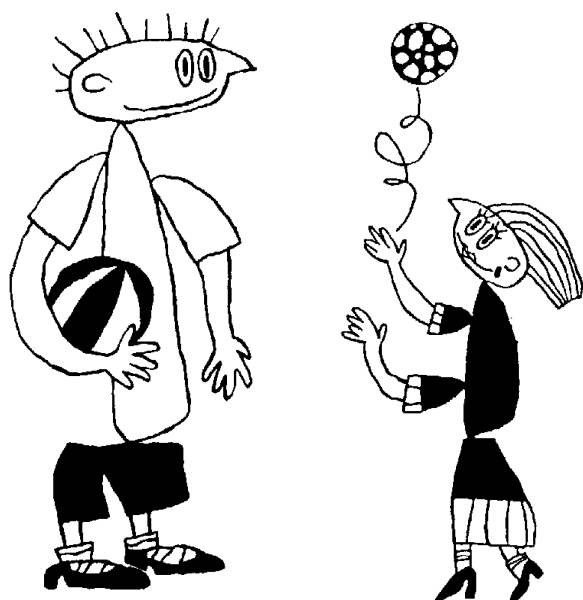


VARIACIONES COOPERATIVAS PARA BALONMANO.

*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes,
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.*

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



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

2. PASARLO SIN QUE SE CAIGA. BALONMANO

Coefficiente de cooperación: 8.

Las alumnas se ponen en círculo y pasan el balón (*el aro, una bara, . . .*) a la persona que está a su lado.

Lo hacemos primero en grupos de 6, luego de 12 y finalmente en un solo grupo formado por toda la clase.

Este ejercicio lo podemos hacer variando la posición estática o dinámica de las participantes, que el balón bote o no, con los pies o con las manos y incorporando más balones en la medida en que se pueda controlar.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

1. LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (A)

BALONMANO
BALOMPIÉ.

Coefficiente 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 bota la pelota en el suelo y la pasa con las dos manos a su compañera de al lado y así sucesivamente siempre en la misma dirección.

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

3. TODAS NOS PASAMOS EL BALÓN.

BALONMANO
BALOMPIÉ.
PLATILLOVOLADOR

Coefficiente de cooperación: 6.

Pongo en el suelo tantos aros como personas hay en el grupo.

Los aros habrán de estar bien separados y distribuidos por el espacio en forma de colmena.

Cada chavala o chavalito se mete en un aro y les advierto que no lo deben tocar ni desplazar a otro lugar.

Una de ellas empieza el juego con la pelota en su poder. Se la van pasando unas a

otras. Siempre han de mantener un pie dentro del aro.

Cada vez que una jugadora pasa el balón se sienta en el suelo dentro del aro.

Cuando todas se han sentado en el suelo seguimos pasando la pelota y quien la pasa a otra, en esta ocasión, se pone de pie.

Podemos hacer la actividad con dos o tres balones a la vez.

Podemos hacer la actividad pasando la pelota con las manos o pasando la pelota con los pies rodando por el suelo.

Se puede intentar esta actividad pasando un platillo volador.

Para jugar de esta manera habremos de tener más espacio y poner distancias mucho más separadas.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

4. PENALTIS COOPERATIVOS.

BALOMPIÉ.

BALONMANO

Coefficiente 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.

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 optar por preparar varias porterías y que hagan la actividad de manera simultánea en diversos sitios.

5. PASAR LA PELOTA PISANDO LADRILLOS.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **8**.

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

Colocan cada pie sobre un ladrillo de plástico o de verdad, sobre botes o cajas que sean bastante estables para que no haya peligro de torcerse el tobillo.

Sin romper el corro **pasamos la pelota** con la mano diciendo el nombre de la persona a la que se lo pasamos.

Podemos pedir que la pelota bote en el suelo antes de que llegue a la persona a la que se la enviamos.

Intentaremos pasarla y recibirla con cuidado y atención pues si se nos va lejos, habremos de bajar de los ladrillos para ir a recogerla.

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.

