

VARIACIONES COOPERATIVAS para PATINES, ESQUÍES, BICICLETA.

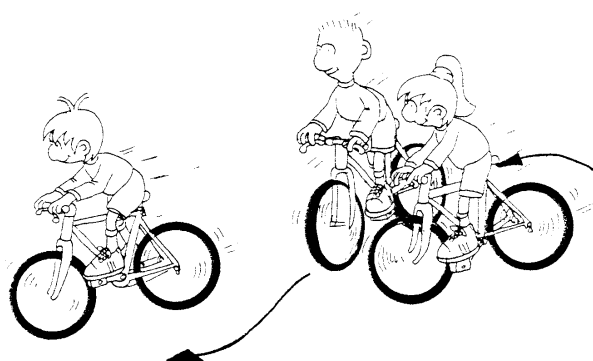
*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes,
de manera que sean menos competitivos,
reforzando el sentido de grupo y la colaboración
fomentando la integración de todas las personas en el grupo.
No son actividades totalmente cooperativas.*

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

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

Varias ciclistas caminan unidas con una cuerda o una goma elástica.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



1. ADELANTAR CON LA BICI. BICICLETA

Coefficiente de cooperación: **8.**

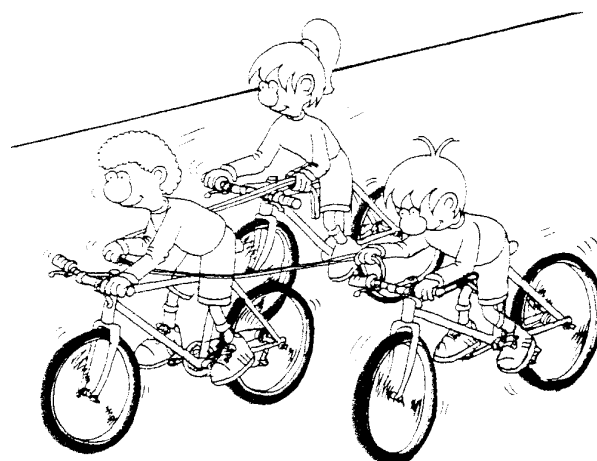
Las ciclistas se colocan con sus bicicletas en fila a una distancia de 3 – 4 metros. Todas circulan manteniendo entre sí la distancia prefijada, mientras que el que ocupa la última posición avanza en zigzag entre sus compañeros hasta llegar al primer lugar.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

2. BICICLETAS COOPERATIVAS. BICICLETA

Coefficiente de cooperación: **9.**



A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

3. PATINAR POR PAREJAS, TRÍOS, ... PATINES

Coefficiente de cooperación: **9.**

Les animamos a que patinen por parejas, tríos, . . . agarrados de las manos a lo largo de una línea o en zigzag colocando conos u obstáculos.

Le indicamos un orden y que ningún grupo adelante a otro.

La idea es ayudarse mutuamente.



6. PATINAR TODO EL GRUPO EN CÍRCULO. PATINES

Coefficiente de cooperación: **10**.

Les animamos a que patine todo el grupo a la vez agarrado de las manos formando un círculo cerrado amplio.

Primero en un sentido. Después en otro.



4. PATINAR EN FILA TODO EL GRUPO JUNTO. PATINES

PATINES

Coefficiente de cooperación: **10**.

Les animamos a que patine todo el grupo a la vez agarrado de las manos a lo largo de una línea o en zigzag colocando conos u obstáculos.

La idea es ayudarse mutuamente.



5. PATINAR DE FRENTE TODO EL GRUPO JUNTO. PATINES

PATINES

Coefficiente de cooperación: **10**.

Les animamos a que patine todo el grupo a la vez agarrado de las manos en hilera.

La idea es ayudarse mutuamente.

7. PATINAR SUJETAS A UNA CUERDA. PATINES

PATINES

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

Capacidad asociada:

Coordinación dinámica general.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿De qué formas podemos avanzar patinando?

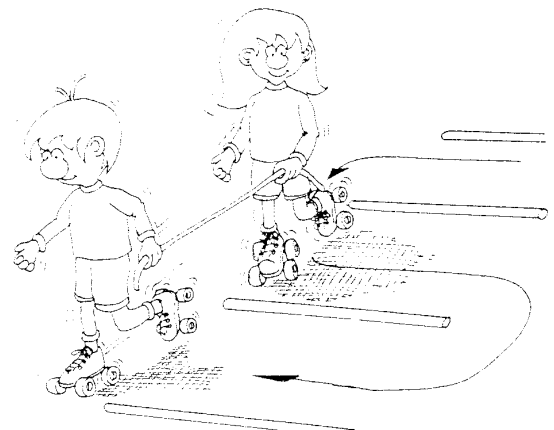
Factores para variar la práctica:

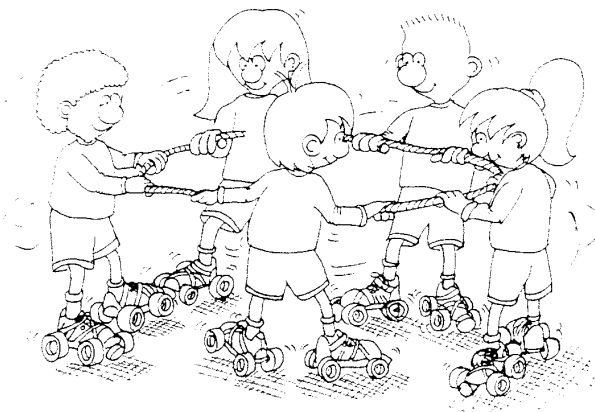
Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Patinar por un circuito preestablecido.

Modificar los agrupamientos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca





8. PATINAR EN CÍRCULO SUJETAS A UNA CUERDA.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **9**.

Podemos patinar en grupo pequeño o grande sujetas a una cuerda circular cerrada estirando hacia atrás, elevándola, bajándola, en un sentido, en el otro, . . .

9. PATINAR CON CUERDA AMARRADA.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **10**.

Patinamos por parejas y una cuerda por pareja.

Quien va detrás sujeta los dos extremos de la cuerda que pasa por delante de la cintura de quien está delante.

Podemos intentar hacerlo tres personas con dos cuerdas.

Podemos patinar todo el grupo junto con este sistema a lo largo de un circuito recto o en zigzag.

Podemos patinar todo el grupo junto con este sistema formando un círculo cerrado.



10. TRANSPORTAR EN GRUPO DE PATINES.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

Capacidad asociada:

Coordinación dinámica general.

Agrupamiento:

Grupos de cinco personas.

Propuesta:

Las participantes se colocan en grupos cogidos de la mano.

Entre todos los miembros del grupo, ¿cuánto tiempo necesitamos para trasladar todos los conos desde un área hasta otra dentro del campo?

Cada grupo sólo puede coger un cono en cada desplazamiento.

Les pido que trasladen un banco de un lado a otro del espacio.

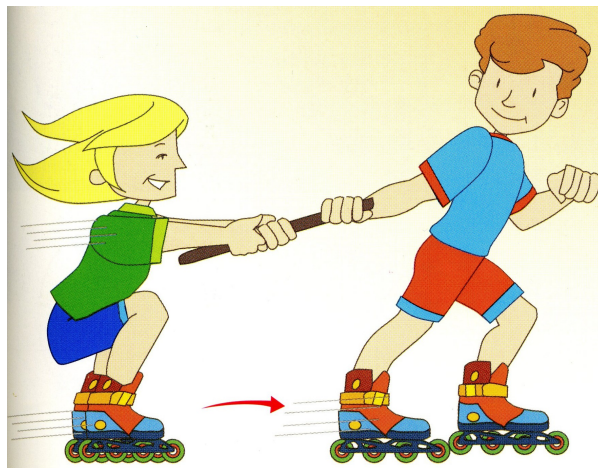
Factores para variar la práctica:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Patinar por un circuito preestablecido.

Modificar los agrupamientos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



11. ARRASTRE PATINANDO.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **9**.

Nos colocamos los patines y patinamos por parejas. Una persona va adelante y otra atrás. Van conectadas por una cuerda o un palo.

La de adelante va arrastrando a la de atrás que se deja llevar. Luego cambian los papeles.

12. PATINAR CON ALGO FRENTE CON FRENTE.

13. PATINAR POR PAREJAS AGARRADAS DE LA MANOS BOTANDO UN BALÓN.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

14. CAMBIO DE PUESTO POR PAREJAS CON PATINES.

15. JUGAR AL PAÑUELO POR PAREJAS CON PATINES.



16. CONSTRUIR UNA TORRE TRANSPORTANDO ALGO CON PATINES.

PATINES

Coeficiente de cooperación: **9**.

Pedimos al grupo entero que formando subgrupos transporten diversos materiales (bancos, sillas, mesas, . . .) a la vez que han de realizar una torre con esos materiales.



17. PATINAMOS EN CUCLILLAS.

PATINES

Coeficiente de cooperación: **10**.

Patinamos todas juntas en fila o en círculo sujetándonos a la persona que está delante.

Doblamos ligeramente las rodillas. Después algo más. De esta manera patinamos todas juntas en cuclillas.

18. TE LO PASO PATINANDO.

PATINES

Coeficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

Capacidad asociada:

Coordinación dinámica general; coordinación visomotriz

Agrupamiento: Gran grupo.

Propuesta:

Los niños avanzan patinando con un objeto en una de sus manos: Una papelerera, una mochila, un cono, una silla, un banco, . . .

Cuando se encuentran con un compañero intercambian los objetos sin interrumpir, para ello, el desplazamiento.

Factores para variar la práctica:

Modificar la velocidad de desplazamiento.

