

16 DEPORTES ALTERNATIVOS (I)



* IDEAS PREVIAS

- O malabarismo é divertido, relaxante, desenvolve a autoestima... por iso representa unha nova forma de facer exercicio nas clases de Educación Física.
- Como espectáculo deportivo e sobre todo como pasatempo, a patinaxe é unha actividade sinxela cada vez máis practicada. Mellora o equilibrio e a coordinación, e favorece a relación positiva cos demais.

* OBXECTIVOS

- Coñecer as habilidades e progresións básicas para a aprendizaxe dos xogos malabares e o diábolo.
- Aprender as habilidades básicas da patinaxe e poñelas en práctica dun xeito recreativo.
- Manifestar unha disposición favorable á aprendizaxe colaborando cos compañeiros nas actividades.

* ESQUEMA

A. Os xogos malabares.

B. O diábolo.

C. A patinaxe en liña.

A.1. Por que practicalos?

B.1. En que consiste?

C.1. En que consiste?

A.2. Malabares con dúas pelotas.

B. 2. As habilidades básicas.

C. 2. O equipo para patinar.

A.3. Malabares con tres pelotas.

C.3. As habilidades básicas.



A. OS XOGOS MALABARES

A.1. En que consiste? Por que practicalos?

O malabarismo consiste en lanzar e recoller obxectos cara ao aire ou mantelos en equilibrio inestable. É unha actividade sinxela e positiva para o tempo de lecer, apta para calquera idade e que favorece a colaboración cos compañeiros. Mellora a coordinación, a percepción do espazo e o tempo, o equilibrio e a axilidade.

A Historia confirma a práctica dos malabares polos antigos exipcios, chineses, romanos ou indios americanos. Hai séculos, no Extremo Oriente troupes de malabaristas e acróbatas amosaban o seu repertorio de exercicios con armas e vasos de porcelana ante o emperador.

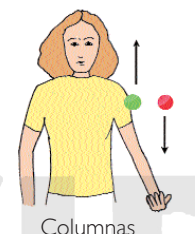
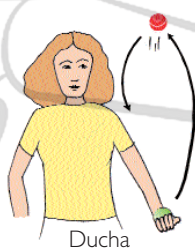
Na actualidade os malabares relaciónanse co espectáculo e o circo, na procura do aínda máis difícil. En Europa e Estados Unidos, grandes citas anuais congregan a centos de malabaristas de todo o mundo.

A.2. Malabares con dúas pelotas: columnas e ducha

O principio básico dos malabares con pelotas é sinxelo: lanzar e recoller. A partir desta secuencia só queda aumentar a dificultade: lanzar dous, tres ou máis obxectos; coas dúas mans; con distintas traxectorias, alturas e velocidades; con outras partes do corpo; en colaboración con compañeiros...

Para os malabares empréganse pelotas específicas que un mesmo pode fabricar facilmente. Teñen uns seis centímetros de diámetro e pesan arredor de 125 gramos. Deben ser máis ben duras para que a man peche con naturalidade, ter certa adherencia e non rodar cando caian ao chan. Si cada unha é dunha cor distinta percibirase mellor a súa traxectoria durante o voo.

Un dos exercicios máis sinxelos con dúas pelotas é facer columnas: trátase de lanzar unha pelota cara arriba con traxectoria vertical e cando chega ao seu punto máis alto, lanzar a outra. Na ducha, as pelotas efectúan un movemento circular.

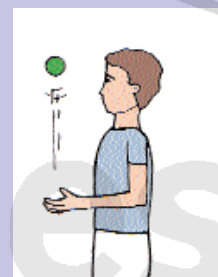


SABÍAS QUE...?

- Dominar un exercicio novo, mellora a autoestima, o que proporciona unha gran satisfacción persoal.
- O malabarismo desenvolve a concentración, o pensamento positivo e axuda a desconectar de problemas cotiás.

ASPECTOS CLAVE

- Adopta unha posición equilibrada, cos codos flexionados diante do corpo e os pulsos relaxados, sen tensión.
- É máis importante lanzar ben as pelotas que recollelas: non coloques as mans nin moi altas nin moi baixas.



- O procedemento básico para aprender a ducha con dúas pelotas é moi sinxelo: lanza unha pelota, cando comece a descender lanza a outra, colle a primeira, e colle a segunda. Repite varias veces esta secuencia... e en pouco tempo teralo conseguido. Próbao coas dúas mans.

PARA APRENDER, PRACTICA

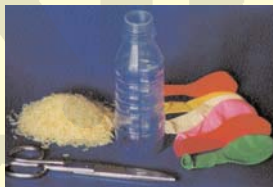
- Constrúe unhas pelotas con globos e arroz.

