

## PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO DEL TRABAJO CON BOLAS MALABARES EN EDUCACIÓN FÍSICA

## DIDACTIC APPROACH TO WORK WITH JUGGLING BALLS TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION

### **Autor:**

Granero-Gallegos, A.<sup>(1)</sup>;  
Baena-Extremera, A.<sup>(1)</sup>

### **Institución:**

<sup>(1)</sup>Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia [agranero@um.es](mailto:agranero@um.es)

### **Resumen:**

Los juegos malabares, considerados como alternativos, se caracterizan por su factor creativo, debido a que su práctica ofrece al alumnado situaciones novedosas de manipulación de materiales diferentes. También se caracterizan por ser utilizados en una Educación Física renovadora, por la cooperación que fluye en su práctica, por utilizar la resolución de problemas y el poder trabajar la interculturalidad o la igualdad. El objetivo principal de este artículo es ofrecer un nuevo planteamiento de trabajo de juegos con bolas malabares dentro de las clases de Educación Física. Se realiza una exposición secuenciada de unidad didáctica en siete sesiones; además, se ofrece una sesión detallada a modo de ejemplo, introduciendo aspectos clave sobre los que hacer hincapié por parte del docente para una mejora en la ejecución por parte del alumnado. Con el trabajo de estos contenidos se incrementan las posibilidades educativas, de ocio y se contribuye a la mejora del ámbito motor del alumnado. El papel del discente es activo y comprometido, mientras que el profesorado actúa como guía y orientador en el aprendizaje. Adquieren gran importancia el desarrollo de

valores y competencias como la igualdad, iniciativa personal, autonomía, esfuerzo concentración, autocrítica y autocontrol.

**Palabras Clave:**

Juegos malabares, Educación Física, autonomía, unidad didáctica.

**Abstract:**

Juggling, considered as alternative, is known for their creative factor, because it offers students new situations in handling different materials. They also feature be used in a PE renewal, thanks to the cooperation that flows into their practice, to use problem solving and able to work multiculturalism or equality. The main objective of this article is to provide a new approach to work juggling ball games within physical education lessons. It is exposed a teaching unit sequenced in seven sessions, a detailed log as an example it is also provided, introducing the key aspects to be stressed by teachers to improve performance by students. With the work of these contents, educational opportunities and leisure increase and it contributes to the improvement of students' motor area. The role of the learner is active and engaged, while the teacher acts as guide and mentor in the learning process. The development of values and competences such as equality, personal initiative, autonomy, stress concentration, self-criticism and self-control acquire great importance.

**Key Words:**

Juggling, Physical Education, autonomy, didactic unit.

## 1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Algunos autores, como Luke y Sinclair (1991), apuntan que los contenidos curriculares constituyen el factor más influyente en el desarrollo de las actitudes negativas hacia la Educación Física (EF). Por ello, quizá el docente deba prestar más atención a las críticas que se realizan hacia la asignatura y entre las que destacan aspectos relacionados con los contenidos, para así proponer planteamientos atractivos y en sintonía con los intereses del alumnado.

A diferencia de pasadas -pero recientes- décadas, la EF ha dejado de caracterizarse por primar en sus aulas las modalidades deportivas tradicionales. Aunque, a tenor de recientes investigaciones, queda un largo camino por recorrer. Así, por ejemplo, el predominio de los contenidos tradicionalmente masculinos en las sesiones supone un rechazo por parte de las alumnas hacia la asignatura, pues los chicos mantienen el control del juego y participan más (Flintoff & Scraton, 2001). Esto tiene repercusión en el tiempo útil de la clases o el denominado tiempo de compromiso motor (Piéron, 2005), ya que los más hábiles participan más. El alumnado también manifiesta echar en falta, para una mayor motivación, actividades de desafío y reto y que aporten nuevas experiencias (Flintoff & Scraton, 2001).

Teniendo en cuenta que la diversión juega un papel importante para despertar una mayor motivación hacia la actividad física y su proyección en el tiempo libre (Torre et al., 2001), se ha de destacar el importante papel que desempeña el docente en el desarrollo de la gestión de las distintas variables de programa. Además, el docente es el encargado de gestionar los contenidos de la mejor forma, debiendo tener en cuenta los intereses e inquietudes de su alumnado.

