

Juegos deportivos cooperativos.

CORRER.

A PARTIR DE CINCO AÑOS.

1. CORRER Y PARAR.

Correr.

Coeficiente de cooperación: 7.

Todas vamos corriendo a una velocidad acelerada por el gimnasio amplio al son de un pandero entremezclándonos y cruzándonos pero sin tocar a nadie y a una señal convenida, nos paramos en seco como estatuas de sal.

Lo repetimos varias veces, incluso les pido que lo hagan corriendo

como gatas,
como canguras,
como tortugas,

...

Lo repetimos todo de nuevo pero no corremos de forma individual sino por parejas, tríos, ...

Lo repetimos todo de nuevo en un espacio más reducido.

2. CORRER HACIA LA PARED CONTRARIA.

Correr.

Coeficiente de cooperación: 7.

Hacemos grupos de cinco.

Todos se agarran de las manos en su grupo.

La mitad de los grupos toca una pared del gimnasio.

La otra mitad la pared contraria.

A una señal dada cada grupo va corriendo hasta la pared opuesta sin chocarse con nadie.

Lo repetimos varias veces.

Hablamos:

No se trata de ver qué grupo llega primero, sino de correr y disfrutar lo máximo posible.

3. ATENCIÓN AL OÍDO.

Correr.

Coeficiente de cooperación: 8.

Todas corren por el gimnasio cuando doy palmas.

Si suena el triángulo, corren agarradas de las manos de dos en dos.

Doy palmas de nuevo.

Si suena el pandero, han de correr agarradas de las manos en grupos de tres.

En grupos de cuatro cuando toco la flauta.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

4. AGRUPACIONES POR NÚMEROS.

Correr.

Coeficiente de cooperación: 8.

Vamos corriendo rápido por la parte exterior del campo de balonmano.

La tallerista dice: *EN GRUPOS DE TRES* y todas van al centro del campo para formar grupos de tres.

Una vez formados los grupos, todas las personas de cada grupo se saludan.

A continuación los grupos corren de nuevo en los grupos formados por la parte exterior del campo.

Lo repetimos así varias veces pero en cada ocasión decimos un número diferente.

Habremos de pedirles que no griten cuando corren para que se pueda escuchar la voz de la tallerista.

5. CESTA ENVUELTA.

Correr.

Coeficiente de cooperación: 8.

Nos sentamos todas dentro de un aro formando un círculo muy amplio.

Elegimos cinco frutas, verduras, o una mezcla y los repartimos imaginativamente a cada participante de manera consecutiva. Por ejemplo: pera, oveja, uvas, espinacas, azul, pera, oveja, uvas, espinacas, azul,

Después la tallerista dice una de las asignaciones. Por ejemplo: AZUL.

En ese momento, todas las que tienen asignado AZUL salen corriendo por detrás del círculo y vuelven a sentarse en su sitio.

Seguimos la actividad repitiendo el mismo sistema varias veces.

Es importante hacerlo de nuevo pero en este caso todas las personas están en parejas o en tríos agarradas de la mano.

6. CAMBIO DE PUESTO EN GRUPOS.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Necesitamos un espacio muy amplio y diáfano.

Hacemos grupos de cuatro, cinco o seis participantes. Puede haber algún grupo desigual.

En cada grupo, sus integrantes se agarran de la mano, del brazo o por los hombros.

Es conveniente que haya al menos cuatro grupos.

Marcamos con conos alrededor del espacio tantas bases como grupos tenemos.

La tallerista dice:

- *Cambio de base.*

Y todos los grupos van corriendo a otra base diferente.

Lo decimos varias veces.

Podemos pedirles que se cambien caminando de espaldas, a la pata coja, . . . dando saltitos, . .

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

7 EL DESAFÍO.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Se forman dos grupos iguales.

Cada uno se pone en una hilera mirando al grupo contrario detrás de unas líneas paralelas dibujadas en el suelo separadas a unos cuatro metros de distancia.

Todas las personas jugadoras han de estar numeradas en secreto de manera consecutiva en cada una de las hileras.

El equipo **B** levanta una mano con la palma mirando hacia arriba.

Alguien del equipo **B** dice un número al azar.

