

### Tarea N°5

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 pelotas de malabar para lograr la manipulación de tres pelotas.

Contenido:

#### **1.** Posición básica de un malabarista:

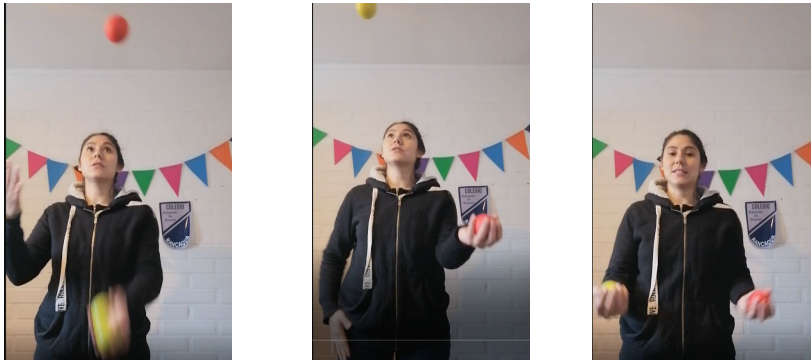
Adoptar una posición equilibrada, con el peso del cuerpo repartido por igual entre ambas piernas. Flexionar los codos delante del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Como la acción de las muñecas es muy importante se deben mantener relajadas, sin tensión.

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.

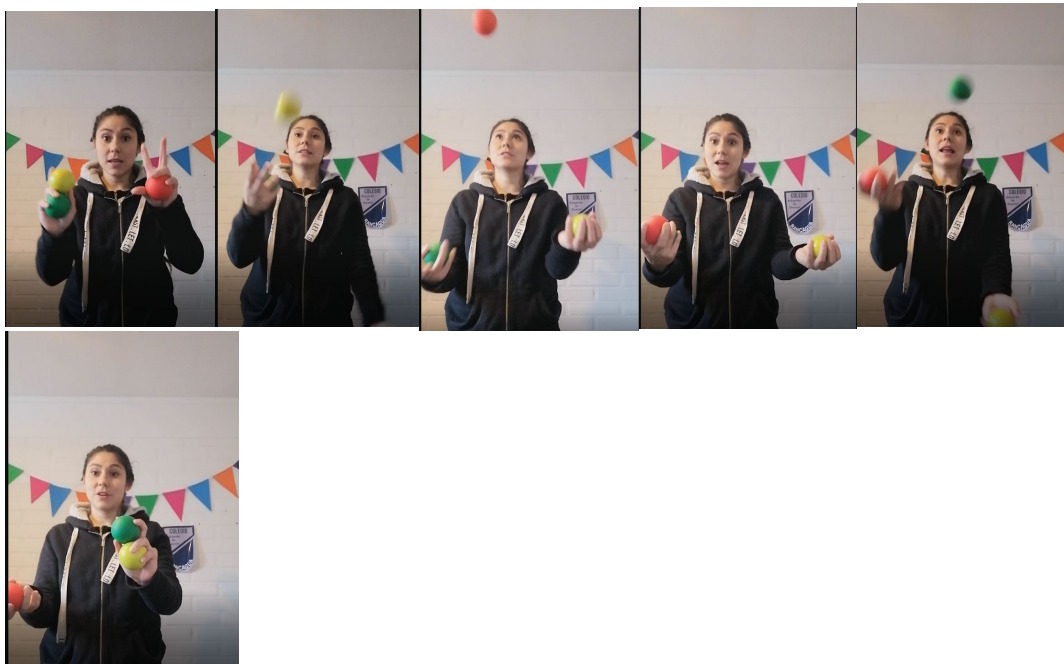
Actividad 1: Movimiento con dos pelotas.

**Movimiento 1:** Tomó una pelota en cada mano, lanzó con la mano derecha una, luego con la mano izquierda la otra, antes que llegue la pelota que lanzó con la mano izquierda a la mano derecha, la mano derecha debe pegar en tu pierna. Luego empieza con la mano izquierda.

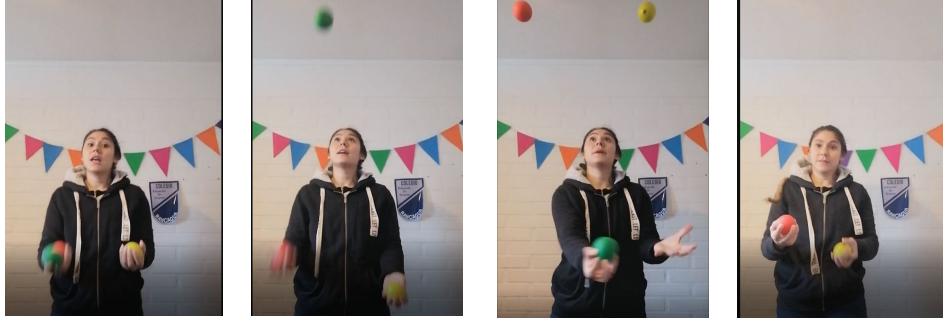


Actividad 2: Movimientos con tres pelotas

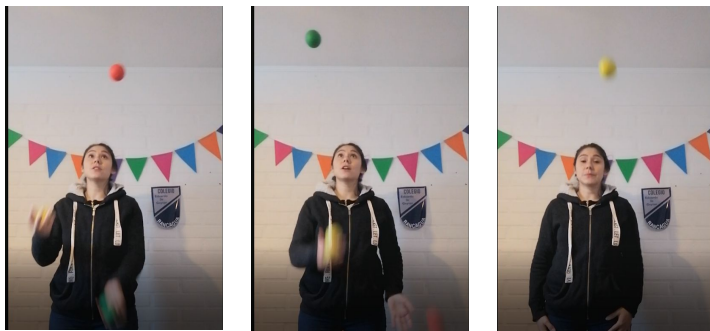
**Movimiento 1:** Toma dos pelotas en tu mano derecha( amarilla y verde) y la otra en tu mano izquierda (naranja). Debes lanzar primero la pelota que está en tus dedos en la mano derecha(amarilla), luego lanza la de tu mano izquierda (naranja) hacia la mano derecha y esta tómalala con los dedos de tu mano derecha. Para finalizar debes lanzar la pelota que tienes en la palma de la mano derecha (verde) hacia la mano izquierda debes tomarla con tus dedos. Ahora comienza con la mano izquierda.



**Movimiento 2:** Toma dos pelotas en tu mano derecha(verde y naranja) y la otra en tu mano izquierda (amarilla). Debes lanzar primero la pelota que está en tus dedos en la mano derecha(verde), luego lanza las dos pelotas juntas que tienes en cada mano -(naranja y amarilla)



**Movimiento 3:** Toma dos pelotas en tu mano derecha(naranja y amarilla) y la otra en tu mano izquierda (verde). Lanzaremos primero la naranja, después la verde y por último la amarilla (dejaremos caer las pelotas) hazlo 10 veces.



**Movimiento 4:** Debes hacer el mismo ejercicio anterior pero poder agarrar las tres. Dos en una mano y una en la otra.

