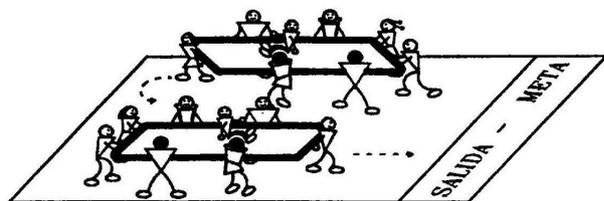


Juegos deportivos cooperativos CON BANCOS Y VARAS.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.



1. TRANSPORTAR A UNA AMIGA SOBRE EL BANCO.

Banco

Coefficiente de cooperación: **9**.

Una se tumba sobre un banco mirando hacia arriba.

Otras cuatro se ponen de pie alrededor del banco. Ellas agarran el banco y entre todas lo llevan a un lugar predeterminado.

Hablamos a ver qué nos pareció, cómo resultó el ejercicio, si fue cómodo el viaje o lo podemos hacer mejor.

Lo repiten otros grupos y todas prueban a ser transportadas por su equipo.

FUENTE: C:P: La Encina. Las Rozas. 07

Variación:

Podemos hacer la actividad transportando a alguien sobre una **colchoneta**.

2. ACCIONES COOPERATIVAS SOBRE EL BANCO.

Banco

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

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

Agrupamiento: Gran grupo.

Propuesta:

Los miembros del grupo coordinan sus **acciones** para que el mayor número posible de personas se mantenga sobre el banco sueco.

Factores para variar la práctica:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Modificar la altura del objeto sobre el que se realiza el equilibrio: plinto, barra de equilibrio.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

3. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS SOBRE EL BANCO.

Banco

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

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

Agrupamiento: Tríos.

Propuesta:

¿Qué equilibrios sobre el banco sueco somos capaces de elaborar de forma que en ellos participen todos los miembros del grupo? Podemos realizar, también, los equilibrios que han ideado los compañeros.

Factores para variar la práctica:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

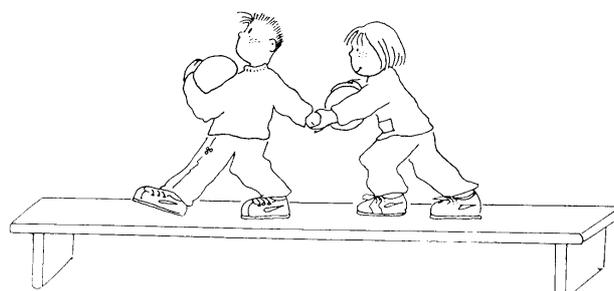
Modificar el tipo de agrupamiento: pequeño grupo y gran grupo.

Limitar la superficie de contacto.

Modificar la altura del objeto sobre el que se realiza el equilibrio: plinto, barra de equilibrio.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE SIETE AÑOS.



4. PASAR OBJETOS SOBRE EL BANCO.

Banco

Coefficiente de cooperación: **9**.

Colocamos en fila una serie de bancos suecos invertidos.

Las alumnas se ponen encima.

Pasan objetos y materiales (*un balón, una silla, una vara, . . .*) de adelante hacia

atrás sin que se caiga ninguna persona y ningún objeto.

Todas han de participar en el transporte.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

5. LAZARILLO CON VARAS.

Varas

Coefficiente de cooperación: 8.

Una persona hace que es ciega. Se tapa los ojos y sujeta dos varas, una en cada mano.

Otra persona la ayuda. Va con los ojos abiertos.

Sujeta las varas por los otros dos extremos libres y lleva a la persona anterior de paseo por la sala, por el jardín.

La lleva con cuidado.

6. TRANSPORTAR UN ARO CON UNA PICA SIN TOCARLOS CON LAS MANOS.

Varas

Coefficiente de cooperación: 9.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero, para transportar un objeto.

Capacidad asociada:

Control segmentario.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Cada pareja introduce un aro en la pica sin tocarlo con las manos y lo transporta hasta un lugar preestablecido.

Durante el camino, el aro no ha de tocar ni el suelo ni las manos de los jugadores.

