

# Juegos deportivos cooperativos CON CUERDAS Y COMBA.

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.  
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

## A PARTIR DE SEIS AÑOS.

### 1. BUSCAPIÉS.

#### **Comba.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Una niña está en el centro y gira sobre sí misma.

En la mano estirada lleva una cuerda cuyo extremo contrario se arrastra por el suelo.

El resto de personas está en círculo alrededor de la persona central y saltan por encima de la cuerda.

La cuerda puede tener sujeto en su extremo exterior un objeto que ofrezca algo de peso para mantener la cuerda agachada.

### 2. LA CULEBRITA.

#### **Comba.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Dos niñas sujetan una cuerda larga cada una por un extremo como a la comba.

La agitan haciendo culebrillas (*ondas*) en el suelo mientras las demás pasan saltando por encima.

Después lo repetimos y en esta ocasión pasarán por encima de dos en dos agarradas de las manos.

O de más y más agarradas de las manos.

FUENTE: Managua. 06

## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

### 3. AVANZAR SUJETA A LAS COMPAÑERAS.

#### **Cuerda**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada, en situaciones dinámicas.

Capacidad asociada:

Percepción espacial.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos desplazarnos sobre las líneas de la cancha?

Factores para variar la práctica:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto simultáneamente con la línea.

Modificar el tipo de agrupamiento.

Cerrar los ojos y abrirlos cada cuatro o cinco pasos para corregir la posición si es necesario.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

### 4. PEONZA CORPORAL COOPERATIVA.

#### **Cuerda**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje longitudinal, combinando las acciones con las del compañero.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Uno de los miembros de la pareja sujeta un extremo de una cuerda. El otro jugador se coloca el otro extremo de la cuerda en la cintura. En esta posición gira para enrollarse la cuerda. Después su compañero tira de la cuerda al tiempo que él se desenrolla girando como una peonza.

Factores para variar la práctica:

Colocar la cuerda en otras partes del cuerpo.

Enrollarse y desenrollarse simultáneamente los dos miembros de la pareja.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

### 5. AVANZAR POR LOS DIBUJOS SUJETAS A LA CUERDA.

#### **Cuerda**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada, en situaciones dinámicas.

Agrupamiento: Pequeños grupos.

Propuesta:

Cada grupo realiza un dibujo sobre el suelo sirviéndose para ello de varias cuerdas.

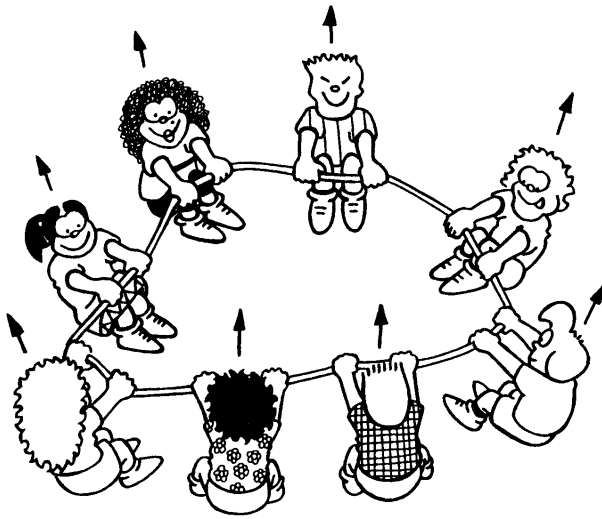
¿De qué formas podemos avanzar sobre nuestro dibujo, mientras nos mantenemos unidos al compañero que llevamos delante?

Factores para variar la práctica:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con las cuerdas en los desplazamientos.

Realizar el recorrido con los ojos cerrados.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



## 6. SOGA COOPERATIVA. (A).

**Cuerda**

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

Coefficiente de cooperación: **9**.

Usamos una soga larga de un metro de longitud por cada tres participantes.

Anudamos los extremos conjuntamente de manera que se forme un círculo cerrado.

Con la soga atada de esta manera se puede:

**A-** Tensar fuerte pero sin desplazar a nadie.

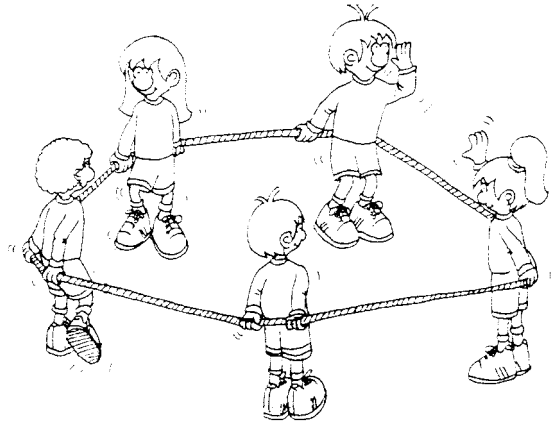
**B-** Girar hacia la derecha o izquierda, rápida o lentamente.

**C.** - Elevamos los brazos portando la soga. Los bajamos al suelo.

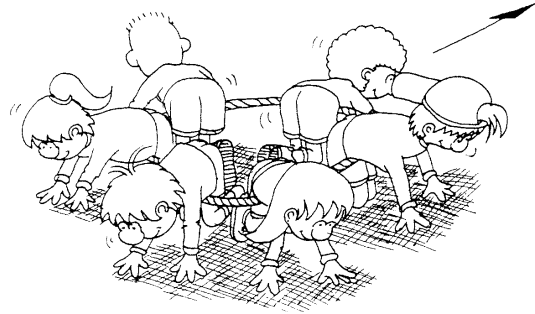
**E.** – Sin soltar la soga, nos sentamos en el suelo. Nos tumbamos. Levantamos un pie. Levantamos otro. Levantamos los dos pies. Pedaleamos con los pies elevados sobre el aire.