1. Enche unha botella pequena coa cantidade de arroz que vaías a empregar para construír a pelota.

2. Incha un globo, dádle voltas á embocadura e introduce no orificio da botella sen que se escape o aire. Ao darlle a volta á botella, o arroz pasará ao globo.



3. Solta todo o aire do globo, córtalo pola embocadura e péga con celofán ou anóao para que non saia o arroz.



4. Corta a embocadura e fai outros dous pequenos cortes circulares a outro globo co que envolverás o primeiro.



• Fai as pelotas do tamaño da túa man e non demasiado pesadas.

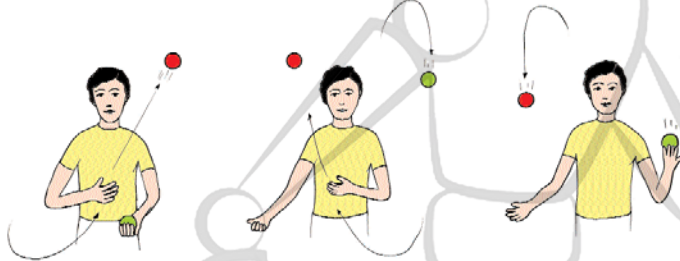




A.3. Malabares con tres pelotas: a cascada

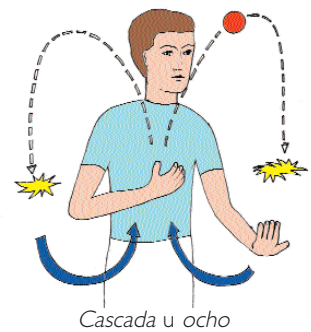
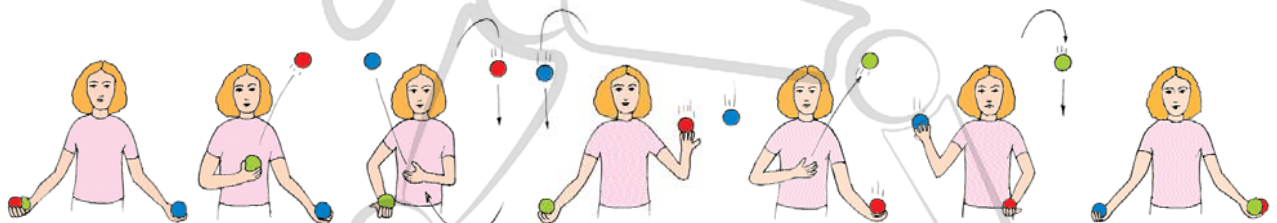
Na cascada ou oito, lánzanse alternativamente as bólas e cambian de man debuxando no espazo un oito deitado. Trátase de manter as pelotas dentro dunha fiestra imaxinaria fronte ao teu corpo dirixindo os lanzamentos ás esquinas da parte superior.

A progresión para aprender esta habilidade é moi sinxela. Con dúas pelotas: lanza as dúas bólas, cada unha ao seu lado contrario, e recóllelas. Non as soltes ao mesmo tempo; deixa un chisco de tempo entre un lanzamento e outro.



Despois, sostén dúas pelotas nunha man (1 e 3) e unha na outra man (2). Lanza a primeira, e cando chegue ao seu punto máis alto, lanza a segunda. Recolle a pelota 1 e lanza a pelota 3 cando a 2 chegue ao pico.

A secuencia é: "lanza 1, lanza 2, colle 1, lanza 3, colle 2 e colle 3". Repíteo ata que consigas enlazar varias veces o exercicio.

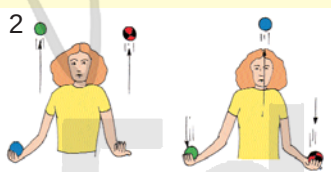
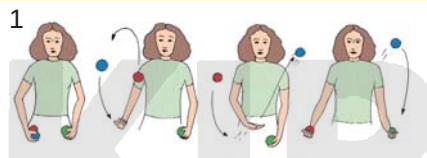


ASPECTOS CLAVE

- Aplica a forza xusta en cada lanzamento: as pelotas irán sempre á mesma altura e no mesmo plano.
- Antes de soltar cada bóla, fai un desprazamento circular do brazo de abaixo a arriba.

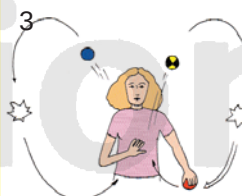
PARA APRENDER, PRACTICA

1. Cambio de man. Fai a ducha cunha man; despois lanza unha pelota ao lado contrario e comeza coa outra man...

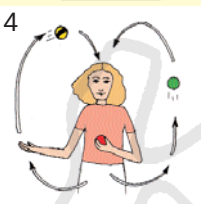


2. A fonte: unha man realiza columnas e a outra lanza unha terceira pelota coa traxectoria paralela á bóla exterior.

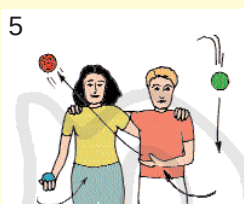
3. As garras: faise a cascada tendo sempre as palmas das mans cara abaixo.



