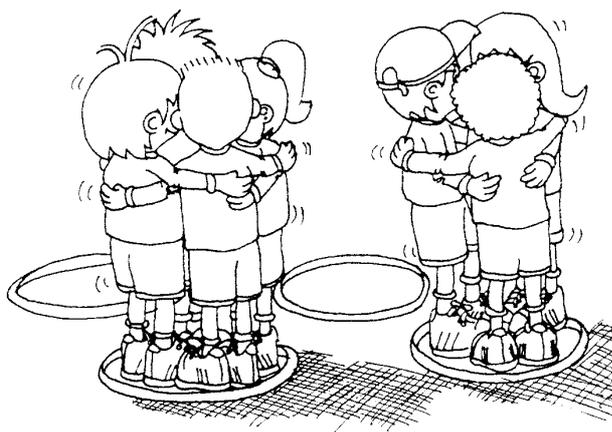


Juegos deportivos cooperativos CON AROS.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.



1.- AROS COOPERATIVOS.

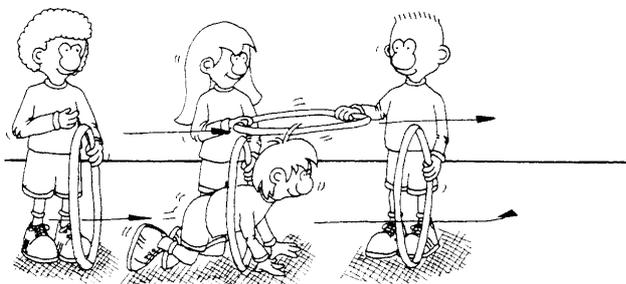
Aros.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Vamos corriendo a pierna suelta por un gran espacio y a una señal dada cada persona se mete dentro de un aro.

Lo repetimos de nuevo después de haber quitado uno o dos aros. Todas habrán de entrar dentro de los aros.

Podemos comentar las dificultades y lo repetimos sucesivamente quitando uno o dos aros más cada vez hasta que todo el grupo consigue meterse dentro de dos o tres aros.



2. ATRAVESAR LOS AROS EN HORIZONTAL.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se colocan cuatro jugadoras en fila. Cada una tiene un aro en sus manos que lo

sujeta en el suelo en posición vertical. Conviene que cada aro sea de un color diferente para manejar mejor cada una su propio aro.

La última niña cede su aro a la penúltima. Todas las jugadoras van pasando ese aro hacia delante mientras la última avanza atravesando los aros a gatas.

Cuando llega al principio, la entregan su aro y se pone la primera.

3. CRUZAR EL PASILLO DE AROS.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**

Hacemos una fila con todos los aros que nos apetezca. Cuantos más mejor. Utilizamos los pequeños, que no tengan más de cincuenta centímetros de diámetro, si es posible.

En un extremo de la sala hacen una fila la mitad de las personas del grupo una detrás de otra mirando a la fila de aros.

En el otro extremo hacen fila la otra mitad una detrás de otra mirando a la fila de aros en sentido opuesto a la fila anterior.

Cuando empieza la actividad, todas las niñas y niños caminan hacia delante pisando en el interior de cada uno de los aros de manera que las dos filas se encontrarán en el aro y para cruzarse al lugar opuesto tendrán que avanzar de manera que en cada aro se encontrarán una niña que va y otra que viene.

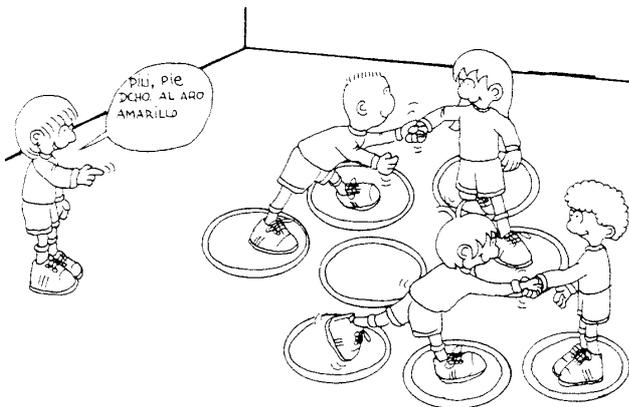
Insistiremos en que lo hagan despacio, que se ayuden, que no se empujen pues la finalidad es disfrutar y llegar al lado contrario.