**F.** – Nos ponemos de pie sin soltar las manos de la cuerda.

**E-** Meterse dentro y sujetar tensa la cuerda sin cogerla con las manos.



**D-** Cambiarse de sitio en el corro según vayamos nombrando diferentes características.



## 7. SALTAMOS A LA GOMA EN PAREJA.

**Goma.**

<http://www.youtube.com/watch?v=Gdt47Mu8Gbl>

<http://www.youtube.com/watch?v=ycSy6bjqBOM>

Coefficiente de cooperación: **8**.

Contenido motriz:

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

Capacidad asociada:

Percepción espacio-temporal.

Agrupamiento: Pequeño grupo.

Propuesta:

Se coloca una goma elástica atada a dos puntos fijos por sus extremos, a veinte centímetros del suelo, aproximadamente.

Simultaneando el salto con el compañero, los miembros de la pareja avanzan según la siguiente secuencia: tres saltos cayendo a cada lado de la goma; tres saltos con las piernas cruzadas y un salto cayendo sobre la goma.

¿Qué otras secuencias de salto podemos realizar?

### Factores para variar la práctica:

Realizar la actividad en tríos o en pequeño grupo.

Modificar la altura de la goma.

Modificar la forma de la goma: triángulo (con tres puntos de sujeción), cuadrado...

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

## **8. AL PASAR LA BARCA.**

### **Comba.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Cogen una cuerda larga, muy larga entre dos y se separan tanto como de la cuerda.

La hacen balancear suavemente de izquierda a derecha sin que de la vuelta entera.

Vamos cantando:

"Al pasar la barca,  
me dijo la barquera:  
los niños bonitos,  
no pagan dinero.  
Yo no soy bonito,  
Ni lo quiero ser,  
Arriba la barca,  
Una, dos y tres".

El resto de chavalas y chavalos se ponen en fila para saltar por encima de la cuerda ordenadamente sin tocarla.

Después lo hacen de nuevo saltando de a dos, de a tres o todo el grupo junto agarrándose de las manos.

## **A PARTIR DE OCHO AÑOS.**

## **9. LA SOGATIRA COOPERATIVA.**

### **Cuerda**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Preparamos una sogá larga y fuerte con un pañuelo anudado en el centro a la misma distancia de los dos extremos.

La dejamos estirada en el suelo y colocamos dos señales cada una a medio metro de distancia del pañuelo a ambos lados.

Cuando se realice la actividad, hemos de conseguir que el pañuelo no se salga del terreno limitado por esas dos líneas.

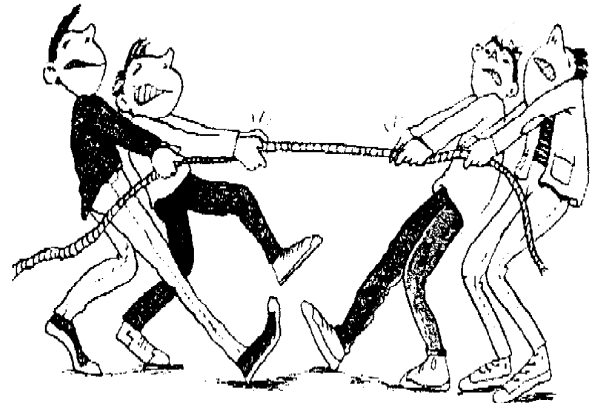
Comenzamos con la sogá en el suelo y se van agarrando a la sogá una persona de cada lado, añadiéndose más personas poco a poco.

Sujetamos la cuerda con las dos manos. Ponemos los pies juntos. Echamos los hombros hacia arriba y hacia atrás. Sin hacer fuerza.

Cuando estamos todas, levantamos una pierna. La bajamos. Echamos la cabeza hacia arriba, cerramos los ojos y descansamos unos segundos.

### **Variaciones:**

- Todas las personas están agarradas a la sogá y se van soltando poco a poco sin que se pierda el equilibrio de fuerzas ni se desplace el pañuelo del centro.
- El objetivo a conseguir es que el pañuelo se quede siempre cerca de la línea dibujada en el suelo (más o menos medio metro). Para conseguirlo, las personas de cada equipo tienen tres posibles opciones: retirarse de su equipo, pasarse al otro equipo o quedarse en su equipo tirando fuerte. Este juego se hace más participativo si en cada grupo hay de seis a ocho personas.



## **10. SOGÁ COOPERATIVA. (B).**

### **Cuerda**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Usamos una sogá larga de un metro de longitud por cada tres participantes.

Anudamos los extremos conjuntamente de manera que se forme un círculo cerrado.

Con la sogá atada de esta manera se puede:

- Desde la postura en círculo pasamos la sogá hacia un lado de manera continua. Luego hacia el otro.
- Desde la postura en círculo nos movemos girando hacia la derecha intentando que la cuerda se mantenga en el mismo sitio siempre sin moverse. Lo hacemos con las manos a diferentes alturas, arriba, abajo, . .

. Lo hacemos también caminando hacia el lado izquierdo.

C. Por equipos cogen una soga con los extremos atados y tiran de ella para hacer figuras geométricas.

D- Desplazarse de lugar a otro sin destensar la cuerda.

### 11. TODAS A LA VEZ CON LA SOGA.

#### Cuerda

Coefficiente de cooperación: **10**.

Necesitamos una soga muy larga y fuerte anudada por los extremos.

Todas las personas se agarran a la cuerda.

