágil.

Posición final: El ágil se sitúa completamente horizontal encima de los pies del portor que, a su vez, procura estirar completamente las piernas. Por último, soltarse de las manos y conseguir el equilibrio.

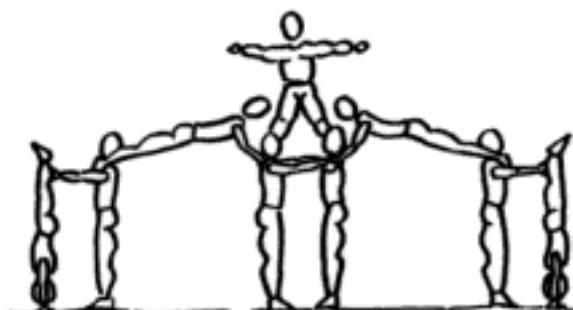


Se puede utilizar la ayuda de una persona o algún objeto (espaldera, plinton, ...) para que el ágil se pueda sujetar antes de conseguir el equilibrio.

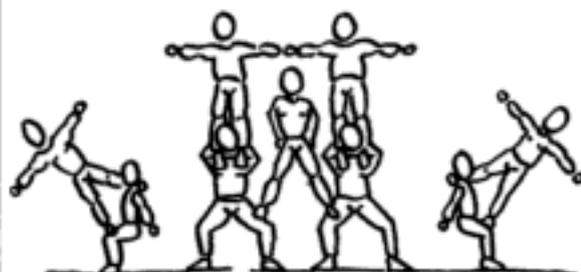
Hidden page



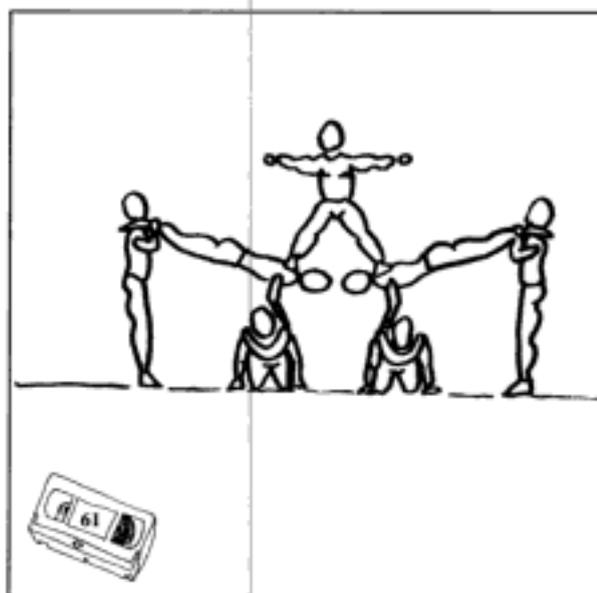
4. Tres portores situados de lado. El portor central de pie y los otros dos en posición de cuadrupedia. Subir un ágil a los hombros del portor central. A continuación dos ágiles se suben a las caderas de los ágiles laterales y se apoyan en los muslos del portor central. Dos ágiles más realizan un apoyo invertido encima de los portores que están en cuadrupedia. En ambos extremos, se coloca un ágil subido a los muslos de un portor con una pierna cogida al cuello.



5. En la parte central se colocan dos portores cogidos de los hombros y un ágil subido encima de ellos. A ambos lados dos ágiles que se cogen a la figura central para que dos portores más, situados de espaldas, los levanten por las piernas como si de una carretilla se tratara. Los portores que sustentan dicha carretilla ponen las piernas de los ágiles en sus hombros para que así puedan sujetar a otro ágil que realiza una vertical.



6. Dos portores se sitúan de lado con las piernas semiflexionadas. Dos ágiles suben encima de los hombros de los portores respectivamente y a continuación un ágil sube a los muslos de los dos portores. En ambos extremos, se coloca un ágil subido a los muslos de un portor con una pierna cogida al cuello.



7. Dos portores situados de lado y en posición de cuadrupedia. Dos ágiles ponen las manos en la cadera y en los hombros de los portores y realizan una carretilla con la ayuda de dos portores que levantan sus piernas y las ponen en sus hombros. Después sube un ágil poniendo un pie en cada persona que realiza la carretilla.



8. En la parte central se colocan dos portores en posición de cuadrupedia mirando hacia al exterior de la figura y un ágil encima de sus caderas. A cada lado de la figura central se sitúan dos portores de espaldas y agachados, apoyándose en los portores en posición de cuadrupedia. Un ágil sube encima de los portores agachados.



9. En el centro se sitúan dos portores con las piernas semiflexionadas y un ágil subido a sus muslos. Este ágil, a su vez, sujeta a otro ágil que realiza una vertical. En los dos extremos se realiza un contrabalanceo donde el ágil y el portor se sitúan uno frente al otro y se sueltan de una mano.

Hidden page

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
<p>5. Probar la figura de subir a los muslos del portor y de espalda a él con la ayuda de una silla.</p>	<p>Comandamiento directo / Resolución de problemas.</p>	<p>El portor se sienta en el borde de la silla para poder realizar posteriormente el contrabalaceo. En el momento de subir, el portor coge al ágil por la cintura y este se apoya en las muñecas del portor. Una vez el ágil está arriba, el portor sitúa las manos en los muslos de este y los dos realizan el contrabalaceo. El ágil abre la manos en cruz.</p>
<p>6. Probar la figura del ejercicio anterior, pero sin la ayuda de la silla.</p>	<p>Resolución de problemas.</p>	<p>Si al principio representa mucha dificultad para los alumnos, es posible ayudar al ágil para poder subir. Una vez arriba, no existen ayudas puesto que son los dos acróbatas quienes intentan encontrar el punto de equilibrio. Las ayudas en este caso se efectuarán en caso de que se intuya una posible caída.</p>
<p>7. Realizar diferentes figuras de acrobacia de iniciación sencillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos portores de lado y un ágil subido a los muslos de estos. - Dos portores de lado situados en cuadrupedia y un portor situado de pie encima de ellos. - El mismo ejercicio, pero el ágil también se coloca en cuadrupedia. 	<p>Asignación de tareas / Resolución de problemas.</p>	<p>Trabajar en grupos de 4/5 personas para que todos puedan hacer las diferentes figuras con todos los miembros de los grupos.</p>
<p>8. Proponer a los alumnos que inventen diferentes figuras colectivas a partir de los conocimientos que han adquirido.</p>	<p>Libre exploración.</p>	<p>Es recomendable trabajar en grupos más numerosos, por ejemplo de 8/9 personas.</p>
<p>9. Puesta en común de todo el grupo clase.</p>	<p>Enseñanza recíproca.</p>	<p>Una vez que cada grupo haya trabajado de forma autónoma, se puede realizar una puesta en común de todo el grupo clase. De esta manera se podrá visualizar el trabajo de cada grupo, intercambiarse ideas y mejorar entre todos las diferentes figuras.</p>

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: ACROBACIA

ALUMNO: CURSO:

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca 1: No me sale 2: Un poco 3: Bastante 4: Muy bien

– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

Bloque temático: actividades aéreas

1. TRAPECIO FIJO.

Objetivos

En este bloque temático de actividades aéreas se trabaja fundamentalmente la coordinación dinámica general, puesto que exige la implicación de los diferentes segmentos corporales en su globalidad. De esta manera, trabajando el trapecio en el centro escolar, se potencian principalmente los siguientes aspectos:

- Coordinación general.
- Flexibilidad.
- Fuerza.
- Agilidad.
- Percepción espacio-temporal.
- Control postural

Actividades de aprendizaje

En este bloque temático se utiliza solamente el trapecio fijo como actividad aérea circense, ya que es el de más fácil aplicación en el contexto escolar tanto por el material que se requiere como por su nivel de exigencia.

Edades apropiadas para cada material

Este apartado pretende dar una orientación de la idoneidad de cada contenido propuesto respecto a las edades más apropiadas para empezar a trabajarlos en el contexto escolar. De todas maneras, es preciso remarcar que será el propio profesor quien analizará su contexto escolar y determinará sus objetivos didácticos y, como consecuencia, la inclusión de unos u otros contenidos.

	EDUCACIÓN PRIMARIA			EDUCACIÓN SECUNDARIA		
	Ciclo inicial	Ciclo medio	Ciclo superior	Primer ciclo	Segundo ciclo	Bachillerato
Trapezio			*	**	***	***

(*) A modo de experimentación.

(**) A modo de iniciación.

(***) Edad idónea.

Relación profesor-alumno

Al igual que en el bloque de acrobacia, aquí lo primero a tener en cuenta será la seguridad de los propios alumnos. Aparte de la responsabilidad que cada alumno debe ejercer en este tipo de tareas motrices, será de vital importancia que el profesor sepa transmitir confianza a sus alumnos (adaptando ejercicios a las diferentes dificultades de los alumnos, ayudando en la ejecución de las figuras, bajando el trapecio de altura cuando se requiera, proponer ejercicios de forma progresiva según su dificultad ...).

Al principio, el estilo de enseñanza que destacará será el de comandamiento directo para que los alumnos puedan ir experimentando y familiarizándose con el nuevo material bajo la supervisión del propio profesor. Más tarde los alumnos podrán trabajar, de forma autónoma o con la ayuda de sus propios compañeros, los ejercicios ya consolidados. De esta manera se podrá alternar el trabajo autónomo (asignación de tareas) con el comandamiento directo para poder introducir nuevas figuras conforme los alumnos vayan progresando en el aprendizaje.

El resultado final óptimo será el trabajo completamente autónomo por parte de los alumnos inventando y creando nuevas figuras y/o coreografías de forma individual o bien por parejas. Esto significará al mismo tiempo que el profesor podrá atender de forma personalizada las diferentes inquietudes o dificultades de cada uno de los alumnos.

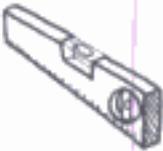
Relación alumno-alumno

Una de las claves para que el trapecio sea un éxito en el contexto escolar es que los alumnos desarrollen el sentido de respeto hacia el compañero que está colgado en el trapecio realizando alguna figura. Tan solo a partir de este respeto recíproco todos los alumnos irán progresando independientemente de su aptitud motriz. Incluso en la realidad lo que sucede muchas veces es que los alumnos, además de respetar a su compañero, le animan y le prestan su apoyo moral para que este se sienta seguro y pueda realizar las tareas motrices propuestas de una forma más relajada y serena.

A partir de que los alumnos trabajan de forma autónoma en el trapecio, la relación entre ellos aumenta puesto que se pueden ayudar de forma recíproca o incluso pueden realizar ejercicios en parejas donde la cooperación pasa a un primer plano.

1. TRAPECIO

Construcción

FICHA TÉCNICA		
NIVEL 	DIFICULTAD 	COSTE 
Ed. Secundaria	Difícil	Alto
TIEMPO 	UTENSILIOS 	ORGANIZACIÓN 
3 horas	Tijeras, cúter, punzón, aguja de coser gruesa	Grupos de 2/3 personas

MATERIAL	
MATERIAL DE RECICLAJE 	MATERIAL BÁSICO 
	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerda de 2 cm de diámetro. - 1 tubo de hierro de 3 cm de diámetro y 60 cm de largo. - 4 anillas de hierro de 2,5 cm de diámetro. - 2 Atacabos. - Cinta adhesiva. - Tela de tercipeelo. - Cordel fino.
	

