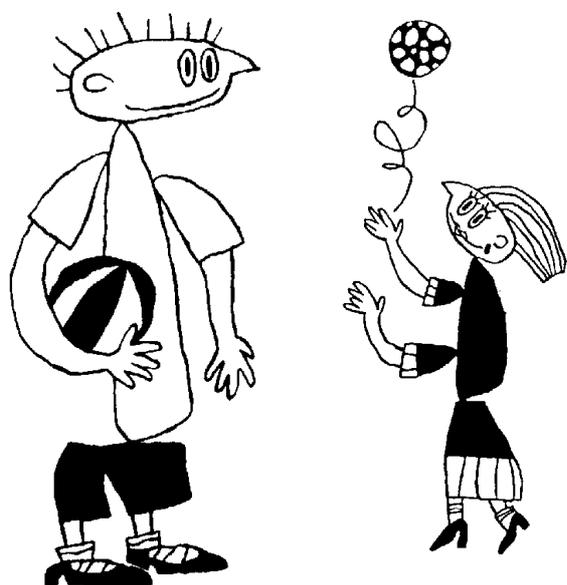


VARIACIONES COOPERATIVAS PARA BALOMPIÉ.

*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes y ejercicios atléticos,
de manera que sean menos competitivos,
reforzando el sentido de grupo y la colaboración
fomentando la integración de todas las personas en el grupo.
No son actividades totalmente cooperativas tampoco.*

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



A PARTIR DE SEIS AÑOS.

1. PORTERA COLECTIVA.

BALOMPIÉ.
BALONMANO

Coficiente de cooperación: **6.**

Varias niñas (pueden ser tres o cuatro) agarradas de los brazos por el codo o sujetas por los hombros hacen de portera.

La portería estará marcada con conos y tendrá una anchura equivalente a tres veces el espacio que ocupa el grupo-portera.

Una niña más tira a penalti desde una distancia equivalente a cuatro o cinco veces más el espacio que ocupa el grupo-portera.

Colocamos una señal en el punto de penalti. Una lanza el penalti y las demás lo paran.

Pedimos a quienes hacen de porteras que no se suelten para detener el balón.

Después quien lanzó penalti se agarra al grupo-portera y alguien del grupo-portera pasa a lanzar el penalti.

Lo hacemos así sucesivamente hasta que todas han tirado el balón a puerta.

Cuando han entendido la actividad repartimos al gran grupo en grupos pequeños para que todas lo hagan.

Podemos lanzar penaltis con las manos o con los pies.

Variaciones:

Cada vez que jugamos a balompié o balonmano, podemos tener una pareja en la portería sin que se suelten de las manos.

2. LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (C)

BALOMPIÉ.

Coficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en un círculo bien amplio.

Si hay más de 25 participantes, conviene hacer dos grupos iguales.

Una niña pasa la pelota con el pie a su compañera de al lado y así sucesivamente siempre en la misma dirección.

Hacemos un par de rondas completas. Una para cada lado.

Cada vez que hacemos bien el ejercicio, damos todas un paso atrás y lo repetimos.

Podemos hacerlo pasando la pelota a quien está en frente.

Habremos de hacerlo con precisión para que todas tomen el balón bien a la primera sin perderlo.

Todas se pasan el balón sin repetir personas hasta que lo hayan tocado todas las personas del grupo.

3. BALÓN TOCADO.

BALOMPIÉ.

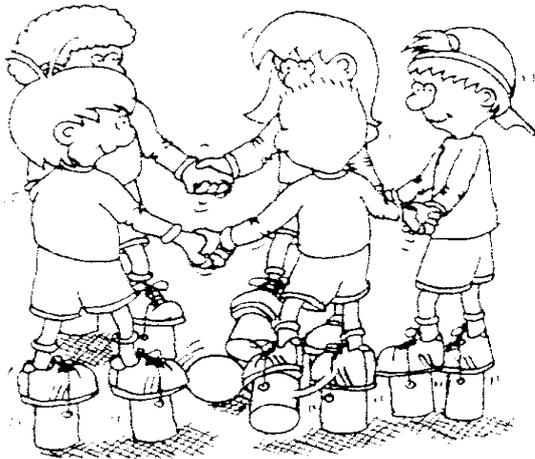
BALONMANO

Coficiente de cooperación: **6.**

Se forman equipos de 10 y 8 de ellos se colocan de pie formando un círculo y los otros dos en el medio.

Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón.

Si alguien del centro toca la pelota, se cambia el puesto con quien la lanzó.



4. PASA EL BALÓN CON ZANCOBOTE.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coficiente de cooperación: **9.**

Hacemos un grupo de siete personas que forman un círculo de pie mirando al centro.

Colocan cada pie sobre un zanco / bote sujetándolo muy bien para no tropezarse y caerse.