Unas se ponen en la parte exterior mirando hacia adentro y otras en el interior mirando hacia afuera de manera alternativa: una dentro, otra fuera, . . .

A partir de esta posición echan los hombros ligeramente hacia atrás manteniendo los pies juntos. Doblan las rodillas. Se sientan en el suelo sin quitar las manos de la soga.

Y luego realizamos los movimientos a la inversa.

FUENTE: Ismael Donet. 07

### 12. COLLAR DE PERLAS.

#### Cuerda

Coefficiente de cooperación: **9**.

Necesitamos una cuerda para cada participante.

Hacemos grupos de tres a cinco personas.

Cada grupo se pone de pie en fila.

Cada persona tiene una cuerda menos la que está en primer lugar que no tiene cuerda.

Cada persona pone su cuerda por delante de la compañera que está adelante.

A partir de esta postura pedimos a cada grupo que camine despacio rítmicamente por un recorrido previo, . . .

### 13. COMBA BALANCEADA.

#### Comba.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Cogen una cuerda larga, muy larga entre dos y se separan tanto como de la cuerda.

La hacen balancear suavemente de izquierda a derecha sin que de la vuelta entera.

Vamos cantando mientras un niño canta en el interior realizando los gestos que indica la canción:

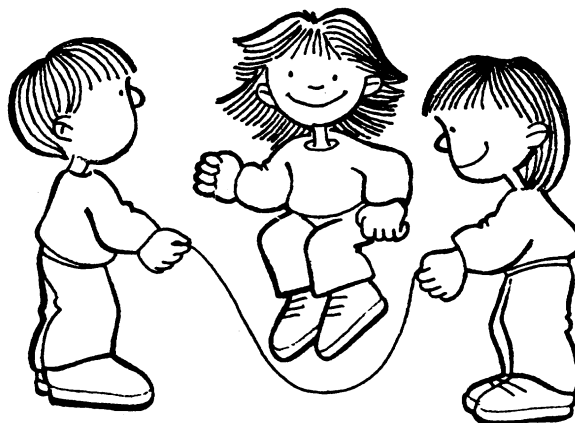
"Soy la reina de los mares,  
y ustedes lo van a ver,  
tiro mi pañuelo al agua  
(deja el pañuelo en el suelo)  
y lo vuelvo a recoger (lo recoge).  
Pañuelito, pañuelito,  
¿quién te pudiera tener?  
Guardadito en el bolsillo (lo guarda)  
Como un pliego de papel"

El resto de chavalas y chavalos se ponen en fila para realizar la actividad saltando por encima de la cuerda ordenadamente sin tocarla.

Después lo hacen de nuevo saltando de a dos, de a tres o todo el grupo junto agarrándose de las manos.

También se hace con esta otra retahíla:

"Yo tengo unas tijeras,  
que se abren y se cierran.  
Yo toco el cielo,  
Yo toco la tierra.  
Yo me arrodillo  
Y me salgo fuera"



### 14. UNA, DOS, TRES Y CUATRO.

#### Comba.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Se juega con una cuerda.

Dos jugadoras la agarran, una por cada extremo, para dar vueltas a la cuerda. Las demás se colocan en fila para ir pasando a saltar.

Una pasa al interior para saltar un número de veces preestablecido (cuatro).

Luego salta otro al interior para contar el mismo número de veces los dos juntos. Cuando pasa al interior un tercero, el primero sale y vuelven a contar los que están dentro.

Podemos cantar:

*Una, dos, tres y cuatro.  
Margarita tiene un gato.  
Lo lava, lo peina  
y lo manda al trabajo.*

## **A PARTIR DE NUEVE AÑOS.**

### **15. UN EJEMPLO DE SESIÓN CON ALUMNADO.**

#### **Comba.**

Coefficiente de cooperación: **9**.

- Antes de salir del aula entrego al responsable del material de cada uno de los grupos sus materiales de trabajo así como mis observaciones sobre el trabajo realizado en la sesión anterior.
- El alumnado se desplaza del aula al gimnasio, las **combas** están en una caja sobre la mesa de la entrada.
- Los distintos grupos se sitúan en sus respectivos espacios y leen las observaciones que les he hecho. Además, el encargado del material se acerca y toma dos combas antes de volver con sus compañeros.
- Durante veinticinco minutos de tiempo real, los diferentes grupos trabajan en la tarea asignada: saltar por parejas de tres formas diferentes, para ello se guían por el esquema de trabajo que les he facilitado. El responsable de la tarea de cada uno de los grupos se encarga de que nadie se desvíe de lo que tienen que realizar. Si el grupo decide hacer cambios en el esquema de trabajo es el responsable de la tarea el que pide autorización al profesor.
- En una hoja en blanco, se anota el resultado de cada uno de los saltos que realizan en parejas.
- El profesor realiza su diario de sesiones y atiende los problemas de los diferentes grupos, orientando su trabajo cuando es necesario.

- Pasados los veinticinco minutos, el encargado del material recoge las cuerdas y las deja en la caja de donde las tomó. Los grupos cumplimentan entonces su tabla de control a partir de los datos que han ido anotando en la hoja en blanco, de ello se encarga el anotador. A medida que van terminando, dejan sus materiales en su correspondiente funda sobre la mesa del gimnasio y se dirigen a la comba colectiva.
- Los siguientes quince minutos se destinan al trabajo de retos de comba colectiva.
- Los últimos cinco minutos antes de volver al aula se dedican a una reflexión grupal.

### **16. COMBA ELEVADA.**

#### **Comba.**

<http://www.youtube.com/watch?v=8gsgSbmlVVM>

Coefficiente de cooperación: **8**.