A pesar de lo expuesto, son numerosos los docentes que en la actualidad tienden a la incorporación de nuevas actividades en las sesiones, en diversos contenidos (Baena et al., 2009; Gómez, 2006; Parra, Domínguez & Caballero, 2008; Valero et al., 2010). Entre estos contenido se puede destacar el circo y sus habilidades o la danza y el teatro; como indican Aguado y

Fernández (1992), muchos de los elementos del circo son susceptibles de ser utilizados en las clases de EF.

A través del planteamiento que en este trabajo se realiza, se pretende contribuir a dar respuesta a las nuevas exigencias que nos plantea esta asignatura, mostrando unas actividades con bolas malabares que permiten integrar prácticamente a todo el alumnado en la actividad física durante las clases, sin importar sus limitaciones, como así han demostrado otros trabajos como los desarrollados por Alonso (1999), Estébez (2000), Granero, Gómez y Valero (2008), Manchuca y Pérez (1998), Marín (1999), y en los que se muestra a los juegos malabares como un contenido alternativo en la clase.

Al tratar los malabares -enmarcados en las actividades físicas expresivas o artísticas (Parlebás, 2001)-, se está haciendo referencia a situaciones locomotrices. Éstas persiguen objetivos que son propios de las situaciones psicomotrices (realizadas en solitario), valga como ejemplo, el autoesfuerzo, sacrificio, autoestima, constancia, etc., además de beneficiarse de las relaciones interpersonales en el momento de la práctica, ya que los participantes pueden compartir experiencias, ayudarse, etc. (Invernó, 2004).

A nivel general se puede decir que los juegos malabares son aquellos en los que uno o varios objetos son lanzados o pasados sin perder el control de los mismos. No obstante, hay que resaltar que no necesariamente han de existir más objetos que partes del cuerpo controlándolos, ni tampoco tienen por qué ser las manos la única parte del cuerpo que intervenga en dicho control (Aguado & Fernández, 1992). Estos juegos malabares, considerados como alternativos, se caracterizan por su factor creativo, debido a que su práctica ofrece al alumno situaciones novedosas de manipulación de materiales diferentes. También se caracteriza por ser utilizados en una EF renovadora, por la cooperación que fluye en su juego, por ser un paradigma ecológico, utilizar la resolución de problemas y el poder trabajar la interculturalidad (De Blas, 2003). Del mismo modo, la práctica de los malabares desarrolla las capacidades perceptivo-motoras (coordinación, percepción kinestésica y percepción espacio-temporal), las motoras (velocidad de reacción, frecuencia de

movimiento, etc.) y, por tanto, las resultantes (habilidades y destrezas), suponiendo en general el funcionamiento del sistema psicomotor del alumno o malabarista para mantener estos objetos en una continua suspensión y desplazamiento (Pitarch, 2000).

Pitarch (2000) afirma que el trabajo con bolas malabares y las acciones psicomotrices de control sobre éstas permiten el trabajo de la expresión corporal en tres sentidos diferentes: a) los objetos –pelotas- como un medio de comunicación, b) las acciones motrices como un medio de comunicación y c) los objetos y las acciones motrices como elementos de creación de nuevas relaciones entre el alumno, el espacio y los compañeros.

Asimismo, es una de las maneras más efectivas de luchar contra la falta de motivación del alumnado, su bajo rendimiento académico y los problemas de disciplina (Rodríguez y De la Puente, 2004). En una sesión de malabares se puede observar al alumnado practicando de manera autónoma y disfrutando de la compañía de sus amistades, además de beneficiarse de los conocimientos que cada uno posee generados mediante un aprendizaje recíproco (Invernó, 2003 y 2004).

Por todo lo expuesto, el objetivo principal de este trabajo es ofrecer un nuevo planteamiento de trabajo de juegos con bolas malabares dentro de las clases de EF.

## **2. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR**

Estos contenidos quedan regulados en el currículum de EF. Haciendo referencia al Real Decreto 1631/2006 por el que se establece el currículum de enseñanzas mínimas para la Educación Secundaria Obligatoria, los contenidos relacionados con las bolas malabares y las sesiones que se plantean a continuación contribuyen a conseguir los siguientes elementos del currículum:

- Objetivos de etapa:
  - o b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una

realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
  - g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
  - k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
  - l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- Objetivos de área:
- 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
  - 8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y

deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

- Criterios de evaluación:
  - o 1º ESO: 4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Seguidamente, a modo de ejemplo, se va a desarrollar la propuesta de una unidad didáctica para ejemplificar cómo poder trabajar la orientación dentro de las clases de EF.

