

Juegos deportivos cooperativos CON PELOTONA.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

1. RODAR EL BALÓN GIGANTE.

<http://www.youtube.com/watch?v=FCVnJY410pc>
<http://www.youtube.com/watch?v=m2PNxyHH4RM>

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Entre dos o tres van **rodando** el balón a lo largo de una línea gruesa sin desviarse. La línea puede ser recta u ondulada sorteando obstáculos.

Cuando queremos hacer actividades de balón gigante y no tenemos uno, podemos fabricarlo aproximadamente con varios globos hinchados. Los metemos dentro de una bolsa grande de basura y los sujetamos con cinta adhesiva fuerte. Podemos poner en su interior balones de playa u otro tipo de pelotas de goma suave.

También venden unos globos gigantes en algunas tiendas de fiestas, festivales, cumpleaños,



2. TRANSPORTAR EL BALÓN GIGANTE.

<http://www.youtube.com/watch?v=Oa86QdaUvPY>

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Llevar el balón gigante entre cuatro **levantado con las manos en lo alto** por encima de la cabeza a lo largo de la línea. La

línea puede ser recta u ondulada sorteando obstáculos.

Después les pedimos que lo repitan transportándolo sin tocarlo con las manos.

3. EMPUJAR EL BALÓN GIGANTE CON LAS CABEZAS.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Tres o cuatro niñas de rodillas a *cuatro patas* empujan el balón con la cabeza sin que se aleje de la línea recta u ondulada que marca el camino a recorrer.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

4. LLEVAR EL BALÓN GIGANTE BOTANDO.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se ponen dos o tres niñas alrededor de la pelotona y la botan conjuntamente.

Con este mecanismo se van desplazando a lo largo de una línea previamente diseñada.



5. BALÓN GIGANTE POR LA ESPALDA. BALÓN GIGANTE

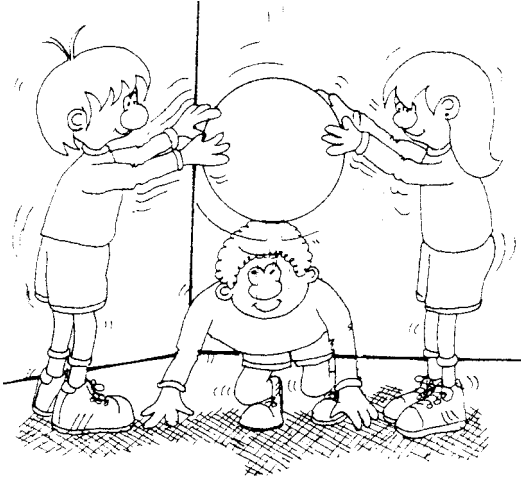
Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se establece una fila y enfrente de esta se sitúan dos niñas con un balón gigante. Las dos que tienen el balón gigante comienzan a botarlo en el suelo pero consiguiendo que el bote suba a lo alto. La fila va pasando por debajo del balón *a cuatro patas* en el momento que el balón está en la parte elevada de su bote. Y es bonito que la pelotona rueda por la espalda de cada niña que pasa agachada.

Si hay muchas niñas podemos hacer varias filas. Y podemos hacer la actividad con otros balones más pequeños.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

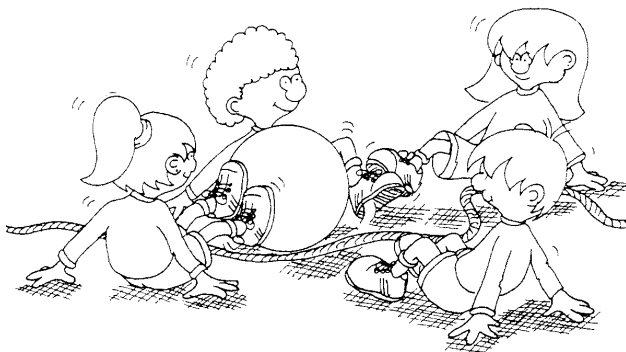


6. EMPUJAR EL BALÓN GIGANTE CON LOS PIES. BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Pueden sentarse en el suelo tres o cuatro niñas y desplazar el balón empujándolo con los pies o con la espalda a lo largo de un recorrido recto u ondulado (con obstáculos).