La modalidad de comba elevada consiste en elevar la comba por encima de los niños que saltan, batiéndola de conformidad con el ritmo de la canción.

*El cocherito leré  
me dijo anoche, leré,  
que si quería, leré,  
montar en coche, leré.  
Y yo le dije, leré,  
Con gran salero, leré  
No quiero coche, leré,  
Que me mareo, leré."*

Al decir "leré" la cuerda queda tensionada en lo alto y las niñas que saltan se ponen en cuclillas.

Intentaremos hacerlo de dos en dos participantes.

### **17. EL RELOJ.**

#### **Comba.**

Coefficiente de cooperación: **9**.

Dos jugadoras sujetan una cuerda larga para dar *a la comba*.

Detrás de una de ellas se forma una fila larga preparándose y ordenándose para saltar.

Saltamos acumulativamente diciendo:  
*Es la una.  
Son las dos.*

Son las tres.  
 Son las cuatro.  
 Son las cinco.  
 Son las seis.

.....  
 Son las once.  
 Son las doce.

En cada verso entra una persona nueva y todas se mantienen dentro saltando.

En el número doce volvemos a empezar a acumular.

FUENTE: Ismael Donet. 07. Juego de Perú.

## 18. CARROS.

### Cuerda

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. Se puede intentar hacer con los pies descalzos en un suelo deslizante.

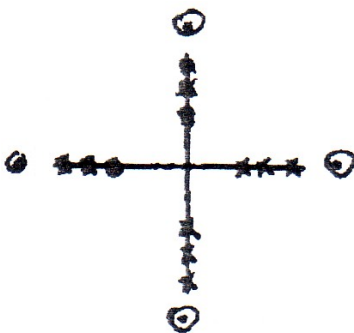
Todo el grupo se pone de pie en tríos.

Dos personas se ponen delante tirando de la cuerda y la otra va detrás con los hombros estirados hacia arriba y hacia atrás.

La de atrás coloca los pies sobre el felpudo y se agarra a la cuerda de delante.

Las de adelante marchan hacia delante intentando desplazar en esa misma dirección a la otra persona.

Después se cambian los papeles.



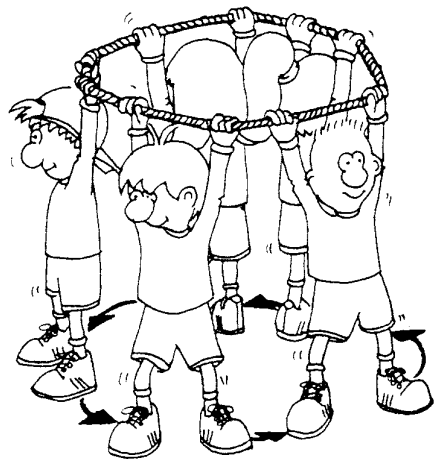
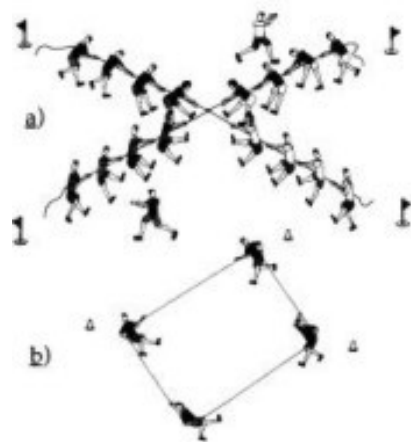
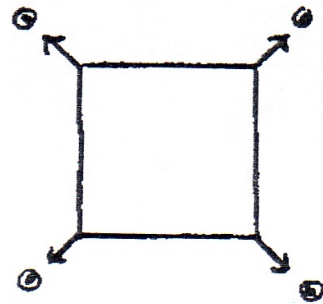
## 19. EQUILIBRIOS CON LA SOGA EN CRUZ.

### Cuerda

Coefficiente de cooperación: **9**.

Jugamos a la SOGATIRA cooperativa y sus variaciones con una cruz o con un cuadrado formado con cuerdas o sogas.

Básicamente hacemos actividades de equilibrio con los pies juntos, echando los hombros ligeramente hacia atrás sin mucha fuerza.



## 20. LA SOGA EN LO ALTO.

### Cuerda

Coefficiente de cooperación: **10**.

Tendremos preparada una cuerda larga anudada en los extremos. Ha de medir casi el mismo número de metros como la cantidad de personas que hay en el grupo.

Todas las personas se ponen de pie en círculo. Sujetamos la cuerda con las manos a la

altura de la cintura y la hacemos desplazarse hacia la derecha sin mover nuestros pies. Solamente la cuerda se desliza.

Lo repetimos de nuevo con los brazos levantados lo más alto posible.

Repetimos las dos actividades de nuevo pero con una dificultad particular. En esta ocasión la soga no se moverá del sitio. La mantenemos levantada (*a la altura de la cintura o en lo más alto*) y seremos nosotras las que nos desplazamos girando como una rueda que sujeta la cuerda sin que esta se desplace.

Intentaremos también que la cuerda no se destense.

FUENTE: Ismael Donet. 07

## **A PARTIR DE DIEZ AÑOS.**

### **21. AL PELOTÓN.**

#### **Comba.**

[http://www.youtube.com/watch?v=05eNVH\\_uvR0](http://www.youtube.com/watch?v=05eNVH_uvR0)

Coefficiente de cooperación: **8.**

Cogemos una cuerda larga (unos ocho metros).

Jugamos a la comba mientras cantamos:

*"Que entre el pelotón número uno.  
Que entre el pelotón número dos.  
Que entre el pelotón número tres.  
Que entre el pelotón número ....."*

Cuando están varios dentro:

*"Al pelotón cogeros de la mano,  
al pelotón tocaros el ombligo,  
al pelotón daros un besito,  
al pelotón....."*

Se van inventando letras. La gente podrá salir cuando esté cansada.

