

LOS MALABARES COMO CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA. EXPERIENCIA EN EL IES EUROPA (AGUILAS-MURCIA)

vicentemorales@teleline.es

Apolonia Albarracín Pérez. IES Europa. Águilas-Murcia
Rafael Herrero Pagán. IES Europa. Águilas-Murcia
Alfonso Martínez Moreno. CEIP Virgen de Begoña. Cartagena-Murcia

1. INTRODUCCIÓN

La asignatura de Educación Física ha ido evolucionando considerablemente desde hace unos años. A partir de la aparición de la LOGSE, se empezó a ver como una materia con muchas más posibilidades de las que hasta entonces estaba teniendo. Fuera de los ejercicios gimnásticos que habían sufrido nuestras generaciones anteriores, con material e instalaciones de preparación militar, se estaba centrando sobre todo esta materia en el aprendizaje de los deportes y la búsqueda de rendimiento.

Desde un punto de vista más pedagógico y actual, pudimos comprobar que en 2 horas de clase a la semana, con menos de 50 minutos efectivos en cada una de ellas, era prácticamente imposible mejorar considerablemente ninguna capacidad, pero sí nos ofrecía la posibilidad de dar al alumno el conocimiento necesario para poder realizar actividad física, fuera del horario escolar, de forma sana, sin peligro y con el mayor conocimiento posible.

Sin embargo, todavía nos quedaba por cambiar el enfoque de EF, para que pasara de ser una cantera de los equipos a una materia al alcance de todos y que sirviera a la gran mayoría para conocer la gama amplia de posibilidades que las actividades físicas ofrecen a los jóvenes, y con posterioridad, a los adultos (Comes, 1996; D. 112/2002). De este modo se van introduciendo nuevas actividades, amparadas por la legislación, que repetía en varios apartados la necesidad de buscar nuevas experiencias motrices que ampliaran el bagaje motriz de los alumnos.

Es desde este punto de vista donde la inclusión de las actividades recreativas, y en concreto de los malabares tiene sentido, con el objetivo de conocer más el propio cuerpo, alcanzar la realización de actividades que parecen imposibles, así como el trabajo de la coordinación óculo-manual desde la motricidad fina, pero todo ello desde un punto de vista alejado del deportivo.



Nuestra propuesta ha sido introducir en la programación los Malabares, como contenido tanto de 4º de ESO, como de la optativa de 2º ESO de ocio y recreación. En cada caso se ha llevado con un planteamiento algo diferente, ya que con los alumnos de 2º sólo se buscaba una nueva actividad que les atrajera y conseguir mediante ello los objetivos actitudinales planteados al principio, como es la cooperación, aceptación de normas, cuidado de material, etc. Sin embargo, con 4º

se pretendía un trabajo más riguroso, tanto de contenidos procedimentales como conceptuales, y por supuesto también actitudinales.

Además, con el interés de llevar a cabo las orientaciones metodológicas que ofrece el Decreto 112/2002¹, se ha buscado tanto la interactividad profesor- alumno como la de alumno- alumno, favoreciendo el aprendizaje del alumno por sí mismo, de igual forma que se ha favorecido el descubrimiento y el desafío en los logros, fomentando de este modo la autosuperación y motivación personales.

Por último es de destacar la vinculación de estos contenidos con los temas transversales, por lo que se presenta más interesante, si cabe. Así, lo relacionamos con el tema de educación del consumidor (se elabora el material y resulta barato y alternativo), igualdad de los sexos (en ningún caso los niños tienen ni más ni menos dificultad que las niñas), etc.

2. MÉTODO. FUNDAMENTACIÓN DE NUESTRA EXPERIENCIA

Con el interés de relacionar aspectos metodológicos algo novedosos así como contenidos desconocidos para los alumnos, se ha llevado a cabo una unidad didáctica “interactiva” entre los alumnos de diferentes cursos.