7. PASAMOS LA PELOTONA POR PAREJAS. BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

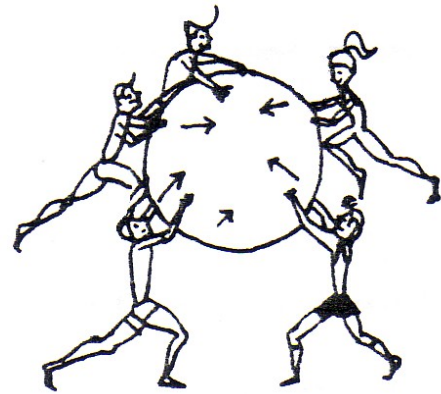
Un círculo de parejas que se miran mutuamente con una pelota gigante.

Pasan la pelota hacia delante sin que caiga al suelo.

Primero la pasamos de mano en mano.

Después la pasamos sin tocarla con las manos.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.



8. EL BALÓN GIGANTE PEGA EL BOTE. BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Tres o cuatro niñas se ponen alrededor del balón gigante. Se coordinan para hacerle botar a la vez acabando en un bote grande que lo eleve mucho. Lo hacemos contando *una, dos, tres y CUATRO*. En este número botamos más fuerte de manera que en la bajada lo sujete el grupo con los brazos bien altos.

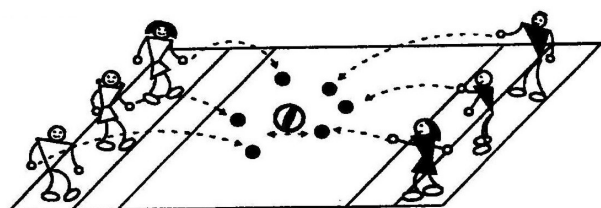
9. VIADUCTO PARA BALÓN GIGANTE. BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Todas las personas **se sientan** en círculo mirando a la espalda de quien está a su derecha. El balón gigante va pasando por encima de las cabezas avanzando mientras las participantes le sujetan sin que se caiga.

La pelotona puede avanzar suavemente hacia delante o hacia atrás sin que se le caiga a nadie de las manos.



10. LLEVAR EL BALÓN GIGANTE A PELOTAZOS.

BALÓN GIGANTE

Coeficiente de cooperación: **9.**

Necesitamos un campo muy amplio, a ser posible como el de balonmano.

Todas las personas del grupo llevan un balón o pelota en la mano fijándose muy bien en su color, su textura, tamaño y dibujos pues esa es su pelota para este juego.

Las jugadoras se ponen todas pisando la línea de portería de un mismo lado. Cada una tiene un puesto fijo.

Colocamos una pelotona en la zona de penalti de la portería donde estamos.

Todas las jugadoras lanzan sus balones o pelotas contra la pelotona con la idea de hacerla llegar lo más allá posible en dirección a la portería contraria.

A continuación todas las personas van a buscar su pelota y vuelven a pisar la línea de portería que les corresponde.

Repetimos el lanzamiento varias veces, siempre con la intención de hacer avanzar la pelotona hasta la zona de la portería del lado contrario.

Variación:

Formamos dos filas y lanzando pelotas pequeñas hacemos avanzar la pelotona de un lado a otro.

11. RODAR LA PELOTONA CON LA ESPALDA.

BALÓN GIGANTE

Coeficiente de cooperación: **9.**

Preparamos una pelotona y se juntan tres personas. Una se sienta sobre la pelotona. Otra persona se pone detrás y otra delante.

La que está sentada eleva los brazos bien altos estirándose mientras quien está detrás la sujeta las manos estirando el cuerpo de la que está sentada hacia atrás y sujetándola con cuidado para que no se golpee.