*"Que salga el pelotón número uno.  
Que salga el pelotón número dos.  
Que salga el pelotón número tres.  
Que salga el pelotón número ....."*

Las personas que dan a la cuerda van siendo sustituidas cada vez que alguien sale de la comba sin que esta deje de girar.

#### **Variación fácil:**

Hacemos este juego de la comba con la modalidad de *"La Barca"*. Consiste en balancear la cuerda de un lado a otro del suelo sin hacerla

girar totalmente hasta describir el círculo completo.

#### **Factores para variar la práctica:**

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Entrar y salir por parejas, cogidos de la mano.

Realizar otras acciones: tocar todos el suelo simultáneamente cuando estén dentro, cogerse de las manos de los compañeros...

Modificar las dimensiones de la cuerda.

### **22. PASAR POR DEBAJO DE LA COMBA EN GRUPO.**

#### **Comba.**

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

Coefficiente de cooperación: **9.**

Dos personas dan a la comba.

Cuatro a siete se agarran de las manos en hilera. Intentan atravesar la comba todas juntas sin soltar las manos sin saltarla ni tocarla cuando la cuerda está en lo alto



### **23. AUTOCOMBA EN GRUPO.**

#### **Comba.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Un niño coge una cuerda gruesa con las dos manos y la hace girar quedando en su interior de manera que va saltando a la comba.

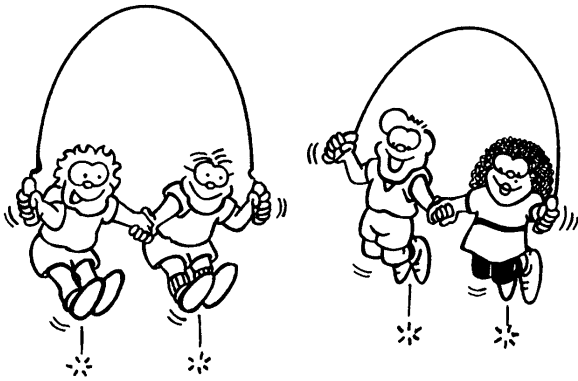
Lo repite teniendo enfrente otra amiga que se pone muy cerca y salta simultáneamente sin dar a la cuerda. La que no sujeta cuerda puede mirar hacia su compañera. O puede mirar en el mismo sentido que su

compañera. O puede girar sobre sí misma según salta.

Después sujetan la cuerda dos niñas que miran en la misma dirección. Cada una sujeta un extremo y las dos hacen girar la cuerda a la vez quedando las dos en su interior y saltando las dos a la vez según gira la soga. Es más divertido si se agarran de la mano o del brazo al saltar.

Pueden saltar a la comba tres personas a la vez que dan a la comba quienes están en el lado exterior sin tener a nadie que mueva la cuerda desde el exterior.

¿De qué formas podemos saltar?



## 24. SALTAR COMBA COLECTIVAMENTE.

### Comba.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

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

Capacidad asociada:

Percepción espacio-temporal.

Agrupamiento: pequeño grupo.

Propuesta:

Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo).

Los demás entran de uno en uno a la cuerda, tratando de conseguir que el mayor número posible de personas salten varias veces seguidas.

Factores para variar la práctica:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Realizar otras acciones: ir cogiéndose de las manos de los compañeros de al lado dentro de la cuerda; tocar todos el suelo simultáneamente...

Modificar las dimensiones de la cuerda.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

## 25. ENREDADAS CON LAS CUERDAS.

### Cuerda

Coefficiente de cooperación: **10**.

Necesitamos mucho espacio.

Cada participante tiene una cuerda de saltar (1,60 m. + 0 -) en la mano derecha agarrada por uno de los extremos.

Cada participante agarra el extremo libre de otra cuerda de otra persona.

Posiblemente se organice un lío.

Habremos de llegar a formar un círculo pasando por encima o por debajo de otras cuerdas y sin soltar ninguna de las cuerdas en ningún momento.

## A PARTIR DE ONCE AÑOS.

## 26. SALTAR A LA COMBA AGARRADAS DE LAS MANOS.

### Comba.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

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

Capacidad asociada:

Percepción espacio-temporal.

Agrupamiento: pequeño grupo.

Propuesta:

Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo).

Los demás van entrando a saltar cogidos de la mano del compañero y, sin soltarse, salen de la cuerda por el lado contrario.

Factores para variar la práctica:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Añadir elementos facilitadores: cogerse de los extremos de un pañuelo, etc.

Realizar otras acciones dentro de la cuerda: saltar a la pata coja, bajar a tocar el suelo, etc.

Modificar las dimensiones de la cuerda.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

## 27. EL PULPO.

### Cuerda

Coefficiente de cooperación: **9**.

Con una soga formamos un círculo de un metro de diámetro anudando sus extremos.

Representa la cabeza del pulpo.



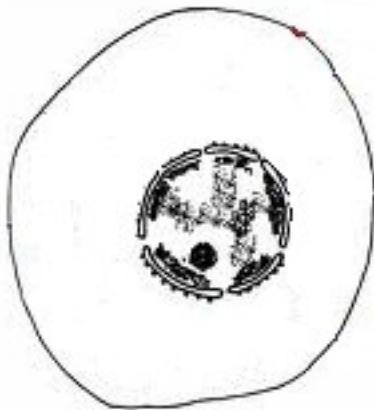
En ese círculo sujetamos una soga (*cuerda de comba*) de tres metros de longitud representando un brazo del pulpo.