Podemos repetir la actividad una vez más lanzando la pelota y recogéndola sin que toque el suelo.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

6. BALOMPIÉ CON LA MANO.

BALONMANO

BALOMPIÉ.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Podemos jugar las diferentes variaciones cooperativas de balompié y balonmano manipulando el balón con la mano pero **sin levantarlo del suelo. Rodándolo siempre.**

Hacemos dos equipos con siete jugadoras como máximo.

Un equipo lleva peto.

Marcamos zonas con aros.

No se puede entrar al área de portería.

Les pedimos que roten en su puesto cada sesenta segundos.

7. BALÓN BASE.

BALONMANO

BALOMPIÉ.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Necesitamos un espacio muy amplio (*una cancha de balonmano*).

Necesitamos tantos aros como la mitad de las personas del grupo.

Colocamos los aros alrededor del campo sobre la línea de los bordes de manera equidistante.

Cada aro es una base / casa. Si no tenemos aros, marcamos las bases con cualquier otro objeto.

Se coloca todo el grupo por parejas. Cada pareja se agarra de la mano y se mete dentro de un aro.

Cada pareja tiene una pelota (podemos probar con diferentes tipos de pelotas).

Cuando digo: **Una, dos y tres**, todas las parejas avanzan botando la pelota hasta el aro siguiente en el sentido de las manillas del reloj.

Cuando noto que todas las parejas han llegado a la base siguiente, les pido que dejen el balón ahí quieto y vuelvan a su propia casa sin balón. Allí encontrarán otro balón que les ha dejado la pareja que va detrás.

Y se repite la actividad varias veces.

Es importante hacer un ejemplo ante el grupo para que lo entiendan mejor antes de empezar.

Y también lo podemos hacer en grupos de tres.

Este proceso continúa hasta que cada grupo ha recuperado su propio balón original.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

8. COGER Y PASAR.

Varios.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Hacemos dos círculos concéntricos con igual número de personas.

Las de dentro miran a las de fuera y a la inversa.

Una alumna comienza pasando el balón a la persona que está enfrente diagonal derecha.

Esta lo pasa a la que está enfrente diagonal izquierda.

Y así sucesivamente.

Después añadimos más balones.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

9. LOS DIEZ PASES.

**BALONMANO
BALOMPIÉ.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Un equipo intenta pasarse diez veces el balón sin la intercepción del otro equipo.

Cuando alguien pierde el balón, comenzamos a contar de nuevo.

Ojo, todo el equipo ha de tocar la pelota.

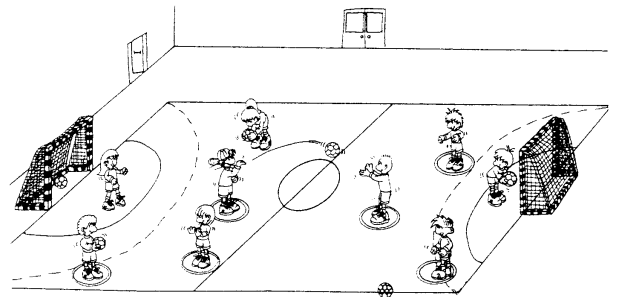
Variaciones sobre este juego:

- En lugar de dos equipos, probamos con tres, distinguiéndolos con petos de colores. Un equipo puede pasar de ser

aliado en el robo a ser adversario en unos segundos.

- Reduciendo o ampliando el espacio de juego permitimos mayor o menor desplazamiento/desmarque de los jugadores.
- Cambiando el móvil: indiakas, balón de rugby... exigiendo una adaptación del lanzamiento/recepción.
- Permitiendo el bote del balón.
- Estableciendo la norma que el poseedor del balón no pueda desplazarse.
- Cambiando el número de pases.
- Introduciendo el tiempo de posesión individual o grupal.
- Impidiendo que el balón vuelva a quién lo pasó.

Se aceptan más variaciones.



10. BALONMANO CON AROS.

**BALONMANO
BALOMPIÉ.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Pues necesitamos un campo de balonmano.

Dividimos el grupo en dos equipos.

Uno de los equipos tiene petos o gorras.