De este modo, se ha propuesto el contenido de malabares tanto a la optativa de 2º de ESO, con un enfoque claro de ocio y recreación, y al área de EF en 4º de ESO, y en este caso, sería un contenido con las mismas características y pautas que el resto de los impartidos en este curso.

Debido a que existe una dificultad clara de los alumnos en sus expresiones, y mucho más en la descripción de movimientos, donde lo más habitual es escuchar: “sé cómo se hace pero no sé explicarlo”, hemos pretendido trabajar además de la coordinación óculo- manual y los retos personales en la consecución de ejercicios que se presentan como imposibles, la necesidad de plasmar de forma escrita y gráfica todas sus ejecuciones. De este modo, y planteado para los alumnos de 4º, éstos participará más activamente en el proceso, al tiempo que elaborarán un material didáctico que servirá de base para el aprendizaje del mismo contenido para los alumnos de 2º de optativa.

Por tanto, el profesor será el guía del proceso de aprendizaje, donde propondrá parte de los ejercicios, otros serán descubiertos también por ellos, y guiará la elaboración del material, aunque serán los alumnos los que, en definitiva, dirijan este proceso. Además, como una parte de investigación², consultarán bibliografía al respecto aportada por el profesor, de modo que con todo ello, creen su propia nomenclatura e inventen sus propias estructuras.

Una vez elaborado y supervisado este trabajo, servirá como base para el aprendizaje de este mismo contenido por parte de alumnos más pequeños, donde pensamos, que al ser un vocabulario que parte de chavales, será más fácilmente entendido. Además, y debido a la participación de varios profesores en este proyecto, y gracias al horario del que disponemos, se ha logrado hacer coincidir a los alumnos de diferentes niveles en la pista polideportiva, de modo, que los mayores, han podido dirigir y apoyar a los más pequeños (“formación entre iguales”³), explicándoles el trabajo y sugiriendo nuevas estructuras y descubrimientos.

¹ Decreto 112/2002 de 13 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

² Tal y como nos indica también el D.112/2002

³ Casterad,....)

Además de todo ello, la interacción alumno- profesor, en cualquiera de los cursos ha sido algo innovadora, pues además de lo ya descrito, se han invertido en ciertos momentos los roles, de modo que se instaba al alumno a enseñar y demostrar al docente nuevas figuras y combinaciones, explicándole el proceso para que éste lograra realizarlas.

3. LA ACTIVIDAD

Esta actividad tiene muchos beneficios, no sólo a nivel físico, sino también en cuanto a actitudes y conceptos. Por una parte los alumnos deben de intentar explicar con palabras lo que realizan de forma procedimental, enriqueciendo así su lenguaje sobre actividades físicas.

Por otra parte en el plano actitudinal podemos considerar puntos importantes como:

- el alumno más hábil en los deportes o con mejor condición física no coincide necesariamente con el más hábil aquí, y al contrario, por lo que cambia el liderazgo típico de las clases, debiéndose de adaptar a ello todos;
- es necesario un trabajo práctico en casa (además del teórico), destacando la paciencia y la práctica reflexiva, aspecto importante en Educación Física;
- el hecho de reciclar materiales y no tener que comprar nada por parte del Departamento ni del alumno es importante tanto para ellos como para el centro;
- además este hecho permite que jueguen y practiquen fuera de las horas lectivas e incluso que lo compartan en casa con hermanos, padres, amigos, etc.;
- es una actividad poco habitual, por lo que no suele realizarse fuera de las clases como ocurre con contenidos deportivos (fútbol, baloncesto, etc.), por lo que el interés y la motivación así como la superación personal están muy presentes.

Es necesario destacar que a lo largo de la unidad didáctica surgirán de forma espontánea **grupos de nivel**, debido bien a una mayor coordinación o a un mayor trabajo en casa. De este modo, se pueden ir proponiendo, o bien ejercicios de mayor dificultad⁴, o bien continuar con la progresión. Además en este caso, serán estos alumnos los que se encarguen de corregir y ayudar al resto de compañeros, de modo que explicándoles sus percepciones del ejercicio, el resto adquiera logros similares.

