


<p>UNIDAD DIDÁCTICA</p>	<h1>14. EQUILIBRIOS Y MALABARES</h1>	
<p>Nº Sesión:</p>	<p>3/4</p>	
<p>Curso:</p>	<p>6º</p>	
<p>Bloques:</p>	<p>1 Y 4</p>	
<p>Material a emplear</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cañón Proyector y Ordenador</li> <li>- Pizarra Interactiva.</li> <li>- Bolas, diábolos y palos del Diablo.</li> <li>- Equipo para cuerda floja o set de Slackline. Una silla.</li> </ul>	
<p>Objetivos de sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar al equilibrio sobre cuerda floja.</li> <li>- Afianzar los malabares con bolas , diábolo y palo del diablo.</li> <li>- Motivar para superar retos personales.</li> </ul>	<p>ESQUEMA</p>
<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repasar las nociones básicas vistas en la sesión anterior de bolas, diábolo y palo del diablo.</li> <li>- Presentar la cuerda floja. Mientras la montamos, pueden jugar por parejas, en cualquier bordillo, a derribar al compañero desequilibrándolo.</li> <li>- Hacer una pequeña exhibición (si sabemos) o realizar algún visionado de un <a href="#">Video-demo</a>.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>Hacemos cuatro grupos, intentando agruparlos de manera que en cada uno de ellos haya algún alumno que sepa manejarse con cada una de las disciplinas, y pueda ayudar a sus compañeros.</p> <p>Preparamos cuatro estaciones de trabajo: Una de bolas, otra de diábolo, otra de palo del diablo y una más con la cuerda floja. Irán rotando por todas.</p> <p>El primer grupo comienza la práctica autónoma con bolas (12')</p> <p>El segundo grupo comienza con práctica autónoma de diábolo (12')</p> <p>El tercer grupo, realiza una práctica con el palo del diablo. (12')</p> <p>El cuarto grupo, con el profesor, práctica con la Cuerda Floja (12')</p> <p><b>Estación 1: Bolas Malabares.</b> Probar lo aprendido en las sesiones anteriores.</p> <p><b>Estación 2: Diábolo</b> Probar lo aprendido en las sesiones anteriores.</p> <p><b>Estación 3: Palo del Diablo</b> Probar lo aprendido en las sesiones anteriores.</p> <p><b>Estación 4: Cuerda Floja. Ejercicios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subir desde la silla con apoyo en compañero y aguantar en equilibrio estático.</li> <li>- Subir desde la silla y con apoyo avanzar unos pasos.</li> <li>- Subir desde la silla y trata de caminar con la ayuda de unos bastones telescópicos.</li> <li>- Subir sin silla, sin bastones y con compañero al lado pero sin ayudar, sólo protege.</li> <li>- Caminar sin ayuda.</li> </ul>		
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Recoger el material.</b> Dado que no queda mucho tiempo para practicar, apuraremos el tiempo máximo de clase.</li> </ul>		

El slackline es un deporte de equilibrio en el que se usa una cinta que se engancha entre dos puntos fijos, generalmente árboles, y se tensa. El slackline se diferencia del funambulismo en que en el funambulismo se camina sobre un cable metálico totalmente tenso, mientras que en el slackline se camina sobre una cinta plana de nylon o poliéster. En la cuerda floja como la propia palabra indica se camina sobre una cuerda que no está tensada.

En el slackline la cinta es ligeramente elástica, lo que permite efectuar saltos y movimientos más dinámicos. La tensión de la cinta puede ser ajustada para satisfacer el nivel de experiencia del usuario. La característica dinámica de la cinta permite hacer trucos impresionantes como saltos y volteretas en el aire (flips).

Dentro del slackline se pueden encontrar distintas modalidades que utilizan los mismos principios y materiales. El tipo de slackline más difundido es el [trickline](#) donde la cinta se ubica a poca distancia del suelo y bien tensa. En esta modalidad se practican principalmente saltos y trucos de destreza. Las **longlines** son cintas de más de 30 metros y se utilizan principalmente para caminar ya que requieren concentración y práctica. La modalidad más extrema se conoce como **highline** y se realiza sobre cintas ubicadas a más de 20 metros de altura. Las **highlines** requieren equipo especial y experiencia en seguridad y montaje.

### Material

En nuestro caso, para el colegio, no es necesario un equipo profesional, ([ronda los 70](#) - 90 euros). Los equipos específicos de Slackline suelen tener una cinta más ancha (lo que facilita un poco caminar sobre ella) y tienen una mayor resistencia, necesaria para cuando lo que nos proponemos es saltar y hacer piruetas (algo que escapa a nuestras ambiciones). Podemos adquirir una cinta de amarre y su carracla por unos 10-15 euros en una ferretería. A los que hay que añadir otros trozos de cinta o cuerda para rodear los puntos de anclaje (podemos comprar dos cintas y aprovechar una de ellas para cortar, ya que si compramos cinta plana de escalada será de precio más elevado), y un par de mosquetones.

Para empezar, buscar unos anclajes sólidos (columnas o árboles de más de 30cm de tronco), ya que se ejerce mucha fuerza sobre los mismos. Si lo hacemos sobre un árbol, conviene poner una superficie para protegerlo.

### Instalación

**Longitud.** Cuanto menor es la distancia de la cuerda menos se mueve y por tanto más fácil es, por lo tanto para empezar con **3-5 metros** tendremos suficiente. Nunca deberán subirse a la vez dos personas encima de la cinta.

La **altura al suelo recomendada es unos 50 cm**, si la ponemos más baja y la cinta es un poco larga, puede que al caminar el profesor o algún alumno con más peso, acerquen mucho la cinta al suelo. Tampoco conviene ponerla muy alta para evitar miedos y caídas peligrosas.

Una vez instalada y tensada, habrá que probarla y volverla a tensar. La elasticidad de la propia cinta y de los cabos de anclaje siempre ceden un poco después de un primer uso.

La superficie sobre la que lo montemos es mejor que sea blanda (césped es ideal), pero no pasa nada por hacerlo sobre una superficie de cemento. Poner colchonetas en el suelo protege de caídas, pero puede llegar a ser contraproducente, ya que a veces los alumnos se tiran por caer en ellas en lugar de tratar de mantenerse más tiempo, y a veces, si el suelo son baldosas o algo liso, pueden deslizarse al caer sobre ellas.

### Consejos previos

El cuerpo debe ir relajado y extendido.

El peso debe ir repartido entre los dos pies, que colocaremos en línea con la cuerda, apoyando la mayor superficie posible (del talón al dedo gordo). Pisar de lado, solo sirve para saltos.

La mirada nunca al suelo, siempre al frente, al final de la cuerda.

Subir es complicado, por eso podemos ayudarnos y salir desde una silla que nos sitúe a la altura de la cuerda. En el centro de la cuerda es donde más tiembla, es más fácil hacerlo en los extremos.

Al empezar la cuerda tiembla hasta que apoyamos los dos pies, por eso tratar de hacer los pasos cortos, y no estar mucho tiempo con un solo pie en contacto.

Para la primera vez, conviene que el profesor o un compañero esté al lado para sujetar una mano.

### Ejercicios

- Subir desde la silla con apoyo en compañero y aguantar en equilibrio estático.
- Subir desde la silla y con apoyo avanzar unos pasos.
- Subir desde la silla y trata de caminar con la ayuda de unos bastones telescópicos.
- Subir sin silla, sin bastones y con compañero al lado pero sin ayudar, sólo protege.
- Caminar sin ayuda.