

JORNADAS PROVINCIALES de EF: "Muévete y moverás..."



9 y 10 mayo 2008

Lugar: IES Averroes. c/ Motril s/n. Tf: 957420243
Centros de profesores de Córdoba

LOS MALABARES EN LA ESCUELA (PALOS CHINOS Y CARIOCAS)

Introducir el material de malabares en centros educativos surge por la necesidad de buscar nuevos recursos motivadores para el alumnado, convirtiéndose en un medio de renovación pedagógica.

El pilar básico de la Educación es el desarrollo integral de la persona, pues basándonos en esta afirmación, tras la experiencia adquirida en la práctica y en la enseñanza de las diversas técnicas de malabares, está comprobado y fundamentado la relación de estos contenidos con el gran objetivo que se propone el Sistema Educativo mencionado anteriormente.

Hay que resaltar la especial relación que tienen los malabares con la Educación Física (E.F.), ya que a través de ellos se desarrollan todas las capacidades perceptivo-motrices, las habilidades motrices básicas, las habilidades genéricas de coordinación dinámica y las capacidades físico-motrices. No nos podemos olvidar del desarrollo personal, ya que los malabares favorecen las relaciones intergrupales, la cooperación y la autorrealización del individuo.

Todo ello se consigue sin tener que desarrollar ninguna metodología específica aplicable a los contenidos, ya que los malabares son un medio y un fin en sí mismos en los que se encuentran integrados todas estas capacidades y habilidades de forma natural en su práctica.

El **objetivo principal** de esta ponencia es el adquirir unos conocimientos teórico-prácticos básicos de los palos chinos y cariocas, conocer la metodología básica para enseñar las diversas técnicas, haciendo del material utilizado un recurso altamente potencial para su utilización y puesta en práctica en los Centros Educativos. La vivencia práctica de los contenidos es un factor primordial, de esta forma conseguiremos unos mejores resultados en las aulas.

Mediante la práctica de los malabares, comprobaremos la total conexión de los contenidos del curso con los contenidos propios de la E.F. como son:

- Conocer las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo.
- Desarrollar y mejorar las conductas motrices (percepciones espaciales y temporales).
- Controlar eficazmente las coordinaciones (manipulaciones de objetos y el propio cuerpo).
- Mejorar la salud y gusto por todo lo que implica la actividad física.
- Desarrollar la creatividad motriz y la expresión del cuerpo.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas.

Justificación Educativa

En éste apartado pretendemos responder a dos de las tres grandes preguntas que se plantean a la hora de afrontar una situación de enseñanza (**por qué, para qué y cuándo**).

Estas incógnitas de por qué y para qué, seguro que se nos plantea a todos los docentes cuando afrontamos la utilización o puesta en práctica de cualquier materia o recurso con un posible potencial educativo y didáctico. Sin duda alguna, los malabares como recurso educativo (marcado por su carácter "innovador") requiere la respuesta a estas preguntas si queremos que tenga sentido en nuestra actividad profesional.

El sistema educativo actual, trata de adaptarse a los rápidos cambios sociales y económicos que tanto influyen en la vida de los ciudadanos, por ello la E.F. actual busca nuevos recursos educativos aplicables en las aulas. De esta forma, los malabares se están poco a poco adentrando en los contenidos pertenecientes al área de la E.F., normalmente dentro de Unidades Didácticas pertenecientes a los juegos o actividades alternativas donde se incluyen normalmente actividades que resulten novedosas. Sobre este aspecto los malabares se podrían entender como novedosos por ser poco conocidos en el ámbito educativo, pero no por ser una actividad que aparece de forma reciente.

El conjunto de materiales de malabares que vamos a utilizar, nos posibilitan el desarrollo de la mayoría de las capacidades que pretendemos trabajar en la E.F. mediante "contenidos estándar".

Las capacidades que trabajaremos mediante los malabares son:

1. **Percepción Corporal:**

El Esquema Corporal, configurado por la actividad tónico-postural, la actitud-gestualidad, respiración y relajación, sumado a la Imagen Corporal, nos dan como resultado la autopercepción, el conocimiento y funcionamiento del propio cuerpo así como su relación con el medio.

Nos apoyaremos en el desarrollo sensorial con la mejora de la percepción e interiorización exteroceptiva (vista, oído y tacto) y kinestésico, facilitando el conocimiento de la situación y posición del cuerpo que a su vez desembocará en la mejora sustancial de la coordinación de movimientos.

Utilizaremos de forma constante del feed-back como principal fuente de trabajo kinestésico, haciendo al alumnado consciente de su propio movimiento para intentar conseguir una transferencia positiva de cara a otra actividad física.

Cuando experimentamos practicamos y manipulamos con palos chinos y cariocas, percibimos mediante las sensaciones, el peso, las dimensiones, el color, el espacio, etc. y de esta forma adaptamos la dirección del lanzamiento, la posición de nuestro cuerpo, los giros de muñeca y la fuerza según las características del material.

2. **Lateralidad**

En función del ciclo al que esté destinado las sesiones de malabares, podremos trabajar y desarrollar desde el proceso completo de lateralización hasta trabajos avanzados de disociación segmentaria.

Este trabajo se hace posible gracias a la gran cantidad y variedad de estímulos y movimientos a realizar con las extremidades.

“El lado dominante se irá especializando, sin olvidar el trabajo continuado y exigente del lado no dominante” (Raúl,?).

3. Percepción Espacial

La percepción del espacio y de los objetos en relación de éste espacio así como la localización, orientación y estructuración espacial (apreciación de distancia, trayectorias y velocidades), serán determinantes par el manejo de los malabares.

4. Percepción Temporal

Los malabares son ritmo e intentaremos que el alumnado ajuste sus movimientos corporales a las necesidades de la actividad a través de diversos estilos musicales en las sesiones de malabares. El recurso musical tienen una gran relevancia en el aprendizaje de los juegos malabares.

5. Capacidades Coordinativas

En el manejo de palos chinos y cariocas será imprescindible trabajar la coordinación motriz dinámica y óculo-manual.

