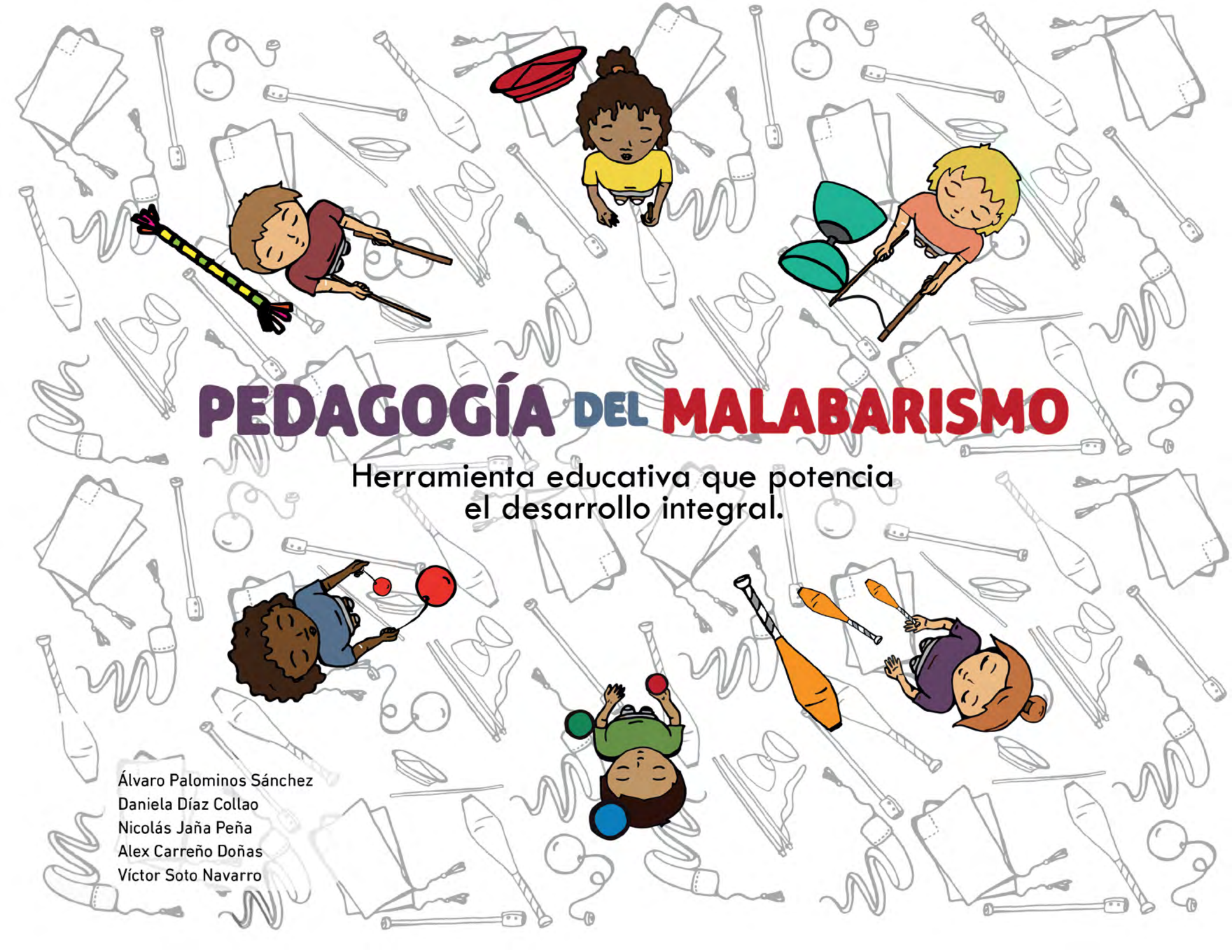




PEDAGOGÍA DEL MALABARISMO

Herramienta educativa que potencia
el desarrollo integral.

Álvaro Palominos Sánchez
Daniela Díaz Collao
Nicolás Jaña Peña
Alex Carreño Doñas
Víctor Soto Navarro

PEDAGOGÍA DEL MALABARISMO

Herramienta educativa que
potencia el desarrollo integral



Proyecto financiado por FONDART
Convocatoria 2017

Colaboradores:



CRÉDITOS

Autores

Idea original y responsable proyecto: Álvaro Palominos

Coordinación general y redacción: Daniela Díaz Collao

Equipo de investigación: Álvaro Palominos Sánchez

Daniela Díaz Collao

Nicolás Jaña Peña

Alex Carreño Doñas

Víctor Soto Navarro

Colaboradores: Vladimir Amigo

Joaquín Álvarez

Raúl Cifuentes

Alejandra Parada

Jael Rodríguez

Jess Ramírez

Sol Romero

Gustavo Vásquez



Diseño e ilustraciones: Catalina Meza y Anouk Descalzo

Registro audiovisual: Francisca Soto Rojas

Año de publicación 2018

Impreso por Donnebaum

Está permitida la distribución del documento.

Si utiliza parte del texto y/o imágenes para otros trabajos, realice la referencia correspondiente.

No está permitida su comercialización sin la autorización de los autores.



Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

ÍNDICE

7 Introducción

Presentación proyecto y equipo

11 ¿Cómo usar el libro?

12 Capítulo 1: Características del Malabarismo

Historia

Historia del Malabarismo
Malabaristas destacados de la historia
En Chile
Exponentes chilenos

La Disciplina

Definición
Acciones que realiza el malabarista
Los juguetes
Numerología (Notaciones transposicionales)

Como herramienta educativa

Malabarismo y educación
Educación Física

35 Capítulo 2: Desarrollo Integral e Inteligencias Múltiples

Desarrollo Integral

Desarrollo motriz
Desarrollo cognitivo
Desarrollo socio afectivo

Inteligencias múltiples

Lingüística
Lógico – Matemático
Corporal Kinestésico
Visual - Espacial
Musical
Intrapersonal
Interpersonal
Naturalista

46 Capítulo 3: Metodologías de Enseñanza

Sugerencias Pedagógicas

Etapas del grupo
Aspectos a considerar para
un entrenamiento sano
Niveles de Aprendizaje

Actividades educativas

54 Iniciación

Pelotas
Aros
Clavas
Platos Chinos
Diábolo
Golo
Swing
Cajas

103 Básico

Pelotas
Aros
Clavas
Platos Chinos
Diábolo
Golo
Swing
Cajas

149 Intermedio

Pelotas
Platos Chinos
Diábolo

161 Juegos y Dinámicas

186 Bibliografía

INTRODUCCIÓN



Presentación proyecto

El Artículo 2° de los Principios y Fines de la Educación de la Ley General de Educación 20.370, indica que “La educación es el proceso de aprendizaje permanente que abarca las distintas etapas de la vida de las personas y que tiene como finalidad alcanzar su desarrollo espiritual, ético, moral, afectivo, intelectual, artístico y físico, mediante la transmisión y el cultivo de valores, conocimientos y destrezas.”

En nuestro país, los sistemas educativos se centran principalmente en el desarrollo intelectual de los estudiantes, pero no existen mediciones objetivas del desarrollo de todos los otros aspectos, se percibe la necesidad de crear programas que permitan sistematizar actividades pedagógicas tendientes a lograr este “cultivo de valores, conocimientos y destrezas” a través de diversas y atractivas disciplinas, que apoyen a la educación formal en su camino para alcanzar un efectivo desarrollo integral de los niños.

En este contexto insertamos nuestro proyecto “Pedagogía del Malabarismo: Herramienta educativa que potencia el desarrollo integral”, que se basa en la investigación y creación de una metodología para la enseñanza de técnicas de malabarismo en el

contexto escolar, con la finalidad de apoyar el desarrollo artístico, cognitivo, motriz, afectivo y social de los estudiantes.

Esta disciplina circense, considerada de bajo riesgo y que puede ser practicada por niños de todas las edades, apoya el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y socio-afectivas, a través de técnicas y dinámicas de juego que mezclan malabares, danza, teatro, mimos y la manipulación de objetos. Desarrolla la conciencia corporal, la disociación de movimientos, la lateralidad, el equilibrio, el ritmo, la atención, la respiración y la conciencia de la relación entre el cuerpo y los objetos, el espacio y los compañeros.

La práctica sistemática del malabarismo tiene como resultado potenciar la capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado, lo que requiere de la actividad del sistema nervioso que integra todos los factores motores, sensitivos y sensoriales necesarios para la realización adecuada de movimientos.



Según estudios científicos, aprender tareas complejas como el malabarismo produce cambios en la materia gris del cerebro, donde tiene lugar el procesamiento del pensamiento (BBC ciencia, 2009). Estos estudios también han demostrado que incrementa parte de la materia blanca, responsable del andamiaje en las conexiones neuronales y la velocidad de procesamiento de la información. La comprensión de las “notaciones transposicionales” (el lenguaje del malabar a través de secuencias de números), es un excelente ejercicio lógico- matemático, que también se relaciona con la rítmica musical.

Por otra parte, el desarrollo socio-afectivo es fundamental en el desarrollo integral de los niños. En la actualidad sabemos que el modelo pedagógico basado en un estudiante como receptor pasivo no funciona, ya que éste aprende cuando siente una conexión emocional con el contenido que está aprendiendo.

Estimular emociones positivas a través de la práctica de este tipo de disciplinas, apoya el aprendizaje en general. “...los alumnos aprenden mejor y más cuando están motivados, cuando algo les gusta, cuando sienten emociones positivas en torno a su aprendizaje, porque esto les motiva y les empuja a continuar.” (Gonzalez, Villarubia. Leeds, 2007).

Este material orientado para ser utilizado por profesores, malabaristas y otros actores del sistema educativo tanto formal como informal, les proporcionará herramientas pedagógicas, que pueden ser aplicadas insertándose tanto en los programas oficiales de los distintos niveles (E.Física: Unidad “Habilidades motrices”) como en actividades extra-programáticas de los centros educativos del país.

EQUIPO DE TRABAJO

Álvaro Palominos Sánchez

Malabarista e Ingeniero Comercial, comienza su práctica en el malabar de manera autodidacta a los 12 años. A participado en diversos Festivales y Convenciones de Circo en Sudamérica y Europa como artista y como profesor. Desde el 2014 es embajador en Chile del programa Open Circle de la Fundación Viktor Kee que busca empoderar a los niños con creatividad, además de llevar bienestar y alegría a niños carenciados alrededor del mundo. Gracias a su gran recorrido como instructor de malabarismo ha realizado diferentes capacitaciones en Chile, Argentina y Uruguay a profesores de Educación Física y a malabaristas interesados en enseñar esta técnica, a partir de esta experiencia es que nace la inquietud de realizar esta investigación sobre "Pedagogía del Malabarismo".

Nicolás Jaña Peña

Malabarista y Profesor de Educación Física. Desde los 10 años en adelante Nicolás perfecciona la técnica del movimiento y la manipulación de objetos de forma autodidacta e independiente. Ingres a la carrera de Pedagogía en Educación Física en la Universidad Católica del Maule, Talca, la cual fortalece aun mas sus investigaciones sobre la técnica y el movimiento del malabarismo. El 2012, Nicolás egresa de la Universidad como un profesional del área de la educación, especialista en psicomotricidad. Hoy en día la fusión entre la profesión de pedagogo y el oficio de malabarista, le han permitido desarrollar variados proyectos e ideas que abarcan desde clases de circo en instituciones educativas, módulos de circo electivos para estudiantes en formación de la carrera de educación física y asesoramiento creativo y dirección escénica de espectáculos de circo.



Daniela Díaz Collao

Artista de Circo, especializada en Tela aérea y acrobacia de piso. Es además profesora de Educación Física, Mg. En Motricidad Infantil y con estudios relacionados con las Artes escénicas. Esta formación le ha permitido desarrollar un trabajo sistemático en torno al Circo y la pedagogía. Incluyendo las actividades circenses en su quehacer pedagógico y compartiendo esas experiencias capacitando a profesores y estudiantes de Educación Física. Una de sus ramas de interés es llevar esta praxis a la teoría habiendo desarrollado investigaciones previas, la primera, su memoria de título "Modelo didáctico de Trapecio Fijo, orientado al desarrollo integral de estudiantes de NM2" y su segunda, como parte del equipo de la investigación financiada por Fondart 2014 "Metodologías de enseñanza de Tela aérea vertical".



Víctor Soto Navarro

Artista circense y pedagogo. Su formación ha ido entrelazando ambas áreas, las que se han ido potenciando mutuamente. Dentro de su adquisición de saberes en torno al circo, se puede mencionar su experiencia en la escuela de circo francesa “Dans tous les sens”, el diplomado de Artes circenses de la Universidad de Humanismo Cristiano y una serie de formaciones en instancias de mediana y corta duración en espacios de circo o con expertos del malabar, la acrobacia y el Mano a mano. Su primer acercamiento al circo fueron los malabares, completando a la fecha 17 años de práctica, siendo los últimos 10 en los que se ha dedicado a su enseñanza. Ha participado en la construcción de números tanto individuales como colectivos, los años 2016 y 2017 fue profesor de malabares en la Escuela de Iniciación a las artes de Circo, en la compañía Circo Ambulante de la cual es miembro y fundador.

Alex Carreño Doñas

Artista de circo y profesor. Comienza en el mundo del malabar a los 16 años en la escuela de circo social en Maipú llamado “Agave” impartido por la compañía Circo Ambulante a la cual es incorporado unos años más tarde, desarrollando aquí no solo las habilidades como artista sino también como docente. Paralelo a esto estudia pedagogía en educación física egresando el año 2012 de la universidad Autónoma de Chile, culminando con su tesis sobre ventajas motrices relacionada a la práctica del malabar en NB3, con el fin de entrelazar el malabarismo y pedagogía buscando profesionalizar los métodos de enseñanza. Desde el año 2016 participa de la ONG “Coreto Circo social” que busca entregar el circo como habilidad social en sectores vulnerables, creando dos escuelas para jóvenes en las comunas de Independencia y Lo Espejo Viejo en Santiago.

CÓMO USAR EL LIBRO

NIVEL DE DIFICULTAD

OBJETIVOS Y/o HABILIDADES QUE DESARROLLA

VARIACIONES DEL EJERCICIO



PASA PELOTA

¿Qué estamos trabajando?

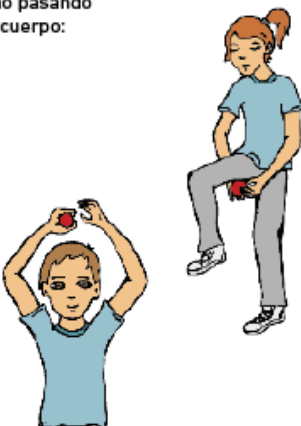
Coordinación óculo-manual, ritmo, prensión del objeto, sensibilizar el tacto de las manos al peso y textura del objeto. Activación inicial del cuerpo para comenzar a hacer malabarismo.

También se puede...

Cambiar la pelota de mano pasando por diferentes partes del cuerpo:

- debajo del muslo
- detrás de la espalda
- atrás del cuello

Proponerles patrones de 2 o 3 movimientos.
Ejemplos:
"Arriba de la cabeza / detrás de la espalda" o
"Abajo de la rodilla / detrás de la cabeza / detrás de la espalda".

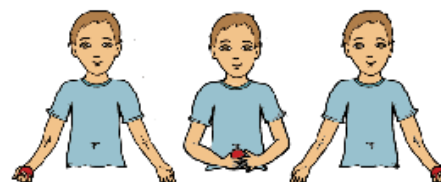


NOMBRE DEL EJERCICIO O ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

¿Qué hacemos?

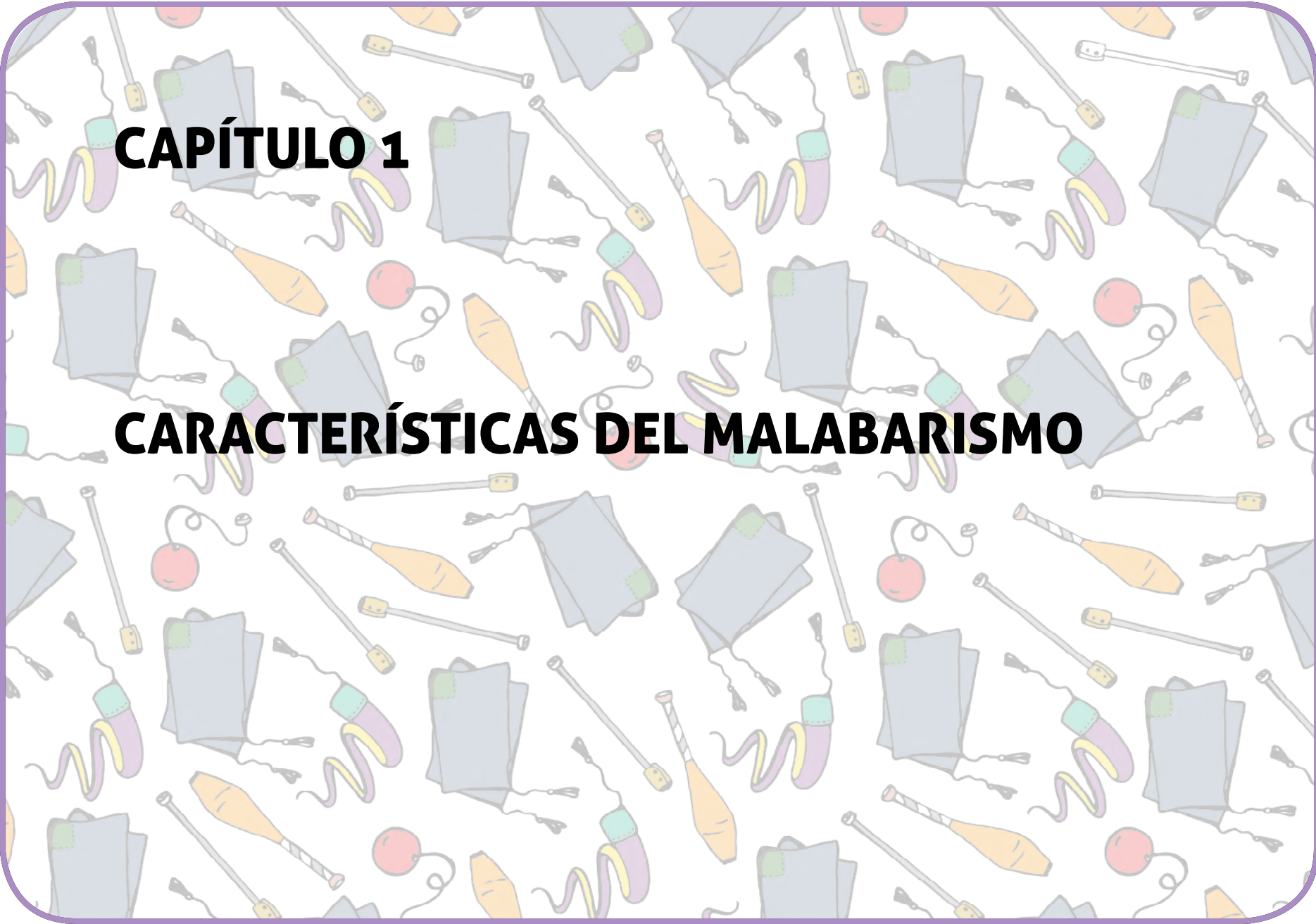
Pasar la pelota de una mano a otra, generando un ritmo.



Te sugerimos...

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Que el profesor y el grupo de participantes estén dispuestos en círculo, para que todos vean con claridad al profesor y éste a su vez también pueda ver a todos con claridad para ir corrigiéndolos.
- Que el profesor marque el ritmo con la voz y que los participantes realicen la acción todos coordinados al mismo tiempo, para que haya atención continua.



CAPÍTULO 1

CARACTERÍSTICAS DEL MALABARISMO

HISTORIA

Karl-Heinz Ziethen y Alessandro Serena, en su libro *Virtuosos of Juggling*, y Richard Santos en su libro *Aspectos fundamentais do malabarismo*, plantean que el origen del malabarismo está marcado por los siguientes hitos.

El registro de malabaristas más antiguo de la historia de la humanidad, data del año 2040 a.c. y se encontró en la tumba del líder egipcio Ben Hassani. En la pintura aparecen mujeres haciendo malabares, lo que para algunos historiadores era un ritual religioso.

Muy antiguo también, es el origen del Diábolo, el cual proviene de China, precisamente de la dinastía Chang (o Ying) (1766 – 111 a.c.)

Alrededor del año 100 d.c. Roman Tagatus "Pilicrepus", fue el primer malabarista que usaba bolas de cristal y era conocido como el Rey de la pelota.

Del año 200 d.c. data la ancestral estatua "terra-cota" de Tebe, que representa un artista comprometido con un acto de malabarismo y equilibrio, curiosamente similar a lo que Enrico Rastelli presentó 1800 años después.

La primera referencia de una mujer malabarista sobresaliente, data de un documento del año 422 d.c. escrito por el filósofo Griego, Zeno de Elea, quien menciona la aparición de una mujer Siciliana que asombró a los nobles participantes de un banquete haciendo malabares con 12 argollas.



Imagen Malabaristas del antiguo Egipto obtenida del libro *Virtuosos of Juggling*



Imagen terra-cota. obtenida del libro *Virtuosos of Juggling*

Más adelante, durante la Edad Media (entre los siglos V y XV), en Europa los malabaristas, junto con músicos, comediantes, ilusionistas y acróbatas, crean grupos de saltimbancos y realizan presentaciones en eventos y ferias libres.

En la Era Moderna, a principio del siglo XVII los malabaristas en Europa eran vistos con recelo, debido a que realizaban presentaciones a cambio de comida y ropa, por lo tanto eran considerados vagabundos o mendigos, situación muy similar a lo que sucede en la actualidad con los malabaristas que realizan espectáculos callejeros o malabares en los semáforos.

Al inicio del Renacimiento, se generó una profesionalización del malabarismo, ya que

muchos malabaristas complementaron sus habilidades técnicas con el teatro al participar de espectáculos de "Commedia Dell'Arte".

A finales del siglo XVIII aparecen los primeros shows de circo ecuestre, donde los artistas realizaban acrobacias y malabares, manteniendo el equilibrio sobre caballos que corrían en círculos. El público se disponía alrededor de una pista circular, siendo este el inicio del circo moderno.

A finales del siglo XIX, además de los circos, aparecen los Vaudevilles, grandes teatros de variedades con atracciones artísticas donde se iniciaron grandes malabaristas de la historia, los cuales generalmente eran los números centrales de los cabarets.

A partir del siglo XX, el malabarismo al igual que las demás expresiones artísticas, se potencia gracias a la llegada del Cine y la Televisión, generando un auge en la práctica de este arte en todo el mundo.

En 1947 en Estados Unidos se forma la IJA (Asociación Internacional de Malabaristas), que hasta la fecha ha realizado casi 70 festivales anuales, popularizando así el malabarismo en toda Norteamérica.

En 1981 Paul Klimek crea en California, Estados Unidos, las "Notaciones transposicionales", lenguaje del malabarismo a través de los números. Esto permite conocer todos los patrones de juego posibles y facilita la comunicación entre malabaristas.

En 1987 se funda la EJA (Asociación Europea de malabaristas), agrupación que realiza convenciones anuales en diferentes países de Europa, atrayendo hasta 7.200 malabaristas.

A inicios del siglo XXI se genera un nuevo auge en la práctica del malabarismo con la aparición de Internet, permitiendo la difusión de festivales, de información para aprender todo tipo de trucos y videos de los exponentes más asombrosos de la historia, además de permitir la interconexión entre malabaristas de todos los rincones del mundo.



Logo de la IJA,
<https://www.juggle.org/>



Cartel de The Sandow Trocadero
Vaudevilles (1894).

MALABARISTAS DESTACADOS DE LA HISTORIA

Richard Santos, en su libro *Aspectos fundamentais do malabarismo*, plantea a los siguientes malabaristas, como algunos de los más destacados de la historia.

PAUL CINQUEVALLI (1859 – 1918)

Nació en Lissa, Polonia, el 30 de Junio de 1859. Era de origen burgués y a los 14 años huyó con una trupe acrobática dirigida por Giuseppe Chiese-Cinquevalli.

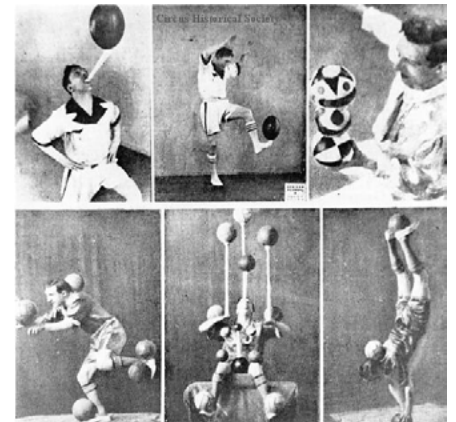
Las obras de Cinquevalli eran números de extrema fuerza, como el equilibrio de un cañón, malabares con barriles, y una enorme gama de hechos increíbles. Fue una celebridad en los shows de variedades de su época, en todo el mundo.



ENRICO RASTELLI (1896 – 1931)

Originario de familia de circenses italianos, nació en una gira en la ciudad de Samara, Rusia, el 19 de diciembre de 1896.

Es considerado por muchos como el mejor malabarista del que se tiene registro, ya que realizaba un catálogo inmenso de trucos, entre ellos rebotar 2 pelotas de fútbol en la cabeza, malabares con 10 pelotas pequeñas y también con 5 pelotas de fútbol. Además giraba un aro en el pie, mientras saltaba la cuerda y jugaba con 6 platos, para esto entrenaba hasta 12 horas diarias.



http://www.performingartsarchive.com/Vaudeville-Acts/Vaudeville-Acts_E/Enrico-Rastelli/Enrico-Rastelli.htm

A los 35 años de edad, su boquilla de equilibrio le generó un corte en la boca. El médico le recomendó una pausa en su trabajo, a lo cual Enrico desobedeció. La herida le generó una inflamación, que sumado a una neumonía y anemia por no poder comer, lo llevaron a una triste y temprana muerte.

FRANCIS BRUNN (1922 - 2004)

Nació en Aschaffenburg, Alemania el 15 de Noviembre de 1922.

Su padre mientras era prisionero en la Primera Guerra Mundial, vio a un malabarista de un circo cercano. Copió los movimientos con 3 piedras y cuando fue liberado le enseñó a Francis y a su hermana Lottie Brunn.

Entre sus realizaciones más increíbles estaba girar 2 aros en las piernas, 2 en los brazos, girar una pelota en un dedo de la mano del brazo que gira los aros, equilibrar 2 tacos de equilibrio con bolas encima y jugar 3 aros con la mano que queda libre, todo simultáneamente.

Era un malabarista que para creer lo que hacía, había que verlo.

Fue uno de los primeros malabaristas en presentar 10 argollas en show, trabajó en Ringling Bros Circus (el mayor circo del mundo en la época). Presentó con diversas celebridades como Jerry Lewis y Frank Sinatra, además de presentaciones particulares en la Casa Blanca de los Estados Unidos en 1951 para el presidente Eisenhower.



Truco final de su número.
<http://www.juggling.org/jw/86/1/brunn.html>

ANTHONY GATTO

Nació el 14 de Abril de 1973 en Nueva York, Estados Unidos.

Fue entrenado desde los 4 años de edad, por su padre Nick Gatto, quien desarrolló un entrenamiento basado en ejercicios físicos, de concentración y disciplina.

A los 8 años de edad ganó medalla de Oro en el 34° Festival internacional de malabarismo en Ohio, Estados Unidos. Poco tiempo después, se convirtió en una celebridad al presentar en el programa norte-americano "That's incredible".

A los 10 años, se presentaba en los hoteles más lujosos de Las Vegas. En 1983 participó en el Festival Mundial de Cirque de Demain, ganando medalla de Oro, por lo cual luego presentó para la reina de Inglaterra.



8 clavos en competencia IJA en 1991. <http://www.juggling.org/pics/snapshots.html>

A los 18 años rompió todos los records mundiales de malabarismo, con clavos, pelotas y aros. Durante los años que siguieron continuó ganando premios en diversos festivales de todo el mundo, llegando a ser premiado con el Golden Clown en el Festival internacional de Monte Carlo. Entre 2007 y 2012 trabajó en el afamado Cirque du Soleil y se retiró con 39 años de edad, dejando sus incomparables record de resistencia con muchos objetos en el aire, como 7 clavos por más de 4 minutos, 9 pelotas por casi 1 minuto y 12 aros finalizando con todos en el cuello.

EN CHILE

Los primeros artistas que llegan a la América española son los “Maromeros” y “Volatineros”, conjuntos de artistas como acróbatas, payasos y malabaristas.¹

En el siglo XIX, los malabaristas al igual que los demás artistas de la época, encontraron en el Teatro, las Casas de Volatín, los primeros Circos y las plazas de las ciudades, el espacio para mostrar sus habilidades a un público que necesitaba expresiones de cultura popular, para hacerle frente a las rígidas normas de la sociedad criolla.

En el siglo XX los malabaristas se desarrollan principalmente en los Circos, que itineraban por todo el país, y tenían entre sus principales atracciones la Pantomima, las peleas de Box, el Cine, los trapevistas, los domadores, los animales amaestrados y el artista más connotado el payaso o “Tony” chileno.



Imagen Competencia organizada por la Agrupación de malabaristas del Parque Forestal

EL NUEVO CIRCO² Y EL MALABARISMO

En 1989 Mauricio Celedón funda la compañía Teatro del Silencio, luego de trabajar en Francia con Étienne Decroux, Marcel Marceaux y con Ariane Mnouchkine en el Théâtre du Soleil.

En 1993 algunos jóvenes miembros del Teatro del Silencio, vuelven de una gira por Francia e intentan replicar en Santiago lo que pasaba en las calles de París, donde se hacía malabares, teatro y otras disciplinas artísticas. El sitio escogido fue detrás del Museo de Bellas Artes en el Parque Forestal de Santiago, lugar que desde 1994 y por más de una década, congregó a malabaristas, acróbatas y a todos aquellos que buscaban usar la calle para hacer arte.

En 1995 se origina en la comuna de San Bernardo, el proyecto Circo del Mundo³ a partir de una iniciativa del Cirque du Soleil y Jeunesse du Monde en un proyecto de cooperación internacional con La Corporación el Canelo de Nos. A través del Circo del Mundo se realizan talleres de disciplinas circenses a artistas chilenos, con el objeto de aplicarlo en la ayuda de niños, niñas y jóvenes con problemas sociales.

En 1997 un grupo de malabaristas chilenos viaja a la Convención Europea de Circo Jonglissimo. Allí fueron invitados por un grupo de malabaristas Argentinos a la convención de malabares que realizarían en su país (la primera de Latinoamérica). Un gran grupo de malabaristas del Parque Forestal viaja a la Convención Argentina, y a la vuelta organizan la 1ra Convención Chilena de Circo y arte callejero⁴, Pirque 1998, reuniendo a más de 300 participantes de Chile y Sudamérica.

¹ Libro “Años de Circo”, Pilar Ducci, 2011

² Nouveau cirque français post primavera de 1968

³ <http://www.elcircuitomundo.com/quienes-somos/>

⁴ <http://circuitochile.com/historia.html>

Con la llegada del siglo XXI la práctica del malabarismo se hace masiva, comienzan a realizarse convenciones de malabaristas en la mayoría de las regiones del país y éstos descubren que pueden obtener una retribución económica si muestran su arte en los semáforos.

En el año 2001, junto con el comienzo del uso masivo de internet, aparece el sitio web malabarismochile.cl, que reunía tutoriales, animaciones y simuladores para aprender malabarismo, además de un foro de discusión que reunía a malabaristas de la mayoría de los países de habla hispana.

En 2005 el Circo del Mundo-Chile, siendo una corporación autónoma, inicia en su sede de la comuna de Lo Prado, la primera escuela de artes circenses profesional de Chile.

En 2007 debido a diversas solicitudes del sector, se incluye “Artes Circenses”⁵ como línea autónoma en la postulación a los Fondos Concursables del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. Posteriormente en 2011 el Consejo creó el Área de Artes Circenses, con lo cual el Estado comienza a destinar recursos de manera paulatina, a proyectos en los ejes de formación, creación, difusión, circulación e investigación, ampliando las perspectivas de desarrollo profesional para los artistas locales.

En 2013 buscando entregar instancias de profesionalización callejera, el grupo de malabaristas “Organic Juggling”, de forma autogestionada, comienza a realizar encuentros de malabaristas en la plaza de Ñuñoa en Santiago, proporcionando capacitación educativa, instancias de competición deportiva y escenario abierto para artistas callejeros.



Imagen Convención Chilena de Circo y Arte Callejero, Isla de Maipo 2014

En 2017 Chile se posiciona dentro de la región como un país exportador de malabaristas de gran nivel, varios se encuentran estudiando en escuelas de circo en Canadá y Europa, otros participando en festivales internacionales e incluso algunos trabajando en compañías mundialmente reconocidas como el Cirque du Soleil.

⁵ <http://fundacionteatroamil.cl/noticia/cuando-la-pasion-las-artes-circenses-logros-desafios-hungria-chile/>

EXPONENTES CHILENOS

A lo largo del tiempo, son variados los exponentes que han marcado un referente en la historia del malabarismo chileno, creando nuevos estilos, combinando diversas técnicas como también abarcando diversos escenarios a nivel nacionales e internacionales. Por ende queremos destacar la labor realizada de malabaristas tales como:

Familia Aguirre Farías

Familia de malabaristas que destacaron en la década de los 60's participando con éxito en diferentes Circos en países como Argentina, Chile y Perú. Considerados fundadores del Circo Sudamericano. Los Aguirre presentaba una Troupe de cuatro artistas, compuesta por Mario Aguirre, Olga Farías, Silvia Farias y Mercedes Aguirre, la gran malabarista Rossana de Monti, considerada la malabarista más rápida de Sudamérica. La tradición circense de la familia Aguirre sigue vigente en la actualidad.

Luis Niño Villesca "Toto"

Experimentado malabarista viñamarino que inicia su carrera a la temprana edad de los 13 años, en que la inquietud e interés por superarse lo lleva a viajar por Sudamérica, reforzando su formación autodidacta, con estudios esporádicos en escuelas de circo, compartiendo con grandes malabaristas de nivel mundial y a consolidar la compañía de malabarismo "Neto Duet". El nivel técnico alcanzado lo lleva a presentar su número en 23 países de 3 continentes, entre los que destacan importantes escenarios como el Teatro "Esplanade", el más grande del mundo ubicado en Singapur y Circus Klezmer de Barcelona. Actualmente reside en Islas Canarias creando un nuevo espectáculo junto a su compañía "Pari Duop".

Carlos Muñoz

Director de la Compañía "Sombra". Actor diplomado de la Escuela Internacional del Gesto y la Imagen, La Mancha. Continúa sus estudios en el Centro de Artes de Circo de Toulouse - Le Lido, en Francia, país donde vivió durante 10 años. El año 2013, obtiene con éxito su diploma en Gestión Cultural de la Universidad Católica de Valparaíso. Carlos es reconocido por su experiencia artística y pedagógica a nivel nacional como internacional en el ámbito escénico, tanto así que trabajó como profesor en: La Escuela Nacional de Circo de Quebec, preparando a artistas del Cirque du Soleil y en el Centro de Artes de Circo de Toulouse, en Francia. Actualmente difunde su tercera creación escénica titulada "FUTURE SELFY" (2018), anteriormente trabajó "Blanco" (2016), e "Identidad" (2011).

Orlando Martínez

Connotado malabarista el cual perfeccionó la técnica en un viaje por Europa gracias a una organización que alentó su talento artístico. Hoy en día destina gran parte de su tiempo en la gestión del movimiento de malabaristas, dirigiendo la organización urbana de malabaristas "Organic Juggling", la cual convoca encuentros y eventos sociales que promueven el malabarismo en Chile.

Felipe Gaete Manríquez

Más conocido por "Peluxette", se inicia en el mundo del malabarismo el año 1999, con formación popular y autodidacta en las calles de Villa Alemana y Valparaíso. En 2010 gracias a la fundación de Circo Medellín, Colombia, crea su espectáculo "Malabares estilo libre", el cual destaca por una propuesta artística de alto nivel técnico, fusionando componentes del malabarismo clásico y el estilo libre en la manipulación de balones y elementos de equilibrio, número artístico con el cual, se ha presentado por variados escenarios de Sudamérica como Perú, Argentina, Paraguay, Colombia entre otros.

Michael Cárdenas

Nacido en Venezuela, de nacionalidad chilena y criado en Argentina, es quinta generación de la familia circense "Cárdenas", el cual destaca por su calidad artística al realizar su número de malabares en las pistas del circo tradicional, entre las cuales destacan el Loritz Circus, Servian Circus, Circo Orlando Orfei y El Circo de Pastelito y Tachuela chico. Ha tenido una destacada participación en festivales tales como: "Tonino de Oro" de Lima, 1er lugar y número más destacado; festival de Circuba 2012, 2do lugar; festival "Pista de Oro" en Chile 2012 obteniendo el 1er lugar; festival de China 2013, 3er lugar; festival "Máster Awards" en Rusia nominado entre los 5 mejores artistas en el mundo; y por último el festival de Albacete 2008 posicionándose entre los 12 mejores actos de Europa.

Jorge Petit

Gran malabarista que en la búsqueda de originalidad y el estilo propio, mezcla conceptos propios de la cultura hip hop con la manipulación de objetos. Obtuvo formación profesional en la École de cirque de Québec, Canadá, con la cual potencio el diseño y la innovación en escena, lo que hoy le ha permitido ser parte de connotadas compañías extranjeras como: Cirque Eloize, Les 7 Doigts de la main y actualmente en el Cirque du Soleil.

German Villavicencio

O más conocido por su personaje "Mr. Copini", destaca por el alto nivel artístico alcanzado es sus espectáculos e intervenciones callejeras en que la técnica del malabarismo junto al humor y la improvisación actúan como un nexo para encantar al público. Con formación autodidacta, constancia y rigurosidad, German ha recorrido más de 40 países de cuatro continentes presentando su espectáculo en encuentros, festivales y espacios públicos.

Alejandro Escobedo

Es actor diplomado en la escuela La Mancha, el cual continua su especialización en el arte del malabarismo en Francia, en la Escuela de Circo de Lyon y luego en la Académie Fratellini obteniendo en 2015 el diploma nivel superior profesional de circo del estado Francés. Alejandro trabaja para las compañías notorias de Raphaëlle Boitel y Denis Paumier. Igualmente crea su propia compañía « La Susceptible ». De infancia marcado por el Parque Forestal, Circo Ambulante y las convenciones de circo en todo de Chile. En 2017 recibe el «Prix Spécial du Jury» en el «38ème Festival Mondial du Cirque de Demain à Paris» siendo el primer representante chileno.