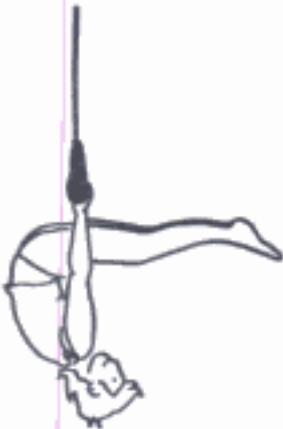
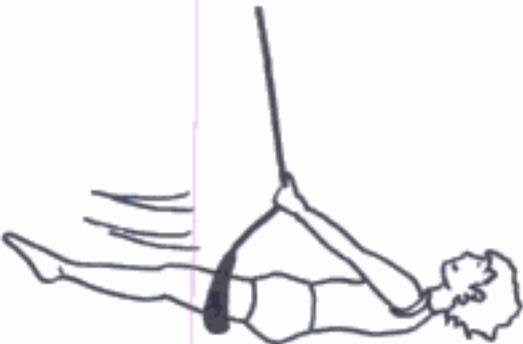
Hidden page

Ejercicios de experimentación

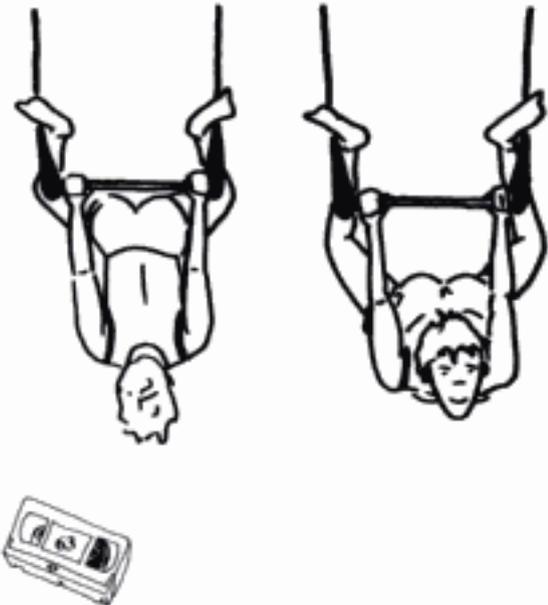
	<p>1. Colgarse de la barra con los brazos y efectuar balanceos hacia adelante y hacia atrás con las piernas extendidas, pero sin ninguna tensión y de forma relajada.</p>
	<p>2. Igual que el ejercicio anterior, pero con las piernas en tensión de tal manera que las piernas estén rectas y las puntas de los dedos también.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - Observar y ayudar al alumno a no doblar las piernas al ir hacia atrás. - Es importante practicar este ejercicio en cada sesión, pues es la manera de subir al trapecio. </div>
	<p>3. Colgarse de la barra con los brazos y realizar rotaciones con las piernas relajadas, describiendo al principio círculos pequeños y poco a poco irlos agrandando. Repetir el mismo proceso a la inversa.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> - Si se dice a los alumnos que describan con las piernas una espiral, les puede servir de ayuda. </div>

Hidden page

Ejercicios de iniciación

	<p>1. Realizar balanceos con las piernas rectas (figura nº 2 de ejercicios de experimentación) y pasar las piernas entre las brazos. Quedar con las piernas rectas y las puntas de los pies completamente estiradas.</p>
	<p>2. Poner las rodillas en la barra del trapecio (posición de "corbas") y realizar balanceos con el cuerpo.</p> <div data-bbox="797 1327 879 1425" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="797 1409 1356 1510" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>- El cuerpo y los brazos deben estar completamente estirados.</p> </div>
	<p>3. Aprovechando la inercia de los balanceos, cogerse de las cuerdas y, al mismo tiempo, hacer resbalar las piernas por la barra del trapecio y sentarse en él.</p> <div data-bbox="797 1786 879 1885" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="797 1868 1356 2068" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>- Es muy importante hacer resbalar las piernas por la barra, pues de lo contrario toda la fuerza deberá realizarse con los brazos. En este momento las piernas deben estar rectas y con tensión.</p> </div>

Figuras básicas

	<p>1. LA TRIUNFAL.</p> <p>Posición inicial: desde la posición de corbas, y sin soltar las manos de la barra, se ponen los empeines de los pies en la tela. Posición final: arquear el cuerpo, como si se realizase un puente, hasta conseguir mirar hacia delante. Mantener la postura unos momentos y volver a la posición inicial.</p> <p></p> <p>- Al quedar en posición invertida puede que el alumno al principio no sepa hacia adonde realizar la rotación. Se le puede ayudar cogiéndole de la cintura para indicarle el sentido de la rotación.</p>
	<p>2. LA SIRENA.</p> <p>Posición inicial: desde la posición de sentado, con la mano izquierda en la barra y la mano derecha en la cuerda. Posición final: ponerse de corbas en la barra y enganchar el empeine del pie derecho a la tela. Soltar la mano derecha de la cuerda y efectuar un giro con el cuerpo, quitando la pierna izquierda de la barra para quedar suspendido de la mano izquierda, sujeta a la barra, y del pie derecho en la tela. Estirar el pie izquierdo hacia arriba con el pie "en punta" y el brazo derecho hacia delante con la mano extendida.</p>
	<p>3. LA BALLENA.</p> <p>Posición inicial: desde la posición de la sirena del ejercicio anterior. Posición final: girar el cuerpo mirando hacia arriba y pasar la pierna izquierda hacia el otro lado. Arquear el cuerpo y mantener la postura.</p> <p></p> <p>- Se puede realizar la figura sin arquear el cuerpo, manteniendo rectos la pierna izquierda y el brazo derecho.</p>



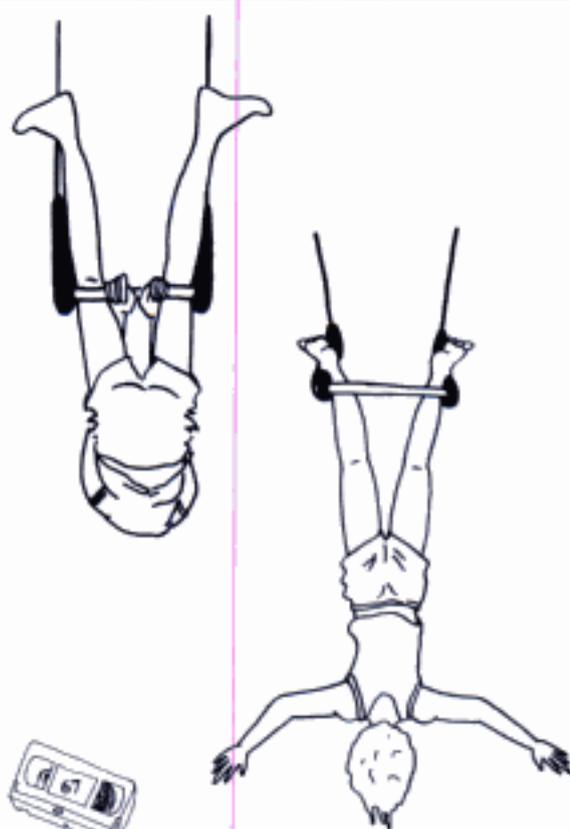
4. EL JAMÓN.

Posición inicial: desde la posición de la ballena del ejercicio anterior.

Posición final: poner la mano derecha en un extremo de la barra junto a la mano izquierda y después girar esta última para coger la barra por delante. Poner el empeine del pie derecho en la tela, igual que el del pie izquierdo, y soltarse de las manos. Poner los brazos en cruz y mantener la postura unos momentos.

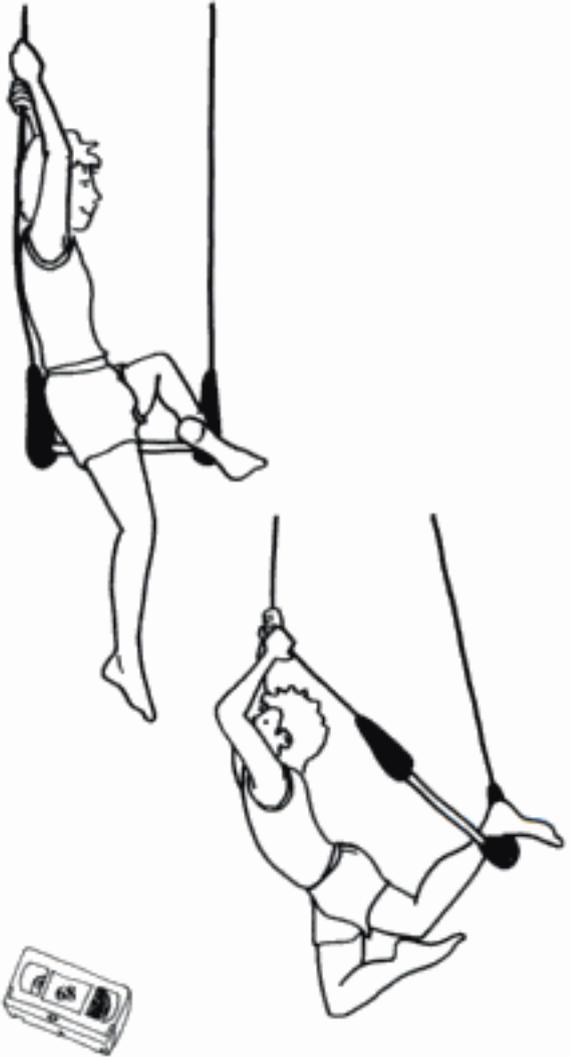
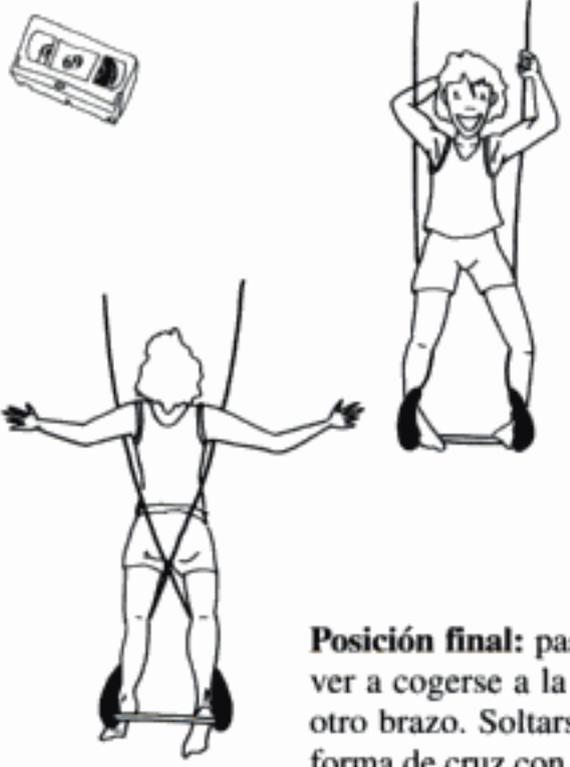


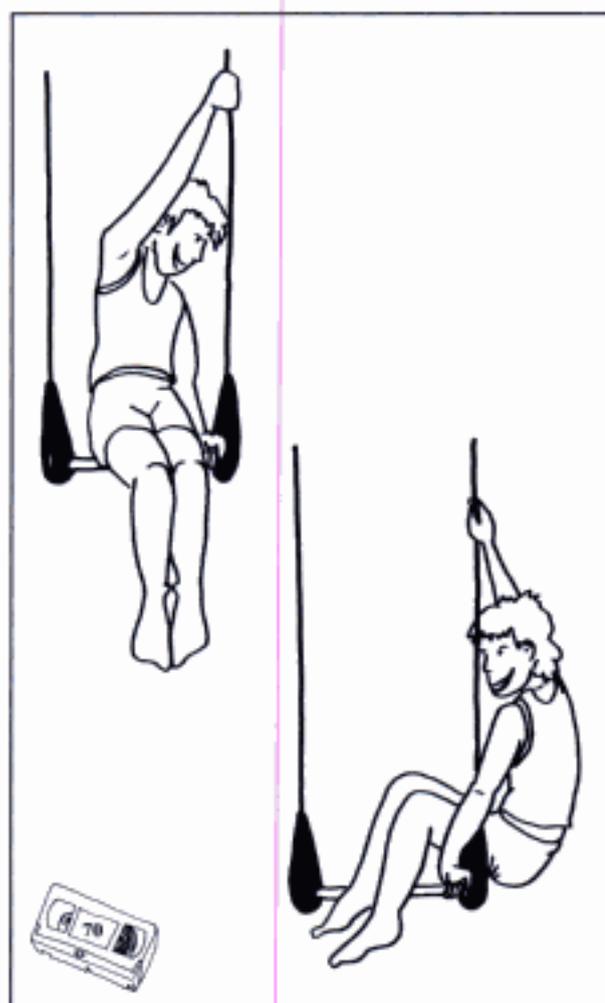
- Es preciso controlar la correcta posición de los pies. Al principio puede que haya que ayudar a algún alumno en el momento de soltarse las manos para que adquiera confianza.
- Si se quiere bajar del trapecio desde esta posición tan sólo es preciso cogerse otra vez a la barra con las dos manos y abrir las piernas. Si por el contrario se quiere hacer otra figura, con las manos en la barra se puede situar de "corbas" y continuar haciendo figuras.



5. **Posición inicial:** situarse de corbas y poner las dos manos en medio de la barra.

Posición final: poner los dos pies en la tela, como en "la triunfal" pero esta vez los pies deben quedar paralelos a la cuerda y bien sujetos. Soltar las manos para quedarse suspendido de los pies. Poner los brazos en cruz y mantener la postura unos momentos.