Cada equipo puede tener seis jugadoras y si el campo tiene las medidas reglamentarias, puede haber alguna jugadora más en cada equipo.

Asignamos un número a cada jugadora para facilitar el sistema de rotación de posición.

En cada portería se coloca una jugadora que se puede mover lo que quiera por el área de la portería.

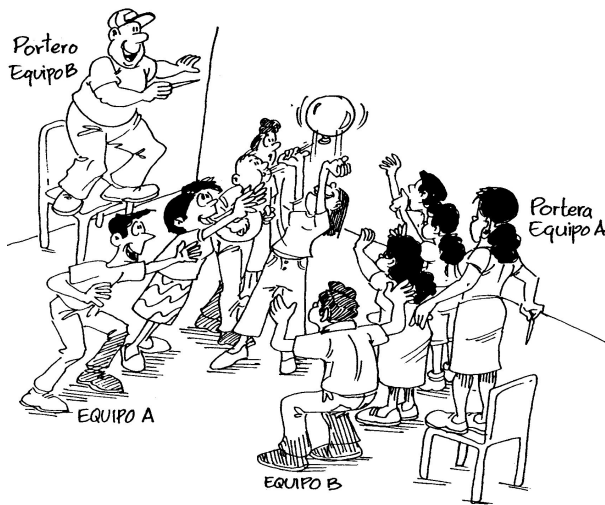
Hay otra jugadora que se dedica a recoger las pelotas que se caen al suelo. Siempre le dará la pelota a alguien del equipo contrario al que la perdió o la echó fuera.

El resto de las jugadoras se distribuyen por el campo dentro de un aro de gimnasia sin poder salir de él. Pueden tener un pie fuera pero no los dos.

Van pasando la pelota a sus compañeras lanzándola con las manos e intentando meter gol.

Cada poco tiempo paramos el juego para hacer rotación de áreas asignadas en el sentido de las manillas del reloj y que sigan sin salir de los aros.

Podemos hacer la misma actividad pasando la pelota con los pies.



11. PINCHAR EL GLOBO.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: 6.

Necesitamos dos sillas, varios globos inflados y **dos palillos mondadientes de madera**.

Necesitamos un campo de balonmano.

Hacemos un estudio y asignación de las POSICIONES en el campo para poder realizar rotaciones y que nadie juegue muy lejos de donde le corresponde.

En cada portería hay una silla a un metro de distancia por detrás de la línea de portería. Sobre la silla se coloca una jugadora que será la portera.

Se forman dos equipos con igual número de personas.

No conviene que haya más de seis jugadoras por equipo. Si hay más personas formamos parejas para que nadie se quede mirando.

Un equipo llevará peto u otro distintivo.

Jugamos con un globo inflado pasándolo de unas jugadoras a otras hasta lanzarlo a la portería que es una silla encima de la cual hay una persona de su propio equipo.

Hacemos tanto si nuestra propia portera consigue explotar el globo sin tocarlo con la mano solo acercando el alfiler.

Habrà una zona de portería en la que no se podrá entrar.

El globo nunca se coge con las dos manos.

12. BOTA, VUELA, RUEDA.

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.

Al jugar un equipo se va pasando la pelota entre ellos.

Si le quita la pelota alguien del otro grupo, se la pasan entre su grupo.

La tallerista va diciendo de vez en cuando la modalidad como han de pasar la pelota:

- . BOTANDO (con pelota que bote bien).
- RODANDO.
- VOLANDO (por el aire).

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

13. LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES.

BALONMANO

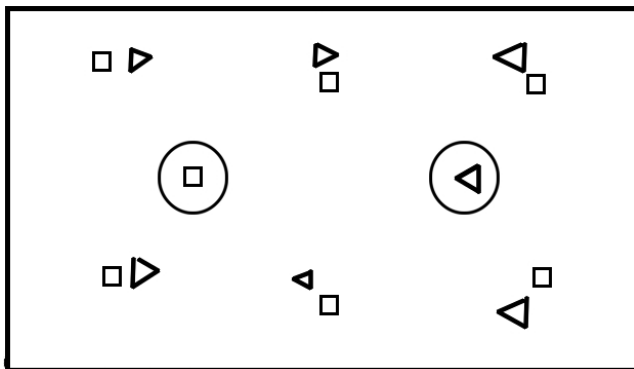
Coefficiente de cooperación: 7.

