

VARIACIONES COOPERATIVAS PARA SALTO Y VOLTERETA.

*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>

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

1. LECHUGAS.

SALTO

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos todas por parejas agarradas de una mano.

Hacemos una fila. Entre una pareja y la siguiente ha de haber dos metros de distancia a ser posible.

Todas miran a un mismo costado.

Se sientan en el suelo. Se acuestan. Estiran los brazos y las piernas sin soltarse de las manos como si fueran una lechuga esparramada.

La última pareja se pone de pie y va saltando por encima de las demás parejas.

Cuando llega al principio, se tumban.

Todas las demás parejas van haciendo lo mismo una tras otra como en el juego de la pídola.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

2. EL TREN SALTARÍN.

SALTO

Coefficiente de cooperación: **8.**

Les pido que hagan trenes de cinco – siete personas. Ponen las manos sobre los hombros de quien está delante.

Cada tren hará un recorrido de unos cinco metros saltando con los pies juntos.

Al final podemos intentar que todo el grupo haga un solo tren y repitan la actividad.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

3. SALTO A LOS GRUPOS TUMBADOS.

SALTO

Coefficiente de cooperación: **8.**

Necesitamos mucho espacio.

Hacemos una fila formada por tríos que se agarran de las manos.

Entre trío y trío debe hacer 3 metros de distancia.

Se sientan en el suelo. Se acuestan.

El último trío salta por encima de cada uno de los grupos que está acostado.

El penúltimo les sigue saltando.

Y así sucesivamente.

Cada vez que un grupo llega al principio, se sienta y se acuesta para que los demás grupos salten por encima.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

4. LA PÍDOLA: GATA Y BURRA.

SALTO

<http://www.youtube.com/watch?v=rArkS00HdY4>

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en una fila jugadoras en el borde de un campo deportivo o en círculo bien separadas unas personas de otras.

Les pido que se pongan a cuatro patas como las gatas sin desplazarse y agachando la cabeza con las manos en el suelo hacia dentro.

La última comienza a saltar por encima de las demás hasta que llega al principio y se pone como gata la primera.

Quien queda última en este momento, realiza la misma actividad y así sucesivamente.

Cada niña que queda la última comienza a saltar por encima de las gatas hasta que llega al principio y se queda haciendo de primera gata.



Sobre un compañero a cuatro patas.

Después les pido comenzar de nuevo formando la fila de personas bien separadas.

Se agachan, flexionan algo las rodillas y apoyan sus manos sobre las piernas.

Quien queda la última va saltando por encima de todas separando sus piernas hasta llegar al principio y se pone la primera en la posición de BURRA.

Cuando nos resulta difícil saltar una BURRA, la pedimos que se agache un poco.

Habremos de tener cuidado en no golpear las cabezas ni pisar manos.

Quien queda la última de la fila, comienza a saltar.



5. SALTO DE LONGITUD COOPERATIVO.

SALTO

Coefficiente de cooperación: **9**.

Preparamos un terreno para realizar pruebas de salto de longitud.

Puede ser en un terreno de arena o colocamos tres colchonetas juntas a la larga.

Les pedimos que se pongan en fila y salten individualmente por encima de las colchonetas la mayor distancia posible.

Les indicamos una línea antes de la cual han de saltar y las colchonetas van algo más allá donde caerán con los pies. Les indicamos que después del salto no se lancen al suelo sino que terminen lo más de pie posible.

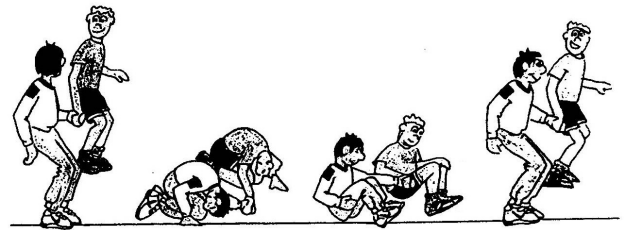
Después les pedimos que formen parejas agarradas de una mano y repitan la actividad.

