

TAREA EDUCACIÓN FÍSICA: DEL 13 DE ABRIL AL 8 DE MAYO

GRABARNOS EN VÍDEO HACIENDO MALABARES

EL VÍDEO DEBE INCLUIR:

2 ejercicios de 1 bola
2 ejercicios de 2 bolas
1 ejercicio de 3 bolas
(opcional)

- ▶ Semana del 13-17 Abril: **CONSTRUCCIÓN Y PRACTICAR CON 1 BOLA** (ejercicio 1-2)
- ▶ Semana del 20-24 Abril: PRACTICAR CON 2 BOLAS (ejercicio 3)
- ▶ Semana del 27-1 Mayo: PRACTICAR CON 3 BOLAS (ejercicio 4)
- ▶ Semana del 4-8 Mayo: ELEGIR LOS EJERCICIOS DEL VÍDEO, PRACTICAR Y GRABAR.

¿DÓNDE TENGO QUE ENVIAR EL VÍDEO?



whatsapp: 699 687 311

Ó POR EMAIL:



mgaralv190@iesramoncarande.com

VÍDEO PRESENTACIÓN MALABARES: https://youtu.be/Vz9cNMepq_Q

VÍDEO CONTRUCCIÓN MALABARES:

Vídeo CONSTRUCCIÓN PARTE 1: <https://youtu.be/bVX64AeL72A>







Vídeo CONSTRUCCIÓN PARTE 2: <https://youtu.be/aU4KtojBRS8>

VÍDEO EJERCICIOS 1 BOLA: <https://youtu.be/29BkqbtSXqg>

VÍDEO EJERCICIOS 2 BOLAS: <https://youtu.be/ZvF2c3daTuc>

VÍDEO EJERCICIO 3 BOLAS: <https://youtu.be/2TQEBKgKpkl>

1.-CONSTRUCCIÓN DE 3 BOLAS MALABARES: tamaño: más pequeña que una pelota de tenis para que nos quepa en las manos.

	<p>Material necesario :</p> <ul style="list-style-type: none">• Arroz o pasta tipo Maravilla.(Pequeñita, jajajaja, nada de macarrones)• Globos.• Vaso.• Botellín.• Tijeras.• Embudo.
	<p>Primero llenamos el vaso con el arroz o la pasta; tomando siempre la misma medida, unos 90 o 100 gramos, y los vertemos en el botellín con la ayuda del embudo.</p>
	<p>Inflamos un poco un globo, le damos unas vueltas al cuello del mismo (para evitar que se desinfe) y lo ponemos en el cuello (de la botella, claro!). No hay que inflarlo demasiado, sino se deforma.</p>
	<p>Dando la vuelta pasamos el relleno al globo.</p>
	<p>Y sacamos la botella. Luego cortamos el pitorro del globo y nos queda un agujero mostrando el arroz.</p>
	<p>Finalmente, previo corte de pitorro, montamos otro globo encima, cubriendo sobretodo el agujero del anterior. Podemos poner los globos que queramos para darle más resistencia. Con 4 va más o menos servido. Después podemos usar los pitorros sobrantes para hacer bandas de adorno .Y ya está! Fácil, no?</p>

Si no tenemos globos: se pueden hacer de papel y celo (cinta adhesiva-celo) o con calcetines

2.-EJERCICIOS CON 1 BOLA:

-COLUMNAS: lanzo hacia arriba con una mano y recojo con la misma. 20 repeticiones.

-PALMADA: Lanzo con una mano + palmada + recojo con la misma (hacer con derecha y con izquierda). 20 repeticiones.

-GOLPE SOBRE HOMBRO CONTRARIO: Lanzo con una mano + me golpeo sobre el hombro contrario + recojo con la misma (hacer con derecha y con izquierda). 20 repeticiones.

-CAMBIO DE MANO: Lanzo con una mano y recibo con la otra (lanzar con derecha y con izquierda) 20 repeticiones.

3.-EJERCICIOS CON 2 BOLAS:

-2 COLUMNAS A LA VEZ: una bola en cada mano, las lanzas a la vez y las coges a la vez con las mismas manos: 20 repeticiones.

-2 COLUMNAS ALTERNATIVAS: una bola en cada mano, primero lanzo una y cuando esté en el punto más alto, lanzo la otra y las coges con las mismas manos. 20 repeticiones.

-CASCADA: lanzo una bola con la mano dominante a la esquina contraria y cuando llegue a la esquina, lanzo (suelto) la otra bola a la otra esquina. **Practica hasta que te salga bien. Es el ejercicio más importante.**

-FUENTE: las 2 bolas en una mano. Lanza una bola y cuando llegue a la esquina de su mismo lado, lanza la siguiente bola. Tienes que intentar que te salga seguido. Es decir, cuando cojas la bola que lanzaste la tienes que volver a lanzar para que continúe.

4.-EJERCICIOS CON 3 BOLAS:

-CASCADA CON 3 BOLAS: 2 bolas en la mano dominante y la tercera bola en la otra. PASOS A SEGUIR:

- 1.-Lanzo 1 bola de la mano dominante, donde tengo 2 bolas, a la esquina contraria.
- 2.-Antes de que caiga en la otra mano, suelto la bola 2, que tengo en la mano NO dominante.
- 3.-Antes de que la bola 3 caiga en la mano, la suelto.
Hacer seguido.

GRABAMOS EL VÍDEO:

1.-Elegir 2 ejercicios de **1 bola**.

2.-Elegir 2 ejercicios de **2 bolas**.

3.-Incluir (si quiero) el ejercicio con las **3 bolas**.