Sin embargo, y por los resultados obtenidos, la mayoría de alumnos puede conseguir realizar los ejercicios básicos (fuente frontal, rueda y ocho con 3) con la mano más hábil. Todo ello va a depender del tiempo de práctica que se le dedique fuera de clase a perfeccionar o inventar nuevas posibilidades, siendo evaluado en este proceso.

Por último, queremos exponer un resumen de los trabajos realizados por los alumnos de 4º ESO, que con la ayuda y corrección del profesor, servirán de apuntes, tanto para ellos mismos y su evaluación, como para los alumnos de 2º de ESO.

⁴ Realizar las tareas con la mano menos hábil, combinar ejercicios ya adquiridos, utilizar varias personas en la realización, etc.

4. RESULTADO. PUESTA EN PRÁCTICA

2.1. Elaboración del material

Para elaborar los malabares o pelotas necesitamos:

- 12 globos medianos (se necesitan 9, pero siempre se rompe alguno)
- medio kilo de arroz.
- un embudo (bien normal o una botella cortada, o realizado de papel)
- tijeras.

Se elaboraran 3 pelotas, de igual tamaño y colores diferentes y llamativos.

Se coge un globo, se llena de arroz hasta el tamaño adecuado para cada uno, y sin dejar ni arrugas ni huecos, se le hace un nudo fuerte y se le quita el aire con un pequeño pinchazo. Después se cortan dos globos por donde empieza el cuello, y se colocan en la bola hecha, haciendo coincidir el nudo con la parte del fondo del nuevo globo. El tercero hará lo mismo, haciendo coincidir la parte del fondo con el agujero que quedó del segundo globo. De este modo quedará una pelota con el tercer globo por fuera y se verá una pequeña parte del segundo.

* Atención: Nunca se debe de ver el primer globo, y si éstos fueran muy finos, se deberá poner un globo más para no correr el peligro de que se rompa.

2.2 Progresión.

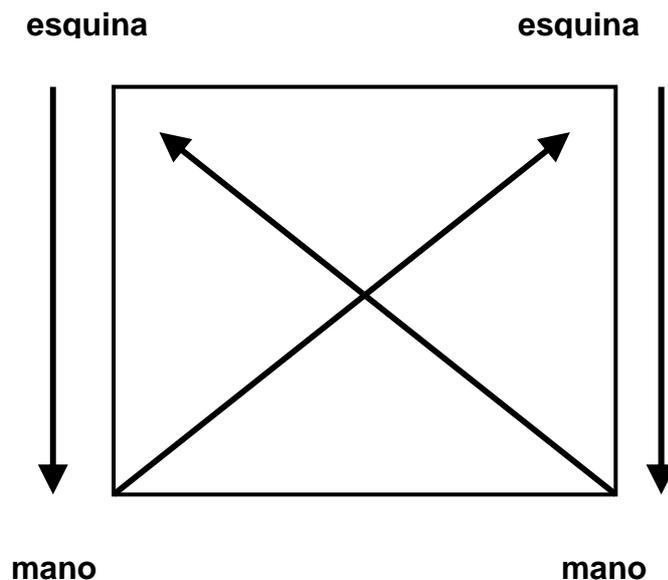
Una vez con los malabares o pelotas hechos podemos empezar a trabajar con ellos. Aunque se sepa hacer algo, se debe de empezar por los primeros ejercicios para sentar bien las bases y asumir la técnica correctamente.

Podemos diferenciar entre Ejercicios y Figuras.

Los Ejercicios son todas las actividades que nos llevan al aprendizaje de las Figuras, pero que no se realizan de forma continua, es decir, hay un punto de pausa. Sin embargo, las Figuras, y como su nombre indica, al realizarlas se asemejan a formaciones concretas, dándoles el nombre en función de esta semejanza; éstas siempre tienen continuidad, aspecto que las diferencia de los anteriores.