Mientras tanto, la que está delante sujeta por los pies a la que estaba sentada. De esa manera la que estaba sentada queda en horizontal sujeta por dos compañeras (*manos*

y *pies*) y a partir de esta postura, estas dos la desplazan adelante y atrás dejando su peso sobre el balón para que este ruede y frote la espalda de quien está encima.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

12. VIADUCTO DE PIE PARA EL BALÓN GIGANTE.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Necesitamos un grupo grande.

Todas las personas se colocan de pie en tres filas paralelas muy próximas con los brazos levantados.

El balón pasa por encima de todas desde el principio al fin.

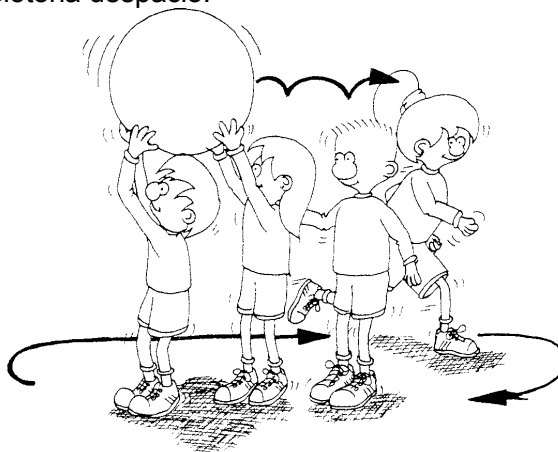
Todas las personas han de tocar la pelotona con las manos que va lentamente hacia atrás.

Cuando la pelotona ha pasado por encima de una hilera de jugadoras, estas van al final de la fila para prolongar la fila triple.

De esta manera el ejercicio podrá continuar.

Si no hay demasiado espacio, podemos formar las filas de manera circular.

Habremos de insistir en que pasen la pelotona despacio.



13. BALÓN GIGANTE POR LAS PIERNAS.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos sentamos todas en círculo muy juntas con la piernas bien estiradas hacia el centro y las manos apoyadas en el suelo.

Los tobillos se mueven y el balón ha de correr alrededor del círculo por encima de las piernas sin caer al suelo ni tocarlo con las manos.

Se pueden poner dos balones en el mismo sentido.

Se puede probar con un balón gigante, con un balón suave de playa, . .

Les pido que se tumben totalmente y repiten la actividad pasando la pelotona a la compañera de al lado sin que bote y empujándola con cualquier parte del cuerpo menos las manos.

Fácilmente se les irá lejos la pelotona. Les ayudamos o colocarla de nuevo sobre el círculo y las participantes también pueden colaborar en esta tarea.

14. PASA EL BALÓN GIGANTE POR ENCIMA.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

La mitad del grupo se **tumba** en círculo en el suelo con los pies hacia el interior del círculo poniéndose muy cerca unas de otras y rodando suavemente el balón por encima de las que están en el suelo.

La mitad del grupo que está de pie cuidará de que el balón ruede cuidadosamente por encima sin hacer daño a nadie en la cara y echar el balón encima de los tumbados cada vez que el balón intente irse fuera.

Después se cambian los papeles y se repite la actividad.



15. ÓRBITA COLECTIVA.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

La mitad del grupo forma un círculo sin agarrarse de las manos. Se sienta en el suelo.

Ponen la espalda en el suelo. Cuando les llegue la pelotona elevan los pies y la golpean.

La otra mitad se coloca por fuera formando otro círculo con las manos sueltas. Se pone una persona de pie detrás de cada una de las que están en el suelo con una distancia de separación de un metro.

Al conteo de *uno, dos y tres*, alguien del grupo de fuera echa la pelotona sobre la parte central del grupo que esta en el suelo.

En ese momento quienes están en el suelo golpean la pelotona con los pies y esta ha de ser recogida por alguien del grupo exterior procurando cogerla antes de que toque el suelo. Esta persona será la que echará la pelotona al interior.

Y seguimos con la actividad repitiendo.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

16. LANZAMOS EL BALÓN GIGANTE POR EL AIRE.

<http://www.youtube.com/watch?v=6U6wpdf8gfk>

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos colocamos de pie por parejas de manera aleatoria y no muy distantes unas de otras.

