

VARIACIONES COOPERATIVAS para PELOTA A MANO.

*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 OCHO AÑOS.

1. JUGAMOS BALÓN CONTRA LA PARED. PELOTAMANO

Coefficiente de cooperación: **8**.

Los jugadores de forma alterna golpean el balón contra la pared cooperando para mantener el balón en juego y sin que deje de botar durante el mayor tiempo posible.

Está permitido hacer varios toques de control.

No está permitido tocar el balón con los brazos o las manos.

Factores para variar la práctica:

Utilizar balones de diferente peso y tamaño.

Limitar o individualizar el número de toques que puede darse al balón antes de lanzarlo contra la pared.

Limitar o individualizar el número de botes que puede dar el balón antes de ser lanzado.

Marcar una línea en la pared por encima de la cual debe golpear el balón.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

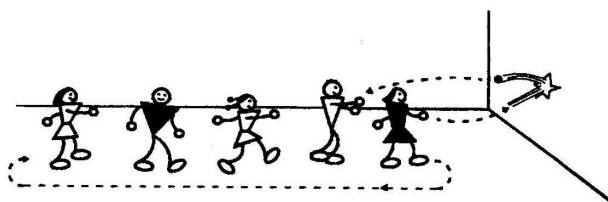
2. RELEVO FRONTÓN. PELOTAMANO

Coefficiente de cooperación: **8**.

Se coloca un grupo de cinco personas en fila frente a una pared con un pelota.

La primera persona de la fila lanza la pelota contra la pared y se coloca en el último lugar de la fila.

La segunda persona coge la pelota y la lanza contra la pared y se va atrás.



A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

3. FRONTÓN. PELOTAMANO BALOMPIÉ.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Dos jugadoras juegan al frontón golpeando con la mano una pelota de tenis gomaespuma contra una pared.

Cada vez le corresponde a una participante golpear la pelota intentando que la pelota no dé dos golpes seguidos en el suelo ni se salga del campo.

Cada vez que lo conseguimos contamos un punto e intentamos conseguir la mayor puntuación.

Luego lo repetimos con una pelota de tenis normal.

Podemos hacerlo todo igualmente a continuación en grupos de cuatro.

Podemos limitar el espacio de la pared dibujando una raya horizontal a un metro de altura del suelo y la pelota no debe botar por debajo de esa línea.

Variaciones:

Cada jugadora puede estar formada por una fila de niñas una detrás de otra de manera que cuando una golpea la pelota, se pone al final de su propia fila.

Podemos hacer el juego golpeando la pelota con una raqueta de tipos variados y con pelotas diferentes. Para eso necesitamos mucho más espacio.

Hacemos esta misma actividad con un balón de balompié golpeándole con el pié.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

4. LANZAR Y RECOGER PELOTAS CON REBOTE EN PARED.

PELOTAMANO

Coefficiente de cooperación: 8.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir móviles sincronizando la acción motriz con la del compañero.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Cada jugador dispone de una pelota

¿Cómo podemos intercambiar la pelota con la del compañero de modo que rebote antes en la pared?

Podemos permitir o no un bote de la pelota en el suelo antes de recogerla.

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia hasta la pared de uno o ambos jugadores.

No repetir el segmento corporal con el que se pasa en dos acciones consecutivas.

Realizar una acción: tocar al compañero, tocar el suelo, dar una palmada, dar media vuelta, etc. . . . antes de recibir la pelota.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

5. FRONTÓN VOLEA.

PELOTAMANO

Coefficiente de cooperación: 8.

Material:

Balones de voleibol o pelotas blandas.

Descripción:

Grupos de cuatro numerados del 1 al 4.

Con un balón y frente a la pared.

El primer alumno golpea el balón contra el suelo en dirección a la pared para que rebote.

El siguiente golpea de la misma forma, antes de que toque el suelo.

Así sucesivamente.

El golpeo se hace como en el remate de voley: con la mano abierta y de arriba a abajo.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

6. CESTA PUNTA.

PELOTAMANO

Coefficiente de cooperación: 8.

Nº de jugadores:

Equipos formados por parejas.

Terreno de juego:

Cualquiera que disponga de una pared.

Material:

Cuatro botes de "suavizante" debidamente recortados y una pelota de tenis para cada cuatro jugadores.

Situación inicial:

Enfrenamientos dos contra dos, con cuatro botes de suavizante y una pelota de tenis.

Desarrollo:

Situación típica de frontón. Dos contra dos.

Reglas:

El saque se realiza con la mano y contra la pared que hace de frontón.

A partir de ese momento el juego se desarrollará recogiendo y lanzando la pelota con el bote de suavizante.

Los dos jugadores de un mismo equipo no podrán jugar la pelota de forma consecutiva.

La pelota no podrá botar dos veces seguidas en el suelo o golpear la pared por debajo de una altura determinada de antemano.

El objetivo es conseguir que la pelota esté en juego el mayor número de veces sin perder.

**Variaciones cooperativas a los deportes.
PELOTA A MANO.**

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	JUGAMOS BALÓN CONTRA LA PARED.	8	OCHO.
2.	RELEVO FRONTÓN.	8	OCHO.
3.	FRONTÓN.	8	NUEVE.
4.	LANZAR Y RECOGER PELOTAS CON REBOTE EN PARED.	8	DIEZ.
5.	FRONTÓN VOLEA.	8	DIEZ.
6.	CESTA PUNTA.	8	ONCE.

Variaciones cooperativas a los deportes. BICICLETA, PATINES, ESQUÍES.							
Años	Cantidad de Juegos	Coefficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Ocho	2				2		
Nueve	1				1		
Diez	2				2		
Once	1				1		
TOTAL	6				8		