

# VARIACIONES COOPERATIVAS PARA PLATILLO VOLADOR.

*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. CALCETINES VOLADORES.** **PLATILLOVOLADOR**

Coefficiente de cooperación: **8.**

La "cometa" se fabrica introduciendo una pelota de tenis en un calcetín largo. No es difícil encontrar un calcetín sobrante en el cajón del armario.

O podemos meter la pelota en una bolsa de plástico y hacer un nudo.

Formamos parejas que se colocan separadas a dos metros de distancia. Para jugar cogemos impulso haciendo girar el calcetín formando círculos con el brazo por un costado, y lanzándolo hacia el cielo.

Nuestra pareja debe atraparla por la bola o por la cola al caer y la vuelve a lanzar con el impulso necesario.

Podemos atrapar la cometa al caer dentro de una bolsa o una caja.

Quien coge el calcetín volador, da un paso atrás y quien no lo coge, da un paso adelante.

## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

### **2. BOLA COMETA** **PLATILLOVOLADOR**

<http://www.youtube.com/watch?v=mg0tQpN0txM>

Coefficiente de cooperación: **8.**

- Los 10 primeros minutos práctica por parejas de lanzar y recoger.

- Lanzamientos con precisión. Formamos dos filas separadas a 10 metros de distancia que se miran cara a cara e identifican parejas.

- Las de una fila lanzan y su compañera de enfrente tiene que cogerla antes de que caiga.

- La lanzadora pasa a ser receptora; y el receptor coge la bola cometa y se la da al que ahora a quedado primero de la fila, así hasta que todos lo realizan.

### **3. PILLAR CON EL PLATILLO VOLADOR.** **PLATILLOVOLADOR**

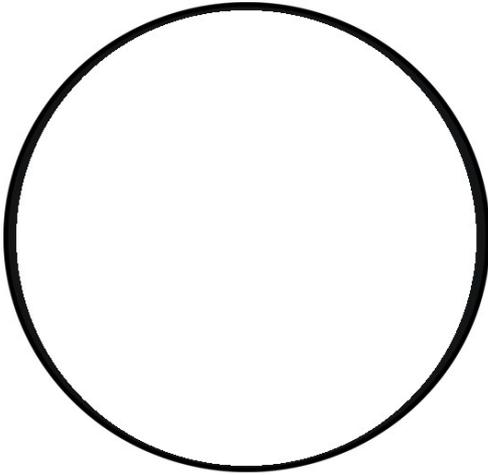
Coefficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos un sitio muy amplio. Al menos cuatro metros cuadrados por persona.

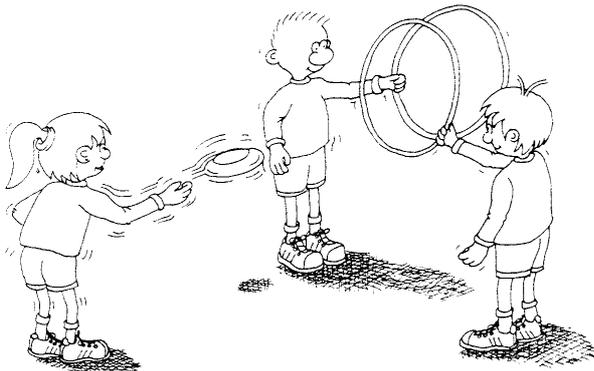
Una quinta parte de las participantes lleva un disco volador en la mano. El resto de jugadoras corre con la intención de no ser tocadas con el disco volador.

Las que tienen disco volador lo lanzarán hacia alguien.

Las personas que son tocadas por el disco volador lo toman y se *la* pillan. Han de lanzarlo hacia otra jugadora.



### **A PARTIR DE OCHO AÑOS.**



### **4. DIANA CON EL PLATILLO VOLADOR.** **PLATILLOVOLADOR**

Coefficiente de cooperación: **8**.

Pedimos a dos niñas que se pongan de pie mirándose frente a frente. Cada una lleva un aro en la mano que lo levantarán manteniendo una distancia de medio metro entre uno y otro aro.

En posición perpendicular habrá otra niña con un disco volador que lo lanzará con la intención de que el disco cuele por el interior de los dos aros.

En un lugar frontal a esta niña habrá otra con la idea de recoger el disco volador antes de que caiga al suelo.

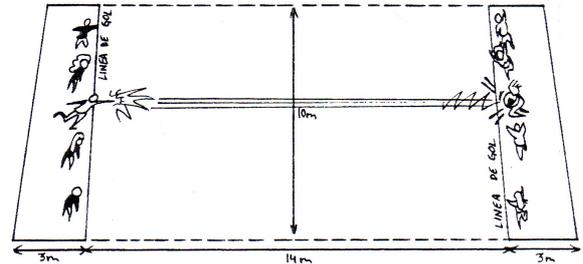
Una vez que hemos hecho un ejemplo y el grupo lo ha entendido, les pedimos que todas se pongan en grupos de cuatro y repitan la actividad.

