

# Juegos deportivos cooperativos.

## A PILLAR.

La mayoría de estas actividades tienen un coeficiente de cooperación bajito. Sin embargo las traemos aquí porque son menos competitivas que otras. Quien pierde, pierde solamente durante un ratito y tiene la oportunidad de ganar. Hay algo de oposición entre unas jugadoras y otras.

La tallerista habrá de tener cuidado de que ninguna niña se sienta mal y todas puedan participar en plan de igualdad.

Cuando el grupo no está acostumbrado a actividades cooperativas, puede ser útil introducir alguna de estas actividades que son menos competitivas que otras.

Además, estas son actividades energizantes que se pueden utilizar en un momento en que necesitamos que el grupo saque su energía a flote o que la desgaste.

### A PARTIR DE SEIS AÑOS.

#### 1. TULIPÁN.

##### **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **5**.

Uno pilla, es decir, intenta tocar a los demás.

Los demás corren para intentar no ser tocados.

Quien pilla puede llevar un gorro o un peto puesto para que todas sepamos quien es.

Si toca a alguien con la mano, ésta es la persona que *pilla* a las demás y la pasa el gorro o el peto.

Para que no te toque y te la ligan puedes estirar los brazos y abrir las piernas diciendo TULIPÁN. Entonces te quedas congelado y no puedes jugar hasta que alguien pasa a gatas por debajo y te libera para que puedas seguir jugando.

Cuando el grupo es mayor de diez personas, pondremos tantas personas pillando como múltiplos de diez.

#### 2. SUBIR A UN ALTO.

##### **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **6**.

Cada niña se sube sobre su silla con cuidado. Les decimos que es peligroso, que tengan cuidado. Las sillas estarán repartidas

por la sala. Retiramos todas las demás sillas que estén libres.

Si lo hacemos en una sala muy amplia (*gimnasio o cancha*), esta actividad nos puede servir para hacer ejercicio con las piernas.

Yo me quedo de pie en el suelo sin silla. Vamos a hacer una actividad para recordar los números. Yo diré fuerte y despacio: *Una, dos y tres*. En ese momento todas las niñas y niños se bajan de su silla y se suben a otra.

Con un pequeño problema y es que yo también me subiré a una silla y se quedará en el suelo quien se quede sin silla.

Ahora esa niña es la que cuenta hasta tres.

Y bien. . . muchas niñas se quieren quedar sin silla para ser protagonistas así que no dejaremos que ninguna niña repita, que ninguna se quede sin silla dos veces.

#### 3. LAS TORTUGUITAS.

##### **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **5**.

Limitamos el espacio donde vamos a realizar la actividad para que las niñas y niños no se vayan demasiado lejos.

Recordamos cómo se mueven las tortugas.

**Todas** corren a cuatro patas imitando tortugas.

Una lleva un símbolo (*un peto, una gorra, ...*). Se pone a cuatro patas imaginando que va

en busca de amigas. Irá a tocar a otra que corre para no ser pillada.

Cuando la primera toca a alguien, le ponemos un distintivo y ya son dos que corren a cuatro patas para tocar a alguien más.

De esta forma se constituye un juego de pillar y cada vez que quien pilla toca a alguien se va aumentando el número de personas que pillan.

Cuando se ha tocado a todas las participantes, la última comienza el juego de nuevo convirtiéndose en tortuga.

FUENTE: CEIP Carlos V. Madrid. 03



#### 4. CORTAR EL HILO.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Una pilla y persigue a otra que corre. Entre ambas hay un hilo imaginario. Si se cruza alguien por medio hay que pillar a la que se ha cruzado. Suponemos que ha cortado el hilo que ahora tiene un nuevo camino.

Si te tocan, persigues tú a quien te perseguía.

#### 5. PILLAR AL CONTRARIO.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 6.

Necesitamos un campo de balonmano o algo similar.

Dividimos el grupo grande en dos grupos iguales. Uno de los subgrupos corre alrededor del campo por fuera en el sentido de las manillas del reloj. Habrá una especie de pasillo de dos metros de ancho del cual nadie se puede salir.

El otro subgrupo corre alrededor del campo por la parte exterior en sentido contrario a las manillas del reloj.

Cuando se encuentra una jugadora de un subgrupo con otra jugadora del otro subgrupo, una toca a otra.

La que es tocada seguirá corriendo en el sentido que lo hace la persona que le tocó.



#### 6. ESCONDITE TOLIMENSE.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 8.

Es un juego de aire libre. Necesitamos mucho espacio para poder correr y esconderse. Es más bonito hacerlo en medio de la naturaleza.

La mitad del grupo se esconde. La otra mitad oculta sus ojos con las manos de cara a una pared y cuentan hasta 30.

Cuando contaron hasta 30 avisan de que van a buscar. Cada jugadora da un beso en la mejilla a quien encontró escondida.

Repetimos el juego al contrario.

FUENTE: Colegio Arkalá, Ibagué. 01

#### 7. PILLAR EN GRUPO.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Jugamos a pillar.

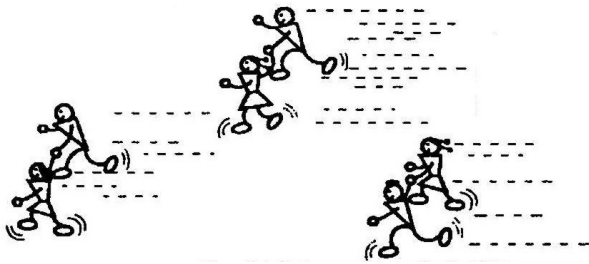
Uno pilla, es decir, intenta tocar a los demás.

Los demás corren para intentar no ser tocados.

Quien pilla puede llevar un gorro o un peto puesto para que todas sepamos quien es.

Si toca a alguien con la mano, ésta es la persona que *pilla* a las demás y la pasa el gorro o el peto.

Solamente que en esta ocasión cada jugadora es un grupo de dos, tres o cuatro personas agarradas de la mano.



## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

### 8. LOS PAQUETES.

#### **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: 6.

Necesitamos una sala muy amplia sin obstáculos. Se hacen dos círculos concéntricos formados por parejas separadas mirando todas todas las personas al centro.

