



## Creación de Material Alternativo

"Seminario para la elaboración de recursos en el área de Educación Física II"  
C.P.R. de Lorca. Marzo 2006.

### MAZA

**AUTORA: JUANA MARTINEZ CAYUELA**



### MATERIAL NECESARIO PARA SU CONSTRUCCIÓN:

- Periódicos
- Cinta adhesiva
- Cinta aislante
- Tijeras
- Regla
- Lápiz



### ELABORACIÓN:

1º) Preparar dos secciones de papel de periódico con el mismo número de páginas cada una. En las primeras mazas que hice usé 10 hojas enteras (dobladitas hacen 20 páginas de 2 caras cada una) en cada sección, y quedaron bastante bien.

2º) Cortar una de las secciones a una altura de unos 50 centímetros, quitando una tira de arriba. Esto será el núcleo de la maza (si la quieres más larga o más corta, es el momento de decidirlo). Si cortas con tijeras, para cada 5 centímetros o así, para aplanar los papeles y realinear las hojas, sino, las hojas se mueven y el corte no es recto.

3º) De la otra sección de periódico, cortar una tira de 2'5 cm. para la parte de arriba (el "tapón" de la maza), una tira de 25 cm para el cuerpo, y otra tira de 10 cm para la parte más ancha del cuerpo.

4º) Ahora con el papel cortado, es hora de empezar a enrollarlo y pegarlo. Enrolla las hojas del núcleo tan apretadas como te sea posible. Es más sencillo si enrollas y desenrollas algunas veces las hojas antes de la definitiva. Pega el rollo por en medio, con la cinta adhesiva, y también por los extremos, y quizás por un par de sitios más entre estos.

Haz una cruz de cinta adhesiva en un extremo del núcleo. Hazla apretadita, pero que no lo deforme (ha de seguir siendo redondo). Gírala 45 grados respecto a la anterior, haz una nueva cruz, también apretadita, como antes. Vuelve a envolver alrededor del extremo con una vuelta de cinta adhesiva. A este acabado lo podemos llamar acabado en asterisco. Hazlo también en el otro extremo del núcleo.



## Creación de Material Alternativo

*“Seminario para la elaboración de recursos en el área de Educación Física II”  
C.P.R. de Lorca. Marzo 2006.*

5º) Pegar la tira que habíamos preparado para el tapón en un extremo del núcleo y enróllala fuerte alrededor. pégalala a si misma, y haz un acabado en asterisco.

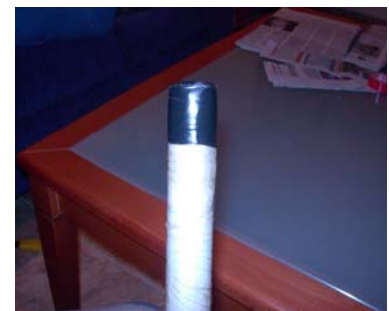
6º) Pega una tira de cinta adhesiva desde el tapón hacia abajo hacia el núcleo, paralela a la maza, de forma que siga el perfil. Repite este paso alrededor del perímetro del tapón. Ahora pega una tira de cinta adhesiva alrededor del núcleo justo donde empieza el tapón, y otra alrededor del tapón. A este acabado lo podemos llamar acabado en rueda de carro. Ayuda a definir la forma de la maza, y a que ésta se mantenga por más tiempo.

7º) Solo queda dar cuerpo y forma a la maza, así como situar su centro de gravedad. Usa algunas tiras de cinta adhesiva para pegar el cuerpo de la maza al núcleo, con cuidado de que este bien perpendicular a este. Enrolla fuerte el cuerpo alrededor del núcleo. Pégalo bien y fuerte en distintos sitios, y haz un acabado en asterisco debajo y uno en rueda de carro arriba

Centra la tira que queda, que habíamos guardado para ampliar la maza en el cuerpo. Pégalo bien perpendicular. Enróllala fuerte. Pégalo a sí misma y haz un acabado en rueda de carro a cada extremo.

8º) La maza ya tiene forma, ahora solo quedan los acabados y decoración, que haremos básicamente con la cinta aislante. Usando la cinta aislante de un color, haz un acabado en asterisco debajo del cuerpo otra vez. Al final, en vez de hacer una sola vuelta en el extremo, sigue dando vueltas hasta cubrir todo el cuerpo. Prueba de enrollarlo siempre igual, pisando a cada nueva vuelta quizás la mitad de la cinta de la vuelta anterior. Si mantienes tensa la cinta aislante al envolver, marcará mejor el perfil de la maza.

Usando la cinta aislante del otro color, haz un acabado en asterisco encima del tapón, y como antes envuélvelo entero y sigue con lo que queda del núcleo, que será el mango. Para esta parte, puedes usar otros tipos de cinta adhesiva, como la que usan los jugadores de hockey en sus sticks.





# Creación de Material Alternativo

"Seminario para la elaboración de recursos en el área de Educación Física II"  
C.P.R. de Lorca. Marzo 2006.