## **DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

---

**Título:** ¡Haz malabarismos con bolas!

**Curso:** 1º ESO    **Nº Alumnos:** 25    **Trimestre:** 2º    **Nº Sesiones:** 7

## **OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

---

- Conocer la técnica básica de los juegos malabares con bolas.
- Desarrollar las cualidades y habilidades motrices específicas a través de los malabares con bolas.
- Concienciarse de la importancia que tiene realizar una ejecución técnica correcta.
- Ejecutar las figuras básicas con bolas malabares: columna, ducha y cascada.
- Intentar la ejecución de distintas figuras y combinaciones con tres elementos.
- Realizar ejercicios en movimiento y con distinto material que disperse la atención del ejecutante.
- Tomar conciencia y aceptar el propio nivel de ejecución y de las propias posibilidades.

- Medir la mejora de cada uno respecto a este contenido, tomando conciencia del trabajo realizado y de las propias posibilidades.
- Participar en las actividades de aprendizaje colaborando y estableciendo relaciones constructivas con los demás.

## CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

---

Atendiendo al R.D. 1631/2006, los contenidos se organizan alrededor de cuatro grandes bloques, ubicando la unidad didáctica (UD) de malabares dentro del denominado “Juegos y deportes”, por tratarse de un planteamiento adecuado para la mejora de las capacidades motrices de los estudiantes.

### **Bloque de contenidos:** Juegos y Deportes.

- Conocimiento de nociones básicas de conceptos y aspectos relacionados con las bolas malabares.
- Dominio del vocabulario propio del malabarismo y las figuras que lo componen.
- Construcción de bolas a partir de la utilización de diferentes materiales caseros.
- Práctica con dos bolas malabares en una mano y con tres bolas malabares con ambas manos.
- Experimentación de nuevas cualidades y habilidades motrices a través del uso de las bolas malabares.
- Ejecución de una serie de figuras con las bolas malabares.
- Toma de conciencia de las posibilidades que ofrece las bolas malabares como medio de ocio y disfrute.
- Colaboración con el resto de compañeros en el proceso de enseñanza-aprendizaje para la adquisición de nuevas habilidades técnicas.
- Establecimiento de relaciones de respeto y constructivas con los demás.

## METODOLOGÍA

---

### Técnicas y Estilos de enseñanza

La técnica de enseñanza principal será la instrucción directa, aunque existirá indagación en algunas actividades. El docente propone una serie de tareas que el alumnado ha de realizar a su propio ritmo y sin que el ritmo de ejecución de sus compañeros limiten su tiempo de práctica o entorpezcan su aprendizaje, utilizando para ello el estilo de enseñanza de asignación de tareas; asimismo, en sesiones más avanzadas el estilo de enseñanza individualizado, así como resolución de problemas y enseñanza recíproca.

El trabajo del alumnado es individualizado y personalizado. El papel de los mismos a lo largo de las sesiones es activo, implicándose desde el principio en la elaboración de su material, permitiéndoles trabajar según su ritmo e intereses.

El docente adquiere la función de guía y orientador en todo el proceso de aprendizaje, adoptando una actitud de respeto en relación al alumnado y a las diferencias individuales que se manifiestan en el ritmo de aprendizaje de cada chico y chica, favoreciendo la autoestima y la valoración de las capacidades de cada alumno.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

---

**Docente:** Cuestionario de Evaluación por parte de los alumnos.

**Alumnado:** Según Rink (2001), en la evaluación se han de tener en cuenta los tres ámbitos en el aprendizaje del niño (Rink, 2001): el *comportamental*, a través de la práctica y participación activa en los juegos de malabares, en este caso; el *cognitivo*, a través de la adquisición de un conocimiento básico de las figuras que componen el circuito a realizar y el nombre de las figuras de malabares; y el *actitudinal-afectivo*, a través del comportamiento de los discentes ante la práctica lúdica, respetando a compañeros, reglas y material. En esta unidad didáctica, el ámbito actitudinal-

afectivo y el comportamental adquieren especial protagonismo, pues se trata de lograr la adquisición de una serie de destrezas óculo-manuales, respetando en todo momento las diferencias que puedan existir con otros compañeros y el ritmo personal de aprendizaje de cada uno de ellos. Por todo ello, se utilizará para la evaluación del alumnado: Diario de Clase, Hoja de Observación Sistemática, Recorrido de un circuito realizando malabares con tres bolas y Escala de Actitudes.