Una jugadora *corre* y otra *pilla*.

Si la que corre se pone delante de un paquete la que está en la parte posterior del paquete se convierte en corredora.

Si la que corre es tocada, entonces *pilla* y la que pillaba ahora correrá.

### 9. LA DIANA.

#### **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: 5.

Necesitamos un sitio amplio y libre de obstáculos.

Pedimos a cuatro voluntarias que se pongan de pie agarrándose de las manos formando un círculo.

En el interior, en el centro habrá otra más sin agarrarse a nadie de las manos.

Por fuera estará otra niña que intentará tocar a la que está suelta en el interior del corro.

Esta será protegida por los desplazamientos y movimientos de quienes forman el corro.

Después nos turnamos y cambiamos de puesto para que todas participen en las diferentes situaciones.

Formamos más grupos y lo repetimos. Lo haremos tantas veces como quieran las participantes.

#### **Reflexión:**

Habremos de hablar sobre lo que pasó y qué podemos hacer para no hacernos daño.

### 10. BRUJA MALA, HADA BUENA.

#### **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: 6.

Una persona pilla, corre detrás de las otras.

Si las toca, se quedan como estatuas con los ojos cerrados y las manos sobre la cabeza.

Cuando otra persona que también corre besa a una persona paralizada, vuelve a jugar con normalidad.

Ya veremos cuando reiniciamos el juego con otras dos personas que pillan.

### 11. A LA ZAPATILLA POR DETRÁS. (CD)

#### **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: 5.

Nos sentamos en el suelo en corro. Una se levanta y da vueltas alrededor con una zapatilla en la mano. Las demás comienzan a cantar con los ojos cerrados:

Grupo: *A la zapatilla por detrás, tris, tras, ni la ves ni la verás, tris, tras.*

*Mirar "pa arriba" que caen judías, mirar "pa abajo" que caen garbanzos.*

*A dormir, a dormir que vienen los duendes magos. (Se tapan los ojos con las manos)*

*¿A qué hora vienen, mamá?*

La que da vueltas: *A las . . . . . X (dice un número).*

Grupo:

*¿A qué hora vienen, mamá?*

La que da vueltas: *A las . . . . . X (dice un número).*

Mientras cantan esto, la de fuera deja la zapatilla detrás de alguien sin que se de cuenta. Cuando acaba la canción, todas miran atrás a ver si tienen la zapatilla. Quien la tiene detrás la coge y corre a pillar a la primera antes de que se siente en su lugar. Correrán en la misma dirección.

Repetimos la actividad y saltará por detrás la niña que tiene la zapatilla en la mano.

Repetimos varias veces pero siempre con niñas distintas.

## 12. EL ESCORPIÓN.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

El escorpión es un animal que se pincha en la cabeza con el agujón que tiene en la cola.

Un grupo de seis – ocho se coloca en fila cogidos por la cadera. Formando como un trenecito

Quien está en la cola habrá de intentar tocar en la cabeza a quien está en el primer puesto y todo ello sin que se rompa la fila.

El grupo de la fila se moverá de manera que impide a la cola tocar la cabeza de la primera persona.

Si se rompe la fila, se comienza de nuevo.

Cuando la cola toca la cabeza de la primera persona, se coloca en primer lugar de la fila y se repite la actividad teniendo en cuenta que las personas que están atrás del todo y adelante son personas diferentes.

Cuando han aprendido la actividad, la hacen todas las personas del grupo repartidas en filas de seis – ocho participantes.

### Variación:

Podemos jugar a PESCADILLA. Entonces quien está en cabeza del tren intenta tocar a quien está en la cola.

## 13. PILLAR con animales.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 6.

Uno *pilla*. Si te toca, te conviertes en canguro y saltas como canguro adquiriendo además la capacidad de pillar.

Cuando todos saltan como canguros, uno de ellos pilla y a quién toca salta como una rana.

Los que son tocados se convierten en rana y pueden *pillar*.

Se puede probar con saltos de liebre, burros, patos, en cuclillas, . . .

## 14. SPLASH.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 6.

Necesitamos una sala amplia sin obstáculos. Ha de ser proporcional al número de

participantes. Se puede calcular 2 metros cuadrados por persona. Todas corren por la sala mientras otra pilla, es decir va corriendo a tocar a alguien.

Las demás corren por la sala para no ser tocadas. Si se encuentran en peligro de ser pilladas gritan "splash" dando una fuerte palmada con sus manos y se quedan quietas con los brazos estirados y las manos agarradas formando un círculo cerrado con los brazos.

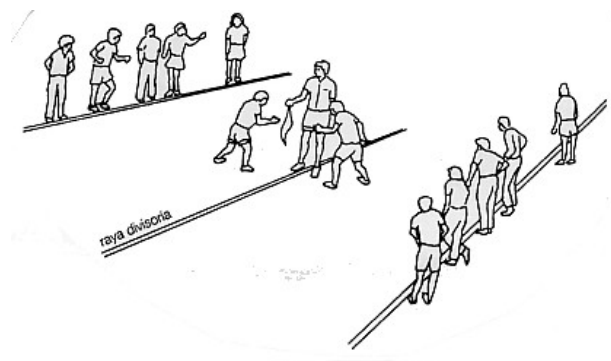
Entonces no pueden ser pilladas pero tampoco pueden correr hasta que otra jugadora entra en el hueco de sus brazos y le da un beso (o un abrazo).

Quien pilla deja de pillar al tocar a alguien que no esté congelada con los brazos en círculo. Entonces la persona tocada, pasa a ser la que pilla.

Pueden pillar dos personas a la vez si hay más de doce personas. Se puede poner un distintivo a las personas que pillan para saber quienes son.

### VARIACIÓN:

Algunas llaman a este juego BESO y cuando dan la palmada que les salva dicen: "¡Besol!".



7

## 15. EL PAÑUELO POR GRUPITOS.

### Pillar.

### PAÑUELO

Coefficiente de cooperación: 6.

Se delimitan dos campos de juego y se forman dos equipos aleatoriamente con el mismo número de personas, cada uno en un campo diferente.