La persona del equipo **A** que tiene ese número se acerca al equipo **B** y toca una mano de ese equipo.

Se va corriendo a su puesto a toda velocidad.

La persona tocada le habrá de perseguir.

Si le toca, ambos van al equipo **B**.

Si no le toca, este pasa al equipo **A**.

Repetimos la actividad comenzando con alguien del equipo **B**. Y así sucesivamente.

Si hay más de ocho personas en cada grupo, algunas se pueden aburrir.

Podemos poner a otras que lo hagan igualmente en otro lugar separadas.

FUENTE: Ismael Donet. 07. Juego de Argentina.

Reflexión:

¿Queréis comentar algo? ¿Cómo os habéis sentido?

Podemos hacer algo para que nadie se sienta mal?

8. CORRER Y TOCAR MUCHO.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Necesitamos un espacio muy amplio como un polideportivo, una cancha de balonmano, un parque,

Les pedimos a todas que corran por el espacio libremente.

Que toquen el máximo número de espaldas de varias personas corriendo todo lo posible.

Pedimos que no escondan las espaldas pegándose a la pared. No se trata de que unas ganen y otras pierdan.

Paramos, hablamos y les pedimos que toquen el codo a muchas personas y sigan corriendo.

Luego que toquen la rodilla de muchas personas sin dejar de correr.

Les indico que no oculten las rodillas.

Que toquen los pies a . . .

Lo repetimos todo de nuevo pero no corremos de forma individual sino por parejas, tríos, . . .

Merece la pena intentar hacer todas estas actividades de nuevo en grupitos de tres personas que van agarradas de la mano.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

9. FOTOGRAFÍA INSTANTÁNEA.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Hacemos una carrera de treinta metros todo el grupo a la vez.

Después repetimos la carrera y les indicamos que el objetivo es llegar todas a la vez de manera que cuando yo diga FOTO, todas quedan como imagen fotográfica congelada sobre la línea de llegada.

Comienza la carrera y cuanto van a llegar se dice: *Tres, dos, uno, FOTO*. En este momento quedan como estatuas.

Habremos de repetir la actividad alguna vez más.

Finalmente repetimos la carrera todo el grupo a la vez agarrándonos de las manos en hilera de manera que todas lleguen al mismo momento a una línea final cuando se realiza el conteo.

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Os gusta correr juntas?

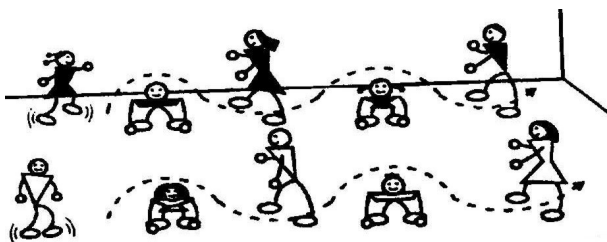
¿Qué dificultades ha habido?

¿Quién ha ganado?

¿Os parece bien que a veces ganemos todas?

¿Qué pasa cuando llegas la última?

¿Te parece bien facilitar las cosas a quienes tienen más dificultades?



10. SALTAMONTES.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Es conveniente un espacio muy amplio para poder correr y saltar.

Hacemos filas con el mismo número de jugadoras.

La primera de cada fila es pone frente a las demás de su fila.

A una señal, las primeras de cada fila sortean a las demás **saltando por encima** de quien está a su lado y **pasando por debajo de las piernas de quien la sigue**, y así sucesivamente.

De esta forma deben ir pasando todas las componentes del grupo hasta llegar a la primera.



11. CORREMOS EN GRUPOS.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Hacemos parejas o tríos y les pido que:

- Corran **agarradas de la mano** alrededor de la pista de balonmano.
- Que lo repitan corriendo de espaldas.
- Lo repiten corriendo de medio lado.
- Corriendo a la pata coja.
- Poniendo aros en el camino en el suelo. Cada pareja ha de levantar el aro, pasarlo por encima de la cabeza y salir corriendo. Todo ello sin soltar las manos que están agarradas.
- Les pido que corran ocho participantes transportando juntas un banco de gimnasia.

■ Poniendo mesas en el recorrido y pasando por debajo de ellas.