	<p>6. LA LUNA.</p> <p>Posición inicial: situarse sentado mirando hacia un lado con la espalda apoyada en la cuerda de la derecha. Coger la cuerda con las dos manos, con los dedos pulgares hacia abajo, y poner el empeine del pie izquierdo en la tela de la cuerda de la izquierda.</p> <p>Posición final: pasar la pierna derecha por encima de la pierna izquierda de tal forma que se salga del trapecio por detrás. Ir girando el cuerpo hasta quedar suspendido por los dos brazos y el pie izquierdo. Doblar la pierna derecha y poner el pie a la altura de la rodilla izquierda. Mantener la postura unos momentos y realizar el movimiento a la inversa para volver a quedar sentado.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>Es importante recordar a los alumnos que para no cansarse deben de mantener la postura final con los brazos completamente estirados sin realizar ninguna tracción muscular.</p> </div>
	<p>7. LA CRUZ.</p> <p>Posición inicial: situarse de pie en la barra cogido con las dos manos a las cuerdas. Pasar una pierna por delante de la cuerda y volver a ponerla otra vez en la barra de manera que quede enrollada en la cuerda. Repetir el mismo proceso con la otra pierna.</p> <p>Pasar la mano derecha por detrás de la cuerda y coger la cuerda izquierda. Soltar la mano izquierda y cogerse a la otra cuerda. En este mismo instante el trapecio comenzará a girar. Procurar tener los brazos extendidos y el cuerpo ligeramente arqueado hacia delante.</p> <p>Posición final: pasar un codo por detrás de la cuerda y volver a cogerse a la cuerda. Repetir el mismo proceso con el otro brazo. Soltarse de las manos y mantener la postura en forma de cruz con los brazos abiertos unos instantes.</p>



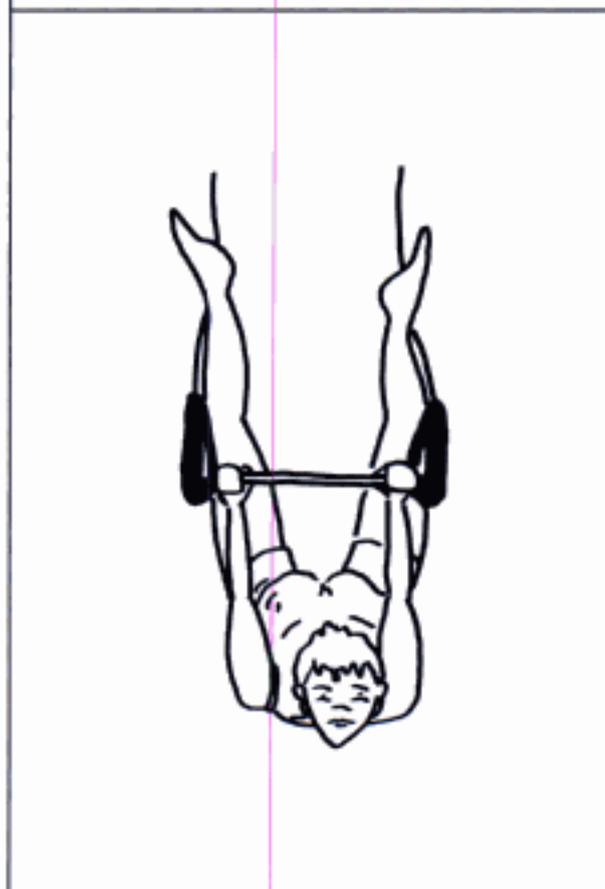
8. LA PUERTA.

Posición inicial: Situarse sentado en el trapecio. Poner la mano derecha en la cuerda izquierda y la mano izquierda en la barra, de tal forma que el dedo pulgar quede en la parte de arriba de la barra.

Posición final: juntar rodillas y con las piernas flexionadas girar alrededor de la cuerda y volver a la posición inicial.



— Para iniciar la rotación sobre la cuerda es preciso tirar hacia atrás la cabeza.



9. LA ARAÑA.

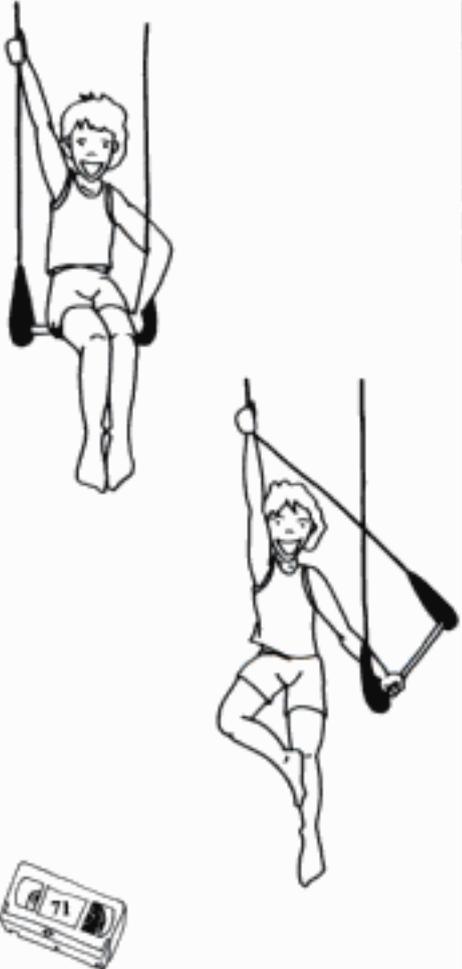
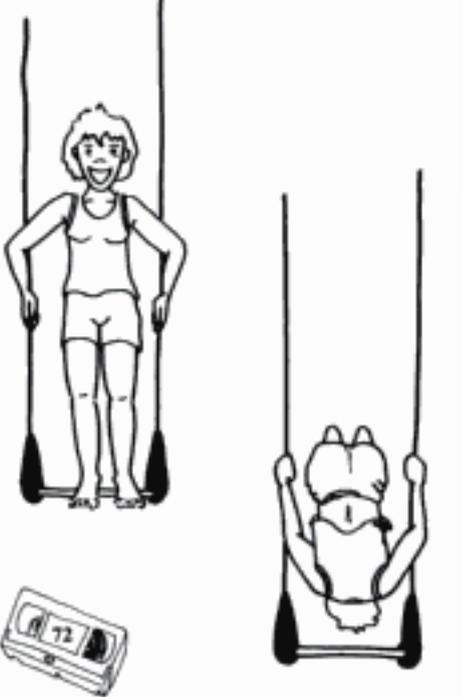
Posición inicial: desde la posición de corbas, y sin soltar las manos de la barra, poner los empeines en las cuerdas procurando que las piernas queden estiradas.

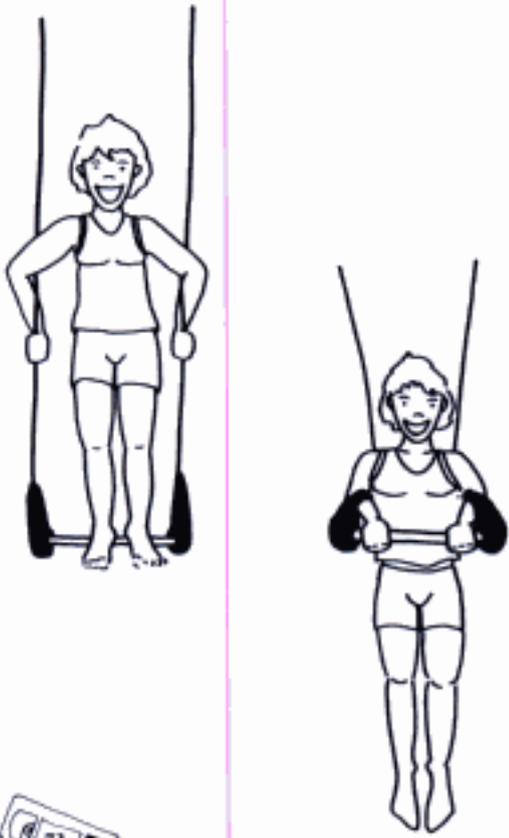
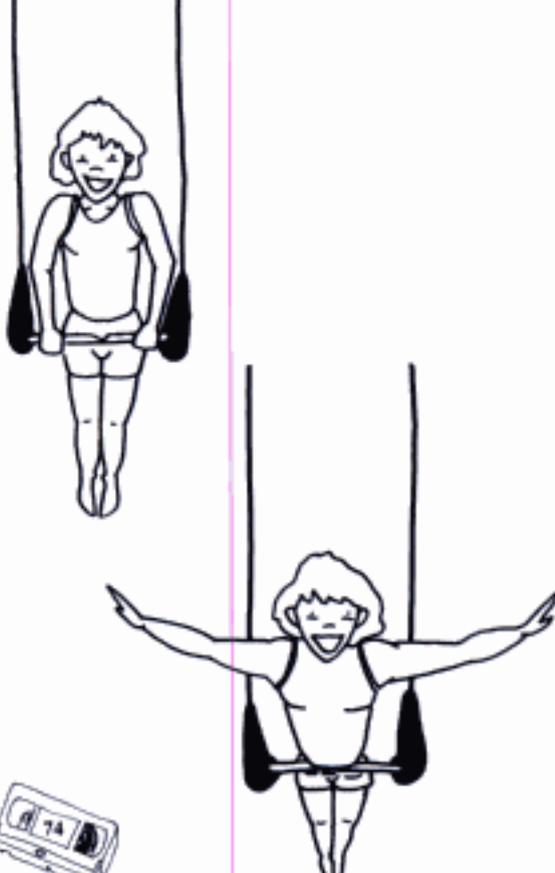
Posición final: arquear el cuerpo, como si se realizase un puente, hasta conseguir mirar hacia delante. Mantener la postura unos momentos y volver a la posición inicial.

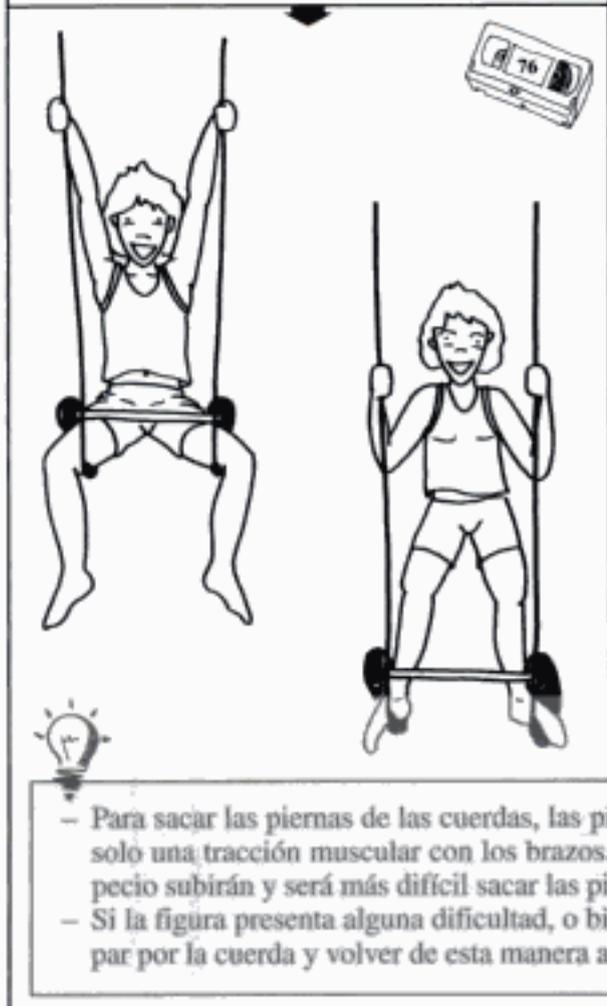


— Es igual que la figura de "la triunfal" (ejercicio nº 1 de figuras básicas), pero con las piernas estiradas y apoyadas en las cuerdas.

Figuras de ampliación

	<p>1. LA BANDERA.</p> <p>Posición inicial: situarse sentado en el trapecio. Pasar la mano izquierda por detrás de la cuerda y coger la barra. La mano derecha se sujeta a la cuerda tan alto como se pueda.</p> <p>Posición final: se encogen las piernas y se sale del trapecio por detrás. Al mismo tiempo se abre la mano izquierda desplazando el trapecio hacia un lado. El pie derecho se pone a la altura de la rodilla de la pierna izquierda. Mantener la postura unos momentos y realizar el movimiento a la inversa para volver a quedar sentado.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si algún alumno es zurdo debe realizar el ejercicio con las indicaciones al revés. - Recordar a los alumnos que el brazo derecho debe quedar completamente estirado. - Cuanto más se desplace el trapecio hacia un lado, más fácil será sujetarse, ya que la cuerda quedará más horizontal y evitará que la mano derecha resbale. - En caso de una posible caída, es preciso explicar a los alumnos que es mejor que se dejen caer en la colchoneta a que vayan resbalando por la cuerda, ya que podrían lesionarse la mano.
	<p>2. VOLTERETA HACIA DELANTE.</p> <p>Posición inicial: situarse de pie en el trapecio. Pasar los brazos por delante las cuerdas y cogerse de tal forma que los dedos pulgares queden en la parte de inferior. Posición final: manteniendo el cuerpo recto, inclinarse hacia delante hasta que los brazos queden completamente estirados. Agrupar el cuerpo y efectuar una voltereta hacia delante y quedar sentado.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Este ejercicio representa más una dificultad psicológica que de exigencia física. Un recurso fácil puede ser bajar el trapecio muy cerca del suelo para que así el alumno adquiera confianza y se pueda centrar en el movimiento.