Se pone una persona en la raya del centro sosteniendo un pañuelo en la mano.

Las personas de cada equipo se ponen en parejas y se enumeran.

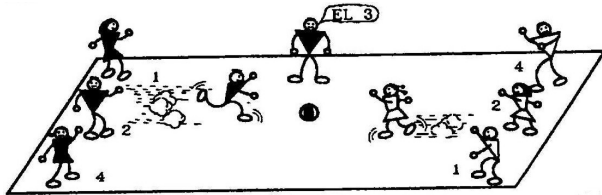
Quien hace de pañuelo gritará en voz alta un número. Las parejas nombradas saldrán corriendo rápidamente a coger el pañuelo.

Quienes consiguen llevarse el pañuelo a su campo de juego sin ser pilladas por la otra pareja, o bien quien pille a quienes se han llevado el pañuelo, anotan un punto para su equipo.

Quien sujeta el pañuelo no repetirá números.

Cuando se han dicho todos los números repartimos los equipos en grupos de tres y hacemos de nuevo la actividad.

Después lo hacemos en grupos de cuatro.



#### **Variaciones:**

Se puede intentar un juego similar colocando un balón en el suelo en lugar del pañuelo.

## **A PARTIR DE OCHO AÑOS.**

### **16. LA TENTA MULTIPLICADORA.**

(Las moléculas) **Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **5.**

Una persona la inicia llevando la tenta y persiguiendo al resto del grupo que está disperso por el terreno de juego.

Cuando toca a alguien, esta persona correrá junta agarrada de la mano.

Cuando ya sean cuatro agarradas que llevan la tenta, entonces se dividen de nuevo en grupos de dos y continúan corriendo y persiguiendo a quienes aún no han sido tentadas.

Puede comenzar el juego cualquier persona voluntaria.

### **17. ABRAZADAS.**

**Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos mucho espacio para esta actividad.

Nos colocamos por parejas muy separadas alrededor del espacio.

Recordamos cómo es un abrazo. Cada pareja se mira. Estira los brazos formando una cruz. Nos acercamos mucho hasta pegar cuerpo

con cuerpo. Y cerramos los brazos detrás de la espalda de nuestra compañera.

Todas se abrazan menos una que se pone en el centro y dice *Paraguaya*. En ese momento todas sueltan el abrazo y buscan nueva pareja para abrazarse.

Quien se queda sin pareja comienza la actividad de nuevo y se encarga de decir *Paraguaya*.

Podemos variar el juego diciendo *Uruguaya* para darse abrazos en grupos de tres personas. Entonces Puede quedar más de una persona sin pareja. Se juntan y dicen la siguiente palabra las dos a la vez por acuerdo mutuo.

### **18. PILLAR LOS TOBILLOS.**

**Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos un espacio bien amplio para poder correr. Cada persona intenta tocar el tobillo de los pies de las demás personas. Y a la vez, cada persona intenta que no le toquen el tobillo de los pies.

### **19. ZANAHORIAS.**

**Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **5.**

Uno pilla, es decir, intenta tocar a los demás. Los demás corren para intentar no ser tocados. Quien pilla puede llevar un gorro o un peto puesto para que todas sepamos quien es.

Si toca a alguien con la mano, ésta es la persona que *pilla* a las demás y la pasa el gorro o el peto.

Para que no te toque y te la ligan puedes tumbarte en el suelo diciendo ZANAHORIA. Entonces te quedas congelado y no puedes jugar hasta que alguien pasa por encima de ti con las piernas abiertas. Tras este pase de aceite por encima, la zanahoria puede levantarse y seguir jugando.

Cuando el grupo es mayor de diez personas, pondremos tantas personas pillando como múltiplos de diez.

### **20. ROBA VAGONES.**

**Pillar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Hacemos trenes con tres vagones colocándose tres personas en fila agarrándose por la cintura.

Todos los trenes corren por el gimnasio.

Cuando la locomotora toca al último vagón de otro tren, éste vagón queda adherido en la cabeza del tren que le tocó convirtiéndose en locomotora.

Si al correr, se deshace un tren, cada una es una locomotora que puede tocar el último vagón de otro tren para tener una nueva locomotora añadida.



## 21. PILLAR CON PELOTAS.

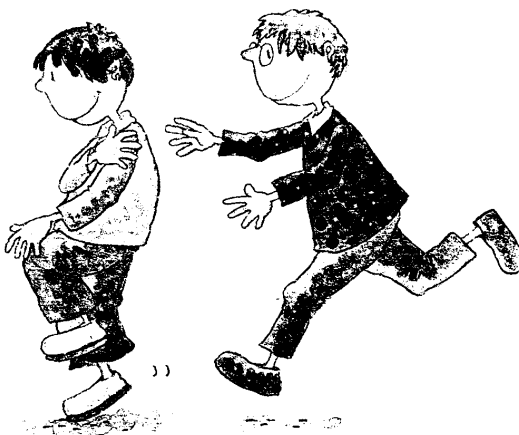
### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 7.

En un grupo de 20 ponemos dos pelotas y dos personas que pillan. Estas llevan una pelota cada una y pillan lanzando la pelota. Todo persona que es tocada antes de que la pelota toque el suelo se queda congelada. Las dos últimas en ser congeladas comienzan la actividad de nuevo.

### Variación:

Podemos inventar alguna forma de descongelar las estatuas pero entonces el juego se hace más largo.



## 22. PILLAR A LAS TULLIDAS.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Necesitamos un espacio amplio para poder correr. Todas corren y una pilla. La que corre intenta tocar a alguien. Las demás intentan no ser tocadas.

Cuando quien pilla toca a alguien, ya serán dos personas pillando. Ésta última correrá para pillar colocando una mano en el lugar que la tocó quien pillaba inicialmente.

De esta manera, cada vez habrá más personas pillando hasta que todas pillan unas a otras y todas correrán con una mano en el lugar donde fueron tocadas últimamente.

Cuando todas, son personas tullidas, comenzamos el juego de nuevo y la primera persona que comienza a pillar es que última que se convirtió en *tullida*.

## 23. LA GORILA.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Necesitamos un espacio amplio.

Trazamos en el suelo un círculo de tres metros de diámetro. Lo podemos hacer con tiza o con una cuerda bien larga unida por los extremos.