**Evaluación de la Unidad Didáctica:** Cuestionario para la valoración de la UD por los alumnos, diario del profesor/a, memoria del profesor/a.

## RECURSOS DIDÁCTICOS

---

- **Material de EF o convencional:** bancos suecos, aros, colchonetas, picas y pivotes.

- **Otros documentos/materiales de apoyo a sesión:** bolsas de plástico, tijeras, arroz o alpiste y 15 globos por alumno, hoja de observación para evaluación, bolas malabares, etc.

- **Instalación:** Pista polideportiva o pabellón cubierto.

## EDUCACIÓN EN VALORES Y TEMAS TRANSVERSALES

---

- Educación para la Paz: colaboración y ayuda entre compañeros, respeto de las normas, etc.

- Educación para la Salud: beneficios de la actividad física para la salud, condición física, despertar el interés y el gusto por el cuidado del cuerpo.

- Educación para la Igualdad de ambos sexos: valoración del nivel de posibilidades de ambos sexos. El planteamiento general de este contenido no discrimina en función del sexo, así como el punto de partida inicial de conocimientos es similar entre unos y otras.

- Educación Sexual: respeto y aceptación de las peculiaridades y diferencias entre personas de diferente sexo.

- Educación del Consumidor: valorar y cuidar lo que tenemos a nuestro alrededor (instalaciones y materiales) y educar en el uso y disfrute del tiempo libre (consumo del tiempo).

## COMPETENCIAS BÁSICAS

---

Algunas de las competencias básicas que se trabajan con esta propuesta didáctica son las siguientes, haciendo hincapié especialmente en la autonomía e iniciativa personal.

- Autonomía e Iniciativa Personal: esta competencia es fundamental en el desarrollo de las sesiones propuestas, pues en todo momento se fomenta el afrontar problemas de forma personal y la toma de decisiones individuales, así como el respeto del ritmo de aprendizaje de cada uno. El alumnado se enfrenta a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, autocontrol, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica.

- Competencia social y ciudadana: respeto a los compañeros del grupo, cooperación, cuidado y respeto del medio escolar.

- Competencia cultural y artística: representación de secuencias circenses con bolas malabares.

- Competencia para aprender a aprender: creación de estrategias, resolución de problemas. La concentración y el esfuerzo personal para el aprendizaje, adquiere especial relevancia con este tipo de trabajo.

## PREVISIÓN DE CLASE

---

A continuación, a modo de ejemplo se expone la previsión de clase de las siete sesiones de la UD:

SESIÓN 1: Introducción y presentación de la UD. Evaluación inicial. Elaboración de las bolas malabares con material alternativo. Principalmente, se

trata de aprender la posición básica y de familiarizarse con el manejo de las bolas malabares.

SESIÓN 2: Iniciación a las habilidades específicas requeridas para poder ejecutar los malabares con tres bolas. Principalmente, se trata de afianzar el manejo de las bolas malabares, en situaciones estáticas y dinámicas con ambas manos y automatizar las ejecuciones técnicas de las distintas figuras.

SESIÓN 3: Afianzamiento de las habilidades específicas para el manejo de las bolas malabares en situaciones estáticas y dinámicas con ambas manos. Se trata de automatizar las ejecuciones técnicas de las distintas figuras: columna, ducha y cascada.

SESIÓN 4: Se continúa con el afianzamiento de las habilidades específicas para el manejo de las bolas malabares en situaciones estáticas y dinámicas con ambas manos. Se intenta la ejecución de la figura básica de cascada con tres bolas. Asimismo, se intenta la ejecución de distintas figuras y combinaciones con tres bolas.

SESIÓN 5: En esta sesión es muy importante la toma de conciencia del propio nivel de ejecución adquirido y de las propias posibilidades. Se intenta la ejecución de distintas figuras y combinaciones con tres bolas, prestando especial atención a las figuras básicas: columna, ducha y cascada.

SESIÓN 6: Se da a conocer la prueba práctica de evaluación de la unidad para practicarla, con antelación, por partes. Se continúa intentando la ejecución de distintas figuras y combinaciones con tres pelotas, prestando especial atención a las figuras básicas: columna, ducha y cascada. Quien haya adquirido un nivel avanzado intentará distintas combinaciones en movimiento, así como superando distintos obstáculos.