 	<p>3. LA MOTO.</p> <p>Posición inicial: situarse de pie en el trapecio con los pies juntos. Pasar el brazo derecho por delante dando toda la vuelta a la cuerda para volverla a coger. Repetir el mismo proceso con el brazo izquierdo.</p> <p>Posición final: ir agachándose hasta que se pueda coger la barra del trapecio con las manos. A partir de esta posición se quitan los pies de la barra y se levantan un poco las manos simulando el manillar de una moto.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>- Cuando más se levanten los brazos, más fácil será su ejecución, pues las cuerdas quedarán horizontales y evitarán que el cuerpo resbale hacia la barra del trapecio (figura siguiente).</p> </div>
 	<p>4. EL ÁNGEL.</p> <p>Posición inicial: desde la posición de la moto, acercar la barra del trapecio hasta la cintura para poder apoyar todo el cuerpo en este punto. Quitar las manos enrolladas en las cuerdas y ponerlas en la barra, al lado del cuerpo.</p> <p>Posición final: buscar el punto de equilibrio para poder soltarse y dejar los brazos abiertos. Las piernas deben estar rectas y los pies completamente estirados.</p>

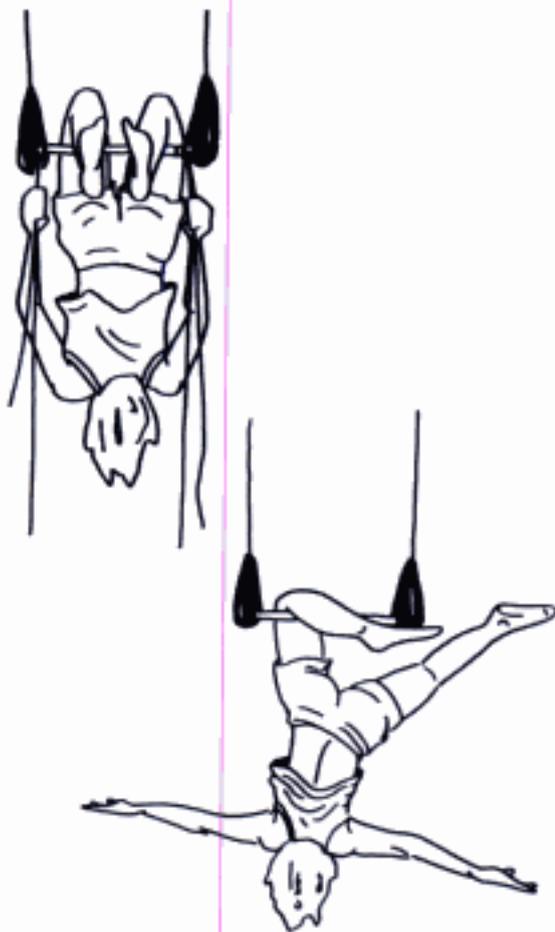
	<p>5. EL PORTOR.</p> <p>Posición inicial: desde la posición de ángel de la figura anterior.</p> <p>Posición final: dejarse caer hacia adelante, abrir las piernas y, cuando estas toquen las cuerdas, doblarlas con la finalidad de quedar enganchado a las cuerdas.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Es preferible, las primeras veces, que los alumnos realicen la caída con las manos en la barra para que vayan adquiriendo confianza. - Esta posición servirá para realizar algunas figuras dobles. También se puede realizar desde abajo, haciendo balanceos y subiendo las piernas por delante del trapecio para más tarde doblarlas y engancharlas al trapecio.
	<p>6. Posición inicial: desde la posición de portor, efectuar varios balanceos con el cuerpo con la finalidad de engancharse a las cuerdas.</p> <p>Posición intermedia: con las manos en las cuerdas ir trepando por ellas hasta quedar sentado.</p> <p>Posición final: con los brazos extendidos efectuar una tracción para sacar las piernas que están enrolladas en las cuerdas. Se pueden quitar las piernas en un tiempo y colocarlas directamente en la barra, o bien poner primero los pies en el bucle de cuerda donde se encontraban las piernas y más tarde colocarlas en la barra.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> - Para sacar las piernas de las cuerdas, las piernas deben permanecer rectas y efectuar tan solo una tracción muscular con los brazos. Si se doblan las rodillas, las cuerdas del trapecio subirán y será más difícil sacar las piernas. - Si la figura presenta alguna dificultad, o bien el alumno se cansa, solo es preciso destrepar por la cuerda y volver de esta manera a la posición de portor.

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

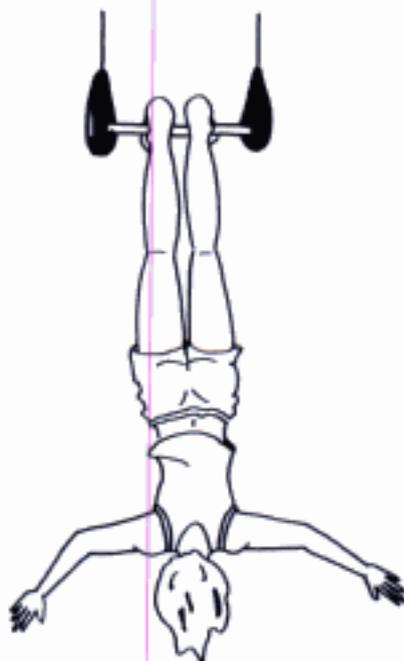


15. Posición inicial: Situarse de corbas en la barra del trapecio.

Posición final: Soltarse de manos y quitar una pierna de la barra del trapecio manteniéndola completamente estirada hacia un lado.



- Si representa mucha dificultad, colgar unas cuerdas en los extremos del trapecio para poder sujetarse en el momento de quitar la pierna.
- Es muy importante que el pie de la pierna que se queda en la barra permanezca en tensión con las puntas hacia abajo.



16. Posición inicial: Colocar los empeines por delante de la barra del trapecio.

Posición final: Ir estirando las piernas y soltarse de las manos para sostenerse tan sólo con los empeines.

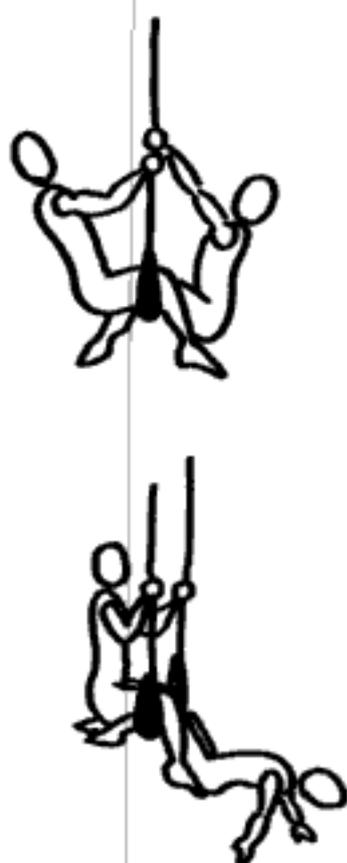


- Si representa mucha dificultad, colgar unas cuerdas en los extremos del trapecio para poder sujetarse en el momento de estirar el cuerpo hacia abajo.

Figuras de ampliación

Figuras por parejas

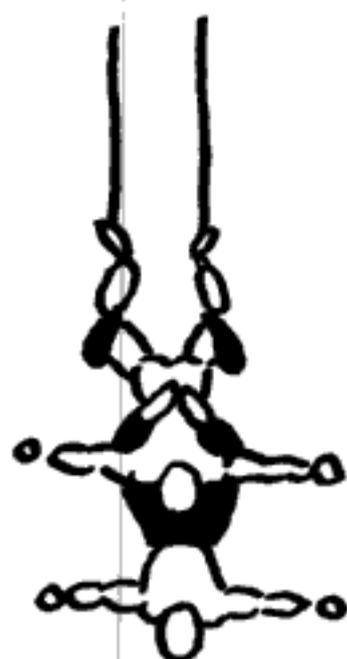
	<p>1. TRIUNFAL CON PORTOR</p> <p>Posición inicial: El portor se sitúa en la forma clásica de portor (figura nº 5 de figuras de ampliación). El ágil se sitúa debajo del portor de cara al público. Se cogen de los brazos a la altura de las muñecas.</p> <p>Posición final: El ágil realiza una "triumfal" en los brazos del portor como si de las cuerdas se tratase. Tan sólo es preciso empezar una voltereta hacia atrás y poner los empeines de los pies en los brazos del portador. En este momento el ágil continúa arqueando el cuerpo hasta que la cara quede mirando otra vez al público. Mantener la postura y realizar el movimiento al revés para volver a la posición inicial.</p>
	<p>2. TRIUNFAL DOBLE</p> <p>Posición inicial: una persona de pie en el trapecio y la otra suspendida de los brazos en la barra.</p> <p>Posición final: las dos personas realizan una "triumfal" al mismo tiempo. La persona de abajo la realiza poniendo los pies en las telas (figura básica nº 1) mientras que la persona de arriba la realiza poniendo los pies en las cuerdas.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> Probar la figura de arriba de forma individualizada con el trapecio a muy poca altura.</p> <p>Al realizar la figura de arriba de forma aislada será preciso sostener la barra desde abajo para que las cuerdas queden fijas y el trapecio no se mueva.</p> </div>



3. COLUMPIO

Posición inicial: dos personas con las rodillas en el trapecio. Una está situada en el centro del trapecio con las piernas juntas y la otra con las piernas abiertas, una a cada lado de su compañero. Las dos personas están sentadas sobre los empeines de su pareja con las manos en las cuerdas.

Posición final: sin soltar las manos de la cuerda, una persona va descendiendo inclinando el cuerpo hacia atrás con las manos cada vez más extendidas. La otra persona, en cambio, va ascendiendo, ya que los empeines de su compañero le obligan a subir. Repetir el proceso a la inversa para intercambiar las funciones. Se puede repetir el ejercicio completo tantas veces como se crea conveniente, como si de un columpio se tratase.

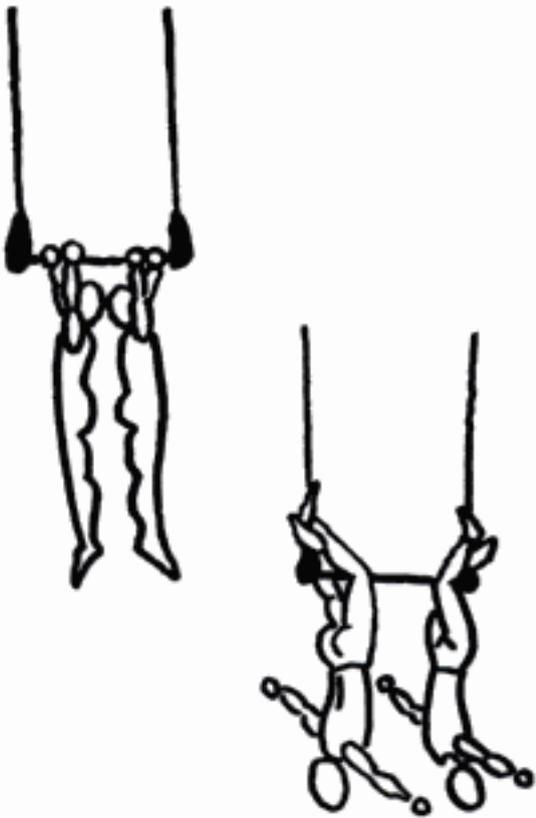
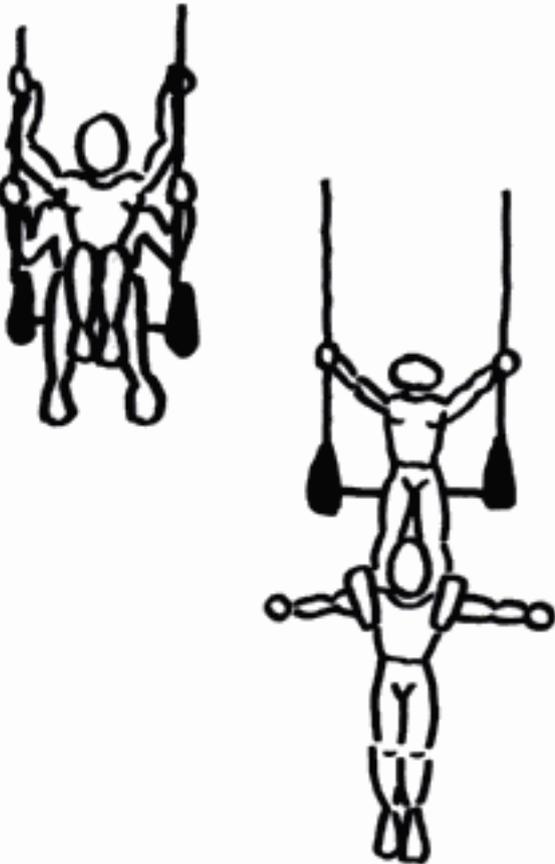