Sin romper el corro pasamos la pelota diciendo el nombre de la persona a la que se lo pasamos dándola una patada directamente con el zanco / bote.

Intentaremos pasarla y recibirla con cuidado para no tener que ir lejos a recogerla.

La pelota se puede parar con cualquier parte del cuerpo.

No repetimos nombres hasta que se haya dicho el nombre de todas las personas del grupo y entonces todas damos un paso atrás para hacer la actividad algo más difícil.

También podemos hacer el ejercicio pasando la pelota con la mano.

Si no tenemos zanco / botes, los elaboramos con un bote de melocotón en conserva vacío. Es más cómodo con un bote que tenga ABREFÁCIL pues así la parte abierta no es tan cortante. Con un clavo hacemos agujeros para poner unas cuerdas de sujeción.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

5. PENALTIS COOPERATIVOS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coficiente de cooperación: **6.**

Preparamos una portería de un metro de ancho sin portero.

Colocamos un balón parado en frente a ocho metros.

Una pareja (un trío, o cuatro) agarradas de las manos van corriendo y golpean el balón con la intención de que entre por la portería.

Se pueden hacer los chutes **con el pie** o con **la mano**.

Como hay muchas personas en el grupo, habremos de tener un especial cuidado organizativo. Se puede optar por hacerlo con una sola portería y las parejas se ponen en fila para **chutar**. Alguien colabora en preparar los balones para que todo vaya más rápido.

O podemos preparar varias porterías y que hagan la actividad de manera simultánea en diversos sitios.

6. ZANCO GOL.

BALOMPIÉ.

Coficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos los zancobotes bien sujetos. Nos entrenamos a caminar.

Nos distribuimos por parejas que se agarran de la mano.

En el suelo hay cajas vacías o papeleras con la cara abierta en la parte superior.

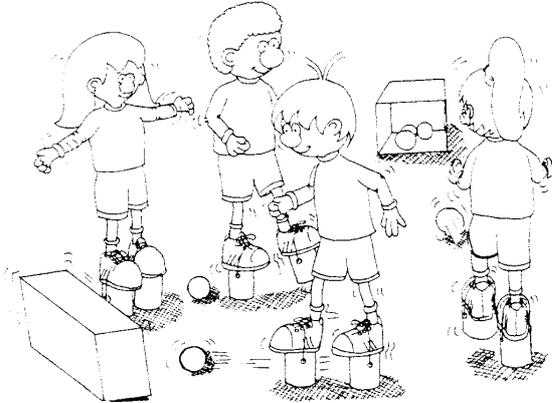
En el lugar más lejano hay globos inflados.

Cada pareja habrá de golpear un globo hasta la caja y meterlo dentro sin soltarse de las manos y sin tocar el globo con las manos.

Cuando lo consigue, puede hacer lo mismo con otro globo si hay tiempo y espacio.

Puede ser conveniente que haya varias cajas para que las parejas no se estorben demasiado o podemos hacerlo siguiendo un orden de parejas para que no se molesten unas a otras.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



7. ROTACIÓN DE LA POSICIÓN.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6**.

Esta técnica la usamos mucho en todos los deportes donde son más de una persona en cada equipo.

Se trata de señalar unas posiciones y pedimos a las jugadoras que roten de posición siguiendo el sentido de las manillas del reloj.

Primero estudiamos la técnica y después la practicamos.

Sobre un tablero o papelógrafo hacemos un dibujo del campo de juego.

Sobre el dibujo colocamos las POSICIONES que tendrá cada jugadora o pareja de jugadoras. Por ejemplo el equipo de triángulos. Les pedimos que vayan a su posición y hacemos rotación varias veces.

Hacemos lo mismo con el equipo de círculos.

Les indicamos que vamos a jugar y cada jugadora estará jugando en una distancia aproximada de dos metros de su POSICIÓN.

Durante el juego de vez en cuando yo diré: **a la posición**. Y cada jugadora o pareja irá a su posición.

Diré **rotación**, y todas las jugadoras rotan un puesto en el sentido de las manillas del reloj.

Cada vez que la pelota llega a portería, sale del campo o hay otra falta, les pido rotación.