Dentro está quien hace de gorila.

La dinamizadora dice: *Una, dos y tres*.

En ese momento todas las participantes pasan de un lado a otro del espacio.

El gorila tocará a quien pueda sin salir de su círculo. Las personas tocadas se convierten en gorilas y pasan al interior del círculo. Cada vez habrá más gorilas en la jaula.

Podemos hacerlo permitiendo que el gorila pueda tener un pie fuera del círculo.

Podemos jugar en forma de cadena. Cada vez que el gorila atrapa a una jugadora, forma con ésta una cadena, de modo que a la cabeza está el gorila, la última cazada.

Da continuidad al juego la última niña que es atrapada.

## A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

## 24. LA CADENA.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

En un terreno muy amplio un niño ha de tocar a los otros.

Cuando consigue tocar a alguien, se cogen de la mano y continúan persiguiendo a los otros.

Con los niños tocados se va formando una *cadena*.

Si la cadena se rompe cuando corren, deben pararse para unirse de nuevo.

No está permitido que las perseguidas golpeen a la cadena.

Las niñas que van en los extremos han de tener cuidado para no hacerse daño.

El juego acaba cuando no queda ningún niño por coger.

El último en ser pillado comienza el juego de nuevo.



## 25. PESCADORAS Y PECES.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Hablamos de la pesca, de diferentes formas de pescar, la pesca con red. . .

Se coloca el grupo de pie en círculo amplio agarrando las manos a las personas que están a su lado.

Una persona en el centro (*un pez*) intenta escaparse de la red. Quienes forman la red intentan tapan huecos bajando los brazos, flexionando las rodillas sin mover los pies para que el pez no se escape.

Lo repetimos unas pocas veces.

Lo hacemos después pidiendo que todas cierren los ojos menos *el pez*. De esta manera debemos hacer la actividad en silencio para que el grupo escuche por dónde se quiere escapar quien hace de pez.

## 26. PEPES Y PEPAS.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Nos ponemos de pie en una sala muy amplia (Gimnasio o patio). Nos colocamos de pie unas en frente de otras en dos filas pero dándonos la espalda, la mitad del grupo en cada lado. A un grupo le llamamos **Pepe** y al otro **Pepa**.

Me pongo a un lado y digo con voz fuerte una de esas dos palabras. Si digo **Pepa**, el grupo que es Pepa irá a tocar a alguien del otro grupo antes de que ellas toquen la pared contraria.. Las personas tocadas formarán parte del grupo Pepa. Nos colocamos para

volver a empezar y diré una de las dos palabras de nuevo.

### VARIACIÓN.

Los dos grupos se ubican en líneas, enfrentadas, a unos 2 metros de distancia. Detrás de cada equipo y a unos 8 a 9 metros, estará el refugio de cada equipo. Quien dirige el juego dirá un concepto; si es verdadero, los Pepes corren a las Pepas. Si es falso, las Pepas persiguen a los Pepes. En cada caso, los perseguidos procuran llegar a sus refugios antes de ser tocados. Quienes son tocadas, se pasan al equipo que les tocó.

Algunos ejemplos de conceptos:

"El árbol de hojas caducas conserva sus hojas durante el invierno".

"Los escorpiones escupen veneno por la boca".

"las gallinas son mamíferas".

Las frases habrán de ser muy objetivas.

## 27. SETAS.

### Pillar.

<http://www.youtube.com/watch?v=I52Vep70Vpc>

Coefficiente de cooperación: 5.

Necesitamos una sala diáfana amplia. Todas menos dos se encogen en el suelo con las rodillas en el suelo y la cabeza entre las piernas como si fueran setas pequeñas bien dispersas por la sala.

Una de las otras persigue y la otra intenta que no la toquen.

Cualquiera de las dos puede saltar por encima de una seta cuando quiera.

En ese caso la seta se levanta y juega en el papel de la persona que saltó por encima mientras esta se convierte en seta.

Conviene que el grupo de participantes no sea muy grande.

## 28. EL DELFÍN Y LOS PULPOS.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Todas corren por un recinto amplio mientras una (el pulpo) lanza una pelota.

Si toca a alguien se convierte en pulpo paralizado con los brazos estirados. La persona tocada dice: *PULPO*.

Nadie debe tocar al pulpo pues se convierte en pulpo también.

Todas siguen corriendo mientras el delfín sigue tirando el balón.

La última en ser tocada comienza de nuevo el juego.

Conviene poner dos pelotas y dos delfines si el grupo tiene más de quince participantes.

## 29. SÍGUEME O AL CONTRARIO EN CÍRCULO.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: **6**.

En un espacio muy amplio nos ponemos de pie en círculo de parejas mirando al centro y con las manos de cada pareja agarradas.

Cuanto más separadas estén las parejas, más ejercicio harán.

Otras dos personas quedan fuera y corren alrededor del círculo agarradas de la mano.

En un momento dado dicen a una pareja:

### Al contrario.

Siguen corriendo y la nueva pareja correrá en dirección contraria. La primera pareja ocupará el hueco que quedó.

O bien la pareja que corre por el exterior puede decir: **Sígueme**,

Entonces ambas parejas corren en el mismo sentido. Hasta que la pareja inicial ocupa el puesto que queda vacante.

### Variaciones:

Podemos realizar esta actividad a base de tríos.

Podemos pedir que el desplazamiento se realice de una forma diferente en cada caso: A la pata sola, hacia atrás, de medio lado, etc. . . . .

## 30. LA ROSA DE LOS VIENTOS.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: **6**.

En el patio o gimnasio se coloca todo el grupo en círculo amplio de manera que todas las participantes estén bien separadas.

Asignamos un número a cada jugadora.

La monitora dice dos números al azar que no sean consecutivos (o tres). Por ejemplo el 8 y el 16.

Quienes tienen esos números corren hacia la derecha por fuera del círculo hasta llegar al lugar donde está el hueco en que estaban antes.

En ese momento pasan por debajo de las piernas de su propia compañera del lado izquierdo y se quedan en su sitio.

Entonces la monitora dice otros dos números.