6. Habilidades Motrices Básicas

Con tan solo tener una idea aproximada de lo que son los malabares y en alguna ocasión haber visto en el parque o en la T.V. a un malabarista, podemos llegar a la fácil conclusión de que los malabares están marcados por un continuo lanzamiento y recepción de objetos, que puede ir fácilmente acompañados por desplazamientos saltos y giros.

Hemos visto habilidades que el alumno puede mejorar con la práctica, y no solo mejorar desde un punto de vista técnico aislado sino dentro de una dinámica lúdica de trabajo, la cual deriva de las propias características de la actividad; pérdida de gravitación de los objetos, formación de figuras en el espacio, dificultad de ejecución, velocidad de reacción, así como la plasticidad de las figuras y del movimiento coordinativo del cuerpo con los objetos.

Para dar a los malabares un sentido amplio en su parte teórica y sobre todo práctica para que pueda ser incluida con facilidad en cualquier programa del área de Educación Física, también consideraremos el desarrollo de la dimensión expresiva a la hora de programar la actividad.

El carácter comunicativo lo podemos encontrar en el desarrollo de cualquier sesión práctica (siempre que el docente tenga en cuenta la necesidad de sacar de la actividad caracteres propios de la dimensión expresiva) como: las relaciones intergrupales, la cooperación, desinhibición, facilitar la comunicación entre iguales, etc., posibilitándolo gracias a una perspectiva de trabajo cooperativo. Este trabajo cooperativo hay que combinarlo de forma lógica y racional con el trabajo individual donde el alumnado sepa actuar de forma adecuada en diversos sistemas de trabajo.

Siguiendo a Roger Pitarch (2001) los tres sentidos en que se puede trabajar la expresión corporal enmarcado dentro de los malabares son:

- Los objetos como medio de comunicación.
- Las acciones motrices como un medio de comunicación
- Los objetos y las acciones motrices como elementos de creación de nuevas relaciones entre el alumno, el espacio y los compañeros.

“En general, la actividad de los malabares implica el control motriz sobre objetos en constante movimiento: esto supone el funcionamiento del sistema psicomotor del alumno para mantener estos objetos en una continua suspensión y desplazamiento. Desde este punto de vista podemos justificar la práctica del malabarismo dentro del ámbito educativo como un medio de mejora de los sistemas neuromusculares que regulan la acción de lanzar-recibir objetos, y la mejora en la percepción espacial” (Roger Pitarch, 2001).

Metodología

La propuesta metodológica generalizada para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los malabares que utilizaremos, no se ceñirá a un estilo de enseñanza determinado sino que más bien buscaremos un compendio entre diversos métodos.

En función del momento en el que nos encontremos dentro del proceso de enseñanza recurriremos a un determinado método de enseñanza, no obstante el que predominará será la enseñanza mediante la búsqueda atendiendo al descubrimiento guiado y la resolución de problemas. No obstante, la instrucción directa desarrollará un papel importante, ya que mediante los malabares estamos buscando la enseñanza de destrezas específicas.

A estos tres grandes bloques de enseñanza añadiremos otros métodos denominados activos, como son: la inclusión de la autoevaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la enseñanza recíproca, la toma de decisiones y la responsabilidad del propio alumno (Invernó i Curós J., 2003).

Cuando atendemos a aspectos específicos técnicos en los malabares y se deja por un momento aparcado una metodología más flexible y lúdica, tendremos que prestar una atención individualizada tras las primeras explicaciones generales, con el fin de ofrecer una corrección de la ejecución motriz para que el alumnado se proporcione sus propios feed-back. El objetivo final es que el alumnado sea capaz de detectar de forma autónoma los errores y a su vez saber aplicar solución.

Está claro que cada material de malabares tiene su propia metodología en la que nos centraremos a la hora de abordar de forma independiente cada material a utilizar.

Secuenciación de Contenidos

Al igual que con el apartado de la metodología, la secuenciación de contenidos la plantearemos en un primer momento con un carácter generalizado, ya que cada material tiene sus particularidades que merecen una atención específica.

Como en todo proceso de enseñanza-aprendizaje, hay que atender al criterio general en el que se va de lo general a lo específico y de lo sencillo a lo difícil sin olvidar que tenemos que respetar el nivel individual del alumnado, el cuál no presenta por igual

las mismas necesidades ni capacidades de movimiento. Pues bien, los malabares están marcados por un proceso escalonado en su aprendizaje de forma que tengamos que seguir unas líneas generalizadas a la hora de plantear los contenidos.

La clave para ir ascendiendo en el nivel motor para que nos posibilite un avance técnico está en la riqueza de actividades que nos planteen problemas motrices de real solución, todo ello acorde con el nivel individual del alumnado.

Creemos que es un buen momento para afrontar la respuesta de **cúando** los malabares en la escuela.

Queda claro que nunca exigiremos al alumnado habilidades que no estén adaptadas a su madurez psicomotriz. Ni tampoco podemos forzar a que todo el mundo llegue al mismo nivel técnico, de forma que cada uno sea consciente de sus posibilidades y limitaciones corporales y respete la de los demás y las propias.

Ofrecemos a continuación un pequeño resumen sobre los diferentes ciclos educativos y la adecuación de los contenidos en malabares, pasando por primaria y secundaria:

En cuanto al *1º Ciclo de Primaria*, podemos trabajar las cariocas como recurso material con el fin de trabajar la percepción espacial, desplazamientos, el sentido del ritmo, etc., mediante ejercicios de arrastre del material o pequeños vuelos en cariocas. El alumnado está desarrollando una serie de habilidades con un material determinado con el fin de obtener unas experiencias motrices que tendrán como resultado una transferencia motriz positiva de cara a años posteriores.

Con respecto al *2º Ciclo de Primaria*, podemos utilizar las cariocas con una iniciación técnica en el manejo, realizando pequeños ejercicios básicos que se pueden combinar con ejercicios colectivos sencillos de coordinación de movimientos. En cuanto a los palos chinos podemos iniciar al alumnado en su manejo básico, pudiéndole dar una visión en su utilización como un recurso motivador en el que se pretende dar una toma de contacto para años posteriores adentrarse un poco más en la técnica.

