

# JUEGOS DEPORTIVOS cooperativos con los nombres propios.

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 1. EL NOMBRE CON EL BALÓN.

#### **Pelotas.**

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

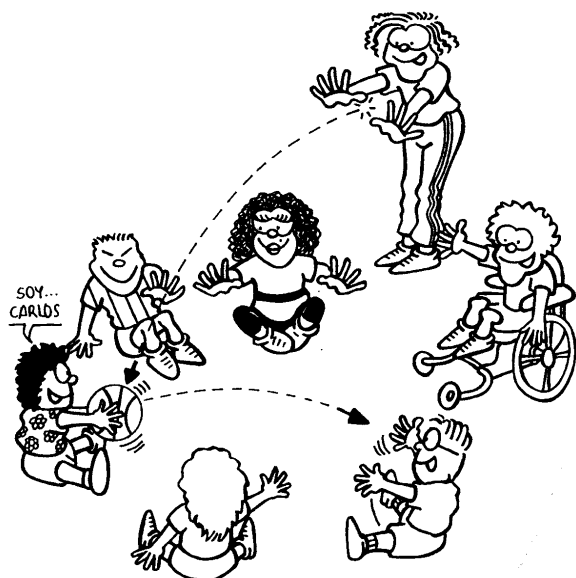
Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos en círculo sentadas en el suelo.

Una pasa el balón a otra rodando por el suelo diciendo su propio nombre.

Quien recibe el balón continúa con el ejercicio de igual manera.

Cada persona pasa el balón sólo una vez a una persona poniendo mucho cuidado para que la persona que lo recibe lo pueda recoger sin que se le escape el balón.



## A PARTIR DE SEIS AÑOS.

### 2. NOMBRE Y SUBIRSE A LA SILLA.

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Esta actividad conseguirá mejor sus objetivos si la realizamos partiendo de la distribución de estar en círculo.

Cada participante se sube a la silla o al banco rápidamente. Se estira hacia arriba, dice su nombre (*Me llamo Anselmo*) y se baja.

Todo eso lo hará con ayuda de las compañeras que están a ambos lados.

Haremos esta actividad una persona tras otra siguiendo un orden predeterminado.

Por ejemplo, primero lo hacemos siguiendo el orden del círculo que tenemos. Después siguiendo el orden alfabético de la lista del grupo.

Lo vamos haciendo una persona tras otra estirándonos bien arriba y con cuidado de no hacernos daño al bajar.

Es muy divertido y cooperativo señalar subgrupos de 4 – 7 participantes que se agarran de las manos o por los hombros. Cuando la dinamizadora los indica, se suben y bajan a sus sillas sin soltar su agarre.

## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

### 3. EL NOMBRE BALOMPIÉ.

#### **Pelotas.**

Énfasis: **Cooperación**.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos todas en círculo de pie mirando al centro.

Abren las piernas tocando el pie derecho con el izquierdo de la compañera que está a su lado.

Disponemos de una pelota.

Una persona le pasa a otra la pelota con los pies diciendo: *Le paso la pelota a Marta, corazón.*

Lo haremos con cuidado para que la otra persona pueda recoger la pelota con un pie sin moverse mucho del sitio y siga con la actividad.

### 4. SALTA, MENGANA. (CD)

Énfasis: **Presentarse**.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Las pregunto si las gusta saltar.

Pido a alguien que salga a saltar delante del grupo y cantamos:

Salta ... (*Nombre de quien salta*) ....  
Salta otra vez.  
Nunca te canses,  
Lo haces muy bien.  
Salta adelante.  
Salta hacia atrás.  
Date una vuelta y te vas a sentar.

Después pedimos a otra niña que salga y le cantamos la canción.

Procuramos que salgan todas las niñas del grupo.

Es más cooperativo que salgan de dos en dos o de tres en tres y salten agarradas de las manos.

Salta ... (*Nombre de la que salta*) ....  
Salta ... (*Nombre de la otra que salta*)  
Salta otra vez.

.....

Recogido en Isla Margarita. 10

## **A PARTIR DE OCHO AÑOS.**

### **5. LAS PEQUEÑAS CANGURAS SE SALUDAN.**

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Las canguras son animales cuadrúpedos que se empujan y elevan las patas delanteras. Caminan con las rodillas algo dobladas, casi en cuclillas. Y cuando encuentran a sus amigas chocan suavemente las palmas de sus manos con un impulso hacia arriba de manera que casi se ponen de pie y dicen:

*"Hola cariño, me llamo Andrea"*

*"Hola cariño, me llamo Nicasio".*

Lo hacen siempre sin perder el equilibrio. Hacemos un ejemplo con una pareja.

Nos ponemos en dos filas que forman parejas mirándose cara a cara.

Después todas realizamos la actividad con la pareja que tenemos enfrente.