Podemos hacer la actividad diciendo tres números.

Al decir los números, se habrán de decir de forma rápida uno junto al otro para que no haya ventaja de unos sobre otros.

Lo repetimos así varias veces.

Podemos pedir que corran hacia la derecha, hacia la izquierda, de espaldas, . . . a saltos . . .

FUENTE: Proas Santa Cruz. 03

## 31. ABRAZADAS (2).

### Pillar.

<http://www.youtube.com/watch?v=umjYRDU0J94>

Coefficiente de cooperación: **6**.

Necesitamos una sala amplia sin obstáculos. Ha de ser proporcional al número de participantes. Se puede calcular 5 metros cuadrados por persona.

Todas corren por la sala mientras otra pilla, es decir va corriendo a tocar a alguien.

Las demás corren por la sala para no ser tocadas.

Si se encuentran en peligro de ser pilladas se abrazan a otra jugadora. O sea, que la que pilla no puede tocar a una persona que está abrazada con otra.

Pero cada una decide cuándo se suelta y se pone a correr.

Pueden pillar dos personas a la vez si hay más de doce personas.

Se puede poner un distintivo a las personas que pillan para saber quienes son.

### VARIACIÓN:

Se puede pedir que se abracen en grupos de tres como condición para no ser pilladas.

## A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

## 32. LIBERAR A LAS PRISIONERAS.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hace falta un espacio muy amplio en la calle o en el patio. El mínimo de jugadoras es de seis, pero cuantas más participen mejor.

Se forman dos equipos con el mismo número de jugadoras cada uno. Al darse la señal, uno de los equipos empezará a perseguir



a las jugadoras del equipo contrario, tratando de tocarlas y, de este modo, "capturarlas".

Cuando una jugadora es tocada, deberá colocarse con los brazos en cruz, en la zona marcada para *las prisioneras* capturadas, convirtiéndose de este modo en prisionera plantada.

Para poder salvar a una prisionera, una compañera deberá tocar alguna de sus manos, tratando de eludir a las dos jugadoras contrarias que estarán vigilando a las capturadas.

El juego finaliza cuando el equipo perseguidor logra capturar a todas las jugadoras contrarias.

### 33. ZORRO Y CONEJO.

#### Pillar.

Coeficiente de cooperación: 5.

Se colocan todos los jugadores en hilera hombro con hombro, mirando alternativamente cada una hacia un lado.

Otra persona más (el zorro) persigue a quien haga de conejo, corriendo alrededor de la hilera formada, siempre en la dirección que marque el conejo.

Si el zorro se cansa de correr o ve difícil alcanzar al conejo puede tocar a una de la hilera que se convertirá en zorro y saldrá en la dirección hacia la que miraba tras la ruta del conejo.

El zorro ocupa el puesto de la persona tocada. Si el zorro toca al conejo se cambian los papeles. El conejo puede cambiar de dirección si lo ve conveniente.

Conviene hacerlo en grupos menores de 14 personas

### 34. SUBIRSE A LO ALTO.

#### Pillar.

Coeficiente de cooperación: 5.

Una persona corre detrás de las demás intentando tocar a una de ellas. Llevará un gorro puesto o un pañuelo. Las demás corren para no ser tocadas.

Si te toca quien pilla, ahora serás tú quien pilla.

Se colocan algunas sillas o bancos por el terreno de juego de manera que quien pilla, no puede tocar a quienes se suben a lo alto. Debe haber menos lugares elevados que personas participando.

Si no hay ningún lugar alto, podrán librarse subiéndose una persona sobre otra.

Es más dinámico si hay más de una persona pillando.

FUENTE: L.M. Bascones.

### 35. EL NÚMERO SECRETO.

#### Pillar.

Coeficiente de cooperación: 5.

La mitad del grupo grande se coloca en un círculo amplio de pie con las manos agarradas, levantadas y las piernas bien estiradas.

La dinamizadora elige mentalmente un número en secreto que no pase del 20 y comienzan a contar mientras el resto del grupo cruza por el corro corriendo, saltando o gateando.

Cuando la dinamizadora llega contando al número secreto, dice: ESTATUAS.

Quienes quedan dentro en ese momento pasan a formar parte del corro ampliado con manos agarradas.

Repetimos la actividad y cuando quedan pocas por ser atrapadas comenzamos la actividad de nuevo cambiando de personas iniciales para formar el corro.



### 36. LA RED.

#### Pillar.

Coeficiente de cooperación: 5.

En los dos extremos del gimnasio se trazan dos líneas y las jugadoras se colocan detrás de las líneas marcadas.

En el centro del campo se colocan tres jugadoras agarradas de las manos imaginando que son una red de pescar. Las otras son los peces.

A una señal de la dinamizadora, todos los peces saldrán de su guarida y la red tratará de cogerles.

Para que un pez sea pescado tiene que ser rodeado por la red. La red puede pillar a varios peces a la vez.

Cuando solo quedan tres peces sin recoger, se comienza el juego de nuevo. Estos tres últimos peces libres forman la nueva red de pescar.

### **37. EL PAÑUELO EN GRUPOS DIVERSOS.**

**Pillar.**

**PAÑUELO.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Recordamos cómo se juega Al PAÑUELO.

Les decimos que vamos a jugar un poco distinto.

Primero repetimos el juego por parejas que se agarran de la mano de manera que cada pareja tiene un número y representa una jugadora.

Después lo hacemos igual pero en grupos de tres personas agarradas de las manos. Cada trío tiene un número.

Jugamos de nuevo con una variación. Fijamos una acción que va a realizar el grupito. Por ejemplo, si jugamos por parejas, podemos pedir que una monte sobre la otra, que vayan agarradas por los hombros en trenecito. . . .

Si jugamos por tríos, pueden correr a la sillita de la reina, . . .

Quien tiene el pañuelo dice los números que tiene cada grupito.

FUENTE: Barrio de Bilbao. 03

### **38. EL PAÑUELO CON LOS OJOS CERRADOS.**

**Pillar.**

**PAÑUELO.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Dividimos el gran grupo en dos partes iguales. Cada subgrupo se coloca a lo largo de una de las paredes más cortas de la sala.