Tampoco ninguno de ellos debe soltar la pica.

Si ocurre alguna de estas dos circunstancias, los dos miembros de la pareja quedan parados, piden ayuda y esperan a que les toque otro compañero de juego para poder reincorporarse.

Entre todos los miembros del grupo tratan de transportar todos los aros en el menor tiempo posible.

Factores para variar la práctica:

Realizar el transporte a través de un circuito prefijado.

Realizar la actividad lúdica en un espacio natural, sirviéndose de los recursos que éste nos ofrece.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

7. EN ORDEN SOBRE LOS BANCOS.

Banco

Coefficiente de cooperación: 10.

Colocamos bancos suecos en forma de cuadrado en número suficiente para que todas las niñas quepan encima de los bancos.

Ahora les pedimos que se coloquen por orden de estatura, por orden alfabético de nombres, por orden de fecha de cumpleaños o por el orden del número de su portal.

Se cambiarán de puesto siguiendo uno de los criterios ayudándose unos a otros para moverse y desplazarse sin perder el equilibrio y sin bajar al suelo.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

8. CRUZAR EL RÍO GUATAPURÍ.

Banco

Coefficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

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

Agrupamiento: Pequeño grupo.

Propuesta:

Se forma una fila de bancos suecos. Los niños forman sendas filas en los extremos. Un niño de cada fila avanza por los bancos hacia el extremo contrario y coopera con el compañero para que ninguno de los dos caiga al suelo cuando se encuentran en el recorrido. ¿De qué maneras podemos avanzar haciendo equilibrio? ¿De qué formas podemos cooperar con el compañero para que ninguno de los dos caiga del banco?

Factores para variar la práctica:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Colocar obstáculos sobre los bancos.

Avanzar simultáneamente varias personas desde cada extremo.

Realizar la actividad lúdica sobre un banco invertido.

Realizar la actividad lúdica sobre una superficie más elevada.

Realizar la actividad lúdica sobre un plano inclinado.

Realizar la actividad lúdica sobre una escalera.

Realizar el recorrido con los ojos cerrados, contando con un lazarillo que guía el desplazamiento.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

9. GOLPEAR EL GLOBO SOBRE LOS BANCOS.

Banco

Coefficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil de forma ajustada en situación de equilibrio.

Capacidad asociada:

Control segmentario; equilibrio.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Avanzando cada persona por un banco sueco situado en paralelo al del compañero ¿de qué formas podemos golpear el globo para que no caiga al suelo?

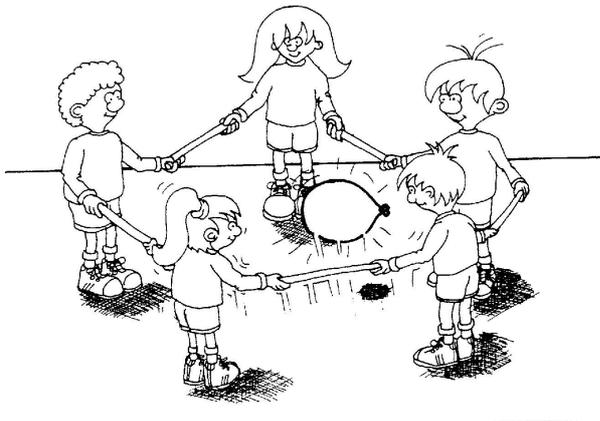
Factores para variar la práctica:

Utilizar sólo algunos segmentos corporales (manos, pies...).

Modificar la distancia entre los bancos.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la actividad (colchoneta, plinto...).

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



10. GOLPEAR EL GLOBO CON VARAS.

Varas

GLOBO

Coefficiente de cooperación: 9.

Todas se ponen por parejas y cada pareja agarra una pica (una vara o un palo), cada persona con una mano por un extremo.

Cada pareja tiene un globo inflado y lo golpean suavemente hacia arriba para que no

caiga llevándolo a lo largo de un recorrido predeterminado o para pasárselo a otra pareja sin que caiga al suelo.

Lo intentamos de nuevo pero esta vez cada pareja lleva dos varas. Cada persona sujeta cada una de las varas por uno de los extremos.