* **NOTA IMPORTANTE**: en malabares es muy importante hablar de las esquinas, y consiste en imaginarnos un cuadrado delante de nosotros, en el cual, las manos abajo ocuparán las esquinas inferiores, y hacia las esquinas superiores es hacia dónde debemos mandar los malabares. Por otra parte, este cuadrado nos sirve para reconocer mejor las diagonales por dónde debemos de mandar la mayoría de pelotas en las diferentes figuras.

Siempre debemos de esperar las pelotas abajo, con las manos abiertas y la palma para arriba, pero no cogerlas a mitad de camino y con la palma hacia abajo.



EJERCICIOS

- **Con una pelota**

- Primer contacto con la pelota: lanzarla arriba de la misma mano recta, lanzarla arriba de la otra mano, hacerlo de forma diagonal y de forma más redonda, pasar de mano a mano separando cada vez más las manos, etc.
- mandar a la esquina contraria.
- hacer diferentes ejercicios de adaptación: darle con la rodilla, pasarla por detrás de la espalda, pasarla por debajo de la pierna, darle con el brazo (bíceps), y otras que puedan inventar.
- Por parejas, cada uno con una pelota, ponerse uno al lado del otro, y anulando la mano que tenemos pegada al compañero, hacer esquina-esquina, pero a la del compañero.
- Por parejas pero de frente, cada uno con una pelota, mandárselas primero a la mano del mismo lado, y después mandarla cruzada.

- **Con dos pelotas**

- lanzar las dos a la vez a la esquina del mismo lado.
- Idem pero una y otra (no a la misma vez).
- Esquina – esquina (lanzar a las esquinas contrarias, pero no a la vez, es decir, antes de que llegue la primera mandar la segunda).
- Por parejas, enfrentados y cada uno con dos, lanzar primero al mismo lado, y después hacerlo cruzándolos.

FIGURAS

- **Rueda:** Figura con dos pelotas y dos manos, que comienza con una pelota en cada mano. La primera pelota pasa de forma circular y por el exterior a la otra mano, mientras que la segunda pelota pasa de una mano a otra. Es importante decir que es la única figura donde no se suelta la pelota, sino que pasa de una a otra mano sin vuelo previo.

- **Fuente frontal:** Figura con dos pelotas y una mano, comenzando con las dos pelotas en la misma mano, estando una en la zona de la palma y la otra en la zona de los dedos. La primera pelota se lanza con los dedos hacia la esquina del mismo lado, y a partir de entonces vamos lanzando las pelotas sucesivamente con la palma de la mano, siempre antes de que caiga la que se encuentra en el aire. Nunca se vuelven a juntar los malabares en la mano después de la salida.
- **Fuente lateral externa:** es igual que la anterior, pero los malabares hacen un círculo desde fuera hacia dentro. Tal es así, que se comienza con una pelota en la palma y la otra entre los dedos pulgar e índice. Comienza la que se encuentra en los dedos, y a partir de entonces se hace como la anterior, pero hacia fuera.
- **Fuente lateral interna:** Es igual que la anterior, pero el círculo se dibuja de dentro hacia fuera, por lo que la posición de inicio es de una pelota en la palma y la otra entre el talón de la mano y el dedo meñique.
- **Ocho con 3 pelotas:** Es una figura con 3 pelotas y dos manos, que intenta parecer un ocho. El comienzo es de dos pelotas en una mano (normalmente la más hábil), y otra en la otra mano. Se comienza con la pelota más exterior de la mano que tiene dos, que la lanzaremos hacia la esquina contraria. Cuando llega, y antes de que baje, debemos de lanzar hacia la otra esquina (su contraria) la de la mano que va a recibir la que está en el aire. Así continuaremos, es decir, lanzando la pelota que está en la mano que recibe la que está en el aire, que siempre es alternando las manos, una vez cada una.
- **Fuente- ocho con 3:** Es una combinación de las figuras anteriores, que consiste en hacer el ocho con 3, y en un momento quedarte con dos pelotas en la mano y hacer un tipo de fuente (lo normal es la frontal), pasando después de nuevo al ocho con 3 pelotas.
- **Ocho con 3 pelotas por parejas paralelos:** Es una figura de 3 pelotas con dos personas situadas una al lado de otra, de paralela, de modo que cada uno anula una mano, y actúa con la mano de fuera. Se realiza de igual forma que la el ocho individual, con la única diferencia que las manos pertenecen a personas diferentes. Así, la técnica es más compleja por el único hecho de coordinar ambas personas.