4. Cascada inversa: o movemento circular do brazo para lanzar realízase de dentro a fóra.



5. Pases laterais en parella: ao par do compañeiro, cada un achega un brazo, e...



6. Ensaia as figuras básicas con mazas ou con aros. Ocorrénseche variantes dos movementos que coñeces?

ACTITUDES

- *Constancia.* Uns movementos son máis difíciles ca outros. Segue unha progresión: cando consigas facer un exercicio polo menos seis veces, pasa ao seguinte. Aínda que o domines, ensaia unha e outra vez o que aprendiches.

SABÍAS QUE...?

- Na procura do aínda máis difícil, algúns malabaristas conseguiron facer a ducha ata con dez pelotas. Tamén hai quen permaneceu facendo a cascada con tres pelotas, máis de 11 horas seguidas...!





B. O DIÁBOLO

B.1. En qué consiste?

O diábolo é un antigo xogo chinés, que cara ao ano 206 a.C. denominábase Kouen-gen, ou "facer asubiar ao bambú baleiro", xa que ao ter os diábolos de bambú buratos nos lados asubiaban ao rodar.

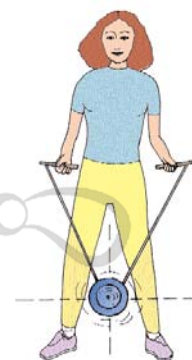
O diábolo é unha bobina de plástico, caucho ou madeira que se fai xirar sobre unha corda atada a dous paos, entre as mans, dándolle suaves lategazos cara ao aire e recolléndoa de novo na corda.



B.2. As habilidades básicas

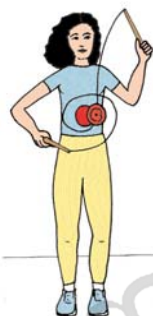
*** Posición e agarre.** Agarra os dous paos coas palmas das mans cara arriba. Coloca o diábolo no chan, a uns 15 cm por fóra do teu pé dereito, coa corda por baixo e o pao dese lado algo máis baixo. Ao subir o pao dereito a corda empuxará ao diábolo e faino rodar cara á esquerda.

Cando estea diante de ti levanta os paos para despegalo do chan, e dá rápidas e suaves sacudidas cara arriba co brazo e o pulso dereito para acelerar o movemento de rotación.



*** Dar xiro.** Para que saian ben as diferentes habilidades o diábolo debe conseguir un xiro constante e rápido.

Pasando a corda arredor do eixe cun movemento de fóra a dentro e abaixo, aumenta a fricción. Despois de dar varias sacudidas, desfáise o xiro da corda e o diábolo collerá máis velocidade.



*** Lanzar e recoller.** Separa as varas con forza: ao tensar a corda, o diábolo despegará. Para recibilo, levanta o pao dereito e baixa o esquerdo. Como a corda se mantén inclinada, o diábolo acelerará a súa rotación.



PARA APRENDER, PRACTICA

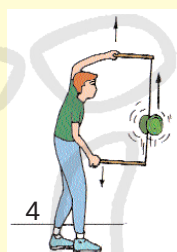
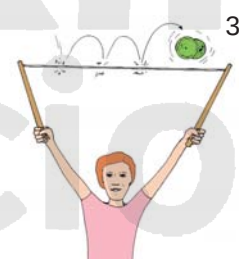
1. Podes pasar o diábolo ao teu compañeiro e recoller o que te lanza?

2. Lanza o diábolo vertical e intenta recollelo tendo os brazos cruzados.

3. O colchón: lanza alto o diábolo e en troques de recollelo, tensa a corda separando os brazos para que reboite. Cantos botes consegues dar?

4. O ascensor: Despois de enrolar a corda e dar máis xiro, eleva o pao esquerdo e sitúa a corda vertical: cunha lixeira tensión o diábolo subirá.

5. Satélite por riba da perna: pasa a perna entre os paos e impulsa o diábolo para que a rodee.



ASPECTOS CLAVE

· Mantén os paos separados uns 10 cm. Intenta que o diábolo se atope sempre paralelo fronte a ti e xire sempre na mesma dirección para que non se desequilibre.

· Cando se incline cara atrás, dá os impulsos adiantando o brazo dereito. Si o diábolo inclínaseche cara adiante, aceléralo atrasando o brazo dereito.