Les podemos pedir que los aros estén muy elevados.

Luego nos cambiamos los papeles y repetimos la actividad.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

### **A PARTIR DE NUEVE AÑOS.**



### **5. PLATILLO VOLADOR COOPERATIVO.** **PLATILLOVOLADOR**

Coefficiente de cooperación: **8**.

Formamos dos filas que se miran cara a cara distanciadas 3 metros. Cada persona habrá de saber quien es su pareja.

Cada pareja tiene un platillo volador. Todas las personas de la fila A lanzan el platillo a su pareja. Si lo hacen de forma relajada, concentrada y respirando bien, pueden acertar mejor.

Después lo repite la fila B.

El objetivo es conseguir el mayor número de aciertos. Por eso la entrenadora se fijará en cuántos platillos caen al suelo intentando que cada vez sean menos.

Cuando no cae ningún platillo al suelo, todas las personas dan un pasito atrás y repiten la actividad.

¿Cuántas veces somos capaces de hacerlo sin que se caiga al suelo?

Si no tenemos suficientes discos voladores, podemos fabricarlos artesanalmente dibujando un círculo grande (de 30 cms) sobre cartón y recortamos tres o cuatro piezas iguales que pegaremos una sobre otra para que pesen.

## 6. FÚTBOL PLATILLOVOLADOR. PLATILLOVOLADOR

Coficiente de cooperación: 8.

Jugamos con las reglas y variaciones del fútbol balompié pero en lugar de usar un balón usamos un platillo volador.



## 7. CATCHBALL.

<http://www.educarm.es/templatess/portal/ficheros/websDinamicas/17/catchball.pdf>

Coficiente de cooperación: 8.

Elaboramos un móvil de acuerdo con la ficha que figura arriba. Tres palitos bien cruzados y amarrados.

Cada una de las seis puntas llevará un color.

Hacemos juegos variados como indica la ficha lanzando el móvil con la intención de que otra persona lo recoja adecuadamente antes de que caiga al suelo.

## **A PARTIR DE DIEZ AÑOS.**

## 8. EL PLATILLO VOLADOR POR EL ARO. PLATILLOVOLADOR

Coficiente de cooperación: 9.

En un espacio amplio se colocan frente a frente dos participantes bien separadas.

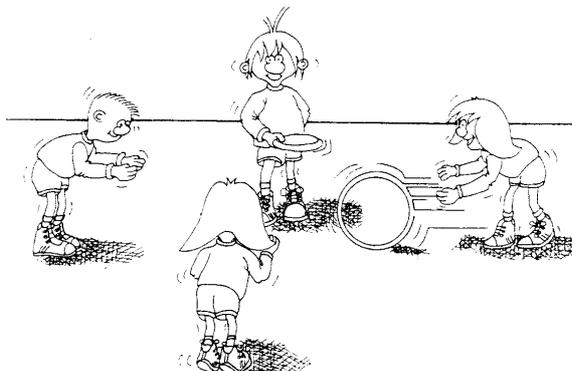
Una lanza el aro rodando a la otra con suavidad para que no se caiga y la otra lo recoge al llegar.

Otras dos participantes se colocan frontalmente de forma perpendicular a la pareja anterior y algo agachadas.

Una de ellas lleva un disco volador que lanzará con cuidado a su compañera intentando que el disco atraviese el aro mientras rueda sin tocarlo y consiguiendo que su compañera recoja el disco.

Una vez que lo hayan conseguido cinco veces, se cambian las posiciones y repiten la actividad

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



## 9. ULTIMATE.

### PLATILLOVOLADOR

### BALOMPIÉ.

### BALONMANO

Coficiente de cooperación: 7.

Necesitamos un campo de balonmano.

Hacemos dos equipos de cinco o seis jugadoras.

Un equipo llevará peto.

Numeramos las jugadoras y les asignamos un área en el campo.

Cuidamos para que se respeten estas áreas marcándolas de alguna manera.

Jugamos pasando un **platillo volador** de unas jugadoras a otras.

No podemos retener el platillo más de tres segundos en nuestras manos.

Si el platillo toca el suelo, se lo entregamos al otro equipo.

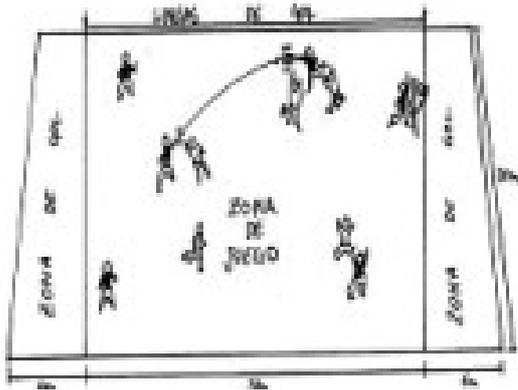
Cada equipo pasará el platillo hasta el lado opuesto del campo y se cuenta tanto cuando una jugadora se lo pasa a otra de su propio equipo que ha traspasado la línea del borde del campo.