Lanzamos la pelotona a lo alto de una pareja a otra.

Podemos asignar el nombre de una fruta a cada pareja y decimos la fruta al lanzar la pelotona.

Tanto al lanzar como al recibir, intentamos hacerlo conjuntamente cada pareja procurando que la pelotona no caiga a suelo.

Podemos intentar hacer la actividad en grupos de tres.

Recogido en Ávila 08.

17. LA ALFOMBRA CON LAS MANOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=Wzb1nycU6NY>

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Un gran grupo se pone de pie formando un tapiz o alfombra ocupando un espacio de forma cuadrilátera o circular.

Cada persona estará a una distancia de otra no superior a 25 centímetros.

Todas las personas elevan los brazos y la pelotona va rodando por encima como si rodara sobre una alfombra gigante.

Se la impulsa con las manos sin que nadie se desplace de su sitio.

La dinamizadora puede dar indicaciones como:

Hacia la puerta.

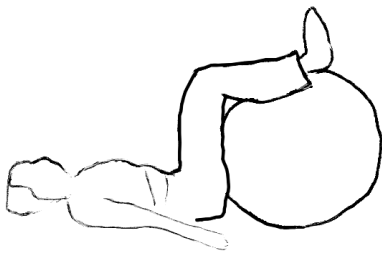
Hacia la ventana.

Alrededor del perímetro.

Cruzando por el centro.

Sin cruzar por el centro.

La dinamizadora estará muy pendiente de la pelotona cuando se sale de la alfombra para colocarla encima de nuevo.



18. BOTAR EL BALÓN GIGANTE CON LOS PIES.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos colocamos dos personas alrededor de un balón gigante tumbadas con la espalda en el suelo e intentamos golpearle con los pies de manera que consigamos que bote.

Podemos intentarlo con un balón de playa, un balón de baloncesto, una pelota de goma,

19. LA ALFOMBRA CON LOS PIES.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Un gran grupo se tumba con las espaldas en el suelo en un espacio cuadrilátero o circular formando una **alfombra**.

Cada persona estará costado con costado de las demás excepto las que están en la parte exterior de la formación que no tendrán a nadie en uno de los costados.

Se sientan. Se tumban. Ponen la espalda en el suelo.

El balón pasa por encima de los cuerpos desplazándose suavemente de un lado a otro

impulsado por el movimiento de las articulaciones de quienes participan.

Posteriormente les indicamos que pueden elevar las piernas a lo alto y pasar la pelotona de un lado a otro muy lentamente procurando que no de botes.

Hacia la puerta.

Hacia la ventana.

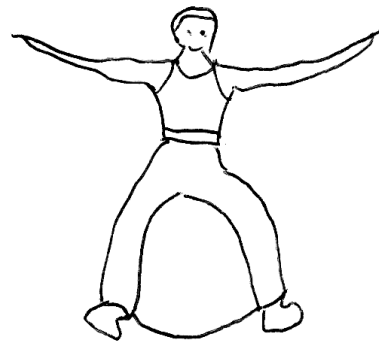
Alrededor del perímetro.

Cruzando por el centro.

Sin cruzar por el centro.

Habremos de pedirles que tengan mucho cuidado para no golpear con los pies a las compañera que están a sus lados.

La dinamizadora estará muy pendiente de la pelotona cuando se sale de la alfombra para colocarla encima de nuevo.



20. MOVER LA PELVIS CON EL BALÓN GIGANTE.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Relajante.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Una se sienta sobre el balón gigante con los brazos estirados en cruz. Otras amigas se ponen a los lados y la ayudan sujetando sus manos para que no se caiga.

La que está en medio **mueve la pelvis** intentando avanzar con el balón hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda.

Variación:

Culipandeo.