Reflexión:

¿Queréis comentar algo? ¿Os ha parecido bien? ¿Os ha molestado algo? ¿Podríamos hacerlo mejor? ¿Qué podríamos hacer para que todas disfrutemos más con esta actividad?

¿Os gusta ayudar a las personas que necesitan ayuda? ¿Quién pone un ejemplo? ¿Hay alguien que disfruta molestando a las compañeras? ¿por qué será? ¿Qué podemos hacer?

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

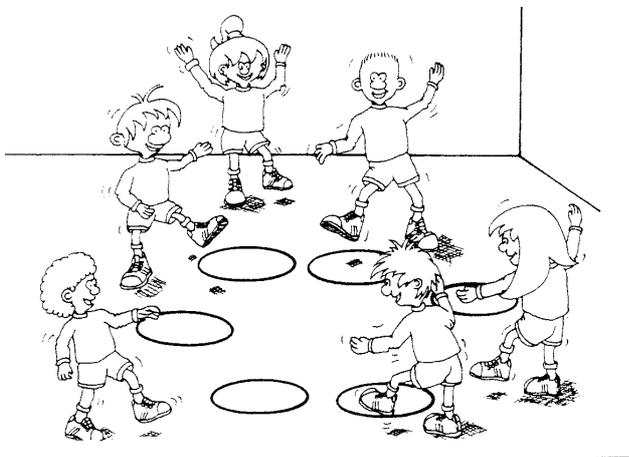


3. ACCIONES EN EL ARO.

Aros.

Coefficiente de cooperación: 7.

Nos metemos dentro de un aro de gimnasia que está en el suelo dos, tres o cuatro personas y realizamos acciones conjuntamente sin salir del aro: Tocar un hombro, tocar algo azul, tocar dos rodillas, levantar una pierna, agacharse, . . .



5. CAMBIO DE PUESTO CON AROS.

Aros.

Coefficiente de cooperación: 8.

Todas las personas se colocan de pie dentro de un aro. Ponemos un aro más vacío.

Alguien dice una frase, por ejemplo:

- *Que se cambien de sitio quienes han dormido mal esta noche.* Entonces todas las que han dormido mal se cambian de aro.

Podemos decir:

- *Que se cambien de aro quienes tienen algún dolor corporal.* Y se cambian de sitio las que tienen algún dolor corporal.

Que se cambie de sitio quien tenga sueño.

- *A quien le gusta el color verde.*

- *Quienes han dado un beso a alguien esta mañana.*

- *Quien tiene miedo cuando está a oscuras.*

- *A quien le molesta el ruido.*

- *A quien le gusta bailar.*

- *Quien quiere ser papá.*

Seguimos así con frases nuevas buscando preferentemente las que nos sirvan para conocer más a las compañeras.

A veces se cambian de sitio para moverse aunque no sea cierto lo que expresan o a veces no se cambian por pereza o timidez.

Variaciones:

• Con personas algo mayores les pregunto cosas muy comprometidas con su vida interior.

• Se puede pedir que se cambien de puesto haciendo algún movimiento específico.

Reflexión:

Después de algunas frases podemos comentar los resultados y los cambios realizados.

¿Qué os ha parecido?