FUENTE: Ismael Donet. 07

11. LA VARA Y LA ARGOLLA.

Varas

Coefficiente de cooperación: 9.

Nos colocamos de pie por parejas.

En cada pareja una persona se coloca mirando a la otra.

Una tiene en sus manos una pica o vara bien levantada y otra sujeta una argolla (se puede fabricar en aros de cartón) que enviará a la vara para insertarla.

Se trata de encajar la argolla dentro de la vara cada vez a más distancia.

Cada vez que conseguimos insertar la argolla en la vara damos un paso hacia atrás.

Cuando no la insertamos, damos un pasito adelante.

12. SALTOS SOBRE EL BANCO.

Banco

Coefficiente de cooperación: 9.

Colocamos banco suecos por el espacio.

Sobre cada banco se pone de pie un grupo de tres, cuatro o cinco personas en fila con las manos sobre los hombros de quien está delante.

Después la tallerista dice una de estas palabras de manera aleatoria:

- Derecha.
- Izquierda.
- Arriba.

Los grupos van haciendo lo que dice la tallerista mediante un salto bajan al suelo al lado derecho o izquierdo o se ponen sobre el banco sin soltar los brazos de los hombros.

13. DÉJAME LA VARA.

http://www.youtube.com/watch?v=1valVY_mtQs

Varas

Coefficiente de cooperación: 9.

Nos ponemos de pie en círculo procurando que las personas no estén muy distantes unas de otras.

Cada participante tiene una vara, el palo de una escoba o una pica.

Coloca la vara delante de sí con un extremo en el suelo y el otro en la mano de manera que queda lo más vertical posible.

Cuando la dinamizadora cuenta tres (una, dos y tres), todas las participantes dejan la pica lo más vertical posible y pasan a ocupar el puesto de la persona que está a su lado derecho sujetando la pica que encuentra en ese lugar antes de que caiga al suelo.

Lo repetimos varias veces intentando que a nadie se le caiga la vara.

Recogido en Leganés 08.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

14. SUBIR AL BANCO COOPERATIVAMENTE CON SALTO.

Banco

Coefficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para reequilibrarse tras la realización de una acción motriz.

Capacidad asociada:

Coordinación dinámica general; percepción espacio-temporal.

Agrupamiento: Pequeño grupo.

Propuesta:

Los miembros del grupo corren simultáneamente hacia el banco y saltan sobre él quedando en una posición equilibrada.

Factores para variar la práctica:

Avanzar cogidos de la mano.

Limitar la superficie de apoyo en la caída.

Realizar la actividad con bancos que se colocan sobre las espalderas formando un plano inclinado.

Utilizar material de diferentes alturas: plinto, barra de equilibrio.

Realizar la carrera y la caída sobre superficies situadas a la misma altura.

Realizar la carrera sobre superficies elevadas y la caída sobre una superficie más baja.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

15. AGARRAR OBJETOS DEL SUELO DESDE EL BANCO.

Banco

Coefficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

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

Agrupamiento: Pequeño grupo.

Propuesta:

Se forma una fila de bancos suecos.

En el suelo y próximos a ellos se colocan varios saquitos de arena.

Los alumnos avanzan por los bancos y sin que nadie caiga de ellos tratan de recoger los saquitos de arena del suelo

¿De qué maneras podemos avanzar manteniendo el equilibrio? ¿De qué formas podemos cooperar con el compañero para recoger los sacos sin bajar de los bancos? ¿De qué formas podemos utilizar las cuerdas para cooperar con nuestros compañeros y alcanzar el objetivo de la actividad?

Factores para variar la práctica:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Colocar obstáculos sobre los bancos.

Variar la distancia de los saquitos a los bancos.

Realizar la actividad lúdica sobre bancos invertidos.

Realizar la actividad lúdica sobre una superficie más elevada.

Realizar la actividad lúdica sobre un plano inclinado.

Realizar la actividad lúdica sobre una escalera.

Realizar la actividad lúdica en el medio natural utilizando recursos de éste: troncos, piedras...