Les pido que repitan la actividad con otra persona. Y después con otras parejas.

Habremos de esforzarnos por saludar de esta manera a todas las personas del grupo.

O nos ponemos en dos círculos concéntricos de parejas que se miran cara a

cara. En este caso las personas del interior van cambiando de pareja moviéndose un puesto a la izquierda después de haber saludado a su pareja.

FUENTE: La Longuera. 05

## **A PARTIR DE NUEVE AÑOS.**

### **6. LANZO HACIA ARRIBA.**

**Pelotas.**

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un círculo amplio bien abierto. Cuanto más separadas estén las personas, más ejercicio harán. Es interesante tener dibujado el círculo en el suelo con tiza o de alguna otra manera.

Lanzo a lo alto un volante de indiana, bien alto, a la vez que digo el nombre de otra persona del grupo. Esa persona habrá de recoger el volante antes de que caiga al suelo.

Y repetimos la actividad varias veces.

Podemos hacerlo con un volante de badminton, una pelota de gomaespuma, de tenis, una pelota de goma o una pelota de playa.

Podemos permitir un bote en el suelo antes de coger la pelota.

Repetimos la actividad con el mismo mecanismo diciendo el nombre de otra persona sin repetir ningún nombre del grupo hasta que todas las personas ha sido nombradas.

Podemos hacer la actividad golpeando los objetos con diferentes tipos de raquetas.

### **7. A MI MANO DERECHA.**

<http://www.youtube.com/watch?v=PjV02FQtNtE>

**Correr.**

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Recordamos y practicamos cómo saltan los canguros, las ranas, los conejos, el perro, el tigre, ...

Nos sentamos en un círculo muy amplio en sillas individuales o en el suelo **dentro de un aro**. Habrá además una silla o aro vacío.

Quien está a la izquierda de esa silla comienza la actividad diciendo:

*-A mi mano derecha hay un puesto libre para N. Y quiero que venga saltando como una rana.*

(Como un canguro, como un conejo, paseando como un pato, volando como un pájaro, ...)

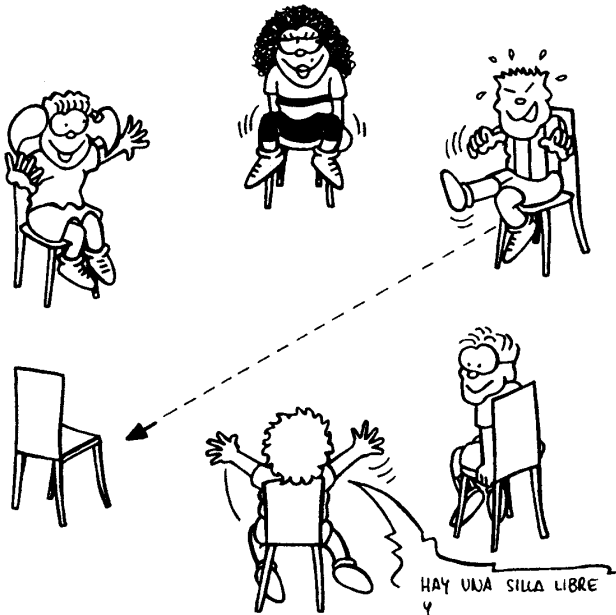
Entonces N. se va a esa silla haciendo los gestos y continúa la actividad quien esté al lado izquierdo de la silla que quedó vacía tras el cambio. Intentamos no repetir nombres y terminamos cuando todas las personas han sido nombradas.

Después puedo decir: *Todas se cambian de sitio saltando como una rana. Todas cambian de sitio trotando como un caballo, ...*

### **Reflexión:**

¿Tenéis algún conflicto con vuestro nombre? ¿Os gusta cómo os llama la gente?

FUENTE: Medellín. 00 y Jares.



## **A PARTIR DE DIEZ AÑOS.**

### **8. PILLAR EL NOMBRE.**

#### **Pillar.**

Énfasis: **Presentarse**, energizante.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Nos colocamos de pie en un círculo muy amplio.

Alguien "pilla" desde el punto central del círculo diciendo el nombre de una persona del grupo e intentando tocarla.

Ésta deja de ser perseguida si dice el nombre de otra del grupo antes de ser tocada.

Ahora esta se convierte en perseguida por quien *pilla* y se puede librar si dice el

nombre de otra persona del grupo antes de ser tocada.

Y así sucesivamente.

Si alguna es tocada antes de decir el nombre de otra persona del grupo, se pone en medio del círculo y comienza la actividad.

Cada vez que se pone una persona nueva en el centro, todas las personas dan un paso atrás.

Habremos de tener cuidado para que no se repitan nombres y todas participen.

### **9. VOZ VOLEA.**

#### **VOLEA.**

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en un campo de balonvolea. Puede ser un campo imaginario.