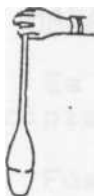
## BIBLIOGRAFÍA:

- Mendizábal, S; Mendizábal, I ( 1988), iniciación a la gimnasia rítmica, aros, mazas y cintas. Madrid, Gymnos,
- Suárez ,Riaño (2002). Estrategias psicomotoras. México: Limusa Noriega editores
- Contretas; O,R ( 2001), el currículo de educación física en la educación primaria. En XIX Congreso Nacional de Educación Física. Universidad de Murcia. Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio . Pp( 22-38)



## UTILIDAD DICÁCTICA. TAREAS PREVIAS:

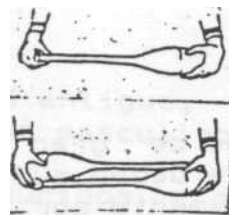
### SUJECCION



NORMAL

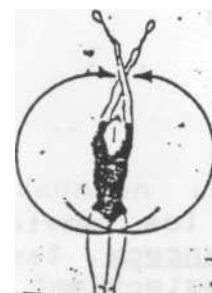


INVERTIDA



HORIZONTAL

### CIRCUNDUCCIONES Y BALANCEOS



BALANCEO



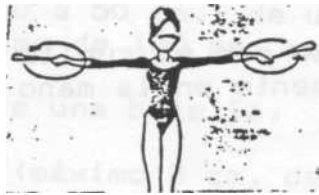
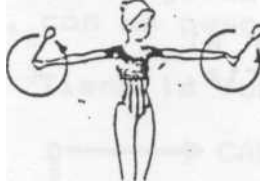
LATERAL



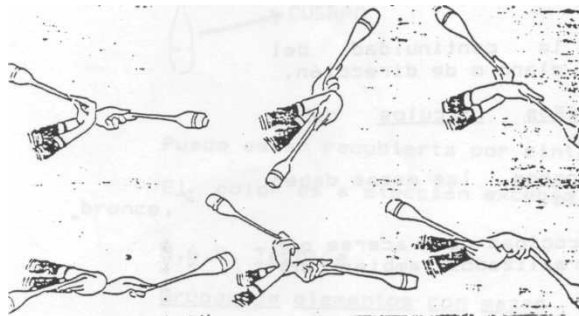
# Creación de Material Alternativo

"Seminario para la elaboración de recursos en el área de Educación Física II"  
C.P.R. de Lorca. Marzo 2006.

## PEQUEÑOS CIRCULOS



## MOLINOS



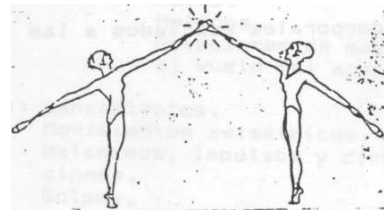
## GOLPES RITMICOS



**ENTRE SI**



**CONTRA EL SUELO**



**EN PAREJAS**

## RODAMIENTOS



**POR EL SUELO**



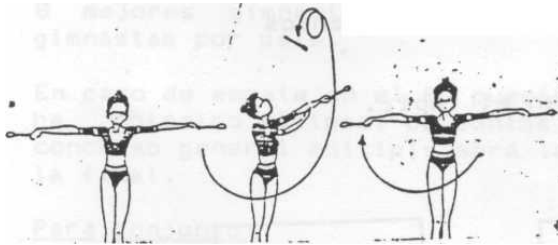
**POR EL CUERPO**



## Creación de Material Alternativo

"Seminario para la elaboración de recursos en el área de Educación Física II"  
C.P.R. de Lorca. Marzo 2006.

### LANZAMIENTOS

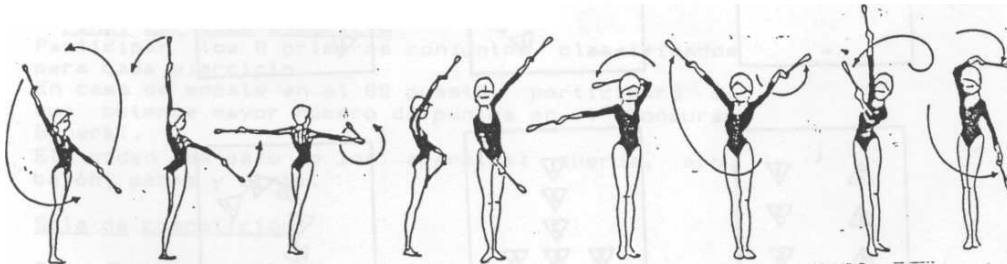


DE UNA MAZA



DE DOS MAZAS

### MOVIMIENTOS ASIMETRICOS



### CIRCULO GRANDE-CIRCULO PEQUEÑO    CIRCULOS PEQUEÑOS EN DIFERENTES SENTIDOS

- Por parejas, con una sola maza, lanzamientos al compañero, intentando que la maza no gire.
- Por parejas, con dos mazas, intercambio a través de lanzamientos.
- De forma individual, lanzamientos y recepciones realizando un giro previo.
- Individual, realizar pequeños giros por abajo. Idem, pero ahora por arriba.
- Intercalando un giro por arriba y otro por abajo.
- Los mismos ejercicios anteriores, pero ahora lo intentamos con dos mazas, una en cada mano.
- Lanzamos la maza, realizamos un giro completo y la recogemos antes de que caiga al suelo.
- Todos vamos rodando la maza por el suelo y al encontrarnos con un compañero cambiamos la maza.
- Realizamos rodamientos con las mazas por todas las partes del cuerpo.