Cada subgrupo se coloca por parejas. Y cada pareja tiene un número comenzando por el uno hasta donde llegue.

En el centro de la sala equidistante entre los dos subgrupos habrá una persona sujetando un pañuelo con la mano elevada.

Esta persona dirá un número. El subgrupo pondrá unos pañuelos a la pareja nombrada para que no vean nada. Esa pareja irá sin ver a coger el pañuelo para llevárselo a su casa. EL grupo origen de cada pareja puede

ayudar a su pareja ciega diciendo para donde tienen que ir.

Lo repetimos varias veces cambiando de números.

### **39. ESPALDA CALIENTE.**

**Pillar.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Todas corren por la sala. Todas pillan, intentando tocar la espalda de otra persona.

Cuando una persona toca a otra, esta se queda congelada sin moverse como una estatua.

Cuando solo queda una sin ser tocada, volvemos a empezar.

El juego lo haremos en un espacio delimitado de alguna manera con líneas de forma que no haya paredes y se les pide que nos e tumben en el suelo.

## **A PARTIR DE ONCE AÑOS.**

### **40. EL ZORRO Y LA GALLINA.**

**Pillar.**

Coefficiente de cooperación: **5.**

En un pueblo había un zorro con hambre que se quería comer a una gallina.

Un grupo de seis – ocho se coloca en fila cogidos por la cadera. Formando como un trenecito

Otro jugador fuera del grupo se pone delante mirando al primero de la fila.

Quien está fuera intenta tocar **la espalda** de la gallina, la última persona de la fila.

El grupo de la fila se moverá de manera que impide al zorro tocar a la gallina.

Si se rompe la fila, se comienza de nuevo.

Cuando el zorro toca a la gallina se coloca en primer lugar de la fila y la gallina sale fuera haciendo el papel de zorro.

Cuando han aprendido la actividad, lo hacen todas las personas del grupo formando filas de seis – ocho más un zorro.

### **41. ESLABONES.**

**Pillar.**

Coefficiente de cooperación: **5.**

Todas corren por la sala para pillar (*tocar*) a otra persona.

A su vez todas corren intentando no ser tocadas.

Cuando una persona toca a otra, una agarra a la otra por la cintura y siguen corriendo juntas como el tren chucu chucu intentando tocar a alguien más e intentando que nadie les toque.

Si tocan a alguien más, habrán de añadirse al grupo formando un nuevo trenecito chucu chucu que en esta ocasión será de tres o más personas.

La que va delante *pilla* (intenta tocar a alguien).

Las otras colaboran para que la última no sea tocada.

Si se rompe un tren, se queda roto y siguen jugando cada **trocito** por su cuenta.

Cuando todas están unidas, comenzamos de nuevo y repetimos la actividad.

Si vemos que no lo entendieron bien lo explicamos de nuevo.

#### **Reflexión:**

¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué paso?  
¿Cómo lo habéis solucionado?

¿Os gusta correr solas? ¿os gusta correr agarradas?

### **42. LA TEJEDORA.**

#### **Pillar.**

Coefficiente de cooperación: **5**.

Necesitamos un espacio muy amplio.

La mitad de los chavalos se colocan en cada uno de los extremos del campo. Otro en el centro será la *tejedora*.

En un momento dado todos cambian de campo.

Aquellos a quienes les toque la *tejedora* durante el camino se quedan con las piernas abiertas y los brazos estirados en el lugar en que fueran tocados formando una especie de red.

Se repite hasta que el último en ser tocado inicie otra vez el juego como *tejedora*.

### **43. EL PERIÓDICO.**

#### **Pillar.**

Coefficiente de cooperación: **5**.

Se coloca todo el grupo en un círculo muy amplio, cada persona sentada en una silla.

En el centro habrá una silla vacía con una hoja grande de periódico enrollada.

La persona que empieza (A) coge el periódico y con él toca en el hombro a otra (B) que está en el círculo

Rápidamente vuelve a colocar el periódico sobre la silla y se sienta en su propia silla.

(B) intenta coger el periódico de la silla y tocar a (A) en la espalda antes de que (A) se siente.

Si lo consigue, (A) repite la actividad con otra persona. Si no lo consigue, (B) sigue el juego desarrollándolo como está descrito inicialmente.

Cada vez que se deja el periódico en la silla debe estar bien colocado sin que se caiga, de lo contrario (A) repetirá la actividad con otra persona.

### **44. PILLAMOS A QUIEN TIENE BALÓN.**

#### **Pillar.**

Coefficiente de cooperación: **6**.

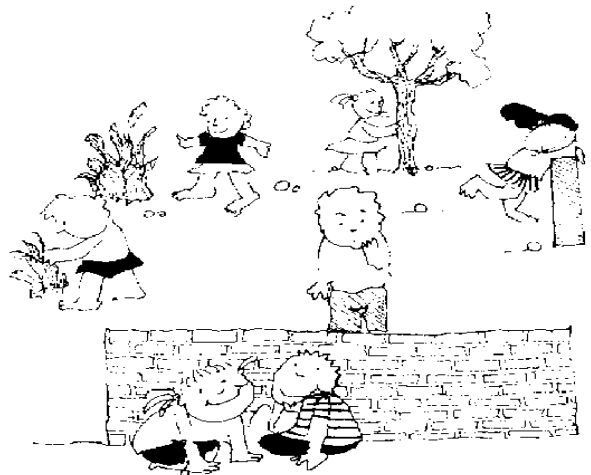
Repartimos balones a un tercio de las jugadoras.

Jugamos a pillar.

Una (o dos) con otro balón de un color especial pillan. Han de tocar directamente con su propio balón sin lanzarlo al aire, a otra que lleva balón en las manos.

Todas corren por la sala para no ser tocadas con el balón especial. Quienes tienen balones pueden pasarlo a otra persona que no tiene para, de esa manera, verse liberada de la posibilidad de ser pillada.

Solo pueden pillar a quien tiene balón en las manos.



### **45. ESCONDIDIJO.**

#### **Pillar.**

Coefficiente de cooperación: **6**.