SESIÓN 7: En esta sesión se realiza la prueba de evaluación práctica consistente en el recorrido de un circuito con diversos obstáculos realizando malabares con tres bolas. En función de la estación a la que se llegue, obtendrá distintas puntuaciones. Se podrán realizar múltiples intentos en el recorrido, para fomentar así la autosuperación y el esfuerzo personal.

A continuación se desarrolla específicamente la sesión 3 (sesión central de la unidad) para ejemplificar cómo se podría llevar a cabo la sesión.

## **OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

---

1. Afianzar el manejo de las bolas malabares, en situaciones estáticas y dinámicas.
2. Utilizar indistintamente las dos manos en el manejo de las bolas.
3. Automatizar las ejecuciones técnicas de las distintas figuras.
4. Concienciarse de la importancia que tiene realizar una ejecución técnica correcta.

## **CONTENIDOS DE LA SESIÓN**

---

- Familiarización con los juegos malabares.
- Ejecución de figuras básicas con bolas malabares: columna, ducha y cascada.

## **ASPECTOS A DESTACAR EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS:**

---

- Es importante insistir en que se realicen entre 20-25 repeticiones en cada una de las actividades que se proponen para llegar a realizar bien los malabares con tres bolas.
- Se ha de apreciar una mejoría técnica en la realización de los ejercicios que se repiten de la sesión anterior.

## **METODOLOGÍA**

---

### **Estilos de enseñanza:**

- Asignación de tareas, con cuñas de enseñanza recíproca.

## **RECURSOS DIDÁCTICOS**

---

- **Material:** Bolas malabares

- **Instalaciones Deportivas:** Pabellón cubierto, pista polideportiva o patio del centro.

## PARTE INICIAL

**Tarea 1.-** Volver a recordar las nociones básicas iniciales para la correcta ejecución de los malabares, haciendo hincapié en las claves posturales y de lanzamiento. Se pueden volver a realizar ejercicios básicos con una mano, similares a los practicados en la sesión anterior.

**Tarea 2.-** Uno frente a otro, separados a unos dos metros de distancia (figura 1):

- Intercambio de bolas, sin cruzarlas, alternativamente.
- Intercambio de bolas, sin cruzarlas, lanzamientos simultáneos.
- Intercambio de bolas, cruzándolas, lanzamientos alternativos.

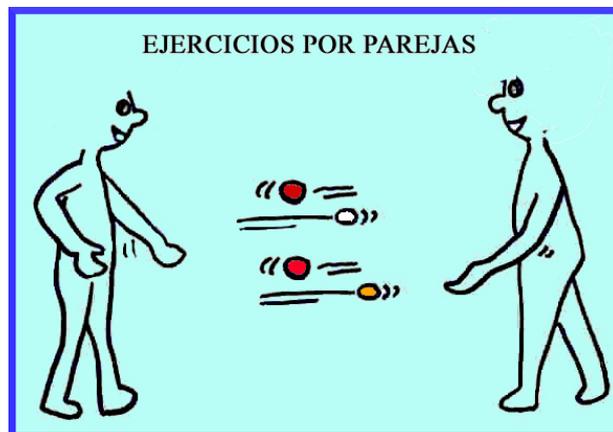


Figura 1.- Ejercicios por parejas.

*Organización:* por parejas, con dos bolas cada uno.

*Aspectos a tener en cuenta:* que los lanzamientos se ejecuten ligeramente parabólicos. Se trata de que consigan realizarlo de forma continuada y rítmica.

## PARTE PRINCIPAL

**Tarea 3.- Ducha con dos bolas:** las dos pelotas en la mano derecha. Lanzamos con la derecha y receptionamos con la izquierda de forma sucesiva, describiendo así círculos con dos bolas. A continuación, cambio de sentido de giro (lanzar con izq. y recoger con dcha.) (figura 2).

*Organización:* Individual con dos bolas.

*Aspectos a tener en cuenta:* Este ejercicio realizado con dos bolas sirve de introducción a una figura de malabares llamada DUCHA, que se ejecuta con tres bolas.



Figura 2.- Ducha con dos bolas.

**Tarea 4.- Columnas a una mano.** Dos bolas en la mano izquierda. Lanzar verticalmente y recoger con la misma mano. La segunda pelota se lanza cuando la primera esté en el punto más alto. Variantes: parado, andando hacia adelante, atrás y lateralmente. A continuación, realizarlo con la derecha (figura 3).