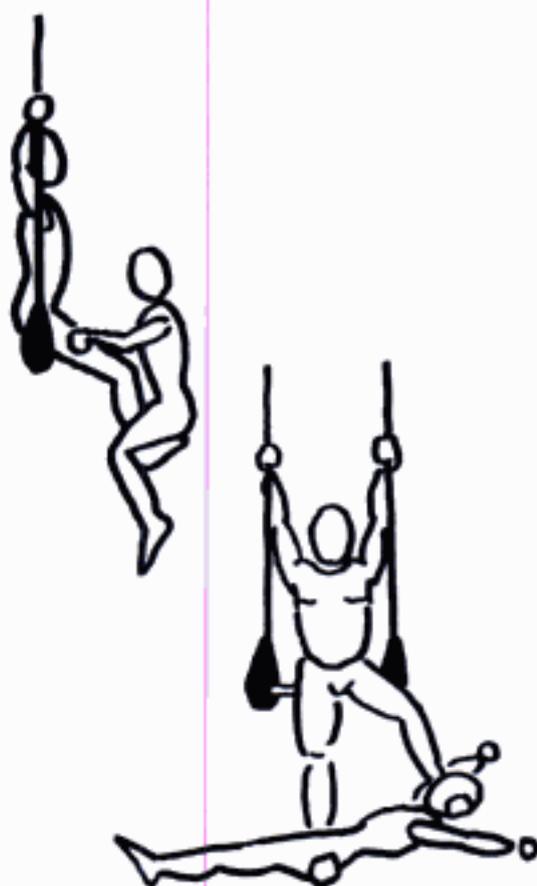
4. LAS CRUCES

Posición inicial: El portor se sitúa en la forma clásica de portor (figura nº 5 de figuras de ampliación). El ágil se sitúa debajo del portor de cara al público y se cogen de los brazos a la altura de las muñecas.

Posición final: El ágil empieza a realizar una voltereta hacia atrás cogido de los brazos del portor. En el momento en que las piernas del ágil están por detrás del portor se extienden hacia arriba pasándolas por detrás de la espalda. El ágil dobla las piernas y se queda sujeto de la espalda del portor como si de unas pinzas se tratase. El ágil y el portor abren los brazos y mantienen la figura unos momentos. Para volver a la posición inicial tan sólo es preciso volver a cogerse de los brazos y realizar el ejercicio de forma inversa.



	<p>5. LOS JAMONES</p> <p>Posición inicial: Se sitúan los dos trapezistas colgados en medio de la barra del trapecio de forma que estén de perfil respecto al público dándose la espalda mutuamente.</p> <p>Posición final: Cada trapezista realiza la figura del jamón (ejercicio nº 4 de figuras básicas) en una de las cuerdas.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>- Esta figura resulta más fácil si se ejecuta en un trapecio más ancho (90-100 cm).</p> </div>
	<p>6. EL TOBOGAN</p> <p>Posición inicial: El portor se sitúa sentado en la barra y cogido de las manos a las cuerdas, mientras que el ágil se sienta encima del portor.</p> <p>Posición final: El portor estira completamente las piernas e inclina su cuerpo hacia atrás. El ágil se deja deslizar entre las piernas del portor hasta sus empeines manteniendo en todo momento los brazos abiertos para poder sujetarse.</p>

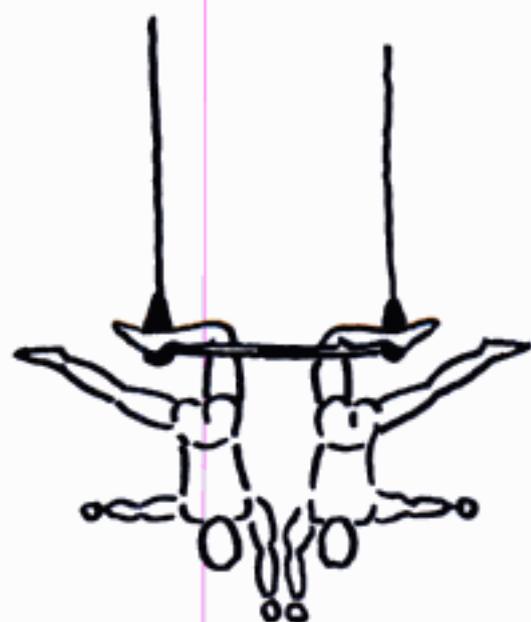


7. Posición inicial: El portador se sitúa sentado en la barra y cogido de las manos a las cuerdas, mientras que el ágil se sienta de frente al portador en uno de sus muslos.

Posición final: El ágil se deja deslizar por la pierna del portador hasta que se queda sentado en su empeine. A continuación, el ágil se coge a la otra pierna del portador y sitúa su cabeza en el otro empeine. Una vez consolidada la posición, el ágil suelta las manos de la pierna del portador y las abre en forma de cruz.



- Los empeines del portador deben permanecer en tensión con las puntas hacia arriba.
- Las dos piernas del ágil pueden cruzarse para conseguir mayor estabilidad, una por detrás de la pierna del portador y la otra apoyada en su empeine.



8. Posición inicial: Los dos trapeceistas se sitúan de corbas en el trapecio.

Posición final: Los dos trapeceistas quitan una pierna de la barra y la estiran completamente quedándose de corbas con una sola pierna.



- Probar primero la figura de forma individual (ejercicio nº 15 de figuras de ampliación).
- Si representa mucha dificultad, colgar unas cuerdas en los extremos del trapecio para poder sujetarse.
- Es muy importante que el pie de la pierna que se queda en la barra permanezca en tensión con las puntas hacia abajo.

Hidden page

ACTIVIDAD	ESTILO - ENSEÑANZA	SUGERENCIAS
3. Practicar la figura de "la triunfal" con supervisión del profesor.	Comandamiento directo.	En esta figura la principal dificultad reside, si es la primera vez que se sube a un trapecio, en poner las corbas en la barra del trapecio. Un buen recurso para los alumnos que tienen mayor dificultad puede ser que lo intenten dos veces por ellos mismos y si no lo consiguen que el profesor les ayude a levantar las piernas y puedan realizar la figura. Es mejor no bloquearse en este aspecto, realizar otras figuras y aprender la técnica de subir al trapecio a lo largo de las siguientes sesiones.
4. Demostración y práctica de la figura de "la ballena".	Comandamiento directo / Asignación de tareas.	El profesor realiza la figura y va verbalizando todas las acciones que realiza. Además de la figura en sí, se hará especial incidencia en otro aspecto de la subida que los alumnos tendrán en cuenta. Para poder subir al trapecio, una vez estén de corbas en la barra, se soltarán de las manos y extenderán todo el cuerpo pero insistiendo en que las puntas de los pies estén en tensión hacia abajo para no resbalar y caerse. Una vez el cuerpo esté extendido se efectuarán unos balanceos con los brazos y el tronco para poder coger impulso y cogerse a las cuerdas para subir.
5. Demostración de las figuras de la sirena y el jamón.	Comandamiento directo.	Además de la figura en sí, se puede incidir en la parte final de la subida al trapecio. Una vez el trapecista esté cogido de las cuerdas tan solo es preciso estirar las piernas hacia delante y resbalar por encima de la barra del trapecio. De esta manera se evita tener que subir a fuerza de brazos.
6. Practicar la figura de la ballena con supervisión del profesor.	Asignación de tareas / Comandamiento directo.	Empezar con la figura de la ballena y encadenar posteriormente la sirena y el jamón. Una vez los alumnos trabajen de forma autónoma en los diferentes trapecios, es conveniente reservar un trapecio, en el cual esté el profesor, para que los alumnos puedan acudir a probar figuras nuevas o bien figuras que necesitan ayuda porque aún no están consolidadas. De esta manera el trabajo del profesor podrá ser más personalizado y podrá ayudar a que todos vayan progresando en su aprendizaje. Una vez se hayan enseñado todas las figuras programadas, los alumnos pueden entrar en un proceso creativo de construir una secuencia personal sobre todas las figuras enseñadas o incluso de creación propia.

FICHA AUTOEVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO: ACTIVIDADES AÉREAS

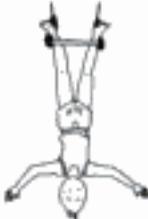
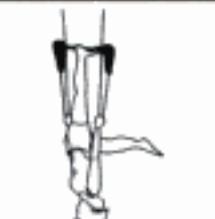
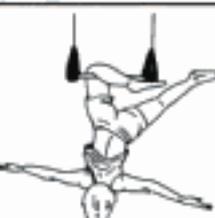
CONTENIDO: TRAPECIO

ALUMNO: **CURSO:**

Señala el nivel de aprendizaje que posees en cada ejercicio que se propone en las diferentes viñetas. El significado de los números es el siguiente:

0: No lo he practicado nunca **1:** No me sale **2:** Un poco **3:** Bastante **4:** Muy bien

– En la evaluación inicial debes utilizar la primera fila, mientras que para la evaluación final debes utilizar la segunda. ¡De esta manera podrás observar tus progresos!

				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
				
0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

Aplicaciones didácticas

1. SUGERENCIAS PRÁCTICAS.
2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.
3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA.
4. EJEMPLOS DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

En este capítulo se pretende entrar de lleno en el terreno práctico y ponerse en la situación del profesor de Educación Física cuando comienza a plantearse su propia programación. Es por este motivo que en un primer instante se detallan algunas sugerencias prácticas para el momento de planificar una Unidad Didáctica de circo, así como también se especifican todos los objetivos y contenidos del Diseño Curricular de Base que se trabajan con la temática del circo.

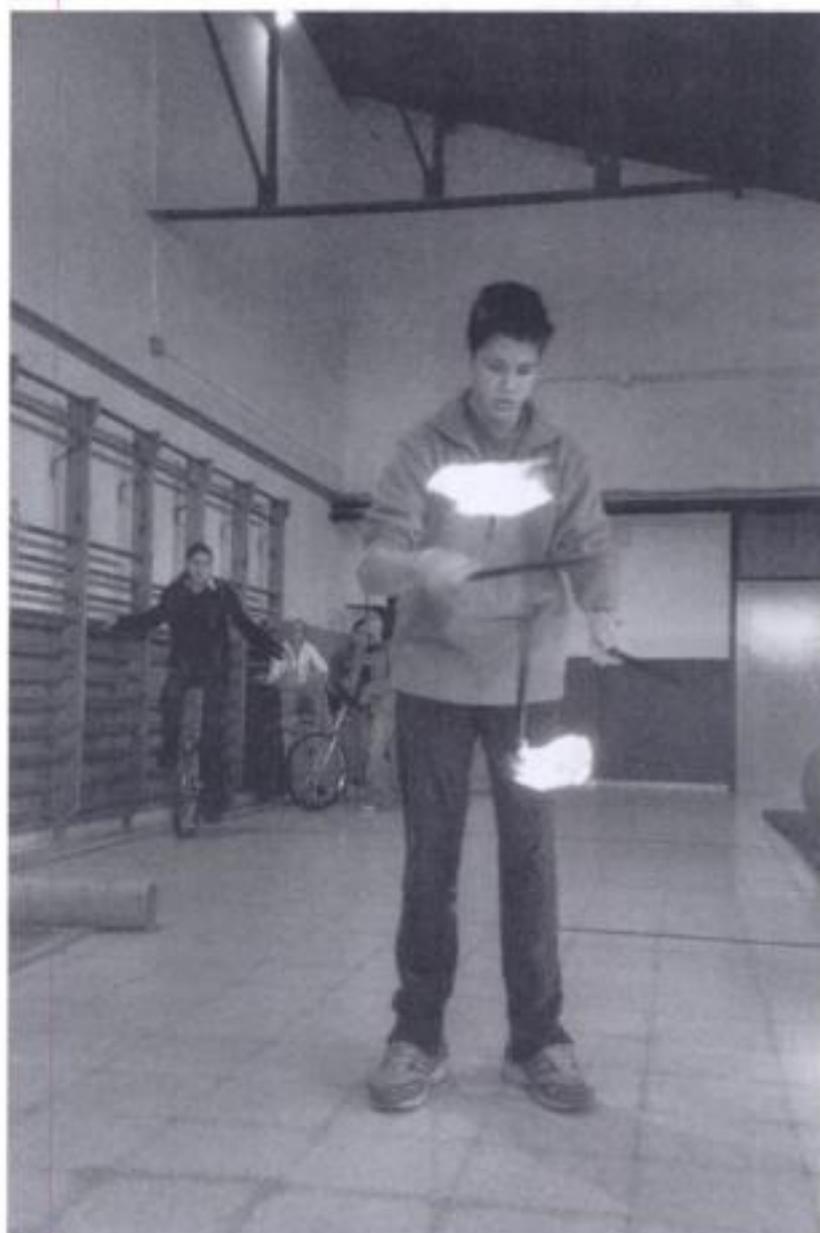
Se detalla también el proceso de elaboración de diferentes Unidades Didácticas y espectáculos de circo tal como se desarrollaron en su propia realidad educativa, con sus ventajas e inconvenientes, para que el profesor de Educación Física pueda servirse de dichas experiencias y actúe como estímulo para crear sus propias Unidades Didácticas.