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

16. PASAR LA PELOTA SOBRE EL BANCO CON UNA MANO AGARRADA.

Banco

Coefficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir un móvil en situación de equilibrio.

Capacidad asociada:

Equilibrio.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Cada niño se sube sobre un banco sueco situado enfrente del de su compañero.

¿De qué modos podemos pasar la pelota a nuestro compañero para que la reciba sin bajar de su banco?

Agarrando de la mano a otra compañera.

Factores para variar la práctica:

Utilizar balones de diferentes pesos y tamaños.

Utilizar otros objetos: cuerdas, aros...

Modificar las distancias.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie desde la que se realizan los pases (colchonetas, plinto...).

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

17. PELOTA-MANO SOBRE EL BANCO.

Banco

Coeficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir un móvil en situaciones de equilibrio.

Capacidad asociada:

Equilibrio.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Cada pareja coloca su banco de frente a la pared y se suben en él.

¿De qué formas podemos lanzar la pelota contra la pared para que la reciba nuestro compañero sin bajar del banco?

Factores para variar la práctica:

Utilizar balones de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia del banco a la pared.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie desde la que se realizan los lanzamientos (colchonetas, plinto...).

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

18. PELOTA-MANO CON REBOTE SOBRE EL BANCO.

Banco

Coeficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir móviles en situación de equilibrio, sincronizando la acción con la del compañero.

CAPACIDADES ASOCIADAS:

Equilibrio, percepción temporal.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Cada alumno dispone de una pelota. Por parejas se suben sobre un banco situado enfrente de la pared.

Sin bajar del banco, ¿cómo podemos intercambiar la pelota con la del compañero de modo que rebote antes en la pared?

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.

Modificar la distancia del banco hasta la pared.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la actividad (colchoneta, plinto...).

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

19. GOLPEAR EL GLOBO SOBRE UN MISMO BANCO.

Banco

Coeficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil de forma ajustada en situación de equilibrio.

Capacidad asociada:

Control segmentario; equilibrio.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Golpeando el globo los miembros de la pareja de forma alternativa, ¿de qué modos podemos pasar por el mismo banco sueco sin que el globo caiga al suelo?

Factores para variar la práctica:

Utilizar sólo algunos segmentos corporales (manos, pies...).

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la actividad (colchoneta, plinto...).

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

20. INVÁLIDAS CON VARAS.

Varas

Coeficiente de cooperación: 9.

Cada persona coge una pica o una vara.

Juega a la pata coja encogiendo un pie y caminando a lo largo de un camino previsto con el pie encogido y apoyándose en la vara.

Después hacemos el mismo recorrido caminando por parejas que se agarran de una mano y apoyan la otra en una misma vara y una pierna dobla para caminar a la pata coja.

Habremos de insistir en que sigan las normas de la actividad.

FUENTE: Ismael Donet. 07

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

21. PASAR LA PELOTA SOBRE EL BANCO DISTANTE CON UNA MANO AGARRADA.

Banco

Coeficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir móviles en situación de equilibrio, sincronizando la acción con la del compañero.

Capacidades asociadas:

Equilibrio; percepción temporal.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Cada niño dispone de una pelota y se sube sobre un banco sueco situado enfrente del de su compañero **y distante** de éste.

¿De que formas podemos intercambiar la pelota con la de nuestro compañero sin bajar del banco?

Factores para variar la práctica:

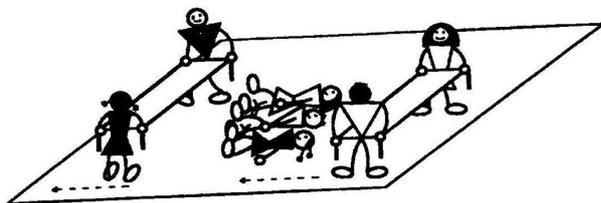
Utilizar balones de diferentes pesos y tamaños.

Combinar diferentes materiales: pelota-balón; cuerda- pelota...

Modificar las distancias entre los bancos.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie desde la que se realizan los pases (colchonetas, plinto...).

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



22. CARRERA CON BANCOS.

Banco

Coeficiente de cooperación: 9.