*Organización:* Individual con dos bolas.

*Aspectos a tener en cuenta:* Lanzamientos sucesivos de trayectoria rectilínea. Intentar hacerlo de forma continuada y rítmica.



Figura 3.- Columnas con una mano.

**Tarea 5.-** Similar al ejercicio anterior, pero ahora las pelotas han de describir una trayectoria curvilínea. Este ejercicio es denominado DUCHA A UNA MANO (figura 4).

*Organización:* por parejas, con dos bolas cada uno.

*Aspectos a tener en cuenta:* lanzamientos sucesivos de trayectoria curvilínea. Es importante que haya continuidad.



Figura 4.- Duchas con una mano; circular.

**Tarea 6.- Columnas simples a dos manos.** Una bola en cada mano, lanzamos hacia arriba (sin cambiar de mano, recogemos con la mano de lanzamiento); una vez que la recogemos, lanzamos la otra. Se ha de incidir que se fijen en que tanto el lanzamiento como la recepción se ejecuten correctamente (altura, verticalidad, etc.). Hasta que no se recoja una bola no se

lanza la otra (lanzamientos alternativos, pero no cruzados); así podrán fijar la atención en realizar una correcta ejecución técnica, ya que sólo han de estar pendientes de una bola, aunque tienen ocupada la otra mano con una segunda bola, que habrán de lanzar nada más recepcionar. Seguidamente hay que lanzar la segunda bola justo cuando la otra está en el punto más alto de su trayectoria.

*Organización:* individual con dos bolas.

*Aspectos a tener en cuenta:* recordar, a la vez que lo ejecutan, los aspectos básicos de ejecución y sincronización.

**Tarea 7.- Columnas simples a dos manos.** Debido a la importancia de esta tarea, pues hay que conseguir realizarla técnicamente bien, hay que repetir la actividad anterior, pero ahora con un compañero que observa mientras el otro ejecuta, fijándose en los aspectos clave desde el punto de vista técnico y que nosotros les hemos recordado anteriormente: codo, mano, dedos, altura, trayectoria, mirada. Una vez acabada la ejecución el observador le da un feed-back, incidiendo en los errores cometidos, y repite la ejecución mientras el otro le corrige sobre la marcha. A continuación, intercambio de roles.

*Organización:* por parejas, con dos bolas cada uno.

*Aspectos a tener en cuenta:* uno ejecuta y el otro observa para corregir. La propia observación sirve para que se interioricen los aspectos claves de la ejecución.

**Tarea 8.- Cascada con dos bolas.** Lanzamientos alternativos cambiando la bola de mano. Una bola en cada mano. Lanzar la bola nº 1 de la mano derecha hacia la mano izquierda describiendo una parábola. Cuando la pelota esté a mitad de caída, lanzar la bola nº 2 describiendo también una trayectoria parabólica. Recoger la bola nº 1 y a continuación la nº 2. Este es el paso inicial para realizar la figura llamada CASCADA.

*Organización:* individual con dos bolas.

*Aspectos a tener en cuenta:* lanzar la bola nº 2 justo cuando la nº 1 se encuentra en el punto más alto de su trayectoria. Hacer que se fijen en que es como si la 2ª bola lanzada pasara por debajo de la trayectoria de la otra. Importante: realizar una repetición y parar. Prestar mucha atención a la ejecución técnica para ir auto-corrigiendo los fallos. Inicia el ejercicio de forma alternativa con la mano derecha y luego con la izquierda. Procuramos que no haya desplazamiento de los pies, controlando así las pelotas.

**Tarea 9.- Cascada con dos bolas.** Dado que esta tarea es muy importante ejecutarla bien desde el punto de vista técnico y, además, de manera sincronizada, repetimos el ejercicio anterior, pero ahora con un compañero que observa mientras el otro ejecuta, fijándose en los aspectos clave desde el punto de vista técnico y que les hemos ido recordando: codo, mano, dedos, altura, trayectoria, mirada, no desplazamiento de pies. Una vez acaba la ejecución le informa en lo que ha fallado y repite mientras el otro le corrige sobre la marcha. A continuación, intercambio de roles.

*Organización:* por parejas, con dos bolas cada uno.