• El docente forma grupos heterogéneos de cuatro estudiantes.

• Plantea a los diferentes grupos las siguientes preguntas, ¿cómo podemos lanzar y recibir un balón de balonmano sin que toque el suelo?, ¿qué podemos hacer mientras está en el aire?

• Cada estudiante trabaja individualmente en diferentes formas de responder a las dos preguntas formuladas por el docente.

- Pasado un tiempo de exploración, el docente pide que cada estudiante elija dos propuestas entre todas las acciones realizadas y las ensaye hasta dominarlas.
- Los estudiantes se juntan en sus respectivos grupos.
- Cada estudiante muestra a sus compañeros la ejecución correcta de una de las dos respuestas que él ha elegido, la segunda se reserva por si otro compañero ha pensado la misma que él. Es responsable de que todos sus compañeros dominen la acción que él eligió como respuesta y, al mismo tiempo, de dominar las que sus compañeros le muestren a él.
- Transcurrido el tiempo acordado para el aprendizaje mutuo, los componentes de cada grupo muestran, al mismo tiempo, las cuatro respuestas trabajadas. Los resultados son evaluados por ellos, por sus compañeros y por el docente y, en función de ellos, el grupo recibe su calificación.



14. BALON CON TORRE DENTRO DEL CAMPO.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: 7.

Material necesario:

Campo de balonmano o baloncesto.
Un aro para cada jugadora. Petos para un equipo. Pelota que no bote demasiado.
Cinta adhesiva.

Desarrollo:

Nos preparamos a jugar como a balonmano.

Formamos dos equipos de cinco o siete jugadoras.

Si hay más personas, las pedimos que se anexionen a otra jugadora formando pareja agarrada de la mano, del brazo o del hombro.

Un equipo llevará peto.

Las jugadoras de cada equipo (o parejas) tendrán señalizada su área de juego con un aro del color del peto.

Se puede salir del aro a jugar solamente tres segundos. Prácticamente para recoger la pelota y pasarla a alguien más de su equipo.

Les enseñamos a rotar de aro en aro en el sentido de las manillas del reloj. Lo ensayamos varias veces.

Pasamos el balón sin botar y no nos podemos desplazar con el balón en las manos.

La diferencia con balonmano es que no hay porterías.

En cambio, cada equipo tiene un círculo de dos metros de diámetro en el centro del mediocampo contrario.

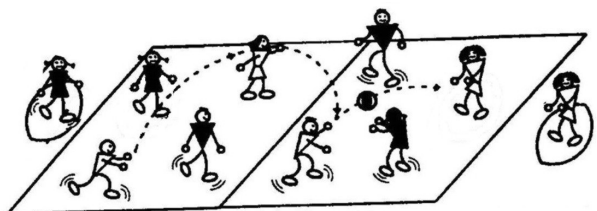
Dentro de ese círculo está una jugadora del propio equipo.

Esta jugadora no puede despegar los pies del suelo.

Contamos gol cuando un equipo pasa la pelota a la jugadora propia que está dentro de ese círculo y sujeta el balón con las manos.

El círculo lo podemos marcar con tiza, con cinta adhesiva de color o ponemos una colchoneta grande sobre la que se desplaza la jugadora. Podemos probar con un aro grande.

El círculo puede ser en un campo de baloncesto la parte circular que hay al inicio del área de ZONA.



15. BALON CON TORRE FUERA DEL CAMPO.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: 7.

Jugamos en un campo de balonmano manejando el balón con las manos.

Necesitamos dos equipos cada uno frente al otro.

Detrás de cada equipo se colocará un jugador del equipo contrario dentro de un aro.

Cada equipo deberá pasarse el balón hasta llegar el balón al compañero que está dentro del aro, el cual deberá atraparlo sin salirse del aro.

