



COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA
CARTILLA “APRENDER EN CASA LLEGO A TU HOGAR”
AREA DE EDUCACION FISICA
CICLO 5 DECIMO – ONCE

Docentes: Carlos Moreno - Diana Muñoz

En esta cartilla encontraras información que sustenta la practica propuesta en el área de Educación Física. Por favor realizar tu trabajo en el cuaderno de educación física. Para los dibujos que debes elaborar anéxalos en hojas tamaño carta y los pegas en el cuaderno.

Tabla de contenido.

1. Inteligencia corporalPág.1

MODULO 1: INTELIGENCIA CORPORAL

Objetivo: 1. Identificar que es la inteligencia corporal y desarrollar prácticas para su mejora.

¿Qué es la Inteligencia Corporal-Kinestésica?

Es la capacidad para usar el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, así como también es la habilidad en las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como también la capacidad kinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros.

Habilidad para usar los movimientos del cuerpo como medio de autoexpresión, por lo que esto envuelve un gran sentido de coordinación y tiempo. La habilidad de las manos para crear y manipular objetos físicos. El uso del cuerpo para actividades como balance, coordinación y deportes, destreza manual y habilidades manuales para actividades detalladas y trabajo minúsculo o, por ejemplo, la capacidad expresiva del cuerpo en forma rítmica e imitativa.

Este tipo de inteligencia se relaciona con la posibilidad que tiene el individuo para controlar sus movimientos y manejar objetos por lo que, la persona que la posea, tendrá las siguientes capacidades:

- Controlar los movimientos del cuerpo, tanto de los segmentos gruesos (tronco, cabeza, brazos y piernas), como de los segmentos finos (dedos y partes de la cara).
- Coordinar movimientos del cuerpo, formando secuencias. Transmitir, a través de sus movimientos, ideas, sentimientos, emociones, etc.
- Manejar objetos; facilidad para utilizar las manos en la producción o transformación de los mismos, al igual que manejar instrumentos de trabajo (pincel, bisturí, reglas y computadoras).
- Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, al igual que también incluye la capacidad kinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros.

Características más comunes en niños con una capacidad corporal-kinestésica alta

Constituye la capacidad de usar el cuerpo para expresar ideas, aprender, resolver problemas, realizar actividades, o construir productos. Son aquellas personas que aprenden las destrezas físicas rápidamente y fácilmente; les encanta moverse y jugar deportes. Su parte favorita de la escuela es el recreo o la clase de educación física. Pueden bailar con gracia, actuar, e imitar los gestos y expresiones de varias personas.

Estas personas piensan cuando se mueven, y pueden aprender mejor cuando están moviéndose. Algunos individuos pueden hablar una nueva lengua fácilmente con casi ninguna interferencia del acento de su primera lengua. Ésta es la inteligencia de los atletas, los bailarines, los actores, los cirujanos, los artesanos, los inventores, los mecánicos, y las profesiones técnicas.

Gardner explica que hay una conexión entre las inteligencias “object-related”, o relacionadas al mundo de los objetos: la corporal-kinestésica, la espacial y la lógica-matemática. Para Campbell, la inteligencia físico cenestésica, “le permite al individuo manipular los objetos y perfeccionar las habilidades físicas”. Tiene que ver con la habilidad para utilizar el cuerpo como forma de expresión y comunicación.

Valverde postula que esta inteligencia es “...la habilidad para ejecutar movimientos manuales y corporales en forma controlada y especializada para expresar ideas y sentimientos, así como para ejecutar hábilmente gestos y movimientos corporales”.

Conviene recalcar que esta inteligencia ocupa un lugar importante dentro de los desarrollos cognitivo, social y lingüístico del niño. Éste aprende mediante la interacción de los sentidos, objetos y acciones que sólo se logran a través del cuerpo y los movimientos que éste deba realizar.

Walkman afirma que la inteligencia kinestésica “...comienza con el control de los movimientos automáticos y voluntarios y se desarrolla mediante la utilización del cuerpo y de formas altamente diferenciadas”. Esto quiere decir que la manipulación del cuerpo y la habilidad de transformar una intención en una acción, son aspectos muy importantes de esta inteligencia. El control de los movimientos del cuerpo se localiza en la corteza motora, y cada hemisferio cerebral domina o controla los movimientos corporales del lado opuesto.