**Tarea 10.- Cascada con dos bolas.** Se continúa con esta tarea, pero ahora, para afianzar la ejecución, se realizan variantes: andando hacia adelante, andando hacia atrás, desplazamiento lateral izquierda y, después, a derecha.

*Organización:* individual con dos bolas.

**Tarea 11.- Cascada con dos bolas.** Se vuelve a realizar esta tarea, pero en una de las dos manos, en la de inicio, se cogen dos pelotas, aunque una no se lance.

*Organización:* individual con tres bolas.

*Aspectos a tener en cuenta:* una bola no se lanza. Se trata de que se acostumbren a tener, casi, las tres bolas en juego.

**Tarea 12.- Cascada con tres bolas.** Tener en cuenta similares premisas de ejecución que en los anteriores ejercicios de cascada. Inicio con mano

derecha (dos bolas es esta mano), cuando la bola nº 1 alcanza su punto más alto lanzo la bola nº 2 con la mano izquierda, cuando ésta alcanza su punto más alto lanzo la bola nº 3 con mano derecha, recogiendo la nº 1 con la izquierda. Ahora las dos bolas de la mano derecha habrán pasado a la izquierda y la de ésta a la derecha. Inicio el ejercicio de nuevo, tras parar, con la mano izquierda.

*Organización:* individual con tres bolas.

*Aspectos a tener en cuenta:* es muy importante realizar sólo un ciclo y parar: D (mano derecha), I (mano izquierda), D; pausa; I, D, I; pausa; D, I, D; pausa; I, D, I; pausa;... El alumno ha de llegar a ver que es como repetir de forma continuada el ejercicio con dos bolas. Repetir el proceso hasta que se haya asimilado la secuencia. Si supone mucha dificultad, retroceder a la cascada con dos bolas. Las trayectorias deben ser parabólicas.

**Tarea 13.- Cascada con tres bolas.** Cuando se haya conseguido realizar con soltura la cascada con tres bolas, se intentará realizarla sin interrupciones, de forma continuada, repitiendo los ciclos.

*Organización:* individual con tres bolas.

*Aspectos a tener en cuenta:* nunca puede haber dos pelotas en una mano, excepto al inicio. Si las bolas se van un poco hacia adelante –lo cual es algo normal- no hay que preocuparse. En este punto lo importante es ir automatizando la secuencia de la cascada, aunque ello suponga que el ejecutante tenga que “ir detrás de las bolas porque las lance un poco adelantadas”. Una vez interiorizados los gestos, intentaremos motivarles para que sean ellos los que dominen a las pelotas y no a la inversa, pues lo normal es que así se haya ido produciendo por el momento. Como sugerencia, proponer que se repita la siguiente secuencia: D, I, D y paro; I, D, I y paro; y continuar... D, I, D, I y paro; I, D, I, D y paro. Es decir, se trata de que vaya sumando lanzamientos.



Figura 5.- Cascada con tres bolas.

Conforme se vaya mejorando han de intentar enlazar dos ciclos completos: D, I, D, I, D, I (figura 5).

## PARTE FINAL

**Tarea 14:** Reflexión grupal final acerca del nivel adquirido y dificultades encontradas en la ejecución de las tareas; evaluación final de la sesión.

## 3. CONCLUSIONES

Con el planteamiento didáctico propuesto a través de esta unidad didáctica con bolas malabares se contribuye sin duda a la mejora del ámbito motor del alumnado. Asimismo, se acercan al alumnado prácticas que en la actualidad pueden estar más en conexión con sus intereses, despertando la curiosidad y fortaleciendo su autoestima. Se trata de una práctica que se puede realizar en cualquier lugar y momento y de muy bajo coste económico, dado que se puede practicar con materiales auto-construidos.

El papel del alumnado en este tipo de trabajo es activo y comprometido en todo momento con la actividad. El propio alumno es quien determina, en gran medida, las tareas que se han de ejecutar, dotándolo de autonomía e independencia en sus decisiones, mientras que el docente asume un papel de guía y orientador, facilitando espacios y momentos para que los discentes trabajen con total libertad.

Además del papel activo del alumnado, hay que resaltar también la importancia del desarrollo de valores como el compañerismo, solidaridad, igualdad, iniciativa personal, autonomía, esfuerzo necesario para alcanzar una meta individual, capacidad de concentración, compromiso, autosuperación, respeto del propio trabajo y del compañero, autocrítica, autocontrol, etc. Valores que en la actualidad se echan en falta, tanto en las aulas como en la propia sociedad, y que contribuyen a la adquisición de aspectos tan importantes como la competencia de autonomía e iniciativa personal.