Jorge Casas

O conocido popularmente como "Sureño", gran malabarista de la ciudad de Temuco, inicia sus pasos en el mundo del circo en el año 1995 gracias a "El Gringo", voluntario extranjero, que le enseña el arte del diábolo. El interés por la disciplina lo lleva a viajar y conocer variedad de malabaristas que fueron claves en su proceso formativo de Jorge, obteniendo un nivel técnico de primera categoría lo que le dio paso a trabajar en el Circo Royal Dumba, Circo Amazona de Fiera y el Circo Panamerica entre otros. Entre las virtudes de Jorge, destaca por su empatía con las nuevas generaciones, siendo este uno de los principales promotores del malabarismo en la zona sur del país.

LA DISCIPLINA

DEFINICIÓN

Técnica que consiste en manipular, en contacto permanente o no, objetos de diferentes formas, tamaños, pesos y cantidades. Abarca diferentes betas como la artística, en la cual el propósito es su muestra ante un público; la deportiva, donde el fin es llevar el entrenamiento a su máximo nivel de dificultad, para así romper records o competir ante otros malabaristas; la recreativa, que se puede asociar a diferentes motivaciones (sociales, entretenimiento, ocio, pasatiempo, entre otras). A esta definición agregamos todos los apelativos en los que el malabar es instrumentalizado como medio para determinados propósitos: Malabarismo Educativo, Malabarismo social, Malabarismo adaptado, Malabarismo terapéutico.

ACCIONES QUE REALIZA EL MALABARISTA

Al definir malabarismo, podemos asociar variadas acciones motrices, propias de la manipulación, que desarrolla el malabarista entre las cuales destacan:

1. LANZAR Y RECIBIR

Caracterizado como una acción básica e intuitiva si hablamos de malabarismo, con la cual podemos realizar lanzamientos a diferentes alturas, velocidades y tiempos (sincrónicos y asincrónicos) entre uno y más objetos, como también realizar lanzamientos cruzados de una mano a la otra, o lanzamientos paralelos lanzados y recibidos por la misma mano. Podemos mencionar además, que es relevante la posición efectiva de las manos al momento de lanzar y recibir, ya sea comúnmente con las palmas hacia arriba, como también con las palmas hacia abajo (Garra) o aplicando la torsión del brazo (Pingüino).



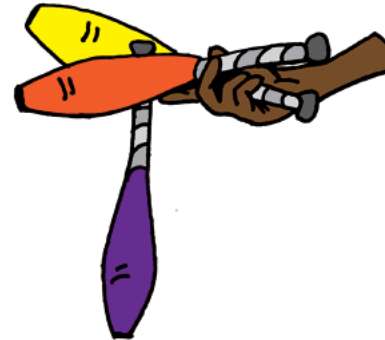
2. EQUILIBRAR

Acción cuyo objetivo es evitar que los objetos caigan a pesar de la mínima base de sustentación, en que el objeto puede ser equilibrado sobre alguna parte del cuerpo, ejemplo: mentón, frente, antebrazos, pie, etc.; como también puede ser equilibrado sobre otro objeto, ejemplo: un equilibrio de clavavos tope con tope o un equilibrio de tres balones uno sobre el otro.



3. ENGANCHAR

Definida dentro del malabarismo, como aquella acción en que el objeto es tomado bajo presión por los objetos o partes del cuerpo. Dentro de dicha acción encontramos tres variantes: Enganche Objeto-Objeto, o más conocido como la técnica de "Pinzas", en que el objeto es tomado por dos o más objetos sin ser tocado directamente por las manos. Enganche Cuerpo-Objeto, en que el objeto es tomado bajo la presión de una parte del cuerpo y otro objeto de malabarismo. Enganche Cuerpo-Cuerpo, en que la tomada del objeto se realiza generalmente con los grandes grupos articulares de nuestro cuerpo, como por ejemplo: una clava con el borde externo del pie y el borde interno de la pierna, o una pelota tomada por la flexión del brazo y antebrazo.



4. DESPLAZAMIENTO DEL OBJETO EN CONTACTO CON EL CUERPO

Dicha acción, más conocida como malabarismo de contacto, tiene como principal característica desplazar o conducir los objetos siempre en contacto con cualquier parte del cuerpo, desarrollando un equilibrio dinámico del objeto cuando este no es tomado por las manos o enganchado según la acción descrita en el punto tres.

5. TOQUE O GOLPE

Acción considerada dentro del malabarismo como el instante en que el objeto es proyectado o empujado mediante un toque o un golpe, continuando la secuencia del malabarismo ejecutado. Dicha acción puede ser realizada propiamente tal con otro objeto o con una parte del cuerpo (dominadas, tacos, golpes de ante brazo, etc.).

6. BALANCEOS

Conocido por el medio popular con el nombre de "swing" se caracterizan por ser manipulaciones del objeto generando figuras visuales con una dirección y sentido.

7. DISOCIACIÓN

Capacidad de combinar distintos ritmos y tiempos, manipulando objetos con más de una parte del cuerpo a la vez. Ejemplo: dominar un balón con la cabeza mientras se realizan malabares de lanzamiento.

En definitiva, cada una de las acciones que ejecuta el malabarista, estructuran los trucos y patrones de secuencias que este realiza por medio de sus habilidades.



LOS JUGUETES

CLASIFICACIÓN DE LOS OBJETOS DEL MALABARISMO

Para clasificar la variedad de objetos de malabarismo existentes, podemos mencionar la propuesta de James Ernest, citado por Blass 2000 e Inverno 2003, el cual clasifica los elementos según las acciones que el malabarista realiza con estos.

MALABARISMO DE LANZAMIENTO

Lanzar y recepcionar cualquier número de cosas, normalmente en función de figuras complejas.

PAÑUELOS



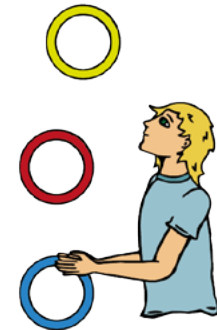
PELOTAS



CLAVAS



AROS

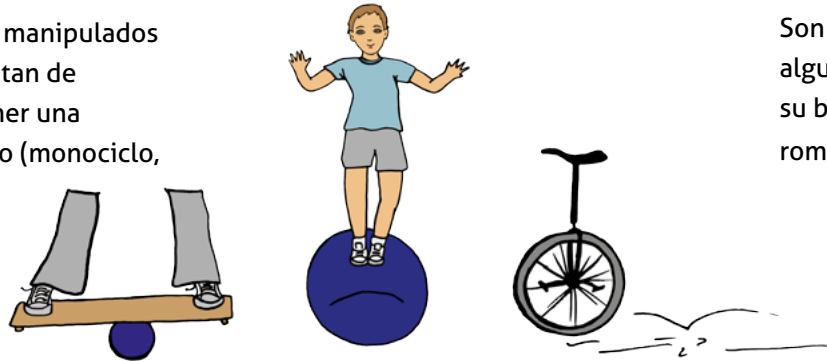


MALABARES DE EQUILIBRIO DINÁMICOS Y ESTÁTICOS

Lanzar y recepcionar cualquier número de cosas, normalmente en función de figuras complejas.

DINÁMICOS

Son aquellos implementos que al ser manipulados alteran al equilibrio corporal y necesitan de movimientos constantes para mantener una armonía entre el cuerpo y el elemento (monociclo, rola bola, pelota de equilibrio)



ESTÁTICOS

Son aquellos implementos que con alguna parte del cuerpo desplazamos su base para que este no caiga o rompa su verticalidad.

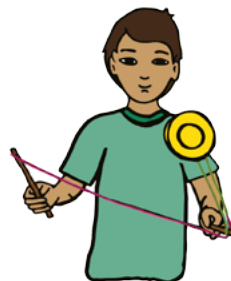
MALABARES GIROSCÓPICOS

Son aquellos que tienen la propiedad de girar y poder aprovechar ésta característica para manipularlo.

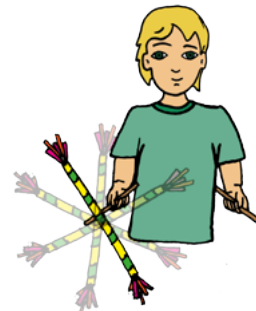
PLATO CHINO



DIÁBOLO



GOLO



HULA



MALABARES DE CONTACTO

Manipulación de un objeto o un grupo de objetos, con mayor contacto en el cuerpo y usualmente con ínfimos lanzamientos y giros.

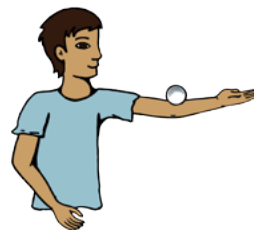
CAJAS



SOMBREROS



PELOTAS DE CONTACTO



GRUPO DE PELOTAS (ROLLING)



SWING

Son aquellos que se logran al hacer circunducciones con las extremidades superiores usando como eje el hombro, codo, y/o muñeca, combinadas con rotaciones del implemento en diferentes planos.

CLAVAS



BANDERAS



PAJARITOS

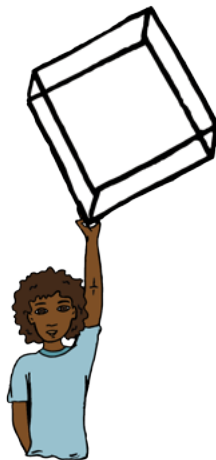


OBJETOS DE MALABARISMO Y MANIPULACIÓN NO CONVENCIONALES

Como equipo investigador, reconocemos una amplia variedad de nuevos elementos de malabarismo que no son mencionados por Ernest, clasificación de la cual podemos agregarlos: los objetos de manipulación no convencionales.

Son aquellos que fusionan variadas acciones que desarrolla el malabarista a partir de las características del objeto, entre los cuales podemos mencionar: shaker, figuras geométricas, dapo o pañuelo de spinning, buugeng.

FIGURAS GEOMÉTRICAS



BUUGENG



NUMEROLOGÍA (NOTACIONES TRANSPOSICIONALES)

“EL LENGUAJE DEL MALABARISMO”

¿Quién lo creó?

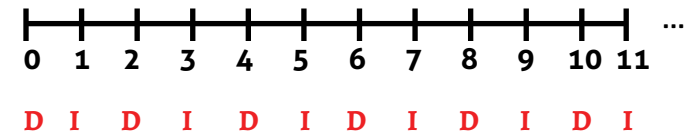
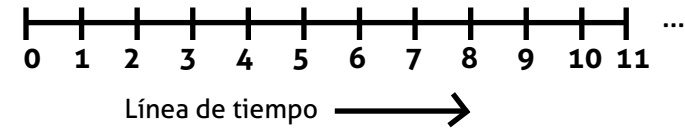
Estas notaciones fueron creadas en 1981 por Paul Klimek en California (EEUU) y desarrolladas en 1985 por Bruce Tiemann en el MIT (EEUU) y por Michael Dayle en Cambridge (Inglaterra).

¿Qué es la numerología?

Son combinaciones de números que representan el orden del lanzamiento de los objetos a través del tiempo, además de la altura a la cual llegan y con qué mano se atrapan.

Por ejemplo la cascada de 3 pelotas se escribe “333” y se lee tres, tres, tres.

La hipótesis es que los lanzamientos suceden en una línea de tiempo, con un ritmo constante y alternando las manos (derecha, izquierda, derecha, izquierda, etc).

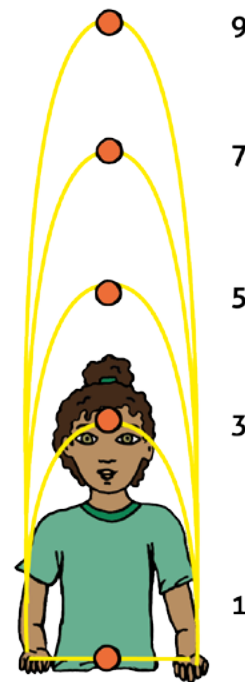


¿Qué definen los números y cómo se ejecutan?

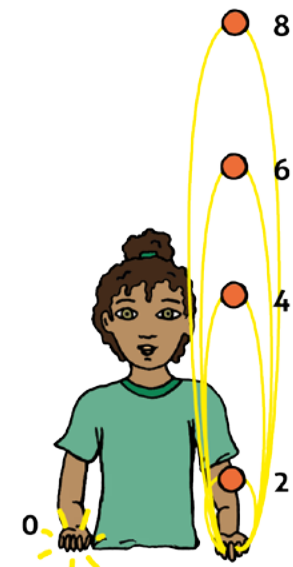
Cada número define la cantidad de tiempos que tardará el objeto en ser nuevamente lanzado, por lo tanto mientras más alto sea el número, más alto será el lanzamiento.

- 0: Momento sin ningún objeto en la mano.
- 1: Cambiar el objeto de una mano a la otra.
- 2: Sostener el objeto en la mano, manipularlo o lanzarlo muy bajo.
- 3: Lanzamiento cruzado a altura baja (Como cascada de 3 pelotas)
- 4: Lanzamiento paralelo a altura baja (Como jugar 2 pelotas en una mano)
- 5: Lanzamiento cruzado a altura media.
- 6: Lanzamiento paralelo a altura media.
- 7: Lanzamiento cruzado alto.
- 8: Lanzamiento paralelo alto.
- 9: Lanzamiento cruzado muy alto.

*Los lanzamientos más altos que 9, se escriben con letras
(A=10, B=11, C=12, D=13, etc)



Números Impares
Lanzamientos Cruzados
(a la otra mano)



Números Pares
Lanzamientos Paralelos
(a la misma mano)

Regla básica

El promedio de los números del patrón, debe ser un número entero, ya que expresa la cantidad de objetos con que se ejecuta el truco.

¿Con cuántos objetos se hace "441"?

Se suman los números: $4 + 4 + 1 = 9$,
y se dividen por la cantidad de dígitos que son 3, entonces $9 / 3 = 3$,
por lo tanto, el patrón 441 se ejecuta con 3 objetos.

Si el promedio de los números del patrón, no da un número entero, el patrón no es válido, no se puede ejecutar.

¿Cómo saber si un patrón se puede ejecutar?

No todos los patrones que tienen como promedio un número entero son malabareables. Una manera de descubrir si un patrón se puede ejecutar, es dibujando una línea de tiempo. Dentro de ella, se escriben los números del patrón y luego se trazan líneas curvas que representan el movimiento de los objetos a través del tiempo.

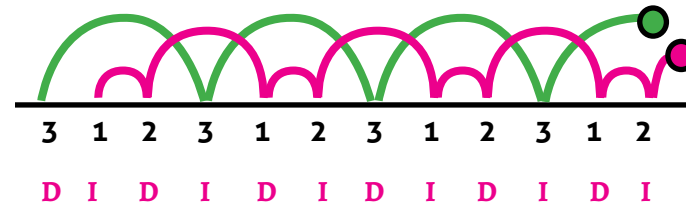
Ejemplo:

Desde un "3", se traza una línea verde que avanza 3 tiempos más adelante.

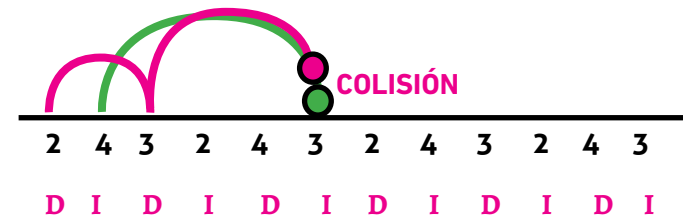
Desde un "1", se traza una línea rosada que avanza 1 tiempo y luego 2 tiempos.

Si dos líneas se encuentran en el mismo tiempo, 2 objetos caerán en la misma mano, generando una colisión (como se ve en la segunda ilustración).

Patrón Válido



Patrón No Válido



Trucos populares con 3 objetos

333, 441, 423, 42, 522, 531, 51, 5511, 55500

Trucos populares con 4 objetos

444, 53, 534, 552, 5551, 6622, 642, 71, 7441, 7531

Trucos populares con 5 objetos

555, 64, 645, 744, 66661, 8444, 94444, 77722, 7742, 88441, 97531, 91

MALABARISMO COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA

La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), considera que la educación es un derecho humano para todos, a lo largo de toda la vida.



Propone que la educación debe estructurarse en cuatro aprendizajes que servirán como pilares para cualquier programa educativo, estos pilares fundamentales son:

Aprender a conocer

Este pilar hace referencia a adquirir instrumentos de comprensión para el conocimiento. Implica comprender el mundo que nos rodea, placer por conocer y descubrir.

Aprender a hacer

Es la capacidad de aplicar el conocimiento e influir en el entorno. Vincula la teoría con la práctica.

Aprender a convivir

Basada en la comprensión mutua, para participar y cooperar con los demás.

Aprender a ser

Desarrollo personal, capacidad de autonomía, de juicio y responsabilidad personal. Determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.

Es relevante para la investigación considerar estos principios, puesto que esta tiene como fin considerar el malabarismo como herramienta pedagógica que puede ser abordada desde estos cuatro pilares en distintos aspectos y con distintos propósitos. A su vez, está enfocado a educadores que se vean enfrentados a una clase formal o informal según sea su interés o realidad.

MALABARISMO Y EDUCACIÓN

Un punto muy importante que queremos destacar en nuestra investigación, es la visión pedagógica que logra abarcar el malabarismo y su concordancia con varios de los contenidos propuestos en los currículum escolares de Pre-básica, Básica, Matemáticas, Física, y con mayor énfasis en el currículo de Educación Física, orientado a desarrollar habilidades motrices, creativas, expresivas y artística, como también habilidades sociales y afectivas, siendo reconocido por variados autores de la especialidad, como Invernó, Bortoleto Drupat, Ortañon, Santos, entre otros, los que concuerdan que el malabarismo es una tremenda herramienta pedagógica, ya sea visto desde lo atractivo y novedoso, como también desde lo motivante que se torna para los estudiantes esta actividad en el aula.

El malabarismo en las sesiones de Educación Física tiene tanta validez como desarrollar cualquier deporte o actividad tradicional. Visto desde los objetivos y aprendizajes propuestos podemos plantear actividades desde el área conceptual, analizando variadas teorías del malabarismo como la numerología, desde el área procedimental desarrollando las habilidades motrices, expresivas y técnicas, y principalmente desde al área actitudinal abarcando normas, actitudes y valores, necesarios en la formación integral de los estudiantes.

En base a nuestra experiencia personal, es importante el valor pedagógico que logra el malabarismo en las sesiones de Educación Física, ya que genera ambientes propicios para el aprendizaje, donde el estudiante es el principal gestor de sus conocimientos y el profesor un mediador en el logro de los objetivos.



La amplia variedad de elementos de malabarismo existentes nos permite crear unidades temáticas para trabajar con los estudiantes, a partir de las características (elementos giroscópicos, de lanzamiento, equilibrio, etc.) y los niveles de dominio del elemento (iniciación, básico, intermedio y avanzado), creando así una continuidad y progresividad en el dominio de la disciplina. Además, es importante destacar la posibilidad de que los estudiantes creen sus propios elementos de malabares, abarcando conceptos como el reciclaje y la reutilización.

Otro punto a considerar sobre educación, habla sobre una de las tareas de la escuela, la cual es transmitir el legado cultural y patrimonial. De acuerdo a lo planteado entendemos el malabarismo como disciplina parte del Circo, siendo este principalmente un elemento artístico propio de la cultura chilena, desde el 1885 con la Familia Pacheco y el primer Circo chileno, hasta hoy en día con una amplia gama de espectáculos circense, escuelas de circo, convenciones, encuentros y mucho más, destacando el mes de septiembre para su conmemoración. Entendiendo este contexto cultural, el equipo investigador concuerda de forma positiva con la aplicación del malabarismo en la escuela como un elemento pertinente para transmitir el legado cultural y patrimonial artístico propio de la cultura chilena.

MALABARISMO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Según el Ministerio de Educación (MINEDUC) La Educación Física y Salud constituye una asignatura central de la educación escolar, que se enmarca en el proceso de formación integral del ser humano. A partir de la práctica regular de actividad física, los estudiantes podrán desarrollar habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Esto les dará la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales. Mediante el malabarismo es posible trabajar y desarrollar los ejes que plantea el MINEDUC para Educación física:

Habilidades Motrices:

Las habilidades motrices básicas se clasifican en tres tipos: habilidades manipulativas, de locomoción y por último de estabilidad.

El malabar es una actividad basada en la manipulación de objetos, los cuales se pueden lanzar a diferentes alturas, direcciones y planos, además de ser manipulados con diferentes partes del cuerpo. Algunas cualidades que permite desarrollar son la capacidad de lanzar y atrapar, coordinación visomotriz, percepción y orientación espacio-tiempo.



En cuanto a las habilidades de locomoción se pueden integrar actividades que exijan desplazamientos mientras se realizan malabares, permitiendo así trabajar la disociación. Entre las acciones que se pueden proponer está que caminen y/o corran en diferentes trayectorias y velocidades, que realicen saltos o incluso intentar rodar. Integrando esto se trabaja el control motor, coordinación general y conciencia corporal, entre otros. La estabilidad, hace referencia a los diferentes tipos de equilibrios, dinámicos y estáticos. También a la capacidad de conciencia corporal y control postural. Estos contenidos se pueden trabajar realizando actividades donde los participantes deban ejecutar equilibrios, ya sea de los objetos en el cuerpo, ejecutando alguna manipulación mientras mantiene el equilibrio sobre un pie, realizar un lanzamiento girar y volver a atrapar, entre muchas otras posibilidades de combinar tareas motrices de estabilidad y manipulación.



Vida activa y salud:

Al ser una actividad física que no requiere de grandes materiales ni espacio, permite fomentar su práctica dentro y fuera del ámbito escolar, incentivando a que los participantes continúen y perfeccionen su aprendizaje en sus tiempos libres contribuyendo a bajar los índices del sedentarismo.

También es posible trabajar las capacidades físicas realizando sesiones de entrenamiento de la condición física con malabarismo y así realizar una actividad diferente y novedosa que acerque a los participantes a adoptar hábitos de vida saludable.

Seguridad, juego limpio y liderazgo:

Si bien el malabar es una disciplina artística, presenta características que permiten integrarlas a algunas prácticas deportivas, como por ejemplo los deportes que exijan dominio de balón, utilizando algunos ejercicios propios del malabar para el entrenamiento de destrezas con el balón. También se puede hacer la conversión al sentido contrario, integrando características de algunos deportes a la práctica del malabar, por ejemplo realizando competencias con reglas creadas por los mismos participantes quienes serán los encargados de que estas se cumplan incentivando el juego limpio y seguro.

CAPÍTULO 2

DESARROLLO INTEGRAL E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES





DESARROLLO INTEGRAL

En la memoria de título desarrollada por Alarcón, Carrasco y Díaz (2010) definen el desarrollo integral como la "Progresión individual óptima, dentro de los parámetros propios de cada individuo, de las dimensiones potenciales del ser humano tales como física y motriz, afectiva, social, moral, cognitiva, psicológica y sexual, de manera paralela e interrelacionada, que garanticen la obtención de los cuatro campos propuestos por la UNESCO (saber, saber ser, saber hacer y saber convivir) y la estabilidad, autovalencia y autonomía de cada ser humano." Esta definición se ajusta a lo que como pedagogos queremos lograr con la enseñanza del malabarismo, a continuación hacemos una breve definición de los ámbitos motriz, cognitivo y socio afectivo y su relación con el malabarismo.

DESARROLLO MOTRIZ

Es aquel proceso que vive cada persona y en el que se adquieren diferentes habilidades y destrezas motrices básicas o especializadas, a lo largo de la vida. El desarrollo motriz no es solo una forma en que el ser humano domina su cuerpo, sino que además permite la interacción con el medio que le rodea generando distintas formas de comunicación con el mismo. De esta manera, el entorno facilita o dificulta en gran medida el desarrollo motriz que logre el ser humano, determinando las conductas que éste pueda adquirir durante la vida.

Para tener una mejor comprensión sobre el desarrollo motriz, se definen algunos conceptos que son clave para su correcta adquisición.

- **Motricidad:** es la relación que existe entre la vivencia motriz y cómo esta influye en el comportamiento y desarrollo humano.

- **Habilidades motrices:** Batalla (2000:8) son aquellos movimientos que realiza el ser humano en forma natural o adquirida permitiendo comunicarse e interactuar con su entorno (Locomoción, manipulación y estabilidad)

- **Motricidad gruesa:** (locomoción y desarrollo postural) se refiere al control sobre acciones musculares más globales o habilidades motoras gruesa, de las cuales identificamos el gatear, levantarse y andar. Esto permite el desenvolvimiento y autonomía en el niño.

- **Motricidad fina:** (prensión)

Las habilidades motrices finas involucran a los grupos musculares más pequeños del cuerpo, los cuales son utilizados para manipular, hacer movimientos de tenazas, alcanzar, aplaudir, torcer, abrir, entre otros. Por lo tanto, estas habilidades tienen un grado mayor de coordinación de los músculos pequeños y entre mano y ojo (Maganto y Cruz, 2000: 7)

Existen diferentes fases del desarrollo motriz (establecidas por Gallahue), en las cuales el malabarismo es una habilidad motriz de la etapa especializada, por lo tanto como tal se puede trabajar desde los 6 y 7 años de edad. Sin embargo para trabajar con niños más pequeños se pueden modificar las actividades disminuyendo su dificultad, por ejemplo trabajando con solo una pelota para mejorar el patrón de lanzar y atrapar, en un principio con ambas manos y luego alternando las manos, desarrollando así la manipulación y lateralidad, entre otros.

DESARROLLO COGNITIVO

En la enciclopedia de psicopedagogía, pedagogía y psicología (2005) manifiesta que el desarrollo cognitivo es el proceso de cambio, a través del tiempo y la experiencia, en la forma en que trabaja la mente de una persona y los pensamientos y soluciones que produce. Jean Piaget afirma que el intelecto se compone de esquemas, los cuales son utilizados para manejar las nuevas experiencias o ideas a medida que se van suscitando. Estos varían en función de la edad, las diferencias individuales y la experiencia. También identificó dos funciones o procesos intelectuales, independientemente de la edad y las diferencias individuales. Estas funciones son la adaptación y la organización.

- La **organización** es el proceso de categorización, sistematización y coordinación de estructuras cognitivas,

- La **adaptación** es el proceso de ajuste al medio ambiente, que consiste en la adquisición o incorporación de nueva información (asimilación) y en el proceso de ajuste, cambio en las estructuras cognitivas ya establecidas hasta adaptarlas a la nueva información que se percibe (acomodación).

El malabarismo es una gran fuente de nuevas experiencias que estimulan el desarrollo cognitivo de quienes lo practican debido a que ofrece desafíos motrices y mentales a través de la manipulación de diferentes materiales; estimulando la capacidad de modificar sus conductas o adaptarse dada la poca o inexistente experiencia anterior. Asimilando esta nueva información para organizarla y transformarla en un aprendizaje.

Según una nueva investigación llevada a cabo en Reino Unido, por científicos de la Universidad de Oxford, que publican su investigación en Nature Neuroscience. Aseguran que "Las tareas complejas, como los juegos de malabares, producen cambios importantes en la estructura del cerebro...encontraron un aumento de 5% en la materia blanca cerebral. La materia blanca es la sustancia que permite transmitir más rápido los impulsos nerviosos."

DESARROLLO SOCIO AFECTIVO

La afectividad es el conjunto de los fenómenos emotivos o afectivos que dan al individuo una sensación de alegría o tristeza, de agrado o desagrado, de pasividad o angustia.

El desarrollo afectivo del niño debe tender hacia una autonomía progresiva y a la ampliación y flexibilidad de sus relaciones con los demás.

El desarrollo social es el proceso de adaptación e influencia sobre individuos y grupos. Incluye múltiples capacidades que permiten al ser humano desenvolverse en diferentes ambientes; hace hincapié en cómo se utiliza el conocimiento en las interacciones con los demás, en situaciones formales e informales, durante el trabajo y el juego y en grupos reducidos o numerosos. Estas capacidades se aprenden mediante la imitación, identificación, persuasión y el juego, otorgadas de las experiencias de interacción y socialización con la familia, los iguales y la escuela.



El aspecto afectivo y social están íntimamente ligados ya que ambos se relacionan con las emociones que surgen ya sea al interactuar con otro, o al vivenciar una nueva experiencia repercutiendo en el desarrollo de la personalidad.

La practica del malabar pone constantemente a prueba el control de las emociones ya que surgen situaciones frustrantes con la constante caída de los objetos, y la alegría que da la satisfacción de haber logrado algún truco. Los vínculos que se crean en el malabar se basan en *la confianza, el compañerismo, la capacidad de empatizar con los logros, limitaciones y frustraciones del otro.*



INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Tradicionalmente, se ha considerado la inteligencia como una habilidad general que se halla, en diversos grados, en todos los individuos, y que resulta ser especialmente importante para obtener buenos resultados en la escuela. Desde los tiempos de Platón, esta visión unitaria de la mente ha influido de forma dominante en el pensamiento occidental.

¿Por qué debemos llamar inteligente aquel que es bueno con los números y sólo talentosos a aquellos que dominan el tono, la armonía, el timbre?

La teoría de las inteligencias múltiples es un modelo propuesto por Howard Gardner en el que la inteligencia no es visto como algo unitario que agrupa diferentes capacidades, sino como un conjunto de inteligencias distintas e independientes. Estas inteligencias las clasificó en ocho tipos, las cuales son: Inteligencia Lingüística, Lógico-matemática, Visual-Espacial, Musical, Corporal-Kinestésica, Intrapersonal, Interpersonal y por último la Naturalista.

Gardner define la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”. Por lo general la gente suele pensar que la inteligencia es algo innato e inamovible, se es o no se es inteligente. Sin embargo, esta teoría rompe con ese mito estableciendo la inteligencia como una capacidad y por lo tanto todos tenemos el potencial para desarrollarla.

Enfatiza en el hecho de que todas las inteligencias son igual de importantes. El problema es que el sistema escolar se enfoca en desarrollar solo dos de ellas (inteligencia lingüística y la lógico-matemática) dejando en segundo plano las seis restantes e incluso como si no fueran relevantes para el desarrollo integral de las personas.

“Una vez que reconozcamos que la inteligencia evoluciona a través de una dinámica entre las competencias individuales y los valores e instituciones de la sociedad, seremos más capaces de diseñar estrategias y apoyar iniciativas que hagan participar de forma más real las capacidades intelectuales de las personas.”
(Gardner, H. 1995:259)

Cada individuo tiene presente cada una de las ocho inteligencias, pudiendo destacar más en unas que en otras, sin embargo ninguna de las ocho inteligencias es más importante o valiosa que las demás. Generalmente, para enfrentarse a la vida se requiere dominar gran parte de ellas.



INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

“Una palabra bien elegida puede economizar no sólo cien palabras sino cien pensamientos”.
(Henri Poincaré)

¿Qué es?

Es la capacidad de dominar el lenguaje y poder hablar de manera efectiva, no solo hace referencia a la habilidad para comunicarse de manera oral, sino también a otras formas de expresión, como la escritura.

¿Cómo se manifiestan?

Gusto por leer y/o escribir, gusto por hablar, utilización del lenguaje para describir, uso práctico del lenguaje, logra explicar el significado de palabras, vocabulario amplio, uso de la retórica, escucha con atención, aprende al escuchar o al leer.

¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

Incentivando la escritura, por ejemplo mediante una bitácora individual o grupal donde los participantes escriban la explicación de ejercicios aprendidos, llevando un registro de clases donde también expresen lo que sintieron.

Promover la lectura basándose en la literatura para la creación de números individuales y muestras grupales.

Incluir en juegos y dinámicas la verbalización de palabras.

Ejemplo nombrando colores, nombres de personas, palabras que



INTELIGENCIA LÓGICA MATEMÁTICA

¿Qué es?

Es la capacidad de utilizar el razonamiento formal para resolver problemas relacionados con los números y las relaciones que se pueden establecer entre ellos, así como para pensar siguiendo las reglas de la lógica.

¿Cómo se manifiestan?

Habilidad para calcular, medir, interpretación estadística

Plantea y prueba hipótesis

Identificación de patrones

Facilidad de responder problemas lógicos

Facilidad y gusto por los puzles y acertijos

Metódico, realiza tareas de manera secuencial

Comparar, clasificar, ordenar

Capacidad de abstracción y Razonamiento

Experimentar

¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

El malabar tiene su propio sistema, es un lenguaje a través de los números que permite realizar combinación de movimientos y lanzamientos, este lenguaje del malabar es la Numerología. Al conocer este lenguaje se puede utilizar como sistema predictivo, para la creación de patrones según la cantidad de juguetes, es decir predecir qué “trucos” se pueden hacer y cuáles no.

Al aprender este sistema los participantes estarán acercándose a las matemáticas a través de una actividad en la que se ven aplicadas.



INTELIGENCIA CORPORAL KINESTÉSICA

"Lo escuché y lo olvidé, lo vi y lo entendí, lo hice y lo aprendí"
(Confucio)

¿Qué es?

Para muchas personas los canales sensoriales de la visión y el oído no son suficientes para integrar el conocimiento. Por ello deben recurrir a procesos táctiles y cinestésicos como manipular los objetos, experimentar corporalmente lo que aprenden y así poder interiorizar la información. Este tipo de inteligencia incluye la capacidad de unir el cuerpo y la mente para lograr el perfeccionamiento del desempeño motriz y físico.

¿Cómo se manifiestan?

Explora y aprende con el tacto y movimiento
Coordinación y sentido del ritmo
Habilidades motrices y físicas
Unión cuerpo y mente
Expresión corporal
Gusta de la actividad física

¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

El malabarismo es una disciplina que se basa en la manipulación de objetos, por lo tanto su práctica significa el desarrollo de habilidades motrices manipulativas como el lanzamiento y la recepción. Sin embargo se le puede nutrir de infinidad de tareas motrices que permite trabajar todo el abanico de habilidades motrices y coordinativas. Trabaja ambos segmentos del cuerpo realizando los mismos movimientos por lo tanto hay un desarrollo de la lateralidad.



INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL

"Una imagen vale más que mil palabras"
(Anónimo)

¿Qué es?

Habilidad para poder observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas, esta capacidad permite idear imágenes mentales, dibujar y detectar detalles. No depende exclusivamente de la capacidad para ver a través de los ojos. Lo determinante en la inteligencia espacial es ser capaz de imaginar un espacio tridimensional y orientarse en él aunque éste o los objetos cambien de posición.

Las personas con discapacidad visual también pueden desarrollar la inteligencia espacial gracias a la información del entorno que les llega a través del oído, el tacto, etc.

¿Cómo se manifiestan?

Orientación y percepción espacial / Aprende con elementos visuales / Reconoce con facilidad caras, formas, detalles / Disfruta de dibujar y pintar / Dominio para el diseño / Visualización imaginaria de objetos en el espacio.

¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

Para trabajar esta inteligencia con el malabarismo se sugiere que se integren desplazamientos en el espacio mientras se manipulan los objetos, ya sea lanzando el juguete o haciéndolo girar. Integrando las nociones topológicas diferenciando por ejemplo lanzamientos por arriba o por abajo de alguna parte del cuerpo u objeto, hacia el frente o hacia atrás. Dependiendo del dominio se puede desafiar a los participantes que realicen algún ejercicio con los ojos cerrados. Mediante la demostración de los ejercicios para que visualicen cómo se realiza, también es una manera de trabajar esta inteligencia.



INTELIGENCIA MUSICAL

"Música es el arte de pensar con sonidos".
(Jules Combarieu)

¿Qué es?

Los seres humanos somos musicales; si bien no todos somos capaces de hacer música, tenemos la capacidad para sentirla y disfrutarla. La inteligencia musical tiene sus propias reglas y estructuras de pensamiento, pues la música es un lenguaje auditivo que tiene tres componentes básicos: Tono, ritmo y timbre. Las combinaciones de estos componentes han logrado crear las innumerables variedades de estilos musicales.

¿Cómo se manifiestan?

Disfruta con la música
Imitando y recreando sonidos
Facilidad para aprender canciones
Facilidad para seguir el ritmo
Sensibilidad para escuchar sonidos del entorno
Habilidad para detectar matices en melodías
Hábil para identificar ritmo, timbre y tono
Se expresan musicalmente
Facilidad para componer o adaptar piezas musicales
Reconocer diferentes géneros musicales

¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

La manipulación de los juguetes de malabares genera un ruido que permite identificar los diferentes tiempos de lanzamiento y recepción, al ser movimientos cíclicos es posible marcar un ritmo constante. Al existir un ritmo, la utilización de la música se vuelve una excelente herramienta ya que ayuda a que los participantes tengan una referencia sonora del ritmo y la velocidad a la que deben ejecutar sus movimientos.

La música también es un elemento motivador, ya que se puede amenizar la clase con música que sea del interés de los participantes. Es un recurso importante en la puesta en escena, que los participantes escojan la música con la que ellos sientan que se pueden expresar.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

¿Qué es?

Inteligencia que nos permite comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo en lo que se refiere a la regulación de las emociones y del foco atencional.

Según Gardner, esta inteligencia también permite ahondar en la introspección y entender las razones por las cuales uno es de la manera que es. Hace referencia al grado en el que conocemos los aspectos internos de nuestra propia manera de pensar, sentir y actuar.

De este modo, la inteligencia intrapersonal es la que hace posible que podamos conocer los aspectos internos de nuestra mente y utilizar esta información a nuestro favor.

¿Cómo se manifiestan?

Autocrítica y autoanálisis

Introspectivos

Reconocen sus emociones

Identidad personal

Comprensión de sí mismo, deseos y metas

Conocimiento de las propias habilidades y defectos

Trabaja bien de manera independiente

¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

Es una disciplina individual, su aprendizaje se basa en la repetición de los movimientos “lanzar y atrapar” por lo que en los primeros intentos el juguete constantemente cae al suelo teniendo que estar recogiendo y comenzar de nuevo, sabiendo que probablemente éste vuelva a caer. Por lo tanto, esta acción es un constante desafío para los participantes, porque pone a prueba su capacidad de concentración, perseverancia y tolerancia a la frustración.

Dando los refuerzos positivos el participante irá mejorando la imagen que tiene de sí mismo.

Al ser una actividad que requiere de mucha concentración, es un momento en que el participante se centra en sí mismo reconociendo sus capacidades, fortalezas y debilidades, y contribuyendo a su autoconocimiento.



INTELIGENCIA INTERPERSONAL

¿Qué es?

