

Estructura de la Ficha: Iniciación a los Malabares (1º ESO)

1. Identificación de la Tarea

- **Título:** El Desafío de la Gravedad: Iniciación al Patrón de Cascada.
 - **Nivel:** 1º de ESO (12-13 años).
 - **Bloque de Contenidos:** Manifestaciones del potencial expresivo del cuerpo (Expresión Corporal).
 - **Tiempo estimado:** 20 - 30 minutos (dentro de una sesión de 60 min).
-

2. Justificación Pedagógica (Para el Profesor)

- **Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar la coordinación óculo-manual y la disociación segmentaria mediante el lanzamiento y recepción de objetos.
 - **Competencias clave:** Competencia personal, social y de aprender a aprender (gestión de la frustración).
 - **Criterio de Evaluación (LOMLOE):** Participar en actividades motrices de expresión corporal, aceptando el nivel de competencia propio y de los demás.
-

3. Logística y Materiales

- **Material:** 3 pelotas de malabares por alumno (o pelotas de tenis/calzetines). Se recomienda usar **pañuelos** para los alumnos con mayores dificultades iniciales.
 - **Espacio:** Pista polideportiva o gimnasio (trabajo individual con espacio de seguridad).
-

4. Desarrollo de la Tarea (Progresión Técnica)

1. **Fase 1 (1 Pelota):** Lanzamientos en arco de mano dominante a no dominante a la altura de los ojos. Dibujar una "X" imaginaria en el aire.
 2. **Fase 2 (2 Pelotas - Cambio):** Lanzar la pelota A y, cuando llegue al punto más alto, lanzar la pelota B por debajo. *Ritmo: Lanza, lanza, atrapa, atrapa.*
 3. **Fase 3 (3 Pelotas - El Reto):** El alumno intenta realizar el patrón de **Cascada**. Lanzar la primera desde la mano que tiene dos, y continuar el ciclo.
-

5. Variantes para la Inclusión

- **Dificultad baja:** Realizar los mismos movimientos con **pañuelos de gasa** (caen más lento, facilitando la percepción visual).
- **Dificultad alta:** Introducir desplazamientos mientras se mantienen los malabares o realizar lanzamientos por debajo de la pierna.

- **Cooperación:** Malabares en pareja (pasar una de las pelotas al compañero mientras ambos mantienen el ritmo).