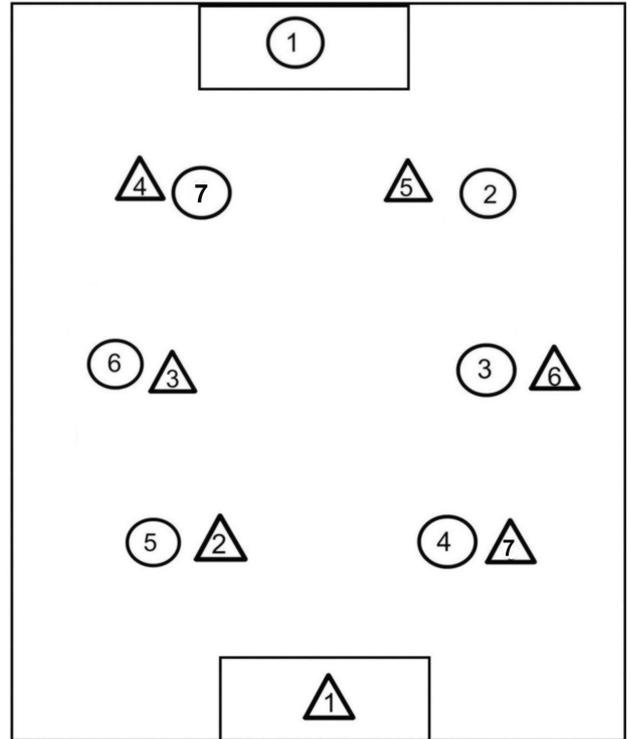
A veces coloco un aro para que recuerden cual es su POSICIÓN.

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo puede llevar peto u otro distintivo.

Ya podemos jugar.

POSICIONES



8. BALOMPIÉ CON GLOBO.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

BALONVOLEA

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hacemos dos equipos que no tengan más de seis jugadoras.

Numeramos las jugadoras y les asignamos una posición en el campo.

Jugamos al fútbol balompié con un globo inflado.

Puede ser un balón de playa o de gomaespuma.

Les pedimos que al dar una patada no levanten el pie más alto de la cintura porque es peligroso.

Cada dos minutos, todas las jugadoras rotan de posición avanzando un puesto en el sentido de las manillas del reloj.

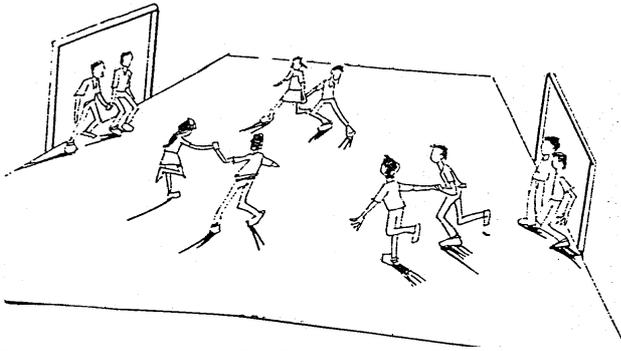
Hemos de poner mucho cuidado para que cada jugadora se mantenga en su área.

Variación:

Podemos jugar con un globo con las manos golpeándolo con las yemas de los dedos pero sin agarrarlo con las manos.

Podemos jugar a volea con un globo.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.



9. JUGAMOS EN PAREJAS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6.**

Hacemos dos equipos con todas las personas del grupo. **Cada jugadora va agarrada a otra** por los hombros, por el brazo o por la mano.

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con la técnica de ROTACIÓN DE POSICIONES.

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Variaciones:

En general cada vez que hacemos deporte jugamos todo el grupo junto formando dos equipos. Prediseñamos un número de jugadoras por equipo (no más de siete). Las personas restantes se agarran de la mano con otra jugadora.

Podemos probar también formando tríos para cada jugadora.

Con mayores podemos pedir que cada pareja vaya sobre zanco-botes.

10. JUEGO Y ME SIENTO.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6.**

Materiales:

1. Preparamos los equipos y las posiciones.

2. Un peto para cada participante de uno de los equipos.

3. Conos para las porterías.

Actividad.

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Todas las personas del grupo han de participar. Si hay más personas que posiciones, pedimos a las sobrantes que jueguen agarradas de la mano con otra jugadora.

Las jugadoras que tocan el balón, **se sientan en el suelo** en su posición una vez que han soltado la pelota y ya no puede jugar.

Cada vez que todas las jugadoras de un equipo están sentadas, paramos el balón. Todas se ponen de pie de nuevo y se comienza una nueva tanda.

Quien organiza la actividad habrá de advertir que las jugadoras jueguen cerca de su posición y si se distancian mucho, paramos la actividad y recordamos la posición de cada una. Esto lo podemos hacer con frecuencia e incluso pedirles rotación.

Habremos de tener cuidado entre todas para cumplir las normas que hemos puesto.

Podemos hacer este juego golpeando el balón con los pies al estilo balompié o botando el balón con las manos al estilo balonmano.

11. PASAR Y CORRER HASTA LA PORTERÍA.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6.**

Jugamos balompié o balonmano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Quien pasa el balón a otra jugadora tiene **que ir corriendo a tocar su propia portería y volver a su aro.**

12. CONO-GOL.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6.**

Jugamos balompié o balonmano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Un equipo lleva peto.

En el lugar de cada portería hay un cono grandecito. De esta manera meter gol consiste en tocar el cono con el balón.

Podemos pedir que nadie `proteja la portería (el cono).

Ninguna jugadora puede entrar dentro del semicírculo de área de portería.