Cada vez que el jugador del aro coja el balón, suma un punto.

16. CON UNA MANO EN LA ESPALDA. **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 a balonmano con una sola mano.

La otra la tenemos pegada a la espalda.

17. PEGOL. **BALONMANO** **BALOMPIÉ.**

Coefficiente de cooperación: **7**.

Jugamos un partido en un campo de balonmano con una condición: Cada jugadora solo puede dar un golpe con la mano (el pie, el hombro, la cabeza, . . .) cada vez que la recibe.

Como es habitual en este tipo de actividades, procuraremos que sean equipos que no tengan más de siete jugadoras.

Un equipo lleva peto.

Habremos de tener en cuenta las rotaciones.

FUENTE: Martínez, Manuel.

18. SENTABOL BALONMANO. **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.

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

Los jugadores/as se situarán en la pista, sentados y para desplazarse lo harán

arrastrando las nalgas, no vale ponerse de rodillas.

Ninguna jugadora puede distanciarse más de un metro de su aros.

No se puede tocar la pelota con los pies o piernas.

De lo contrario se pita falta en ambos casos.

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

Cuando se tiene el balón en las manos, 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.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

19. BALONMANO SIN BOTE: **BALONMANO**

Coefficiente de cooperación: **6**.

Materiales:

Un aro para cada jugadora. La mitad de los aros de un color. La otra mitad de otro color.

Un peto para cada una de las jugadoras de un equipo.

Conos para señalar las porterías.

Una pelota o balón.

Desarrollo:

Dos equipos juegan balonmano.

Cada jugadora estará dentro de un aro. Solo puede estar fuera del aro tres segundos.

Cada equipo tiene los aros de un color diferente para facilitar la distinción de equipos.

1. No se permite botar el balón.
2. No se permite caminar con el balón en la mano más de tres segundos.
3. No se puede tirar dentro del área de portería.
4. No se puede devolver al mismo jugador que te ha pasado el balón.
5. En el área solo estará el portero/a. Éste, dentro de su área puede andar con el balón. El portero/a no sale del área.
6. No existe corner si el portero/a manda fuera el balón en una parada que realice.
7. Es corner cuando la manda fuera un defensa.

Conviene que todo el grupo esté muy pendiente de que se cumplen las normas.

Cada dos minutos la dinamizadora pedirá que roten su puesto en los aros.

Cada vez que se meta un gol se sacará el balón desde el centro.



20. BALONMANO DE JINETES.

BALONMANO BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

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

Cada jugadora es una pareja de un peso más o menos parecido. En esta actividad les dejo que elijan a su pareja.

En cada pareja lleva peto una persona en uno de los equipos.

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 **las manos** por parte de quienes hacen de jinetes.

La pelota se puede botar pero ninguna pareja puede mantener la pelota más de tres segundos en las manos.

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.

Habrá un área de portería con un semicírculo a tres metros de radio del centro de la portería. Nadie puede entrar en esa área excepto la pareja portera.

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

Variación:

Hacemos el juego lanzando el balón a cesta como a baloncesto y sus variaciones.

21. BALONMANO CON BALÓN GIGANTE.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **8**.

Necesitamos un campo de balón mano. Necesitamos un balón gigante bien hinchado que bote bastante.

Formamos grupos de tres personas.

En cada equipo hay cuatro triadas.

Un grupo se agarra por los hombros en hilera y hacen de porteros moviéndose por el interior del área de la portería.

Otro grupo juega en la mitad del campo en la parte defensiva.

El otro va botando el balón gigante las tres a la vez intentando meter gol en la portería contraria o pasando el balón a su otro subgrupo. Este grupo solamente se desplaza por el medio campo delantero.

El equipo **B** tienen la misma distribución y solo puede coger el balón gigante sin tocar a ninguna de las otras jugadoras que normalmente es cuando el balón rebota descontroladamente por algún lanzamiento.

Cuando una triada mete gol, se sienta en el banquillo y es sustituida por otra.

Lo mismo hacemos con el subgrupo portero al que se le mete gol.