### Variaciones:

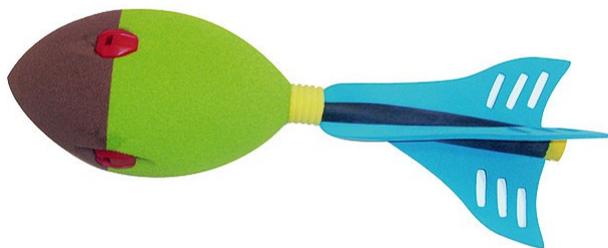
Podemos jugar con platillo de gomaespuma o con platillo rígido de plástico.

Podemos hacer el mismo juego pasando un balón con los pies o botando una pelota con la mano hasta llegar a la línea opuesta y lanzarla a un jugador nuestro propio que está fuera de la línea de gol.

FUENTE: Martínez, Manuel.



## A PARTIR DE ONCE AÑOS.



### 10. VORTEBOL.

#### **PLATILLOVOLADOR**

[http://www.apefadal.es/recursos/Fichas\\_JDA\\_18.pdf](http://www.apefadal.es/recursos/Fichas_JDA_18.pdf)

Coefficiente de cooperación: **6**.

#### **Objetivo:**

Conseguir pasar un VORTEX a un compañero de su mismo equipo dentro de una zona de gol marcada previamente.

Puede ser la zona de portería o la parte posterior a la línea de fondo de la portería. En este caso áreas de una portería.

#### **Inicio del partido:**

El juego comienza con un lanzamiento de un equipo hacia el campo contrario.

#### **Normas:**

1. Se marca gol cuando un jugador o jugadora del equipo atacante consigue recibir el vortex dentro de la zona de gol del otro equipo.
2. El saque se realiza lanzando el vortex hacia adelante y sólo la puede recibir el equipo contrario al que hace el saque.

3. Hasta que se realiza el saque, todos los jugadores de ambos equipos deben estar dentro de sus respectivas zonas de gol.
4. No se puede correr con el vortex en la mano. En caso de recibir un pase en carrera, se permite hacer un pase inmediato o dar los mínimos pasos necesarios hasta parar (3 pasos)
5. El vortex se puede tener en la mano hasta 5 segundos. En ese tiempo se puede pivotar con un pie y no se le puede arrebatarse la pelota al jugador o jugadora que la tiene.
6. Cuando el vortex cae al suelo, o sale fuera de banda, es falta del último jugador o jugadora que la tocó, y saca el equipo contrario desde el punto donde quedó el vortex o pisando la línea cuando salió fuera.
7. Si un equipo que defiende intercepta un pase del equipo contrario, sigue el juego pasando a ser automáticamente equipo atacante y el otro equipo defensor.
8. Es falta defender dos jugadores a la vez sobre un atacante. Ante un el vortex en el aire que cogen simultáneamente un atacante y un defensor, se hace un saque neutral entre esos 2 jugadores.
9. Ningún participante puede defender a menos de un paso de distancia del atacante, ni golpearle la mano en el lanzamiento.
10. Si equipo defensor comete falta dentro de su propia zona de gol, el saque del equipo contrario se hace desde fuera de dicha zona, en el punto más cercano al lugar de la falta.
11. Después del saque de falta no se puede conseguir directamente gol (en el primer pase)
12. Cuando un equipo consigue gol, cambia de campo automáticamente y hace el saque de puesta en juego.
13. El jugador que tiene el VORTEX tiene que conseguir pasar a otro de su equipo sin que caiga al suelo, si toca el suelo, el vortex es para el equipo contrario (del último que lo ha tocado).
14. Si el vortex cae en la zona de marca – gol, se realizará un saque de banda por parte del equipo contrario.
15. No está permitido desplazarse con el vortex en la mano.
16. La defensa se hará a distancia de un brazo, nunca al que tiene el vortex.

17. No se puede devolver el vortex al jugador/a que me ha pasado (falta: "chicle").
18. Antes de tirar a gol hay que realizar tres pases como mínimo dentro del mismo equipo.
19. La zona de gol será limitada aproximadamente en 2 metros de ancho y los defensores no podrán entrar en ella (sólo los atacantes).

#### **Materiales y espacios:**

Está bien hacer equipos de 5 – 7 personas cada uno.

Necesitamos un campo de balonmano.

Material para delimitar la zona de gol y un vortex (ver gráfico adjunto).