Nos facilita la actividad el hecho de que haya una persona poniendo cuidado de que sigan las normas del juego.

Podemos pasar la pelota tocándola con los pies (*balompié*) o con las manos (*balonmano*).

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

13. BALOMPIÉ CON DOS BALONES.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pié o con la mano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Jugamos con dos balones.

Les advierto que han de tener mucho cuidado pues mientras están pendientes de un balón les puede llegar otro sorpresivamente.

Podemos jugar con balones suaves.

14. BALOMPIÉ CUATRO EQUIPOS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **7**.

Si somos gente suficiente, podemos hacer cuatro equipos de cinco personas diferenciados con petos de diferentes colores. Colocamos cuatro porterías y jugamos a balompié con una o dos pelotas.

Cada equipo defenderá su portería y puede meter gol en las otras tres porterías.

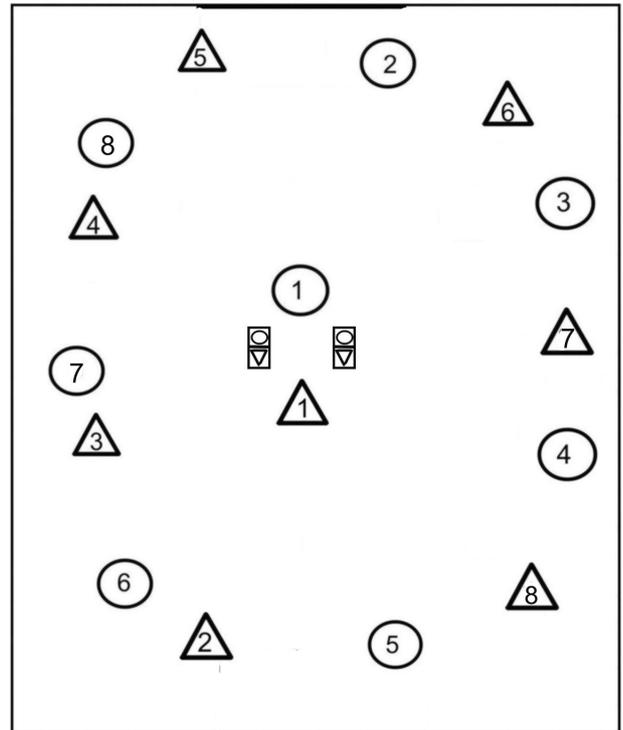
Numeramos a las jugadoras de cada equipo para asignar posiciones de juego remarcadas con aros.

Cada portería tendrá marcada una zona a la que no puede entrar ninguna jugadora, al estilo de balonmano.

Es importante que haya dos personas arbitrando para cuidar especialmente que se cumplan las zonas asignadas a cada jugadora.

Variación:

Podemos hacer este deporte golpeando la pelota con el pié al estilo balompié o con las manos al estilo balonmano.



15. BALOMPIÉ CON PORTERÍA EN EL CENTRO.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pié o con la mano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Un equipo lleva peto.

Hacemos dos equipos de siete a diez jugadoras.

Las dos porterías están en el centro del campo.

Cada equipo mete gol por uno de los lados de la portería.

Cada un minuto pedimos a los dos equipos que hagan rotación pasando a la siguiente posición siguiendo el sentido de las manillas del reloj.

El balón al gusto.

16. BALOMPIÉ POR PAREJAS CON VARA.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6.**

Jugamos como en BALOMPIÉ POR PAREJAS.

La diferencia en esta ocasión es que **cada pareja va agarrada a su compañera agarrando una vara o una pica** por uno de los extremos. No conviene que la vara tenga más de un metro de longitud.

Cada jugadora (pareja) tiene un número para que conozcan su zona de juego.

Hacemos rotaciones de área cada poco tiempo siempre en el mismo sentido.

En la portería habrá una jugadora-pareja.

Las demás no pueden entrar en el área de portería para nada.

Habremos de tener cuidado para que no siempre maneje la pelota la misma persona de cada pareja.

Podemos hacer este deporte golpeando la pelota con el pie al estilo balompié o con las manos al estilo balonmano.

17. SENTABOL BALOMPIÉ.

BALOMPIÉ.

Coefficiente de cooperación: **6.**

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pie o con la mano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Se colocan dos colchonetas o similar, en los extremos de la pista o zona donde se vaya a desarrollar, que funcionarán de porterías.

Las jugadoras se situarán en la pista sentadas y para desplazarse lo harán arrastrando el trasero, caminando a gatas o rodando.

Deberán realizar pases y tratar de meter gol en la portería contraria.

Cuando se tiene el balón, no se pueden mover, sino que deberán realizar un pase o tirar a portería.

No vale chicle, pasar la pelota a quien te la envió.