Ya en el *3º Ciclo de Primaria* donde el alumno se encuentra en un momento evolutivo en el que tiene una maduración adecuada (Raúl,?), podremos diseñar U.D. de malabares de forma más específica. Todo ello sin olvidar las limitaciones propias referentes a la edad y sobre todo al tiempo invertido en la actividad.

La E.S.O. es también una buena etapa educativa para la iniciación y un poco más de profundización dentro del mundo de los malabares. Tenemos la posibilidad de adentrarnos a un nivel técnico algo mayor.

Como en la inmensa mayoría de los casos, cuando empecemos a impartir clases de malabares enmarcado dentro de la enseñanza reglada, comenzaremos a trabajar desde un primer nivel de iniciación, ya que por lo general el alumnado no tendrá conocimiento del manejo del materia (no serán todos los casos). Con esto queremos decir, que el tercer ciclo de primaria y la E.S.O. tendrán unas líneas de aprendizaje muy similares (no del mismo modo en cuanto a la enseñanza).

A este respecto, tendremos que tener en cuenta el nivel con el que llega el alumnado a las clases de malabares. Si nos encontramos a personas que ya tienen

conocimientos en el manejo tendremos que hacer más patente la atención individualizada proporcionándole actividades más complejas además de dar la posibilidad de que investiguen. No obstante es conveniente que en los primeros días de adaptación al material se siga una enseñanza global y generalizada para depurar la técnica. No tendremos problema de correr el riesgo de que ese tipo de alumnado pierda la motivación por la actividad siempre que tengan un carácter lúdico. Además nos pueden servir como punto de ayuda y colaboración en el proceso de enseñanza de cara a alumnos con dificultades (que pueden superar) en el aprendizaje.

Del mismo modo tendremos que tener en cuenta al alumnado que le cuesta seguir el ritmo generalizado de la clase cuando se esté avanzado en la U.D., con lo que tendremos que añadir muchos juegos cooperativos que puedan proporcionar acciones realizables de forma conjunta por alumnado con distinto nivel técnico.

Es fácil encontrarnos alumnos/as que de forma inicial se encuentren desmotivados y con una actitud expresiva de fracaso ante la aparente dificultad que presentan los ejercicios que planteamos, y sobre todo por no obtener resultados exitosos de inmediato, de esta forma Invernó i Curós J. (2003) aprovecha esta percepción del fracaso como otro recurso más para paliar la desmotivación, dando al fracaso una visión positiva al hacer comprender al alumnado que éste, forma parte indispensable en el proceso de aprendizaje, ya que los errores suponen experiencia y aproximación al éxito.

"Esta percepción del fracaso como parte del proceso de aprendizaje tiene repercusiones inmediatas:

- *El alumno adquiere una confianza extraordinaria en sí mismo, puesto que no está condicionado por ningún factor externo.*
- *El alumno se muestra seguro de probar y experimentar tareas nuevas aunque le supongan un esfuerzo y realizar nuevas adaptaciones.*
- *El alumno puede aprender según su propio ritmo y maduración.*
- *El alumno no se detiene por el hecho de haber fracasado en la tarea, sino que busca explicaciones y soluciones para enmendar el error.*
- *El alumno aprende a través de la propia práctica que se requiere constancia y tenacidad para conseguir el objetivo que se ha propuesto".* (Invernó i Curós J. 2003).

Un gran logro educativo sería que hubiese un contacto directo entre docentes de primaria y secundaria, para que los contenidos de las dos etapas educativas tuviesen un enlace que posibilite un aprendizaje más significativo.

Como afrontar una U.D. de malabares

Tener presente el tiempo que le queremos dedicar a la actividad y el ciclo al que va destinado es la primera pregunta que nos tenemos que plantear, y a partir de esta primera cuestión afrontaremos el cómo y el porqué de la propuesta. Todo ello irá incluido dentro de la **programación** de la U.D.

Como segundo punto importante nos encontramos con la **realización**, en donde pondremos en práctica todo lo diseñado (actividades de aprendizaje, estrategias de actuación, técnica, medios y recursos).

La **evaluación** a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje supone el elemento de verificación en cuanto al grado de éxito y consecución de los objetivos propuestos tanto del trabajo docente como el discente.

Estos tres apartados serán de vital importancia tanto en el proceso de aprendizaje como en el acto de enseñar.

A la hora de programar, nos encontramos con un punto a nuestro favor que nos eliminará muchos posibles problemas a la hora de la realización de la actividad, lo que implicará una mejora sustancial de la evaluación. Nos estamos refiriendo nada más y nada menos que al temido "tiempo de espera" en la actividad docente, causa principal del fracaso del desarrollo de muchas sesiones de E.F.

Si contamos con un material mínimo no existirán tiempos de espera en ningún momento. Con esto no queremos decir que exista material para todos, pero si al menos disponemos de un elemento por pareja, no tendremos problemas a la hora de desarrollar la actividad.

Una gran ventaja que nos encontramos el profesorado a la hora de impartir una U.D. de malabares es que por lo general, los centros están dotados de instalaciones deportivas propicias para el desarrollo de las clases de malabares. Un gimnasio espacioso, con altura, espalderas y colchonetas junto a un patio no techado y amplio, son los recursos más óptimos.

Es muy importante que en los primeros días se quede claro los objetivos que nos planteamos conseguir y sobre todo la forma de trabajo que demandamos al alumnado, marcado por el trabajo cooperativo e individual, el afán de autosuperación, la paciencia, ofrecer ayuda a compañeros, trabajar de forma conjunta con cualquier compañero sin que existan discriminaciones, aceptar y respetar las posibilidades y limitaciones de los demás y las propias, etc., sin olvidarnos del cuidado del material.

Como vemos, aparte de conseguir unos objetivos técnicos en el manejo de los malabares estamos interesados en la consecución de objetivos dirigidos al desarrollo individual (social y motriz) así como el trabajo cooperativo donde reine un ambiente positivo de trabajo.