Es un balón diseñado similar al de fútbol americano con un alerón que regula la trayectoria y unos orificios que provocan unos silbidos en sus trayectorias de mayor velocidad.

El vortex se lanza al estilo de una jabalina.

Es una actividad similar al ULTIMATE.

En lugar de platillo volador se juega con un vortex.

## **A PARTIR DE DOCE AÑOS.**



### **11. BOLA COLA.**

#### **PLATILLOVOLADOR**

Coefficiente de cooperación: **6.**

La Bola Cola o Scatch Tail es un juego de lanzamiento y de recogida en el que la precisión es la principal cualidad que se desarrolla.

El Scatch Tail es una bola de la que sale una larga cola de tela de 95 cm. de longitud. Existen dos modelos: el profesional "PRO" y el junior "JR".

El modelo junior tiene la bola de gomaespuma de 9 cm. de diámetro y en el modelo Pro la bola es más pesada, del tipo de Béisbol y tienen un diámetro de 7 cm.

#### **Técnica de lanzamiento y recepción.**

Para LANZAR el Scatch Tail, cogemos por el extremo de la cola se dan dos, tres o cuatro giros en la dirección deseada, y la soltamos en el momento de mayor impulso y con la trayectoria que nos interese.

Para RECEPCIONAR el Scatch Tail se debe atrapar por la cola y lo más cerca posible de la bola. En la fase de iniciación se podrá recibir después de dar un bote en el suelo.

#### **Puntuación.**

La PUNTUACION en la recepción depende del lugar en el que cojamos el Scatch Tail.

Si lo recibimos por la bola, serán 0 puntos, si lo cogemos del primer color que hay junto a la bola (rosa) ser n 5 puntos, entre el primer color y el segundo (por la costura del rosa y el verde) serán 4 puntos, por el segundo color (verde) serán 3 puntos, por el segundo y el tercer color (por la costura del verde y amarillo) serán 2 puntos y si lo cogemos por el tercer y último color (amarillo) la puntuación será de 1 punto.

#### **Modalidades.**

##### **JUEGOS COLECTIVOS.**

"PRO JUEGO".

Se juega en un campo de Ultimate-Balonmano (40 por 20 metros), entre dos equipos de dos a cinco jugadores y/o jugadoras que se sitúan dentro de su respectiva zona de gol (6 metros de la línea de fondo). Con el modelo Scatch Tail "Pro".

#### **Variaciones.**

##### **VARIACIÓN 1.-**

Se juega con el mismo número de Scatch Tail que de jugadores/as por equipo.

Se lanzan simultáneamente o alternativamente, con el objetivo de que caigan dentro de la zona de gol opuesta sin que puedan capturarlos por cualquier parte de la cola antes de que caigan al suelo.

##### **VARIACIÓN 2.-**

Se juega con un Scatch Tail y para puntuar se tienen en cuenta el lugar de captura del Scatch Tail, de 0 a 5 puntos y si la bola cae

fuera de la zona de gol, el equipo receptor consigue 3 puntos.

Si la bola cae dentro de la zona de gol el equipo que lo lanza consigue 5 puntos.

El Scatch Tail es lanzado desde el lugar de captura por el mismo jugador o jugadora que lo recepcione.

VARIACIÓN 3.-

Aplicamos la variante 1 sin límites en el fondo de la zona de gol.

VARIACIÓN 4.-

Aplicamos la variante 2 sin límites en el fondo de la zona de gol.

FUENTE: Martínez, Manuel.

## **Variaciones cooperativas a los deportes. PLATILLO VOLADOR.**

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	<b>CALCETINES VOLADORES.</b>	8	SEIS.
2.	<b>BOLA COMETA</b>	8	SIETE.
3.	<b>PILLAR CON EL PLATILLO VOLADOR.</b>	6	SIETE.
4.	<b>DIANA CON EL PLATILLO VOLADOR.</b>	8	OCHO.
5.	<b>PLATILLO VOLADOR COOPERATIVO.</b>	8	NUEVE.
6.	<b>FÚTBOL PLATILLOVOLADOR.</b>	8	NUEVE.
7.	<b>CATCHBALL.</b>	8	NUEVE
8.	<b>EL PLATILLO VOLADOR POR EL ARO.</b>	9	DIEZ.
9.	<b>ULTIMATE.</b>	7	DIEZ.
10.	<b>VORTEBOL.</b>	6	ONCE.
11.	<b>BOLA COLA.</b>	6	DOCE.

Variaciones cooperativas a los deportes. PLATILLO VOLADOR.							
Años	Cantidad de Juegos	Coefficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	1				1		
Siete	2		1		1		
Ocho	2				2		
Nueve	2				2		
Diez	2			1		1	
Once	1		1				
Doce	1		1				
Trece							
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>		3	1	6	1	