



Arte y cultura

6to. grado

29: Malabares ecoamigables para la salud

APRENDIZAJES ESPERADOS

| Competencia y capacidades | Desempeños |
|--|---|
| Crea proyectos desde los lenguajes artísticos <ul style="list-style-type: none"> ❖ Explora y experimenta los lenguajes de las artes ❖ Aplica procesos de creación ❖ Evalúa y comunica sus procesos y proyectos | Realiza creaciones individuales y colectivas, basadas en la observación y en el estudio del entorno natural, artístico y cultural local y global. Combina y propone formas de utilizar los elementos, materiales, técnicas y recursos tecnológicos para resolver problemas creativos planteados en su proyecto; incluye propuestas de artes integradas. |

Propósito: Elaborar pelotas malabares a partir de materiales que tengas disponibles en casa y explorar con ejercicios físicos de equilibrio y lanzamiento de pelotas.

Actividad 1

Dialogamos:

- ¿Qué son los malabares?
- ¿En qué consiste estos ejercicios?
- ¿Alguna vez has visto cómo se hacen los malabares?
- ¿Lo has experimentado tú?
- ¿Te parece muy difícil?
- ¿Cuál es la importancia de practicar esta actividad?



Nos informamos:

- ✚ Los malabares son ejercicios que forman parte de las actividades circenses.
- ✚ Consisten en sostener objetos en el aire a través del movimiento constante y la ilusión visual.
- ✚ La práctica de malabares nos permite ejercitar y coordinar movimientos con ritmo, además desarrollar concentración y perseverancia.

Características básicas de las pelotas malabares

- ✚ **Tamaño:** Debe caber en la palma de tu mano con comodidad.
- ✚ **Peso:** Todas las pelotas deben tener el mismo peso.
- ✚ **Color:** Deben ser de colores diferentes e intensos.

Actividad 2

Elaboramos las pelotas malabares

Materiales:

- 3 bolsas de plástico pequeñas.
- 3 medias en desuso o 3 hojas de papel (periódico, bond, craft o de otro material)
- Arena o tierra (1/2 taza por pelota.)
- Tijera
- Cinta adhesiva.



Procedimiento:

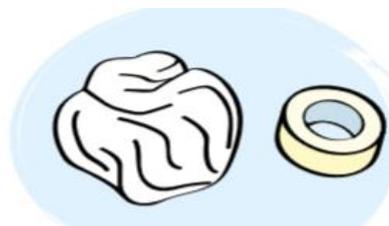


1. Coloca la arena en la bolsa de plástico. Cierra la bolsa y gírala hasta que la arena quede compacta y sin aire. Haz un nudo para cerrarla y corta el sobrante de plástico a dos centímetros del nudo.

2. Cubre la bola con una media y ajústala bien para que no quede tela suelta. Gírala dos veces para cerrarla, dale vuelta al resto de la media alrededor de la pelota y asegúrate que quede compacta.



3. Cubre la bola con papel: estira una hoja de papel y coloca la bola de arena en el centro. Envuelve la bola con el papel, de manera que formes una pelota. Pega tiras largas de cinta adhesiva alrededor para que quede compacta.



Exploramos:

- Define el espacio en el que trabajarás. Cuida de que no haya objetos alrededor que puedan romperse. Recuerda que necesitarás espacio hacia arriba y hacia los lados para poder moverte con comodidad.

Prepara tu cuerpo para hacer los malabares

- De pie, con los brazos a los lados de tu cuerpo y las piernas abiertas ligeramente, respira profundo: inhala y exhala lentamente por tres veces. Mientras inhalas, levanta los brazos por encima de tu cabeza y estírate todo lo que puedas; al exhalar, deja que tus brazos descendan lentamente a la posición inicial.
- Suavemente, calienta tus muñecas: gíralas hacia un lado y, luego el otro; como haciendo círculos.
- Estira tu cuello con suavidad: lleva una oreja hacia el hombro, de manera que estires tu cuello lo que más puedas. Haz lo mismo hacia ambos lados.