Armstrong manifiesta que estos niños son inquietos a la hora de comer, son los primeros que piden permiso para retirarse y salir corriendo a jugar al parque. Algunos tienen el don del bailarín o del atleta, están especialmente dotados en motricidad fina y ser excelentes mecanógrafos y dibujantes. También son hábiles para la costura, las manualidades y las reparaciones u otras actividades relacionadas.

Potenciar esta Inteligencia Múltiple

La inteligencia corporal-kinestésica hace referencia a las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones. Es conveniente bailar, interpretar cuentos a través de la danza, ir a actividades deportivas, realizar deportes en familia, utilizar el lenguaje corporal para expresar cosas, realizar una coreografía para una fiesta familiar o, por ejemplo, hacer circuitos de habilidades.

Sí, el cuerpo es inteligente.

Nos hemos acostumbrado a asociar la palabra inteligencia a los sobresalientes en los estudios, especialmente en las matemáticas, ciencias y en las lenguas extranjeras. Pasamos la vida considerando que una persona inteligente es quien cumple con las expectativas de los programas educativos convencionales o sacan muy buenos resultados en el test que pretende medir el cociente intelectual (CI o IQ). La realidad es que el razonamiento lógico y la resolución de problemas complejos siempre han tenido mucho más status y reconocimiento económico que la creatividad o el don de gentes. Según esta manera de pensar todas las personas que han sido pésimas alumnas en el colegio pero que han superado desafíos vitales y han salido adelante de circunstancias complejas o difíciles con arte, ingenio y perspicacia quedarían clasificadas como tontas o ignorantes. Pero el pensamiento también se mueve y con él los tiempos y formas de pensar también cambian. Qué alivio.

Howard Gardner, psicólogo y PHD por la Universidad de Harvard trae con su teoría de las Inteligencias Múltiples (1983) una invitación atrevida a la revisión del concepto de la inteligencia, que deja de ser entendida como algo fijo o estático para convertirse en una habilidad, destreza, algo que se puede desarrollar. No ignora el componente genético pero

considera que las diversas potencialidades y su desarrollo dependerán del entorno, del apoyo y de la conciencia de sus propios procesos de experiencia. Ofrecer el estímulo y el espacio apropiado a las personas puede incrementar sus habilidades conocidas o revelar talentos hasta entonces desconocidos.

Según Gardner, además de la inteligencia corporal-kinestésica tenemos otras 7 inteligencias que se interrelacionan y dialogan entre sí: inteligencia lingüístico-verbal, lógico-matemática, visual-espacial, musical, intrapersonal, interpersonal y naturalista.

Gardner considera la inteligencia corporal como la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades, resolver problemas, expresar ideas y sentimientos.

«La evolución de los movimientos corporales especializados es de importancia obvia para la especie, y en los humanos esta adaptación se extiende al uso de herramientas. El movimiento del cuerpo sigue un desarrollo claramente definido en los niños/niñas. Y no hay duda de su universalidad a través de las culturas. Así, parece que el conocimiento cinético-corporal satisface muchos de los criterios requeridos por una inteligencia» (Gardner, Inteligencias Múltiples, 1995).

Aunque muchas definiciones describen esta inteligencia como la típica de bailarines y atletas, la inteligencia corporal no es una exclusividad de estos colectivos. Tampoco toda actividad física, como el deporte o la danza convencional necesariamente desarrollan y despiertan de manera profunda e integral la «inteligencia» del cuerpo.

Guy Claxton, profesor de Ciencias del Aprendizaje y co-director del Centre for Real-World Learn, ha desarrollado y publicado diversos materiales sobre la inteligencia corporal y su papel fundamental frente a todas las otras inteligencias llevándonos a un análisis aún más integral que la propuesta lanzada por Gardner. Dice: *«No tenemos cuerpo, somos cuerpo. Mi inteligencia corporal ha desarrollado, como parte de su propia inteligencia, estrategias y capacidades que yo pienso que son mi mente. Soy inteligente porque soy un cuerpo. Desde el cuerpo yo existo. Mente no es sólo el cerebro sino todo el cuerpo. Necesitamos repensar las relaciones entre pensamientos y sensaciones. Miedo y esperanza surgen de la resonancia de nuestros órganos en respuesta a eventos. Sin las sensaciones físicas y la intuición no seríamos capaces de percibir las complejidades de nuestro mundo ni ser capaces de unir esta comprensión a nuestras necesidades de la vida diaria»*. (Claxton, Inteligencia Corporal, 2015).

