

# VARIACIONES COOPERATIVAS PARA GOLF, BOLOS, MALABARES.

*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. MINIGOLF COOPERATIVO. GOLF

Coefficiente de cooperación: 7.

Se diseña un circuito porque el que han de deslizar una bola a la máxima velocidad entre dos persona con un stick de hockey, una raqueta o con una escoba.

La pelota habrá de irse pasando de una a otra jugadora continuamente.

## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

### 2. BOLOS COOPERATIVOS. BOLOS

Coefficiente de cooperación: 7.

Se colocan 3, 5 o 7 bolos frente a un grupo de cuatro personas que tiran con la mano una pelota de tenis cada una todas a la vez.

Intentan tirar el máximo número de bolos.

Si no tenemos bolos, colocamos unas botellas plásticas de litro o dos litros con algo de peso en su interior.

Podemos intentarlo lanzando las pelotas con los pies.

## A PARTIR DE OCHO AÑOS.

### 3. LEVANTAR LOS BOLOS. BOLOS

Coefficiente de cooperación: 8.

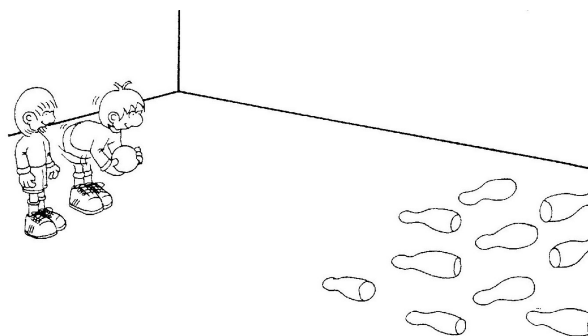
Jugamos a los bolos de manera casi normal.

Pero en lugar de colocar los bolos de pie, los colocamos caídos.

Cada jugadora lanza la bola hacia los bolos desde una distancia de diez metros.

Cada bolo que toca con la bola, se pone de pie.

Cada bolo que cae al suelo ha de quedar caído hasta que entre todas las personas participantes levantemos todos los bolos.

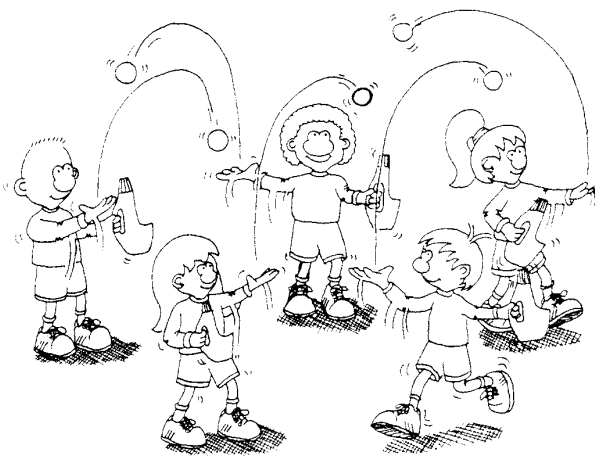


## A PARTIR DE NUEVE AÑOS.



### **4. BOLOS CIEGOS.** **BOLOS**

Coeficiente de cooperación: **8**.  
Una niña con los ojos cerrados tira a los bolos.  
Las demás la orientan de palabra.



### **5. ¡AL VUELO!** **MALABARES** **Pelotas.**

Coeficiente de cooperación: **9**.  
Todas las personas participantes se desplazan por el espacio con un implemento (botella de suavizante a la que se le ha cortado la base) y una pelota.

Conviene que haya pelotas de diferentes texturas y colores para que cada persona reconozca la suya.

Cada una al caminar lanza su pelota al aire y la recoge con su implemento.

A una señal dada todas lanzan la pelota a lo alto y cada una ha de recoger otra pelota que no sea suya.

Lo repetimos varias veces intentando que ninguna pelota caiga al suelo.

## A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

### **6. BOLAS VOLADORAS.** **MALABARES** **Pelotas.**

Coeficiente de cooperación: **8**.  
Habremos de tener preparadas muchas pelotas de tenis o similares. Casi tantas como personas participantes.

Nos ponemos de pie en un círculo muy amplio. Le paso una pelota a alguien diciendo su nombre. Habré de recordar muy bien a quién se la pasé.

Esta persona habrá de pasar la pelota a otra persona diciendo su nombre y recordando muy bien a quién se la pasé.