- **Ocho con 5 pelotas por parejas:** Es una Figura de 5 pelotas, entre dos personas enfrentadas y utilizando ambas las dos manos (uno tiene 3 y el otro tiene dos). Es igual que el ocho individual, con la diferencia que hay que lanzar a la esquina contraria pero del compañero. Una vez que comienza el que tiene 3 pelotas, será ir alternando las manos y la persona que lanza, siendo algo automático.



- **Combinaciones de ejercicios y figuras:** Una vez que se dominan los malabares y que la coordinación óculo-manual ha sido desarrollada, podemos combinar tanto ejercicios como figuras como por ejemplo:
 - Hacer el ocho con 3 empezando con un golpe de rodilla, o pasándolo por debajo de ella. Más dificultad tendrá si lo hacemos en medio de la figura.
 - Hacer el ocho contra la pared o contra el suelo (si las pelotas botan), por lo que habrá que variar las esquinas de referencia.
 - Hacer fuentes con las dos manos (4 pelotas), que posee mucha dificultad.
 - Todo lo que nuestra maestría e imaginación nos ofrezca.....

CONCLUSIÓN

Para concluir reconocemos, igual que Comes (1996), que estas actividades tienen un trabajo fundamentalmente individual, donde suele existir poca participación del tren inferior y donde el profesor suele ser el “sabedor y realizador” de las figuras. Sin embargo, creemos que existen aspectos que podemos variar, y esa es la intención con la que se ha presentado esta metodología, donde aumentamos el trabajo en grupo, donde el alumno se presenta como dirigente de su proceso (no siendo el profesor el único), intentando que no fuera sólo un trabajo del miembro superior.

De este modo, reconocemos el buen resultado que ha tenido este contenido en el IES Europa, consiguiendo en 4º ESO una mejora de la coordinación y un cambio de roles en clase, pudiendo destacar el trabajo en casa realizado por muchos de los alumnos para llegar a realizar las figuras pedidas. A pesar de que en la Evaluación se pide una mejora desde el punto de comienzo y el intento de realizar las figuras y ejercicios básicos, podemos afirmar que la gran mayoría de alumnos han obtenido un resultado y un proceso de aprendizaje muy satisfactorio.

En cuanto a la optativa de 2º ESO ha sido diferente, tanto en procedimiento como en evaluación, ya que en este caso se propusieron objetivos distintos, anulando los conceptuales e insistiendo más en los actitudinales. Para la mayoría ha sido beneficioso, pero cabe destacar que debíamos dejar a algunos alumnos algunos malabares para que los realizaran en clase, ya que los olvidaban o se les rompía, aunque en algunos con pocos hábitos se consiguió el respeto hacia el material y hacia los compañeros. Además, el hecho de trabajar con apuntes de otros alumnos mayores significó una motivación, de igual forma que el día en que coincidieron ambos grupos, en los que compartieron

experiencias y descubrimientos. Cabe decir que los pequeños llegaron a demostrar alguna combinación diferente a la que habían llegado los mayores, por lo que nos pareció muy buena opción.

En cualquiera de los casos nos pareció una unidad didáctica muy satisfactoria, de modo que en este centro se seguirá llevando a cabo, aunque reconocemos que se pueden mejorar muchos aspectos, por lo que seguiremos trabajando en con este objetivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comes, M. (1996). Los juegos malabares: un reto? En Actas de III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas de Magisterio. Guadalajara. Universidad de Alcalá.
- Decreto 112/2002, de 13 de septiembre por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Ruiz Alonso, G. (1991). *Juegos y deportes alternativos en la programación de educación física escolar*. Lérida: Agonos