Se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso, es la capacidad para adaptarse al entorno y a las interacciones con los demás de manera óptima. En definitiva, este tipo de inteligencia está relacionada con nuestra manera de ajustarnos a la mente y los actos de los demás y con el modo de interactuar con las personas que nos rodean.

¿Cómo se manifiestan?

Capaz de captar las intenciones de los demás
Capacidad para empatizar y sociables
Interacción positiva con las personas
Capacidad de adaptación según las personas y el contexto
Habilidades sociales
Disfrutan del trabajo grupal

¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

Si bien el malabar es una disciplina principalmente individual, hay actividades que requieren de la participación de un compañero, como por ejemplo dar pases, o también algunos ejercicios educativos en parejas y grupales.

El trabajo en parejas requiere de una conexión entre los participantes, ya que hay todo un proceso de comunicación, observación y escucha con el compañero para lograr coordinar los movimientos y cumplir con la tarea satisfactoriamente.



INTELIGENCIA NATURALISTA

¿Qué es?

Esta inteligencia es la capacidad que permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados al entorno, como por ejemplo las especies animales y vegetales o fenómenos relacionados con el clima, la geografía o los fenómenos de la naturaleza. Sin embargo no solo se limita a los entornos en los que no hay construcciones humanas, sino que los espacios urbanos podrían ser “explorados” de la misma manera. Por lo tanto la inteligencia naturalista es la capacidad de aprender acerca de todo tipo de entornos y de interactuar adecuadamente con los elementos que hay disponibles en ellos.

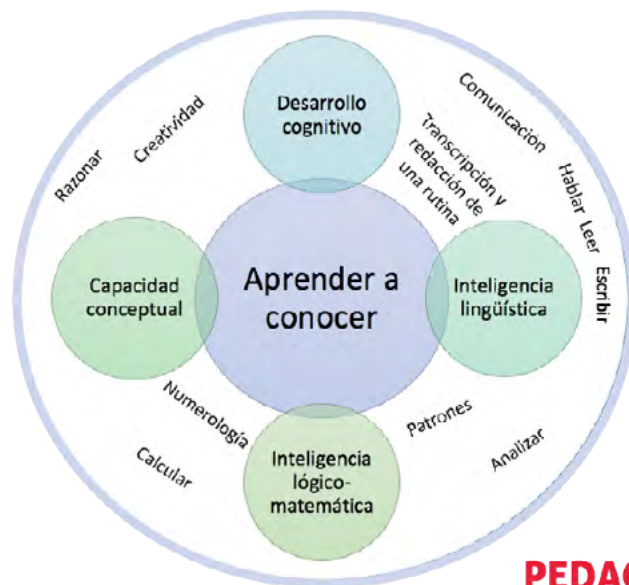
¿Cómo se manifiestan?

Capacidad de categorizar elementos del entorno
Reconocer diferencias entre objetos
Identifica la relación entre diferentes objetos y especies

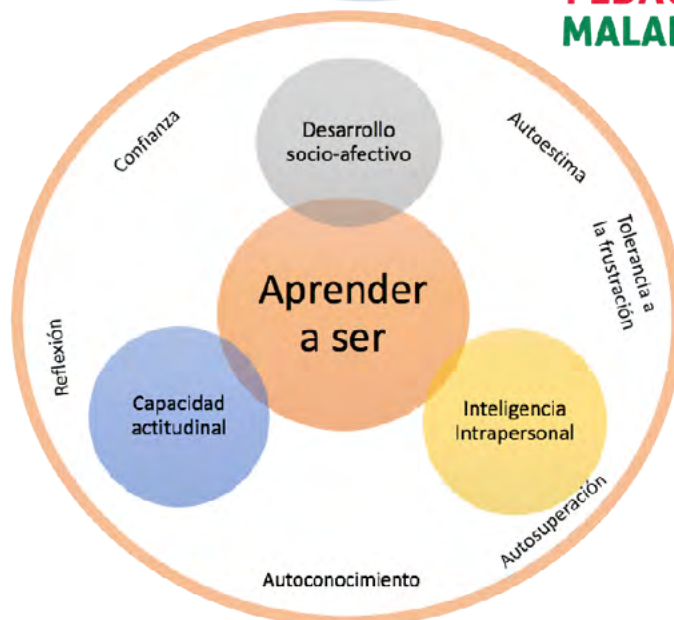
¿Cómo potenciarlas con el malabarismo?

Proponiendo a los participantes que seleccionen materiales no convencionales que se encuentren en su entorno cotidiano y puedan servir para realizar malabares y clasificarlos según el tipo de manipulación que se puede lograr con ellos. Por ejemplo, cuales se pueden lanzar, equilibrar y/o girar, entre otros.

También realizando actividades en entornos donde puedan interactuar con la naturaleza y realizar la misma actividad anterior, escogiendo materiales que ese ambiente les otorga sin dañar al medio ambiente.



PEDAGOGÍA DEL MALABARISMO



CAPÍTULO 3

METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA



SUGERENCIAS DIDÁCTICAS Y PEDAGÓGICAS



A continuación se entregan una serie de sugerencias y consejos que servirán de orientación para llevar a cabo tanto la planificación como la ejecución de un programa de enseñanza de Malabarismo, ya sea éste, una clase, taller o un módulo dentro del curriculum educativo.

Consideraciones para los primeros contactos

Dar un tiempo de descubrimiento de los diferentes juguetes de malabar. Guiar a los participantes en lo que les interesa, otorgándoles la debida libertad para elegir y escoger el elemento, el ejercicio y el momento donde desea realizarlo, entregando así las condiciones necesarias para la exploración del malabarismo, propuesta potenciada por acciones inspiradoras por parte del profesor en que el juego debe ser el puente de comunicación con el participante. Un malabarismo que nazca del interés del propio participante puede crear proyectos de aprendizaje en función de lo que el participante desee lograr.

En función de la edad, es posible comenzar inmediatamente con lanzamientos del juguete. Es importante señalar que siempre es posible adecuar un ejercicio al nivel de motricidad y de reflejos del participante.

Realice Juegos y actividades que permitan diagnosticar las capacidades de los participantes (el pase más largo, quién lanza más alto la pelota) hay una serie de dinámicas incluidas en este manual que permiten identificar este tipo de información.

Descubrir las trayectorias desde el suelo es un buen ejercicio para motivar a los alumnos, y para experimentar la misma lógica sobre una mesa sirve para crear rutinas interesantes de investigación.

Organización de clases

La planificación es una parte fundamental al momento de enseñar, ya que nos permitirá ordenar los contenidos, facilita la elección de actividades que realizaremos y, el cómo y cuando las realizaremos. Para esa tarea es importante considerar varios factores como la edad de los participantes, el espacio para la clase, los materiales disponibles, la periodicidad y la duración.

Estructura de una clase

Existen 3 momentos claves para el desarrollo lógico de una clase: Inicio, desarrollo y cierre.

Inicio:

En esta etapa se incluye la bienvenida, saludos, presentación del trabajo a realizar u objetivos, para una clase de malabares esto se puede realizar en un círculo de pie o sentados, respetando siempre los turnos de habla.

También en esta etapa de la clase se realiza el calentamiento, mediante algún juego o dinámica que permita activar de manera general al cuerpo y que disponga psicológica y emocionalmente a los participantes para integrarse con entusiasmo a las siguientes actividades de la clase.



Desarrollo:

En esta etapa se trabaja el contenido principal de la clase, por ejemplo si uno de los objetivos es comenzar a trabajar el lanzamiento con 3 pelotas "cascada", en esta parte se aprende y practican los educativos para este truco o movimiento. Procurando escoger dinámicas, actividades y/o juegos variados que estén acordes al nivel de aprendizaje de los participantes.

Cierre:

También conocida esta etapa como "vuelta a la calma". Para realizarla se recomienda volver al círculo para evaluar lo aprendido, las dificultades, las apreciaciones del profesor. Es importante que en esta etapa los participantes exterioricen su percepción de la clase, con el fin de hacerlos concientes de su proceso de aprendizaje. Es la retroalimentación que recibe el profesor para ajustar su planificación si fuese necesario. Es una etapa en la que es posible evaluar la clase, que los participantes evalúen a sus compañeros y que se autoevalúen.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Dirigirse a los alumnos por su nombre ayuda a mantener un ambiente propicio para el aprendizaje, en este material sugerimos varias dinámicas para que el profesor logre rápidamente este objetivo.

El trabajo de la no frustración es fundamental, el profesor debe observar analíticamente a sus alumnos con el fin de proponer desafíos alcanzables, que sean motivadores para seguir avanzando y que no pierdan el sentido lúdico que tiene el malabar a nivel recreativo, esto sin caer en actividades que sean muy fáciles, y por ende, aburridas.

Es probable que durante las clases surjan situaciones conflictivas o se requiera encontrar una solución a un problema determinado, la lectura de bibliografía complementaria es de gran ayuda para abordar temáticas que van más allá del hecho de aprender a hacer malabares. Por ejemplo "Manejo de grupo" "Psicología infantil".

En el caso de enfrentarse a un grupo numeroso, existen diferentes estrategias de organización, para hacer más eficiente y eficaz la clase de malabares, a continuación te daremos algunas pistas:



Asignación de tareas

El profesor da las indicaciones de las diferentes tareas a realizar, ya sea en estaciones o la misma tarea para todos, sin embargo son los participantes quienes deciden el ritmo y la intensidad con la que realizan la actividad. El profesor se encarga de supervisar que estén realizando la tarea asignada e ir apoyando a los participantes que presenten mayor dificultad.

Enseñanza recíproca

Se puede plantear similar a la anterior, pero esta vez se asignan roles a los participantes donde estarán a cargo de corregirse mutuamente.

Descubrimiento guiado

Se caracteriza por conducir al aprendizaje en base a preguntas o planteando desafíos a los participantes. Por ejemplo preguntando en qué partes del cuerpo se puede equilibrar el objeto.

4 ETAPAS DEL DESARROLLO DE GRUPO

1 Integración:

El comportamiento individual de los participantes es conducido por el deseo de ser aceptado por los otros, por lo tanto evaden la controversia y el conflicto, dejando de lado sus problemas y sentimientos, enfocándose en cumplir las tareas.

En esta etapa los participantes recopilan información e impresiones de sus compañeros y la clase, por lo tanto se sugiere que el profesor proponga actividades que propicien un clima motivador, de flexibilidad, de buen humor, de confianza y respeto mutuo, para que los participantes se sientan cómodos y entusiasmados con el curso. Los participantes inician su aprendizaje de la técnica del malabar.

3 Cohesión:

Los participantes se entienden con sus compañeros, aprecian las habilidades y experiencias de los demás, se apoyan mutuamente y están preparados para modificar sus puntos de vista preconcebidos, para conseguir los objetivos grupales. Los participantes tienen un nivel básico de malabar, pero comienzan a tener independencia en la práctica, por consecuencia requieren menos atención individual del profesor. Surge un sentimiento de sentido de pertenencia con el grupo.

2 Adaptación:



Los participantes mantienen la cordialidad entre sí, pero comienzan a aparecer comportamientos individuales problemáticos, obstruyendo el desarrollo del grupo. Se sugiere que el profesor proponga actividades buscando la cooperación y el trabajo en equipo, dándole la oportunidad a todos de aportar con lo que saben y de compartir lo que sienten, generando un ambiente de confianza y distensión enriqueciendo el desarrollo del grupo.

Los participantes comienzan a tener un nivel básico de malabar y se arman grupos en función de las técnicas que practican.

4 Independencia:

Los participantes ya han superado obstáculos individuales y grupales, además de desarrollar una o varias técnicas del malabar, mejorando su autoestima y adquiriendo valores. El grupo puede proyectarse más allá de un proceso guiado, son capaces de organizarse de manera autónoma para alcanzar metas provenientes del mismo grupo. Se sugiere que el profesor haga un anclaje y realice actividades reflexivas, para que los participantes comprendan cómo utilizar en su vida cotidiana los aprendizajes obtenidos en el taller, siendo así un aporte positivo en su círculo familiar y social, e incentivándolos a soñar con el futuro que ellos deseen.

ASPECTOS A CONSIDERAR PARA UN ENTRENAMIENTO SANO

Movilidad articular

La movilidad se define como la amplitud de movimiento de la articulación dentro de la naturalidad. Está condicionada por factores anatómicos y biomecánicos determinados por el rango articular y la flexibilidad de la musculatura.

¿Por qué movilizar antes de comenzar?

Esta nos ayuda a ampliar el rango articular, lubricar la articulación y comenzar con la activación muscular. Comenzar con 5 a 10 minutos de movilidad y activación articular del cuerpo, esta puede ser guiada por el profesor de forma secuencial, a través de dinámicas o juegos teniendo en cuenta las extremidades superiores.

Cualidades físicas del malabar:

Fuerza

El tipo de fuerza que se desarrolla es conocida como fuerza resistencia. Es la capacidad de mantener un esfuerzo constante por la mayor cantidad de tiempo posible. Con el malabarismo podemos trabajar esta cualidad, si es que la mantención del ejercicio se prolonga hasta la fatiga, un ejemplo claro son las competencias de resistencias como por ejemplo 5 pelotas.



Resistencia

La resistencia aeróbica es la capacidad que posee un individuo para efectuar un esfuerzo físico en equilibrio de oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica consiste en soportar esfuerzos de alta intensidad en deuda de oxígeno. Esta cualidad solo se puede lograr con juegos relacionados al malabarismo, por ejemplo "pinta clavos o pelotas" que mencionamos en esta investigación, ya que la práctica del malabarismo como tal no involucra esfuerzo que afecte mayormente al consumo de oxígeno.

Velocidad

Velocidad de reacción: Es la capacidad para reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible y la velocidad gestual es la capacidad para hacer un gesto técnico en el menor tiempo posible, por ende, con el malabarismo encontramos esta habilidad cuando debemos reaccionar ante una variación del implemento o del exterior, y también cuando se juega con una gran cantidad de objetos.

Flexibilidad

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y la elasticidad muscular. Por tanto, la flexibilidad depende de dos factores: la movilidad articular y la elasticidad muscular. Si no se hace un trabajo técnico preventivo como movilizar las articulaciones al inicio de las sesiones y un estiramiento específico al final, podemos afectar tanto a las articulaciones como la elasticidad de la musculatura involucrada.

NIVELES DE APRENDIZAJE

La intención de categorizar por niveles los avances de los practicantes, es la de entregar al educador una guía progresiva que ayude a determinar tanto objetivos individuales como grupales al momento de planificar las experiencias educativas. Considerando esto, la propuesta debe ser comprendida y adaptada en función a la realidad del educador.



INICIACIÓN

Nivel que no requiere de experiencias previas, ya que, en esta etapa el aprendizaje es principalmente de acercamiento y exploración mediante juegos o dinámicas, descubriendo la variedad de objetos existentes y las propiedades (volumen, peso, textura, etc.) de los objetos de malabarismo.

Es la etapa en la cual se produce un acercamiento afectivo con la disciplina, se sugiere propiciar en mayor medida experiencias positivas. En este nivel es posible realizar el diagnóstico con la finalidad de conocer o identificar las capacidades, fortalezas y debilidades del o de los participantes.



BÁSICO

En este nivel se apela a la experiencia previa de reconocimiento para comenzar con los nuevos desafíos motrices, relacionados con la técnica básica del implemento a trabajar (por ejemplo: jugar tres pelotas, dominar vuelo y lanzamiento con diábolo, dominar los distintos planos con el swining...etc.). El alumno aún es dependiente del educador, por lo cual se recomienda regular el nivel de complejidad de los ejercicios, en base a las características e intereses del alumno, con el fin de generar desafíos alcanzables, para motivar, en vez de generar frustración o aburrimiento.



INTERMEDIO

En este nivel se adquiere una conciencia y comodidad con el malabar, lo que genera un estado de autonomía en la práctica y en los avances. Es posible identificar este momento cuando el individuo logra entender trucos mediante la observación y reproducirlos, combinar trucos y formar secuencias realizando desplazamientos en la escena adquiriendo una técnica más profunda o intencionada. En esta etapa se sugiere trabajar proponiendo problemas que el alumno pueda resolver con la guía del educador, propiciando su aprendizaje con mayor autonomía. (Creación de trucos, rutinas, combinaciones).



AVANZADO

En esta etapa el malabarista dispone de una amplia gama de trucos adquiridos, a los cuales puede integrar intención interpretativa (expresividad corporal, emotividad, reconstrucción de un ejercicio, cambios de velocidad, etc.). La automatización de trucos se verá reflejada en una coordinación de sus movimientos corporales y de los objetos con un ritmo, dado o no, por una pista musical y una conexión con el público. Es un nivel donde el malabarista profesionaliza su quehacer, contemplando los aspectos estéticos como el vestuario y el maquillaje.

Este libro está propuesto para ser utilizado principalmente por educadores, ya sea con formación formal o informal, que quieran utilizar el malabar como una herramienta educativa para trabajar en diferentes contextos . Al tener un enfoque pedagógico, los ejercicios y actividades que se proponen hacen énfasis en los niveles de iniciación y básico.

Por lo tanto en los niveles intermedio y avanzado solo se mencionan algunos de los trucos más populares, considerando que en esas etapas la práctica del malabar tiene un enfoque más técnico y exploratorio. Sin embargo puedes encontrar videos de diferentes trucos en nuestro canal de youtube "Pedagogía del Malabarismo".

<https://www.youtube.com/c/PedagogiaMalabarismo>

Actividades Educativas

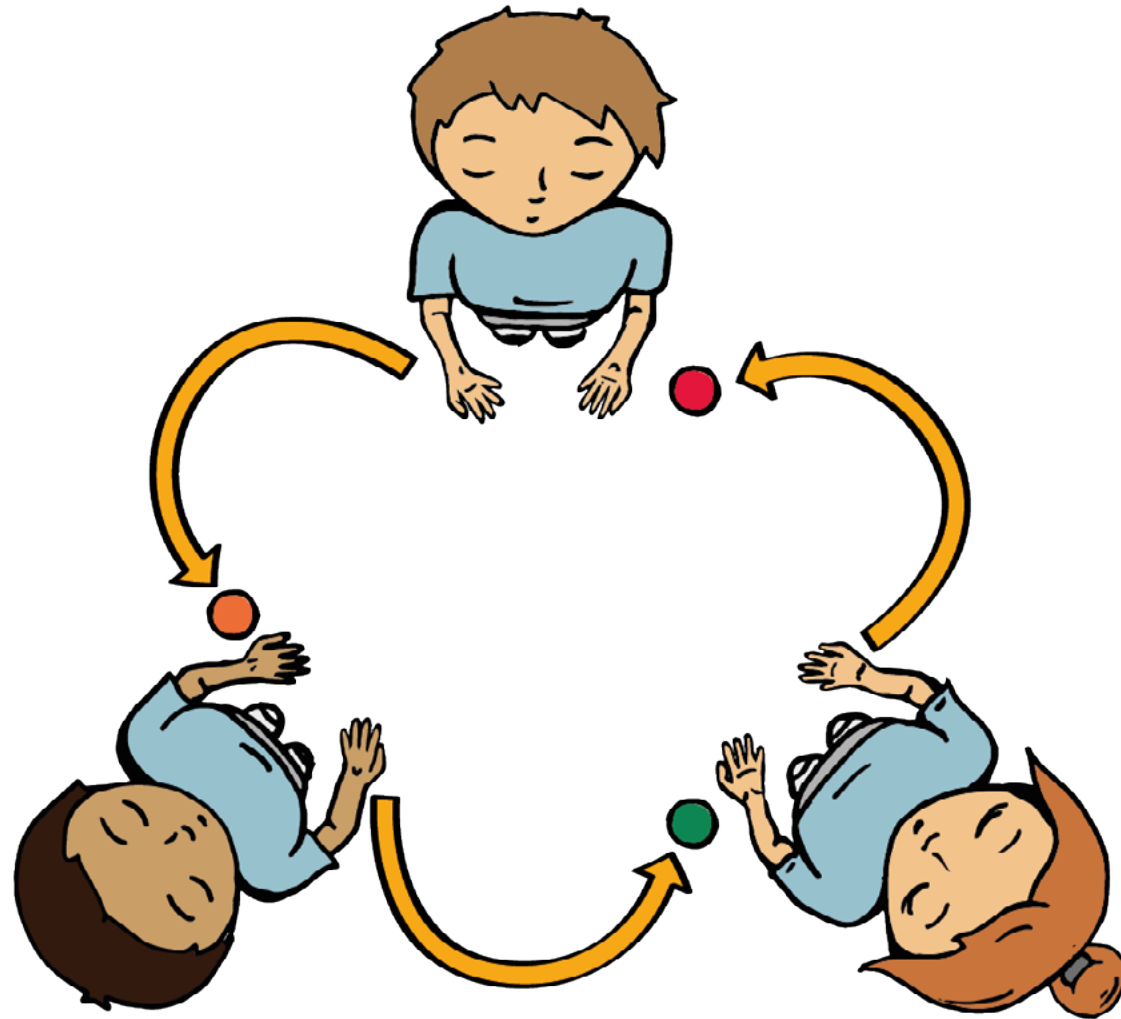


Nivel Iniciación

Pelotas	55
Aros	69
Clavas	71
Platos Chinos	78
Diábolo	83
Golo	87
Swing	92
Cajas	98



PELOTAS





PASA PELOTA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación óculo-manual, ritmo, prensión del objeto, sensibilizar el tacto de las manos al peso y textura del objeto. Activación inicial del cuerpo para comenzar a hacer malabarismo.

También se puede...

Cambiar la pelota de mano pasando por diferentes partes del cuerpo:

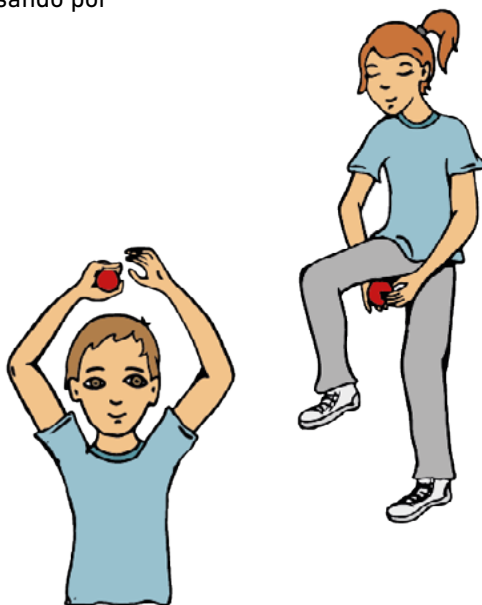
- debajo del muslo
- detrás de la espalda
- atrás del cuello

Proponerles patrones de 2 o 3 movimientos,

Ejemplos:

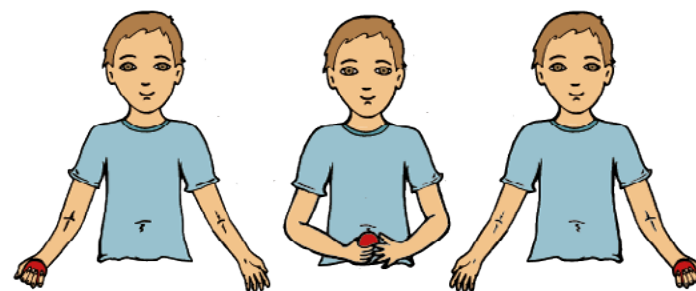
“Arriba de la cabeza / detrás de la espalda” o

“Abajo de la rodilla / detrás de la cabeza / detrás de la espalda”.



¿Qué hacemos?

Pasar la pelota de una mano a otra, generando un ritmo.



Te sugerimos...

- Que el profesor y el grupo de participantes estén dispuestos en círculo, para que todos vean con claridad al profesor y éste a su vez también pueda ver a todos con claridad para ir corrigiéndolos.
- Que el profesor marque el ritmo con la voz y que los participantes realicen la acción todos coordinados al mismo tiempo, para que haya atención continua.



EQUILIBRIO CON UNA PELOTA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Desarrollo del Equilibrio, Esquema corporal, Conciencia corporal, concentración, creatividad.

También se puede...

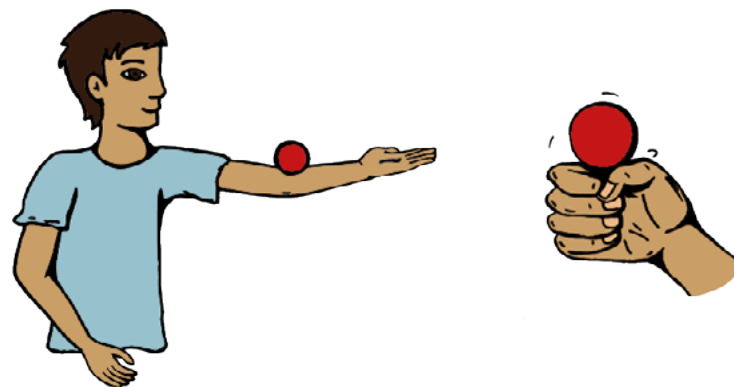
- Sobre la palma de la mano (alejar del cuerpo en todas las direcciones)
- Sobre el dorso de la mano, con dedos extendidos y separados.
- Cono de helado, juntando dedos índice y pulgar.
- Fosa del Codo (se puede flexionar levemente)
- Sobre el Pié
- Sobre un Ojo cerrado
- Sobre una Oreja
- Sobre la frente
- Sobre la cabeza
- Pararse en un pié mientras equilibra el objeto.
- Girar en el lugar, mientras mantiene un equilibrio.

Te sugerimos...

- Escuchar propuestas de los participantes.
- Caminar por el espacio mientras hace un equilibrio.
- Recorrer un circuito mientras se mantiene el equilibrio, incluso pasar obstáculo por abajo o por arriba.

¿Qué hacemos?

Buscar equilibrar la pelota sobre alguna zona del cuerpo





LANZAMIENTO EFICIENTE "U"

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Percepción peso del objeto, percepción temporo espacial, prensión del objeto, control de la fuerza muscular (eficiencia del movimiento), equilibrio corporal, lateralidad.

¿Qué hacemos?

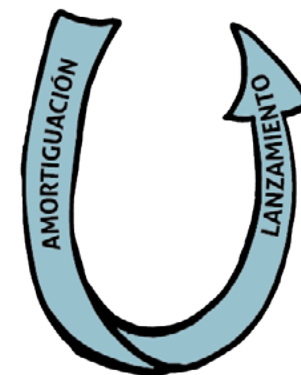
PASO 1

Equilibrar la pelota sobre la palma de la mano para sentir el peso y luego moverla por el espacio dibujando una "U". Realizar esta acción un par de segundos con cada mano. Preguntar a los participantes, cuánto piensan que pesa su pelota. Generalmente pesan entre 70 y 130 grs.

Te sugerimos...

Para dibujar una U, ten en cuenta que tiene 3 momentos:

- Movimiento vertical hacia abajo, cuando se amortigua la caída del objeto.
- Movimiento semicírculo, se reutiliza la fuerza de la caída, para volver a subir y lanzar con energía.
- Movimiento vertical hacia arriba, se proyecta la energía y se lanza recto.



PASO 2

Al llegar al punto más alto de la "U", lanzar la pelota a unos 10 centímetros de altura y volver a atraparla amortiguando la caída. Intentar que la pelota no produzca sonido al caer. Probar con cada mano de manera independiente, para luego lanzar de una mano a la otra.

PASO 3

Realizar el lanzamiento en "U" a distintas alturas, siempre intentando que la pelota no golpee la mano, para que sea una atrapada fluida. Se puede apoyar la atrapada flexionando ligeramente las rodillas y extendiéndolas al lanzar.



TIRO Y APLAUDO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz, lateralidad, percepción temporo- espacial, comprensión de los distintos momentos que el objeto está en el aire. Control fuerza muscular, autorregulación.

Aplaudir en los 3 momentos del vuelo de la pelota:

PASO 1

Aplaudir cuando la pelota está suspendida en el punto más alto.

PASO 2

Aplaudir cuando la pelota va subiendo, apenas sale de la mano. Mientras antes se realice la acción de aplaudir, más tiempo tendrá la persona para atrapar fluidamente.

PASO 3

Aplaudir cuando la pelota va bajando, justo antes de que llegue a la mano. Tener poco tiempo para amortiguar la caída, dificulta la atrapada.



También se puede...

Probar aplausos alrededor del cuerpo:

Aplaudir por detrás de la espalda, cuando la pelota esté en el punto más alto. También es posible aplaudir por debajo de la pierna y por detrás del cuello.

Aplaudir 2 o más veces, para que el alumno entienda que puede realizar muchas acciones antes de que la pelota caiga.



Te sugerimos...

Mezclar los distintos tipos de aplauso, por ejemplo aplaudir por detrás del cuello y luego por debajo de la rodilla, para luego atrapar la pelota. Probar distintas mezclas de aplausos.



2 PELOTAS

LANZAMIENTOS CORPORALES

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Iniciar al participante en el juego con 2 pelotas y entregar nuevas posibilidades de juego.

Lanzamientos VERTICALES o PARALELOS

Probar lanzamientos a distintas alturas y amortiguar la caída.

Lanzamiento POR DEBAJO DEL MUSLO

Estando erguido equilibrarse sobre un pie, levantar la rodilla generando un ángulo de 90°, asomar la pelota por debajo del muslo y lanzar vertical hacia arriba para atrapar con la misma mano.

Lanzar POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Ampliar la base de juego separando piernas y flexionando rodillas. Lanzar la pelota por detrás de la espalda, levantando el otro brazo, para que la pelota pase por debajo de él.

¿Qué hacemos?

Lanzamientos alrededor del cuerpo, de manera alternada (una vez con cada mano), siempre atrapando con la misma mano que lanza.





2 PELOTAS

LANZAMIENTOS CORPORALES

Lanzar por arriba del Hombro

Extender el brazo hacia abajo, flexionar el codo hacia afuera y lanzar la pelota desde atrás del hombro hacia adelante. La trayectoria de la pelota será en forma circular en plano sagital.

Interceptar

Lanzar a una altura media, estirar el brazo y atrapar la pelota en el punto más alto posible para interceptar su caída.



Te sugerimos...

- Primero intentarlo con una pelota.
- Enseñar estos lanzamientos antes del juego con 3 pelotas, así el alumno se acostumbrará al juego con 2 pelotas, mientras se divierte y desarrolla habilidades.

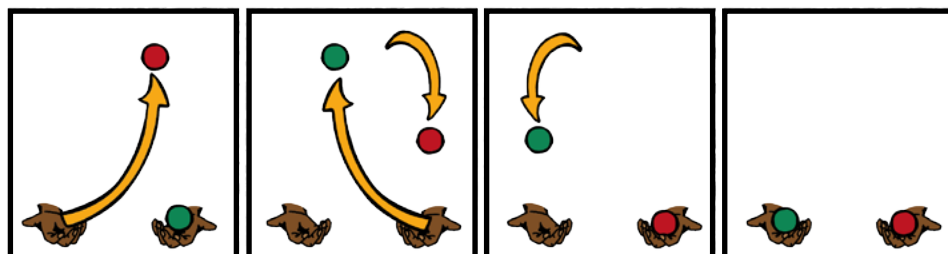


2 PELOTAS

LANZO – LANZO – ATRAPO – ATRAPO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Aprendizaje de lanzamiento cruzado con 2 pelotas, para luego utilizar la misma técnica y aprender la cascada de 3 pelotas.



¿Qué hacemos?

Lanzar una primera pelota cruzada hacia la otra mano, esperar a que comience a bajar, para luego lanzar la segunda pelota cruzada por debajo de la primera. El ejercicio finaliza cuando ambas pelotas son atrapadas, una en cada mano.

El ejercicio sería lanzar:

“Derecha / izquierda” (lanzo-lanzo-atrapo-atrapo).

Luego lanzar:

“Izquierda / derecha” (lanzo-lanzo-atrapo-atrapo).

Si el participante puede lanzar de manera fluida el patrón: “derecha/ izquierda, izquierda/derecha, derecha/izquierda, izquierda/derecha”, ya puede intentar jugar con 3 pelotas.

Te sugerimos...

- Utilizar pelotas de distinto color, para que sean más fáciles de identificar en el aire.
- Manejar bien el ejercicio para un lado (por ejemplo: derecha/izquierda), para luego practicarlo hacia el otro lado (izquierda/derecha).
- Si el alumno no logra coordinar los dos lanzamientos, el profesor puede asistirlo, se sugiere la técnica del Siamés, (ver técnicas de malabar asistido en página 106)



2 PELOTAS

NUMEROLOGÍA NOTACIONES TRANSPOSICIONALES

¿Qué estamos trabajando?

Familiarización con el lenguaje del malabarismo. Comprender las diferentes alturas de lanzamiento y ritmos de juego.

¿Qué hacemos?

- Realizar patrones numéricos con 2 pelotas
- Realizar trucos coordinando lanzamientos y atrapadas con 2 pelotas.

22

Mantener dos pelotas quietas

330

Lanzar una primera pelota cruzada, luego una segunda también cruzada, para culminar con una en cada mano.

31

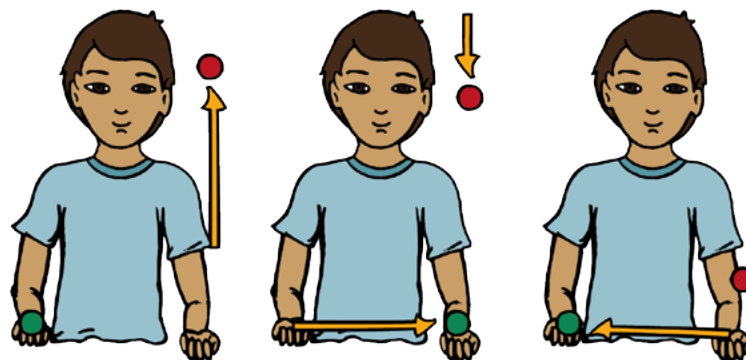
Lanzar una pelota cruzada a altura baja y la otra cambiarla de mano.

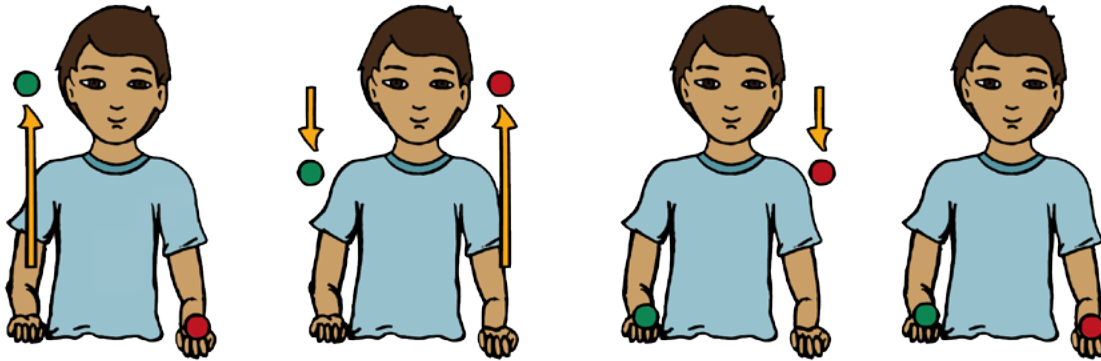
40

Jugar con dos pelotas en una mano.

411

Lanzar una pelota vertical y cambiar la otra pelota dos veces de mano.





4400

Lanzar dos pelotas verticales (en dos tiempos consecutivos), para luego marcar dos tiempos libres golpeando con las palmas los muslos.

5111

Lanzar una pelota cruzada a altura media, y la otra cambiarla tres veces de mano.

55000

Lanzar dos pelotas cruzadas a altura media, y marcar tres tiempos libres.

Te sugerimos...

- Aprender previamente acerca de la Numerología, en la sección de matemáticas del malabarismo (página 28).
- Relacionar contenidos de matemáticas y física (trayectorias, estimación de distancia, etc)



PASES ENTRE 2 PERSONAS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Familiarización a pases en parejas
Compañerismo, trabajo en equipo.
Lateralidad, percepción temporo-espacial
Ritmo, coordinación.

¿Qué hacemos?

1 PELOTA

Lanzamientos paralelos o cruzados.

2 PELOTAS

Los participantes lanzan al mismo tiempo, en un inicio pueden lanzar y atrapar con ambas manos. Luego lanzar con una mano, siempre paralelo a la mano que tiene en frente.

3 PELOTAS

Patrón Ultimate

Los participantes lanzan pases de manera alternada, primero uno, luego el otro. Comienza "Participante 1" que sostiene 2 pelotas, lanzando a la mano libre del "Participante 2".

Luego el "Participante 2" lanza su pelota al "Participante 1" en la mano que tiene libre. Y así sucesivamente.

Participante 1



Participante 2



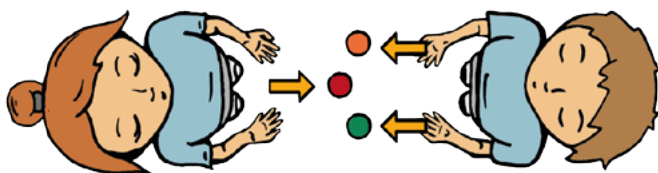
3 PELOTAS

Patrón Columnas

Ambos participantes lanzan las pelotas de manera sincronizada. "Participante 1" lanza dos pelotas hacia el frente y el "Participante 2" lanza su pelota entremedio de la del compañero. Luego el "Participante 2" lanza dos pelotas y el "Participante 1" solo una pelota. Este ejercicio también se puede hacer con 4 pelotas, el "Participante 1" lanza sus pelotas separadas y el "Participante 2" lanza las suyas entremedio de las del compañero.

Participante 1

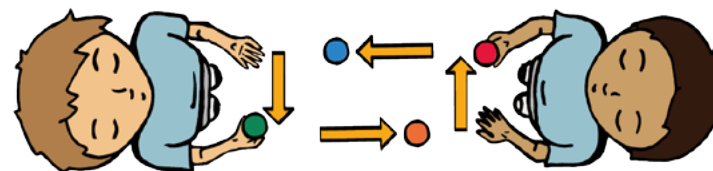
Participante 2



4 PELOTAS

Patrón Lluvia

Ambos participantes sostienen una pelota en cada mano. El juego comienza cuando ambos lanzan sincronizados con la mano derecha paralelo hacia la mano izquierda del compañero. Antes de que caiga la pelota, ambos deben cambiar rápido la pelota que tienen en la mano izquierda, hacia la derecha. Luego vuelven a lanzar con derecha y así sucesivamente. Luego pueden cambiar el sentido e intentar el patrón lanzando con mano izquierda hacia el frente.



Te sugerimos...

En un inicio los pases se pueden realizar con los alumnos sentados en el piso, deslizando las pelotas, para luego realizar los pases de pie, lanzando las pelotas al aire.