Por último destacar que también se contribuye a la adquisición de la competencia de aprender a aprender a través de la propia consciencia de lo que se sabe y de lo que es necesario aprender para mejorar en el aprendizaje, dado que el alumnado ha de conocer y tener presente en todo momento los aspectos clave de la ejecución de cada tarea para mejorar en la misma y en la siguiente en dificultad.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguado, X. & Fernández, A. (1992). *Unidades Didácticas para Primaria II. (Los nuevos juegos de siempre: el mundo de los zancos, juegos malabares, juegos de calle)*. Barcelona: Inde.
2. Alonso, C.J. (1999). Malabares en Educación Física: alternativa para los alumnos que no pueden realizar práctica. *Revista de Educación Física: renovar la teoría y práctica*, 74, 25-32.
3. Baena, A., Granero, A., Ruiz, F. & García, M.E. (2009). Nuevas perspectivas en el tratamiento educativo de actividades de aventura: la espeleología en Educación Física. En V. Arufe Giráldez, A. Lera Navarro, R. Fraguera Vale, R. & L. Varela Garrote (Eds.), *La Educación Física en la sociedad actual. Claves para el éxito docente*. (pp. 157-183). Sevilla: Wanceullen.
4. De Blas, X. (2003). *Libro abierto: Curso de malabarismos y juegos malabares*. Wikilibros. Obtenido el 12-05-2011, en: [http://www.deporteyciencia.com/libro\\_malabarismo](http://www.deporteyciencia.com/libro_malabarismo).

5. Estébez, M. (2000). Los juegos malabares. Una buena alternativa: - Construcción de bolas malabares – Habilidades con dos bolas – Habilidades con tres y cuatro bolas – Evaluación. *Revista de Educación Física: renovar la teoría y práctica*, 77, 17-36.
6. Flintoff, A. & Scraton S. (2001). Stepping into Active Leisure? Young Women's Perceptions of Active Lifestyles and their Experiences of School Physical Education. *Sport, Education and Society*, 6(1), 5–21.
7. Gómez, A. (2006). El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. En J. Sáez Padilla, P. Sáenz-López Buñuel, P. & M. Díaz Trillo (Eds.), *Actividades físicas en el medio natural* (pp. 145-156). Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
8. Granero, A., Gómez, M. & Valero, A. (2008). Los malabares, una forma de aprendizaje saludable. *Aula de Innovación Educativa*, 169, 25-27.
9. Invernó, J. (2003). *Circo y Educación Física*. Barcelona: Inde.
10. Invernó, J. (2004). El circo en la escuela. *Tándem*, 16, 71-83.
11. Luke, M.D. & Sinclair, G.D. (1991). Gender Differences in Adolescents' Attitudes toward School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(1), 31-46.
12. Manchuca, M.I. y Pérez, J.A. (1998). Los juegos malabares en primaria y secundaria. *Revista de Educación Física. Espacio y Tiempo*, 22/23/24, 70-73.
14. Marín, L.M. (1999). Los juegos malabares como contenido alternativo en las clases de Educación Física. *Aula de innovación educativa*, 80, 83-84.
14. Parlebás, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
15. Parra, M., Domínguez, G. & Caballero, P. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 7-8, 145-158. Obtenido el 03-10-2010 en [http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8\\_parra\\_7.pdf](http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8_parra_7.pdf).

16. Piéron, M. (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (2ª. ed.). Barcelona: Inde.
17. Pitarch, R. (2000). Los juegos malabares: justificación educativa y aplicación didáctica en la ESO. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 61, 56-61.
18. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
19. Rink, J. (2001). Investigating the assumptions of Pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 112-128.
20. Rodríguez, J.M. & De la Puente, E. (2004). Una experiencia orientada hacia la creatividad: actividades cooperativas con combas. *Tándem*, 14, 44-56.
21. Torre, E., Cárdenas, D., & García Montes, E. (2001). Las percepciones que se derivan de las experiencias recibidas en las clases de educación física y su repercusión en los hábitos deportivos en el alumnado de bachillerato. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 7, 95-112.
22. Valero, A., Granero, A., Gómez, M., Padilla, F.A. & Gutiérrez, H. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 99, 34-46.