Pasar la pelota con las algas a a de al lado.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

21. ALFOMBRA SIN PIES NI MANOS.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

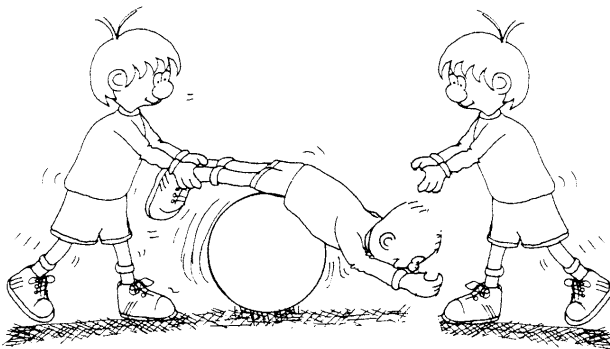
Ponemos a todo el grupo en filas e hileras formando un cuadrado por ejemplo cinco filas de cinco personas.

Cada persona ha de estar a una distancia de dos metros de las otra participantes. Se sientan en el suelo. Se tumban.

La pelotona rodará suavemente por encima del grupo que la irá haciendo moverse sin empujarla con las manos ni con los pies.

Yo me quedo fuera para ayudarles cuando la pelotona se salga de la alfombra y se la pongo encima de nuevo.

Esta actividad es más fácil con un globo o un balón de playa gigantes.



22. EL BALÓN GIGANTE RUEDA POR DEBAJO.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Colocamos dos colchonetas una a continuación de otra de forma alargada.

Ponemos un balón gigante junto al borde exterior de la primera colchoneta y se colocan dos personas, una a cada lado. Son las que ayudan y protegen.

Otra se pone perpendicular a las anteriores de rodillas mirando a la pelotona.

Enfrente de esta habrá otra persona para proteger.

La que está de rodillas se lanzará hacia delante echándose sobre la pelotona con los brazos bien estirados.

La que se lanza hacia delante intentará avanzar con el impulso apoyando las manos en el suelo.

La pelotona habrá de rodar.

Se puede hacer una fila para que todas hagan la actividad ayudando especialmente a quienes tienen más dificultad.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

23. VOLTERETA CON BALÓN GIGANTE.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Colocamos dos colchonetas una a continuación de otra de forma alargada.

Nos entrenamos un poco para dar volteretas hacia delante sobre la colchoneta.

Ponemos un balón gigante junto al borde exterior de la primera colchoneta y se colocan dos personas, una a cada lado. Son las que ayudan y protegen.

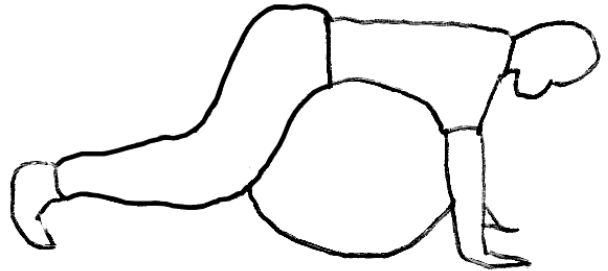
Otra se pone perpendicular a las anteriores de rodillas mirando a la pelotona.

Enfrente de esta habrá otra persona para proteger.

La que está de rodillas se lanzará hacia delante echándose sobre la pelotona con los brazos bien estirados bajando la cabeza y dando una voltereta.

La pelotona puede rodar.

Se puede hacer una fila para que todas hagan la actividad ayudando especialmente a quienes tienen más dificultad.



24. CINTA TRANSPORTADORA CON VARAS.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Esta actividad es muy difícil de realizar cuando el grupo de participantes es menor de veinticuatro.

Formamos un fila de parejas con personas que se miran cara a cara. Puede haber medio metro de distancia entre pareja y pareja.

Cada pareja tiene dos varas o picas. Las varas quedan en horizontal sujetadas con las manos de ambas personas agarradas por sus extremos a la altura de la cintura.

Les echo la pelotona sobre las varas de la primera pareja y han de mover las varas de

manera que la pelotona avance despacio a lo largo del pasillo formado.