En los procesos de enseñanza-aprendizaje de la actividad física, tiene un papel muy relevante **la figura del modelo** como elemento motivador. Debido a este fenómeno es conveniente que el profesorado tenga un nivel técnico que le permita servir de modelo al alumnado de cara a los problemas motrices que se plantean, con el fin de que el discente compruebe que existe una solución real y por otro lado, que el docente sepa administrar feed-back adecuados.

Dentro del carácter modesto que todo buen malabarista debe poseer, tenemos que ofrecer al alumnado la perspectiva de que los malabares no tienen fin en su aprendizaje, que los límites se los impone cada uno. De esta forma, sería conveniente mostrarles algunos videos de espectáculos de malabares, de malabaristas ensayando, de otras experiencias docentes, etc.

La evaluación de una U.D. de malabares.

La evaluación es una herramienta de gran valor a disposición del profesorado, ya que nos facilitará el tener una visión generalizada y a su vez meticulosa de todos los componentes que implican el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sus resultados supondrán un reto para el docente, ya que implicará una reforma del proceso educativo de una U.D. determinada con el fin de alcanzar el máximo número de objetivos propuestos o plantearnos otros objetivos nuevos.

De esta forma, la evaluación se tiene que caracterizar por ser continua y global basada en la evaluación del alumnado, profesorado y del proceso de enseñanza-aprendizaje en sí mismo. Para este tipo de evaluación tendremos en cuenta: los objetivos de etapa y los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del área curricular de E.F. Tres son las preguntas que nos ayudarán en la evaluación: ¿qué evaluar? ¿cómo evaluar? ¿cuándo evaluar?.

La **evaluación** de una U.D. de **malabares** no debe ser cerrada y ceñirse de forma exclusiva a la consecución de objetivos relacionados con la adquisición de nuevas habilidades motrices, sino que tiene que estar marcada por una posición flexible pero a su vez exigente:

Flexible, porque todos no tenemos el mismo ritmo de aprendizaje y por lo tanto tenemos que respetar tanto al alumnado que le cuesta alcanzar un objetivo determinado, como al alumnado que tiene una facilidad natural para resolver diferentes problemas motrices. De este aspecto mencionado, surge la necesidad e importancia de una atención individualizada en el proceso de enseñanza.

Exigente, porque queremos que nuestros alumnos desarrollen la inquietud por experimentar y buscar soluciones a problemas planteados, todo ello rodeado por una actitud caracterizada por el trabajo cooperativo, superación personal y respeto hacia uno mismo y los demás en cuanto a las posibilidades y limitaciones de cada uno.

Que el alumnado esté informado sobre las actividades que se van a desarrollar es un factor importante para la organización del aula, de igual forma, la información sobre la forma de evaluación que el profesor va a aplicar y la situación en la que se encuentra el alumno de cara a la evaluación sobre la U.D. que se está trabajando, es un punto decisivo para ayudar a mantener un alto nivel de motivación y de significación de la materia.

Nosotros proponemos una evaluación conjunta alumno-profesor, de forma que mediante una hoja de seguimiento donde aparezcan reflejados los objetivos a alcanzar (adquisición de destrezas motrices y actitud, esta última de forma anónima para que sea más fiable) rellena por el propio alumno, nos ayude a complementar de forma real las valoraciones diarias llevadas a cabo por el docente. Estas hojas de seguimiento pueden tener multitud de variables a la hora de su composición, que irá en función de la edad del alumnado y de las características propias del alumnado. Este elemento de trabajo utilizado de forma adecuada, puede ser un componente que impulse la motivación por la actividad y trabaje la responsabilidad en el trabajo individual y cooperativo.

MALABARES CON PALOS CHINOS O PALOS DEL DIABLO

Los palos chinos junto al diábolo pueden ser los materiales de malabares que más éxito tienen entre el alumnado, esto es debido a su alto componente motivador como producto de su facilidad en el aprendizaje básico del manejo, y en concreto con los palos chinos no hay la necesidad de tener que elaborar una secuenciación de contenidos compleja para salvar la adaptación del alumnado al material como pasa con el proceso de aprendizaje de las pelotas de malabares. Tampoco tiene la dificultad inicial que supone el monociclo y de la misma forma salvar el miedo a la utilización de los zancos.

Los palos chinos se puede empezar a utilizar en el segundo ciclo de primaria, siempre que el material sea ligero para su facilidad en el manejo, claro está que tiene que ser a un nivel básico, ya en el tercer ciclo de primaria están preparados para adentrarnos en algunos ejercicios más técnicos.

En cuanto al material propiamente dicho, no es nada fácil su fabricación óptima puesto que conseguir un buen equilibrio, elegir el material adecuado así como el peso que tendrá, es una ardua tarea que se consigue tras muchos intentos fallidos en su fabricación. Existe una gran variedad de modelos y de precios por lo que es conveniente asesorarse de forma adecuada con el fin de seleccionarlos de forma fiable ya que es un material que si se utiliza correctamente nos servirá durante mucho tiempo.

Con la práctica pretendemos:

- Realizar acciones motrices con los brazos en la que se trabajará de forma más relevante la lateralidad, potenciando la disociación segmentaria orientada hacia el desarrollo de la capacidad ambidiestra.
- Desarrollo del esquema corporal.
- Trabajo de capacidad motriz dinámica y óculo-manual.
- Desarrollo de la percepción espacial.
- Realizar lanzamientos y recepciones con los palos chinos.
- Adaptar acciones motrices a ritmos musicales (percepción temporal).
- Resolver problemas motrices mediante el trabajo cooperativo.
- Aplicar correcciones oportunas ante la actuación propia.
- Desarrollar hábitos de realización de actividades físicas como ocupación del tiempo libre.
- Potenciar creatividad.
- Actividad física como forma de favorecer relaciones sociales.
- Aceptación y valoración del propio cuerpo.
- Tomar consciencia de posibilidades y limitaciones del propio cuerpo
- Cooperación y aceptación de reglas

Existen diversos materiales de malabares (como pelotas y diábolo) que requieren una elaborada secuenciación de contenidos, así como un número considerable de

sesiones si queremos que nuestros alumnos y alumnas aprendan sin que la actividad les suponga un reto difícil de alcanzar. Por el contrario, los palos chinos podemos enmarcarlos dentro de "mini sesiones" o acoplarlos a otro material como pueden ser las cariocas. Otra forma de orientar su utilización puede ir encaminada a practicar como recompensa por unos objetivos alcanzados en el curso o bien como elemento motivador en momentos del año que veamos que nuestro alumnado decae en su interés por la práctica de la Educación Física. De esta forma, el uso que le demos va a ser muy personalizado por parte del profesorado.