Necesitamos mucho espacio.

Hacemos grupos de cinco personas.

Cada grupo tienen un banco.

Dos llevan el banco.

Las otras tres personas se agarran de la mano y se acuestan en el suelo.

Las del banco levantan el banco y lo pasan por encima de las acostadas.

Estas se levantan a continuación, saltan por encima del banco y se acuestan de nuevo para seguir repitiendo la misma serie de acciones siguiendo una ruta.

23. BARRA DE EQUILIBRIO COOPERATIVA.

Banco

Coeficiente de cooperación: 9.

Colocamos una barra de equilibrio, al principio a una baja altura con unas colchonetas a los lados.

Si no tenemos **barra de equilibrio**, podemos hacer la actividad sobre bancos suecos o una fila de sillas. Algunos tienen una barra estrecha en la parte inferior. Les damos la vuelta y nos sirven muy bien.

Pedimos al grupo que se suban todas las que puedan a la vez para caminar por encima de un lado al otro.

Les pedimos que lo repitan y que al cruzar la barra se agarren por los hombros de quien va delante. Después por la cintura.

Les pedimos que lo repitan y que al cruzar vayan tocando un codo de quien va delante.

FUENTE: Jares, X.

24. SUBIR EL BANCO INCLINADO.

Banco

Coeficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para enlazar desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las del compañero.

Capacidad asociada:

Percepción temporal; equilibrio.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Se colocan dos bancos suecos próximos y en paralelo, formando sendos planos inclinados sobre las espaldas.

Los niños avanzan corriendo y suben cada uno por un banco sueco simultaneando las acciones con el compañero.

¿De qué otras formas podemos desplazarnos? ¿De qué otras formas podemos subir por el banco?

Factores para variar la práctica:

Modificar la inclinación del banco sueco.

Modificar la forma de desplazamiento.

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de los recursos que éste nos ofrece.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

25. SUBIR TODAS EL BANCO INCLINADO.

Banco

Coefficiente de cooperación: **8**.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para enlazar desplazamiento, salto y para en equilibrio, coordinando las acciones con las de los compañeros.

Capacidad asociada:

Percepción espacial; equilibrio.

Agrupamiento: **Pequeño grupo.**

Propuesta:

Se colocan un banco sueco sobre las espalderas, formando un plano inclinado.

Los niños, de uno en uno, avanzan en carrera y suben por el banco.

Los compañeros que están sobre el banco cooperan para conseguir que todo el grupo se mantengan sobre él.

Factores para variar la práctica:

Modificar la inclinación del banco sueco.

Colocar sendos bancos suecos próximos entre sí, de forma que puedan establecerse relaciones de ayuda entre los grupos.

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de los recursos que éste nos ofrece.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

26. LA VARA EN EL AIRE.

Varas

<http://www.youtube.com/watch?v=TuMBNj40Uy8>

Coefficiente de cooperación: **8**.

Sujeto una vara (un palo de escoba o una pica) con mis dos manos en horizontal. La lanzo a lo alto y la cojo sin que caiga al suelo procurando que las manos queden en la postura inicial.

Les pido a todas que lo hagan varias veces.

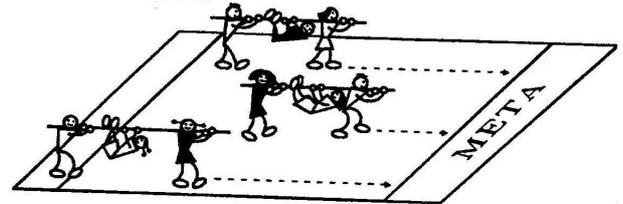
Pedimos a dos niñas que se pongan de pie mirándose frente a frente. Sujetan una sola vara (o pica) entre las dos con cuatro manos. La lanzan a lo alto y la recogen al caer con las cuatro manos.

Las manos se pueden colocar sobre la vara en forma ABBA o en forma ABAB.

Pedimos a las demás personas del grupo que lo hagan por parejas.

Se puede hacer con un tubo largo y fino de cartón o plástico, con una regla de plástico de un metro,

A PARTIR DE ONCE AÑOS.