Retomamos la actividad de nuevo. Yo le paso una pelota a la misma persona que se la paseé anteriormente y así sucesivamente. Solamente que voy introduciendo nuevas pelotas y cada vez habrá más pelotas en el aire. Habré de tener cuidado para no introducir las pelotas muy seguidas pues se pueden acumular en un punto concreto del corro.

Siempre pasaremos la pelota a la misma persona pero teniendo en cuenta que me puede llegar una pelota más por el otro lado y la he de recoger sin que toque el suelo.

Si vemos que el grupo es cuidadoso les podemos pedir que se desplacen de lugar libremente a la vez que vamos haciendo la actividad.

O les podemos pedir que realicen alguna acción como saltar, girar, dar una palmada, etc... antes de agarrar la pelota.

**Reflexión:**

## A PARTIR DE ONCE AÑOS.

### **7. INICIACIÓN MALABARES.** **MALABARES**

Coeficiente de cooperación: **8**.

**Materiales:**  
Pelotas similares a las de tenis. Pueden ser bolas de papel bien apretado.

Una para cada persona participante.

Formamos dos filas paralelas de igual número de personas cada una de manera que se forman parejas que se miran cara a cara.

Cada pareja se mira frente a frente con una distancia de tres metros.

Hacemos la actividad pasando con cuidado cada participante la pelota a quien tiene enfrente de manera que quien la recibe pueda recogerla sin que caiga al suelo.

Cada uno con una pelota de malabares, se la pasará a su pareja de enfrente de diferentes maneras: de mano a mano, por debajo de las piernas, por la espalda, lanzar y dar un giro de 360°...

Repetiremos estos pases de nuevo pero en esta ocasión las dos personas lanzarán la bola al frente al mismo tiempo una por encima otra por debajo, al revés, moviéndose...

## **8. MALABARES CON BOLAS 1.**

### **MALABARES**

Coefficiente de cooperación: **8**.

#### **Objetivo principal:**

Familiarización con las bolas de malabares.

#### **Objetivos secundarios:**

Saber donde cae la bola al tirar, cantidad de fuerza a usar, ser capaces de usar dos bolas con dos manos al mismo tiempo

#### **Método enseñanza:**

Descubrimiento guiado, individual.

#### **Duración:**

50 minutos.

#### **Desarrollo:**

Calentamiento:

- Empezamos la sesión con un tula. Todo el mundo corre con una pelota de malabares en la mano que deberá pasarse de mano en mano mientras corre. Cuando el que la liga pillas a alguien, este pasa a ligársela.
- El siguiente juego de calentamiento será igual que el anterior solo que por parejas. Ahora la pelota deberá ser pasada entre ambos.

Parte principal:

1. Ahora cada uno con 2 bolas, se lanza y se coge cada bola con la misma mano. Primero a la vez y después alternando
2. Dos bolas con una mano. Alternando hacia dentro, fuera, derecha, izquierda

## **A PARTIR DE DOCE AÑOS.**

### **9. PASAR DOS PELOTAS DE TENIS A LA VEZ.**

#### **MALABARES**

Coefficiente de cooperación: **8**.

- El docente forma grupos heterogéneos de seis estudiantes. Dentro de cada grupo se establecen tres parejas, manteniendo en lo posible los criterios de heterogeneidad.
- Plantea a los estudiantes las siguientes preguntas, ¿cómo pueden dos personas pasarse dos pelotas de tenis al mismo tiempo sin que caigan al suelo?
- Los estudiantes trabajan en sus respectivas parejas en diferentes formas de responder a la pregunta formulada por el docente.
- Pasado un tiempo de exploración, el docente pide que cada pareja elija dos propuestas entre todas las acciones realizadas y las ensaye hasta dominarlas.
- Los estudiantes se juntan en sus respectivos grupos.
- Cada pareja muestra a sus compañeros la ejecución correcta de una de las dos respuestas que han elegido. Cada pareja es responsable de que las otras dos parejas de su grupo dominen la acción que ellos eligieron como respuesta y, al mismo tiempo, de dominar las que las otras parejas les muestren a ellos.
- Transcurrido el tiempo acordado para el aprendizaje mutuo, una pareja de cada grupo, elegida por el docente de forma aleatoria muestra las tres respuestas trabajadas. Los resultados son evaluados por ellos, por el resto de sus compañeros y por el docente. Los resultados obtenidos por cada pareja son extrapolados a su grupo de modo que, en función de ellos, el grupo recibe su calificación.

### **10. MALABARES CON BOLAS 2.**

#### **MALABARES**

Coefficiente de cooperación: **8**.