PASES ENTRE 3 Y 4 PERSONAS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

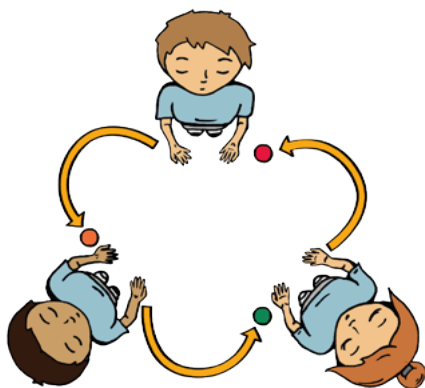
Familiarización a pases grupales
Trabajo en equipo, colaboración, compañerismo
Ritmo, coordinación, lateralidad

¿Qué hacemos?

TRIÁNGULO

Sosteniendo una pelota cada uno, los participantes se disponen en 3 puntos equidistantes, armando un triángulo. Cuentan en voz alta: "1, 2, 3!", lanzando un pase de forma sincronizada en el tercer tiempo.

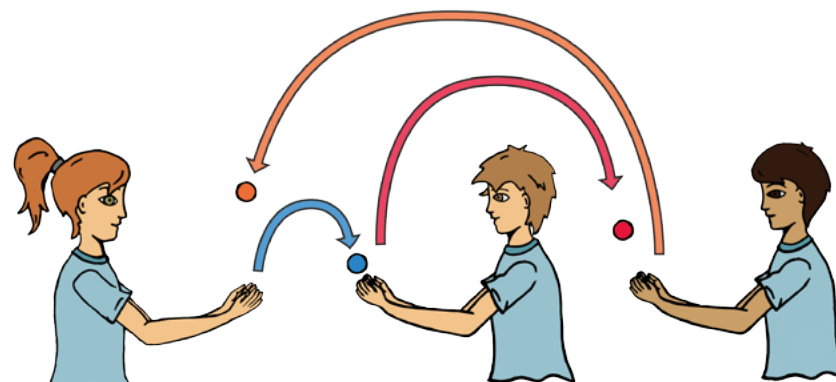
Pueden lanzar un par de veces hacia el compañero de la derecha, luego probar hacia la izquierda y finalmente hacer una vez para cada lado.



EN LÍNEA DE 3

El "participante 1" se coloca de frente al "participante 2", y el "Participante 3" detrás del "Participante 2". Los 3 compañeros lanzan al mismo tiempo:

- Participante 1 a Participante 2
- Participante 2 a Participante 3
- Participante 3 a Participante 1



También se puede...

CUADRADO

Se posicionan armando un cuadrado y tienen 3 maneras de lanzar. Hacia la derecha, hacia la izquierda o hacia el frente. Se pueden armar patrones de lanzamientos con estas 3 opciones.

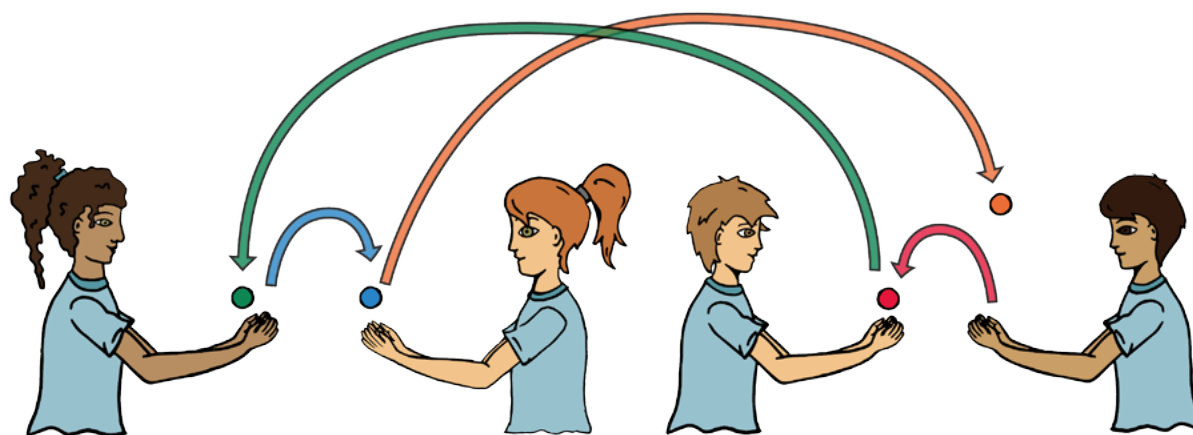
EN LÍNEA DE 4

Se posicionan dos participantes dándose la espalda y los otros dos frente a los que están en el centro, armando una línea de 4 personas. Los de afuera lanzarán el pase al compañero que tienen en frente, y los que están de espalda, lanzarán hacia el compañero que tienen más lejos de espalda.

Te sugerimos...

Incentivar a que los participantes creen patrones de lanzamiento.

Aplicar diferentes tipos de lanzamiento





AROS





MOVIMIENTOS INICIALES CON AROS

¿Qué hacemos?

ENGANCHES

Consiste en introducir el Aro en distintas partes del cuerpo, como cabeza, rodilla, codo, oreja y pie.

Un truco popular es hacer malabarismo e introducir un Aro en la cabeza, para luego sacarlo y seguir jugando. Para introducirlo en la cabeza, se apoya en la nuca y se suelta hacia adelante, quedando apoyado en los hombros. Para sacarlo se sostiene contra la nuca y se saca hacia arriba y atrás, sin golpear la nariz. Cuando se adquiere esta habilidad, ya se puede probar con 2 y 3 Aros.

Otro truco popular es jugar con la mayor cantidad de Aros que se pueda y terminar la acción introduciendo todos los Aros en la cabeza.



GIRAR EL ARO

Consiste en introducir un dedo dentro del Aro y equilibrarlo sobre él, para luego mover la mano de forma circular, haciendo girar el Aro sobre el dedo. Esta acción se puede realizar en sentido horario, antihorario, y en planos frontal, sagital y transversal. También se puede girar el Aro sobre el brazo y la pierna.

GIRAR UN ARO ARRIBA DEL OTRO

El primero lo sostenemos de forma firme, en plano transversal, como una bandeja.

El segundo, lo lanzamos girando a gran velocidad, calculando que caiga sobre el primer Aro que está de base y procurando mantenerlo en equilibrio para que se quede girando sobre el otro Aro. Se recomienda desarmar la figura antes de que el Aro de arriba pierda toda la velocidad.





CLAVAS





LANZAMIENTOS INICIALES

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Comprensión del elemento y sus características

Coordinación viso motriz

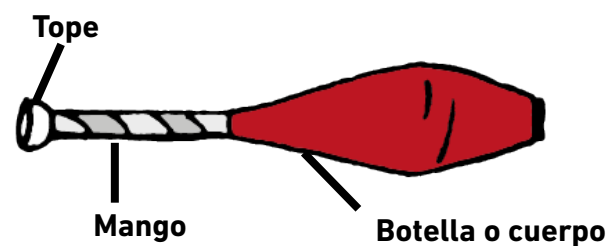
Manipulación, lanzamiento y recepción

¿Qué hacemos?

- Sostener la clava tomándola por el centro del mango, con la palma hacia arriba.
 - Lanzamos y atrapamos para tantear el peso y las características de la clava.
- Hacemos esto de manera libre.



Partes de la clava

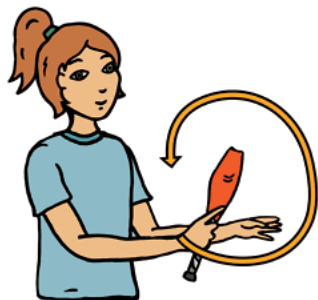




TIPOS DE LANZAMIENTO PARA REGULAR LA ALTURA Y GIRO

Lanzamiento de muñeca:

Con esta técnica logramos que la clava gire velozmente a baja altura. Consta de fijar el eje de la extremidad en la muñeca para lanzar.



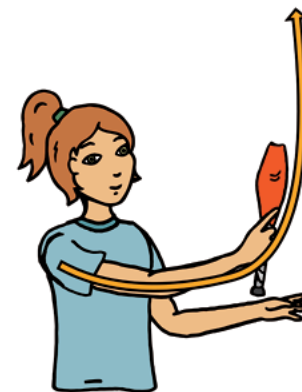
Lanzamiento de codo:

Con esta técnica logramos que la clava alcance una altura media, y una velocidad de giro medio. Consta en fijar el eje de la extremidad en el codo, manteniéndolo cerca de las costillas.



Lanzamiento de hombro:

Con esta técnica logramos lanzar la clava a mayor altura y con menos giro. Consta de fijar el eje de movimiento en el hombro, extendiendo toda la extremidad. Para finalizar el ejercicio, concretamos lanzando de una mano a otra, probando distintas alturas y velocidades de giro,





INICIO A LA CASCADA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz

Habilidades para ejecutar la cascada con tres clavav.

Percepción temporo espacial

¿Qué hacemos?

Una vez comprendidas las técnicas de lanzamiento, estamos listos para comenzar a aprender la figura base del juego con 3 clavav, la cascada. (Patrón “333” en Numerología)

Con los pies separados y paralelos, con el torso derecho y con base de sustentación estable, practicaremos lo siguiente:

- Lanzamos una clava de una mano a la otra utilizando los codos como eje, logrando una altura cómoda, recibiendo con palmas hacia arriba y amortiguando la clava.
- Volvemos a lanzar la clava dibujado una U, aprovechando la inercia de la caída.

En primera instancia se practicará el lanzamiento con un giro (simple), para luego practicar los dos giros (doble) y probar distintos niveles de altura.





RECONOCER TIEMPOS AÉREOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz

Habilidades para ejecutar la cascada con tres clavav.

Reconocer tiempo de las fases aéreas del elemento.

¿Qué hacemos?

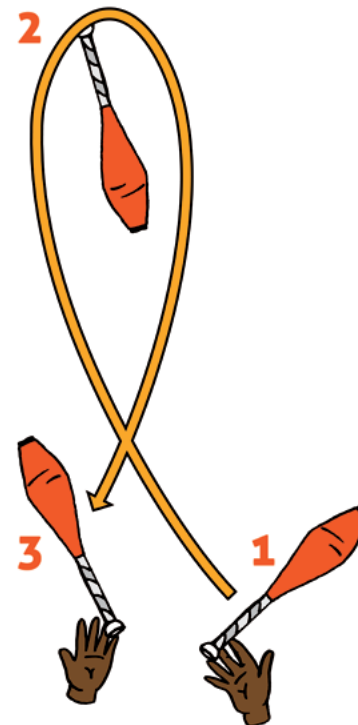
Una vez logrado el lanzamiento fluido de una mano a la otra, reconoceremos las fases del vuelo de la clava. Al salir de la mano es fase 1, cuando está en el punto más alto es fase 2 y cuando está llegando a la otra mano es fase 3.

Practicaremos lanzar cruzado (a la otra mano) y contar a viva voz cada una de las fases. Luego intentaremos aplaudir mientras la clava va en cada una de las fases (1, 2 y 3).

Una vez dominado este ejercicio, reemplazaremos el aplauso por tocar alguna parte del cuerpo, con la mano que aun no recibe la clava, como por ejemplo, una pierna, el pecho o la cabeza.

Te sugerimos...

- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según las habilidades del participante.
- Invitar a investigar qué acción pueden realizar antes de atrapar la clava.





2 CLAVAS

LANZO-LANZO- ATRAPO-ATRAPO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz

Percepción temporo-espacial

Adquirir habilidades con dos clavas para ejecutar cascada con 3 clavas.

¿Qué hacemos?

Realizaremos el patrón "330" (Numerología).

PASO 1:

Tomamos una clava en cada mano, entonces iniciamos el patrón lanzando la primera clava hacia la otra mano.

PASO 2:

Cuando la clava va en su punto más alto (fase 2), lanzamos la clava siguiente por debajo de la primera clava, formando un x imaginario en el aire.

PASO 3:

Luego se atrapan las clavas de forma consecutiva, culminando así el patrón "lanzo, lanzo, atrapo, atrapo".

Se aconseja practicar la partida iniciando algunas veces con mano derecha y otras con mano izquierda.



También se puede...

El siguiente nivel de este ejercicio es poder tocar el abdomen o el muslo, antes de atrapar la segunda clava lanzada.



PARTIDA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz

Percepción temporo-espacial

La habilidad de lanzar la primera clava en la cascada de 3 clavas

¿Qué hacemos?

Para comenzar debemos sostener dos clavas en la misma mano, una clava por el centro del mango, sostenida por el pulgar y otra por el extremo del mango, sostenida por el resto de los dedos.

Practicaremos solo el primer lanzamiento, con el fin de poder lanzar una clava teniendo otra en la misma mano. Lanzaremos la clava que está más arriba hacia la otra mano, la cantidad de veces que se requiera para lograr fluidez y tranquilidad.





PLATOS CHINOS





LAS PARTES DEL PLATO CHINO

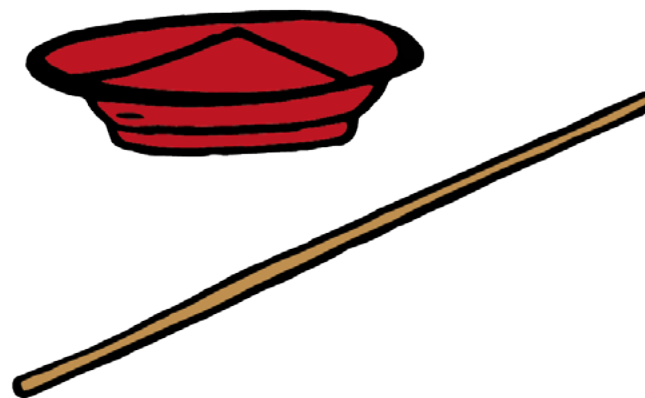
¿Qué estamos TRABAJANDO?

Conocer el plato, su diseño y funcionamiento.

¿Qué hacemos?

El plato tiene una parte cónica que ayuda a mantenerlo girando sobre un punto.

Las baquetas que se utilizan para hacerlo girar son bastante largas y finas para ayudar a su manipulación y rapidez en los movimientos.





CENTRAR O EJERCICIO DE BASE

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación

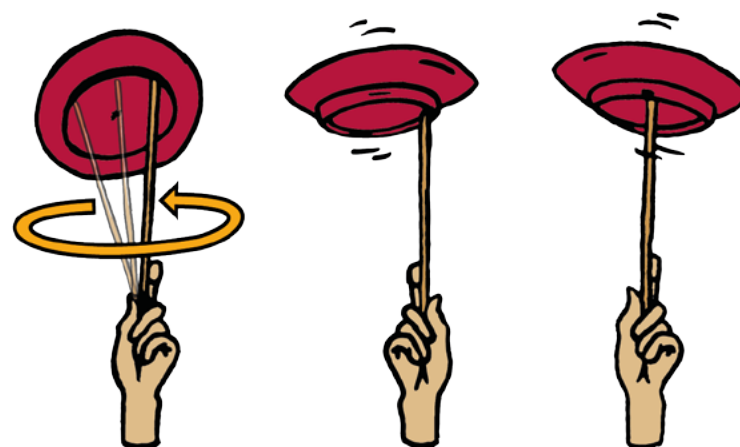
Tolerancia a la frustración

¿Qué hacemos?

Ubicar el plato en el suelo, para dibujar con la punta de la baqueta la trayectoria que se debe seguir, un círculo desde el exterior al centro del plato.

Aumentar la velocidad del ejercicio, hará que este sea más cercano a la realidad.

El mismo ejercicio se puede hacer sosteniendo el plato horizontal con una mano, para mover con la otra la baqueta en la posición real del ejercicio.



El gesto de la baqueta bajo el plato debe producirse con un movimiento circular que involucra sólo la muñeca, luego buscar desde el exterior al centro del plato, intentando que los giros de la baqueta sean más rápidos que los del plato, logrando ubicar el plato de manera horizontal, momento en el cual se debe hacer el gesto en espiral para centrar.

Para trabajar con niños pequeños se sugiere colocar la baqueta directamente al centro del plato y darle velocidad con la mano, como si fuese una pelota de basketball.



SOBRE UN DEDO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Concentración
Equilibrio

¿Qué hacemos?

Desde el ejercicio de base, es posible pasar rápidamente a un dedo y luego probar diferentes trayectorias, como bandejas, por debajo de las piernas, por detrás de la nuca, o bien probar sentarse, acostarse, intentar hacer alguna acrobacia, etc.





PIVOTEAR

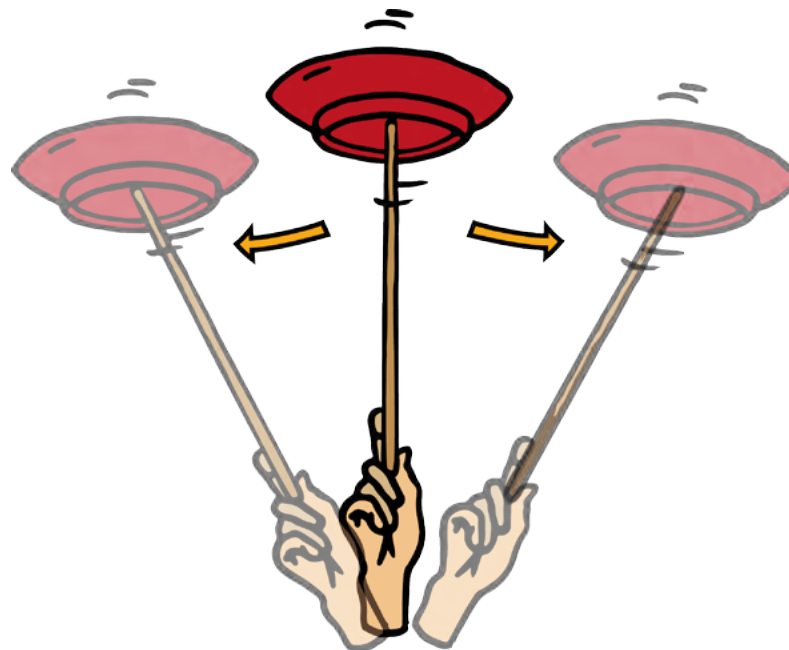
¿Qué estamos TRABAJANDO?

Concentración

Percepción espacial

¿Qué hacemos?

Un ejercicio que da confianza y ayuda a entender los tiempos de ejecución de trucos es pivotear desde la base de la baqueta, dibujando círculos amplios con la punta, así el plato seguirá este movimiento. Es un ejercicio que permite entender otros movimientos más avanzados como la bandeja.





DIÁBOLO





EJERCICIOS EDUCATIVOS

¿Qué estamos trabajando?

Comprender los componentes del diábolo.

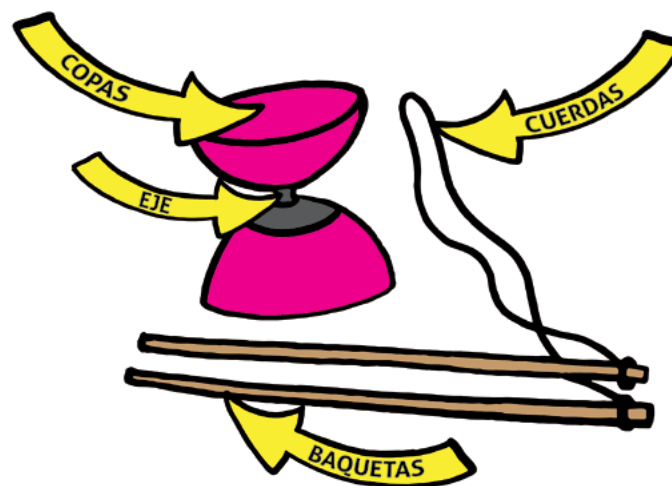
Iniciar al participante en juego base.

¿Qué hacemos?

Explicar que el diábolo tiene como característica el giro alrededor de su eje, esto es conocido como “vuelo” que es la capacidad de mantenerse girando bajo su propia inercia. A mayor vuelo mayor tiempo para ejecutar los trucos.

Posición Base

- Espalda recta
- Baquetas firmes y tomadas del centro
- Diábolo acostado
- Brazos paralelos





IMPULSO

¿Qué hacemos?

- Impulsar el diábolo por el suelo en dirección opuesta a la mano dominante, antes de ser levantado, este quedará girando en el sentido que necesitamos.
- Realizar un movimiento similar a “tocar la batería”, “martillar” o jalar hacia arriba con la mano dominante.
- La mano opuesta queda sosteniendo firme la baqueta



CONTROL

- Si el diábolo se gira, provocando que las cuerdas se crucen, debemos seguir el diábolo manteniendo siempre la misma copa en frente. Una forma mas avanzada de lograr esto, es tocar el borde de las copas con una de las baquetas hasta lograr la posición deseada.
- Si uno de los brazos está más adelante que el otro, el diábolo comenzará a inclinarse. Para corregir esto debemos empujar con la cuerda del brazo dominante hacia atrás (si este está inclinando hacia adelante) y empujar hacia adelante (si el diábolo está inclinando hacia atrás).



También se puede...

Darle velocidad al diábolo golpeando con la baqueta dominante sobre la otra. Esta acción divierte y ayuda a los niños más pequeños.

Te sugerimos...

Recordar mantener brazos en paralelos para evitar inclinaciones o rotaciones del diábolo. Revisar que la cuerda no este torcida ni anudada.



NUDO SIMPLE SOBRE BAQUETA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

- Nudo simple o de base para trucos más complejos.
- Coordinación viso motriz.

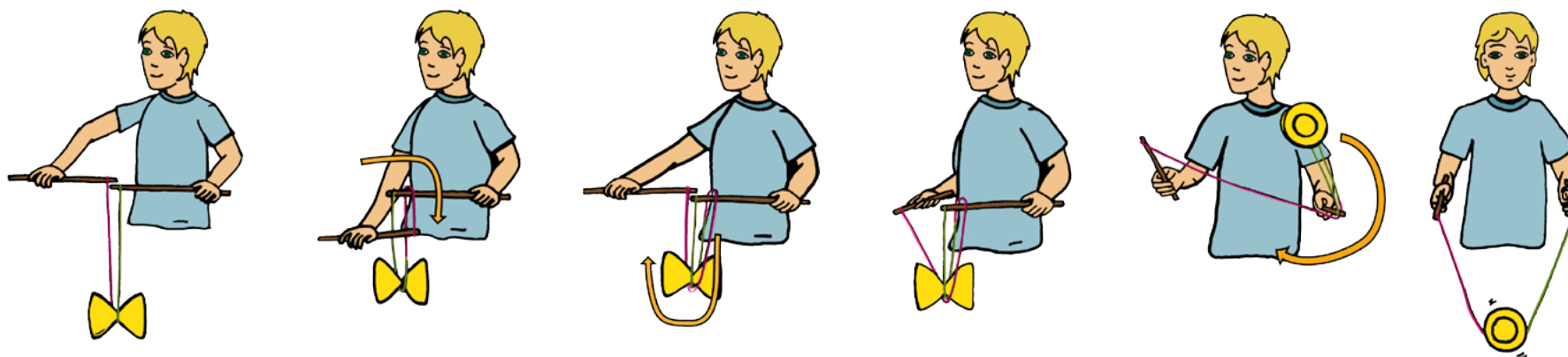
¿Qué hacemos?

(Explicación considerando mano derecha como dominante)

- Enfrentar ambas baquetas y ubicarse a un costado del diábolo.
- Pasar la cuerda de la baqueta derecha por sobre la baqueta izquierda en dirección anti-horaria, luego por debajo del diábolo volviendo a la posición base.
- El nudo quedará sobre la baqueta izquierda, se desarma pujando el diábolo por encima de la baqueta izquierda.

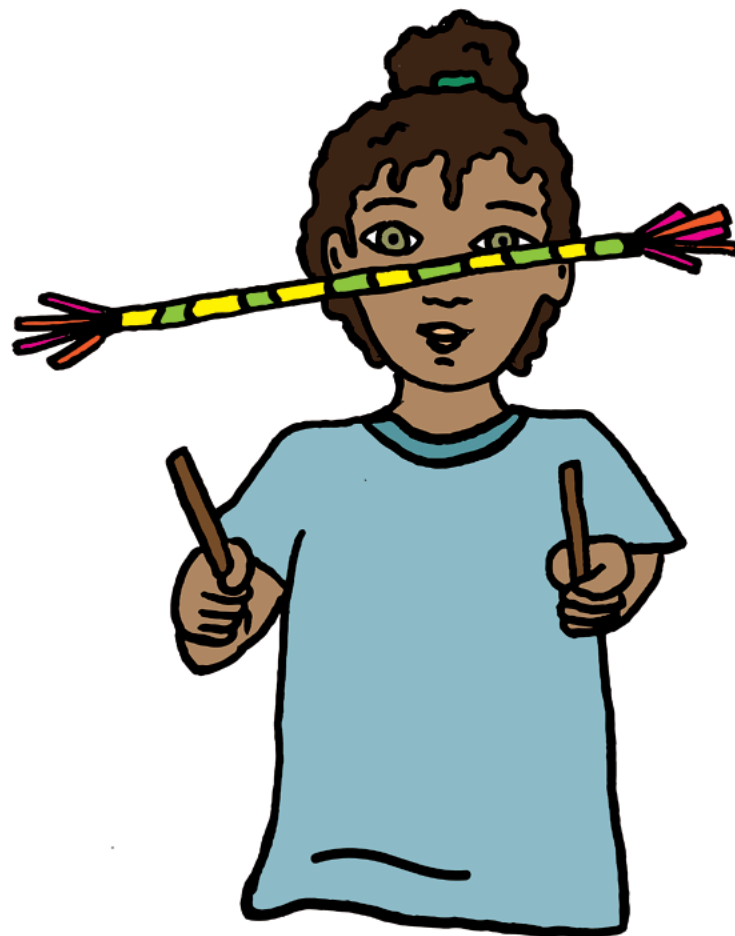
Te sugerimos...

- Tener el diábolo con velocidad y en posición horizontal.
- Para aumentar la dificultad, se pueden dar dos o tres vueltas alrededor de la baqueta, desarmando de la misma manera.





GOLOS





SOBRE DOS APOYOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Exploración y familiarización con el juguete.

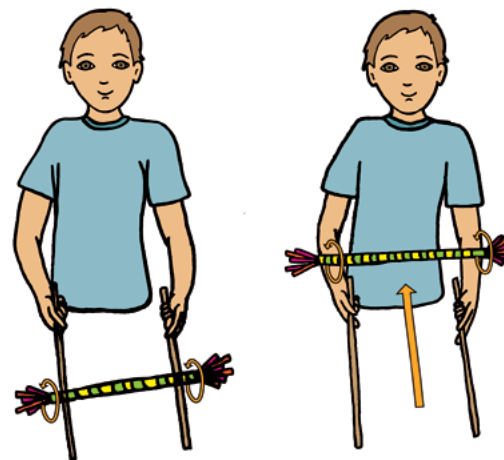
Trabajo tanto del lanzamiento como la recepción usando solo las baquetas

También se puede...

- Rodar el golo sobre las baquetas pasando sobre los brazos, acercándolo al cuello, luego de vuelta hasta las baquetas.
- Despegar y amortiguar el golo, con uno, dos o más giros. Para lograr esto, una de las baquetas debe empujar levemente más que la otra baqueta.
- Lanzar chocar baquetas y recibir. Se puede aumentar la cantidad de choques o pedir que realicen algún movimiento cuando el golo está arriba.
- Intercambiar el golo con un compañero de frente o de lado.
- Lanzar sobre la cabeza hacia atrás, dar medio giro con el cuerpo y volver a recibir.
- Lanzar, dar un giro completo y recibir.
- Lanzar, intercambiar las baquetas de mano y recibir.

¿Qué hacemos?

Apoyar el golo sobre ambas baquetas, de manera que el participante pueda caminar, girar, subir o bajar manteniendo el golo siempre en la misma posición.



Te sugerimos...

Explorar detenidamente este ejercicio con los más pequeños, preguntarles a viva voz "¿Quién puede: «Caminar con el golo... saltar un obstáculo...etc'". Si tienes participantes más grandes, es posible que encuentren algunos ejercicios muy fáciles.



EJERCICIO DE BASE

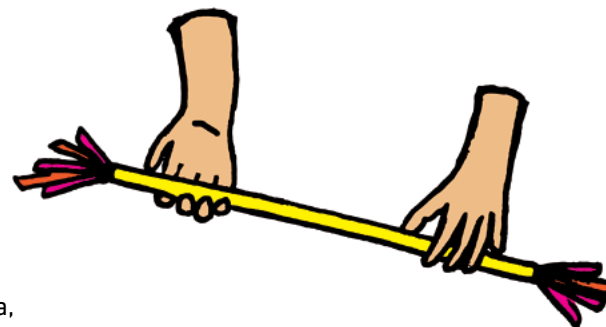
¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso- motriz, equilibrio, percepción temporo-espacial, coordinación general.

¿Qué hacemos?

Este ejercicio consiste en sostener el golo con una mano arriba y la otra abajo, sin tomarlo con los dedos. La mano que está sobre el golo se ubica en un extremo, mientras que la que está abajo estará al centro inclinando el golo hacia el extremo libre, logrando así hacer una palanca que evita que el golo se deslice.

Una vez lograda esta palanca, se empuja dibujando un ángulo de 180° con el extremo libre, repitiendo de derecha a izquierda y viceversa.



También se puede...

Aumentar la fluidez de este ejercicio, jugar con las velocidad (muy lento hasta lo más rápido posible). Una vez adquirido, es recomendable pasar a las baquetas siguiendo la misma progresión.

Te sugerimos...

Estar atento a la inclinación de las baquetas, si el golo cae, es probable que se deba a una apertura exacerbada o bien que las baquetas apunten al suelo o al cielo.



ENGANCHES

¿Qué hacemos?

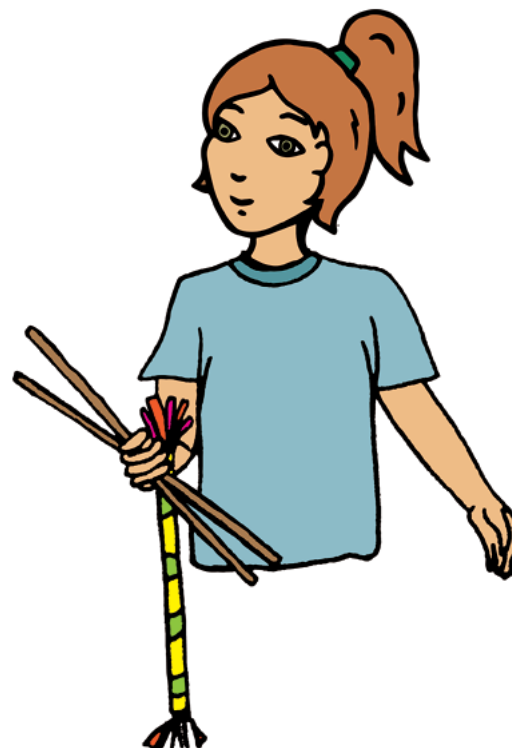
Este ejercicio consiste en usar tanto las baquetas y/o alguna parte del cuerpo para enganchar el golo, por ejemplo:

Baqueta-golo-baqueta/Baqueta-golo-muñeca/Muñeca-golo-muñeca.

La intención es generar combinaciones pasando de un punto a otro.

También se puede...

Combinar las posibilidades de enganche, tratando de investigar tanto los despegues (diferentes planos, por diferentes partes del cuerpo, con diferente intensidad o giros), como también las recepciones.





EQUILIBRIOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Desarrollo del equilibrio de objetos.

¿Qué hacemos?

Este ejercicio consiste en sostener el golo de manera vertical sobre la palma de una mano, posteriormente es posible intentarlo con cada uno de los dedos. Para finalmente hacerlo sobre una baqueta.

También se puede...

Desde el juego de base, es posible entrar a este equilibrio sobre una baqueta, requiere bastante práctica.

Equilibrar el golo con la baqueta, lanzarlo generando un giro en 180° y recepcionar nuevamente con la baqueta por el otro extremo del golo, manteniendo el equilibrio.

Trabajar con algún tipo de desafío: hacer un recorrido, sentarse, en un pie o algo que los mismos participantes sugieran.

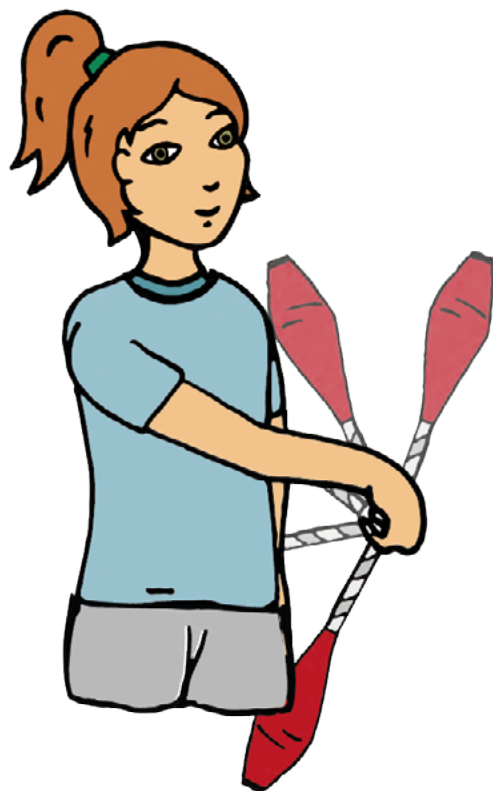


Te sugerimos...

En las indicaciones, señala que la idea es seguir con la base (mano o baqueta) la punta superior del golo.



SWING





ELEMENTOS DEL SWING

¿Qué estamos trabajando?

Conocer las características y propiedades de los elementos utilizados en el swing.

Establecer semejanzas y diferencias entre cada elemento.

Familiarización con los elementos del swing.

¿Qué hacemos?

Describir la variedad de elementos del swing:

Banderas

Compuestas por una tela rectangular, con un peso en una de sus esquinas y una pequeña cuerda en otra esquina con dedales o tope para su tomada.



Pájaros

Compuestos por un peso con cintas que actúan como flecos, cuerdas y un tope o dedales para su tomada.



Poi

Compuestos por una pelota de 100 mm en su punta, una cuerda y un tope de clava para su tomada.



Educativos para La familiarización:

- Indagar en las posibles tomadas del objeto.
- Poner en juego el objeto con una o ambas manos.
- Probar diversas velocidades y ritmos de juego.
- Dibujar figuras en el espacio de pequeñas y grandes proporciones.
- Manipular los objetos buscando que giren en ambos sentidos.

Bastones de fuego o antorchas

Compuestos por un bastón con una mecha de keblar en su punta y un tope en el otro extremo para su tomada.



Clavas

Compuesta por la botella, el mango y un tope para su tomada.



Te sugerimos...

Considerar que las banderas, pájaros y poi, son elementos dóciles que para realizar figuras es necesario mantenerlos en movimientos con una tensión entre sus extremos, mientras que los bastones y las clavas son elementos rígidos con las cuales se pueden crear figuras con movimientos lentos y pausados.



TOMADAS

¿Qué hacemos?

Probar las diferentes tomadas de los elementos:

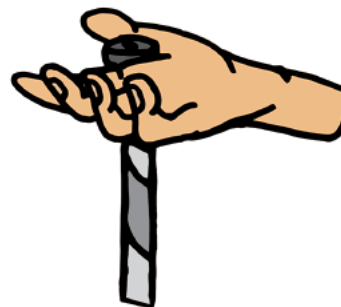
Para **banderas y pájaros** se utilizan los ganchos o dedales, en que el dedo índice y anular sostienen el objeto.



Para las **clavas, bastones y poi** existen dos tomadas:

Una forma segura es tomando el objeto desde el tope entre el dedo pulgar y el dedo índice con la palma hacia arriba.

Otra forma es rodear con las yemas de los dedos el tope dejando un espacio entre la palma y los dedos, denominando dicha tomada "Gruya".



EJERCICIOS EDUCATIVOS:

- Probar cada una de las tomadas sugeridas, realizando giros y figuras con el objeto.
- Poner en juego los objetos con movimientos pequeños y grandes, con distintas velocidades, con una o ambas manos.
- Identificar la sensación que genera cada tomada, pensando en la movilidad articular de la muñeca y la firmeza al sostener el objeto.



PLANOS

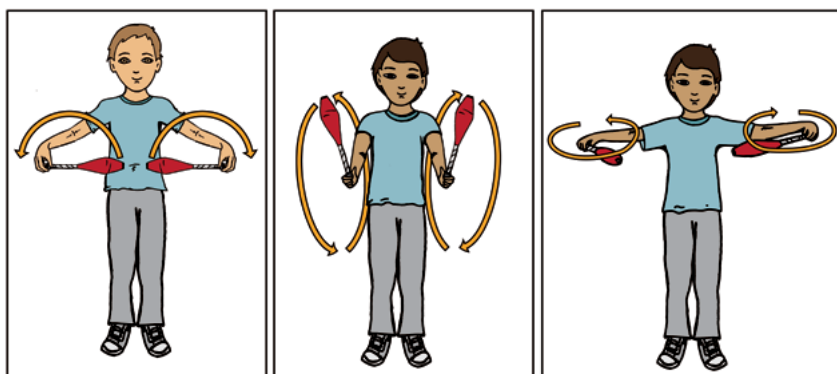
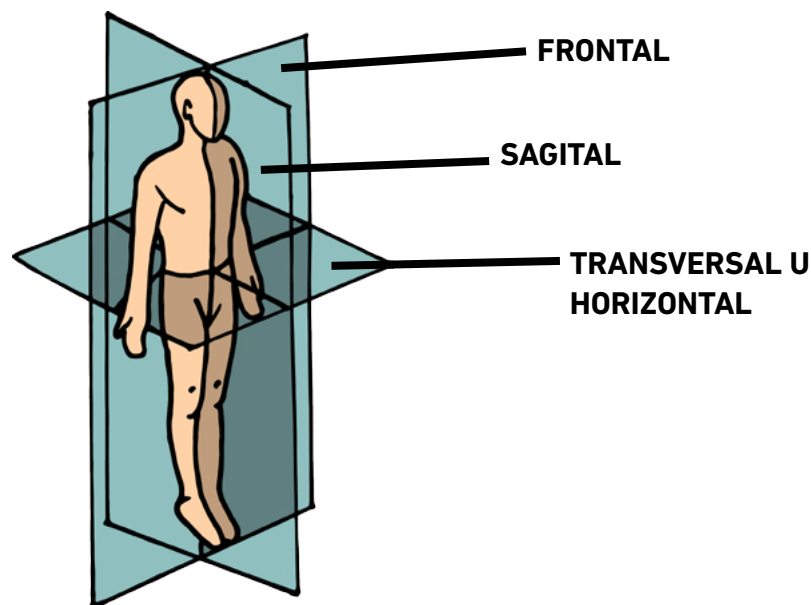
¿Qué estamos TRABAJANDO?