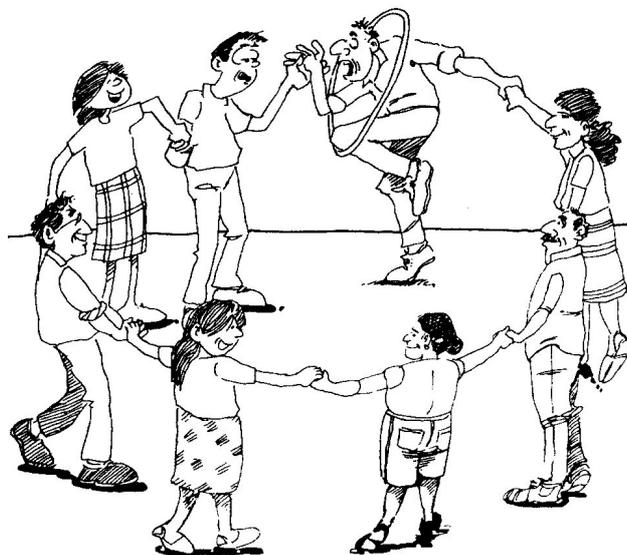
¿Os gusta contar vuestras cosas?

¿A quién contáis vuestras cosas?

¿Preguntáis cosas a las personas que tenéis cerca?

¿Preguntáis qué hacen?

¿Cómo están? . . .



6. PASAR POR EL ARO.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**

Nos colocamos en corro de pie agarrados de las manos.

Colocamos un aro de gimnasia atravesado en los brazos de dos participantes.

A continuación, cada participante intenta pasar su cuerpo por el aro **sin soltarse las manos en ningún momento** comenzando por una persona y siguiendo hasta que llegue a ella misma de nuevo.

Cada participante irá pasando su cuerpo a través del aro sin soltar las manos.

Les gustará repetir la actividad en sentido contrario.

Si el grupo es mayor de quince participantes, podemos poner dos o tres aros en un mismo corro.

7. CRUZAR EL RÍO EN GRUPOS.

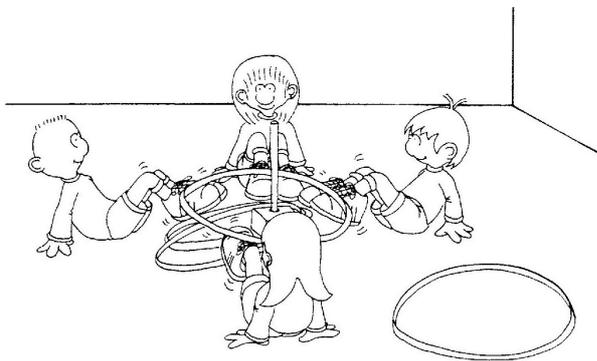
Coefficiente de cooperación: **9**

Pedimos a las participantes que se reúnan en grupos de dos, tres o cuatro personas agarradas de las manos.

Delimitamos un espacio amplio que representa un río grande.

Distribuimos por el río imaginario ladrillos, cartones, papeles, banco, sillas,

Cada grupo ha de cruzar el río pisando esos objetos sin tocar el agua (*el suelo*) y sin solar la mano de las compañeras de grupo.



8. SACAR LOS AROS CON LOS PIES.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Hacemos grupos de cuatro o cinco participantes.

Cada grupo se sienta en el suelo en círculo.

En el centro tendrán un ladrillo sujetando una vara encima.

Dentro de la vara habrá tantos aros como participantes.

Ahora cada grupo habrá de sacar los aros son tocarlos con las manos.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

9. QUE NO SE CAIGAN LOS AROS.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Ponemos cinco aros pequeños en el suelo diseñando un círculo.

Cinco jugadoras se ponen entre aro y aro de manera que pueden poner un pie en el interior de un aro y otro pie en el interior de otro aro.

Levantamos los aros a la altura de las rodillas y caminamos por una ruta prefijada sin sujetar los aros con las manos y sin que se caigan al suelo los aros.

Podemos hacerlo con grupos de otras cantidades de participantes a ver qué pasa. Con cuatro, seis, tres, siete,

10. LAZARILLA CON ARO.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Nos ponemos de pie por parejas.

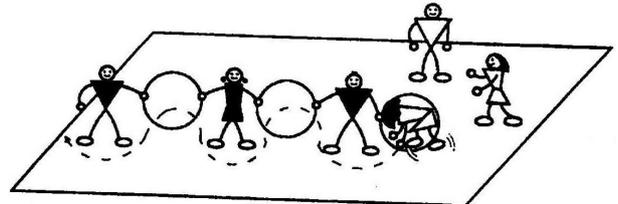
En cada pareja una persona lleva un aro y la otra tiene los ojos cerrados o tapados.