Ponemos unos cinco o seis brazos más.

En cada uno de los brazos se agarran cinco personas que se colocan en fila una detrás de otra mirando al centro (*la cabeza del pulpo*).

Intentamos que en cada brazo haya el mismo número de personas.

- Cada una pone los pies juntos y echa los hombros ligeramente hacia atrás de manera que el grupo total mantenga el equilibrio.
- A partir de esta postura, todas pueden doblar ligeramente las rodillas bajando algo el cuerpo. Siempre intentando mantener el equilibrio del grupo global.
- Desde la postura inicial de pie con pies junto y hombros atrás, les pedimos que eleven el pie derecho, que lo bajen. Después con el pie izquierdo.
- A partir de la postura inicial les pedimos manos al suelo sin soltar la cuerda; manos arriba, bien arriba elevando al pulpo. Repetimos varias veces.
- A partir de la postura inicial sin soltar la cuerda de pie miramos todas hacia la derecha y avanzamos girando en torno a la cabeza del pulpo. Podemos ir más de prisa. Cambiar de sentido al conteo de tres.
- Cantamos. Marcamos un ritmo.



## 28. EL NÚCLEO Y LA MEMBRANA.

### Cuerda

Coefficiente de cooperación: **8**.

Necesitamos un sitio muy amplio (gimnasio o patio).

Tomamos una cuerda larga y la atamos por los extremos.

Nos ponemos de pie alrededor sujetando la cuerda de manera que quede tensa pero sin tirar demasiado fuerte.

Somos la membrana exterior de la célula.

En el centro hay otra persona que se mueve y se desplaza lentamente de un lado a otro. Representa el núcleo de la célula.

Cuando el núcleo da un paso, la membrana se desplaza para que el núcleo siempre esté en el centro.

La primera vez la dinamizadora hace un ejemplo de núcleo.

Después lo hacen otras participantes.

## 29. BOLA DE HÁMSTER.

### Comba.

Coefficiente de cooperación: **9**.

#### Contenido motriz:

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

#### Capacidad asociada:

Percepción espacio-temporal.

#### Propuesta:

Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo).

Otra persona salta en el interior.

Todos coordinan sus acciones para tratar de avanzar a lo largo de un recorrido prefijado sin dejar de saltar.

#### Factores para variar la práctica:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Otros dos saltan dentro.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

## A PARTIR DE DOCE AÑOS.

## 30. CRUZAR EL CAMINO EN LA COMBA.

### Comba.

Coefficiente de cooperación: **9**.

#### Contenido motriz:

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

#### Capacidad asociada:

Percepción espacio-temporal.

#### Agrupamiento: Pequeño grupo.

#### Propuesta:

Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo).

Otros dos comienzan a saltarla, iniciando cada uno sus saltos desde un extremo. Sin dejar de saltar, se cogen de las manos, intercambian sus posiciones y salen por el lado contrario a aquel por el que han entrado.

Factores para variar la práctica:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Realizar otras acciones: tocar al compañero y volver a salir por el lado por el que se entró; dar un abrazo al compañero; tocar ambos el suelo simultáneamente...

Modificar las dimensiones de la cuerda.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

### **31. A LA COMBA CON PELOTAS.**

**Comba.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Dos personas sujetan una cuerda y dan a la comba suavemente como *a la barca*.

Las demás personas saltan por encima botando un balón.

Primero de forma individual y después por parejas agarrándose con una mano.

FUENTE: Ismael Donet. 07

### **32. SALTAR COMBA Y HACER ALGO CON OTRA PERSONA.**

**Comba.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Contenido motriz:

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

Capacidad asociada:

Percepción espacio-temporal.

Agrupamiento: Pequeño grupo.

Propuesta:

Dos miembros del grupo hacen rotar una cuerda larga (cada uno desde un extremo).

Otros dos comienzan a saltarla, iniciando cada uno sus saltos desde un extremo. Cada uno de ellos lleva un pañuelo.

Sin dejar de saltar, atan el pañuelo en la muñeca del compañero, saliendo por el lado por el que han entrado.

O podemos pedirles que coloquen una gorra a la otra persona, que recojan algo del suelo entre los dos . . .

Factores para variar la práctica:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Realizar otras acciones: saltar a la pata coja, bajar a tocar el suelo cada cinco saltos...

Modificar las dimensiones de la cuerda.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

## **A PARTIR DE TRECE AÑOS.**

### **33. CAMINANDO SOBRE LA CUERDA.**

**Cuerda**

Coefficiente de cooperación: **10.**

La intención fundamental de este reto consiste en generar en los alumnos un conflicto vinculado con la implicación física de la tarea; pero, sobre todo, con la emocional al tener que caminar sobre una cuerda que sujetan sus propios compañeros.

El hecho en sí no tendría mayor importancia si la cuerda estuviese atada entre dos puntos fijos a la misma altura (un metro aproximadamente), y tuvieran la ayuda de alguien para no caerse; sin embargo, no ocurre así. La cuerda estará tensa, sí, pero serán los propios alumnos quienes la sostengan mientras, uno a uno, van pasando por encima de ella.

#### **Descripción del reto.**

El grupo tensa la cuerda y equilibra fuerzas.

Antes de pasar a describir la actividad, debemos comentar que, aunque se puede hacer en cualquier curso, es muy interesante en los últimos cursos de Primaria y en los primeros de Secundaria. Si bien es cierto que, en cursos superiores, es más llevadero para una gran mayoría de la clase, para algunos se hace muy duro por la imagen que tienen de sí mismos, en relación al peso y a la altura.

