

Tarea N°4

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 dos pelota de malabar para lograr la manipulación de tres pelotas.

Contenido:

1. Posición básica de un malabarista:

Adoptar una posición equilibrada, con el peso del cuerpo repartido por igual entre ambas piernas. Flexionar los codos delante del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Como la acción de las muñecas es muy importante se deben mantener relajadas, sin tensión.

Prestar atención a la zona de acción de las manos: no situarlas demasiado altas o rígidas las pelotas se irán hacia adelante. Si se coloca las manos demasiado bajas, no se controlará la trayectoria de los lanzamientos. El malabarismo no consiste tanto en coger las pelotas como en saber lanzarlas bien.

El ritmo es un aspecto clave. Por ello, hay que concentrarse en practicarlos manteniendo un ritmo o siguiendo el ritmo de la música.

Actividad1: Movimientos con dos pelotas.



1. Tomas dos pelotas en una mano, lanzas la que está adelante en este caso la verde y después la naranja, sucesivamente, debes malabarear con una sola mano. Cuenta 10 y después cambia de mano.



2. Tomas dos pelotas en la mano derecha, lanzas la pelota de adelante hacia la mano izquierda, y lo mismo con la siguiente pelota (para evitar que se te caiga la última pelota tómalala con tus dedos). Repítelo 20 veces.



3. toma una pelota en cada mano, cruza los brazos, lanza la pelota que está abajo, vuelve a tomarla con la mano que lanzaste y repite con tu otra mano, 20 veces.

4. levantar la pierna, pasar por debajo la pelota con la mano contraria a la pierna, lanzar la pelota y tomar con la misma mano que lance. Se repite con la otra pelota en la otra pierna. Repita 20 veces.



5. Levantar la pierna, pasar la pelota por debajo y tomar con la misma mano que lance. se repite 20 veces.



6. Cruzo los brazos, lanzo primero la pelota que está abajo de la otra(verde), luego lanzo la pelota de arriba (naranja), tomo la primera pelota lanzada (verde) con la mano que lance la última pelota y viceversa, tomo la última pelota lanzada (naranja) con la mano que lance la primera pelota. Quedando con los brazos paralelos.