La que tiene los ojos cerrados se pone dentro del aro.

La otra persona levanta el aro y lleva de paseo a la ciega estirando del aro.

Pueden ir conversando.

Después cambian de papel y repiten la actividad.



11. LA CUEVA.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Las jugadoras se sitúan en hilera.

Cada una sujeta un aro intercalado con su compañeras de al lado de manera que queda aro – persona – aro – persona – aro -

La última de la hilera va atravesando todos los aros hasta llegar al final donde se coloca sujetando un aro.

Van pasando haciendo el recorrido una tras otra todas las participantes.

Se puede probar a ver qué pasa variando la altura de los aros.

12. EL CORRE – ARO.

Aros.

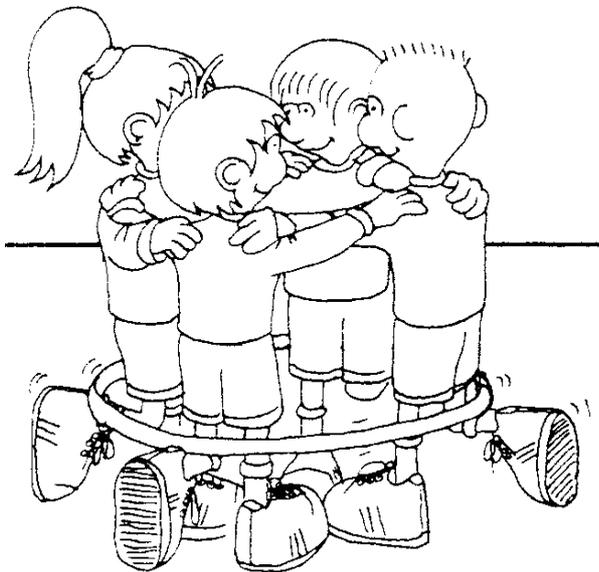
Coefficiente de cooperación: **8**.

Se ponen dos filas frente a frente de pie en un espacio amplio. La primera persona de cada fila estará distanciada a unos tres metros y las demás de cada grupo se ponen detrás.

La primera persona de la fila **A** envía el aro rodando hacia la primera persona de la fila **B** y si va corriendo hasta colocarse en el último lugar de la fila contraria.

La primera persona de la fila **B** recoge el aro y se lo envía rodando sin que se caiga a la nueva primera persona de la fila **A** y se va corriendo a colocarse en el último lugar de la fila **A**.

Y seguimos así sucesivamente.



13. SUBIR EL ARO SIN MANOS.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

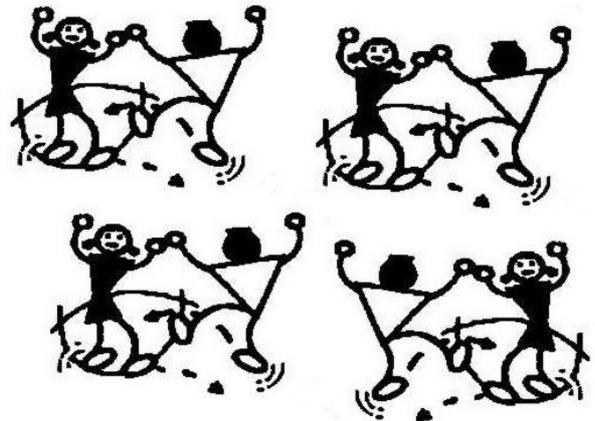
Formamos grupos de **tres a cinco** personas que se agarran de las manos.

Cada uno de los grupos se pone en círculo con un aro en medio depositado en el suelo.