A continuación ponemos las colchonetas pegadas de forma apaisada (perpendiculares a la fila de niñas y niños).

Les pedimos que formen tríos con la mano agarrada.

Harán una fila de tríos y harán salto de longitud sin soltar las manos de sus compañeras.

Podemos hacerlo en grupos de cuatro, cinco o todo el grupo junto si ponemos colchonetas suficientes para que no se hagan daño.



VOLTERETA DE A DOS

6. VOLTERETA EN GRUPO.

VOLTERETA

Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos todas en fila unas detrás de otras.

Al frente de la fila colocamos una colchoneta de forma alargada.

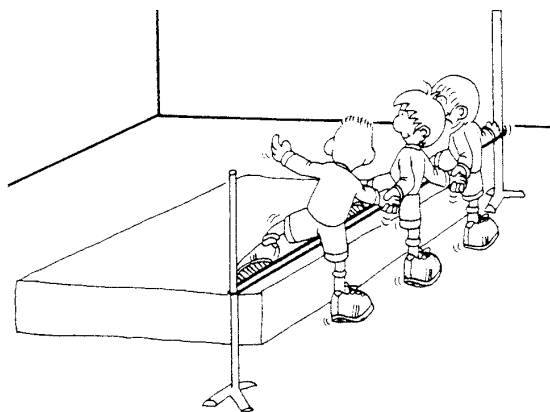
Nos entrenamos a dar una voltereta individual hacia delante. Lo hace toda la fila una o dos veces.

Después formamos parejas de personas que se dan la mano. Hacen la voltereta por parejas sin soltar la mano.

Podemos intentarlo en grupos de tres, de cuatro, ... de diez, ... colocando varias colchonetas con cuidado de la manera más conveniente.

Y nos organizamos para que todo el grupo haga una voltereta hacia adelante agarrados de las manos.

Después intentamos hacer la actividad con la voltereta hacia atrás.



7. SALTO DE ALTURA GRUPAL.

SALTO

Coefficiente de cooperación: **9**.

Colocamos un altímetro con su cuerda o goma y una colchoneta gigante detrás.

Hacemos una fila con las personas participantes y les pedimos que salten altura haciendo una carrera ladeada y estirando las piernas en tijereta en sentido contrario a donde hicieron la curva.

Después formamos parejas para que repitan la actividad y salten con una mano agarrada a su compañera.

Lo repetimos en grupos de tres y cuatro personas. En este caso será difícil que hagan el salto inclinado hacia un lado. Más bien será frontal.

Primero marcamos una altura de 60 cm., después 70, 75, . . .

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

8. LA PÍDOLA COMPLEJA.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos en una fila larga en un campo deportivo. Agachamos nuestro tronco hacia abajo apoyando las manos sobre nuestras propias rodillas.

La última persona salta por encima del resto de personas agachadas y cuando llega al principio se agacha para ser saltada. Si alguien tiene dificultades, la ayudamos.

Luego le sigue quien quedó en último lugar y así sucesivamente.

Con una sola mano.



Hay diferentes formas de saltar: Apoyando dos manos en la compañera, apoyando una mano, dando una palmada antes de aterrizar, . . .

Da una palmada (o más, si puedes) antes de aterrizar.



A la una, anda la mula.

Salto normal.

A las dos, el reloj.

Salta mirándose la muñeca.

A las tres, almirez.

Salta y golpea al burro con el puño cerrado.

A las cuatro, un salto.

Salta en el aire antes de saltar el burro.

A las cinco, un brinco.

Lo mismo, pero el brinco es más elevado que el salto.

A las seis, manilla de rey.

Golpea con la mano antes de saltar.

A las siete, un panete.

Tortazo en el trasero del burro al saltar.

A las ocho, un bizcocho.