- Ubicación espacial del cuerpo y los objetos al ejecutar las figuras de swing.
- Orientación espacial
- Planos y ejes de movimiento

¿Qué hacemos?

Planos según la **posición** del cuerpo:
Siendo el frontal y sagital los más utilizados.

Planos según el **movimiento** de los objetos
con respecto al cuerpo:



FRONTAL

SAGITAL

TRANSVERSAL

Te sugerimos...

Revisar cada uno de los planos, respecto al cuerpo o al objeto, por separado identificando el movimiento de los brazos y el desplazamiento del objeto.

Proponer realizar secuencias pasando de un plano a otro sin interrumpir el juego de manipulación.



LECTURA TIPO "RELOJ"

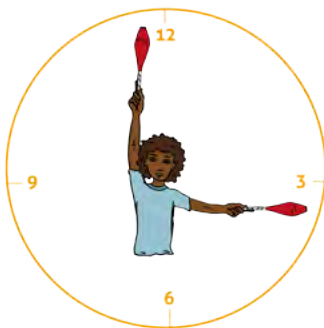
¿Qué estamos TRABAJANDO?

- Ubicación espacial de los objetos según la lectura de un reloj análogo
- Orientación y estructuración espacial
- Percepción temporo espacial

¿Qué hacemos?

- Imaginar un reloj análogo a la espalda y que los brazos actúan como las manecillas del reloj.
- Señalar coordenadas en horas según la ubicación deseada.

Ejemplo: Señalar las 12:15



Te sugerimos...

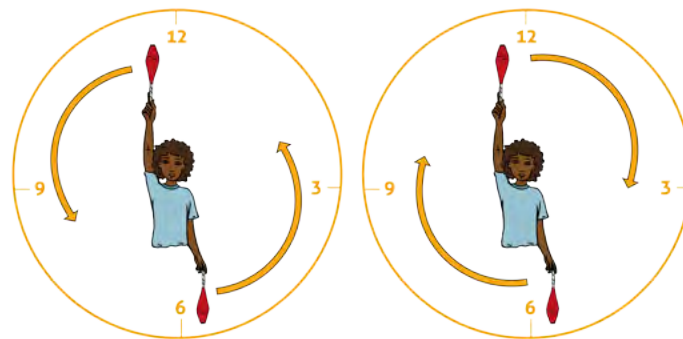
Iniciar este tipo de lectura, primero sin objetos, entendiendo el movimiento de los brazos para posteriormente integrar los objetos. Como método didáctico de dicha lectura, se sugiere dibujar en un plano vertical un reloj análogo, en el cual el participante pueda posicionarse delante de el, comprendiendo las ubicaciones espaciales y las direcciones que proporcionan los números del reloj.

EJERCICIOS EDUCATIVOS:

- Marcar un horario (Ej: 3:30, 4:45, 12:00, etc.)
- Pasar de marcar un horario a marcar un segundo horario (Ej: de 12:15 a 6:45 hrs.)
- Pasar de marcar un horario a marcar un segundo horario con movimientos en dirección horaria o anti horaria.

También se puede...

Indicar la dirección que toman los objetos según los movimientos de las manecillas, dirección horaria o anti horaria.





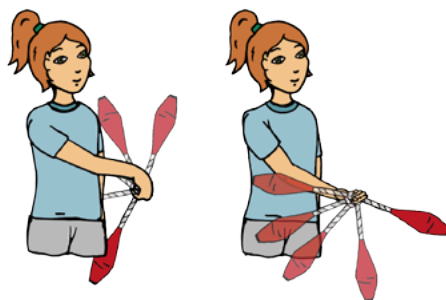
MOVIMIENTOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

- Uno de los movimientos básicos presentes en el malabarismo de swing
- Orientación y estructuración espacial
- Planos y ejes del movimiento
- Coordinación

Movimiento TIPO 8

Dibujar un 8 de costado (o un símbolo de infinito) con el extremo distal del objeto rodeando el cuerpo de un lado hacia el otro, de atrás hacia delante y de arriba hacia abajo.



EJERCICIOS EDUCATIVOS:

- En relación al objeto.
- Movimientos tipo 8 en el plano frontal.
- Movimientos tipo 8 en el plano sagital
- Movimientos tipo 8 en el plano horizontal.

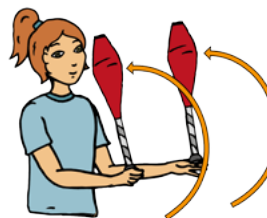
Movimientos sincrónicos Y asincrónicos

SINCRÓNICO:

Movimientos al mismo tiempo, efecto espejo.

ASINCRÓNICO:

Movimientos en distintos tiempos, efecto seguidillas, uno de los objetos conduce el recorrido y el otro lo sigue.



EJERCICIOS EDUCATIVOS:

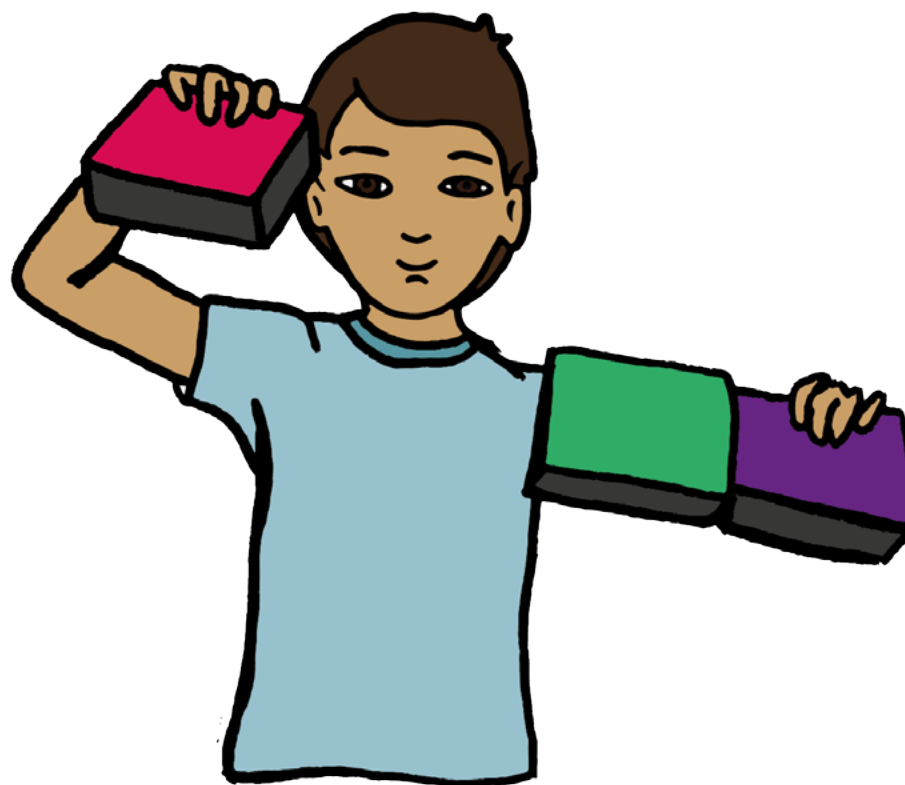
- Probar diferentes direcciones, planos y alturas.
- Crear secuencias combinando los diferente tipos de movimientos.

Te sugerimos...

Utilizar elementos rígidos del malabarismo de swing, como clavos o bastones para dibujar el ocho de costado de forma pausada reconociendo su recorrido, para posteriormente proporcionarle dinamismo he intentar dicho movimiento con banderas, poi y pajaritos.



CAJAS





¿CÓMO TOMO LAS CAJAS?

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Manipulación
Características del objeto
Tipos de tomadas

¿Qué Hacemos?

El juego de Cajas o Cigar Box se basa en la prensión con ambas manos de los objetos, manteniendo en contacto bajo una presión el número de cajas utilizadas. La tomada de las cajas variará según la posición de las manos en relación al objeto.

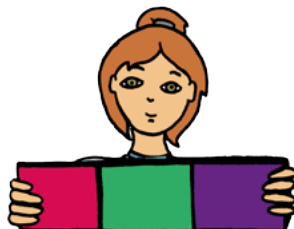
Tomada 1: Pronación

Por arriba de la caja



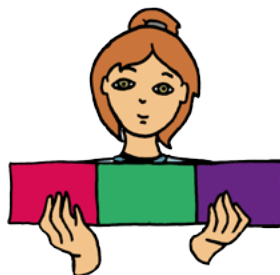
Tomada 2:

Por el costado de la caja



Tomada 3: Supinación

Por debajo de la caja



Tomada 4:

Por el cuerpo de la caja



Te sugerimos...

- Dialogar las posibles tomadas primero con un solo objeto.
- Puedes colocar los objetos en el suelo para repasar la variedad de tomadas intentando levemente despegarlas del suelo.
- Una vez dominada la figura básica puedes cambiar de tomada manteniendo la figura en el aire.



POSICIÓN DE LAS CAJAS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Tipos de posiciones del juguete.

¿Qué hacemos?

Las Cajas tienen una forma rectangular, por ende podemos manipular al menos cuatro de las posiciones más típicas al jugar malabarismo con cajas. Este ejercicio busca aumentar las posibilidades al crear nuevos trucos o secuencias dentro del juego de cajas.

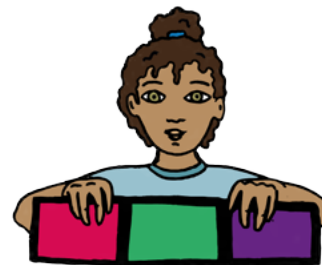
Caja en posición
lateral - horizontal



Caja en posición
frontal - vertical



Caja en posición
frontal - horizontal



Caja en posición
lateral - vertical



Te sugerimos...

- Inicialmente probar la variedad de posiciones con las cajas apoyadas en el suelo, para luego despegarlas de él.
- Una vez dominada la figura básica puedes cambiar la caja central de posición manteniendo la figura en el aire. Posteriormente puedes cambiar la posición de las tres cajas en una misma secuencia.



BALANCEOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Movimientos básicos para la manipulación del juego de cajas.
Coordinación, percepción temporo-espacial

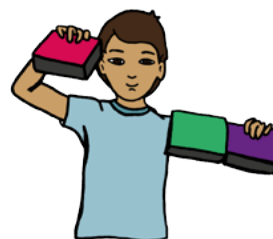
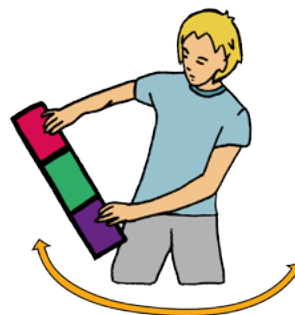
¿Qué hacemos?

Los balanceos son movimientos laterales en base a la inercia causando un efecto imán entre los objetos, que buscan proporcionar libertad a la mano contraria del lado donde se realiza el balanceo.

Los balanceos deben procurar mantener la figura ejecutada. A mayor amplitud del balanceo, mayor el tiempo proporcionado para manipular los objetos.

Te sugerimos...

- Al ser uno de los movimientos fundamentales en el juego de cajas, se sugiere iniciar de menos a más objetos con la finalidad de interiorizar el movimiento, para posteriormente ser aplicado en el juego de tres cajas.
- Es importante dar hincapié el tiempo y la amplitud de movimiento a ejecutar el balanceo.



Con una caja:

- Realizar balanceos con las palmas de las manos abiertas.
- Realizar balanceos con las palmas de las manos abiertas, despegando la mano contraria del lado a la cual se realiza el balanceo.

Con dos o tres cajas:

- Realizar balanceos sin soltar los objetos.
- Realizar balanceos solo levantando los dedos.
- Realizar balanceos despegando la mano de caja.
- Realizar balanceos despegando una caja del extremo de la figura básica.
- Realizar balanceos con un objetivo claro para la mano que queda libre, ejemplo: al despegar la mano de la caja toco mi cintura y vuelvo a tomar la caja sin romper la figura.



SUSPENSIONES

¿Qué estamos TRABAJANDO?

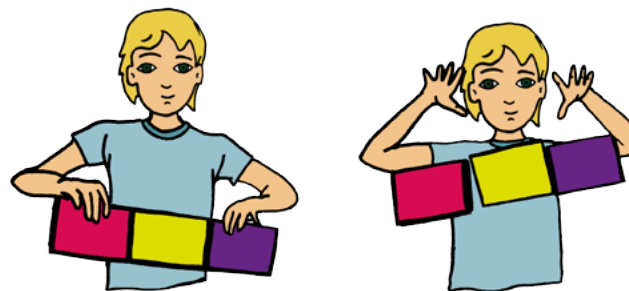
Movimientos básicos para la manipulación del juego de cajas.
Coordinación, percepción temporo-espacial

¿Qué hacemos?

Las suspensiones son movimientos verticales los cuales tienen como objetivo proporcionar libertad a ambas manos, causando un efecto imán en los objetos al momento en que estos se encuentran suspendidos. La suspensión debe procurar mantener la figura ejecutada. A mayor suspensión, mayor el tiempo proporcionado para manipular los objetos.

Te sugerimos...

- Se sugiere iniciar de menos a más objetos con la finalidad de interiorizar el movimiento.
- Es importante dar hincapié al tiempo y la amplitud de la suspensión como aspectos relevantes para crear nuevos trucos o secuencias.



- Realizar suspensiones cortas y largas sin soltar los objetos.
- Realizar suspensiones solo levantando los dedos de una o ambas manos.
- Realizar suspensiones despegando una o ambas manos.
- Realizar suspensiones con un objetivo claro para cada mano, ejemplo: al despegar las manos de las cajas aplaudo y vuelvo a tomar la caja sin romper la figura.

Actividades Educativas

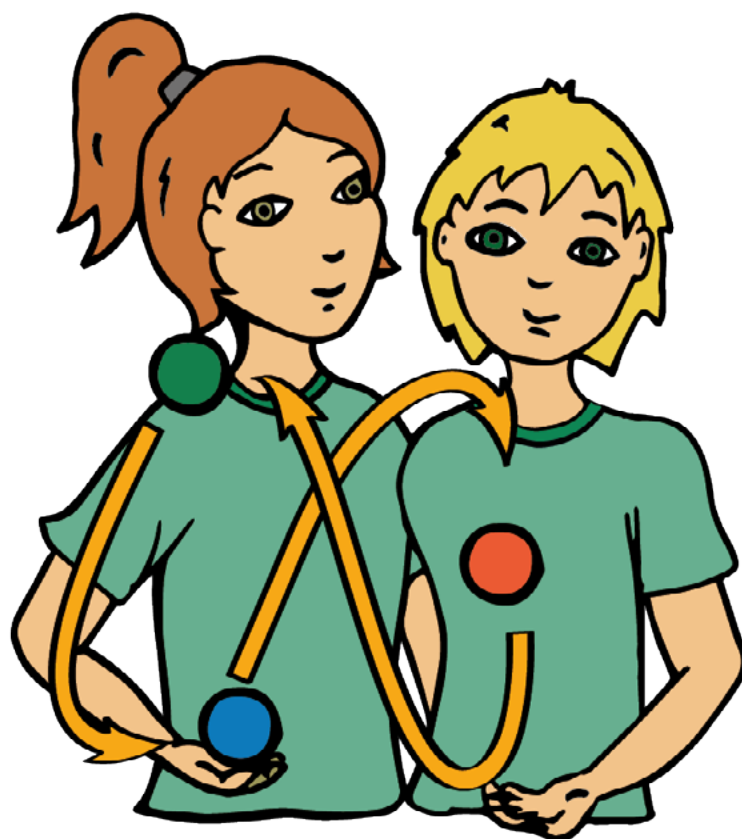


Nivel Básico

Pelotas	104
Aros	115
Clavas	118
Platos Chinos	127
Diábolo	130
Golo	134
Swing	137
Cajas	143



PELOTAS



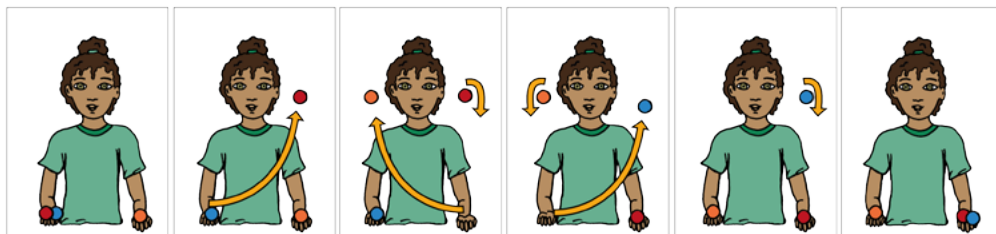


CASCADA DE 3 PELOTAS

FIGURA BASE DEL MALABAR

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Aprender la técnica base del malabarismo.



Te sugerimos...

- Requisito para hacer este ejercicio, es haber podido realizar el ejercicio de 2 pelotas (lanzo-lanzo-atrapo-atrapo).
- Se sugiere primero intentar 3 lanzamientos y que el participante diga en voz alta con qué mano está lanzando (ejemplo: derecha, izquierda, derecha). Luego ir haciendo cada vez más lanzamientos.
- Contar la cantidad de lanzamientos permite tener una referencia del avance por clase, además de motivar al participante a romper su propio récord.

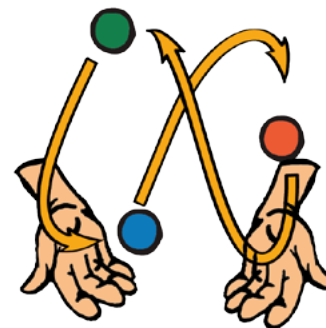
¿Qué hacemos?

En una mano sostener dos pelotas, y en la otra mano sostener una pelota.

El juego comienza cuando la mano que sostiene dos pelotas lanza la primera cruzada (a la otra mano).

Cuando ésta pelota comienza a bajar, es el momento de lanzar la segunda pelota cruzada por debajo de la primera, con la otra mano. Y así sucesivamente seguir lanzando una vez con cada mano (derecha, izquierda, derecha, izquierda, etc).

La trayectoria de las pelotas dibuja en el espacio un "ocho acostado" o un "infinito".





CASCADA DE 3 PELOTAS

EDUCATIVOS PARA CASCADA CON 3 PELOTAS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Metodologías de enseñanza de la técnica de base con 3 pelotas
Colaboración, compañerismo, trabajo en equipo.

¿Qué hacemos?

Un participante se posiciona de rodillas o sentado en el suelo, con una pelota en cada mano. Un compañero se ubica atrás y de pie, con una sola pelota en una de sus manos.

El ejercicio se inicia cuando el participante de abajo lanza una pelota cruzada a la mano libre del compañero. Cuando el compañero atrapa la pelota, deja caer desde su otra mano la pelota, a la mano libre del participante de rodillas.

El participante lanza una vez con cada mano, mientras el compañero deja caer las pelotas en un ritmo controlado.



La Mesa

El profesor coloca una mesa en diagonal (plano inclinado) y el participante se posiciona en el borde inferior para hacer malabarismo contra la mesa inclinada.

El profesor variará la inclinación de la mesa para generar la pendiente deseada, además de corregir la altura y trayectoria de los lanzamientos del participante, permitiendo que estas bajen en un ritmo constante.

Te SUGERIMOS...

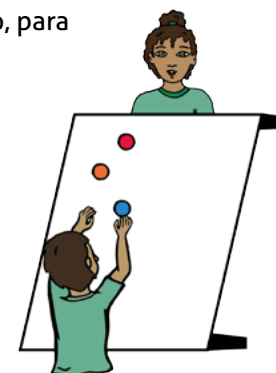
Al ser tareas en dúos que están orientadas a lograr el mismo objetivo se puede organizar la sesión dividiendo al grupo en 3 estaciones, donde en cada estación se practica uno de los ejercicios por cierta cantidad de tiempo y luego cambian al ejercicio de la siguiente estación.

Siamés

El objetivo es realizar la cascada de 3 pelotas, de manera colaborativa entre el profesor y el participante o entre 2 participantes, cada uno utilizando una mano.

Se posicionan uno al lado del otro, el que está a la derecha, utilizará para jugar su mano derecha. El que está a la izquierda, utilizará la mano izquierda. La mano sobrante, pueden utilizarla para mantenerse unidos.

El ejercicio comienza cuando el que tiene dos pelotas, inicia la cascada. Luego de un par de lanzamientos pueden cambiar de lado, para practicar con la otra mano.





TRUCOS CON 3 PELOTAS

CASCADA DE DISTINTOS TAMAÑOS

¿Qué estamos trabajando?

Dar estabilidad al cuerpo al hacer malabarismo.

Ampliar el rango de juego al explorar con las pelotas el espacio alrededor del cuerpo.

Desarrollo vista periférica, percepción espacial y conciencia corporal.

¿Qué hacemos?

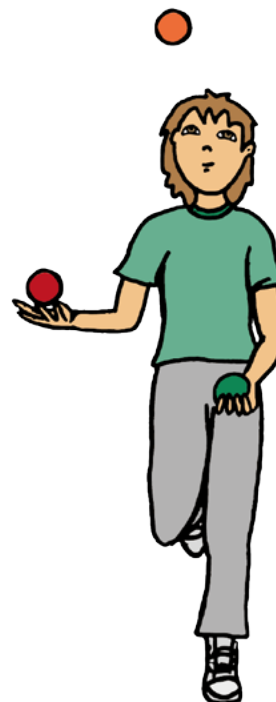
Probar distintos tamaños de cascada, más grande con lanzamientos altos y más pequeña con lanzamientos bajos.

Probar distintas velocidades de juego, acortando o alargando el tiempo entre los lanzamientos, generando una mayor o menor frecuencia de lanzamiento.

Probar una cascada ancha o angosta dependiendo de la distancia de separación de las manos al lanzar.

Moverse por el espacio

- Con el fin de desarrollar el equilibrio corporal, proponemos hacer malabarismo, al mismo tiempo que se realizan las siguientes acciones:
- Caminar por el espacio (hacia adelante y atrás)
- Arrodillarse y sentarse
- Correr y saltar





TRUCOS CON 3 PELOTAS

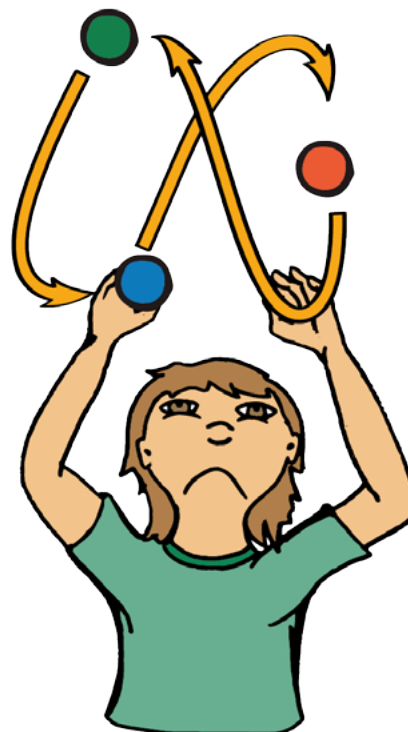
CORONA

Tambien se puede...

Investigar el espacio con la cascada.

Mientras hace la cascada, el participante puede investigar el espacio alrededor de su cuerpo, orientando su pecho y sus manos hacia los lados.

También puede levantar los codos y hacer lanzamientos arriba de la cabeza (corona). Finalmente puede probar lanzamientos cerca del suelo, orientando el pecho hacia abajo y estirando los brazos.





TRUCOS CON 3 PELOTAS

MEDIA LLUVIA (HALFSHOWER)

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Comenzar a integrar lanzamientos diferentes al tradicional, en este caso el lanzamiento de afuera hacia adentro, en plano frontal, que con clavav y aros se llama "Sol".

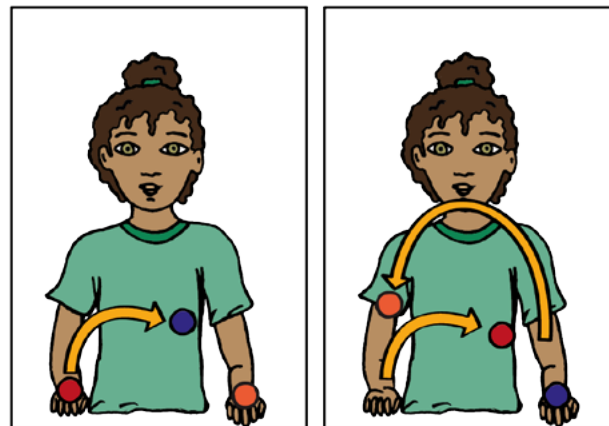
¿Qué hacemos?

PASO 1

Con 2 pelotas realizar el patrón "Lanzo-lanzo-atrapo-atrapo", haciendo el segundo lanzamiento por sobre la primera pelota (normalmente lanzamos por debajo de la pelota que viene cayendo).

Tenis

Realizar "medialluvia", pero una vez para cada lado, siempre lanzando la misma pelota por encima de las demás.



PASO 2

Mientras juega 3 pelotas, lanzar 1 pelota por encima de la que viene cayendo, para seguir jugando en cascada (1 ciclo de Medialluvia).
Luego lanzar 2 veces seguidas con la misma mano (2 ciclos).

PASO 3

Mantener el patrón de Medialluvia lanzando con la misma mano, todas las pelotas por encima de las que lanza la otra mano.

Cascada inversa

Lanzar las pelotas de ambas manos por encima de la pelota que viene cayendo, jugando desde afuera hacia adentro.



TRUCOS CON 3 PELOTAS

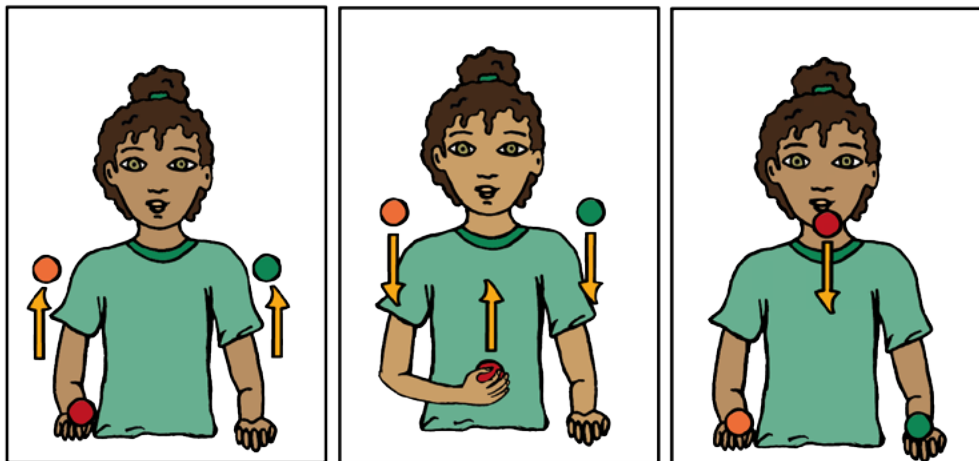
COLUMNAS

PASO 1

Tomar 2 pelotas, una en cada mano.
Entonces lanzarlas simultáneamente al aire, ambas paralelas a la misma altura y aplaudir cuando éstas llegan al punto más alto. Finalmente atrapar ambas pelotas, una en cada mano, para luego repetir la acción.

PASO 2

Tomar 3 pelotas, colocar 2 en una mano y 1 en la otra.
La acción comienza cuando se lanzan 2 pelotas paralelas simultáneamente (una desde cada mano) y cuando éstas llegan al punto más alto, lanzar la 3ra pelota entre las 2 que vienen cayendo y así seguir lanzando en el mismo patrón, 2, 1, 2, 1, 2, 1.





TRUCOS CON 3 PELOTAS

Lanzar una pelota muy alta

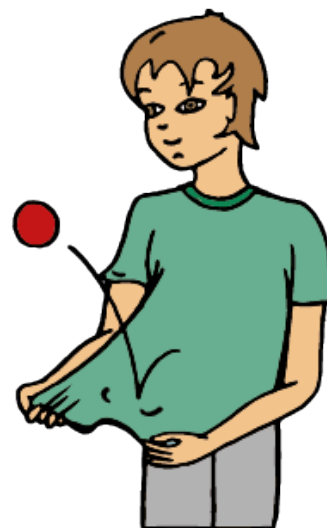
Para aprender este truco, se recomienda comenzar con las pelotas detenidas. Entonces la acción inicial será lanzar la primera pelota muy alta, y esperar a que la pelota comience a bajar para lanzar la segunda pelota cruzada y entrar a la cascada de 3 pelotas.

Cuando el alumno aprenda a atrapar de manera cómoda la pelota que lanzó alto, ya puede intentar realizar lanzamientos altos desde el juego de cascada de 3 pelotas. Probar esta acción con ambas manos.

Este ejercicio desarrolla la capacidad manejar con mayor facilidad el ritmo de juego.

Truco de la POLERA (camiseta)

El truco es simple, consiste en jugar cascada de 3 pelotas, lanzar una pelota alta, agarrar con ambas manos la parte inferior de la polera y pegarle a la pelota que viene cayendo, haciendo un efecto de "cama elástica" para que la pelota vuelva a subir y luego recepcionarla para seguir jugando 3 pelotas.





PIRUETA (GIRO O 360°)

PASO 1

Aprender la pirueta sin pelotas.

Primero probar para qué lado gira con mayor facilidad el participante. Si elige el lado izquierdo, debe practicar el equilibrio sobre el metatarso del pie izquierdo.

Una vez que puede equilibrarse, el pie derecho debe tocar el suelo y darle un impulso fuerte para lograr un giro completo en el lugar (el impulso es parecido al que utilizan los patinadores o skaters)

PASO 2

Con 1 pelota, hacer un lanzamiento alto hacia la otra mano, y antes de que la pelota llegue a su punto más alto, hacer un giro en el lugar, para luego atrapar la pelota cuando viene cayendo.

PASO 3

Con 3 pelotas, lanzar 1 pelota alta, girar, y seguir en cascada de 3 pelotas.





TRUCOS CON 3 PELOTAS

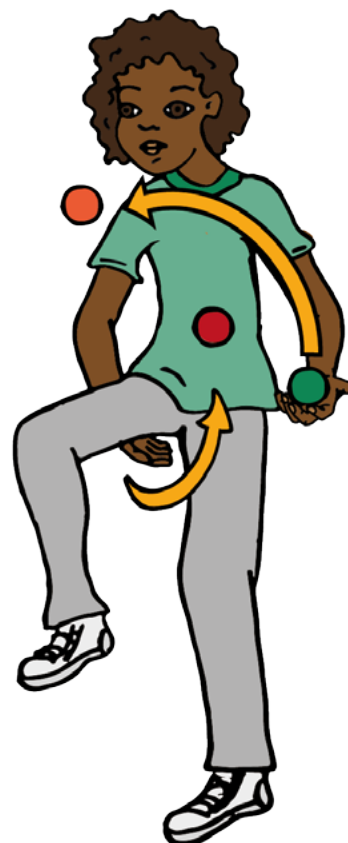
LANZAR UNA PELOTA POR DEBAJO DE LA PIERNA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Probar lanzamientos más complejos alrededor del cuerpo.

¿Qué hacemos?

- 1 Con 1 pelota, lanzarla por debajo de la pierna de una mano a la otra.
- 2 Con 2 pelotas, hacer el patrón "lanzo-lanzo-atrapo-atrapo", lanzando la primera pelota cruzada por debajo de la pierna hacia la otra mano, para luego lanzar la segunda pelota antes que la primera caiga.
- 3 Realizar el mismo patrón del ejercicio anterior, pero hacer el segundo lanzamiento por debajo de la pierna.
- 4 Tomar 3 pelotas, lanzar la primera pelota por debajo de la pierna para entrar en la cascada.
- 5 Jugar cascada y lanzar una pelota por debajo de la pierna, para seguir jugando cascada. Con la misma mano se puede lanzar por debajo de la pierna izquierda y de la derecha.





TRUCOS CON 3 PELOTAS

BACKCROSS

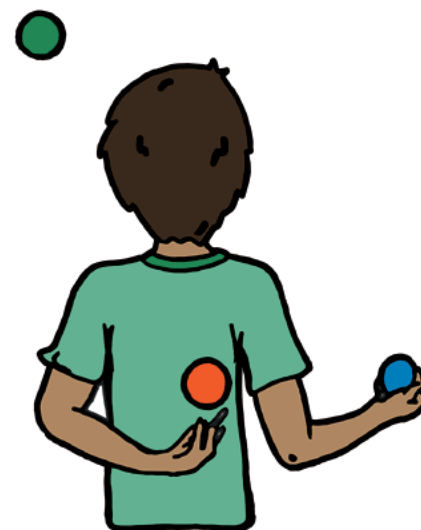
Lanzar una pelota por detrás de la espalda

Para realizar este lanzamiento debemos llevar la mano por detrás de la zona lumbar y lanzar hacia adelante intentando que la pelota pase por arriba del hombro contrario. Al lanzar, la mano no debe pasar más allá de la columna, para no mover el tronco al lanzar y mantenerse erguido.

El desplazamiento de la pelota será en forma circular en plano sagital, o sea de atrás hacia adelante.

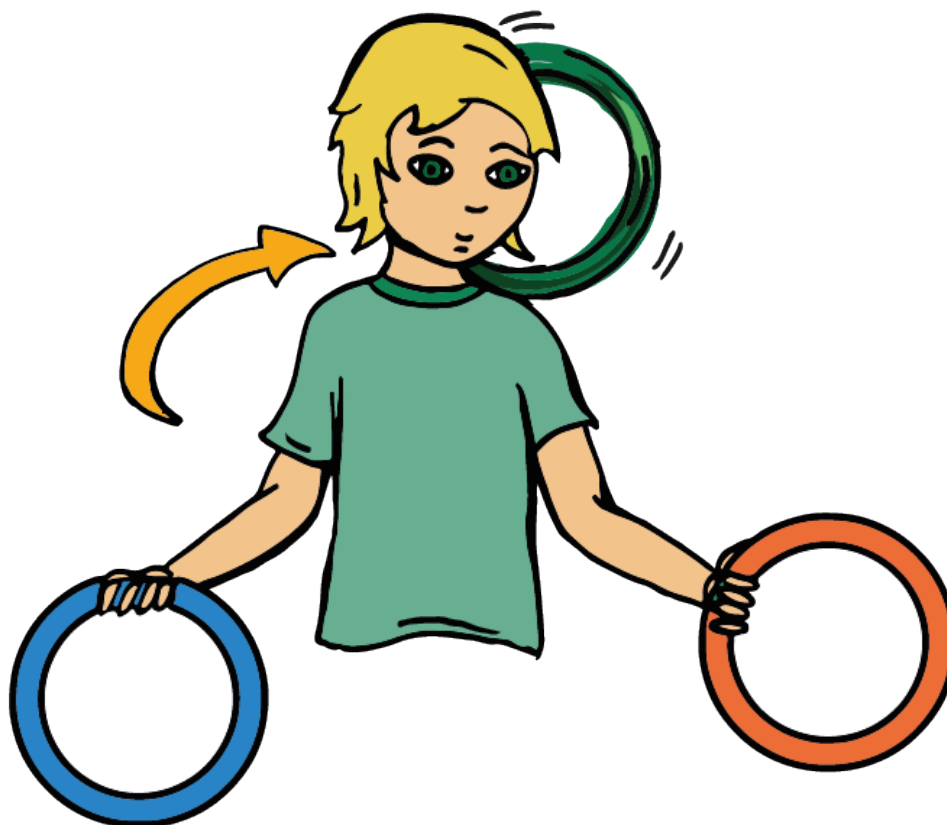
Para integrar este lanzamiento al malabarismo con 3 pelotas, se sugiere seguir los mismos pasos del lanzamiento por debajo de la pierna.

Para lanzar las 3 pelotas por la espalda y mantener el patrón de backcross, se sugiere seguir los pasos del aprendizaje básico de cascada con 3 pelotas, o sea primero practicar lanzo-lanzo-atrapo-atrapo (lanzando ambas pelotas por la espalda), para finalmente intentarlo con las 3 pelotas todas por la espalda.





AROS



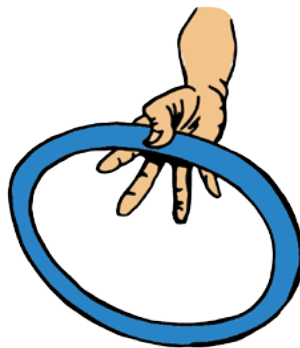


TIPOS DE LANZAMIENTOS

PANQUEQUE

Teniendo la palma de la mano hacia arriba, se posiciona el Aro colgando sobre los dedos. Entonces se presiona el Aro con el dedo pulgar y se sostiene sobre los dedos meñique e índice, dejándolo en posición horizontal (como una sartén con un panqueque).

El objetivo es que el Aro gire en el aire como un panqueque, por lo tanto al lanzarlo se debe realizar un movimiento de muñeca el cual le dará la cantidad de vueltas que se desee.

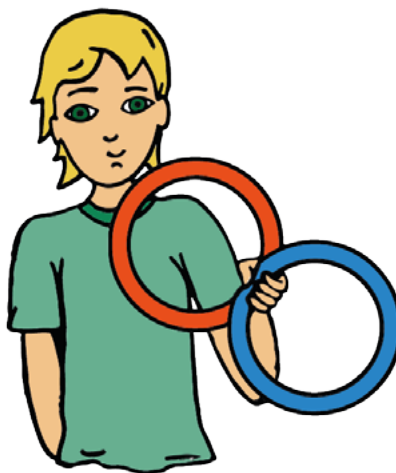


MULTIPLEX

Sostener dos Aros, con una mano, separándolos desde sus extremos, armando una figura de 8.

Al lanzar, los Aros se deben alejar el uno del otro, para poder ser atrapados con comodidad.

Se pueden crear secuencias con 3 aros, armando y desarmando 8's.



SOLES (AROS PLANOS)

Se toma el Aro y se ubica al lado del cuerpo en plano frontal (de frente se debe ver como una "O"). Con el codo cerca de las costillas y los brazos separados, se lanza el Aro hacia la otra mano dibujando un arco en el aire, para ser atrapado con la otra mano.