■ Poniendo conos o aros. La pareja ha de dar una vuelta al cono o al aro cada vez que lo encuentra y ha de seguir la marcha.

■ Llevando una pelota sujeta entre la frente de las dos personas.

■ Comiendo una galleta.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

12. CORRER Y TOCAR.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Les pido a todas que corran por la sala **por parejas o tríos agarradas de las manos** sin chocarse.

En un momento dado les digo que toquen:

- *Madera.*

Van a tocar madera y siguen corriendo.

Que toquen:

- *Azul*

Y siguen corriendo.

Que toquen:

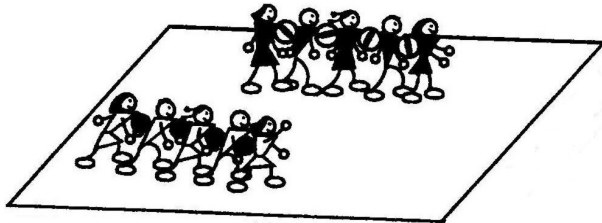
- *Un hombro de otra persona.*

- *Un pie de alguien más.*

- *Una esquina.*

-

Puedo pedirles que toquen una pared lejana y después y punto más específico.



13. EL TREN QUE CORRE.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Hacemos un tren de cinco personas una detrás de otra agarradas a la cintura.

Les pedimos que den una vuelta corriendo al gimnasio.

Si algún vagón se suelta, todo el tren vuelve al principio y comienzan el recorrido de nuevo.

Después colocamos unos bancos del gimnasio. Unos a la larga y otros atravesados.

Los trenes pasarán caminando por encima de los bancos alargados y saltarán los bancos atravesados.

Podemos hacer el tren oruga colocando un balón (muy bueno el de baloncesto) entre persona y persona entre pecho y espalda. Se agarran unas con otras por la cintura e intentan no soltarse y que no se caiga el balón.

14. CARRERAS POR PAREJAS.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Hacemos dos filas.

Les pedimos que hagan pareja con la compañera de la fila de al lado.

Corremos por un circuito predeterminado de dos en dos agarradas por las manos.

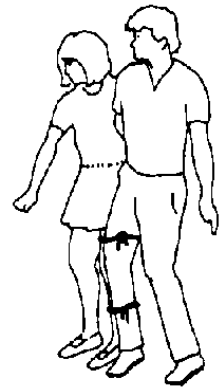
Lo repetimos corriendo hacia atrás, de espaldas.

Corremos de nuevo por parejas pegando espalda con espalda y avanzando de forma lateral (como cangrejas), o también, avanzando una persona hacia delante y otra hacia atrás. En esta ocasión habremos de poner una ruta más corta.

O diseñamos un circuito con diversas dificultades a superar corriendo.

Podemos pedirles que corran de nuevo por parejas y en esta ocasión se atan con cuerda de saltar las piernas que están en la parte interior, una pierna de cada persona.

Es más fácil si las jugadoras están **muy juntas** y se sujetan mutuamente con un brazo sobre el hombro de la compañera. Esta modalidad de carrera es más lenta y se trata de coordinarse rítmicamente para mover las piernas.



15. SÍGUEME O AL CONTRARIO.

Correr.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **6**.

Necesitamos un espacio muy amplio, un gimnasio o una cancha.

Se hacen cinco grupos iguales y con ellos se forma una estrella de cinco puntas colocándose cada grupo en una fila que mira al centro de la estrella.

Un jugador que sobra correrá por la parte exterior alrededor de la estrella formada de esta manera.

Cuando quiera tocará al último de la fila diciendo: "*Sígueme*" o bien "*Al contrario*".

Toda la fila señalada ha de correr tras el que sobra o en dirección contraria dando una vuelta a toda la estrella e intentando colocarse en el hueco que han dejado.

Quien llegue en último lugar a su fila original seguirá el juego repitiendo los mismos pasos.

Variaciones:

Podemos indicar que corran de medio lado, saltando con los dos pies juntos, hacia atrás, con una mano en la cabeza,

Podemos partir de una postura en que todas las personas de cada fila estén sentadas.