Cada vez que la pelotona ha pasado más allá de una pareja, esa pareja irá corriendo sin soltar las varas hasta el final de la fila dispuestas a colaborar con el grupo cuando llegue la pelotona de nuevo para darla el impulso correspondiente.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

25. ALFOMBRA CON PICAS.

<http://www.youtube.com/watch?v=3WsXPN67okg>

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Un gran grupo se pone de pie formando un tapiz o alfombra. Cada persona sujeta una pica o vara de un metro de largo junto con otra persona. O sea, cada pareja sujeta una pica en lo alto que queda en posición horizontal.

Todas las personas elevan los brazos y la pelotona va rodando por encima como si rodara sobre una alfombra gigante. Se la impulsa con los golpes de las picas sin que nadie se desplace de su sitio.

26. EQUILIBRIO SOBRE EL BALÓN GIGANTE.

BALÓN GIGANTE

Énfasis: **Cooperar.**

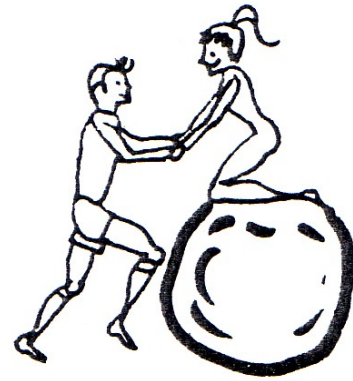
Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos **dos personas, una a cada lado** de un balón gigante. Ayudamos a otra a que se siente equilibradamente sobre el balón.



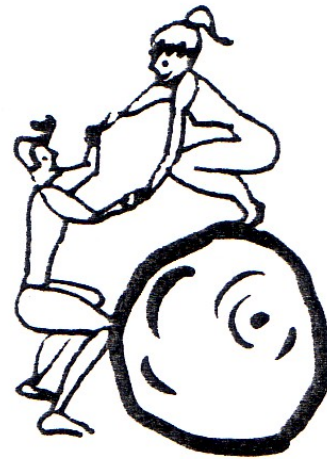
a

Después la sujetamos para que se ponga de rodillas encima del balón.

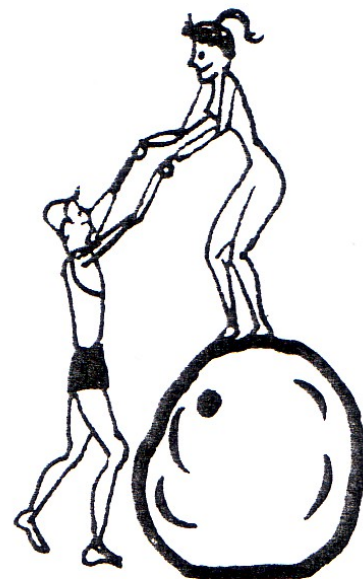


b

Luego la ayudamos a que se ponga de pié. Habremos de hacerlo con cuidado porque es peligroso.



c



d

Con ayuda de las colaboradoras, la persona del medio puede saltar y rebotar sobre

el balón gigante. Puede ser conveniente que las ayudantes estén subidas a una silla cada una.

Quien está de pie sobre el balón gigante puede intentar desplazarse con apoyo de sus ayudantes haciendo rodar la pelotona. **Esto es muy difícil**

27. KIN-BALL.

BALÓN GIGANTE

<http://www.youtube.com/watch?v=iK5DW7SCKfw>
<http://www.youtube.com/watch?v=K4u2yMoi03Y>

Coefficiente de cooperación: **6**.

OBJETIVOS:

Conseguir más puntos que los otros dos equipos.

REGLAS:

Número de equipos:

Se deben formar 3 equipos para la realización del juego.

Desarrollo del juego:

- El equipo en posesión del balón lo lanzará indicando antes que equipo debe interceptarlo.
- Los jugadores que defienden deben formar un cuadrado alrededor del balón manteniendo una distancia de 3 – 4 metros.
- El equipo nombrado, en posición de recepción, debe coger el balón antes de que este toque el suelo.
- En caso de buena recepción, el equipo receptor nombra a un nuevo equipo y lanza el balón rápidamente.
- En caso de mala recepción del balón, los otros equipos reciben un punto y el equipo que cometió la falta debe lanzar de nuevo el balón.