27. TRANSPORTAR CON LA VARA.

Varas

Coefficiente de cooperación: **8**.

Las jugadoras se dividen en grupos de tres.

Cada trío coge una pica.

Dos personas se la colocan al hombro quedando la pica en horizontal y la tercera persona se cuelga de la vara para ser transportada.

Lo haremos de manera que todas puedan ser transportadas.

28. ENHEBRAMOS LA VARA.

Varas

<https://plus.google.com/photos/109905701381545060682/albums/5761829278458236865/5761850577547088882?banner=pwa&authkey=CLP29smksuQjQE>

Coefficiente de cooperación: **9**.

Material:

Una vara y un aro.

Organización:

Grupos de tres alumnos.

Descripción:

Dos alumnos sujetan una pica con los empeines.

Deben conseguir que la pica atraviese el aro.

La pica sólo puede ser sujeta por los pies, ni los alumnos ni la pica pueden tocar el aro, que es sujeta verticalmente por un tercer compañero.

Variaciones:

- La pica debe dar una vuelta completa al aro, por lo que es necesario hacer dos cambios de pies. La actividad se complica.

- La pica se puede sujetar sólo con las plantas de los pies, haciendo presión. La actividad se complica en extremo.

- Los alumnos no pueden atravesar el aro.

Observaciones:

Una vez conseguido el cambio, el alumno que sujetaba el aro debe superar la actividad.

Posibles soluciones:

Los alumnos se colocan la vara en los tobillos. Uno de ellos introduce la otra pierna por el aro. Se cambia la pica de tobillo y retrocede mientras su compañero avanza, para hacer que la pica atraviese el aro.

La otra solución posible, es que un alumno atraviese el aro mientras sujeta la pica.

29. EL NUDO SE DESPLAZA.

Varas

Coeficiente de cooperación: **9**.

Esta actividad no la debemos hacer con más de siete personas.

Necesitamos tantas varas (*picas*) como personas participantes.

Nos ponemos de pie en círculo sin estar muy distantes.

Cada persona sujeta una vara con la mano derecha.

Todas ofrecen su vara a otra persona que la sujetará con la mano izquierda por el otro extremo. Siempre sin soltar la vara propia.

No agarramos la vara de las personas que están a nuestro costado derecho o izquierdo.

Cuando todas tienen ya sus manos sujetando dos extremos de vara, nos movemos de un lado para otro sin deshacer el nudo formado sin soltar las varas caminando despacio.

- Hacia la portería.
- Hacia las gradas.
- Hacia el lado contrario.
- Hacia el vestuario.
- Hacia

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

30. VOLTEAMOS LA PICA.

Varas

Coeficiente de cooperación: **9**.

Material:

Cuatro cuerdas de dos a tres metros y una vara.

Organización:

Grupos de cuatro alumnos.

Descripción:

Los alumnos comienzan sujetando una pica sobre cuatro cuerdas. Tienen que conseguir voltearla a lo largo.

Cada alumno puede sujetar dos cuerdas. Los alumnos no pueden tocar la pica.

Variaciones:

- Se añaden más alumnos (hasta ocho) y más cuerdas.

- Las cuerdas no pueden rodear la pica, ni siquiera parcialmente. Tampoco pueden trenzar las cuerdas. Este quizá sería el verdadero desafío, o en todo caso el más interesante.

- Una vez que consiguen voltear la pica, deben conseguirlo con una colchoneta.

Posibles soluciones:

Los alumnos rodean la pica con las cuerdas para sujetarla, de esta manera no puede caerse.

Los alumnos se colocan por parejas, enfrentados. Cada uno de ellos sujeta los extremos de dos cuerdas, junto con el alumno que tiene enfrente. Dos cuerdas pasan por debajo de la pica y otras dos por encima, alternándose.

Los alumnos trenzan las cuerdas para aprisionar la pica y permitir su giro.

31. PUENTE DE VARAS.

Varas

Coeficiente de cooperación: **9**.

Formamos un pasillo de cinco o seis parejas que se miran de frente.

Cada pareja sujeta una o varias varas que quedan horizontales.