Quien está fuera puede decir un número y salen corriendo todas las personas que tienen ese número en cada fila, pasar por debajo de las piernas de su fila y ponerse en cabeza de fila. Quien termine la última sigue el juego.

Variación: La familia.

Podemos asignar un rol familiar a cada persona de las filas: **Padre, madre, hermana, hermano, abuela, . . .**

Llamamos a uno de los personajes para que el personaje de cada fila salga corriendo por la parte exterior hasta volver a su propio sitio.

Quien llega en último lugar, reinicia la actividad.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

16. CARRERAS DE PERSONAS CIEGAS.

Correr.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Necesitamos un espacio muy amplio sin obstáculos de ningún tipo.

Se ponen todas por parejas.

Una de las personas de cada pareja se tapa los ojos con un pañuelo o bufanda.

Se agarran de las manos las dos y todas las parejas corren por un recorrido previamente marcado.

Repetimos el recorrido cambiando los papeles en cada una de las parejas.

Reflexión:

¿Qué pasó? ¿Qué dificultades hubo? ¿Se ayudaron? ¿Tuvieron miedo, desconfianza, . . . ¿

Propuesta de continuidad:

Otra posibilidad es que hagan el recorrido por parejas pero sin agarrarse de la mano para lo cual la vidente irá diciendo a la ciega el recorrido.

17. CARRERA ACUMULATIVA.

Correr.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Elijo cuatro personas para que formen un grupo y se pongan un nombre.

Cada una se coloca en uno de los vértices del campo de balonmano.

Se numeran: 1, 2, 3 y 4.

La número uno sale corriendo en dirección a la número dos.

Cuando llega donde está la número dos, se pone detrás de ella y la sujeta por la cintura de manera que la número dos queda delante.

Esta va corriendo hacia la número tres llevando detrás a la número uno.

Cuando llegan donde está la número tres, se ponen detrás de ella y la sujetan por la cintura de manera que la número tres queda delante.

Todas ellas van corriendo hacia la número cuatro llevando detrás a las número uno y dos.

Cuando llegan donde está la número cuatro, se ponen detrás de ella y la sujetan por la cintura de manera que la número cuatro queda por delante.

Todas ellas van corriendo agarradas como en trencito y han de dar una vuelta entera al campo por fuera de los bordes.

Una vez que han entendido la actividad, reparto a todas las participantes en grupos de cuatro asignándolas un nombre. Y damos un número a cada persona dentro de su grupo.

De esta manera todos los grupos podrán hacer la actividad simultáneamente.

18. PERSONAS Y APOYOS ATRAVIESAN EL GIMNASIO.

Correr.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Pido algunas personas para hacer un ejemplo de la actividad que vamos a hacer, que es algo difícil.

Yo diré dos números, por ejemplo: *Cuatro, cuatro*.

Con el primero número indico la cantidad de personas que formarán cada grupo.

Con el segundo número indico los apoyos que ha de tener en el suelo cada grupo.

Además todas las personas del grupo se tienen que tocar de alguna manera por alguna parte del cuerpo.

A partir de esta situación les pido que cada grupo formado haga un recorrido de cuatro metros.

Pongo otro ejemplo: Digo *cinco – cuatro*, hacemos grupos de cinco personas que entre ellas solamente podrán apoyar cuatro puntos de sus cuerpos en total y habrán de hacer el recorrido con esta postura.

Ahora les pido a todas que participen cuando yo diga los números, por ejemplo: *Dos, dos. Seis – cinco. Tres – dos. Cuatro – once. . . .*

Después les permito que ellas inventen otros números a ver qué pasa. Por ejemplo veintitrés – dieciséis.

19. GRANJA REVUELTA.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos todas en un círculo muy amplio.

Se eligen unos animales y asignamos uno a cada participante. Es práctico hacerlo de forma consecutiva: Gato, cigüeña, rana, conejo, pato, canguro, gato, cigüeña, rana,

Ensayamos los movimientos correspondientes a cada uno de los animales.

- Gatos: andan a cuatro patas.
- Cigüeñas: de puntillas moviendo los brazos estirados.
- Ranas: "A", flexión completa de piernas. "B" salto con brazos y piernas separadas.
- Conejo: salto sobre las manos elevando lo más alto posible las piernas traseras flexionadas y unidas.
- Patos: andar en cuclillas contoneando la cintura.
- Canguros: Saltos con los pies juntos.