Reglas:

El lanzamiento:

- Para que un lanzamiento sea correcto, 3 jugadores del equipo deberán mantener el contacto con el balón. El cuarto jugador dispone en ese momento de 5 segundos para lanzar.
- Antes del lanzamiento, el lanzador debe gritar “Omnikin” seguido del color de uno de los dos equipos contrarios.

El balón debe recorrer una distancia mínima de 1,80 metros antes de tocar el suelo, sino el lanzamiento será malo, y sacará el equipo que debía haber recibido.

Está prohibido lanzar el balón hacia abajo.

La misma persona no puede lanzar dos veces seguidas.

La recepción:

Se puede jugar el balón con todas las partes del cuerpo durante la defensa y preparación del ataque, para lo que se dispone de 10 segundos.

Uno ó dos jugadores pueden correr con el balón para buscar una posición más favorable en el campo, desplazando así el juego y a los adversarios.

A partir del momento en que hay 3 jugadores del mismo equipo en contacto con el balón, no pueden desplazarse. Sin embargo, los jugadores en contacto con el balón pueden pivotar sobre un pie.

Material necesario:

Se necesitan petos de 3 colores diferentes (rosa, negro y gris) y una pelota de kin ball.

Juegos deportivos cooperativos. CON PELOTONA.

Número	Título	Coeficiente de cooperación	A partir de X años
1.	RODAR EL BALÓN GIGANTE.	9	SEIS.
2.	TRANSPORTAR EL BALÓN GIGANTE.	9	SEIS.
3.	EMPUJAR EL BALÓN GIGANTE CON LAS CABEZAS.	9	SEIS.
4.	LLEVAR EL BALÓN GIGANTE BOTANDO.	9	SIETE.
5.	BALÓN GIGANTE POR LA ESPALDA.	9	SIETE.
6.	EMPUJAR EL BALÓN GIGANTE CON LOS PIES.	9	SIETE.
7.	PASAMOS LA PELOTONA POR PAREJAS.	9	SIETE.
8.	EL BALÓN GIGANTE PEGA EL BOTE.	9	OCHO.
9.	VIADUCTO PARA BALÓN GIGANTE.	9	OCHO.
10.	LLEVAR EL BALÓN GIGANTE A PELOTAZOS.	9	OCHO.
11.	RODAR LA PELOTONA CON LA ESPALDA.	9	OCHO.
12.	VIADUCTO DE PIE PARA EL BALÓN GIGANTE.	9	NUEVE.
13.	BALÓN GIGANTE POR LAS PIERNAS.	9	NUEVE.
14.	PASA EL BALÓN GIGANTE POR ENCIMA.	9	NUEVE.
15.	ÓRBITA COLECTIVA.	9	NUEVE.
16.	LANZAMOS EL BALÓN GIGANTE POR EL AIRE.	9	DIEZ.
17.	LA ALFOMBRA CON LAS MANOS.	9	DIEZ.
18.	BOTAR EL BALÓN GIGANTE CON LOS PIES.	9	DIEZ.
19.	LA ALFOMBRA CON LOS PIES.	9	DIEZ.
20.	MOVER LA PELVIS CON EL BALÓN GIGANTE.	9	DIEZ.
21.	ALFOMBRA SIN PIES NI MANOS.	9	ONCE.
22.	EL BALÓN GIGANTE RUEDA POR DEBAJO.	9	ONCE.
23.	VOLTERETA CON BALÓN GIGANTE.	9	ONCE.
24.	CINTA TRANSPORTADORA CON VARAS.	9	ONCE.
25.	ALFOMBRA CON PICAS.	9	DOCE.
26.	EQUILIBRIO SOBRE EL BALÓN GIGANTE.	9	DOCE.
27.	KIN-BALL.	6	DOCE.

Juegos deportivos cooperativos. CON PELOTONA.							
Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	3					3	
Siete	4					4	
Ocho	4					4	
Nueve	4					4	
Diez	5					5	
Once	4					4	
Doce	3		1			2	
TOTAL	27		1			26	