Cada vez que se hace gol, sale el balón del campo, alguien hace falta o se alejan de la zona de juego, la monitora coge la pelota, se hace rotación y saca del centro del campo.

18. DEPORTE CON OBSTÁCULOS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6.**

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pie o con la mano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

La diferencia es que jugamos con obstáculos repartidos por el campo de juego.

Bancos.

Sillas.

Colchonetas.

Aros.

Picas.

Mesas

Otras pelotas diferentes a la que utilizamos para la actividad.

Raquetas.

Papeleras.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

19. INTERCAMBIO DE JUGADORAS AL METER GOL.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

BALONVOLEA

BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6.**

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pie o con la mano con las modalidades descritas anteriormente:

Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Si alguien mete gol, la jugadora que hizo punto pasa al otro equipo **intercambiando su puesto con la jugadora del otro equipo que tenga el mismo número**.

20. SOLO UN GOL POR PERSONA.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

BALONVOLEA

BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pié o con la mano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Cuando una jugadora mete gol, le ponemos un sombrero y ya no puede meter más goles.

Así que habremos de preparar varios y divertidos sombreros en cada partido.

Puede ser un gorro de papel (*tipo cucurucho*).

21. DELANTERA CENTRO.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

BALONVOLEA

BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pié o con la mano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

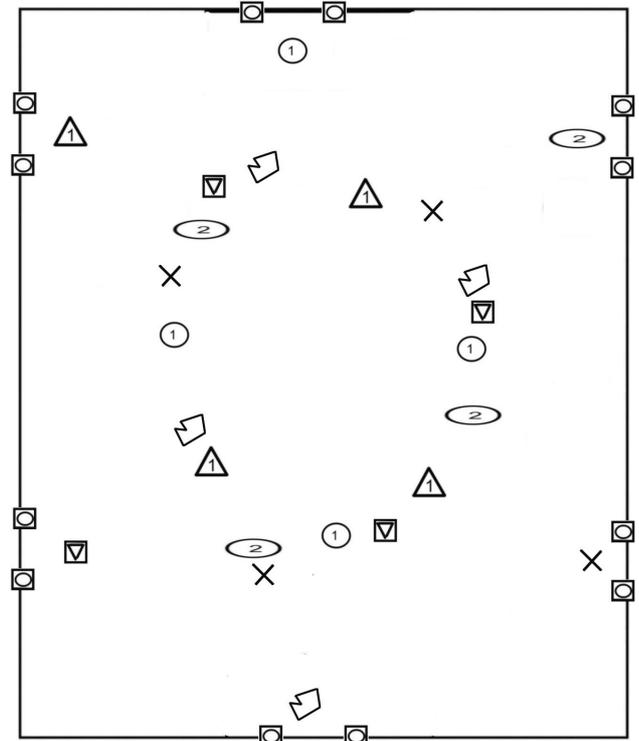
Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Ponemos un **sombrero** a la persona que está en la zona delantera en cada equipo.

Habremos de jugar de tal manera que **solo puede hacer tanto esa persona**.

Cada vez que rotamos, cambiamos el sombrero a la persona siguiente en la rotación que ocupará el puesto central que tenía la anterior persona. Solamente ella puede meter gol.



22. BALOMPIÉ SIX TEAMS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6**.

Señalamos con objetos o conos seis porterías de un metro de anchura de una manera similar a como vemos en el gráfico adjunto.

Hacemos seis equipos de unas cuatro personas cada uno.

Es importante que cada participante tenga una posición fija señalada con un aro. Así podemos tener aros rojos, azules, amarillos, naranjas, azul oscuro, verde claro.

Los aros pueden estar distribuidos de una manera similar a como indica el gráfico. De esta manera pueden rotar más fácilmente cuando yo diga ROTACIÓN. En ese momento cada jugadora va al aro siguiente de su mismo color desplazándose en el sentido de las manillas del reloj.

Cada jugadora se pone dentro de su aro y solamente pueden poner un pie fuera del aro.

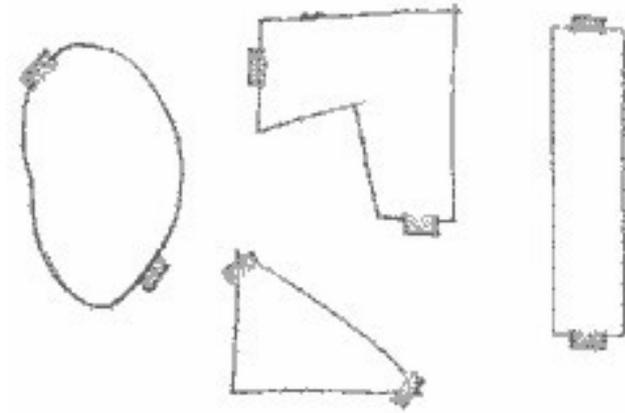
Si hay más personas que aros, alguna puede compartir aro con otra.