Antes de comenzar con los ejercicios básicos expondremos algunos trucos **para manejar el palo chino** más fácilmente así como la postura corporal adecuada:

- El juego de palos chinos está formado por dos baquetas finas de unos 35 cm. y un palo de mayor grosor y de unos 70 cm, denominado palo chino o palo del diablo, éstos tres recubiertos de cualquier material adherente.
- La base del manejo es golpear el palo chino con ambas baquetas teniendo una posición erguida del cuerpo. Para conseguirlo es necesario golpear el palo chino en su tramo superior.
- Si golpeamos en el centro o en la parte inferior, el palo chino girará.
- Debemos practicar con la espalda recta y los brazos pegados al tronco, lo que implicará que las manos se encuentren a la altura de la cintura, teniendo que recorrer el palo chino la trayectoria que separa las dos baquetas.

Veamos a continuación una **secuenciación de ejercicios** que van de los más fácil a lo más difícil:

1º Se cogen las dos baquetas y el palo chino lo colocamos de pie en vertical y sin levantarlo del suelo no lo pasamos de una baqueta a otra.

2º Nos pasamos el palo chino de una baqueta a otra y el objetivo es ir levantándolo progresivamente de forma que nuestro cuerpo se encuentre erguido. Para ello tenemos que golpear el palo chino con firmeza en su parte superior y realizando una trayectoria con la baqueta de abajo hacia arriba.

3º Una vez que conseguimos mantener el palo chino entre las dos baquetas, golpeamos con decisión y algo de fuerza el palo chino con la baqueta derecha, de forma que el palo chino coja algo de altura y realice medio giro para posteriormente decepcionarlo con la baqueta izquierda. Una vez logrado invertimos el proceso con el fin de trabajar de forma igualitaria con ambas manos.

4º Igualmente podemos hacer que el palo chino gire 360º utilizando la técnica del ejercicio anterior

5º Partiendo del ejercicio básico de mantener el palo chino, comenzamos a golpearlo suavemente por la zona central a la vez que el brazo derecho se separa ligeramente del tronco hacia delante, seguido de la separación mínima del brazo izquierdo hacia atrás. Este efecto ocasionará que el palo chino comience a perder su verticalidad e iniciar un giro circular (producido por el movimiento de los brazos) tendiendo a una posición horizontal. Este ejercicio hay que realizarlo de forma progresiva en su intensidad.

6º El objetivo de este ejercicio es hacer pasar el palo chino de una baqueta a otra con medios giros constantes, esto quiere decir que cada golpeo con baqueta implica un giro de 180º grados del palo chino.

7º Para pasar el palo chino por debajo de la pierna. Cuando caiga el palo chino en la baqueta derecha, abrimos un poco éste brazo y lo bajamos, al mismo tiempo subimos la pierna derecha, e inmediatamente acompañamos el palo chino con la baqueta derecha por debajo de la pierna, dándole un pequeño impulso hacia la baqueta izquierda y así recuperaremos la posición normal.

8º Si queremos que el palo chino gire sobre una de las baquetas. Colocamos la baqueta derecha por encima del centro del palo chino e inmediatamente después golpeamos con la baqueta izquierda por la parte inferior del palo chino. De esta forma el palo chino girará entorno a la baqueta derecha. Es conveniente no golpear fuerte el palo chino con el fin de que los giros no sean muy rápidos y perder el control del elemento.

9º Otra forma de que el palo chino gire constantemente sobre una de las baquetas consiste; cuando el palo chino llegue a la baqueta derecha comenzamos a golpearlo suavemente y de forma repetitiva por su parte central describiendo un círculo con la mano derecha. Cuando queramos concluir elevamos el palo chino pasándolo hacia la baqueta izquierda.

10º Para que el palo chino gire sobre las dos baquetas, tendremos en un primer momento que girar nuestro tronco hacia la izquierda o la derecha y de forma simultánea colocar una baqueta por encima de la zona centro y por debajo del palo chino, mientras que la baqueta izquierda la colocamos por encima del palo chino y en zona más baja que el centro. De esta forma comenzamos a realizar giros continuos pasando prácticamente nuestras manos una por encima de la otra.

Como comentábamos con anterioridad en referencia a la **evaluación**, os presentamos un pequeño ejemplo de evaluación conjunta entre alumnado y profesor/a para palos chinos, consiguiendo de esta forma que el alumnado sea consciente desde un primer momento qué es lo que le demandamos a nivel técnico y sobre todo en el comportamiento esperado. Como podréis observar está dividido en una parte más objetiva (relacionada con la técnica) y otra algo más subjetiva (comportamiento y motivación con respecto a la actividad), esta segunda se puede realizar de forma anónima con el fin de que la persona que lo rellene sea lo más sincera posible.

Realizo el ejercicio...	Con frecuencia	A veces	Raramente
Consigo elevar el palo chino			
Me paso el palo chino de una baqueta con manos separadas			
Consigo que el palo chino gire 180° con mano derecha			
Consigo que el palo chino gire 180° con mano izquierda			
Paso el palo chino por debajo de la pierna			
El palo chino gira en posición horizontal			
Hago que el palo chino gire sobre una baqueta con ayuda del impulso de la baqueta contraria			
El palo chino gira sobre una baqueta de forma continua con el impulso que le doy con esa misma baqueta			
El palo chino gira con las dos baquetas colocadas en la zona central			
Controlo el palo chino con una baqueta golpeándolo cada vez a un lado diferente			
	Con frecuencia	A veces	Raramente
Recojo adecuadamente el palo chino del suelo			
Coloco los brazos adecuadamente			
Controlo los movimientos de mis brazos			
Sigo los ritmos musicales cuando practico			
	Siempre	A veces	Raramente
Me gusta trabajar con los demás			
Atiendo a las explicaciones del profesor/a			
Me concentro en los ejercicios que hago			
Ayudo a mis compañeros/as			
Identifico los errores y los intento solucionar			
Pido ayuda para resolver problemas o dudas			

Además de lo expuesto en esta forma de hacer más rica la evaluación, podemos introducir algunas preguntas para que las puntúen o den un veredicto favorable o desfavorable, pudiendo ser alguna: "¿Te ha parecido interesante la actividad?", "¿Te ha resultado motivante?", "¿Crees que tiene relación con la educación física y por tanto

conveniente introducirlo en las clases?”, “¿Practicarías esta actividad en tu tiempo libre?”, etc.