Golpe con la rodilla mientras salta.

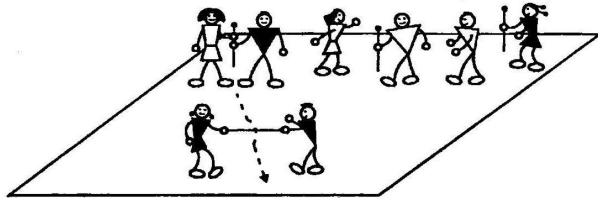
A las nueve, lleva la burra y bebe.

Salta y le da la vuelta al burro.

A las diez, otra vez.

Salta y vuelta al burro en sentido contrario.

FUENTE: JUGAR Y CANTAR. Andalucía.



9. SALTO DE ALTURA CON VARAS.

SALTO

Coefficiente de cooperación: **9**.

Las jugadoras se ponen por parejas con una pica por cada pareja.

Una pareja pone la pica paralela al suelo, agarrándola por los extremos.

El resto de las parejas deben saltar la pica a la vez, pero sin soltar la suya, que agarrarán con una mano y en sentido vertical.

Quienes sujetan la vara habrán de hacerlo con suavidad de manera que pueda caer al suelo si alguien tropieza con ella.

Una vez saltadas, se coloca como la anterior, hasta que salten todas.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

90. SALTOS COOPERATIVOS DE OBSTÁCULOS.

SALTO

Coefficiente de cooperación: **9**.

¿Os gusta saltar?

Preparamos un recorrido, por ejemplo alrededor del campo de balonmano o similar.

Colocamos bancos de gimnasia atravesados cada cuatro metros.

Les pedimos que hagan ese recorrido corriendo y saltando los bancos de manera individual.

Después lo repiten por parejas con una mano agarrada.

Luego por tríos y en grupos de cuatro. Siempre agarrados de las manos.

Podemos hacer la actividad colocando otros tipos de obstáculos. Sillas, cajas, altímetros, colchonetas, . . .

Reflexión:

De vez en cuando paramos a reflexionar sobre lo que sucede.

Lo importante en esta actividad no es correr a mucha velocidad sino saltar todo el grupo a la vez.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

10. VOLTERETA LATERAL CON CUERDA.

VOLTERETA

Cuerda

http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_carwheel-es_voltereta_lateral.shtml

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje anteroposterior, coordinando las acciones con las de los compañeros.

Agrupamiento:

Tríos.

Propuesta:

Unidos con el compañero por medio de una cuerda colocada en el elástico del pantalón, realizar sucesivas volteretas laterales sin que se suelte la cuerda.

Factores para variar la práctica:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

**Variaciones cooperativas a los deportes.
SALTOS Y VOLTERETAS.**

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	LECHUGAS.	7	SEIS.
2.	EL TREN SALTARÍN.	8	SIETE.
3.	SALTO A LOS GRUPOS TUMBADOS.	8	OCHO.
4.	LA PÍDOLA: GATA Y BURRA.	7	NUEVE.
5.	SALTO DE LONGITUD COOPERATIVO.	9	NUEVE.
6.	VOLTERETA EN GRUPO.	8	NUEVE.
7.	SALTO DE ALTURA GRUPAL.	9	NUEVE.
8.	LA PÍDOLA COMPLEJA..	7	DIEZ.
9.	SALTO DE ALTURA CON VARAS.	9	DIEZ.
10.	SALTOS COOPERATIVOS DE OBSTÁCULOS.	9	ONCE.
11.	VOLTERETA LATERAL CON CUERDA.	9	DOCE.

Variaciones cooperativas a los deportes. SALTOS Y VOLTERETAS.							
Años	Cantidad de Juegos	Coefficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	1			1			
Siete	1				1		
Ocho	1				1		
Nueve	4			1	1	2	
Diez	2			1		1	
Once	1					1	
Doce	1					1	
TOTAL	11			3	3	5	