Una se va y se esconde. Las demás salen a buscarla y cuando alguien la encuentra se esconde también con ella y se calla hasta que todas están juntas ocultas.. La última en

descubrir el escondite es la que se esconde ahora iniciando una nueva ronda.

Es más divertido en un edificio amplio y a oscuras, de noche o sin luz.

#### 46. PILLAR A CABALLO.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Jugamos a pillar en cualquiera de las modalidades. Por ejemplo, de la manera más simple.

Una persona correr para tocar a otra que huye. Si la toca, esta se convierte en pilladora.

Conviene que la persona o personas que **PILLAN** lleven un distintivo.

Sin embargo en esta ocasión cada participante no es individual sino que todas las personas estarán en pareja de manera que una hace de caballo y otra de jinete.

Como es un juego cansado, se pueden bajar, descansar y cambiar su posición. Solamente que mientras hacen alguna de estas cosas no pueden participar en el juego.

### A PARTIR DE DOCE AÑOS.

#### 47. CARRERA DE CUADRIGAS.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Se hacen equipos de tres jugadoras: dos caballos agarrados del brazo y una conductora que toma a los caballos por los cinturones o la cintura.

La conductora tiene una pañoleta o trozo de tela sujeto en la cintura, en la parte de atrás del cuerpo.

El objeto del juego es que los caballos de los equipos traten de tomar las colas (*pedazos de tela*) de las conductoras, al tiempo que evitan que a su conductora se la arrebaten.

Cuando una cuadriga pierde la cola, sigue jugando igualmente para conseguir alguna cola y que se la coloque en la espalda quien va conduciendo.

FUENTE. L. M. Bascones.

#### 48. RESCATAR A LAS PRISIONERAS.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: **6**.

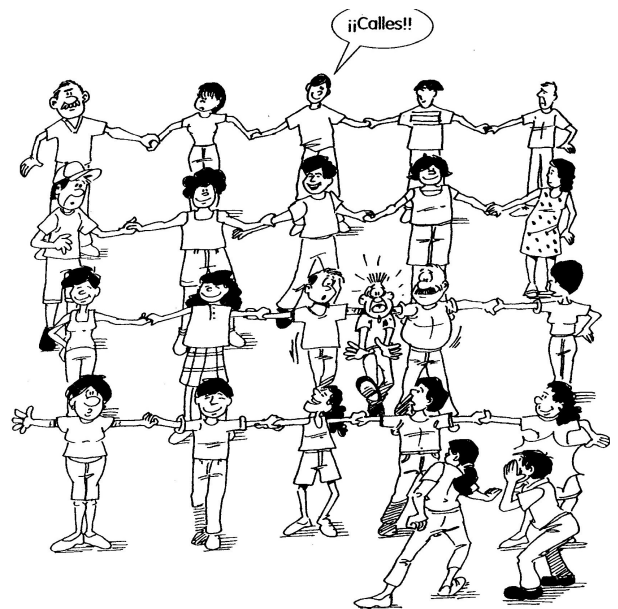
Se dividen las jugadoras en dos equipos y se marca un campo de juego rectangular

dividido en cuatro partes paralelas y de medidas similares. Las zonas centrales son las de juego y las situadas en los extremos son las zonas de las prisioneras.

Cada equipo se sitúa en una de las zonas centrales y envía a una de las suyas a la zona de prisioneras (en los extremos) para poder empezar el juego.

Durante el juego, las integrantes de cada equipo intentarán rescatar a sus prisioneras cruzando a toda velocidad el campo contrario sin ser tocadas. Si lo consiguen, volverán a su campo acompañadas de una prisionera rescatada. Si son tocadas, pasarán ellas también a ser prisioneras.

El juego terminará cuando un equipo entero es hecho prisionero por el equipo contrario.



#### 49. CALLES Y AVENIDAS.

##### Pillar.

Coefficiente de cooperación: **5**.

Todos los niños se colocan en cuatro hileras con los brazos en cruz mirando hacia el norte. Les pedimos que estiren bien los brazos tocando las puntas de los dedos. A esa postura la llamaremos calles. Podremos jugar por los pasillos formados.

Después les pedimos que miren al oeste, levanten los brazos en cruz. Se formarán otros pasillos que llamaremos avenidas. Por ahí también se puede correr.

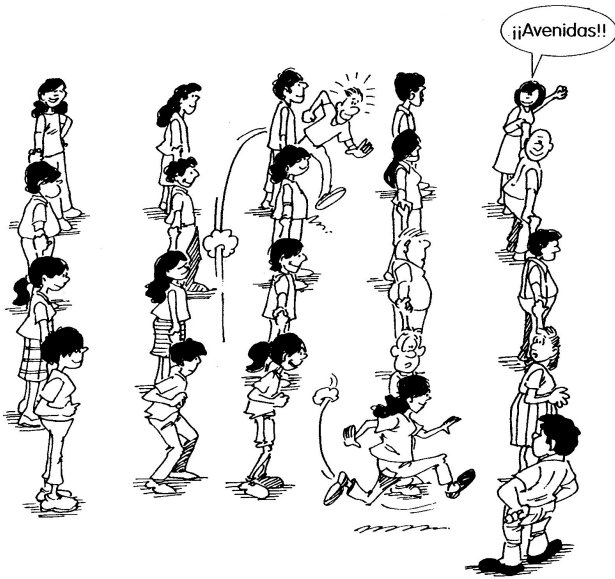
Elegimos a dos: Uno pilla y otro corre para no ser pillado. Sólo se puede correr por los pasillos formados. La monitora desde fuera puede decir "*derecha*" o "*izquierda*" y los demás

girarán el cuerpo formando calles o avenidas. Quienes van corriendo lo harán por los pasillos sin cruzar las paredes del laberinto.

Cada vez que alguien es pillado se pone a *pillar*, quien pillaba se pone a formar parte de la pared y quien estaba en ese lugar de la pared ha de correr por los pasillos.

La que pilla y la que corre, cada cierto tiempo toca a alguien y dice: CAMBIO. Entonces esa persona pasa a correr y la que corría se queda en su lugar.

Podemos pedir que quienes corren sean parejas de personas agarradas de las manos.