MALABARES CON CARIOCAS O POI

Cuando observamos a cualquier persona practicando con cariocas ¿Qué es lo que vemos?... Seguramente que podremos apreciar una gran variedad de movimientos, de brazos y muñecas que se enredan, giran, suben y bajan. No nos quedaremos indiferentes ante la belleza de las figuras que las cariocas describen en el aire acompañados de los movimientos de la persona que los ejecuta.

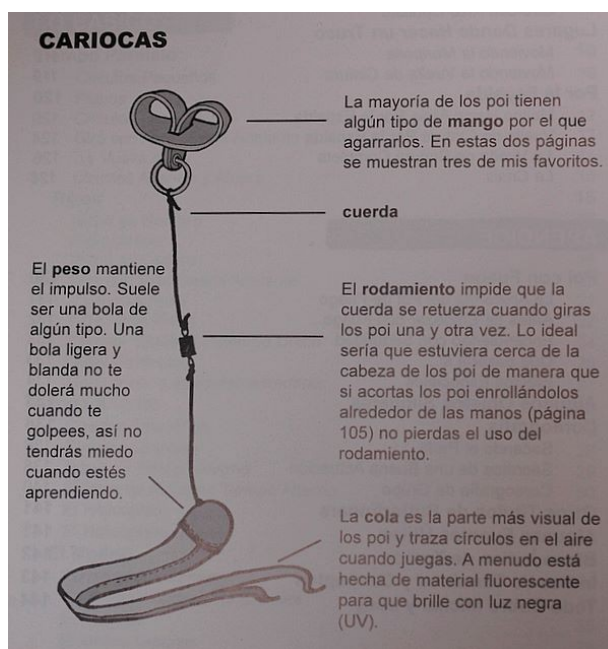
El profesorado de Educación Física tiene el privilegio de llegar algo más lejos que cualquier espectador, y es que por lo general apreciamos más profundamente la actividad que observamos ya que somos conscientes de la dificultad que conlleva el manejo del material debido al alto grado de coordinación óculo-manual que hay que desarrollar, a la enorme percepción del espacio y del ritmo que hay que tener, a la capacidad ambidiestra, a la capacidad de concentración para una eficaz ejecución, al alto componente tónico-postural, al conocimiento y control de nuestro propio cuerpo, al trabajo aeróbico que se está realizando, etc.

Con lo anteriormente expresado no creo que haya que ser un iluminado/a para darse cuenta que tanto las cariocas como el resto de materiales de malabares son más que adecuados para perseguir los objetivos que nos planteamos dentro del currículum de Educación Física.

De esta forma nos vamos a dar el privilegio de saltarnos toda fundamentación didáctica y pasar directamente a la parte práctica.

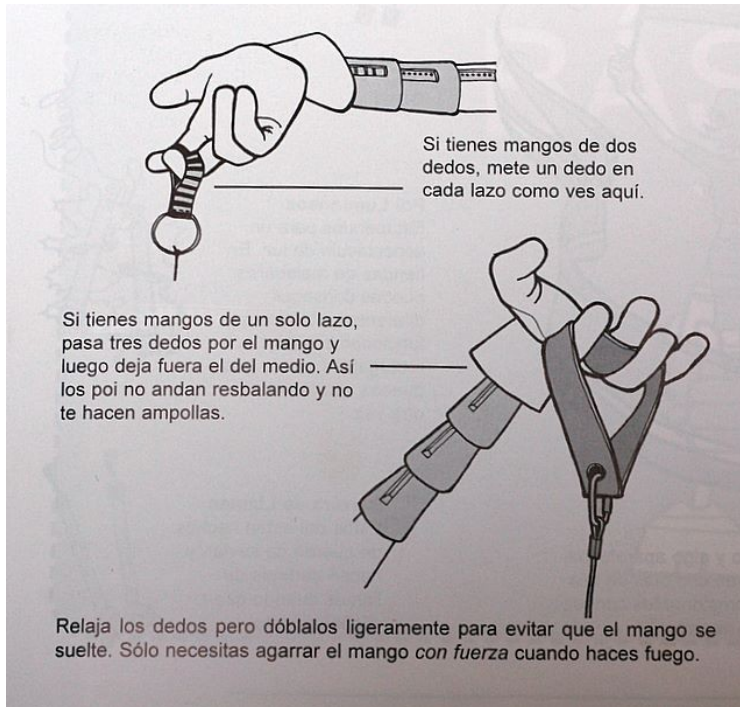
¿Qué es una carioca o poi?

Las cariocas o poi tienen su origen en la cultura Maorí de Nueva Zelanda, y básicamente consisten en una cuerda, en la cual, en uno de sus extremos tiene un mango en forma de lazo para sujetarla y en su extremo un objeto algo pesado con forma más o menos circular al que se le añaden unas cintas que crean el efecto visual cuando hacemos girar las cariocas.