ARRIBA DE LA CABEZA

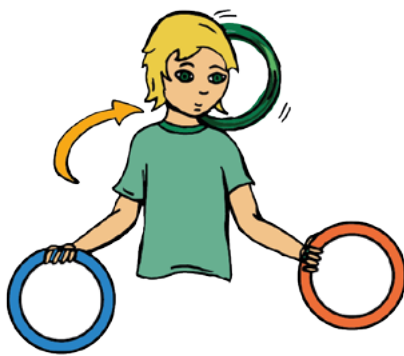
Se sostiene el Aro con todos los dedos de la mano, sobre el hombro, y se lanza hacia arriba en plano sagital. Esta acción se puede realizar tanto estando de pié, como acostado en el suelo.



MÁS MOVIMIENTOS CON AROS

RODAR

Otra acción que podemos realizar con los Aros y que podemos mezclar con otras acciones es “Rodar” los Aros. Esto significa que el Aro se traslada de un punto a otro del espacio, haciendo contacto con el cuerpo. Algunas zonas por donde se puede Rodar el Aro son los brazos, por encima de hombros y cuello, por las piernas, y por todos los lugares que pueda imaginar el participante.



EQUILIBRIO

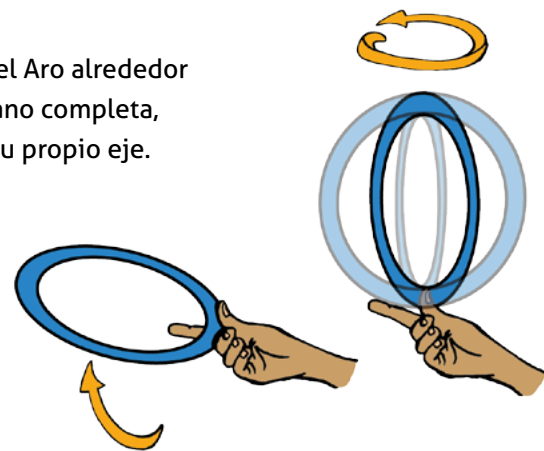
Algunos lugares donde se puede equilibrar el Aro son: sobre la palma de la mano, sobre el antebrazo y sobre la frente. Los participantes pueden intentar equilibrarlo en otras partes del cuerpo.

GOLPEAR EL ARO

A pesar de que podemos rebotar el Aro en cualquier parte del cuerpo, el pie es el lugar más utilizado, en primera instancia se puede golpear con el empeine y cuando adquirimos más práctica por detrás de cabeza a ciegas con la planta del pie.

FLORETE

El florete es un giro del Aro alrededor de un dedo o de la mano completa, donde el Aro gira en su propio eje.





CLAVAS





CASCADA 3 CLAVAS, "333"

¿Qué estamos TRABAJANDO?

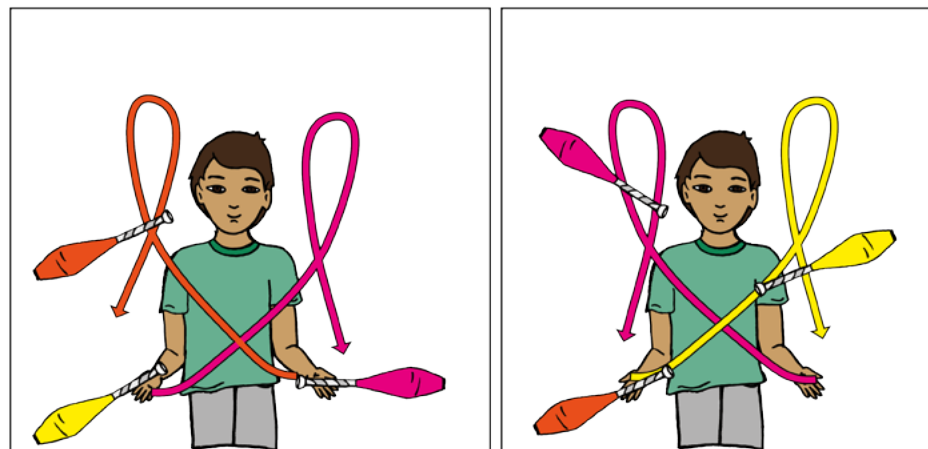
Coordinación viso motriz

Inteligencia Corporal Cinestésica e inteligencia visual-espacial.

La habilidad de lanzar la cascada de 3 clavas.

¿Qué hacemos?

- Tomaremos dos clavas con la mano más hábil y una con la otra mano. Primero practicaremos solo los dos primeros lanzamientos realizando el "lanzo-lanzo-atrapo-atrapo", partiendo siempre con la mano hábil, quedando una clava sin ser lanzada.
- Una vez que existe fluidez y tranquilidad en el ejercicio anterior pasamos a realizar los tres lanzamientos cruzados manteniendo un ritmo y una altura constante. Es de gran ayuda contar cada lanzamiento a viva voz "uno, dos ,tres".
- Una vez dominado los tres lanzamientos de forma fluida y relajada, podemos pasar a realizar 4 o más lanzamientos manteniendo un ritmo y altura constante.



Te sugerimos...

- Repetir pasos anteriores si es necesario.
- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según habilidades del participante.



GIROS Y ALTURAS

¿Qué hacemos?

Una vez dominada la cascada debemos recordar los ejes de movimientos de la extremidad superior para lograr altura o giros.

Practicaremos:

Cascada de muñeca

Siendo esto un juego bajo y rápido.

Cascada de codo

Siendo esto un juego de altura media a una velocidad intermedia.

Cascada de hombros

Siendo esto un juego alto y de poco giro o velocidad.
Sugerimos practicar este ejercicio colocando la espalda cerca de una pared, intentando llevar el brazo extendido hacia atrás para tocar con la clava la pared antes de volver a lanzarla.

¿Qué estamos trabajando?

- Coordinación viso motriz
- Percepción temporo espacial
- Dominar giros y alturas en la cascada de 3 clavas.

También se puede...

- Variar la cantidad de giros de la clava.
- Probar distintas alturas alternadamente.

Te sugerimos...

- Repetir pasos anteriores si es necesario.
- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según habilidades del participante.



CASCADA LANZAMIENTOS EN DOBLES

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz

Dominar giros y alturas en la cascada de 3 clavas.

¿Qué hacemos?

DOBLE CRUZADO

En cascada "333", lanzamos una clava en doble (dos giros) "522" y retomamos la cascada. El ejercicio en Numerología sería "333 522 333"

PING PONG

Lanzaremos una clava en doble cruzado (dos giros) y luego dos simples cruzados (un giro). Esto generará que lancemos siempre la misma clava en doble. La Numerología sería repetir "52233"

Te sugerimos...

- Repetir pasos anteriores si es necesario.
- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según habilidades del participante.

TODAS EN DOBLES

Jugar cascada de 3 clavas lanzándolas todas en dobles, esperando la caída de una clava para lanzar la siguiente, siempre manteniendo el control de la altura y la velocidad de los giros.





"441" CON 3 CLAVAS

¿Qué hacemos?

PROGRESIÓN

Para iniciar se debe sostener una clava en cada mano.

PASO 1

Lanzar la primera clava paralela en doble, y antes de que llegue a su punto más alto (aun en fase 1), lanzar la segunda clava en doble paralelo, para luego atrapar ambas clavas. (Numerología "4400"). Luego de lograr fluidez, agregar un aplauso en reemplazo de los ceros, ósea cuando están las clavas arriba y las manos vacías.

PASO 2

Sosteniendo dos clavas en la mano de partida y una clava en la otra mano, lanzamos los dos dobles paralelos de manera consecutiva y reemplazamos el aplauso del ejercicio anterior por la acción de cambiar la tercera clava a la otra mano. (Numerología "441")

Te sugerimos...

- Repetir pasos anteriores si es necesario.
- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según habilidades del participante.

PASO 3

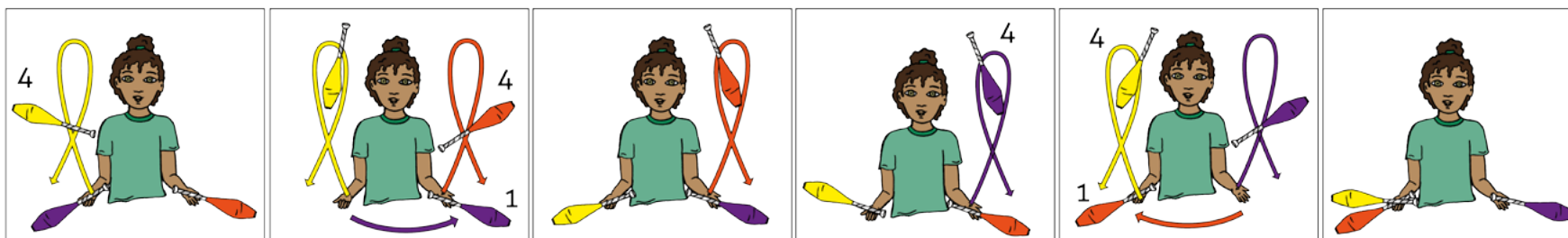
Partir con "441" continuar con cascada "333"

PASO 4

Realizar cascada, lanzar "441" y volver a la cascada. "333 441 333"

PASO 5

Realizar "441" sin detenerse, lo que hará que el truco se realice hacia ambos sentidos "441 441 441"





COLUMNAS CON 3 CLAVAS

¿Qué hacemos?

- Con dos clavas, lanzamos ambas al mismo tiempo paralelas en doble.
- Una vez logrado el ejercicio manera fluida, marcamos un aplauso cuando las clavas están en el punto más alto.
- Con tres clavas, lanzamos dos clavas paralelas (una de cada mano) y reemplazamos el aplauso anterior por un lanzamiento con dos giros paralelo (por entre las dos clavas que vienen cayendo). La última clava puede ser atrapada con la misma mano o con la otra mano, según la habilidad del participante.
- Una vez logrado los ejercicios anteriores, podemos mantener el patrón, lanzando dos y una a un ritmo constante.



También se puede...

- La clava que se lanza sola puede mantenerse en medio de las otras dos.
- La clava que se lanza sola puede ir por fuera (de un lado a otro) de las otras dos clavas.
- Podemos variar la cantidad de giros de las clavas de dobles a simples o a triples.

Te sugerimos...

- Repetir pasos anteriores si es necesario.
- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según habilidades del participante.
- Incentivar ocupar ambas manos para lanzar y atrapar la clava del centro.

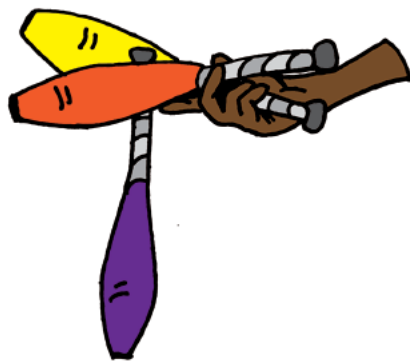


PINZAS

¿Qué hacemos?

Este es un truco para detener la cascada o tener un fin de secuencia.

- Armamos la pinza, juntando dos clavas en una mano, tomadas por el centro con palma hacia arriba, presionando firme y controlando con el dedo pulgar.
- Lanzamos la tercera clava con uno o dos giros y atrapamos el mango de esta, entre las clavas en pinza, quedando sostenida por el tope. Repetimos esto hasta lograr fluidez y solidez.
- Desde la cascada, lanzamos un doble, juntamos las dos clavas restantes en una mano, para enganchar en pinza la clava que viene en doble.



También se puede...

- Volver a la cascada desde la pinza, haciendo un balanceo hacia atrás y luego llevando la clava hacia adelante para lanzarla al aire y volver al juego de 3 clavas.
- También podemos hacer pinzas con las palmas hacia abajo invirtiendo el orden de las clavas.

Te sugerimos...

- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según habilidades del participante.
- Incentivar ocupar ambas manos.



W / "423"

¿Qué hacemos?

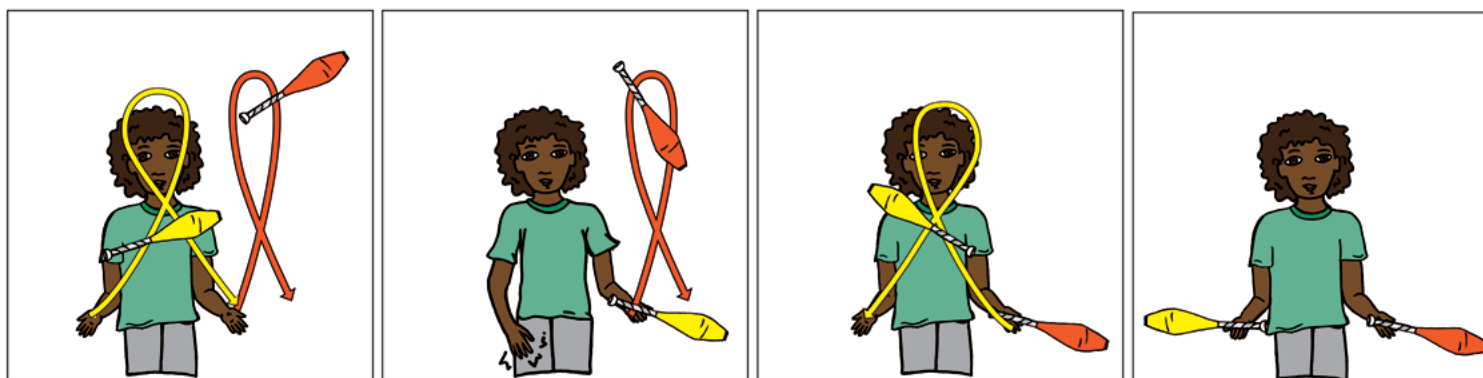
PROGRESIÓN

PASO 1:

Con dos clavav una en cada mano, lanzamos la primera en simple cruzado y antes de que caiga lanzamos con la otra mano simple paralelo. Atrapamos la primera clava y la volvemos a lanzar en simple cruzado, antes de que caiga la clava que fue lanzada en paralelo.

Nos daremos cuenta que la mano que inicia el ejercicio, luego del primer lanzamiento, quedará un tiempo libre, el cual marcaremos tocando con la mano el abdomen, moviendo los dedos u otra acción libre.

Practicar estos ejercicios hacia ambos lados.



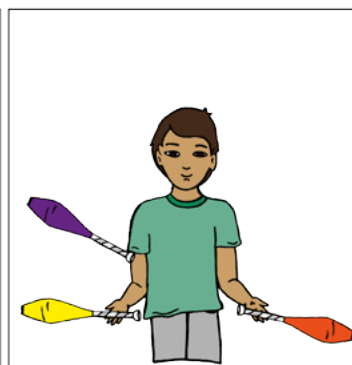
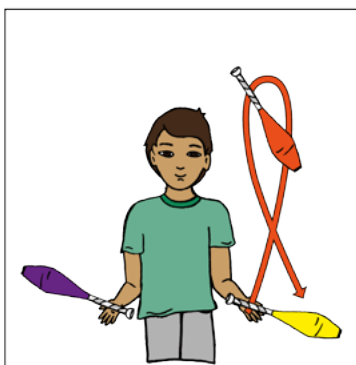


W / "423"

PASO 2:

Agregamos la tercera clava y realizamos el ejercicio anterior de ida y vuelta. Esto sería por ejemplo: Mano derecha simple cruzado, mano izquierda simple paralelo, mano izquierda simple cruzado, mano derecha paralelo.

En un inicio practicar ida, vuelta y detenerse, hasta lograr calma y fluidez. Aumentar repeticiones progresivamente.



También se puede...

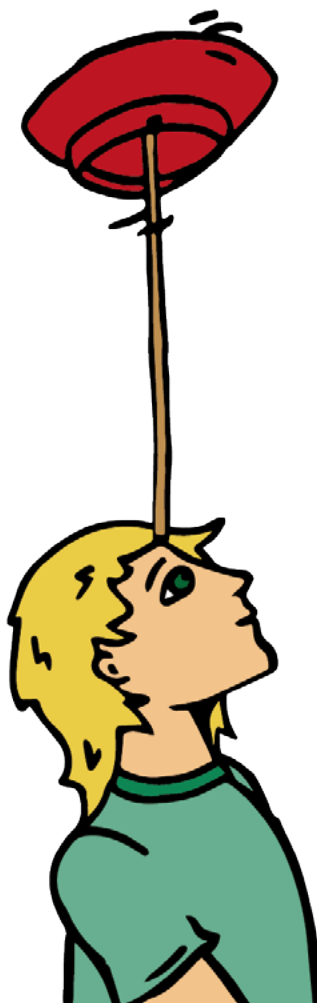
- Variar la cantidad de giros de las clavas.
- Manipular o lanzar la clava en el tiempo libre

Te sugerimos...

- Repetir pasos anteriores si es necesario.
- La cantidad de repeticiones será a criterio del profesor según habilidades del participante.
- Incentivar ocupar ambas manos.



PLATOS CHINOS





LANZAMIENTO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

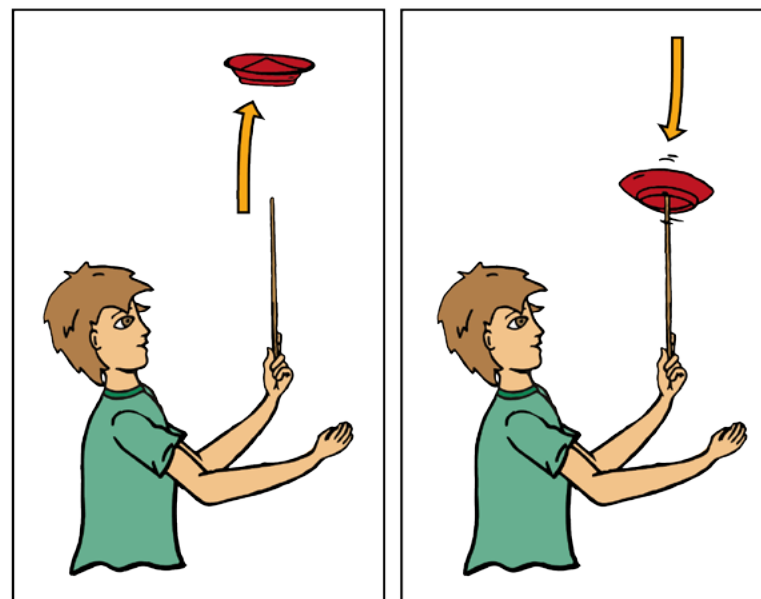
Lanzamiento
Recepción
percepción temporo-espacial

¿Qué hacemos?

Idealmente, una vez que ya esté dominado el ejercicio de base, es posible despegar el plato de la baqueta con un lanzamiento hacia arriba y volver a atrapar tratando de dar justo al centro del plato.

También se puede...

Girar en un pie en el tiempo de despegue del plato.





EQUILIBRIOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

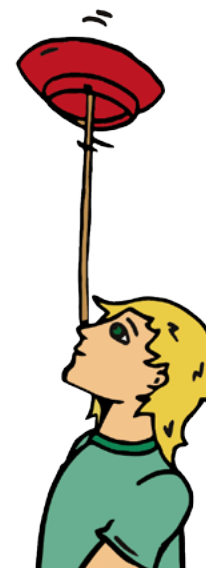
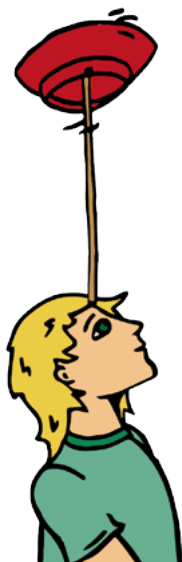
Equilibrio
Conciencia corporal
Percepción espacial

¿Qué hacemos?

Este ejercicio consiste en equilibrar el plato desde la baqueta con alguna parte del cuerpo, buscando mantener el plato en equilibrio siempre desde la base para que el plato no caiga.

Es necesario fijar la vista en el punto más alto para que la base compense cualquier desequilibrio.

Es posible comenzar equilibrando el plato con la palma de la mano, para luego probar con los dedos, el mentón, los pies u otras zonas del cuerpo.





DIÁBOLO





FUNAMBULO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Comprender otras formas de armar nudos.
Coordinación viso motriz

Te sugerimos...

Este truco se puede realizar para ambos sentidos, solo se debe invertir la lateralización.

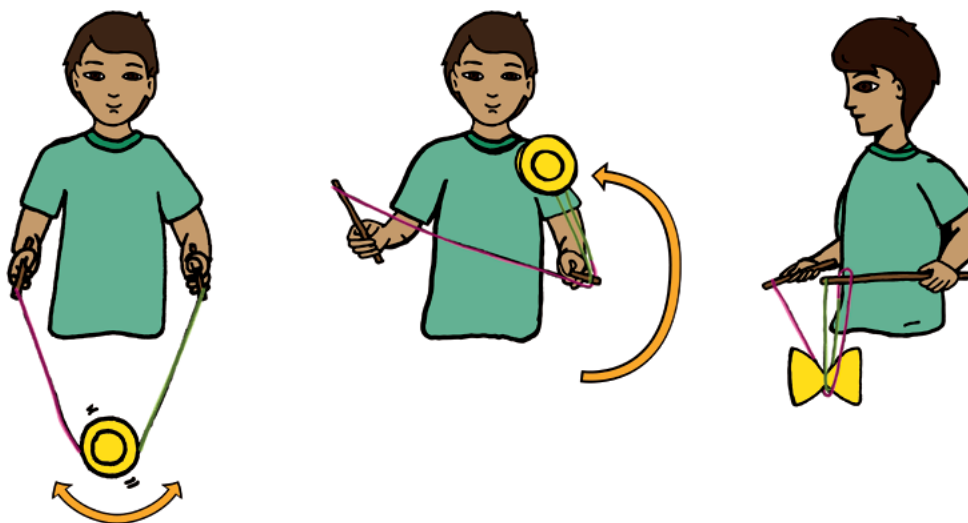
La cuerda puede dar dos o tres vueltas a la baqueta, desarmando de la misma manera.

¿Qué hacemos?

(Explicación considerando mano derecha como dominante)

Generar el suficiente vuelo para poder practicar un movimiento de péndulo con el diábolo.

Cuando el diábolo este a la derecha, tocaremos la cuerda con la baqueta derecha para completar un círculo sobre la misma baqueta.





VARITA MÁGICA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Comprensión de nudos más complejos
Coordinación viso motriz
Percepción espacial

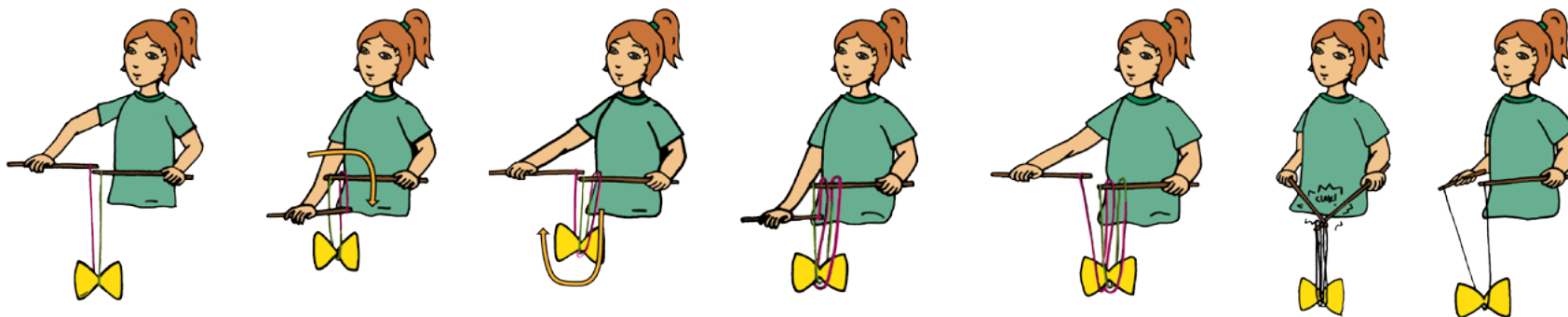
Te sugerimos...

Ayudar sosteniendo el diábolo para que el participante practique el movimiento.

¿Qué hacemos?

(Explicación considerando mano derecha como dominante)

- Realizar "nudo simple sobre baqueta" (ver página 86). Sin desarmar el nudo, pasar la cuerda de la baqueta derecha por sobre la baqueta izquierda y por debajo del diábolo en sentido horario hasta volver a la posición original de las baquetas.
- Quedando un nudo en la baqueta izquierda, este se desarma apuntando con la baqueta en diagonal al piso y golpeándola con la baqueta derecha.
- Se requiere generar suficiente vuelo y hacer los movimientos lo más fluidos posibles.





LANZAR Y RECIBIR

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Técnica para lanzar y recibir el diábolo
Coordinación viso motriz
Percepción temporo espacial

También se puede...

Una vez dominado este ejercicio se propone:

- Lanzar y chocar baquetas
- Lanzar y cambiar las baquetas de mano.
- Lanzar y dar un giro de 360° con nuestro cuerpo antes de atrapar.

Te sugerimos...

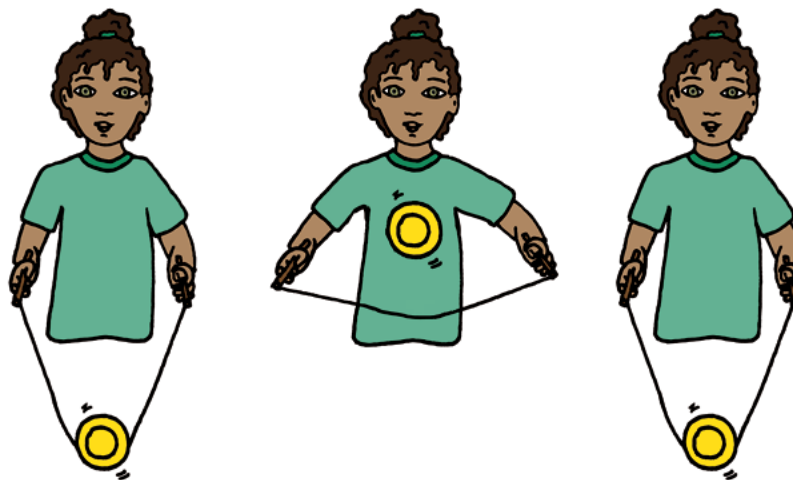
Practicar el movimiento técnico solo con las baquetas para luego incorporar el diábolo.

¿Qué hacemos?

Separar las baquetas tensando la cuerda para lanzar el diábolo hacia arriba. La velocidad con que se separen las baquetas va a condicionar la altura que tomará éste.

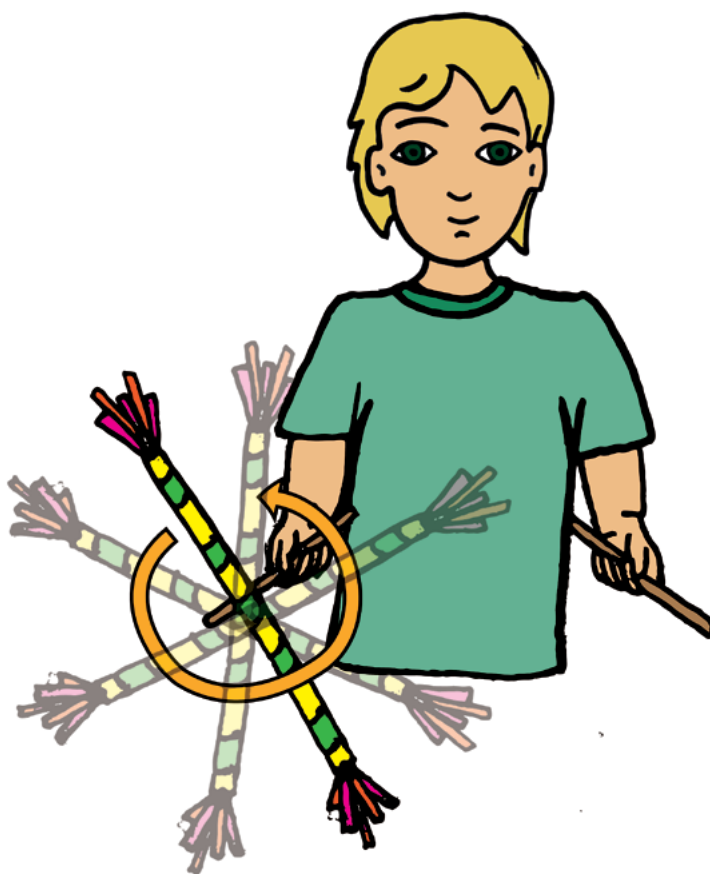
Para recibir se mantiene la cuerda tensa con la mano dominante levemente más arriba.

Una vez que el diábolo toca la cuerda, las baquetas se juntan para amortiguar la recepción.





GOLO





GOLPES CON UNA BAQUETA O TIP-TOP

¿Qué hacemos?

Este ejercicio consiste en mantener el ejercicio de base pero solo utilizando una baqueta a la vez (sin asistir con la otra), para esto comenzaremos a golpear el extremo superior del golo para enviarlo de derecha a izquierda y viceversa. Es ideal intentar que el golo dibuje un ángulo superior a los 90°, de lo contrario es muy posible que el golo caiga.



También se puede...

Variar la ubicación de la baqueta que golpea, por ejemplo: bajo una pierna.
Golpear intencionando que el golo de uno o más giros.

Te sugerimos...

Comenzar desde el suelo y con envíos muy controlados hasta llegar a un buen control y levantar finalmente el golo.



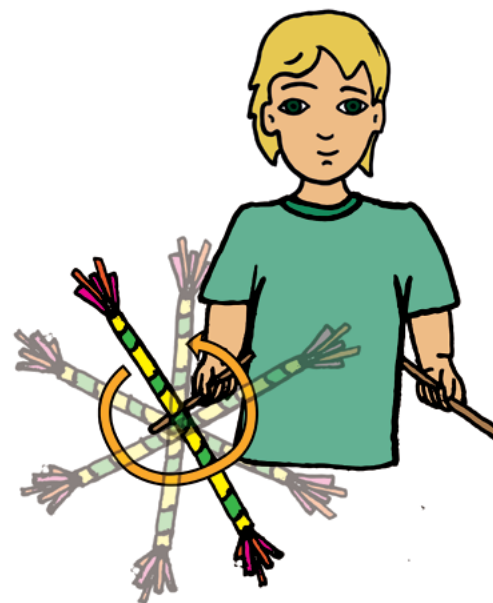
GIRAR EL GOLO USANDO UNA BAQUETA DE EJE

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación, mejorar la capacidad de reacción.

¿Qué hacemos?

Este ejercicio consiste desde el ejercicio de base, enviar con una baqueta un impulso que permita al golo girar sobre la otra baqueta una vez enviado el golo es necesario tratar de continuar con el impulso con la otra baqueta, esto se logra dibujando una U desde el exterior hacia el interior del juego.



También se puede...

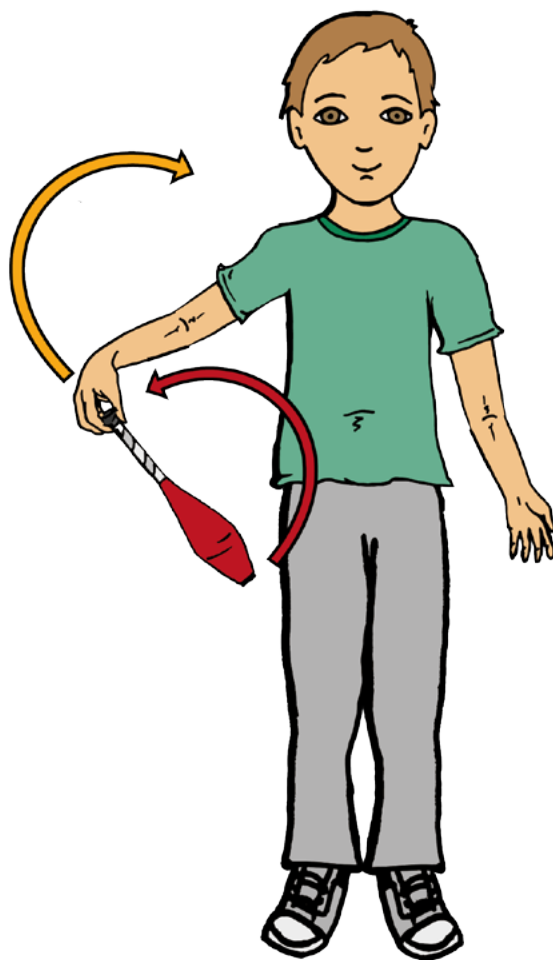
- Trabajar el envío de derecha a izquierda y viceversa.
- Alternar derecha e izquierda sin interrupción.
- Continuar el giro de una sola baqueta dibujando círculos.

Te sugerimos...

Este ejercicio requiere una mayor capacidad motriz y de fuerza, por ende, es recomendable para participantes sobre los 6 años.



SWING





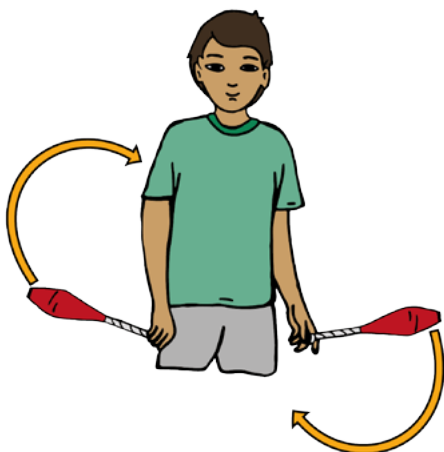
TRUCO "LA FALDA"

¿Qué Hacemos?

Movimiento en 8 en plano frontal, pasando por delante y atrás del cuerpo, con ambas manos de manera sincrónica, pero alternando una adelante y otra atrás.

También se puede...

Realizar el mismo movimiento en 8 frontal esta vez más alto, pasando por adelante y atrás de la cabeza, ese movimiento se llama "me miro, me peino".



TRUCO 8 DOBLE / MOLINO SIMPLE



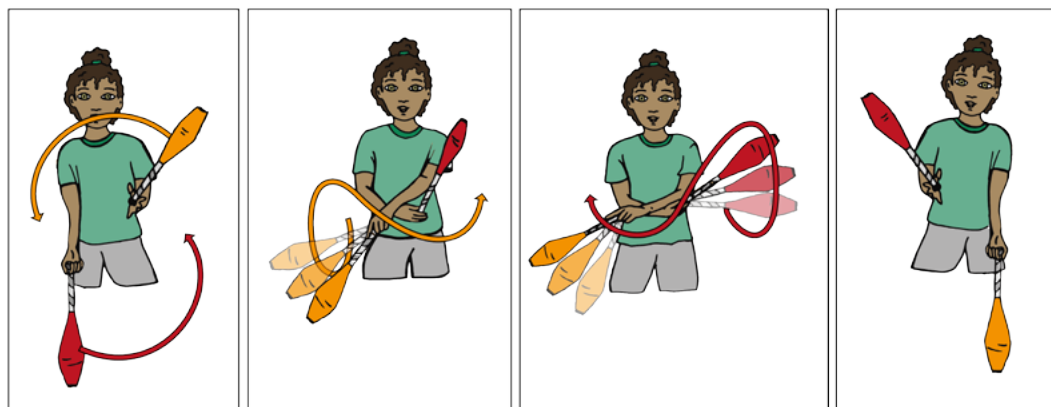
¿Qué Hacemos?

Realizar un movimiento en 8 con el objeto en sagital, pasando de un lado a otro del cuerpo, es un movimiento asincrónico es decir un objeto sigue el recorrido del otro.

También se puede...

Realizar un molino frontal pasando por adelante y atrás de la cabeza.

Molino horizontal pasando por sobre la cabeza y frente del cuerpo a la altura del pecho. Movimiento también llamado "helicóptero".





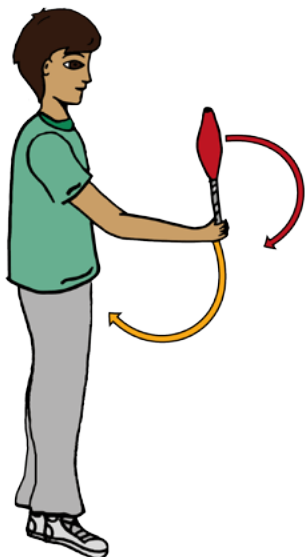
SPIN Y ANTI SPIN

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Posibilidades de movimientos con el objeto.

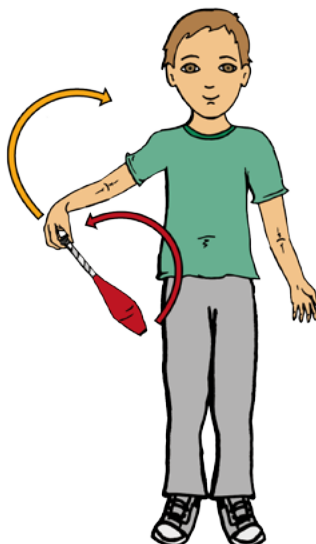
SPIN

Girar el objeto (flecha roja) a la misma dirección que del movimiento el brazo (flecha amarilla).



ANTI SPIN

Girar el objeto en sentido contrario del movimiento del brazo.



Te sugerimos...

- Iniciar la práctica con elementos rígidos como clavos o bastones.
- Utilizar un espejo o elementos que reflejen nuestra imagen, te ayudará a visualizar y corregir los errores.



NO BEAT / LANZAMIENTOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Lanzamiento
Coordinación
Percepción temporo espacial

¿Qué hacemos?

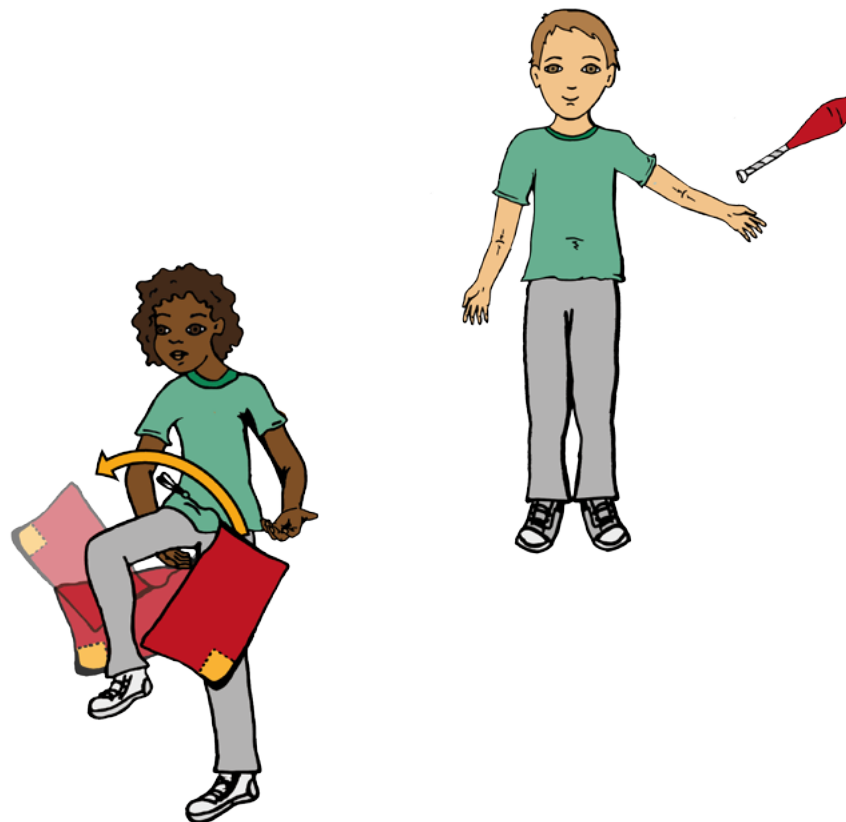
Hacer un pequeño lanzamiento del objeto cuando éste va ascendiendo y pasa la horizontal, permitiendo soltarlo y que éste continúe su trayectoria antes de volver a tomarlo.