Comenzaremos con la elección de la cuerda y el atado en círculo de la misma.

Ésta suele ser de pita (fibras vegetales trenzadas), de unos 16-18mm de diámetro y para unirla por sus extremos, formando un círculo, requeriremos de la utilización de un nudo. En este caso, el más adecuado es el nudo de "pescador", el cual suele utilizarse para unir dos cuerdas (aunque en este caso serán los dos extremos de la misma).

El perímetro del círculo que forma la cuerda de la que se deben sujetar los alumnos dependerá de las características del grupo y de lo que pretendamos hacer con ellos. En principio, lo que ocupen todos los miembros de

la clase en círculo, situados hombro con hombro con el compañero.

Es habitual que inicialmente jueguen a tirar con fuerza para que se genere inestabilidad y hagan caer a los compañeros del otro lado.

Esto no tiene porqué ser negativo, puesto que después de todo, habrán entendido que el equilibrio sólo se consigue si todos tiran de la cuerda con la misma fuerza.

Seguidamente debemos asegurar el nudo, para lo cual los alumnos sujetarán la cuerda e intentaremos que se echen hacia tras hasta que éste quede firme.

Luego procuraremos conseguir el equilibrio entre todos los miembros del grupo, ya que si unos tiran más que otros, éste no se producirá.

Logrado el equilibrio, pueden intentar sentarse y levantarse todos a la vez... La intención es que comprendan que juntos, si estamos todos de acuerdo, podemos lograrlo. Es cuestión de organización...

A partir de ese momento es cuando comenzamos a proponerles otras posibilidades. Por ejemplo, pueden agarrar con una mano la cuerda y con la otra, con los pies juntos, intentar tocar el suelo.

Pueden pasar dentro de la cuerda y todos, muy juntitos aunque creen que no van a caber, intentar volver a encontrar el equilibrio (que no es tan fácil como parece)...

O pueden darse la vuelta dentro e intentar conseguir tocar el suelo sin caerse nadie.

Las propuestas son tan variadas como la necesidad que tengamos de seguir haciendo cosas sencillas que les den confianza...

Pero al final, hay que intentar terminar caminando por encima de la cuerda.

Cuando el profesor compruebe que ya están listos para hacerlo, dará paso a esta última propuesta que tendrá un mayor carácter emocional para muchos de ellos.

Para su desarrollo, lo más importante en un primer momento es la colocación de las manos de los alumnos para evitar ser pisados cuando un compañero pase caminado sobre ella.

El hecho de que se pida a los alumnos que bajo ningún concepto suelten la cuerda, aunque les pisen, debe cuidarse al máximo, procurando que el espacio sea lo suficientemente amplio como para que esto no se produzca.

En este sentido, existen dos posibilidades para colocar las manos a la hora de agarrar la cuerda: la primera consiste en que todos los alumnos coloquen las manos separadas (aunque

esto implica que el peso que se debe soportar cada alumno es mayor).

La segunda, consistirá en colocar las manos de manera alternativa, un alumno juntas y el de al lado separadas (esta disposición se realiza si lo que se pretende es que los alumnos soporten menos peso, por la edad o características de los alumnos, lo que permite que el perímetro de la cuerda sea menor y, por lo tanto, que el peso soportado disminuya). En cualquier caso, la distancia entre manos, cuando están separadas, debe ser superior a la longitud habitual de un pie grande.

Les explicaremos también cómo deben pisar la cuerda (orientando las puntas de los pies hacia afuera y apoyando el peso sobre el arco plantar) y finalmente, cuando ya no quede ninguna duda y podamos empezar a caminar sobre la cuerda, pediremos un voluntario... Si todo se ha desarrollado con normalidad, es probable a estas alturas de la sesión haya varios dispuestos a ello (los que siempre se ofrecen para cualquier actividad, pero quizá también alguno nuevo...), pero en este caso resulta especialmente interesante su ayuda porque nos aprovecharemos de su confianza para mostrar a los más reticentes que no pasa nada: sus compañeros se divierten sin mayores problemas...

Para subir inicialmente a la cuerda necesitaremos que una persona (que suele ser el profesor, aunque dependiendo del curso puede ser un compañero) ofrezca su mano para generar el apoyo y la confianza necesarios para que el voluntario realice el impulso. El paso por encima de la cuerda sorprende a todos (tanto a los que pesan más como a los que pesan menos) ya que al actuar todos juntos consiguen repartir el peso y apenas les cuesta sujetar a nadie cuando pasa por encima de ellos. Pero lo realmente complicado no es que pasen algunos, sino que todos se atrevan a pasar...

Dr. D. Ángel Pérez Pueyo

### **34. SOBRE EL LÍO ENCORDADO.**

#### **Cuerda**

Coefficiente de cooperación: **10.**

#### Material:

Una cuerda de tres metros por alumno.

#### Organización:

Grupos de unos 15 alumnos o más.

#### Descripción:

Cada alumno tendrá una cuerda y la agarrará con una mano por cada uno de los extremos. Entrelazarán las cuerdas de tal manera que en el punto de unión de todas ellas

se formará una especie de nudo o superficie que servirá de soporte. Hay que conseguir que uno de nuestros compañeros se sostenga de pie sin tocar el suelo. Para ello las cuerdas deben estar todas tocándose por la mitad, y éstas no pueden estar tocando el suelo. Además, el resto de los compañeros deben estar en círculo y todas las cuerdas tienen que estar en contacto.

Una vez conseguido, todos los alumnos deben intercambiarse el puesto sobre el lío sin tocar el suelo. Para que un alumno baje, otro debe estar ya sobre las cuerdas.