Entre todas han de subir el aro sin tocarlo con las manos. Se lo colocan sobre los hombros o a la altura de la cintura. Se les propone llevarlo hasta encajarlo en un palo o en una pica.

Para ello podemos tener un palo o una pica en un lugar elevado o ponemos un ladrillo de plástico en el suelo sobre el cual va encajada una pica o palo.

FUENTE: Ismael Donet. 07.



14. LA RATONERA.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos por parejas que se miran de frente y se agarran de la mano.

Cada pareja tiene un aro en el suelo.

Una de las personas está dentro del aro.

Cuando esta salta fuera del aro, la otra salta al interior y después lo hacen al revés.

Lo repiten varias veces.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

15. COLLAR DE PERLAS.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

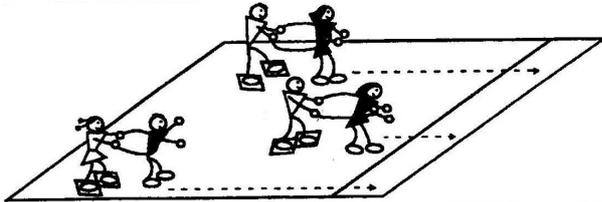
Necesitamos un aro para cada participante. Es más divertido (algo más difícil) cuanto más grande es el aro.

Hacemos grupos de dos a cinco personas.

Cada grupo se pone de pie en fila. Cada persona está dentro de su aro que va a la altura de la cintura. Cada persona sujeta su aro

y el de la compañera que está adelante con las dos manos conjuntamente.

A partir de esta postura pedimos a cada grupo que camine por un recorrido previo, que corra, que se mueva hacia atrás, . . .



16. CARROS.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Esta actividad solamente se puede hacer en un lugar que tenga el suelo deslizante.

Además **necesitamos una bayeta o felpudo** (un trocito de alfombra) para cada pareja. **Con los pies descalzos?**

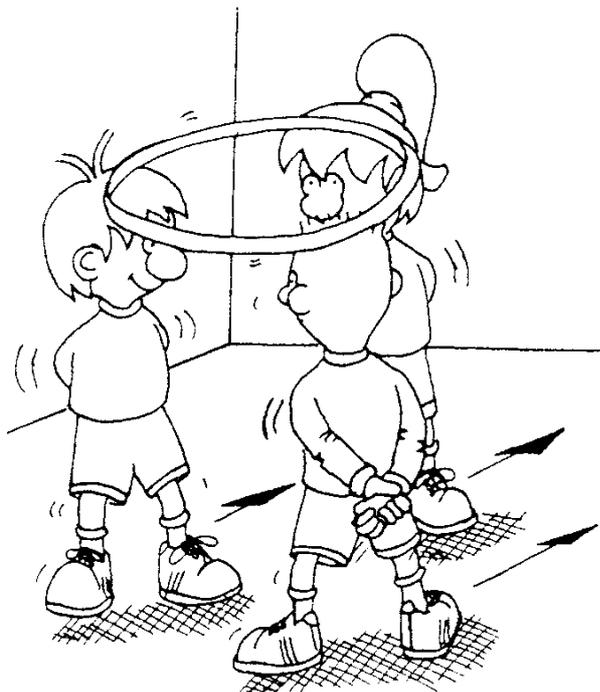
Todo el grupo se pone de pie por parejas. Sugerimos que formen parejas personas de un peso similar.

Una de las personas se pone delante y la otra detrás.

La de atrás coloca los pies sobre el felpudo y se agarra a la de delante de manera directa o sujetándose con un aro.

La de adelante marcha hacia delante intentando desplazar en esa misma dirección a la otra persona.

Después se cambian los papeles.



17. NOS PONEMOS LA TARTA.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Tres personas se colocan alrededor de un aro de tamaño grande. Se agarran con las manos en la cintura de las compañeras de ambos lados.