Cada equipo defenderá su portería y puede meter gol en las otras cinco porterías.

Jugamos con una pelota.

Variación:

Podemos hacer este deporte pasando el balón con las manos o con los pies.



23. CAMPOS IRREGULARES.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: 6.

- Campos de fútbol muy estrechos y alargados.
- Campo en ángulo.
- Campos con desniveles de terreno.
- En círculos concéntricos.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

24. BALOMPIÉ DE CABALLOS.

BALOMPIÉ.

Coefficiente de cooperación: 7.

Hacemos dos equipos que no tengan más de siete jugadoras cada uno.

Un equipo lleva peto.

Cada jugadora es una pareja de un peso más o menos parecido. En esta actividad les dejo que elijan a su pareja. Conviene que se elijan libremente ellas por motivo de confianza o amistad.

En cada pareja una persona hace de caballo que transporta a la otra en forma de jineta que va subida sobre la espalda. Se pueden cambiar los papeles en cualquier

momento. Es cómodo subirse al caballo desde un lugar alto.

El juego se desarrolla manejando el balón con los pies solamente por parte de quienes hacen de caballo.

Usamos un balón de gomaespuma si es posible.

Ningún caballo puede mantener el balón en sus pies más de tres segundos.

Ninguna pareja de jugadoras puede estar más cerca de un metro de distancia entre sí.

En cualquier momento el jinete se puede bajar del caballo para descansar o cambiarse los papeles, pero ninguna pareja puede jugar mientras el jinete no esté sobre el caballo.

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Es importante que haya una persona que observe y controle el desarrollo del juego con cuidado.

25. CON UN GORRO DE PAPEL SOBRE LA CABEZA.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: 6.

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos con el pié o con la mano con las modalidades descritas anteriormente: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Cada jugadora lleva un gorro elaborado con una hoja grande de papel de periódico sobre la cabeza.

<http://www.abcmmanualidades.com/general/gorro-de-papel.html>

26. BALOMPIÉ CON CUATRO PORTERÍAS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: 6.

Hacemos dos equipos.

Cada equipo tendrá entre seis y diez jugadoras para un campo similar al de balonmano. Si hay más se agarran de la mano a otra jugadora formando parejas.

Las numeramos y les asignamos un área en el campo repartido proporcionalmente.

Un equipo llevará un peto o distintivo que lo diferencie del otro.

Jugamos al fútbol balompié con un balón.

Ponemos una diferencia y es que cada equipo tiene dos porterías, una frente a la otra y habrán de meter goles en las otras dos porterías.

Por tanto cada equipo tiene dos porterías.

Cada dos minutos, todas las jugadoras se intercambian de posición avanzando un puesto en el sentido de las manillas del reloj.

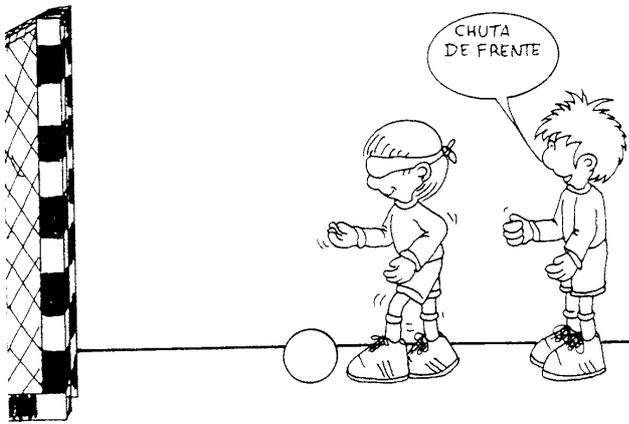
Variación:

Podemos hacer este deporte con las normas de balonmano botando el balón sin hacer pasos.

Es interesante jugar con diferentes tipos de pelotas o un balón de playa.

Podemos jugar con platillo volador o con pompones golpeados por raquetas.

Se puede probar con dos balones.



27. BALOMPIÉ CIEGO.

BALOMPIÉ.

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos colocamos por parejas.

Una hace de ciega tapando los ojos con una bufanda y otra de lazarilla.

Posiblemente la lazarilla habrá de sujetar por el brazo a la ciega.

La lazarilla lleva de paseo a la ciega. Analizamos lo sucedido y qué podemos hacer para que la ciega se sienta mejor.

Podemos pedir a las ciegas que lleven una pica larga en la mano o una vara que es

sirva de apoyo y para reconocer al tacto si hay algo cerca.

Lo repetimos invirtiendo los papeles y en esta ocasión la ciega llevará un balón que bote poco con los pies realizando un recorrido previamente marcado.

Lo ideal es hacer la actividad con una **PELOTA SONORA** que tiene un cascabel en el interior.

Después se juega un partido de balompié. Un equipo llevará peto.