La dinamizadora dice un animal y las niñas que se les asignó ese animal salen haciendo los gestos correspondientes y se intercambian de puesto entre ellas.

Seguimos así nombrando más animales.

A veces puede decir la dinamizadora: **GRANJA REVUELTA**. En ese momento cada

animal cambia de puesto haciendo los movimientos correspondientes.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.



20. UNA, DOS, TRES, CUATRO, CINCO...

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos de pie en círculo en un lugar bien amplio.

Repartimos papeles **zapato, calcetín, zapato, calcetín. . .** y así sucesivamente.

Pedimos a los zapatos que se coloquen formando un círculo interior, y cada persona del grupo **calcetín** se coloca detrás de un compañero **zapato**.

Ahora comenzará la actividad.

Siempre se mueve el círculo externo mientras que el interno queda quieto.

Si somos impares, una persona se queda en el centro y va diciendo los números. Si somos pares, los números los dice una de las participantes que conoce bien el juego.

Cuando todas conocen bien el funcionamiento, pedimos a distintas personas voluntarias que digan los números.

Al decir

-UNO, las de círculo exterior corren hacia la derecha.

-DOS, las de círculo exterior corren hacia la izquierda.

-TRES, cada una de las personas que corren se coloca detrás de la persona que tengan más cerca al oír el número.

-CUATRO, las personas de fuera pasan por debajo de las piernas de las compañeras y se quedan delante.

-CINCO, la que está delante pone sus manos sobre sus propias rodillas y se agacha. La que está detrás salta como a *la pídola* apoyando las manos sobre la espalda de la que está agachada.

Podemos inventarnos el número seis (*cada pareja se da un abrazo o realiza otro movimiento que decida el grupo*).

21. ESCONDITE INGLÉS A DOS BANDAS.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Necesitamos un gimnasio muy amplio o una cancha de balonmano.

La mitad del grupo se pone en uno de los laterales cortos. La otra mitad, en el otro.

Cada grupo habrá de desplazarse con pasos cortitos en el sentido opuesto a donde se encuentra.

Una persona se pone en el centro del gimnasio.

La jugadora que está en el centro del espacio se tapa los ojos con las manos y dice: UNA, DOS Y TRES. ESCONDITE INGLÉS.

En ese momento se destapa los ojos y manda al punto de partida a todas las personas que vea moverse. Todas han de quedar como estatuas.

Si te ve moverte la jugadora que está en el centro, vuelves al puesto inicial.

Quien primero llega **a la pared opuesta**, se pone en el centro para ser protagonista en la siguiente ocasión que jugamos.

Hemos de insistir en que solamente podemos avanzar cuando LA MADRE (que está en el centro) se tapa los ojos y dice la frase mágica.

Insistiremos en que avancen con paso de hormiguitas y vigilaremos una persona adulta desde fuera para mandar al punto de origen a quienes avanzan con pasos grandes.

22. PIES CALIENTES.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Todo el grupo se coloca en un círculo bien amplio y se sienta en el suelo con las piernas abiertas. El pie derecho de cada niña

tocará el pie izquierdo de la niña que está a su lado.

A una señal sale el primero pisando en los huecos que dejan las piernas abiertas de las compañeras sin pisarlas.

Al llegar donde está el hueco que dejó, se sienta.

Las demás personas realizarán el ejercicio igualmente una detrás de otra manteniendo una distancia prudencial.

Cuando el grupo es mayor de 20 personas puede ser algo complicada su realización.

Reflexión:

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

23. CORRER POR LA ESCALERA.

Correr.

<http://www.youtube.com/watch?v=k4VzqGUvQ-Q>

Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos colocamos en dos hileras que se miran frente a frente formando parejas. Si son impares, participa la tallerista.

Cada pareja tendrá un número asignado.

Se sientan en el suelo de manera que puedan estirar bien las piernas tocando mutuamente las plantas de los pies.

Las piernas estarán separadas de manera que habremos diseñado una especie de escalera de mano.