Empujando con los pies, las piernas, los muslos . . . han de conseguir subir el aro sin tocarlo con las manos hasta que llegue a estar sobre sus cabezas.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

18. TRANSPORTAR LA TARTA.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

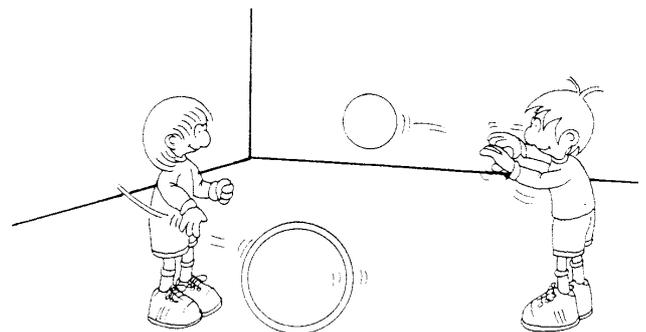
Hacemos grupos de cuatro o cinco personas que se ponen alrededor de un aro de gimnasia grande.

Lo ponen a la altura de la cintura. Lo sujetan con la cintura. Hacen actividades y movimientos sin tocar el aro con las manos y sin que se caiga.

Lo repetimos con el aro detrás de los cuellos metiendo la cabeza.

Lo hacemos de nuevo poniendo el aro por encima de las cabezas.

Cada grupo se pone un aro encima de las cabezas y lo han de **llevar** a un punto prefijado sin que se caiga y sin tocarlo con las manos.



19. TE LO CAMBIO.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Dos personas se ponen de pie frente a frente. Una pasa a la otra un aro rodando por el suelo.

La otra pasa a la primera un balón por el aire.

Ambas jugadoras habrán de recibir el objeto que llega sin que se caiga.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

20. ABRAZAR ANTES DE QUE CAIGA EL ARO.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **8**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO:

Parejas.

PROPUESTA:

Los niños, portando cada uno un aro, se colocan distantes entre sí. Cada niño gira su aro sobre uno de sus diámetros, avanza hasta el compañero, le da un abrazo y vuelve a recoger el aro propio antes de que éste quede caído en el suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la distancia entre los miembros de la pareja.

Modificar las formas de desplazamiento.

Buscar otras combinaciones: tocar el suelo tras hacer girar el aro y avanzar hasta el compañero...

Colocar algún obstáculo que debe ser rebasado en el desplazamiento.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

21. EL ARO Y EL GLOBO.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad para golpear móviles coordinando las acciones motrices con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Control segmentario.

AGRUPAMIENTO:

Tríos.

PROPUESTA:

Cada grupo dispone de un aro y un globo.

Un jugador porta el aro; los otros dos se colocan uno a cada lado.

Los jugadores de los extremos golpean el globo alternativamente para que atraviese el aro.

El portador del aro colabora con sus movimientos globales y segmentarios para que el globo pase por dentro del aro.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar una acción motriz (tocar el suelo, saltar...) antes de golpear el globo.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

22. A LA MISMA VELOCIDAD.

Aros.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Es conveniente tener un espacio muy amplio del tamaño de una cancha de balonmano o baloncesto.

Hacemos grupos de cinco – diez participantes que se ponen en fila en el lateral más corto de la sala.

La primera persona de cada fila lleva un aro rodando a una velocidad lenta o rápida, o variable, . . . El resto de compañeras la sigue sin adelantarse.

Cuando llegan al lado contrario, la primera persona se pone al final y repetimos la actividad. En esta ocasión, quien antes era segunda y ahora es primera lleva el aro rodando y el grupito la sigue.

Y sigue así la actividad sucesivamente.

En lugar de rodar un aro se puede ir botando un **pelota**.

23. MOVERSE DENTRO DEL ARO.

Aros.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Dos personas se ponen dentro de un aro grande sujetándolo a la altura de los hombros, de la cintura o de las piernas echando el cuerpo hacia atrás.

Les pedimos que hagan tareas o se muevan rítmicamente sin tocar el aro con las manos y sin que el aro se caiga.

