

### Tarea N°3

Taller	<u>Circo en tu casa</u>
Asignatura asociada	<u>Educación Física</u>
Profesor(a)	<u>Claudia Riveros Rios</u>
Nombre de alumno	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	OBJETIVO DE CLASE
O.A. Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad	Desarrollar habilidades óculo manuales, manipulando una y dos pelota de malabar para lograr la manipulación de tres pelotas.

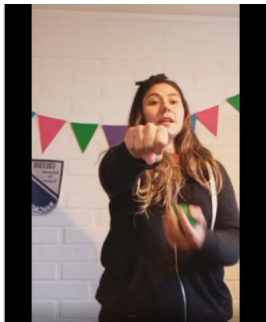
Contenido:

#### ***Beneficios del malabarismo:***

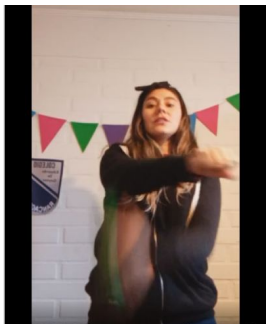
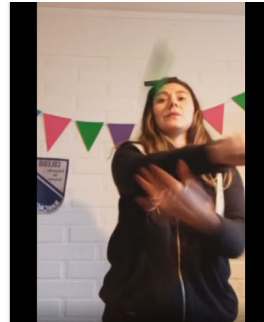
- 1. Trabaja ambos hemisferios de nuestro cerebro, ya que nuestro cerebro tiene dos hemisferios diferentes, y en muchas ocasiones utilizamos solamente uno para cada actividad. Mientras que el hemisferio izquierdo se ocupa del análisis, el derecho trabaja la creatividad e intuición. El malabarismo, sin embargo, exige que utilicemos al mismo tiempo el hemisferio izquierdo y derecho.***
- 2. Mejora nuestra concentración, Al hacer malabares nos acostumbramos a prestar especial atención a la tarea que estamos practicando en ese instante, sin que ninguna distracción pueda interrumpir esta actividad.***
- 3. Dos movimientos a la vez, aprendemos a coordinar el movimiento de ambos brazos.***
- 4. Adiós a los nervios, esta actividad es ideal para reducir nuestro estrés y lograr tranquilizarnos, pues la concentración que exige nos obliga a olvidarnos de todo lo que nos rodea y de todo lo que nos preocupa. El único objetivo, en ese preciso instante, es que las pelotas no se caigan al suelo. Comprobaremos que este juego exige tranquilidad y la buscaremos para jugar bien.***
- 5. Aprenderemos a ser constantes, no nacemos sabiendo cómo funciona este juego, y mucha práctica será necesaria. El malabarismo nos enseña a ser constantes y a valorar el esfuerzo que estamos dedicando.***

**6. Compartir y sorprender, la mayoría de las personas no son expertas en el malabarismo, y por esta misma razón conocer los trucos del juego y practicar con frecuencia nos ayudarán a mejorar notablemente y a sorprender a nuestros seres queridos. Para los demás, esta habilidad es muy curiosa. Ellos también querrán intentarlo... ¡y podrás enseñarles!**

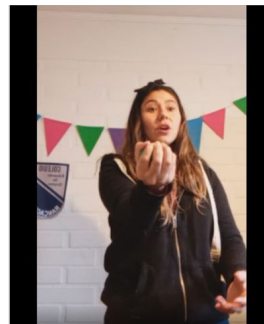
Actividad1: Movimientos con una pelota.



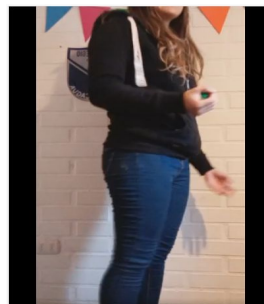
1. Pasar la pelota por debajo del brazo y tomo con la misma mano que lance.  
(Repetir 10 veces por brazo).

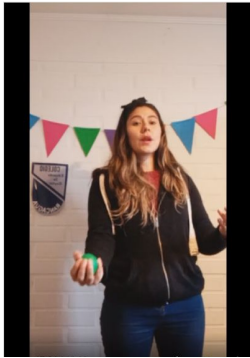


2. Lanzamos la pelota por debajo del brazo y tomo con la mano contraria ej: lanzo con la derecha y tomo con la izquierda .(Repetir 10 veces).



3. Levantamos la pierna, lanzamos la pelota por debajo y tomamos. (repite 10 veces)



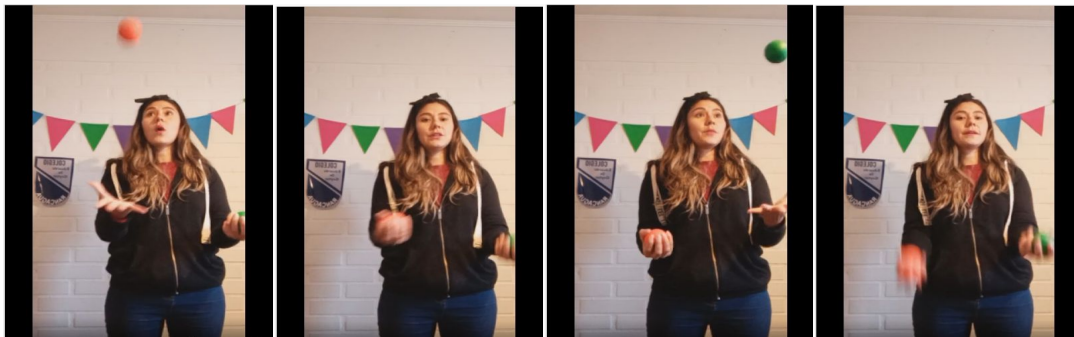


4. Lanzo la pelota con la mano derecha hacia la mano izquierda, pero antes que llegue la pelota a la mano izquierda, debo tocar mi pierna

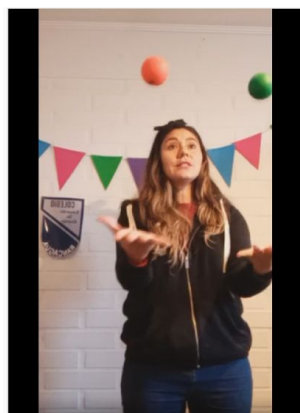


izquierda.ej: lanzo - toco y tomo.

Actividad 2: Movimientos con dos pelotas



1.Lanzo con la mano derecha y tomo con la mano derecha. Luego, lanzo con la izquierda y tomo con la izquierda.



2. Lanzo las dos pelotas juntas y tomo las dos pelotas juntas.