1. SUGERENCIAS PRÁCTICAS

- **Objetivos didácticos:** Será preciso que cada profesor de Educación Física establezca sus propios objetivos didácticos y pueda escoger de forma coherente los contenidos más apropiados para su proyecto educativo. La elección puede ir de una Unidad Didáctica, por ejemplo, de “bolas de malabares” para trabajar la coordinación óculo-manual, hasta una Unidad Didáctica donde se contemple la totalidad de objetivos de cada bloque temático. No hay soluciones mejores que otras, tan solo la coherencia entre los objetivos y las actividades propuestas será el indicador de una buena labor profesional.

- **Construcción del material:** Además del valor pedagógico de la construcción del material de circo, también es preciso remarcar que puede servir para que todos los alumnos dispongan de material y puedan practicar a la vez. Puede ir muy bien empezar una Unidad Didáctica construyendo bolas o pañuelos y reservar las técnicas para las que se disponga de menos material para más adelante y se pueda distribuir a los alumnos en grupos más pequeños.
- **Dificultad:** Se debe procurar que los diferentes contenidos que tengan alguna transferencia entre ellos se presenten de forma progresiva, según su dificultad. De esta manera se presentarán primero los pañuelos, las pelotas, las anillas y para finalizar las mazas. Si existe un elemento que sea bastante difícil o para el que no se disponga de suficiente material para todos los alumnos, será conveniente que se introduzca al principio de la Unidad Didáctica (el monociclo, por ejemplo) para que todos los alumnos puedan ir practicando de forma constante en cada sesión. Por el contrario, los materiales de más fácil ejecución (plato chino, zancos ...) se pueden introducir más adelante, puesto que existe la posibilidad que algunos alumnos solo practiquen aquellas situaciones motrices que ya tienen automatizadas y no se atrevan a nuevos aprendizajes.
- **Organización:** Una buena distribución del grupo clase, al principio, es en forma de circuito, porque por una parte no se precisa tanto material, al quedar los alumnos repartidos en grupos pequeños, y también porque se puede atender a los alumnos de una forma más personalizada. De esta manera los alumnos pueden practicar de forma autónoma en las estaciones donde se utilizan técnicas que ya conocen, mientras que se introducen técnicas nuevas en la estación donde se encuentra el profesor. A medida que transcurre la Unidad Didáctica es conveniente que la organización sea más abierta para que los alumnos puedan practicar libremente aquellos contenidos que quieran reforzar o ampliar según sus propios intereses.
- **Implicación:** Es conveniente que el alumnado se implique en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, incluyendo la evaluación. Para tal fin se pueden utilizar las parrillas que se detallan a lo largo de todo el libro, o también se puede idear un póster colgado en el gimnasio, por ejemplo, con las figuras que se vayan enseñando para que los alumnos lo vayan consultando y tomen así conciencia de la situación de su aprendizaje. Resulta igual de importante que los alumnos, una vez inmersos en la unidad didáctica de circo, se planteen retos y objetivos personales que quieran conseguir (realizar malabares con cuatro pelotas, ir en monociclo, realizar malabares con fuego ...). Este paso es determinante, pues supone que el alumno adopta una actitud activa frente al proceso de aprendizaje y que no se limita a reproducir aquellas situaciones motrices que le enseña el profesor.

- **Construcción de un espectáculo:** En esta ocasión las posibilidades son múltiples, ya que se puede realizar un espectáculo en el que participe todo el grupo-clase, o bien se puede proponer a los alumnos que creen pequeñas funciones en grupos reducidos de 4/6 personas con las que podrán mostrar a sus compañeros lo que han aprendido de una forma creativa. La finalidad en cualquiera de los casos es no limitarse al aprendizaje de las técnicas de circo, sino proponer a los alumnos que realicen un trabajo cooperativo enlazando las técnicas de circo con elementos propios de la expresión corporal.



2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

<p>OBJETIVOS GENERALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de la propia situación motriz en el espacio y en el tiempo en relación con las otras personas, con los objetos y en medios diversos. - Conocer, identificar y utilizar las habilidades y las destrezas específicas fundamentales de las actividades físicas propuestas a lo largo de la etapa, las cuales deben incluir formas de desplazamiento y de manejo de objetos variadas y diversificadas. - Identificar y utilizar formas de comunicación expresivas corporales, desarrollando el sentido estético y creativo.
<p>OBJETIVOS TERMINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el lado corporal no dominante con eficacia. - Utilizar el control de la respiración en la coordinación de los movimientos. - Controlar el cuerpo en las actividades acrobáticas. - Encontrar fluidez y un ritmo adecuado en las actividades de coordinación. - Transmitir mensajes preestablecidos mediante el movimiento corporal. - Interpretar el significado de los movimientos de los otros. - Comentar un espectáculo o ensayo fundamentado en la expresión corporal. - Responder positivamente hacia la comunicación corporal.
<p>CONTENIDOS</p> <p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización del lado no dominante con eficiencia. - Utilización de la respiración en el control corporal. - Control de la respiración en movimientos de precisión. - Control corporal en las actividades acrobáticas. - Ejecución de actividades de coordinación con fluidez de movimientos. - Uso de las técnicas del mimo. - Representación y dramatización. <p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - El gesto y el movimiento en la comunicación. - Elementos elaborados de expresión corporal (danza, mimo ...). <p><i>Actitudes, valores y normas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciativa en la acción. - Organización y constancia en la actividad motriz. - Esfuerzo en la superación de las dificultades. - Valoración de la comunicación corporal. - Aceptación y respeto a la diversidad física, de opinión y de acción. - Participación activa y responsable en actividades colectivas.

3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

<p>OBJETIVOS GENERALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer y utilizar las habilidades motrices en situaciones reales de práctica y en diferentes actividades físicas y deportivas. - Formar hábitos de práctica permanente, tanto por el hecho de disfrutar de la actividad física como por el conocimiento de los efectos que los hábitos higiénicos positivos tienen por la mejora de la salud y de la calidad de vida. - Participar en las diferentes actividades físicas y deportivas y valorar los aspectos que fomentan el respeto y la cooperación entre los participantes. - Manifiestar autonomía personal en la planificación y ejecución de acciones motrices en diversas situaciones y medios, como también el conocimiento y respeto del material y las instalaciones. - Valorar las diferentes actividades físicas y deportivas como recursos adecuados para la ocupación del tiempo libre.
<p>OBJETIVOS TERMINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar y combinar las habilidades motrices como base para poner en práctica las técnicas y destrezas específicas más adecuadas en cada situación motriz. - Utilizar técnicas de control corporal para la realización de cualquier movimiento o postura. - Aceptar la propia realidad. - Esforzarse para vencer las dificultades consiguiendo retos personales. - Evaluar las propias posibilidades motoras y adecuar las propias aspiraciones personales. - Aceptar las diferencias de habilidad entre las personas, sin discriminación por razones de sexo o capacidad física. - Utilizar el material y las instalaciones, responsabilizarse de su correcta utilización y respetar las normas de seguridad.
<p>CONTENIDOS</p> <p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de las diferentes habilidades motrices para aplicarlas posteriormente en el aprendizaje de técnicas, habilidades y destrezas específicas. - Técnicas de expresión corporal con movilidad y coordinaciones diversas.

Conceptos

- Técnicas de expresión corporal.
- Creatividad corporal.

Actitudes, valores y normas

- Aceptación, valoración y respeto del propio cuerpo.
- Atención a la salud y a la higiene personal.
- Valoración de los efectos positivos de las actividades físicas.
- Tolerancia hacia los comportamientos de los otros.
- Preocupación por conseguir objetivos comunes.
- Aceptación de las reglas y normas de la actividad física.
- Respeto hacia el entorno natural y urbano.
- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.

4. EJEMPLOS DE UNIDADES DIDÁCTICAS

4.1. Unidad didáctica “Montamos un circo”

UNIDAD DIDÁCTICA: MONTAMOS UN CIRCO.**ETAPA:** Educación primaria / Ciclo superior**CENTRO EDUCATIVO:** Zona Escolar Rural “El Llierca”**LUGAR:** Argelaguer (Girona).**SESIONES:** 13**CURSO ESCOLAR:** 1996/97**INTERDISCIPLINARIEDAD:** Intervinieron las siguientes áreas:*Área de Educación Física:* Enseñanza de las técnicas de circo y preparación del espectáculo.

Educación Visual y plástica: Preparativos para la fiesta (decoración, taller de maquillaje ...).

Educación Musical: Preparación de las danzas que se bailarían en el pasacalle hasta llegar al circo.

Además de la participación de las diferentes áreas implicadas, también cabe destacar la colaboración de la Asociación de Padres e incluso la implicación directa de algunos padres (maquillando a los actores, prestando el equipo de música, ayudando a lanzar globos ...).

Aunque la Unidad Didáctica se desarrolló en el Ciclo Superior, el área de Educación Visual y Plástica realizó un taller de confección de sombreros festivos, dirigido al resto de los alumnos para que sirviera de motivación previa para asistir a la fiesta del circo.

OBSERVACIONES:

- Esta Unidad Didáctica se desarrolló durante el último trimestre del curso escolar. La dedicación temporal de esta Unidad Didáctica era de 1 hora semanal.
- La Unidad didáctica presenta tres partes claramente diferenciadas:
 - Aprendizaje de las diferentes técnicas de circo.
 - Preparación de la fiesta final de curso.
 - Creación del espectáculo de circo.
- El objetivo principal era que el alumno de Ciclo Superior fuera el auténtico animador de la fiesta final de curso.
- Esta Unidad Didáctica está más detallada en el libro *“Unidades Didácticas para Primaria VIII”*. Invernó, J. (1998) Editorial Inde, Barcelona.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	TEMPORIZACIÓN
Bolas de malabares Diábolos Zancos Anillas Acrobacia Palo del diablo Rulo americano	9 sesiones
Preparación espectáculo	3 sesiones
Función de Circo	Fiesta final de curso

DESARROLLO DEL ESPECTÁCULO

ARGUMENTO: La fiesta final de curso constaba de tres partes claramente diferenciadas:

- Recepción de todos los participantes y taller de maquillaje. Los alumnos de Ciclo Superior maquillaban a sus compañeros más jóvenes. Se utilizaron unos personajes de circo confeccionados por el área de Visual y Plástica, los cuales tenían un agujero por donde los alumnos ponían la cara y se les podía maquillar.
- Realización de un pasacalle con elementos propios de animación (danzas, cabezudos, tambores ...) con la finalidad de llevar a todos los espectadores al lugar donde se encontraba el circo.
- Espectáculo de circo. Actuaciones de circo también por parte de los alumnos de C. Superior.

CONTEXTUALIZACIÓN: Se trataba de una Zona Escolar Rural que constaba de cuatro escuelas situadas en sus respectivos pueblos. Esto condicionaría mucho la organización, puesto que no se podía realizar ningún encuentro para efectuar ensayos generales.

ORGANIZACIÓN: Cada clase de Ciclo Superior de cada escuela preparó dos funciones de circo. Se procuró que de las dos funciones, una fuera de técnicas de circo y la otra de expresión corporal, para que todos los alumnos pudieran escoger la que se sintieran más cómodos. Además, se crearon dos personajes de clown para que realizaran la función de presentadores y actuaran como enlace entre las distintas funciones.

Cada grupo trabajaba de forma autónoma en la creación de su función.