La simple reproducción de modos de hacer y jugar, basados en la imitación sin conciencia de las infinitas posibilidades y limitaciones corporales, no necesariamente fomenta el desarrollo de la inteligencia corporal, aunque puedan traer resultados positivos cuanto al bienestar físico.

«Todos sabemos que el ejercicio es bueno para nuestra salud y bienestar. Pero ¿qué hay de nuestra inteligencia? Las evidencias indican que el ejercicio sí parece beneficiar el pensamiento aunque no siempre. El mero desarrollo de la musculatura o de la pericia atlética no provoca ningún efecto directo sobre nuestra inteligencia. (...) No obstante, el movimiento físico puede contribuir positivamente a la inteligencia, al menos de tres formas complementarias».

Claxton afirma que el ejercicio incrementa el rendimiento fisiológico del cuerpo-cerebro, mejorando el suministro de sangre oxigenada al cerebro, o simplemente haciendo que los órganos funcionen con más eficacia. Afecta áreas cerebrales como el hipocampo, que están muy implicadas en el aprendizaje y la memoria, siendo muy útil a la hora de proteger nuestra mente de los efectos del envejecimiento. El ejercicio también compensa la disminución de las hormonas implicadas en la regeneración neuronal y activa circuitos que con la edad avanzada se van desconectando.

Para los cuerpos jóvenes el ejercicio tiene una implicación muy positiva en la planificación y en la secuenciación, así como la perseverancia en el camino hacia una meta actual, a pesar de las tentaciones y distracciones. Es crucial para mantener en un nivel óptimo de calidad la comunicación interna entre los órganos y los subsistemas ya que el cuerpo es una masa de sistemas interconectados, entrelazados e intercomunicados. *«Estar bien afinados, en buena*

sintonía con nosotros mismos y con el mundo, resulta ser un ingrediente clave de inteligencia», afirma Claxton.

Cultivar actividades físicas que amplíen nuestra conciencia corporal contagia profundamente nuestra forma de pensar, la calidad de nuestro pensamiento y amplía las posibilidades de resolución de problemas.



fotos Bart Vandewege

«La inteligencia corporal es conquistar el cuerpo y ocuparlo. El cuerpo inteligente es acción, cambio, innovación; es la respuesta saludable, entendiendo por salud-armonía la concordancia y correspondencia entre todo lo que incluye, completa e integra nuestra vida. Por eso el cuerpo inteligente es el propio, el personal» dice Alicia Grasso, una de las autoras de Inteligencia Corporal en la Escuela (2006).



Trabajar el cuerpo con el fin de desarrollar su inteligencia de manera integral significa obtener más recursos para su conocimiento a nivel anatómico y sensorial, para la conciencia de su relación con el espacio y con otros cuerpos en movimiento. Implica en fomentar la creatividad y desarrollo del pensamiento abstracto, el manejo de la respiración, el aumento de la energía y el desarrollo de una escucha activa y consciente.

Cuando me refiero a la danza contemporánea, en su formato más experimental como herramienta clave para el desarrollo de nuestra potencia corporal, como un todo, no estoy hablando de un baile difícil para cuerpos elegidos ni de técnicas específicas. No me refiero a pasos impuestos para la reproducción de una única y determinada manera. Me refiero a una danza sin errores ni aciertos. No tengo nada en contra los virtuosismos ni a los lenguajes academicistas de la danza, pero considero necesaria la investigación activa y la apuesta por una danza inclusiva y democrática al alcance de todas y todos. Una danza donde las capacidades de cada persona independiente de su experiencia vital y práctica corporal puedan ser integradas, valoradas, ampliadas desde el autoconocimiento físico/emocional y de su propia aceptación y celebración.

Considero la investigación y práctica de esta danza como el medio de excelencia para el desarrollo de la inteligencia corporal en toda su plenitud. Cada cuerpo, con su compleja y salvaje configuración aprende, experimenta y disfruta de una exploración placentera, responsable y autónoma.

«No se trata de inventar un cuerpo ni promover una idea de cuerpo, ni un modo de bailar, ni mucho menos un estilo, sino de observar con todos los sentidos y constatar que lo que hay contiene en potencia un infinito. No se trata de una aventura metafísica sino física. "Allí donde la fisis es mucho más que física" Claudia Faci, coreógrafa y creadora escénica española en el prólogo de "Assymetrical – Motion, notas sobre pedagogía y movimiento" de Lucas Condró y Pablo Messiez (2016).