La mitad del grupo en cada campo distribuido a la manera de los equipos de volea.

Hacemos como que jugamos a balonvolea con una **pelota imaginaria**. Quien lanza la pelota dice el nombre de la persona a quien se la pasa.

La persona que ha sido nombrada se imagina que recibe una pelota por el aire. La recoge y se la envía imaginariamente a otra que está en el campo opuesto.

No repetimos nombres.

Después lo hacemos todo parecido con una pelota real.

## **A PARTIR DE ONCE AÑOS.**

### **10. EL NOMBRE CON LA COMBA.**

#### **Comba.**

Énfasis: **Cooperación**.

Coefficiente de cooperación: **8**.

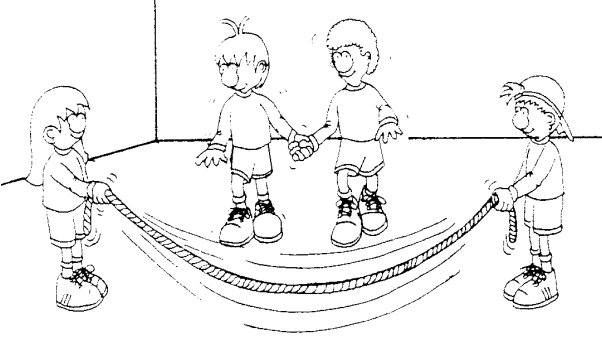
Dos chicas sujetan una soga por los lados y la balancean suavemente de un lado a otro sin girarla totalmente. Nos recuerda el balanceo de una barca.

El resto de chicas y chicos se ponen en fila y saltan una por una a la comba. Cada vez que una niña salta, dice su nombre con voz fuerte.

Después saltan **dos niñas a la vez** agarradas de la mano y diciendo los dos nombres con fuerza.

Podemos pedir a quienes tocan la cuerda con los pies al saltar que se coloquen a dar a la sogu para turnarse y que las otras puedan saltar también.

Podemos pedir que hagan la actividad agarrándose de la mano y saltando juntas en grupos de tres, cuatro, cinco, . . . . y gritando su nombre cuando saltan.



La jugadora tocada correrá rápidamente al centro del círculo para recibir el balón de la jugadora que lo había recibido previamente.

Cada vez que juega una jugadora va desde el centro a la orilla del círculo, se sienta en el suelo y ya no participa.

De esta manera conseguimos que todas participen y nadie se quede sin participar por descuido.

El juego continúa hasta que todas hayan pasado por el centro.

Cuando todas han sido protagonistas, han pasado por el centro, seguimos el juego y a partir de ese momento tocamos el hombro a quienes están sentadas en el suelo.

Cuando vuelven al círculo de nuevo se quedan de pie.

Así el juego terminará cuando todas las personas participantes están de pie de nuevo.

## **A PARTIR DE DOCE AÑOS.**

### **11. EL CENTRO LANZA.**

#### **Pelotas.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Todas estamos de pie en un círculo muy amplio menos una persona que se pone en el centro.

Cada persona dice su nombre siguiendo un orden consecutivo en el círculo.

La jugadora del centro lanza el balón a cualquier otra jugadora diciendo su nombre e inmediatamente corre hacia otra tocándola en el hombro.

# Juegos deportivos cooperativos CON LOS NOMBRES PROPIOS.

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	<b>EL NOMBRE CON EL BALÓN.</b>	8	CINCO años.
2.	<b>NOMBRE Y SUBIRSE A LA SILLA.</b>	7	SEIS años.
3.	<b>EL NOMBRE BALOMPIÉ.</b>	7	SIETE años.
4.	<b>SALTA, MENGANA. (CD)</b>	8	SIETE años.
5.	<b>LAS PEQUEÑAS CANGURAS SE SALUDAN.</b>	7	OCHO años.
6.	<b>LANZO HACIA ARRIBA.</b>	7	NUEVE años.
7.	<b>A MI MANO DERECHA.</b>	8	NUEVE años.
8.	<b>PILLAR EL NOMBRE.</b>	6	DIEZ años.
9.	<b>VOZ VOLEA.</b>	7	DIEZ años.
10.	<b>EL NOMBRE CON LA COMBA.</b>	8	ONCE años.
11.	<b>EL CENTRO LANZA.</b>	8	DOCE años.

Juegos deportivos cooperativos CON LOS NOMBRES PROPIOS.						
Años	Cantidad de Juego	Coefficiente de cooperación.				
		6	7	8	9	10
Cinco	1			1		
Seis	1		1			
Siete	2		1	1		
Ocho	1		1			
Nueve	2		1	1		
Diez	2	1	1			
Once	1			1		
Doce	1			1		
Trece						
Catorce						
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	1	5	5		