PARTICIPANTES: Todos los alumnos de Ciclo Superior. En las escuelas en que los alumnos de C. Superior y C. Medio estaban juntos en la clase se respetó la dinámica del grupo y estos últimos también participaron.

ESCENA: La fiesta se desarrolla en tres lugares diferentes:

- Recepción y taller de maquillaje: en el patio de la escuela anfitriona.
- Pasacalle: por las calles del pueblo.
- Función de circo: en el campo.

ILUMINACIÓN: Inexistente

SONIDO: Equipo de música prestado por un padre (amplificador).

VESTUARIO: Se pidió a los alumnos que llevaran vestidos de diferentes colores.

MÚSICA: Cada función tenía una música acorde con la temática tratada.

COSTE/FINANCIACIÓN: El coste fue bastante bajo y se financió a través del presupuesto que se había establecido para realizar la fiesta final de curso.

4.2. Unidad didáctica “Introducción al circo”

UNIDAD DIDÁCTICA: INTRODUCCIÓN AL CIRCO	
<p>ETAPA: Educación Secundaria / 2º E.S.O CENTRO EDUCATIVO: I.E.S Narcís Monturiol LUGAR: Figueres (Girona). SESIONES: 30 CURSO ESCOLAR: 1998/99</p> <p>INTERDISCIPLINARIEDAD: En esta Unidad Didáctica participan las áreas de Educación Física (enseñanza de las técnicas de circo, creación espectáculo, ...) y de Tecnología (construcción de bolas, mazas, aros ...).</p> <p>OBSERVACIONES: Esta Unidad Didáctica se presentó en forma de Crédito Variable (asignatura optativa), de forma que participaron en ella los alumnos que estaban interesados en la temática del circo. Se estableció una programación de introducción al circo (malabares, equilibrio y acrobacia), puesto que ningún alumno había realizado anteriormente este tipo de actividades.</p> <p>Al finalizar el curso escolar, el Departamento de Educación Física valoró que sería más conveniente realizar una Unidad Didáctica de “Introducción al circo” para la totalidad de los alumnos en el primer ciclo de la Educación Secundaria (12 sesiones) y proponer diferentes Créditos Variables de ampliación en el segundo ciclo para los alumnos que quisieran profundizar más en dicha temática.</p>	
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	TEMPORIZACIÓN
Pañuelos Bolas de malabares Diábolos Plato Chino Zancos Anillas Mazas Palo del diablo Pelotas de rebote Cajas Rulo americano	15 sesiones
Acrobacia	9 sesiones
Preparación espectáculo	5 sesiones
Función de Circo	1 sesión

DESARROLLO DEL ESPECTÁCULO

ARGUMENTO: Una pareja se ha dado cita en un famoso restaurante a las nueve de la noche. Cuando llegan al restaurante, se dan cuenta que ha desaparecido y tan solo se encuentran escombros (latas, papeles, cartón ...) en su lugar. Entonces aparecen los "Chefs" del restaurante y les invitan a cenar con toda normalidad. A partir de este momento la pareja observa con asombro la transformación del lugar en un impresionante restaurante. Los camareros saldrán a escena realizando números de circo, cuyo material servirá para montar el restaurante. De esta manera los platos chinos se convertirán en los platos para comer, los diábolos en las copas, las mazas en las botellas ... La pareja asiste a una velada de circo inolvidable.

CONTEXTUALIZACIÓN: En el transcurso del Crédito Variable se propuso a los alumnos realizar una obra de teatro para sintetizar todo lo que se había aprendido. A partir del interés mostrado por los propios alumnos se creó la función de circo entre todos.

ORGANIZACIÓN: Se dividió la obra de teatro en las distintas funciones de circo más pequeñas para así poder trabajar en grupos pequeños. Cada alumno participaba en las funciones en que se encontraba más a gusto. El sistema de trabajo siempre partía de una "lluvia de ideas" para crear entre todos la función. A medida que se iban completando las diferentes funciones se iban enlazando para así, al final, poder realizar ensayos generales de toda la obra.

PARTICIPANTES: Intervinieron los alumnos del Crédito Variable de "Introducción al circo" y también los alumnos de 3º E.S.O que realizaron un Crédito Variable de "Expresión corporal y bailes de salón".

ESCENA: Se realizó la obra en un teatro de la población.

ILUMINACIÓN: Luces del mismo teatro.

SONIDO: Equipo de música alquilado.

VESTUARIO: Se utilizó un vestuario muy sencillo que, con pequeños distintivos, permitía diferenciar los personajes.

MÚSICA: Cada función tenía una música acorde con el contenido de la misma.

MATERIAL: Se utilizó material del propio instituto, material construido por los propios alumnos y también material prestado por una asociación de malabares.

COSTE/FINANCIACIÓN: Coste muy bajo que fue financiado por el mismo instituto.

4.3. Unidad didáctica “Acrobacia y trapecio”

UNIDAD DIDÁCTICA: ACROBACIA Y TRAPECIO	
<p>ETAPA: Educación Secundaria / 3º E.S.O. CENTRO EDUCATIVO: I.E.S Narcís Monturiol LUGAR: Figueres (Girona). SESIONES: 30</p> <p>OBSERVACIONES: Se trata de una Unidad Didáctica en forma de Crédito Variable (asignatura optativa). Todos los alumnos que escogen este Crédito Variable ya poseen conocimientos previos de técnicas de circo porque realizaron la Unidad Didáctica de “Introducción al circo” cuando cursaban primer ciclo de secundaria.</p>	
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	TEMPORIZACIÓN
Acrobacia	15 sesiones
Trapecio	10 sesiones
Preparación del espectáculo	5 sesiones
Espectáculo de circo	1 sesión



4.4. Unidad didáctica “Juegos malabares y equilibrios”

UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS MALABARES Y EQUILIBRIOS	
<p>ETAPA: Educación Secundaria / 3º E.S.O. CENTRO EDUCATIVO: I.E.S Narcís Monturiol LUGAR: Figueres (Girona). SESIONES: 30</p> <p>INTERDISCIPLINARIEDAD: Área de Educación Física y Tecnología.</p> <p>OBSERVACIONES: Se trata de una Unidad Didáctica en forma de Crédito Variable (asignatura optativa). Todos los alumnos que escogen este Crédito Variable ya tienen conocimientos previos de técnicas de circo, porque realizaron la Unidad Didáctica de “Introducción al circo” cuando cursaban primer ciclo de secundaria.</p>	
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	TEMPORIZACIÓN
Pelotas malabares Monociclo Diábolos Plato Chino Zancos Anillas Mazas Palo del diablo Pelotas de rebote Cajas Rulo americano	20 sesiones
Preparación del espectáculo	5 sesiones
Espectáculo de circo	1 sesión

DESARROLLO DEL ESPECTÁCULO "PIROMANÍA"**CURSO ESCOLAR: 1999/00**

ARGUMENTO: Una compañía de circo llega a la ciudad de Figueres. Se constata que desde la llegada de la compañía a la ciudad se han incrementado los incendios. La policía sospecha de la compañía. La trama gira entorno a la persecución de los pirómanos, que realizan malabares, los policías, que se montan en monociclo, y los bomberos, que apagan el fuego realizando todo tipo de acrobacias.

CONTEXTUALIZACIÓN: Se propuso a los alumnos de los Créditos Variables de "Juegos malabares y equilibrio" y de "Acrobacia y trapecio" realizar un espectáculo de circo de forma conjunta.

ORGANIZACIÓN: Se trabajó en grupos reducidos (malabaristas, monociclos y acróbatas) para más tarde ir enlazando las diferentes funciones y poder ensayar juntos.

INTERDISCIPLINARIEDAD: En este espectáculo intervino el área de Educación Física en la confección del espectáculo de circo y el área de Tecnología que colaboró, con la ayuda de los alumnos, a preparar el material necesario para la función. Además, se contó con la colaboración del Módulo de Formación Profesional de Peluquería, existente en el mismo centro, que se encargó de maquillar y peinar a todos los actores.

PARTICIPANTES: Todos los alumnos de ambos Créditos Variables. También se invitó a formar parte del espectáculo a los alumnos que el año anterior participaron en el espectáculo y estuvieran interesados en formar parte del grupo.

ESCENA: Patio de la escuela.

ILUMINACIÓN: Fue preciso alquilar un equipo de luces, pues la función se realizó por la noche.

SONIDO: Equipo de música alquilado.

VESTUARIO: Se utilizaron pequeños distintivos para que se pudiera identificar a cada uno de los personajes (antifaces, camisas rojas para los bomberos ...).

MÚSICA: Cada función tenía una música acorde con el contenido de la misma.

COSTE/FINANCIACIÓN: El coste de este espectáculo fue un poco más elevado que el año anterior y fue financiado por la Asociación de Madres y Padres, el propio centro y la venta de entradas para ver el espectáculo.

OBSERVACIONES: Este espectáculo estaba enmarcado en los actos de celebración del 25º Aniversario del Instituto. Es preciso remarcar que, además de los profesores implicados en el propio espectáculo, hubo una gran colaboración por parte de muchos profesores para que la función fuera un éxito (impresión de entradas, adecuación del patio ...).

DESARROLLO DEL ESPECTÁCULO "AMALGAMA"

CURSO ESCOLAR: 2000/01

ARGUMENTO: El argumento de este espectáculo es una adaptación del cuento infantil "*El patito feo*". En esta ocasión el patito feo simboliza la llegada de un inmigrante a un lugar desconocido y narra todas las peripecias para adaptarse y ser aceptado por la gente del lugar.

CONTEXTUALIZACIÓN: Al igual que el espectáculo del año anterior (Piromanía), se propone a los alumnos que han cursado los dos Créditos Variables realizar un espectáculo de circo. Es importante remarcar que depende del interés y de la implicación de los alumnos que el proyecto se lleve a cabo, puesto que si tan solo es el profesor quien muestra interés, el proyecto ciertamente resultará un fracaso.

ORGANIZACIÓN: Se trabajó en grupos reducidos para más tarde ir enlazando las diferentes funciones y poder ensayar juntos.

INTERDISCIPLINARIEDAD: En este espectáculo hubo un verdadero equipo de trabajo que se iba coordinando para que la función fuera un éxito.

El área de Educación Física intervino en el apartado referente a las técnicas de circo. El área de Educación Musical y de Psicopedagogía se encargaron del apartado de "atrezzo" (vestuarios, escenografía ...) Un profesor de Lengua Catalana con conocimientos de expresión corporal asesoró a los alumnos en este aspecto. El Módulo Profesional de Peluquería del mismo centro se encargó de maquillar y peinar a todos los actores. También colaboró el Módulo Profesional de Automoción del mismo instituto, que ayudó en la construcción de los diferentes trapecios. Hubo además una aportación especialmente destacable de una alumna de Bachillerato, que fue la encargada de enseñar a sus compañeros de cursos inferiores el número de funky que figura en el espectáculo.

PARTICIPANTES: Todos los alumnos de ambos Créditos Variables. También se invitó a formar parte del espectáculo a los alumnos que el año anterior participaron en el espectáculo y que estuvieran interesados en formar parte del grupo y repetir la experiencia. Además, se invitó también a aquellos alumnos de 3º E.S.O. que habían solicitado el crédito variable de Circo pero que por cuestión de capacidad no habían sido admitidos.

ESCENA: La función se realizó en el Teatro Municipal de la ciudad.

ILUMINACIÓN: Luces del mismo teatro.

SONIDO: Equipo de música del mismo teatro.

VESTUARIO: Se siguió la misma línea de llevar vestuarios sencillos, pero esta vez se confeccionaron prendas, como por ejemplo los pantalones, para que los diferentes grupos de actores vistieran de la misma manera.

MÚSICA: Cada función tenía una música acorde con el contenido de la misma.

COSTE/FINANCIACIÓN: El espectáculo se financió a través de la colaboración de la Asociación de Madres y Padres y de la venta de entradas para asistir al mismo.

OBSERVACIONES: Se dispuso, gracias a la gentileza del Ayuntamiento de Figueres, del magnífico teatro de la ciudad, así como de la ayuda de los diferentes técnicos del mismo.

4.5. Otras propuestas

Hasta este momento se ha descrito como se llevaron a cabo las diferentes Unidades Didácticas y espectáculos que figuran en el vídeo que acompaña al libro. A continuación se detalla una posible secuenciación de Unidades Didácticas en las diferentes etapas educativas, sobre todo porque la propuesta presentada en forma de Créditos Variables, aunque representa un recurso muy bueno para poder atender la diversidad del alumnado y responder a sus propios intereses, tan solo se utiliza en Catalunya y por consiguiente no sería aplicable a otros contextos escolares.