Las jugadoras pueden desplazarse, saltar, elevar los brazos, mover la cintura, recoger algo del suelo, llevar una pelota con los brazos en alto, tocarse las rodillas mutuamente, . . .

Pedimos a las demás que se metan en aros de dos en dos y hagan actividades.

Sugerimos a quienes quieran que se metan tres dentro del mismo aro a ver qué pasa.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué ha pasado? ¿Habéis solucionado alguna cosa? ¿Os habéis hecho daño? ¿Lo habéis pasado bien? ¿Lo habéis pasado mal? ¿Qué podemos hacer para pasarlo mejor?

24. ABRAZO Y CAMBIO DE ARO.

Aros.

Coeficiente de cooperación: **9**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

PROPUESTA:

Los niños, portando cada uno un aro, se colocan distantes entre sí. Cada niño gira su aro sobre uno de sus diámetros, avanza hasta el compañero, le da un abrazo y recoge el aro del compañero antes de que quede parado en el suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la distancia entre los miembros de la pareja.

Modificar las formas de desplazamiento.

Buscar otras combinaciones: tocar el suelo tras hacer girar el aro y avanzar hasta tocar al compañero...

Colocar algún obstáculo que debe ser rebasado en el desplazamiento.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

25. GIRA EL ARO Y EL CORRO.

Aros.

Coeficiente de cooperación: **9**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad de desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo.

PROPUESTA:

Los niños, portando cada uno un aro, se disponen formando un círculo.

Cada persona se coloca a bastante distancia de sus compañeros contiguos.

A la señal, todos hacen girar su aro sobre uno de sus diámetros, avanzan una posición en un sentido prefijado (p. e. el de las agujas del reloj), saltan el aro que ha hecho girar el compañero y lo recogen antes de que caiga al suelo.

Se considera el intento acertado si todos los miembros del grupo logran recoger el aro.

¿Qué tenemos que hacer para facilitar la labor a nuestros compañeros?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar aros de diferente tamaño.

Modificar la distancia entre los miembros del grupo.

Buscar otras combinaciones: saltar el aro contiguo y recoger el segundo; saltar el aro contiguo, tocar el suelo y recoger el segundo aro...

Individualizar las acciones motrices que se realizan antes de recoger el aro.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

26. DESPLÁZATE Y TE SIENTAS.

Aros.

Coeficiente de cooperación: **9**.

Objetivos:

Favorecer la cooperación del alumnado y desarrollar las habilidades y coordinación entre diversos miembros del grupo.

Desarrollo del juego:

Se forman equipos de 6 personas y se distribuyen 7 aros por equipo de tal forma que cada componente tenga un aro y el aro restante quede inicialmente delante de la fila formada por el grupo.

Cada persona estará sentada dentro de un aro.

Se trata de que una a una se sienten dentro del aro que está delante. En ese momento la última persona hace pasar hacia adelante el aro que quedó vacío en la parte de atrás.

Cuando ese aro está el primero de la fila y está vacío, cada persona se levanta, va al aro que está delante y se sienta de nuevo en el suelo dentro del aro correspondiente.

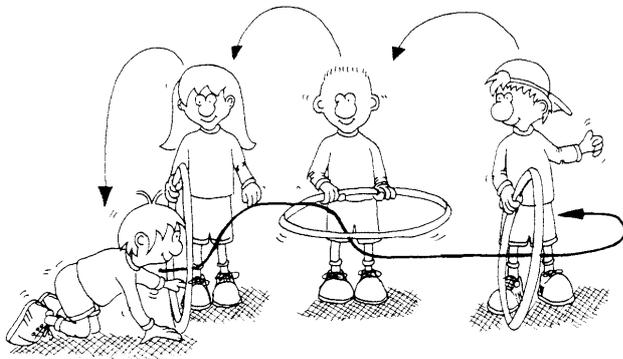
De esta manera la fila avanza hacia la otra parte del campo.

Como los grupos son numerosos, habrá que hacer varios grupos simultáneos.

Esto incita a que unos compitan con otros. Y además existe la tendencia de que lo quieren hacer sin sentarse en el suelo para ir más deprisa.