Aprovechamos algunos momentos especiales para que cada grupito cambie de área de juego cada dos minutos aproximadamente.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

22. BALONMANO SIN BALÓN.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6**.

Necesitamos cuatro conos para marcar dos porterías de metro y medio.

Hacemos dos equipos.

Un equipo llevará peto.

No hay balón.

Cada equipo se coloca en su propio campo al comenzar el juego.

El objetivo es que una jugadora entre por la portería contraria.

Pero cada vez que una jugadora pasa al campo opuesto puede ser tocada por otra persona del equipo contrario y queda congelada. No puede seguir jugando a no ser que sea tocada por otra jugadora de su propio equipo.

Igualmente cuando una persona de un equipo entra en campo contrario quedará congelada si toca a alguien del equipo contrario.

Cuando una jugadora pasa por la portería contraria va por fuera del campo y vuelve de nuevo a su propio equipo.

Si todas las jugadoras de un equipo están congeladas, comenzamos de nuevo la actividad.

Variación:

Podemos pedirles que jueguen por parejas de dos en dos personas agarradas de la mano.

23. ENTRAR CON EL BALÓN EN PORTERÍA.

BALONMANO

Coefficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos un campo de fútbol sala o similar.

Hacemos dos equipos con el mismo número de jugadoras.

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

Las jugadoras de un equipo llevan peto.

Marcamos la zona de juego a cada jugadora (o pareja) con un aro.

Intentamos colocar los aros de manera que se pueda rotar cada 60 segundos.

Los aros de cada equipo serán de un color determinado.

Jugamos pasando el balón con las manos. Para lo cual se puede salir del aro durante cinco segundos pasados los cuales hay que volver al aro.

El balón no se bota.

No podemos tener el balón más de cinco segundos.

El objetivo es que una jugadora (o pareja) **con el balón en la mano entre** por la portería contraria.

No se puede tocar a otra jugadora del equipo contrario.

Cuando se comente alguna de las faltas, pasamos el balón al equipo contrario.

Cada sesenta segundos la dinamizadora avisa para que todas las jugadoras realicen rotación en los aros.

Variaciones cooperativas a los deportes.							
BALONMANO.							
Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	3		1		2		
Siete	4		2		1	1	
Ocho	5		3	1	1		
Nueve	5		1	4			
Diez	4		3		1		
Once	2		2				
TOTAL	23		12	5	5	1	

Variaciones cooperativas a los deportes.
BALONMANO.

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (A)	8	SEIS.
2.	PASARLO SIN QUE SE CAIGA.	8	SEIS.
3.	TODAS NOS PASAMOS EL BALÓN.	6	SEIS.
4.	PENALTIS COOPERATIVOS.	6	SIETE.
5.	PASAR LA PELOTA PISANDO LADRILLOS.	8	SIETE.
6.	BALOMPIÉ CON LA MANO.	6	SIETE.
7.	BALÓN BASE.	9	SIETE.
8.	COGER Y PASAR.	8	OCHO.
9.	LOS DIEZ PASES.	6	OCHO.
10.	BALONMANO CON AROS.	7	OCHO.
11.	PINCHAR EL GLOBO.	6	OCHO.
12.	BOTA, VUELA, RUEDA.	6	OCHO.
13.	LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES.	7	NUEVE.
14.	BALON CON TORRE DENTRO DEL CAMPO.	7	NUEVE.
15.	BALON CON TORRE FUERA DEL CAMPO.	7	NUEVE.
16.	CON UNA MANO EN LA ESPALDA.	6	NUEVE.
17.	PEGOL.	7	NUEVE.
18.	SENTABOL BALONMANO.	6	DIEZ.
19.	BALONMANO SIN BOTE:	6	DIEZ.
20.	BALONMANO DE JINETES.	6	DIEZ.
21.	BALONMANO CON BALÓN GIGANTE.	8	DIEZ.
22.	BALONMANO SIN BALÓN.	6	ONCE
23.	ENTRAR CON EL BALÓN EN PORTERÍA.	6	ONCE