La propuesta que se presenta, tanto para Educación Primaria como en Educación Secundaria, es que se realice una programación cíclica, de manera que los alumnos realicen una Unidad Didáctica de Circo en cada ciclo escolar.

PROPUESTA PARA EDUCACIÓN PRIMARIA		
Curso	Unidad didáctica	Temporización
Ciclo medio	El Circo I	12 sesiones
Ciclo superior	El Circo II	12 sesiones

PROPUESTA PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA		
Curso	Unidad didáctica	Temporización
1º E.S.O	"Juegos malabares y equilibrio I"	12 sesiones
2º E.S.O	"Habilidades gimnásticas y acrobacia"	12 sesiones
3º E.S.O	"Juegos malabares y equilibrio II"	12 sesiones
4º E.S.O	"Acrobacia y trapecio"	12 sesiones
Bachillerato	Programación conjunta con los alumnos dependiendo de sus intereses	??

Para acabar, insistir que esta propuesta es una posible solución para poder tratar en la escuela todos los contenidos expuestos en este libro, pero que corresponde al propio profesor establecer los objetivos didácticos y, como consecuencia, crear su propia Unidad Didáctica para que esta responda a su verdadero proyecto educativo.

Anexo

REFERENCIA	TÉCNICA DE CIRCO	TEMPORIZACIÓN EN EL VÍDEO
1	Pañuelos	42:39
2	Pañuelos	24:59 / 42:28
3	Pelotas	13:38 / 14:16 / 25:03 / 45:43 / 49:36
4	Pelotas	48:56
5	Pelotas	45:51
6	Pelotas	49:53
7	Pelotas	45:48
8	Anillas	15:47 / 28:56 / 41:58 / 49:40
9	Mazas	14:52 / 22:58 / 25:10 / 29:46 / 45:00
10	Pelotas rebote	14:28 / 29:12
11	Plato chino	15:20
12	Plato chino	15:13
13	Plato chino	42:06
14	Plato chino	41:44
15	Diábolo	25:16
16	Diábolo	43:05 / 51:55
17	Diábolo	43:47 / 52:07
18	Diábolo	13:48 / 43:21
19	Diábolo	25:24 / 43:27 / 51:37
20	Diábolo	13:52 / 43:43
21	Diábolo	14:03
22	Bastón del diablo	14:28 / 29:25 / 37:17 / 37:37
23	Bastón del diablo	29:26
24	Bastón del diablo	29:34
25	Bastón del diablo	14:34
26	Cajas	15:15 / 25:05
27	Cajas	29:03
28	Cajas	15:25

29	Zancos	6:27 / 48:14
30	Zancos	50:14
31	Zancos	50:32
32	Monociclo	17:27 / 27:05 / 30:08
33	Monociclo	30:08
34	Monociclo	30:18
35	Monociclo	17:45 / 27:24
36	Monociclo	17:48
37	Monociclo	17:55
38	Monociclo	18:08
39	Acrobacia	28:10
40	Acrobacia	28:24
41	Acrobacia	28:16
42	Acrobacia	10:13 / 31:28 / 40:04 / 55:18
43	Acrobacia	40:15 / 55:07
44	Acrobacia	39:20 / 55:23
45	Acrobacia	11:25
46	Acrobacia	10:55
47	Acrobacia	28:00
48	Acrobacia	35:17 / 55:35
49	Acrobacia	10:13 / 28:00
50	Acrobacia	11:44
51	Acrobacia	28:10
52	Acrobacia	9:55 / 27:41 / 40:21
53	Acrobacia	10:36 / 28:16
54	Acrobacia	10:33 / 31:15
55	Acrobacia	8:18 / 22:35 / 27:44 / 38:28
56	Acrobacia	8:06 / 10:24
57	Acrobacia	22:32 / 27:47
58	Acrobacia	28:24
59	Acrobacia	40:48
60	Acrobacia	12:13
61	Acrobacia	12:36
62	Acrobacia	35:31
63	Trapezio	21:20
64	Trapezio	20:53 / 22:30 / 32:13
65	Trapezio	22:32 / 32:33 / 32:57
66	Trapezio	27:37 / 32:39 / 33:03

67	Trapezio	22:41 / 32:47 / 33:09
68	Trapezio	21:08
69	Trapezio	20:30
70	Trapezio	21:22 / 33:25
71	Trapezio	20:18 / 22:55 / 33:16 / 33:33
72	Trapezio	20:12
73	Trapezio	19:42 / 22:43
74	Trapezio	19:52
75	Trapezio	19:57
76	Trapezio	20:04 / 22:42
77	Trapezio	21:52 / 22:24
78	Trapezio	22:06
79	Trapezio	20:39
80	Trapezio	21:32 / 23:06
81	Trapezio	21:04 / 22:26
82	Trapezio	33:39
83	Trapezio	34:04
84	Trapezio	33:49

Referencias bibliográficas

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- ANGULO, J.F. y BLANCO, N. (1994). *Teoría y desarrollo del currículum*. Ediciones Aljibe, Málaga.
- BLÁZQUEZ, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Ed. Inde, Barcelona.
- CASTAÑER, M. y TRIGO, E. (1995). *Globalidad e interdisciplinariedad curricular en la enseñanza primaria. Propuestas teórico-prácticas*. Ed. Inde, Barcelona.
- CHAVARRIA, X. (1993). *La Educación Física en la enseñanza primaria: del diseño curricular base a la programación de las sesiones*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT (1992). *Educació infantil i Educació Primària. Ordenació Curricular*. Ed. Generalitat de Catalunya.
- DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT (1993). *Currículum Educació Secundària. Àrea d'Educació Física*. Ed. Generalitat de Catalunya.
- DÍAZ, J. (1994). *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Ed. Inde, Barcelona.
- FERNÁNDEZ, G. y NAVARRO, V. (1989). *Diseño curricular en Educación Física*. Ed. Inde, Barcelona.
- LAGARDERA, F. y LAVEGA, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: ed. Paidotribo.
- LAVEGA, P. (2002). Aplicaciones de la noción de conducta motriz en la enseñanza. Lleida: VII Seminario Internacional de Praxiología Motriz (pp. 114-135).
- MARTÍ, F. (1993). *Educació i valors en la perspectiva del segle XXI*. Facultat de Ciències de l'Educació. Universitat de Girona.
- MATEU, M. y OTROS (1992). *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- PARLEBAS, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz. Juegos, deporte y sociedad*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- PONCE, A. y GARGALLO, E. (1999). *Reciclo, construyo, juego y me divierto*. Ed. CCS, Madrid.
- RICHMOND, P.G. (1984). *Introducción a Piaget*. Ed. Fundamentos, Madrid.
- SÁNCHEZ, F. (1989). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Ed. Gymnos, Madrid.

- SORIA, M.A. y CAÑELLAS, A. (1991). *La Animación Deportiva*. Ed. Inde, Barcelona.
- STENHOUSE, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum*. Ed. Morata, Madrid.
- STENHOUSE, L. (1987). *La investigación como base de la enseñanza*. Ed. Morata, Madrid.
- STUFFLEBEAM, D. y OTROS. (1993). *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica*. Ediciones Paidós/MEC, Barcelona.
- ZABALA, A. (1995). *La pràctica educativa. Com ensenyar*. Ed. Graó, Barcelona.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DE CIRCO

- AGUADO, X. y FERNÁNDEZ, A. (1992). *Unidades Didácticas para primaria II: Los nuevos juegos de siempre, el mundo de los zancos, juegos malabares, juegos de calle*. Ed. Inde, Barcelona.
- DE BLAS, X. (2000). *Los malabarismos desde la praxiología motriz*. V Seminario Internacional de Praxiología Motriz. Centro Galego de Documentación e Ediciones Deportivas. INEF Galicia, Galicia pp. 6988.
- COMES, M y OTROS. (2000). *Juegos malabares*. Ed. Inde, Barcelona.
- DORE, C. (1995). *Mastering Devilstick*. Ed. Circustuff.
- HUOT, C. y SOCIÉ, M. (1994). *Acrogym: una clasificación de las figuras*. Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica, nº 55 pp. 5-9.
- HOLLAND, C. (1994). *Juggling*. Ed. Grange books, London.
- INVERNO, J. (1998). *Unidades Didácticas para primaria VIII: circulemos en bicicleta, carreras de orientación, montamos un circo*. Ed. Inde, Barcelona.
- MATEU, M. (1996). *1300 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- MATEU, M. y OTROS (1997). *Classificació de les tècniques y els materials de circ en funció de les seves possibilitats d'acció*. 3er. Congrés de Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació. INEFC Lleida.
- MISTER BABACHE (1994). *Diábolo de A a Z*. Ed. Jonglerie Diffusion, Ginebra.
- MISTER BABACHE (1996). *El diábolo*. Ed. Jonglerie Diffusion, Ginebra.
- MISTER BABACHE (1997). *Pelotas*. Ed. Jonglerie Diffusion, Ginebra.
- MISTER BABACHE (1997). *Las Mazas*. Ed. Jonglerie Diffusion, Ginebra.
- LEHN, D. (1991). *¡Agáchate y vuélvete a agachar! Malabares para todos*. La Biblioteca encantada de Juan Tamariz Frakson. Madrid.
- VERNETTA, M. y OTROS (1996). *El acrosport en la escuela*. Ed. Inde, Barcelona.

Otros títulos publicados
en esta colección:

***Buscando Alternativas a la forma de entender
y practicar la Educación Física Escolar***

Víctor M. López, Darío Pérez y Roberto Monjas

Un mundo en juego

Josep Maria Mora, Robert Díez y Josue Llamas

***Actitudes, valores y normas en la Educación
Física y el Deporte. Reflexiones y propuestas
didácticas***

Maria Prat y Susanna Soler

Planificar en Educación Física

Jesús Viciano Ramírez

***Juegos de todas las culturas. Juegos,
danzas, música... desde una perspectiva
intercultural***

Varios autores

La lección de Educación Física

Patrick Seners

***Las habilidades gimnásticas y acrobáticas
en el ámbito educativo. El placer de aprender***

Elisa Estapé, Manuel López e Ignacio Grande

***Para una enseñanza eficaz
de las actividades físico-deportivas***

Maurice Piéron

***La enseñanza y aprendizaje de las habilida-
des y destrezas motrices básicas***

Jordi Díaz Lucea

El acrosport en la escuela

Mercedes Vernetta, Jesús López Bedoya y
Francisco Panadero

***Didáctica de la Educación Física. Un enfoque
constructivista***

Onofre R. Contreras Jordán

Aprender a enseñar la Educación Física

Daryl Siedentop

***Desarrollo de la expresividad corporal.
Tratamiento globalizador de los contenidos
de representación***

Milagros Arteaga, Virginia Viciano y Julio Conde

Desarrollo de la resistencia en el niño

Pablo Martínez Córcoles

La danza en la escuela

Herminia M.^a García Ruso

Hidden page

Hidden page

La sensibilidad por la expresión corporal, el fomento de la cooperación, el aumento de la autoestima, el conocimiento y control del propio cuerpo, la tolerancia y respeto hacia los demás, el desarrollo de la creatividad, la autosuperación y la tenacidad... son algunas de las características de las actividades circenses que ponen de manifiesto su enorme potencial educativo para que sean contempladas como un contenido apropiado en el currículum escolar de Educación Física.

El presente libro está concebido como un manual práctico para aquellos profesores de educación física que quieran introducirse en la temática del circo de una manera sencilla y amena. En él se detallan multitud de estrategias y consejos tanto para el aprendizaje de las diferentes técnicas como para su posterior aplicación didáctica con los alumnos.

Los contenidos están englobados en cuatro bloques temáticos: malabares, equilibrios, acrobacias y actividades aéreas.

Malabares: pañuelos, pelotas, anillas, mazas, pelotas de rebote, plato chino, diábolo, bastón del diablo y cajas.

Equilibrios: zancos, monociclo y rulo americano.

Acrobacias: figuras por parejas, colectivas.

Actividades aéreas: trapecio fijo.

Todos los ejercicios están expuestos de manera gradual, según su dificultad, y convenientemente clasificados en ejercicios de experimentación, iniciación, figuras básicas y figuras de ampliación. Se pretende, de esta forma, ayudar al profesor a dar respuesta a las diferentes etapas educativas (Primaria y Secundaria) y también a poder atender la diversidad del alumnado de una misma clase.

Se explica también el proceso de construcción de diferentes aparatos o instrumentos específicos para aprender las respectivas técnicas de circo a partir de materiales de reciclaje o de bajo coste.

El libro viene acompañado de un DVD (ordenador o PAL) en el cual se pueden observar multitud de ejercicios y ver diferentes aplicaciones didácticas desarrolladas en distintas etapas educativas.

ISBN 84-9729-030-5



9 788497 290302