## 50. CAZADORAS Y LIEBRES.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

Necesitamos un sitio muy amplio para poder correr mucho. Nos colocamos todas de pie en un círculo muy amplio mirando al centro. Nos agarramos lateralmente una mano a otra persona por parejas.

En el centro una intentará cazar a otra para lo que van sueltas corriendo. Cuando la liebre se ve en peligro se agarra a otra persona y la que está en el lado opuesto de esa pareja sale convertida en cazadora mientras que la cazadora se convierte en liebre.

El juego sigue con el mismo mecanismo. Una persigue a otra. Si esta es tocada se convierte en cazadora y la otra pasa a ser liebre.

## 51. TRANVÍAS REPLETOS.

### Pillar.

Coefficiente de cooperación: 5.

*Quando yo era pequeño, en Madrid había tranvías. Eran como trenes pequeños que iban por la calle.*

Necesitamos mucho espacio.

Pido a cuatro personas que se pongan de pie en fila agarrándose por los hombros como si fueran un tren. Ya pueden correr por la sala.

Más allá habrá otra persona que simula ser una viajera que intenta subirse al tranvía en marcha agarrándose con las dos manos a la última persona del tranvía. En ese momento el tranvía se para y quien estaba en cabeza del tranvía sale fuera y se convierte en viajera.

Formamos algunos tranvías más que corren y también podemos poner alguna otra viajera. Cada vez que una viajera se agarra a un tranvía, el tranvía se para y quien está en cabeza se convierte en viajera.

Los tranvías se rompen (*se desunen*) con facilidad. Cada vez que pasa eso, el tranvía debe parar y volverse a unir.

FUENTE: L. M. Bascones.

## Juegos deportivos cooperativos.

### PILLAR.

Número	Título	Coeficiente de cooperación	A partir de X años
1.	<b>TULIPÁN.</b>	5	SEIS.
2.	<b>SUBIR A UN ALTO.</b>	6	SEIS.
3.	<b>LAS TORTUGUITAS.</b>	5	SEIS.
4.	<b>CORTAR EL HILO.</b>	5	SEIS.
5.	<b>PILLAR AL CONTRARIO.</b>	6	SEIS.
6.	<b>ESCONDITE TOLIMENSE.</b>	8	SEIS.
7.	<b>PILLAR EN GRUPO.</b>	5	SEIS.
8.	<b>LOS PAQUETES.</b>	6	SIETE.
9.	<b>LA DIANA.</b>	5	SIETE.
10.	<b>BRUJA MALA, HADA BUENA.</b>	6	SIETE.
11.	<b>A LA ZAPATILLA POR DETRÁS. (CD)</b>	5	SIETE.
12.	<b>EL ESCORPIÓN.</b>	5	SIETE.
13.	<b>PILLAR con animales.</b>	6	SIETE.
14.	<b>SPLASH.</b>	6	SIETE.
15.	<b>EL PAÑUELO POR GRUPITOS.</b>	6	SIETE.
16.	<b>LA TENTA MULTIPLICADORA.</b>	5	OCHO.
17.	<b>ABRAZADAS.</b>	6	OCHO.
18.	<b>PILLAR LOS TOBILLOS.</b>	6	OCHO.
19.	<b>ZANAHORIAS.</b>	5	OCHO.
20.	<b>ROBA VAGONES.</b>	6	OCHO.
21.	<b>PILLAR CON PELOTAS.</b>	7	OCHO.
22.	<b>PILLAR A LAS TULLIDAS.</b>	5	OCHO.
23.	<b>LA GORILA.</b>	5	OCHO.
24.	<b>LA CADENA.</b>	5	NUEVE.
25.	<b>PESCADORAS Y PECES.</b>	5	NUEVE.
26.	<b>PEPES Y PEPAS.</b>	5	NUEVE.
27.	<b>SETAS.</b>	5	NUEVE.
28.	<b>EL DELFÍN Y LOS PULPOS.</b>	5	NUEVE.
29.	<b>SÍGUEME O AL CONTRARIO EN CÍRCULO.</b>	6	NUEVE.
30.	<b>LA ROSA DE LOS VIENTOS.</b>	6	NUEVE.
31.	<b>ABRAZADAS (2).</b>	6	NUEVE.
32.	<b>LIBERAR A LAS PRISIONERAS.</b>	6	DIEZ.
33.	<b>ZORRO Y CONEJO.</b>	5	DIEZ.
34.	<b>SUBIRSE A LO ALTO.</b>	5	DIEZ.
35.	<b>EL NÚMERO SECRETO.</b>	5	DIEZ.
36.	<b>LA RED.</b>	5	DIEZ.
37.	<b>EL PAÑUELO EN GRUPOS DIVERSOS.</b>	6	DIEZ.
38.	<b>EL PAÑUELO CON LOS OJOS CERRADOS.</b>	7	DIEZ.
39.	<b>ESPALDA CALIENTE.</b>	6	DIEZ.
40.	<b>EL ZORRO Y LA GALLINA.</b>	5	ONCE.
41.	<b>ESLABONES.</b>	5	ONCE.
42.	<b>LA TEJEDORA.</b>	5	ONCE.
43.	<b>EL PERIÓDICO.</b>	5	ONCE.
44.	<b>PILLAMOS A QUIEN TIENE BALÓN.</b>	6	ONCE.

45.	<b>ESCONDIDIJO.</b>	6	ONCE.
46.	<b>PILLAR A CABALLO.</b>	6	ONCE.
47.	<b>CARRERA DE CUADRIGAS.</b>	6	DOCE.
48.	<b>RESCATAR A LAS PRISIONERAS.</b>	6	DOCE.
49.	<b>CALLES Y AVENIDAS.</b>	5	DOCE.
50.	<b>CAZADORAS Y LIEBRES.</b>	5	DOCE.
51.	<b>TRANVÍAS REPLETOS.</b>	5	DOCE.

Juegos deportivos cooperativos. PILLAR.							
Años	Cantida d de Juegs	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	7	4	2		1		
Siete	8	3	5				
Ocho	8	4	3	1			
Nueve	8	5	3				
Diez	8	4	3	1			
Once	7	4	3				
Doce	5	3	2				
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>27</b>	21	2	1		