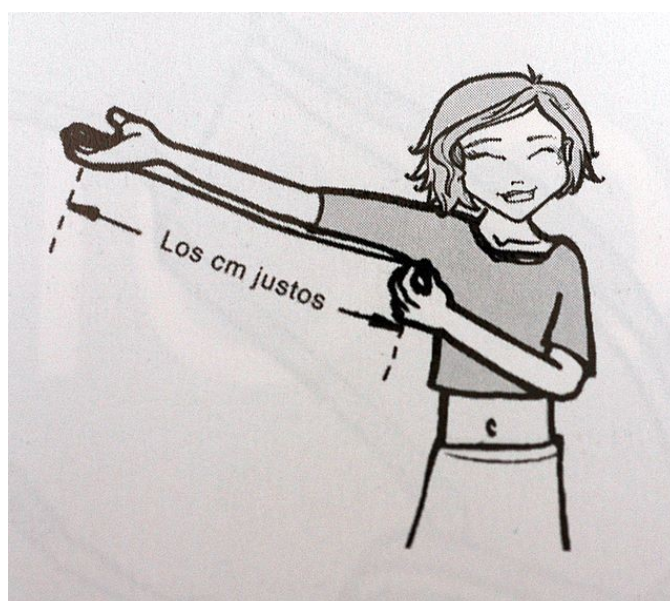
Cómo agarrar las cariocas.

Es muy importante que las tengamos bien sujetas con el fin de que no salgan disparadas cuando empecemos a practicar y que estemos cómodos/as, por lo que las agarraremos bien con dos dedos o tres como nos indica el gráfico.



¿Cuánto tiene que medir la cuerda?

Existen diversos tamaños en función de la altura del que lo practique y con la experiencia podemos variar esa longitud. Para principiantes se recomienda que la cuerda mida la misma longitud que separa la punta de nuestros dedos de las manos con la axila.



Bases a tener en cuenta para iniciarse en la práctica de las cariocas

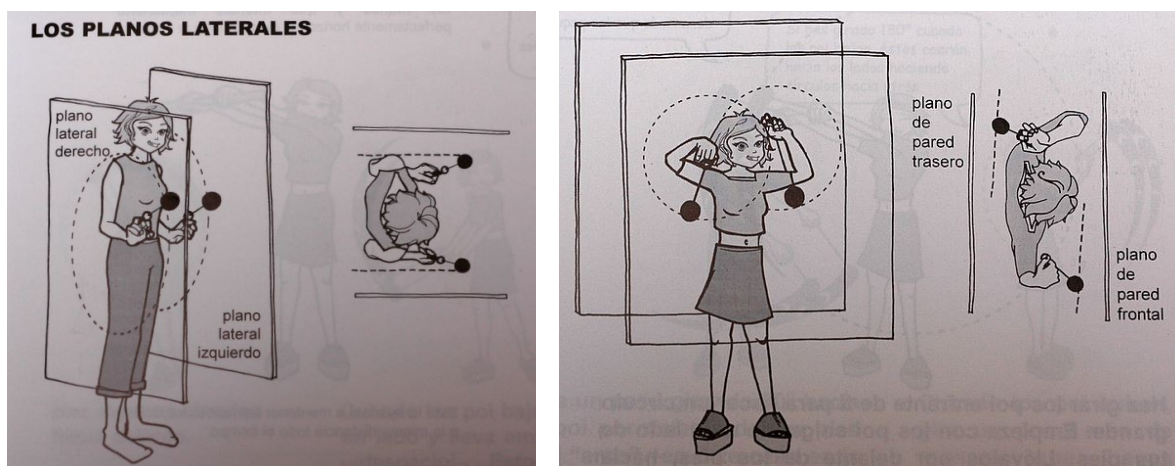
Al practicar con las cariocas nos damos cuenta que es puro ritmo, por lo que es recomendable utilizar música para facilitar su aprendizaje.

Es muy importante la concentración tras la explicación inicial del ejercicio que se exponga y en la mayoría de las ocasiones tendremos que tener la capacidad para dejarnos llevar por el movimiento y la seguridad y confianza en uno mismo, dejando aparcado el miedo a que no salga, la aparente torpeza en la iniciación y el miedo a que nos golpeemos con la carioca.

Nuestro cuerpo debe estar derecho, y para realizar los giros básicos los brazos pegados al tronco. La trayectoria que va a describir la carioca va a estar determinada por la dirección que tenga los dedos con la que la agarramos, así como el movimiento de nuestras muñecas.

Básicamente las **cariocas giran en cuatro planos** con respecto a nuestro cuerpo:

- Plano lateral izquierdo y derecho.
- Plano delantero y trasero.



Secuenciación de ejercicios básicos con una carioca:

1º Hacer girar carioca en plano lateral izquierdo y derecho, alternando con la mano correspondiente. El giro de la carioca puede realizarse hacia delante o hacia detrás, aunque es conveniente realizarlo con más frecuencia hacia delante para la práctica de posteriores ejercicios.

2º Hacer girar carioca en plano delantero y trasero alternando manos. Es recomendable que los giros sean hacia fuera con ambas manos.

3º En este ejercicio combinaremos distintos giros con movimiento del cuerpo:

- Hacemos girar, hacia fuera, carioca en plano delantero con mano derecha.

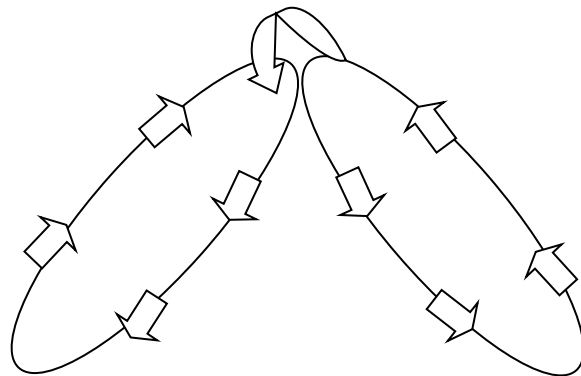
- Giramos nuestro cuerpo 90° a la izquierda, por lo que la carioca se queda girando en plano lateral derecho.
- Giramos nuevamente nuestro cuerpo 90° a la izquierda y la carioca girará en el plano trasero (ya el movimiento no es solo de muñeca, sino que nos ayudamos con el brazo).
- Realizamos los dos giros corporales anteriores a la inversa y terminamos en la posición inicial.

4º Ejercicio igual al 3º pero con la diferencia que la carioca la manipulamos con la mano izquierda y los giros son a la derecha.