Hay muchísimas razones para bailar y para introducir la danza contemporánea y concienciación corporal como una valiosa herramienta para el desarrollo de la inteligencia corporal. Entre tantos otros motivos (posiblemente motivados por especialistas en psicología y neurociencias), la danza contemporánea no es competitiva como los deportes (a menos que se decida hacer una competición) y su «entrenamiento» está relacionado con la curiosidad por nuevas formas de moverse y la manifestación del mundo interno, conceptos e ideas de las más variadas maneras.

Brinda mucha profundidad y calidad en relación a la investigación de movimiento y al conocimiento anatómico. En diálogo con recursos de concienciación corporal y/o técnicas somáticas, este tipo de danza tiene como objetivo ampliar la conciencia del cuerpo y ofrecer, de manera responsable y adaptativa, espacio para que cada persona pueda encontrar su propia forma de movimiento.

La independización y la utilización de partes inusuales del cuerpo para el movimiento trae la novedad, la sorpresa y la ampliación de repertorio físico.

Trae la libertad de la forma, lo que es altamente inclusivo y democrático. Las personas que a lo mejor piensan que no «pueden moverse» porque consideran sus movimientos son «malos» ganan espacio en la danza contemporánea. Trabaja con la ruptura de feo, bonito, bien y mal. Se trabaja desde la improvisación como técnica de investigación de movimiento. Es un muy buen recurso para estimular la capacidad de presencia, reacción, el estímulo de la proactividad y la cooperación.

Fomenta al máximo el desarrollo de la creatividad. Al no trabajar necesariamente con narrativas lineales ni con representación literal, el formato contemporáneo invita a la exploración del pensamiento abstracto y al aumento de la capacidad perceptiva de cada persona. Lo singular y lo auténtico son considerados como riqueza y materia prima fundamental.

Posibilita un espacio para el riesgo, la innovación, rompiendo las convenciones en cuanto a maneras de hacer y lugares para estar, no necesita ocurrir en un teatro, puede estar en la calle, en un garaje abandonado o dentro de un piso. Al estar en constante diálogo con otros lenguajes artísticos, tiene una dinámica y una frescura que otros tipos de danza no se lo pueden permitir por cumplir las reglas y seguir determinados patrones que les caracterizan.

Valora la quietud corporal como potencia estética. Este punto es una gran invitación a la contemplación (para quien ve) y a la meditación (para quien lo hace). Es una oportunidad para el auto chequeo corporal y para la toma de consciencia con lo que se siente, el cuerpo «reseteando». Al trabajar diversos matices de variaciones de velocidad el cuerpo aprende a manejar la energía, la respiración y a estar todo el tiempo despierto para el puro presente, lo que desarrolla muchísimo la capacidad de concentración y de reacción.

El espacio gana toda una pluralidad de dimensiones: el suelo tiene gran valor y ofrece un nuevo universo de posibilidades de movimientos en horizontal. Los cambios de altura permiten una gran concienciación de la relación entre el cuerpo y el espacio, en relación a la arquitectura y al grupo.

Se trabaja el contacto físico con el objetivo de estudiar el cuerpo, practicar la conexión y la escucha lo que posibilita un enriquecimiento profundo en cuanto a las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Bailar desde la investigación de movimiento es para mí la manifestación corporal más profunda y poética de nuestro mundo interno, sus memorias, sensaciones y experiencias. Es el espacio donde nuestra más esencial autenticidad se revela y toma, literalmente, cuerpo. Bailar es la expresión de cómo sentimos la vida, el presente, de cómo nos manejamos en el espacio de manera creativa y sensible. Bailando, encontramos nuevas posibilidades de relación y presencia y producimos conocimiento sobre nosotras mismas y sobre el mundo.

MEJORANDO MI HABILIDAD CORPORAL

Practicar malabares para mejorar la inteligencia corporal

Consejos antes de empezar a hacer malabares con 2 y 3 pelotas.