#### **Objetivo principal:**

Mejorar la habilidad óculo-manual

#### **Objetivos secundarios:**

Ser capaces de hacer malabares con tres bolas, con el compañero,

#### **Método enseñanza:**

Descubrimiento guiado, individual.

**Duración de la sesión:** 50 minutos

**Desarrollo:**

Calentamiento:

- Juego del tula pero cada uno que corre lo hace con 2 bolas con las que deberá ir haciendo malabares mientras se desplaza.
- Siguiendo juego, solo hay una pelota, y el que la tiene no puede moverse. Consiste en que todos vayan a pillar a uno y para pillar el que tiene la pelota deberá tocarle.

Parte principal:

- Por parejas y 4 bolas, se hacen malabares con el compañero, uno en frente del otro se recepciona con la izquierda y se pasa con la derecha. Probar también de espaldas.
- Cada uno con tres bolas, para después realizarlo en el aire, lo haremos en el suelo dibujando con las bolas el recorrido que deberán llevar en el aire.
- Cada uno con tres bolas, empezaremos a hacer malabares con tres bolas, lanzando con derecha, con izquierda, y recepcionando. Después meteremos otro lanzamiento mas y decepcionando. Y así sucesivamente, aquí se dependerá mucho de la habilidad de los participantes.
- Ahora los malabares con tres manos y sobre una pared.
- Por parejas, y 3 bolas en total, uno empieza a hacer malabares y se las pasa al compañero.
- Por parejas con 5 bolas, cada uno con dos bolas. Uno empieza con tres y cuando se lo diga le pasa una bola al compañero.

Vuelta a la calma:

- Juego de bomba pero con pelotas de malabares. Se elige un bola diferente al resto de los demás, para pasarse esta bola de persona a persona, habrá primero que hacer malabares con esta bola y la propia de cada uno (bola sale de mano derecha y vuelve a ésta) Entonces pasará la bola al compañero. Una persona se situará en medio y contará hasta 30 en cuanto lo haga dirá "bomba" y el que tenga la bola distinta se sienta.
- Todos con tres bolas, con un orden previamente establecido, uno hace "algo" con las bolas y el resto debe imitarle, el que copia debe hacerlo bien.

## **A PARTIR DE TRECE AÑOS.**

### **11. MALABARES CON BOLAS 3**

#### **MALABARES**

<http://www.youtube.com/watch?v=yJl-j6R2KzI>

Coeficiente de cooperación: 8.

**Objetivo principal:**

Conseguir una buena habilidad óculo-motriz

**Objetivos secundarios:**

Aprender diferentes tipos de malabares con las pelotas

**Método enseñanza:**

Descubrimiento guiado, individual.

**Duración de la sesión:** 50 minutos

**Desarrollo:**

Calentamiento:

- Juegos de relevos, por equipos y con una distancia a recorrer marcada. Se dice como hay que ir y los componentes del grupo lo hacen. Se hace varias veces cada vez incrementando la dificultad.

Parte principal:

- Centraremos toda esta parte de la sesión en mostrar diversos ejercicios con las bolas como:
  - Dos bolas por dentro y una por fuera
  - Dos por fuera y una por dentro
  - Las tres por fuera
  - Con tres bolas repitiendo en la misma mano, se pasa siempre la misma pelota.
  - Lanzando dos a la vez, y luego la otra
  - Las tres por encima de la cabeza, con las manos mirando hacia arriba

Vuelta a la calma:

- Por grupos, cada uno de estos hará una representación de algunos minutos usando los malabares para ellos, libre imaginación.

**Variaciones cooperativas a los deportes.  
GOLF, BOLOS, MALABARES.**

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	<b>MINIGOLF COOPERATIVO.</b>	7	SEIS.
2.	<b>BOLOS COOPERATIVOS.</b>	7	SIETE.
3.	<b>LEVANTAR LOS BOLOS.</b>	8	OCHO.
4.	<b>BOLOS CIEGOS.</b>	8	NUEVE.
5.	<b>¡AL VUELO!</b>	9	NUEVE.
6.	<b>BOLAS VOLADORAS.</b>	8	DIEZ.
7.	<b>INICIACIÓN MALABARES.</b>	8	ONCE.
8.	<b>MALABARES CON BOLAS 1.</b>	8	ONCE.
9.	<b>PASAR DOS PELOTAS DE TENIS A LA VEZ.</b>	8	DOCE.
10.	<b>MALABARES CON BOLAS 2.</b>	8	DOCE.
11.	<b>MALABARES CON BOLAS 3</b>	8	TRECE.

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