#### Variaciones:

- Los alumnos que se mantienen en equilibrio deben desplazarse en círculo, pisando todas las cuerdas antes de bajarse.
- Cada alumno debe subirse en un punto diferente del gimnasio, por tanto deben ir desplazándose por el espacio.
- El alumno que se sube al lío encordado debe dar un giro de 360° sobre sí mismo antes de bajarse.

#### Observaciones:

Cuanto más alumnos participen en la actividad, mayor será el nudo central que se formará.

#### Posibles soluciones:

Para formar el lío los alumnos deben doblar las cuerdas en dos e ir enlazando una cuerda con otra, sujetando los extremos. Para mantener la tensión del lío y levantar a sus compañeros, echan su cuerpo hacia atrás.

### **35. SALTAR A LA COMBA CON COLCHONETA.**

#### **Comba.**

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_2JKuo4zIOY](http://www.youtube.com/watch?v=_2JKuo4zIOY)

Coeficiente de cooperación: **10.**

Dos personas dan a la comba.

Varias personas más saltan a la comba juntas sujetando una colchoneta entre todas ellas.

### **36. EL LEUCOCITO SALTA.**

#### **Comba.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

#### Material:

Dos cuerdas (una de 12 metros y otra de 6 metros).

Organización: De 6 a 8 alumnos.

#### Descripción:

Cuatro alumnos forman un "leucocito": están dentro de una cuerda que sólo pueden sujetar con la espalda, manteniendo la tensión con el cuerpo.

Una vez formado, se colocan dentro de la comba.

Cuando ésta se ponga en movimiento, deberán dar tres saltos y luego salir sin soltarse, manteniendo la cuerda.

#### Variantes:

- El "leucocito" entra cuando la comba esté en movimiento.
- Un quinto alumno entra en la comba e intercambia su puesto con uno de los componentes del "leucocito".
- Los alumnos giran como en "el corro de la patata"
- El "leucocito" se va formando dentro de la comba ¿cuántos alumnos pueden entrar?

## Juegos deportivos cooperativos. CON CUERDAS Y COMBA.

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	<b>BUSCAPIÉS.</b>	8	SEIS.
2.	<b>LA CULEBRITA.</b>	9	SEIS.
3.	<b>AVANZAR SUJETA A LAS COMPAÑERAS.</b>	9	SIETE.
4.	<b>PEONZA CORPORAL COOPERATIVA.</b>	8	SIETE.
5.	<b>AVANZAR POR LOS DIBUJOS SUJETAS A LA CUERDA.</b>	9	SIETE.
6.	<b>SOGA COOPERATIVA. (A).</b>	9	SIETE.
7.	<b>SALTAMOS A LA GOMA EN PAREJA.</b>	8	SIETE.
8.	<b>AL PASAR LA BARCA.</b>	8	SIETE.
9.	<b>LA SOGATIRA COOPERATIVA.</b>	8	OCHO.
10.	<b>SOGA COOPERATIVA. (B).</b>	9	OCHO.
11.	<b>TODAS A LA VEZ CON LA SOGA.</b>	10	OCHO.
12.	<b>COLLAR DE PERLAS.</b>	9	OCHO.
13.	<b>COMBA BALANCEADA.</b>	8	OCHO.
14.	<b>UNA, DOS, TRES Y CUATRO.</b>	8	OCHO.
15.	<b>UN EJEMPLO DE SESIÓN CON ALUMNADO.</b>	9	NUEVE.
16.	<b>COMBA ELEVADA.</b>	8	NUEVE.
17.	<b>EL RELOJ.</b>	9	NUEVE.
18.	<b>CARROS.</b>	9	NUEVE.
19.	<b>EQUILIBRIOS CON LA SOGA EN CRUZ.</b>	9	NUEVE.
20.	<b>LA SOGA EN LO ALTO.</b>	10	NUEVE.
21.	<b>AL PELOTÓN.</b>	8	DIEZ.
22.	<b>PASAR POR DEBAJO DE LA COMBA EN GRUPO.</b>	9	DIEZ.
23.	<b>AUTOCOMBA EN GRUPO.</b>	9	DIEZ.
24.	<b>SALTAR A LA COMBA COLECTIVAMENTE.</b>	9	DIEZ.
25.	<b>ENREDADAS CON LAS CUERDAS.</b>	10	DIEZ.
26.	<b>SALTAR A LA COMBA AGARRADAS DE LAS MANOS.</b>	9	ONCE.
27.	<b>EL PULPO.</b>	9	ONCE.
28.	<b>EL NÚCLEO Y LA MEMBRANA.</b>	8	ONCE.
29.	<b>BOLA DE HÁMSTER.</b>	9	ONCE.
30.	<b>CRUZAR EL CAMINO EN LA COMBA.</b>	9	DOCE.
31.	<b>A LA COMBA CON PELOTAS.</b>	9	DOCE.
32.	<b>SALTAR COMBA Y HACER ALGO CON OTRA PERSONA.</b>	9	DOCE.
33.	<b>CAMINANDO SOBRE LA CUERDA.</b>	10	TRECE.
34.	<b>SOBRE EL LÍO ENCORDADO.</b>	10	TRECE.
35.	<b>SALTAR A LA COMBA CON COLCHONETA.</b>	10	TRECE.
36.	<b>EL LEUCOCITO SALTA.</b>	10	TRECE.

**Juegos deportivos cooperativos.  
CON CUERDAS Y COMBA.**

Años	Cantida d de Juegs	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	2				1	1	
Siete	6				4	3	
Ocho	6				3	2	1
Nueve	6				1	4	1
Diez	5				1	3	1
Once	4				1	2	
Doce	3					3	
Trece	4						4
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>				11	18	7