- Relájate, respira y no te frustres. ¡Quizás te tome días hacer malabares con tres pelotas unas cuantas veces seguidas!
 - Recuerda hacer malabares con objetos del mismo peso. Será mucho, mucho más fácil.
 - Haz malabares en interiores para evitar que las pelotas se alejen demasiado, además de la interferencia del viento. ¡Pero hazlo lejos de objetos que se puedan romper!
 - Comienza de a pocos. Primero, practica los pasos para hacer malabares con tres pelotas. Luego, prueba a hacerlos sin parar. Tómate un descanso e intenta de nuevo cuando estés listo.
 - Comienza a hacer malabares con la mano dominante.
 - Para mejorar en malabarismo, preocúpate menos en atrapar y más en aprender a lanzar con precisión para que la pelota caiga en la mano de agarre.
 - Una cama o un sofá son útiles para atrapar las pelotas que dejas caer.
 - Aprende todos los trucos de malabarismo con ambas manos. Intenta buscar el patrón que mejor se adapte a ti. De esa manera podrás realizar los malabares con facilidad.
 - Al aprender un truco, intenta identificar su forma (muy personal para cada malabarista). Cuando detectes cómo te sientes al realizar un truco (cuando se sienta «bien»), aprovecha esa sensación al máximo. El efecto del truco se incrementará mucho si lo haces.
- Párate frente a una pared que evite que las pelotas se adelanten demasiado.

Esta técnica está desarrollada para aprender a hacer juegos malabares con 3 pelotitas. Se divide en dos Pasos muy simples, o tres, dependiendo del criterio de división.

PASO 1: Dos pelotas, una mano

- El movimiento más básico, pero fundamental para poder desarrollar la suerte completa, con tres pelotas. Tal como se muestra en las ilustraciones, el propósito de esta fase es poder mantener una pelota en el aire y otra en nuestras manos; al tiempo que calculamos el tiempo preciso para intercambiar una por otra. Por lo tanto, esta fase vamos a dividirla en dos movimientos: a) pelota en ascensión y b) pelota en descenso.
- Estoy llamando ‘ascensión’ al tiempo en el que la pelota A es arrojada al aire y llega a un cenit o máximo de ascenso, a partir de ese momento adquirirá una trayectoria en descenso. Pero lo que realmente nos interesa es, cuando en el descenso, la pelota está próxima a caer en nuestras manos. Para darle una métrica, como a dos terceras partes de la vertical, como se muestra en la figura.
- Es en este punto, que llamaré punto de intercambio donde la pelota B, que ha permanecido en nuestras manos, es arrojada, y recibimos a la pelota A, ahora en nuestra mano.
- Ahora viene el cambio de mano. Debe practicarse el mismo movimiento pero ahora con la mano izquierda, de tal forma que ambas adquieran la misma destreza. El propósito es acostumbrarnos a que a la proximidad de una pelota en caída es el ‘gatillo’ para que arrojemos la otra al aire.

Tiempo estimado

- Estar repitiendo el movimiento, una hora por mano

- Lo que hay que cuidar al hacer este movimiento es la tendencia a desplazarnos. Un defecto común es arrojar la pelota de tal forma que la trayectoria es hacia delante y nos obliga a estirar el brazo cada vez más para cachar la pelota, y cuando aquél ya no nos alcanza, a desplazarnos hacia adelante. Debemos condicionar al cuerpo a que tire correctamente, para evitar que sea deficiente nuestro tiro.
- Una forma muy fácil de evitarlo, es pararnos delante de una cama o una silla, poniendo las rodillas pegadas al objeto en cuestión para no desplazarnos y cada vez tener un tiro más preciso.

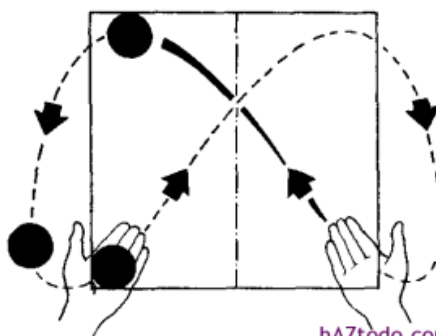
PASO 2, Agregando la tercer pelota y usando ambas manos

- Una vez que ya se tiene soltura en ‘arrojar y cachar’ con una y otra mano, es momento de agregar la tercera pelota, y es aquí donde la magia entra. Parecería complicado, pero es realmente muy sencillo:
- Con la mano que sostenemos dos pelotas, arrojamos una, la pelota A. En lugar de caer en la misma mano, como se ha estado practicando, hacer que caiga ahora en la mano B. De tal forma que esta otra mano, ya condicionada con los ejercicios que hicimos, tire la pelota que sostiene justo antes de recibir la otra. Así, la pelota en el aire irá a ser recibida con la otra mano (la inicial).
- El truco está en mantener sólo una en el aire -no tres. ésa es la ilusión. Al principio nuestros movimientos parecerán un tanto torpes, pero en realidad es la velocidad con que ejecutamos esta suerte que da la apariencia de tenerlas todas en el aire.
- A medida que perfeccionemos estos pasos podemos hacer que la trayectoria de las pelotas sea una diagonal, entre los brazos, delante de nosotros, y que no tengamos que hacer que nuestras manos busquen a la pelota, sino que son las pelotas las que caen en nuestras manos, cuando nosotros simplemente hacemos el intercambio en el momento adecuado.