Actividad 3

Ejercicios de equilibrio con una pelota:

- Toma una pelota y empieza a sentir su peso. Colócala sobre la palma de tu mano y cierra la mano para sentir su tamaño, luego estira el brazo hacia todas las direcciones.
- Mantén la pelota en la palma de tu mano, extiende los dedos y sepáralos. Conserva la pelota en ese lugar y mueve, lentamente todo tu brazo en distintas direcciones. Evita que la pelota caiga. Con la pelota en la mano, en esa misma posición, camina, levanta un pie y luego el otro, realiza actividades con la mano que está libre.
- Explora colocando la pelota sobre tu frente, con la cabeza hacia atrás y moviendo los brazos, sobre un pie, siéntate, abre una puerta, gira, realiza movimientos cada vez mas retadores para mejorar tu equilibrio

Experimenta malabares con una pelota

Prueba con la altura

- Lanza la pelota hacia arriba y atrápala al bajar. La altura del lanzamiento debe ser por encima de tu cabeza. Prueba con distintas alturas. Realiza este ejercicio 10 veces con cada mano.
- Lanza la pelota hacia arriba con una mano y, mientras esta en el aire, da una palmada (o varias) y recíbela con la otra mano. Repite el ejercicio 10 veces con cada mano.
- Lanza la pelota con una mano, gira sobre tu mis o sitio y atrápala con la otra mano.
- Lanza la pelota hacia arriba y toca tus rodillas antes de volver a atraparla.
- Lanza la pelota de una mano a otra, de manera que dibujes una "U" invertida. Prueba distintas alturas de lanzamiento.

Prueba con el movimiento

- Con la mano derecha, lanza la pelota por entre tus piernas y atrápala con la mano izquierda. Alterna ambas manos.

Experimenta malabares con dos pelotas

Movimientos rectos:

- Coge una pelota con cada mano y lanza ambas pelotas a la vez hacia arriba y con la misma fuerza, para que lleguen juntas al punto más alto y desciendan al mismo tiempo.
- Coge una pelota con cada mano y, primero, lanza una hacia arriba, de manera que haga una trayectoria recta. Cuando llegue a su punto mas alto, lanza la otra. Atrapa cada pelota con la misma mano con la que lanzaste. Repite cada ejercicio hasta que lo domines.
- Crea una secuencia de malabares con dos pelotes, junta dos ejercicios y realízalos seguidos, sin pausas. Conforme lo vayas dominando, incluye algunos movimientos. Ensaya y practica hasta dominar tu secuencia.

Comparte:

- Muestras tus avances a tus familiares, cuéntales como has hecho para lograr tu secuencia y pídeles que te brinden algunas recomendaciones para mejorar tus movimientos. Al finalizar graba

un video con tus movimientos y compártelo con tu maestra en tu portafolio virtual.

- Registra tu secuencia con dibujos sencillos en tu cuaderno del área para retormarlo la próxima semana.

Reflexionamos:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Qué me pareció más difícil?, ¿cómo lo supere?
- ¿Cómo me ayudan los malabares a realizar más actividad física?
- ¿En qué otros proyectos puedo desarrollar lo que he aprendido hoy?

Anota tus respuestas en tu cuaderno del área o en hojas de reúso y guárdalas en tu portafolio.



Evaluación

| Metacognición | |
|---|--|
| 1. ¿Qué he aprendido? | |
| 2. ¿Cómo he aprendido? | |
| 3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado? | |

| Autoevaluación | | |
|--|----|----|
| 1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo) | SI | NO |
| 2. Trabaje en forma ordenada | SI | NO |
| 3. Cumplí con todas las actividades | SI | NO |
| 4. Busque más información sobre el tema | SI | NO |
| 5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria | SI | NO |

Te invitamos a visitar nuestra página web
<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>