También se puede...

- Lanzar y con la mano libre tocar alguna parte del cuerpo, para volver a tomar el objeto.
- Lanzamientos corporales (ej: bajo el brazo, piernas, torso, cuello, etc)

Te sugerimos...

Realizar en forma progresiva pequeños lanzamientos controlados para posteriormente buscar lanzamientos de mayor amplitud, separando por un mayor tiempo la mano del objeto.





DETENCIONES

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Posibilidades de movimiento con el objeto
Coordinación
Percepción temporo espacial

¿Qué hacemos?

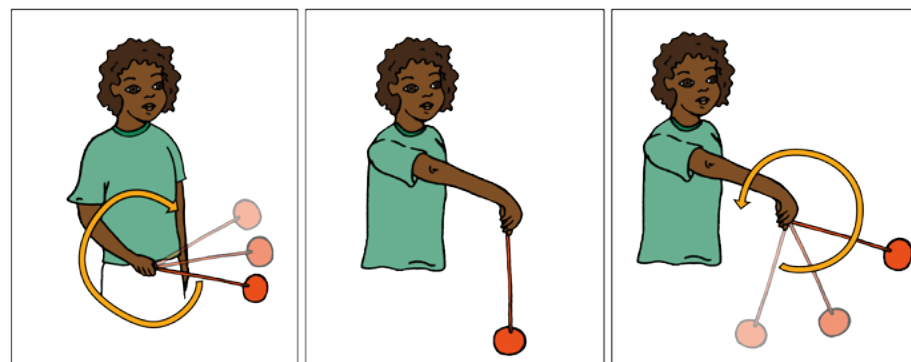
Desde el objeto en movimiento de giros realizar una amortiguación o rebote con el brazo en dirección contraria a la que va el objeto para crear el efecto de detención del objeto en el espacio y seguir jugando.

EJERCICIOS EDUCATIVOS:

- Detenciones verticales dirigidas al suelo.
- Detenciones verticales dirigidas al cielo.
- Detenciones horizontales dirigidas a la izquierda o derecha.

Te sugerimos...

Realizar ejercicios sensoriales en que el participante tome conciencia del peso del objeto, identificando a su vez la fuerza necesaria para ejecutar el efecto rebote en el objeto.





TRAZOS POR EL CUERPO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Posibilidades de movimientos del objeto
Coordinación
Conciencia corporal
Percepción temporo espacial

EJERCICIOS EDUCATIVOS:

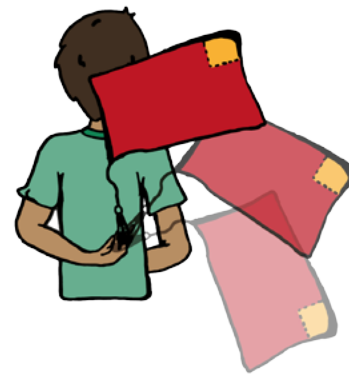
- Trazos por el brazo, pierna, cuello o torso.
- Trazos dobles desde: el brazo al torso, brazo al cuello, torso a la pierna, etc.
- Trazos múltiples, combinando todos los trazos en una secuencia.

Te sugerimos...

Iniciar la práctica con elementos rígidos como clavos o bastones. Una vez controlado el movimiento se sugiere utilizar pajaritos, banderas o poi.
Utilizar un espejo o elementos que reflejen nuestra imagen, te ayudará a visualizar y corregir los errores.

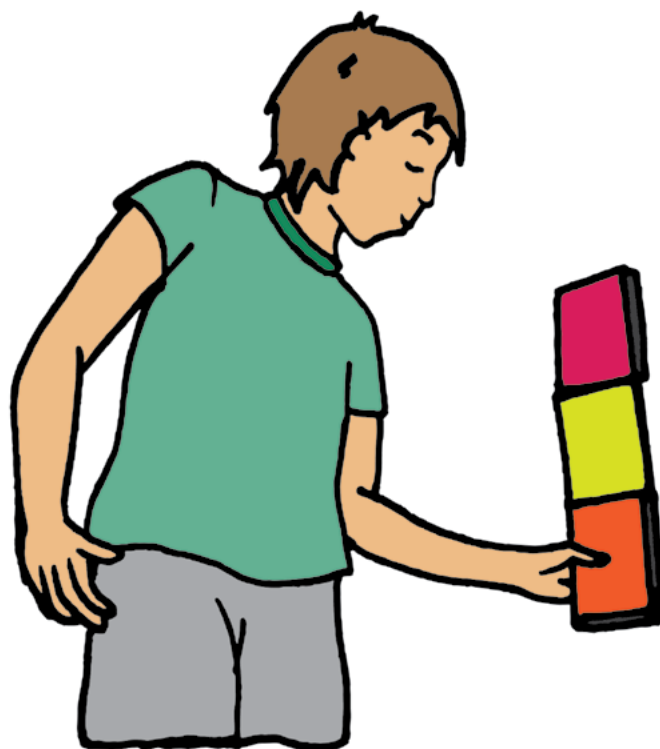
¿Qué hacemos?

Desplazar los objetos en movimiento rodeando alguna parte del cuerpo, manteniendo el movimiento constante del objeto.





CAJAS





APILAR Y DESARMAR

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Equilibrio
Concentración

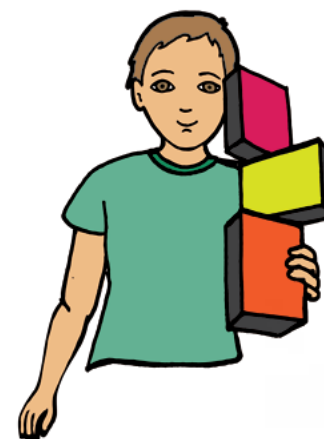
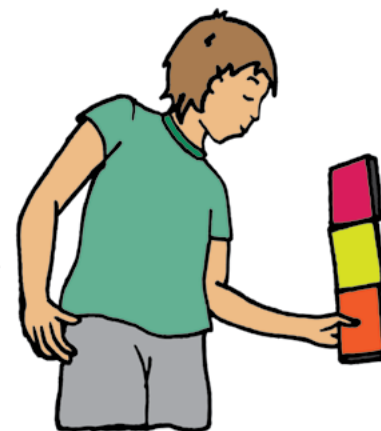
¿Qué hacemos?

- Apilar y desarmar en vertical (equilibrio)
- Apilar y desarmar en horizontal (movimientos de balanceos)
- Apilar y desarmar diversas formas y figuras.

Te sugerimos...

Para iniciar este ejercicio educativo, se sugiere partir por apilar de forma vertical posicionando las cajas por el cuerpo. Una vez superado ese ejercicio puedes probar apilar verticalmente con los bordes laterales de la caja aumentando el equilibrio aplicado.

Para apilar horizontalmente se sugiere poner hincapié en el tiempo de ejecución al momento de sumar más cajas al juego, incentivando la velocidad para optimizar la manipulación de los objetos.





EQUILIBRIOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Equilibrio de objetos
Concentración
Creatividad

¿Qué hacemos?

Según las posiciones de los objetos (horizontal, vertical, lateral, etc.) se pueden apilar cajas en sentido vertical para desarrollar el equilibrio.

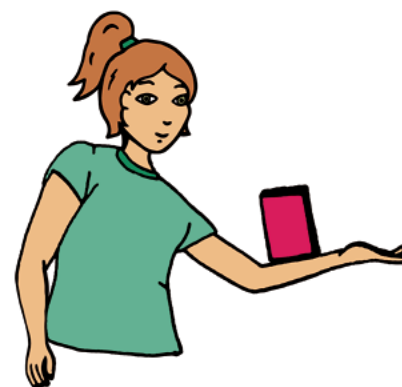
En forma progresiva se proponen los siguientes ejercicios, para un nivel básico:

- Equilibrios con un objeto en posición horizontal.
- Equilibrios con un objeto en posición vertical.

Te sugerimos...

Para este tipo de ejercicios se sugiere aumentar gradualmente el número de objetos a equilibrar.

A mayor número de cajas mayor el equilibrio realizado, como también es necesario comprender que a mayor superficie de contacto entre cada objeto, mayor estabilidad proporciona la forma o figura equilibrada.





JUNTO Y SEPARO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

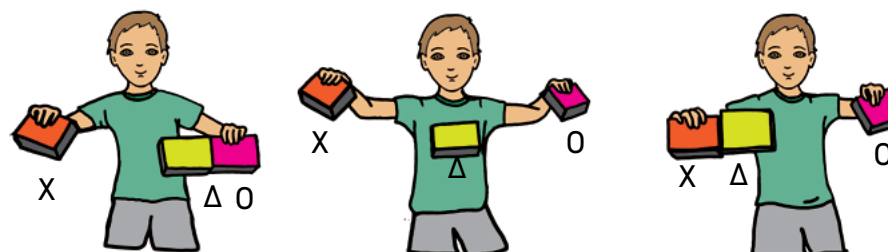
Posibilidades de trucos y variantes que se pueden realizar con las cajas
Coordinación

¿Qué hacemos?

El ejercicio de juntar y separar la forma o figura creada con las cajas, conlleva movimientos de balanceos y suspensión para proporcionar libertad a una o ambas manos para proporcionar mayores opciones de manipulación de los objetos.

En base a la didáctica otorgamos un símbolo distinto a cada caja (X-Δ-O) con el cual en forma progresiva se proponemos los siguientes ejercicios:

- Separo solo X
- Separo solo Δ
- Separo solo O



Te sugerimos...

Para dicho ejercicio se sugiere establecer un lenguaje claro como fue presentado en este caso con símbolos, como también puede ser con números, colores o dibujos. Para iniciar la práctica de dicho ejercicios podemos juntar o separar los objetos apoyados en el suelo.



TRUCO "EL ASCENSOR"

¿Qué hacemos?

Elevar y descender la caja central generando un efecto de ascensor en el juego de cajas.

En base a una suspensión, se separan las tres cajas para girar las muñecas simultáneamente desde una pronación juntando nuevamente las cajas con una tomada en supinación.



También se puede...

Para complejizar dicho truco, es posible otorgar las siguientes variaciones:

- Al momento de volver a juntar las cajas con tomada en supinación, los brazos se cruzan.
- En el momento de la separación, incorporar un giro a la caja libre que está en el centro.

Te sugerimos...

Para lograr dicho truco se sugiere avanzar paulatinamente repasando movimientos básicos como las suspensiones, repasar las tomadas en pronación y supinación, dominar ejercicios como el "junto separo". También se sugiere intentar este truco realizando la rotación de una muñeca primero y luego la otra para completar el ascensor, posteriormente intentarlo con ambas muñecas simultáneamente.



TRUCO "REMOLINO"

¿Qué hacemos?

Proporcionar un giro a la caja central en el juego de tres cajas para posteriormente volver a tomar de igual forma que en la figura inicial.

En base a una suspensión, se separan las tres cajas para otorgarle mediante un impulso un giro lateral a la caja central.



También se puede...

Para complejizar dicho truco, es posible otorgar las siguientes variaciones:

- Otorgar más de un giro a la caja central.
- Realizar giros laterales, frontales o combinados a la caja central.
- En base a un balanceo, realizar el remolino con las cajas de cada esquina.
- Realizar el remolino con las tres cajas en un mismo momento.

Te sugerimos...

Se sugiere proporcionar giros en ambos sentidos (derecha-izquierda, adelante-atrás) para estimular la lateralidad del ejecutante.

Actividades Educativas

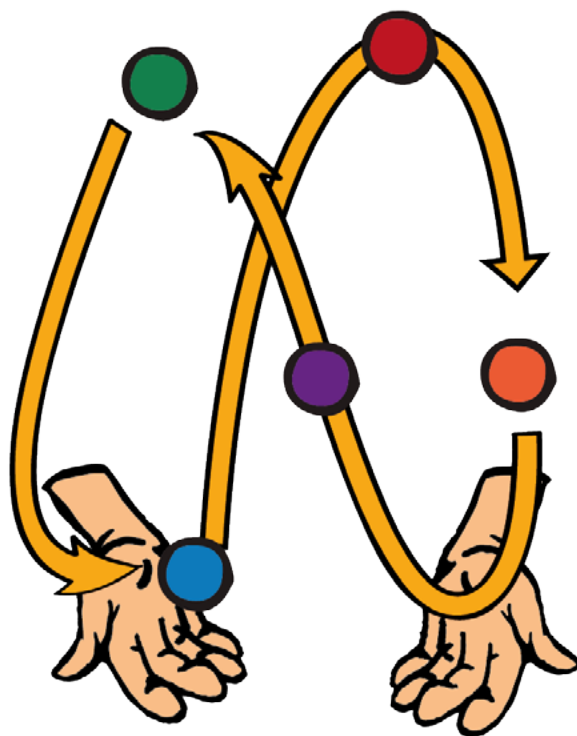


Nivel Intermedio

Pelotas	150
Platos Chinos	154
Diábolo	157



PELOTAS





PATRONES BÁSICOS CON 4 PELOTAS

¿Qué hacemos?

FUENTE ASINCRÓNICA

Lanzamientos paralelos alternando las manos

PASO 1:

Dominar el juego de 2 pelotas en una mano, lanzando en círculo de adentro hacia afuera. Practicar con ambas manos de forma independiente.

PASO 2:

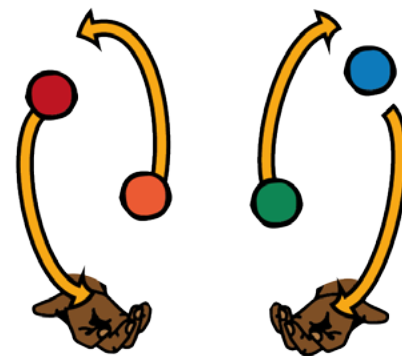
Realizar un "flash" (4 lanzamientos). Tomar 4 pelotas, lanzarlas una a una alternando las manos y finalmente atraparlas todas. Los lanzamientos van de adentro hacia afuera.

PASO 3:

Realizar 8 o más lanzamientos y luego detener el juego.

PASO 4:

Mantener las 4 pelotas sin detenerse.



FUENTE SINCRÓNICA

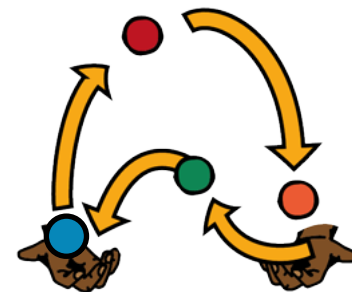
Ambas manos lanzan pelotas al mismo tiempo y a la misma altura. La trayectoria de las pelotas va en círculo de adentro hacia afuera.

FUENTE SINCRÓNICA CRUZADA (WIMPY)

Ambas manos lanzan al mismo tiempo, buscando que se crucen en el aire sin chocar, para caer cada una en la mano contraria de donde salió. Se sugiere lanzar una pelota ligeramente más alta.

MEDIA LLUVIA (HALFSHOWER)

Los lanzamientos son alternados, buscando que los de una mano pasen por encima de los que lanza la otra mano. En numerología, este truco es "53", o sea una mano lanza cruzado a altura media y la otra mano cruzado a altura baja.





NUMEROLOGÍA CON 4 PELOTAS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Investigar distintos patrones y ritmos de juego.

5551

5 = Lanzamiento cruzado a altura media
1 = Cambiar la pelota de mano

Este truco consiste en lanzar 3 pelotas cruzadas a altura media y la cuarta pelota cambiarla de mano.

666600

6 = Lanzamiento paralelos a altura media
0 = Tiempos donde no se tienen objetos en la mano

Para realizar este patrón, se deben lanzar las 4 pelotas paralelas a altura media y cuando estén todas en el aire, se puede hacer un aplauso o marcar los 2 tiempos restantes con pequeños golpes en los muslos.

534

5 = Lanzamiento cruzado a altura media
3 = Lanzamiento cruzado a altura baja
4 = Lanzamiento paralelo a altura baja

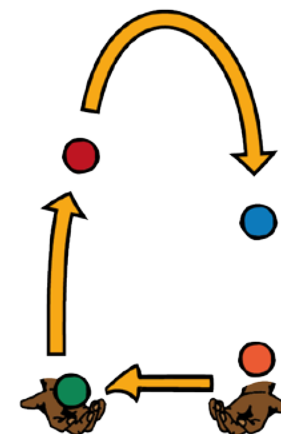
Este patrón consiste en hacer "Medialluvia" (53) para un lado y luego lanzar una pelota paralela (4) para volver a hacer estos 3 lanzamientos para el lado contrario.

71 (LLUVIA O SHOWER)

Se sugiere comenzar sosteniendo 3 pelotas en la mano hábil y 1 pelota en la otra mano.

Realizar 3 lanzamientos cruzados altos con la mano hábil, y antes de que caigan, cambiar la cuarta pelota de mano.

Habiendo hecho esto, podemos seguir con el patrón haciendo: "lanzamiento cruzado alto, cambio de mano, lanzamiento cruzado alto, cambio de mano, etc".





CASCADA 5 PELOTAS

¿Qué hacemos?

(Todos los lanzamientos cruzados a altura media)

PASO 1:

Jugar 3 pelotas con lanzamientos dinámicos, a altura 5.

PASO 2:

Con 4 pelotas, realizar el patrón 525 (conocido como Persecución).

Para esto se colocan 2 pelotas en cada mano y se lanzan todas a altura 5, en el siguiente orden: "derecha/izquierda, izquierda/derecha, derecha/izquierda, izquierda/derecha".

PASO 3:

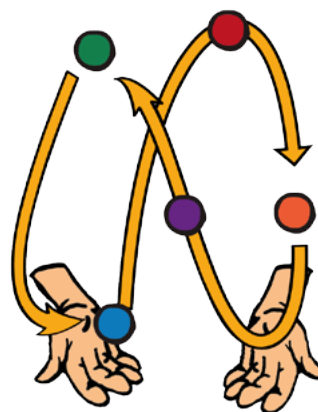
Tomar 5 pelotas e intentar el "Flash", lanzando todas cruzadas y atrapándolas todas. Si el participante no alcanza a deshacerse de todas las pelotas, se sugiere aumentar la altura de los lanzamientos o apurar el ritmo de lanzamiento.

PASO 4:

Jugar 5 pelotas por más de 10 lanzamientos. Se sugiere realizar todos los lanzamientos a la misma altura y mantener los codos cerca del cuerpo.

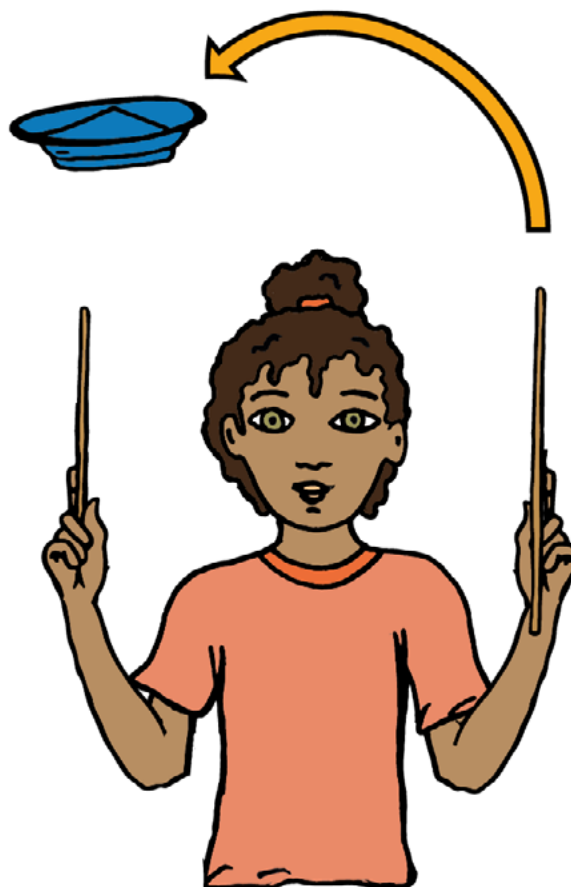
PASO 5:

Jugar 5 pelotas sin detenerse.





PLATOS CHINOS





DOS PLATOS SIMULTÁNEOS

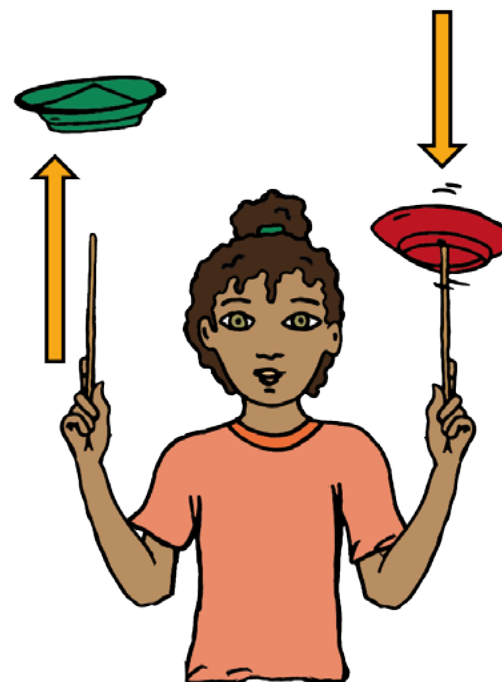
¿Qué estamos TRABAJANDO?

Disociación
Coordinación

¿Qué hacemos?

Es importante trabajar el ejercicio de base con ambas manos desde el comienzo. Una vez logrado esto de manera independiente, es posible acelerar un plato en cada mano logrando así un ejercicio de mayor dificultad, algunas variantes pueden ser:

- Lanzar y recibir los platos sincrónica y asincrónicamente.
- Lanzar ambos platos cruzados, cambiándolos de baqueta.





TOQUES CON DOS BAQUETAS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

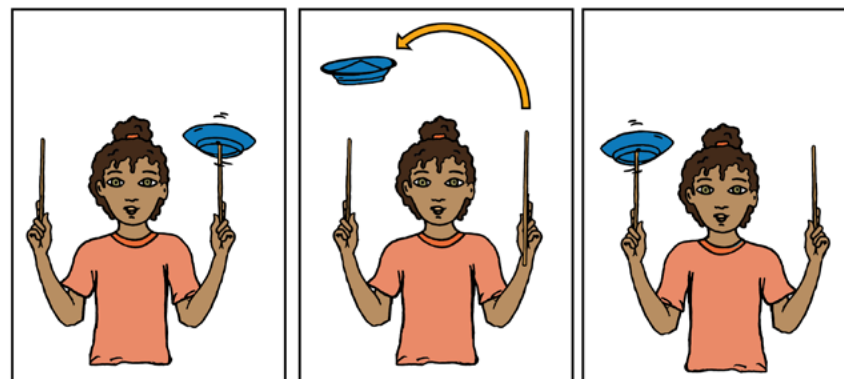
Patrones de lanzamiento y recepción
Concentración

¿Qué hacemos?

Un interesante juego es investigar en los rebotes pasando de una baqueta a otra, tratando de generar la mayor cantidad de toques posibles.

Para esto se centra el plato en la baqueta, luego se lanza a una segunda baqueta, que luego de lograr una cantidad de rebotes, pasando de una baqueta a otra, el paso siguiente es investigar en ir cambiando la posición del siguiente toque.

Ejemplo: Lanzar e intercambiar baquetas por debajo de una pierna, para recibir el plato con la baqueta de la mano derecha o de la izquierda.





DIÁBOLO





CAMA ELÁSTICA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Distintas formas para lanzar y recibir el diábolo

Coordinación viso motriz

Percepción temporo espacial

¿Qué hacemos?

Desde “nudo simple sobre baqueta” (ver página 86) sin desarmar, pasar la baqueta libre por el nudo donde hay dos cuerdas juntas.

Lanzar el diábolo y recibirlo con las baquetas apuntando hacia arriba, tensando las cuerdas, de manera que el diábolo rebote en el centro de la X formada por el nudo.

Te sugerimos...

Ayudar sosteniendo el diábolo para que el participante practique el movimiento.





CORBATA

¿Qué hacemos?

Posicionarse al costado derecho del diábolo.
Pasar la baqueta derecha por detrás del cuello, manteniendo el mismo largo de cuerda por ambos extremos.
Lanzar el diábolo de una cuerda a otra.

Te sugerimos...

Ayudar sosteniendo el diábolo para que el participante practique el movimiento.

ASCENSOR

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz
Inteligencia corporal cinestésica.

¿Qué hacemos?

Generar en el diábolo un giro muy veloz. Si la mano dominante es la derecha subir la baqueta izquierda. Realizar un nudo con la baqueta derecha alrededor del eje (sentido anti-horario).
Tensar la cuerda manteniéndola en posición vertical.
Al tensar la cuerda el diábolo subirá, y al aflojar descenderá.





VUELO CIRCULAR

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Alternativa para impulsar el diábolo
Coordinación viso motriz
Orientación espacial

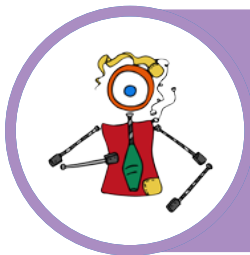
¿Qué hacemos?

- 1 Realizar lanzamientos circulares de baja altura desde el segmento izquierdo al derecho, recibiendo y empujando con la baqueta derecha para completar el círculo.
- 2 Cuando el diábolo esté pasando cerca de la baqueta izquierda, hará un nudo al eje.
- 3 Se continúa realizando círculos con el nudo en el eje, aflojando la cuerda cuando está arriba y empujando cuando está abajo.

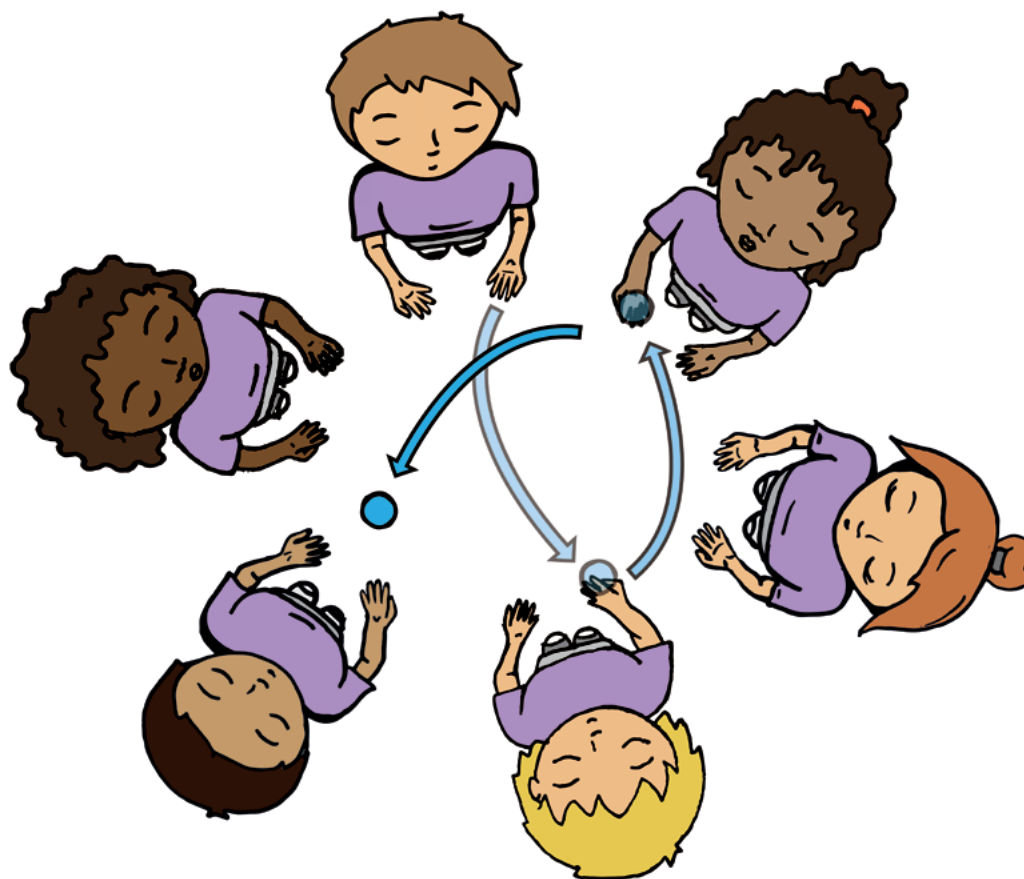
También se puede...

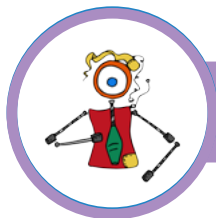
Ubicar una pierna sobre la cuerda, dentro del círculo imaginario que el diábolo realiza antes de hacer el nudo al eje.





JUEGOS





PINTA PELOTA

CANTIDAD PARTICIPANTES 6 a 15
MATERIALES 1 Pelota
DURACIÓN 5 a 10 minutos

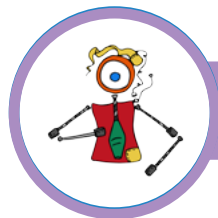
¿Qué estamos TRABAJANDO?

Lanzamiento y recepción de objetos
Trabajo en Equipo
Activación y calentamiento del cuerpo

¿En qué consiste?

El juego se inicia con dos compañeros en el equipo de pintadores, los que poseen una pelota, con la cual deben "pintar" a los demás participantes que están dispersos en el espacio. La manera de pintar es tocando con la pelota alguna zona del cuerpo de los demás participantes. La pelota necesariamente debe estar en la mano del pintador, no se puede pintar a distancia. A medida que los participantes van siendo pintados, se irán sumando al equipo de pintadores. El pintador que sostiene la pelota, no puede caminar, solo puede pivotear en un pie, por lo tanto para poder desplazarse, debe lanzar la pelota a otro compañero pintador y hacer estrategias para intentar pintar al resto del grupo. El juego termina cuando el último participante es pintado. Dependiendo del número de participantes se puede tener más de una pelota en juego.





TÚNEL DE PASES

CANTIDAD PARTICIPANTES	ILIMITADO, en parejas
MATERIALES	1 Pelota por pareja 2 Pelotas mayor dificultad
Duración	5 a 10 minutos

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Prensión del objeto, Coordinación viso motriz, Dirección, Fuerza
Comunicación, Trabajo en Equipo
Percepción temporo/espacial

¿En qué consiste?

El profesor divide al grupo en 2 filas y las separa a 1 metro de distancia.

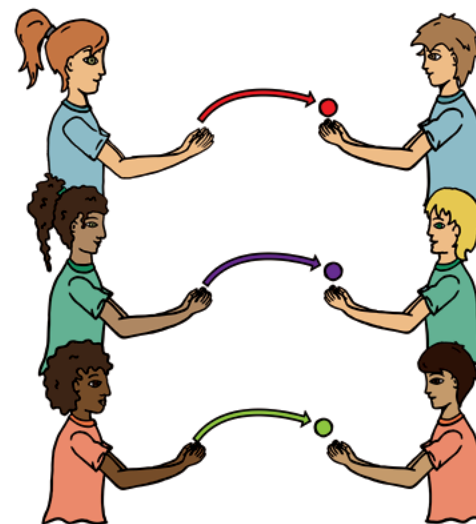
Los participantes de ambas filas se voltean y quedan cara a cara con un compañero de la otra fila, encontrando así su pareja de juego.

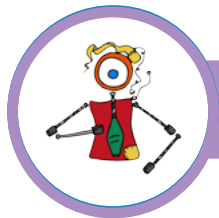
Cada pareja tendrá 1 pelota.

El juego se inicia cuando el profesor da la señal, entonces los participantes que tienen la pelota, se la lanzarán a su pareja, quién tendrá que atraparla. Si la pareja logra concretar 4 pases, entonces ambos podrán dar un paso hacia atrás. Cuando las parejas lleguen a una distancia donde no logren atrapar la pelota 4 veces, es momento de detener el juego y dar un nuevo nivel de dificultad.

Más niveles de dificultad:

- Cada pareja desde la línea inicial con 2 pelotas
- Añadir un aplauso mientras las 2 pelotas van en el aire.
- Añadir un giro o pirueta mientras las 2 pelotas van en el aire.





YA!

CANTIDAD PARTICIPANTES **ILIMITADO, en parejas**

MATERIALES **1 Pelota por pareja**

Duración **5 a 10 minutos**

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Reacción, Atención, Concentración
Coordinación viso motriz, percepción temporo-espacial
Comunicación

¿En qué consiste?

Trabajo en parejas con 1 pelota.
Los participantes se alejan alrededor de 2 metros de distancia y se posicionan mirándose de frente.
El compañero que no tiene la pelota, se voltea y queda de espalda.

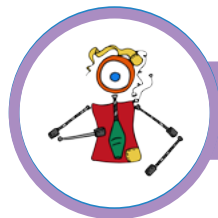
El juego se inicia cuando el participante que tiene la pelota, lanza alto la pelota hacia su compañero que está de espalda y cuando ésta va en el aire, él grita: YA!

Al escuchar el aviso de su compañero, el participante que está de espalda se voltea e intenta atrapar la pelota.
Luego de esto, los roles se intercambian y el que compañero que lanzó, es el que se voltea para atrapar en el siguiente turno.
Mientras más tarde sea el aviso "YA", más difícil será atrapar la pelota.



Otra modalidad de este juego ocurre cuando el profesor juega con 2 participantes.

El profesor toma 2 pelotas, una en cada mano y los 2 participantes se posicionan frente a él dándole la espalda, entonces el profesor lanza ambas pelotas y grita "YA" para que los participantes se volteen y atrapen sus respectivas pelotas. Se sugieren pelotas de distinto color.



YO/TÚ/ÉL

CANTIDAD PARTICIPANTES Entre 5 y 12 personas

MATERIALES 1 Pelota

DURACIÓN 5 a 10 minutos

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Memoria, Concentración, atención.

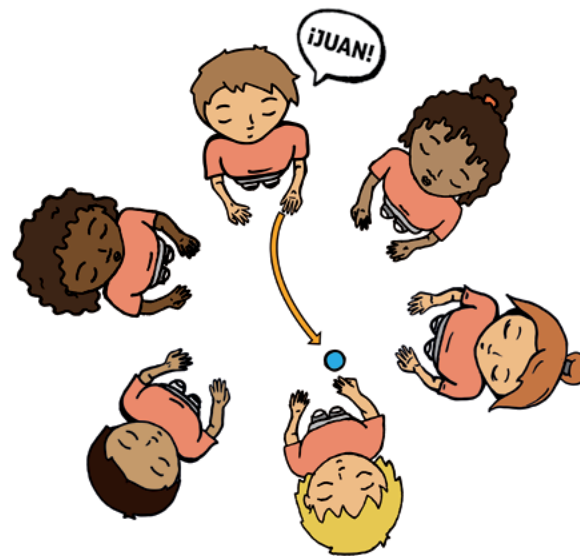
¿En qué consiste?

Esta dinámica se utiliza principalmente en una primera clase, ya que permite que el profesor y los participantes aprendan los nombres de los demás compañeros del grupo.

Se requiere una pelota de malabarismo y que los participantes se ubiquen en círculo.

Yo

En primera instancia, los participantes deben lanzar la pelota a un compañero mientras dice su propio nombre. Los demás compañeros deben escuchar y recordar el nombre del compañero que lanzó. Se sugiere que los participantes lancen la pelota a los compañeros de los cuales desconocen su nombre.



Tú

En una segunda etapa, los participantes deben lanzar la pelota a un compañero y decir el nombre del compañero a quién le están lanzando.

Él

La tercera etapa es la más compleja, ya que los participantes deberán lanzar la pelota a un compañero, diciendo el nombre de la siguiente persona que debe recibir la pelota.

Ejemplo: Si un participante le lanza la pelota a Juan y le dice: "Pedro", significa que en el siguiente turno Juan debe lanzarle la pelota a Pedro diciendo el nombre de la siguiente persona que debe recibir la pelota.



MUNDO IMAGINARIO

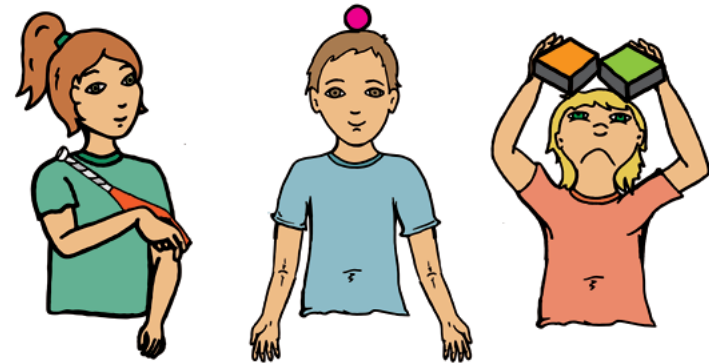
CANTIDAD PARTICIPANTES Ilimitado.

MATERIALES 1 juguete de malabar por participante

DURACIÓN 5 a 10 minutos

¿Qué estamos trabajando?

Imaginación, creatividad.



¿En qué consiste?

Los participantes toman un juguete de malabarismo a elección y se dispersan en el espacio.

Con el objetivo de estimular la imaginación de los participantes, el profesor les pide que se desplacen por el espacio y que con sus juguetes de malabarismo, imaginen y hagan gestos relacionados con las indicaciones que él les vaya diciendo.

Propuestas de objetos:

Piedra pesada, Bolsa ligera, Avión con pasajeros, Huevo frágil, Spray para graffiti, Raqueta de tenis, Flor con fragancia, Espada de esgrima, Guitarra eléctrica, Papa caliente, Violín, Trompeta.



CIRCUITO

CANTIDAD PARTICIPANTES	Entre 6 y 16
MATERIALES	1 Pelota por participante
Duración	5 a 10 minutos

¿Qué estamos trabajando?