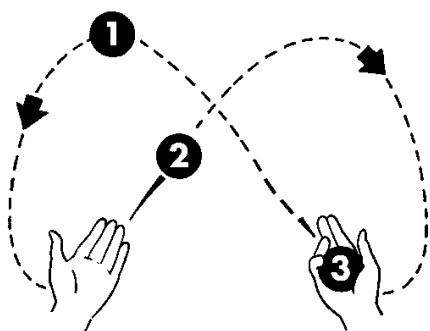


hAZtodo.com

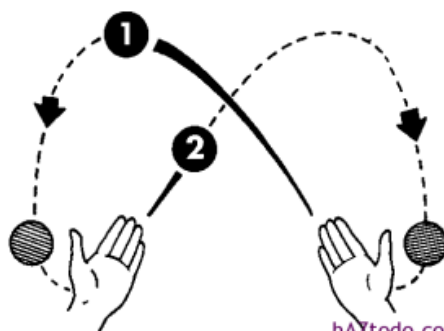
Malabares cascada 3 pelotas



hAZtodo.com



hAZtodo.com



hAZtodo.com

Actividad:

1. Vamos a practicar una actividad para mejorar la inteligencia corporal.

Bailar

Cómo no, el baile es el pilar de la Inteligencia corporal, sin embargo va asociada mucho a la Inteligencia musical importantísima para este tipo de Inteligencia. Bailar, la coordinación entre ritmo y cuerpo, siempre va a facilitar el desarrollo de la Inteligencia Corporal.

Diligencia la siguiente tabla y escribe tus dificultades y habilidades. Practica tus habilidades con la danza y trata de realizar 10 practicas diferentes y escribe tus fortalezas y dificultades. Te damos un ejemplo:

DANZA	HABILIDADES	DIFICULTADES
Salsa	Identificación del ritmo Hago el paso básico adelante atrás con facilidad.	No puedo realizar los pasos en pareja. Pasos más difíciles no los puedo ejecutar.
Merengue		
Raegueton		
Carranga		
Hip hop		
La gata golosa		
Dance hall		
Break dance		
Cumbia		
Pasillo		
Currulao		

2. Realiza un ensayo dándole la respuesta a las siguientes preguntas, ten en cuenta la lectura realizada:
- ¿Es importante para ti desarrollar la inteligencia corporal?
 - ¿Cuáles son los beneficios de desarrollar este tipo de inteligencia?
 - ¿Crees que prácticas como la meditación y el autoconocimiento son importantes para el ser humano? ¿Por qué?
 - ¿Cuáles son las practicas corporales o actividades que crees que son incluyentes?
 - ¿Alguna vez te has hecho a un lado en clase de educación física porque no manejas la habilidad? ¿Qué opinas de esa actitud?
3. Realiza la practica de los malabares durante quince días y crea una bitácora donde expliques día a día lo siguiente:
- ¿Cómo se siente mi cuerpo al realizar la actividad?
 - ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?
 - ¿Cuántos cambios de mano o malabares logre hacer?
 - ¿Qué pasó con mi respiración cuando estaba ejecutando la actividad?
 - Escribe fecha y hora de inicio de la practica y hora de terminación.

4. Practica especial de motricidad fina:

El dibujo nos permite practicar la motricidad fina y también es considerada una practica para relajarse. Realiza los siguientes 4 ejercicios: Cada dibujo como mínimo debe ser tan grande como una hoja tamaño oficio.

1. Realiza un dibujo de la danza o genero de danza preferido en la practica realizada.
2. Realiza un dibujo de los malabares realizados
3. Puedes realizar o imprimir dos mándalas y colorearlos. Selecciona los mándalas de tu preferencia.

BIBLIOGRAFIA - PAGINAS DE CONSULTA

1. <https://www.marinasantos.com/destacada/>
2. <http://haztodo.com/como-hacer-malabares-con-pelotas/>