5º Hacer girar la carioca en plano frontal de forma que nuestro antebrazo y mano se encuentren rectos (girando muñeca), y de forma progresiva vamos subiendo la mano (el codo se va separando suavemente del tronco) hasta que nuestra mano y el antebrazo forman un ángulo de cerca de 90°. Esta posición descrita tiene la finalidad de que los dedos que agarran a la carioca mantengan la dirección frontal para que la carioca gire en el mismo plano pero a diferentes alturas. Alternar mano izquierda y derecha.

6º Describamos a continuación un ejercicio que nos servirá para combinar el plano lateral derecho con el plano lateral izquierdo:

- Giramos carioca hacia delante en el plano lateral derecho.
- Con decisión en el movimiento abrimos el brazo hacia detrás, lo elevamos y lo llevamos hacia la altura de nuestro pecho con brazo estirado, palma de la mano hacia abajo y punta de dedos mirando hacia delante. Justo en ese instante bajamos la mano en dirección a nuestra cadera izquierda y punta de los dedos orientada hacia la izquierda. Seguimos enlazando el movimiento haciendo girar nuestra palma de la mano hacia arriba y dirigiéndola nuevamente hacia la altura de nuestro pecho con brazo estirado y punta de los dedos mirando al frente. Una vez llegados a este punto tan solo nos queda bajar la mano hacia cadera derecha y una vez que la sobrepasemos colocar nuevamente palma de la mano hacia abajo, encontrándonos con la posición inicial.
- Parece una explicación compleja, pero lo que tan solo hacemos es realizar la trayectoria de un ocho tumbado y flexionado en su parte central.
- Realizar el mismo ejercicio pero con mano contraria.



7º Realizamos giros en el plano frontal por encima de nuestra cabeza y el objetivo es realizar giros en el plano trasero con la misma mano, para ello cuando la carioca se encuentre en el plano frontal apuntando hacia la izquierda giramos nuestra palma de la mano hacia detrás a la vez que la dirigimos hacia el plano trasero, quedando los dedos que dirigen la carioca mirando hacia fuera. Alternar manos.

8º Realizamos el ejercicio 6º a diferencia de que si empezamos con la mano derecha, cuando la carioca la pasamos el plano izquierdo la cambiamos de mano. De esta forma el ejercicio consistiría en realizar un giro en plano derecho con mano derecha, cruzamos carioca delante de nosotros/as y cuando la carioca llegue a plano izquierdo la agarramos con mano izquierda, realizamos un giro o dos en ese plano, cruzamos por delante nuestra hacia plano derecho y agarramos con mano derecha haciéndola girar la carioca nuevamente. Este ejercicio se queda muy bonito y lo repetimos.

9º Al ejercicio anterior le podemos sumar la dificultad de pasar la carioca por debajo de la pierna al cambiar de plano de giro de la carioca.

Secuenciación de giros básicos con dos cariocas.

10º Con una carioca en cada mano hazlas girar en el plano lateral, se puede realizar de dos formas:

- Haciéndolas girar al mismo ritmo.
- Haciéndolas girar a ritmos diferentes, para ello puedes empezar con una y segundos después con la contraria o bien acelera el ritmo de una de las dos cuando estén girando al mismo tiempo.

11º El molino al mismo ritmo. ¿Recordamos el ejercicio 6º?, ¿Conseguimos hacerlo con arte y maestría? Pues bien, vamos a combinarlos con las dos manos. El truco está en realizarlo con decisión y sin miedo a que las cariocas nos golpeen.

- Primero hacemos girar ambas cariocas en el plano lateral al mismo ritmo.
- Cruzamos las dos manos a la vez pero con el detalle de que la derecha se queda por debajo de la izquierda y ésta segunda un poco más adelantada (se cruzan manos con sus palmas hacia abajo y se descruzan colocando palmas hacia arriba). Este movimiento es a lo que denominamos molino.
- Volvemos a realizar giros en plano lateral.
- Ahora intentémoslo colocando mano izquierda debajo y derecha arriba algo más adelantada.

12º El molino a ritmo diferente. Este ejercicio es muy parecido al anterior pero con la diferencia de que las cariocas van a ritmos diferente, por lo que la carioca derecha cambiará un instante antes que la izquierda.

13º La Mariposa. Realizamos giros en el plano frontal con las manos a la altura de nuestras caderas y al mismo ritmo. Posteriormente vamos acercando nuestras muñecas hasta que se junten, pero para que no colisionen las cariocas ni se enreden las cuerdas, una de las muñecas se queda por encima y delante de la otra.

14º Repetimos el ejercicio anterior con la diferencia de que una de las cariocas va a un ritmo algo más acelerado que la otra.

15º El molino continuo. Recordando el ejercicio 11º y 12º, tenemos que realizar cruces de manos constantes. En un principio intentamos realizar 2 ó 3 cruces o molinos continuos y posteriormente realizamos varios giros en plano lateral para posteriormente realizar otros molinos seguidos. Con la práctica conseguiremos alargar los cruces de molino. Recordad que hay diferencia a la hora de la ejecución del ejercicio si los ritmos de los giros en el plano lateral son iguales o distintos. A distinto ritmo es levemente más complejo pero mucho más estético y visual.

BLIBIOGRAFÍA

- Siedentop Daryl (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE.

- Invernó i Cursós J (2003). *Circo y Educación Física*. Barcelona: INDE

- Coordinadora: Zagalaz M.L. y Cepero M. (2000). *Educación Física y su Didáctica. Manual para el Maestro Generalista*. Torredonjimeno: JABALCUZ

- Navarro Adelantado Vicente (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: INDE

- Onofre Contreras Jordán (2002). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.

- Ruiz Pérez Luis Miguel (1994). *Deporte y Aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. APRENDIZAJE VISOR.

- Pitarch, R. (2001). *Los juegos malabares: justificación educativa y aplicación didáctica en la E.S.O. Apuntes de Educación Física y deportes (Revista)*.

- Montserrat Comes, Iván García (colaborador)(1999). *Las habilidades motrices y el deporte. Los juegos malabares (Apuntes)*.

“A sido un placer compartir esta experiencia a vuestro lado, si en alguna ocasión queréis poner os en contacto conmigo, hacerlo en euripihey@hotmail.com”.

Eurípides Triano Muñoz