Alguien dice un número y esa pareja se pone de pie, se dan la mano y corren por la escalera hacia arriba pisando en los huecos que quedan entre pierna y pierna.

Cuando llegan a la parte superior (adelante), se colocan en el principio y siguen corriendo por la escalera hasta llegar al sitio donde estaban inicialmente y se sientan.

Entonces la tallerista dice otro número y se repite la actividad con otra pareja.

Lo hacemos varias veces de manera que todas participen corriendo por la escalera.

24. CARRERA COLECTIVA.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

La clase realiza una carrera de diez minutos, dando vueltas alrededor de una cancha de balonmano.

El objetivo es dar el mayor número de vueltas entre todos por lo que cada vez que

alguien pasa por la línea de salida, tras dar una vuelta, suma un punto al marcador colectivo.

25. EL RÉCORD DEL MUNDO.

Correr.

Coefficiente de cooperación: **8**.

El docente plantea un récord del mundo de media o larga distancia.

La clase se agrupa por parejas.

El objetivo de la clase es batir ese récord, recorriendo la distancia establecida en menos tiempo, respetando la norma de que si un miembro de la pareja corre, el otro no puede hacerlo.

Así, lo primero que hace el docente es determinar cuántas vueltas necesita dar la clase al espacio donde va a correr, por ejemplo, la pista de balonmano.

En cada pareja, se decide qué estudiante iniciará la carrera.

El docente da la salida y pone su cronómetro en marcha. A partir de ese momento cada vez que alguien pasa por la línea de salida el docente suma una vuelta al grupo.

Cuando el grupo completa el número de vueltas que establece la distancia de carrera, detiene su cronómetro y la clase ve si ha superado o no el récord del mundo

Podemos hacer diferentes tipos de carreras de relevos divertidas en grupitos de tres o cuatro personas agarradas de las manos sin comparar unos equipos con otros.

Juegos deportivos cooperativos.						
CORRER.						
Años	Cantidad de Juego	Coeficiente de cooperación.				
		6	7	8	9	10
Cinco	3		2	1		
Seis	3			3		
Siete	2	1	1			
Ocho	3		1	2		
Nueve	4	1		3		
Diez	4		1	1	2	
Once	3	1	1	1		
Doce	3			3		
TOTAL	25	3	6	14	2	

Juegos deportivos cooperativos.

CORRER.

Número	Título:	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	CORRER Y PARAR.	7	CINCO.
2.	CORRER HACIA LA PARED CONTRARIA.	7	CINCO.
3.	ATENCIÓN AL OÍDO.	8	CINCO.
4.	AGRUPACIONES POR NÚMEROS	8	SEIS.
5.	CESTA ENVUELTA.	8	SEIS.
6.	CAMBIO DE PUESTO EN GRUPOS.	8	SEIS.
7.	EL DESAFÍO.	6	SIETE.
8.	CORRER Y TOCAR MUCHO.	7	SIETE.
9.	FOTOGRAFÍA INSTANTÁNEA.	8	OCHO.
10.	SALTAMONTES.	7	OCHO.
11.	CORREMOS EN GRUPOS.	8	OCHO.
12.	CORRER Y TOCAR.	8	NUEVE.
13.	EL TREN QUE CORRE.	8	NUEVE.
14.	CARRERAS POR PAREJAS.	8	NUEVE.
15.	SÍGUEME O AL CONTRARIO.	6	NUEVE.
16.	CARRERAS DE PERSONAS CIEGAS.	9	DIEZ.
17.	CARRERA ACUMULATIVA.	8	DIEZ.
18.	PERSONAS Y APOYOS ATRAVIESAN EL GIMNASIO.	9	DIEZ.
19.	GRANJA REVUELTA.	7	DIEZ.
20.	UNA, DOS, TRES, CUATRO, CINCO...	8	ONCE.
21.	ESCONDITE INGLÉS A DOS BANDAS.	6	ONCE.
22.	PIES CALIENTES.	7	ONCE.
23.	CORRER POR LA ESCALERA.	8	DOCE
24.	CARRERA COLECTIVA.	8	DOCE
25.	EL RÉCORD DEL MUNDO.	8	DOCE