Cada jugadora está formada por una pareja de personas en que una de ellas hace de ciega tapándose los ojos y la otra guía a esa persona sujetándola por el brazo.

Cuatro parejas en cada equipo son suficientes y una más en la portería que va dando pistas a las jugadoras de su propio equipo.

Quien lleva los ojos tapados es la que maneja el balón a instancias de su lazarilla.

Ninguna jugadora puede pisar el área de portería a una distancia de tres metros de radio desde el centro de la portería.

Es conveniente guardar silencio para escuchar el sonido de la pelota.

28. DOS PORTERÍAS POR EQUIPO.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coeficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos un campo de fútbol sala.

Hacemos dos equipos con el mismo número de jugadoras. Está bien con equipos de 6 – 8 personas.

Si son muchas personas, algunas juegan en parejas agarradas de la mano.

Marcamos la posición de juego a cada jugadora con un aro.

Intentamos colocar los aros de manera que se pueda rotar cada sesenta segundos.

Los aros de cada equipo serán de un color determinado.

En el campo ponemos cuatro porterías. Las porterías de cada equipo pueden estar una frente a la otra o una en el lado perpendicular de su mano derecha.

Cada equipo defiende dos porterías y mete gol en otras dos porterías.

Habrán dos porterías en cada equipo.

Podemos jugar pasando el balón con los pies o lo pasamos con las manos.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

29. BALONMANO Y BALOMPIÉ SIMULTÁNEOS DE JINETES Y CABALLOS.

BALOMPIÉ. BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hacemos dos equipos, a ser posible de cuatro jugadoras en cada uno. Las jinetes de uno de los equipos llevan peto o un distintivo. Cada jugadora está formada por una pareja de personas. Una hace de caballo y otra de jinete subida encima.

Es cómodo subirse al caballo desde un lugar alto.

Se juega con dos balones bien diferenciados.

El juego se desarrolla manejando el balón con los pies los caballos y los jinetes juegan con el otro balón manipulándolo con las manos.

Ninguna pareja de jugadoras puede estar más cerca de un metro de distancia entre sí.

Cuando las jugadoras están cansadas, el jinete se puede bajar del caballo siempre que quiera pero en ese momento no pueden jugar ni tocar la pelota.

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Es importante que haya un árbitro que observe y controle el desarrollo del juego.

A PARTIR DE TRECE AÑOS.

30. BALOMPIÉ GAÉLICO.

BALOMPIÉ. BALONMANO

<http://www.youtube.com/watch?v=K-cvBNqh9Nk>

http://www.encyclopediaspana.com/Balomp%C3%A9_ga%C3%A9lico.html

http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_ga%C3%A9lico

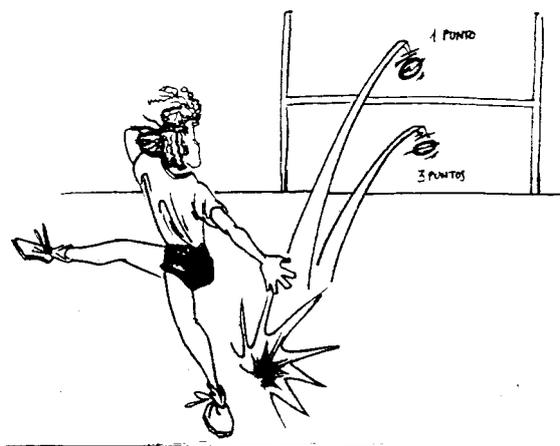
Coefficiente de cooperación: **6**.

Es el deporte más popular de Irlanda, es una mezcla de balompié y rugby. El objetivo del juego es **pasarse el balón con la mano o el pie** y conseguir gol cuando el balón golpeado pasa por encima de la portería y entre los dos postes de 4 a 6 metros de altura.

Una de las características de este deporte es **capturar el balón en alto** o "fielding" o los autopases que se realizan golpeando el balón con el pie para capturarlo con las manos o "Toe-to-hand".

Se juega en un campo grande de balompié pero a nivel escolar podemos utilizar un campo de balonmano si no disponemos de un terreno de juego mayor.

Utilizaremos un balón de balompié que sea blando, a ser posible del modelo de autohinchable, para facilitar los pases y evitar los posibles pelotazos.



A los postes de las porterías de balonmano podemos alargarlos con unos listones de madera o cartón con un mínimo de dos metros por encima del larguero de la portería. Dibujaremos o marcaremos con conos un semicírculo de tres metros de radio en torno a las porterías para que ninguna jugadora entre en ese terreno durante el juego.

En el terreno de juego de 40 X 20 m. Pueden formar cada equipo en juego **6 jugadores y/o jugadoras**. Un equipo llevará peto u otro distintivo.

Numeramos a las jugadoras de cada equipo. Una, dos, tres, cuatro, cinco y seis. Las número uno y dos solamente juegan en el campo defensivo.