Los alumnos uno a uno van pasando por encima del puente formado de esta manera.

Alguna compañera desde el exterior del puente puede dar la mano a quien pasa por encima para darle mayor seguridad.

Intentamos hacer turnos para que todas pasen por encima del puente.

LA BALSA SOBRE LOS RODILLOS.

Banco

Coeficiente de cooperación: **9**.

Colocamos muchas varas (*picas*) en el suelo de manera paralela y juntitas.

Encima colocamos de manera perpendicular un banco volteado hacia arriba de manera que se pueda deslizar con el rodamiento de las varas.

Una, dos o tres personas se pueden colocar encima del banco.

El resto del grupo colabora para que la balsa se deslice sobre los rodamientos. Cuando la balsa avanza va sacando algunos rodamientos por la parte posterior y el grupo los irá colocando al principio de nuevo para que sirvan otra vez como rodamientos.

Juegos deportivos cooperativos. CON BANCOS Y VARAS.							
Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	3					3	
Siete	4				1	2	1
Ocho	6			2		4	
Nueve	7			6		1	
Diez	6			3	1	2	
Once	3				1	2	
Doce	3					3	
TOTAL	31			11	3	16	1

Juegos deportivos cooperativos. CON BANCOS Y VARAS.

Número	Título	Coeficiente de cooperación	A partir de X años
1.	TRANSPORTAR A UNA AMIGA SOBRE EL BANCO.	9	SEIS.
2.	ACCIONES COOPERATIVAS SOBRE EL BANCO.	9	SEIS.
3.	EQUILIBRIOS COOPERATIVOS SOBRE EL BANCO.	9	SEIS.
4.	PASAR OBJETOS SOBRE EL BANCO.	9	SIETE.
5.	LAZARILLO CON VARAS.	8	SIETE.
6.	TRANSPORTAR UN ARO CON UNA PICA SIN TOCARLOS CON LAS MANOS.	9	SIETE.
7.	EN ORDEN SOBRE LOS BANCOS.	10	SIETE.
8.	CRUZAR EL RÍO GUATAPURÍ.	7	OCHO.
9.	GOLPEAR EL GLOBO SOBRE LOS BANCOS.	7	OCHO.
10.	GOLPEAR EL GLOBO CON VARAS.	9	OCHO.
11.	LA VARA Y LA ARGOLLA.	9	OCHO.
12.	SALTOS SOBRE EL BANCO.	9	OCHO.
13.	DÉJAME LA VARA.	9	OCHO.
14.	SUBIR AL BANCO COOPERATIVAMENTE CON SALTO.	7	NUEVE.
15.	AGARRAR OBJETOS DEL SUELO DESDE EL BANCO.	7	NUEVE.
16.	PASAR LA PELOTA SOBRE EL BANCO CON UNA MANO AGARRADA.	7	NUEVE.
17.	PELOTA MANO SOBRE EL BANCO.	7	NUEVE.
18.	PELOTA MANO CON REBOTE SOBRE EL BANCO.	7	NUEVE.
19.	GOLPEAR EL GLOBO SOBRE UN MISMO BANCO.	7	NUEVE.
20.	INVÁLIDAS CON VARAS.	9	NUEVE.
21.	PASAR LA PELOTA SOBRE EL BANCO DISTANTE CON UNA MANO AGARRADA.	7	DIEZ.
22.	CARRERA CON BANCOS.	9	DIEZ.
23.	BARRA DE EQUILIBRIO COOPERATIVA.	9	DIEZ.
24.	SUBIR EL BANCO INCLINADO.	7	DIEZ.
25.	SUBIR TODAS EL BANCO INCLINADO.	7	DIEZ.
26.	LA VARA EN EL AIRE.	8	DIEZ.
27.	TRANSPORTAR CON LA VARA.	8	ONCE.
28.	ENHEBRAMOS LA VARA.	9	ONCE.
29.	EL NUDO SE DESPLAZA.	9	ONCE.
30.	VOLTEAMOS LA PICA.	9	DOCE.
31.	PUENTE DE VARAS.	9	DOCE.
32.	LA Balsa SOBRE LOS RODILLOS.	9	DOCE.