Les indico que no es necesario hacerlo muy rápido e incluso yo les marco el ritmo a todos los grupos a la vez diciendo:

- De pié.
- Un aro adelante.
- Sentarse.
- Pasar el aro de atrás.
- De pie.
-



27. ATRAVESAR LOS AROS SUBE Y BAJA.

Aros.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos todas de pie en un círculo amplio de manera que entre persona y persona haya al menos dos metros.

Cada persona tiene un aro. Una sujeta el aro en vertical. La siguiente en horizontal y así sucesivamente.

Las cuatro últimas no tienen aro. Ellas comienzan a atravesar los aros una detrás de otra. Atraviesan a gatas los aros verticales y de pie los horizontales.

Cuando van llegando al principio, sujetan el aro de quien está en primer lugar y se ponen al final de la cola circular.

La persona que estaba la primera y ha cedido el aro comienza la actividad realizando el recorrido.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

28. CRUZAR EL RÍO.

Aros.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nº Participantes: 6 personas por grupo.

Objetivos:

Favorecer la cooperación de los alumnos y desarrollar las habilidades y coordinación entre diversos miembros del grupo.

Desarrollo del juego:

Se mantienen grupos de 6 personas y se les reparte 3 aros a cada uno.

Mediante su ingenio tienen que averiguar la forma de pasar a la otra parte del campo, como si de un río se tratase, pero sólo pudiendo pisar dentro de los aros.

Variaciones:

Cambiar el número de aros por grupo.

Juegos deportivos cooperativos. CON AROS.

Número	Título	Coeficiente de cooperación	A partir de X años
1.	AROS COOPERATIVOS.	8	SEIS.
2.	ATRAVESAR LOS AROS EN HORIZONTAL.	9	SEIS.
3.	CRUZAR EL PASILLO DE AROS.	9	SEIS.
4.	ACCIONES EN EL ARO.	7	SIETE.
5.	CAMBIO DE PUESTO CON AROS.	8	SIETE.
6.	PASAR POR EL ARO.	9	SIETE.
7.	CRUZAR EL RÍO EN GRUPOS.	9	SIETE.
8.	SACAR LOS AROS CON LOS PIES.	9	SIETE.
9.	QUE NO SE CAIGAN LOS AROS.	9	OCHO.
10.	LAZARILLA CON ARO.	9	OCHO.
11.	LA CUEVA.	9	OCHO.
12.	EL CORRE – ARO.	8	OCHO.
13.	SUBIR EL ARO SIN MANOS.	9	OCHO.
14.	LA RATONERA.	8	OCHO.
15.	COLLAR DE PERLAS.	9	NUEVE.
16.	CARROS.	9	NUEVE.
17.	NOS PONEMOS LA TARTA.	9	NUEVE.
18.	TRANSPORTAR LA TARTA.	9	NUEVE.
19.	TE LO CAMBIO.	9	NUEVE.
20.	ABRAZAR ANTES DE QUE CAIGA EL ARO.	8	NUEVE.
21.	EL ARO Y EL GLOBO.	9	NUEVE.
22.	A LA MISMA VELOCIDAD.	9	DIEZ.
23.	MOVERSE DENTRO DEL ARO.	9	DIEZ.
24.	ABRAZO Y CAMBIO DE ARO.	9	DIEZ.
25.	GIRA EL ARO Y EL CORRO.	9	DIEZ.
26.	DESPLÁZATE Y TE SIENTAS.	9	ONCE.
27.	ATRAVESAR LOS AROS SUBE Y BAJA.	9	ONCE.
28.	CRUZAR EL RÍO.	9	DOCE.

Juegos deportivos cooperativos. CON AROS.							
Años	Cantida d de Juegs	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	3				1	2	
Siete	5			1	1	3	
Ocho	6				2	4	
Nueve	7				1	6	
Diez	4					4	
Once	2					2	
Doce	1					1	
TOTAL	28			1	5	21	