Las tres y cuatro solo juegan en el centro del campo, no pueden tirar a cesta.

Las cinco y seis solamente pueden jugar en el campo contrario.

Cada tres minutos cambiamos las zonas.

Las uno y dos pasan al centro.

Las dos y tres pasan al campo contrario.

Las cinco y seis pasan al campo defensivo.

A los tres minutos siguientes, las una y dos pasan al campo contrario.

Las tres y cuatro pasan a la defensa.

Las cinco y seis pasan al centro del campo.

Y estos turnos los podemos repetir sucesivamente.

A nivel escolar adaptaremos las reglas con las siguientes modificaciones:

- 1.-Se permite a los jugadores y jugadoras **tocar el balón con la mano**.
 - 3.- El pase a un compañero o compañera de equipo debe efectuarse mediante una **patada** al balón o **golpeando** el balón con el puño.
 - 4.-**No se permite tener el balón durante más de cuatro pasos sin botarlo** o realizando autopes golpeando el balón con el pie, que realizará de forma alternativa.
 - 8.-**Antes de lanzar a portería se habrán realizado por lo menos tres pases** entre los jugadores y jugadoras del mismo equipo.
 - 9.-No se permite ningún tipo de contacto físico entre los jugadores.
 - 10.-Los saques de banda se efectuarán golpeando el balón con el pie, desde el lugar por dónde salió el balón.
 - 11.-Si un jugador o jugadora toca el balón y éste sale por la línea de fondo sería "tiro libre", que se saca por un jugador o jugadora del otro equipo desde el centro del campo, golpeando el balón que está en el suelo y pudiendo tirar directamente a portería, (puede haber barrera a 3 metros).
 - 12.-Cualquier falta que realice el equipo defensor dentro del área de 9 metros, se concederá penalti al equipo atacante que lanzará desde los 9 metros, sin barrera y pudiendo golpear el balón con el pie de la forma que desee y tirando directamente a portería.
 - 13.-Las faltas se sacarán desde dónde se han producido.
- No podrá tirar a portería directamente. Excepto en el penalti y en el tiro libre.

FUENTE: Martínez, Manuel.

Variaciones cooperativas a los deportes.
BALOMPIE.

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	PORTERA COLECTIVA.	6	SEIS.
2.	LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (C)	8	SEIS.
3.	BALÓN TOCADO.	6	SEIS.
4.	PASA EL BALÓN CON ZANCOBOTE.	9	SEIS.
5.	PENALTIS COOPERATIVOS.	6	SIETE.
6.	ZANCO GOL.	8	SIETE.
7.	ROTACIÓN DE LA POSICIÓN.	6	SIETE.
8.	BALOMPIÉ CON GLOBO.	6	SIETE.
9.	JUGAMOS EN PAREJAS.	6	OCHO.
10.	JUEGO Y ME SIENTO.	6	OCHO.
11.	PASAR Y CORRER HASTA LA PORTERÍA.	6	OCHO.
12.	CONO-GOL.	6	OCHO.
13.	BALOMPIÉ CON DOS BALONES.	6	NUEVE.
14.	BALOMPIÉ CUATRO EQUIPOS.	7	NUEVE.
15.	BALOMPIÉ CON PORTERÍA EN EL CENTRO.	6	NUEVE.
16.	BALOMPIÉ POR PAREJAS CON VARA.	6	NUEVE.
17.	SENTABOL BALOMPIÉ.	6	NUEVE.
18.	DEPORTE CON OBSTÁCULOS.	6	NUEVE.
19.	INTERCAMBIO DE JUGADORAS AL METER GOL.	6	DIEZ.
20.	SOLO UN GOL POR PERSONA.	6	DIEZ.
21.	DELANTERA CENTRO.	6	DIEZ.
22.	BALOMPIÉ SIX TEAMS.	6	DIEZ.
23.	CAMPOS IRREGULARES.	6	DIEZ.
24.	BALOMPIÉ DE CABALLOS.	7	ONCE
25.	CON UN GORRO DE PAPEL SOBRE LA CABEZA.	6	ONCE
26.	BALOMPIÉ CON CUATRO PORTERÍAS.	6	ONCE
27.	BALOMPIÉ CIEGO.	6	ONCE
28.	DOS PORTERÍAS POR EQUIPO.	6	ONCE
29.	BALONMANO Y BALOMPIÉ SIMULTÁNEOS DE JINETES Y CABALLOS.	6	DOCE
30.	BALOMPIÉ GAÉLICO.	6	TRECE

Variaciones cooperativas a los deportes.
BALOMPIÉ.

Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	4		2		1	1	
Siete	4		3			1	
Ocho	4		4				
Nueve	6		5	1			
Diez	5		5				
Once	5		4	1			
Doce	1		1				
Trece	1		1				
TOTAL	30		25	2	1	2	