Atención, Reacción, Concentración
Comunicación, Trabajo en Equipo

¿En qué consiste?

El grupo se dispone en círculo y el profesor sostiene una pelota.

La dinámica consiste en que la pelota haga un circuito, siendo lanzada de una persona a otra, buscando que ningún participante juegue dos veces, hasta que la pelota haya recorrido el circuito completo.

Para lograrlo el juego lo inicia el profesor, quien lanza la pelota a algún participante que esté en el lado opuesto del círculo. Luego de lanzar el profesor se pondrá de rodillas en el suelo o agachado, indicando que ya jugó y que no deben lanzarle la pelota hasta que ésta pase por todos.

El participante que tiene la pelota debe hacer lo mismo, lanzarla a alguien que esté de pie, en el lado opuesto del círculo. Luego de lanzar pondrá una rodilla en el suelo para indicar que ya jugó.

Es de suma importancia que los participantes recuerden a quién le lanzaron la pelota, ya que en la siguiente ronda de juego, deberán lanzarle la pelota a la misma persona.

La clave de la dinámica es que haya contacto visual al lanzar. Si el compañero no está atento, se le puede avisar llamándolo por su nombre.

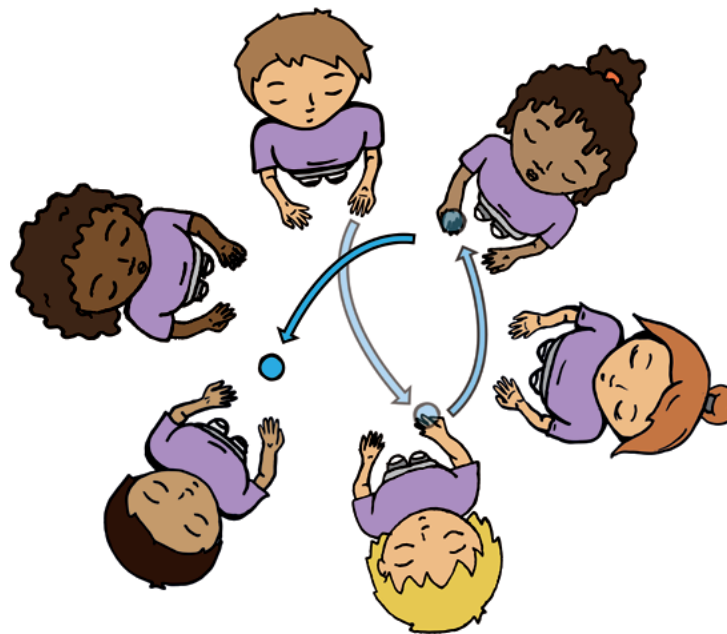
Cuando el último participante atrapa la pelota y todos los demás están con una rodilla en el suelo, el profesor se pone de pie y el participante debe lanzarle la pelota a él, terminando así la primera ronda del circuito.

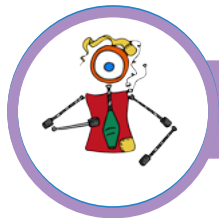
En la segunda ronda de juego, ya no es necesario poner una rodilla en el suelo, porque todos saben a quién deben lanzarle la pelota.

Si el grupo logra que la pelota haga todo el circuito sin caídas, entonces el profesor podrá ir adhiriendo pelotas al juego.

Para finalizar la dinámica, el profesor puede llevarla al nivel máximo de dificultad, entregando una pelota a cada alumno.

El desafío será que todos lancen al mismo tiempo. Si todos logran atrapar la pelota que le corresponde, entonces habrán logrado un final de juego virtuoso, gracias trabajo colaborativo de grupo.





TUMPA

CANTIDAD PARTICIPANTES ILIMITADO, en parejas

MATERIALES 2 Pelotas por pareja

Duración 5 a 10 minutos

¿Qué estamos trabajando?

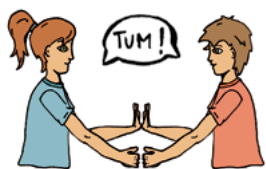
Memoria, Creatividad, concentración,
Ritmo, coordinación
Comunicación, compañerismo.

¿En qué consiste?

El grupo se divide en parejas, se ubican frente a frente y cada participante sostiene una pelota, un participante en la mano derecha y el otro en la mano izquierda.

La dinámica se inicia cuando los participantes chocan las palmas de su compañero y dicen: "PA".

Luego cambian la pelota de una mano a la otra y dicen: "TUM", Y así sucesivamente choque de palmas y cambio de mano de la pelota (TUM-PA-TUM-PA....)



Variaciones:

- Distintas velocidades
- Cambiar la pelota de mano por detrás de la espalda, por detrás de la cabeza, por debajo rodilla.
- Probar otros patrones, TUM-TUM-PA, TUM-PA-PA.
- Chocar palmas con la mano cruzada
- Chocar palmas arriba de la cabeza
- Chocar otras zonas del cuerpo como pies, codos o caderas.
- Ambos participantes girando en el lugar.
- Cada pareja inventa un patrón y lo muestra a los compañeros para que lo intenten.

Variación para trabajar la Memoria:

Jugando al TUMPA, cada vez que los compañeros chocan sus palmas, uno de los participantes tendrá que decir el nombre de un "elemento", sin repetir, ni perder el ritmo de juego. Esta variación es ideal para integrar contenidos de otras asignaturas.

Tipos de elementos:

Países, Colores, Animales, Nombres de personas, Frutas o alguno de interés del curso.

A medida que el compañero va diciendo elementos, el otro participante contará la cantidad de aciertos.



DIRECTOR DE ORQUESTA

CANTIDAD PARTICIPANTES	Entre 6 y 16 personas
MATERIALES	1 Pelota por participante
Duración	5 a 10 minutos

¿Qué estamos trabajando?

Atención, trabajo en equipo.
Ritmo, coordinación, creatividad.

¿En qué consiste?

El grupo se dispone en círculo y elige quién será el “detective”, quién tendrá que alejarse unos cuantos metros del grupo, colocarse de espalda y taparse los oídos.

Luego de esto, el grupo elige quién será el “Director de orquesta” y todos toman una pelota.

El juego se inicia cuando el Director de orquesta comienza a repetir un gesto o lanzamiento con la pelota, el cual debe ser imitado por el grupo entero. Si el Director de orquesta cambia el movimiento, todo el grupo debe hacerlo.

Cuando el grupo está listo, le dice al Detective que regrese y se ubique al centro del círculo, para que intente identificar quién es el Director de orquesta.

Dependiendo de la cantidad de participantes, el Detective tendrá un máximo de 3 oportunidades para manifestar sus sospechosos y desenmascarar al Director de orquesta.





MANICOMIO

CANTIDAD PARTICIPANTES	ILIMITADO
MATERIALES	1 JUGUETE DE MALABAR POR PARTICIPANTE
DURACIÓN	5 a 10 minutos

¿En qué consiste?

La dinámica consiste en desplazarse por el espacio realizando un gesto o acción con un juguete de malabarismo, imaginando que éste es un objeto de uso cotidiano.

Por ejemplo utilizar una pelota como peineta, un aro como espejo o una clava como telescopio.

Cambios de intensidad:

Cuando el profesor lo comunique, los participantes tendrán que cambiar la intensidad con la cual realizan su gesto. Los grados de intensidad son del 1 al 10.

Agregar sonido en distintos volúmenes:

Los participantes agregan un sonido a su gesto y lo emiten con menor o mayor volumen, dependiendo de lo que indique el profesor. El volumen va en grados del 1 al 10.

¿Qué estamos trabajando?

Expresión corporal, seguridad, autoestima, imaginación, creatividad

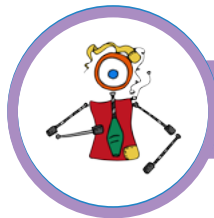
Conversaciones:

Los participantes deben buscar a un compañero y mantener una conversación, cada uno realizando su gesto y su sonido. Para luego ir en búsqueda de una nueva conversación.

Cambio de Gesto:

Para finalizar la actividad, los participantes tendrán que conversar con otro compañero y luego de la conversación intercambiar gestos y sonidos, dándole la oportunidad de cambiar el que habían creado.





DÓNDE ESTÁ MI DIÁBOLO

CANTIDAD PARTICIPANTES **ENTRE 5 Y 10 PERSONAS**

MATERIALES **1 DIÁBOLO**

DURACIÓN **5 a 10 MINUTOS**

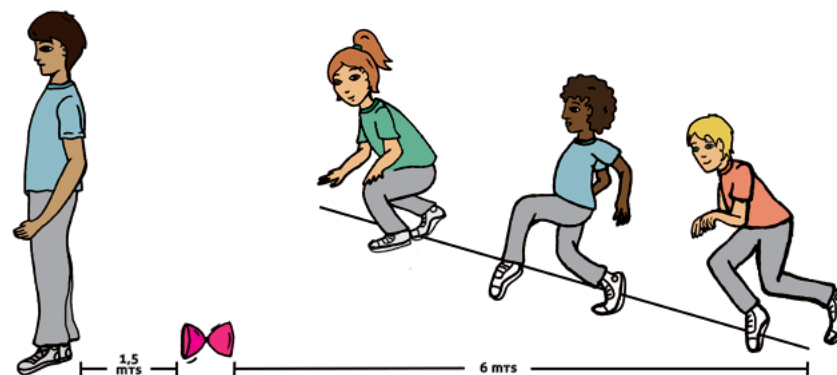
¿Qué estamos TRABAJANDO?

Atención, trabajo en equipo, estrategia.

¿En qué consiste?

El profesor ubica un Diábolo en el suelo y a 6 metros de distancia dibuja una línea en el piso. Los participantes se posicionan detrás de la línea y eligen a un "vigilante", quién se colocará por delante del Diábolo a 1,5 metros de distancia. El Vigilante estará de pie mirando hacia el grupo de participantes.

El juego se inicia cuando el Vigilante se voltea y dice: ¿dónde está mi Diábolo?. Como el Vigilante no está mirando, los participantes avanzarán con intención de robar el diábolo.

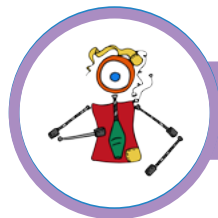


Cuando el Vigilante vuelve a mirar al grupo de participantes, éstos deben detenerse. Si el Vigilante ve algún participante caminando, debe enviarlo nuevamente detrás de la línea inicial.

Cada vez que el Vigilante se voltee y diga: ¿dónde está mi diábolo?, los participantes avanzarán hasta que uno de ellos robe el diábolo y lo esconda.

El Vigilante tendrá hasta 3 oportunidades para identificar quién lo robó.

Si el Vigilante no está seguro de quién lo tiene, tendrá que seguir volteándose y preguntar ¿dónde está mi diábolo?, así el grupo hará estrategias para llevar el diábolo hasta la línea de inicio y ganar el juego.



ACUMULADOR DE JUGUETES

CANTIDAD PARTICIPANTES	Mínimo 4, máximo ilimitado
MATERIALES	Mínimo 15 PELOTAS POR EQUIPO. Puede VARIAR EL TIPO DE JUGUETE.
DURACIÓN	5 a 10 minutos

¿En qué consiste?

Los participantes se dividen en grupos y se ubican detrás de una línea trazada previamente por el profesor.

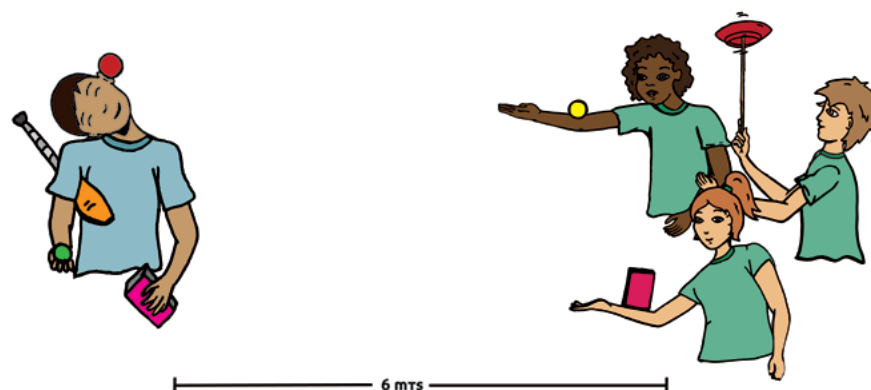
Cada grupo elige a un "Acumulador", quién debe ubicarse de frente al grupo a unos 6 metros de distancia de la línea.

El profesor provee a cada grupo de una gran cantidad pelotas (u otro juguete).

Cuando el profesor de inicio al juego, un participante de cada grupo llevará la pelota en equilibrio hasta el Acumulador y se la colocará en algún espacio libre que encuentre en su cuerpo (entre las manos, bajo el mentón, entre el codo y el cuerpo, etc).

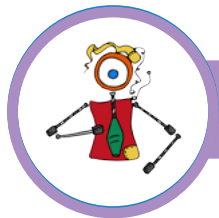
¿Qué estamos trabajando?

Equilibrio, trabajo en equipo, concentración



Formas de llevar la pelota en equilibrio (cuello, mano invertida, cono de helado, frente, ojo)

El grupo que logre acumular más objetos en 90 segundos será el ganador.



JUEGO DE LOS NOMBRES

CANTIDAD PARTICIPANTES	Mínimo 3 PARTICIPANTES
MATERIALES	1 JUEGO DE BAQUETAS DE DIÁBOLO POR CADA PARTICIPANTE
DURACIÓN	5 a 10 minutos

¿Qué estamos trabajando?

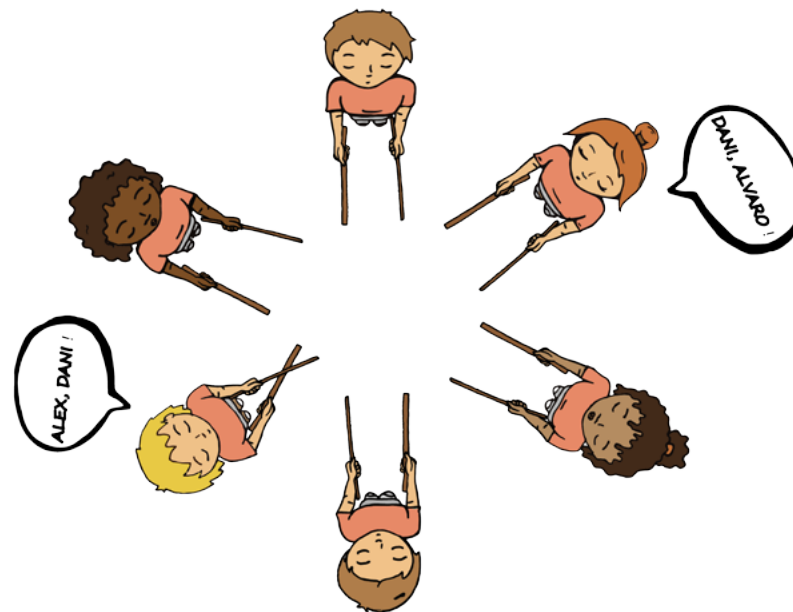
Coordinación dinámica general
Ritmo
Sociomotricidad
Aprender el nombre de los participantes

¿En qué consiste?

Dinámica grupal donde los participantes ubicados en círculo, golpean con sus manos dos veces las piernas y luego dos veces las baquetas del diábolo, al comienzo con un ritmo pausado y luego es posible ir cada vez más rápido. Al momento de golpear las baquetas, cada participante en su turno, dice su nombre al ritmo de los dos golpes con las baquetas. Ejemplo: "Alex, Alex" y el grupo repite al siguiente golpe de baquetas "Alex, Alex". Terminada esta etapa, que puede ir de ida y vuelta, manteniendo el mismo ritmo con los golpes en las piernas y con las baquetas, los participantes dirán su nombre y el de algún compañero o compañera en el segundo tiempo de los golpes con las baquetas.

Ejemplo:

"Dani, Alex" será entonces el turno del compañero aludido "Alex, Álvaro", de esta forma todos deben estar muy atentos ya que los turnos ya no tienen un orden lógico.





CAMINO SIN FIN

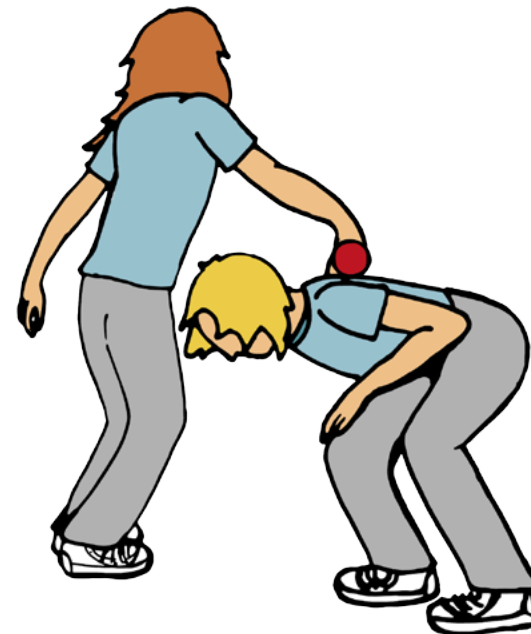
CANTIDAD PARTICIPANTES	ILIMITADA EN DUPLAS
MATERIALES	1 PELOTA POR PARTICIPANTE
DURACIÓN	15 MINUTOS

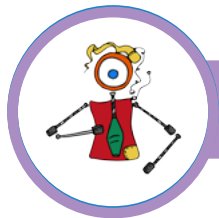
¿En qué consiste?

En un primer tiempo, cada participante descubre, con ayuda de ambas manos, posibles caminos que puede recorrer una pelota por todo su cuerpo sin perder el contacto nunca el contacto. Luego en duplas, uno toma el rol de dar soporte y el otro de hacer avanzar la pelota por todo el cuerpo del compañero siguiendo un trayecto que pueden ir descubriendo juntos. En este trabajo, ambos deben comunicarse para lograr una fluidez en el trayecto, dando el mayor apoyo a la pelota con el fin de que esta no caiga. El compañero que actúa de soporte se mueve para facilitar el trabajo de su compañero(a). Es posible amenizar desde el comienzo con algo de música.

¿Qué estamos trabajando?

Exploración técnica del objeto
Sociomotricidad, colaboración
Esquema corporal
Confianza





ARTE ATTACK "CIRCO"

CANTIDAD PARTICIPANTES	Desde 1 a GRANDES GRUPOS
MATERIALES	TODOS LOS MATERIALES a DISPOSICIÓN
DURACIÓN	5 a 10 minutos

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Exploración técnica del objeto
Sociomotricidad, colaboración
Esquema corporal
Confianza

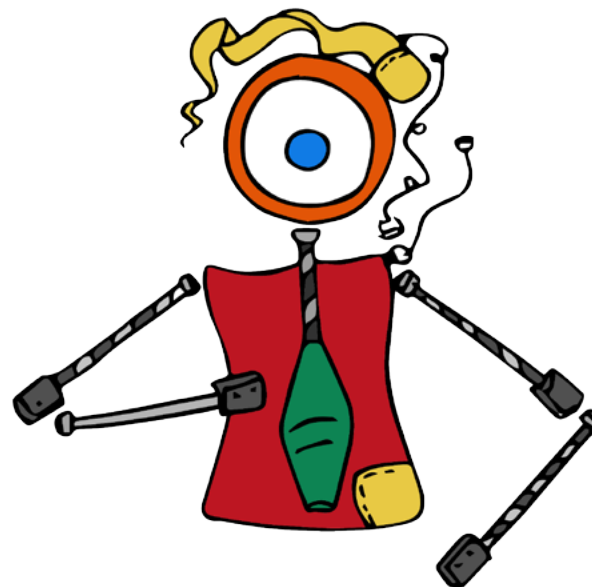
¿En qué consiste?

La idea es realizar un dibujo utilizando la mayor cantidad de material de malabares, algo que el profesor proponga (un payaso, una carpa de circo, etc.) Se asignarán turnos donde cada participante escoge un elemento y lo instala en el piso sin decir qué representa, luego el siguiente seguirá proponiendo hasta hacer una composición colectiva.

Si hay un espacio que sea posible mirar desde arriba (un patio o jardín que tenga cerca un balcón o segundo piso), es el lugar ideal para que vean con mayor claridad el resultado, incluso registrarlo.

Te sugerimos...

Si se cuenta con una gran cantidad de materiales, es posible hacer grupos que en un tiempo determinado deban cumplir la misma tarea.





DETENLA SI PUEDES

CANTIDAD PARTICIPANTES 2 a 4 POR GRUPO

MATERIALES MÍNIMO 6 ARGOLLAS POR GRUPO

DURACIÓN 5 a 10 MINUTOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación

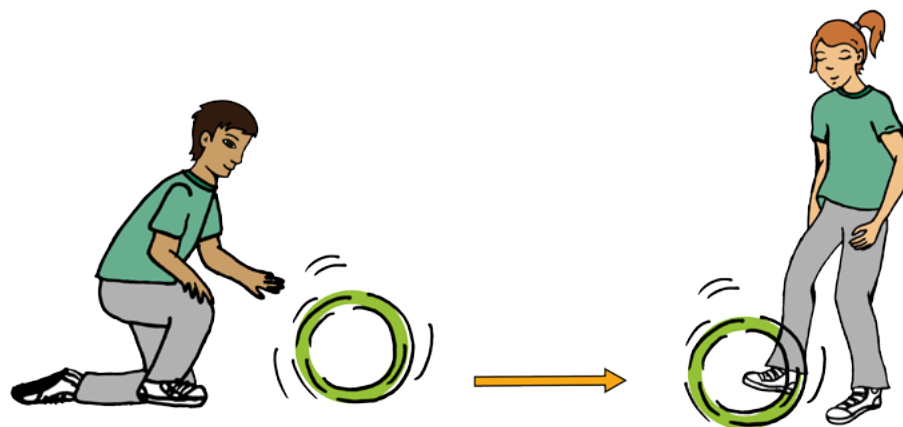
Percepción temporo-espacial

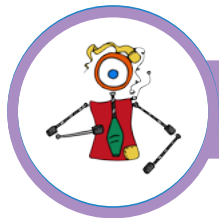
Capacidad de reacción

¿En qué consiste?

En una superficie lisa y limpia, el profesor determina una línea de salida, en la que se ordenará cada grupo en filas luego el profesor se sienta a unos 6 o más metros frente a la línea con el total de las argollas.

A ras de suelo y de manera horizontal, el profesor lanza las argollas direccionándolas a los pies de los participantes, momento en el que el participante debe intentar detener la argolla poniendo justo su pie dentro de la argolla y luego su otro pie en la siguiente argolla que llegue, y así ir tratando de avanzar hasta llegar lo más cerca posible del profesor. Si el participante pisa la argolla o si la argolla no es detenida, será el turno del siguiente participante.





ALTO AHÍ

CANTIDAD PARTICIPANTES	ILIMITADO
MATERIALES	Un GOLO Y UN PAR DE BAQUETAS POR PARTICIPANTE
DURACIÓN	10 a 15 MINUTOS

¿En qué consiste?

Todos los participantes se reúnen al centro. Comienza cualquiera lanzando el golo hacia arriba y diciendo el nombre de algún otro compañero el cual deberá intentar atraparlo solo con las baquetas, mientras que el resto corre alejándose lo más posible.

Si el participante que fue nombrado recibe el golo sin que caiga al suelo, este debe gritar el nombre de otro participante quien deberá volver a intentar atraparlo.

Si a un participante se le cae el golo, este deberá recogerlo y después gritar ALTO AHÍ, en ese momento, todos deben quedar congelados. El participante que tiene el golo debe acercarse a un compañero realizando equilibrio con el implemento sobre una baqueta o sobre un dedo con un máximo de pasos o hasta que se le caiga. Quema al compañero al solo tocarlo con la baqueta libre.

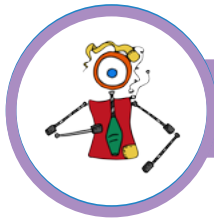
¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz
Percepción temporo espacial
Sociomotricidad

Te SUGERIMOS...

Limitar la cantidad de giros del golo o altura de lanzamiento, con el fin de facilitar la fluidez del juego. También se puede realizar con otros juguetes.





EL MENSAJE

CANTIDAD PARTICIPANTES

ENTRE 4 a 5 PARTICIPANTES

MATERIALES

DESDE UNA PELOTA

DURACIÓN

10 a 15 MINUTOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Trabajo en equipo.

Compañerismo.

Comunicación.

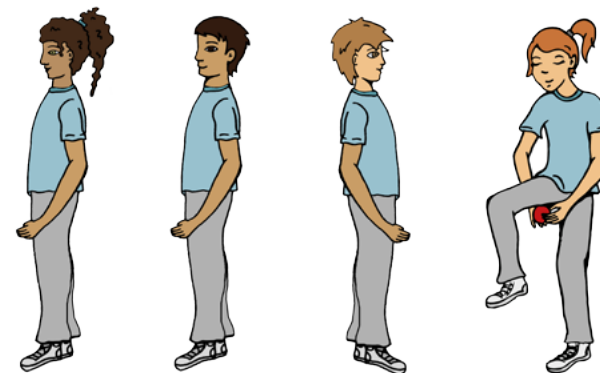
¿En qué consiste?

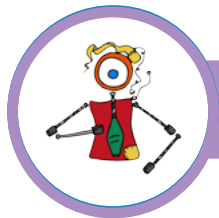
- La actividad consta en traspasar un mensaje al compañero, procurando que este llegue al último destinatario. Al ser un mensaje "malabarístico", este será un truco o una secuencia simple.
- Para que el resto del grupo no vea el mensaje antes de tiempo se ubicarán en una hilera dando la espalda al mensajero, solo se podrán dar vuelta cuando el compañero que les traspasará el mensaje les toque su hombro.

- El mensaje truco o secuencia debe ser repetido por todos los integrantes hasta llegar al último destinatario. Con elementos como pelotas, clavos o argollas, por ende es necesario que sea muy elemental en un comienzo.
- Para finalizar compararán el mensaje recibido por el último participante con el mensaje original.

También se puede...

Para niveles más avanzados, transmitir el mensaje con un mayor número de elementos o incluyendo algunas de las acciones que realiza el malabarista (lanzamientos corporales, pases de toques o golpes, etc.)





RALLY GOLO

**CANTIDAD
PARTICIPANTES**

ILIMITADO

MATERIALES

1 GOLO POR PARTICIPANTE ACTIVO

DURACIÓN

15 a 20 MINUTOS

¿En qué consiste?

Completar un recorrido equilibrando el golo. Se determina un recorrido (de un lado de la cancha al otro, alrededor de algún espacio, etc). Se ubican obstáculos en determinado espacio (conos, cuerdas, vallas, etc).

A modo de competencia o circuito, los participantes deben completar dicha distancia esquivando los obstáculos y solo pueden avanzar cuando el golo está en equilibrio, si este cae se recoge y se comienza desde donde quedo. Se puede trabajar en equipo o solo completar el circuito a modo de estación.

Si el participante domina el equilibrio, puede intentar equilibrios en otros sectores del cuerpo (mentón, frente, pie, etc).

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Equilibrio dinámico.

Coordinación viso motriz.

Percepción temporo espacial.

También se puede...

Realizar circuitos equilibrando diferentes juguetes.





JUEGO DEPORTIVO

VOLEY MALABAR

CANTIDAD PARTICIPANTES

Entre 4 a 8

MATERIALES

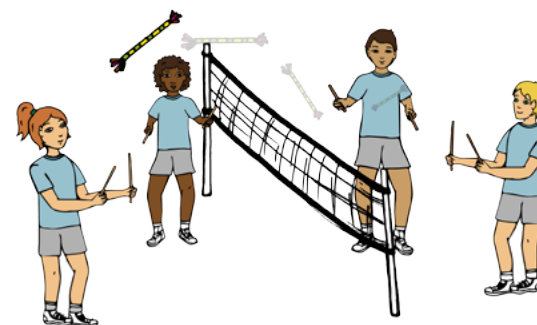
Depende del juguete escogido.
En este caso el Golo.
Un golo y un par de baquetas por persona.

DURACIÓN

10 a 15 minutos

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Trabajo en equipo.
Compañerismo.
Comunicación.



¿En qué consiste?

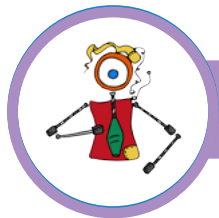
- Se prepara el espacio de juego simulando una cancha de vóleybol o tenis, la malla puede estar a la altura que acomode o según los recursos disponibles (conos, malla real de voleibol, línea en el piso...etc)
- Se forman equipos de 2 a 4 personas por lado, cada uno con sus respectivas baquetas.
- El objetivo es enviar el golo por sobre la malla al campo rival.
- Se convierte un punto cuando este toca el piso o cuando al otro equipo se le cae el golo.
- Una vez que el juego este instaurado en el grupo, sugiéreles un torneo para determinar al mejor equipo.

Reglas:

- Recibir siempre el golo sobre las baquetas evitando tocar con las manos.
- Enviar el golo con un máximo de giros limitado por el nivel del grupo (Sin giro, medio giro, un giro, dos giros, etc.)
- Se debe dar al menos un pase entre el equipo antes de ser devuelto y un máximo de dos.
- No se puede retener el golo por más de 3 a 5 segundos determinado previamente según el nivel.
- Gana quien consiga una determinada cantidad de puntos.

También se puede...

Realizar este juego con otros juguetes de malabar, por ejemplo: Pelotas, argollas o clavos. Teniendo un juguete en cada mano y realizar "cascada" para recibir el juguete que está siendo lanzado, el juguete que está siendo lanzado debe ser de un color distinto a los demás para poder identificarlo.



CUÉNTAME UN CUENTO

**CANTIDAD
PARTICIPANTES**

ILIMITADO

MATERIALES

TODOs LOS QUE ESTÉN A DISPOSICIÓN

DURACIÓN

10 a 15 MINUTOS

¿En qué consiste?

El profesor pide a los participantes que escojan uno o dos juguetes de malabar, enseguida, pide que realicen diversas actividades donde deban ir utilizando el juguete de manera simbólica (barrer, jugar tenis, tomar un vaso de agua, llamar por teléfono, peinarse, etc.).

Una vez entendida la dinámica, el profesor relata un cuento completo mientras los participantes van representando las acciones de los personajes.

Ejemplo: Caperucita caminaba por el bosque con su canasta llena de comida...golpeó la puerta de la casa de su abuelita....el cazador sacó su escopeta y disparó al lobo...

También se puede...

Incentivar a que los participantes continúen la historia, ya sea un cuento que hayan leído o que ellos van creando.

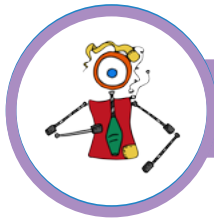
¿Qué estamos trabajando?

Imaginación, Creatividad
Expresión corporal
Comunicación, atención
Incentivo de la lectura



Te sugerimos...

Realizar esta actividad con temáticas acordes a los intereses y edad de los participantes para evitar el aburrimiento.



MUESTRA TU GESTO

**CANTIDAD
PARTICIPANTES**

ILIMITADA

MATERIALES

Una pelota por participante

DURACIÓN

10 minutos

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Creatividad

Coordinación viso motriz,

Comprensión de los distintos momentos que el objeto está en el aire.

Respeto

¿En qué consiste?

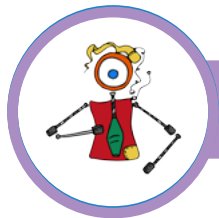
Los participantes se ubican en círculo y comienzan a lanzar la pelota alta de manera coordinada.

Luego, el profesor comienza a proponer gestos a realizar mientras la pelota va en el aire.

Ejemplo: "Pedir la cuenta", "Hacer conejito", "una pistola", "peinarse", etc.

Finalmente, los participantes, uno a uno, deben ir proponiendo un gesto, el cual es repetido por sus compañeros.





ESTACIONES DE MALABARES

**CANTIDAD
PARTICIPANTES**

ILIMITADO

MATERIALES

**Los materiales serán seleccionados
POR LOS PARTICIPANTES.**

DURACIÓN

**3 minutos por estación
El tiempo total de la actividad varía
dependiendo de la cantidad de
participantes de la actividad**

¿En qué consiste?

La actividad es una propuesta de cómo organizar una clase cuando los participantes ya tienen un conocimiento y dominio de los malabares utilizando como estrategia metodológica la enseñanza recíproca.

Divididos en dos grupos, un grupo toma juguetes de malabar a elección y se distribuyen en el espacio formando diferentes estaciones donde estarán a cargo de enseñar y/o corregir algún movimiento o truco con el juguete.

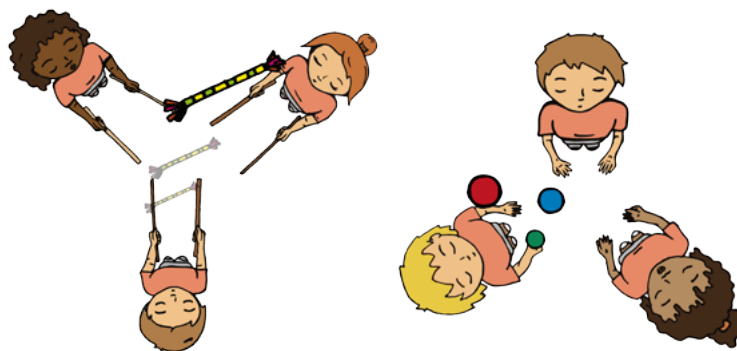
El segundo grupo será el "visitante" quienes se ubicarán en alguna de las estaciones y aprenderán de sus compañeros. El tiempo total de su transmisión será de 2 a 3 minutos aproximadamente. Una vez finalizado el tiempo, los visitantes rotarán a la derecha participando de una nueva estación. Completado el recorrido cambian los roles entre visitantes y los que enseñan en estaciones.

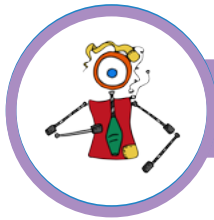
¿Qué estamos trabajando?

Comunicación
Solidaridad
Compañerismo
Creatividad

Te sugerimos...

Que el profesor esté siempre atento y tenga una participación activa supervisando el trabajo de cada estación.





CADENAS

**CANTIDAD
PARTICIPANTES**

ILIMITADA

MATERIALES

Desde una pelota

DURACIÓN

5 a 10 minutos

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Trabajo en equipo.

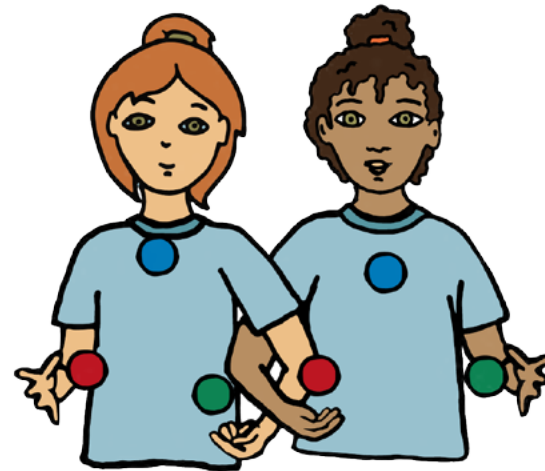
Compañerismo y solidaridad.

Sociomotricidad.

¿En qué consiste?

El juego consta en que el grupo de alumnos conformará una cadena humana entrelazando una parte de su cuerpo con la de un compañero. Ejemplo: cruzo mi brazo derecho con el brazo izquierdo de mi compañero y así sucesivamente se van adhiriendo más eslabones a la cadena.

La condicionante es mantener activo el juego de malabares seleccionado. Ejemplo: si es con pelotas, que cada integrante además de conformar la cadena se mantenga jugando una cascada de tres pelotas; o si es con diábolo, que este se mantenga girando en la cuerda.



BIBLIOGRAFÍA

ALARCÓN, K. CARRASCO, D. DIAZ, D. (2010) Tesis "Modelo didáctico de técnica aérea circense trapecio Fijo orientado al desarrollo integral de estudiantes de NM2" UMCE.

BABACHE, M. "Como enseñar y disfrutar el malabarismo. Metodología Mister Babache"

DE LA PIÑERA, S. TRIGO, E. (2000) Manifestaciones de la Motricidad. Editorial INDE

DIAZ, D. REYES, N. SEPULVEDA, S. (2014) Metodología para la enseñanza de técnicas de Circo Tela aérea vertical. Consejo Nacional de la cultura y las Artes.

DUCCI, P. (2012) "Años de Circo. Historia de la actividad circense en Chile"

FOUCHET, A (2006) "Las artes del Circo una aventura pedagógica" editorial Stadium.

GARDNER, H. (1995) "Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica". Editorial Paidós

GOMEZ, V. GOMEZ, K. (2001) Tesis "Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades circenses como contenido del subsector de Educación Física. El Malabarismo y las Portadas" UMCE

INVERNÓ, J (2003) "Circo y Educación Física" INDE

MINEDUC. "Bases curriculares de Educación Física"

SÁEZ, P. MATHEU, O. GIL, S. "Cuaderno de Educación Física, Malabares". Ecir editores.

SANTOS, R. (2012) "Aspectos fundamentais do Malabarismo". Brasil

SCHOLZ, J. KLEIN, M. (2011) Revista Mente y cerebro, artículo: "El aprendizaje transforma el cerebro"

ZIETHEN, K. SERENA, A. (2003) "Virtuosos of Juggling"

Páginas web:

<http://www.cultura.gob.cl/artes-circenses/informacion-institucional/>

<http://www.chileescena.cl/index.php?seccion=compania&idColeccion=30>

http://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2009/10/091012_malabarismo_cerebro_men

"Pedagogía del Malabarismo: Herramienta educativa que potencia el desarrollo integral", presenta el resultado de una investigación realizada por profesionales del área artística y pedagógica durante el año 2017 con el apoyo del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes de Chile a través del Fondart.

Este libro propone una metodología para el aprendizaje y enseñanza del malabarismo a través de juegos y dinámicas sencillas, asequibles y motivadoras para niños, niñas y jóvenes. Además del desarrollo artístico en esta disciplina, el propósito de esta investigación apunta a contribuir con herramientas que ayuden al desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas, necesarias para el desarrollo integral de las personas.

El material está orientado para ser utilizado no solo por malabaristas y artistas escénicos, sino también por profesores, terapeutas, monitores de diversos centros y personas que tengan interés en la educación física y artística, con instrucción formal o informal.

Este texto propone herramientas pedagógicas que pueden ser insertas tanto en programas oficiales de educación de distintos niveles, como también en actividades extra-curriculares.



Editorial
Cuatro manos