Desplazarse dentro de un área prefijada.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

19. LAS CHANCLAS O ESQUÍES COOPERATIVOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=I7QrON9y2fQ>

PATINES

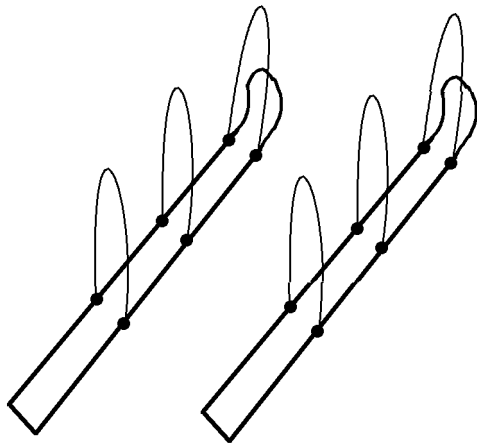
Coeficiente de cooperación: **9**.

Son dos plataformas de madera de 15 centímetros de ancho y la longitud varía según el número de plazas.

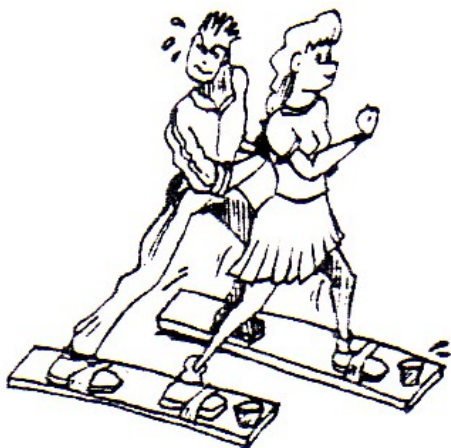
Podemos hacer chancas para dos, tres o cuatro participantes.

Cada participante pondrá un pie en cada plataforma y se situará una detrás de otra tratando de ponerse de acuerdo para poderse mover a la vez.

Para sujetarnos a la tabla podemos usar diferentes sistemas:



1. Podemos llevar una cuerda amplia y cerrada para cada pie que pasa por debajo de la plataforma y la sujetamos con las manos. Tiene el inconveniente de que se rompe fácilmente y tenemos las manos ocupadas pero se pueden realizar algunos movimientos interesantes.
2. Podemos llevar una cuerda amplia para cada pie que no pasa por debajo de la plataforma sino que va sujeta a los lados con algún tornillo. La sujetamos con las manos.
3. Podemos poner algún tornillo a los lados y sujetar bien los pies. Esto nos da libertad para tener las manos sueltas.
4. Podemos poner unas hebillas a los lados de la plataforma y colocar la cuerda de manera que nos sujete los pies y a la vez podamos sujetar la cuerda con las manos.

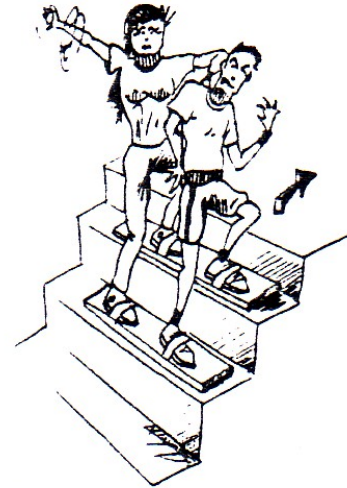


Ejercicios:

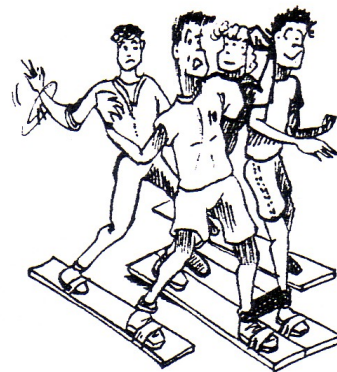
- Realizar un recorrido andando en línea recta u ondulada. Caminar de lado. Caminar de espaldas.
- Las participantes de cada chancla se dan la espalda y realizan los ejercicios

anteriores en unas direcciones determinadas.

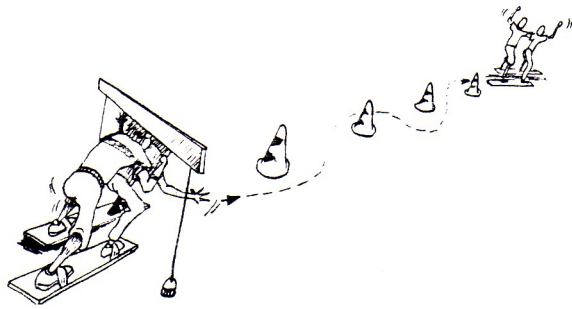
- .-Estando los dos participantes en la misma dirección, subir lateralmente una escalera.



- Realizar los ejercicios anteriores dando un saltito cada tres pasos.
- .-Realizar los ejercicios anteriores pero transportando en cada plataforma de la chanca un vaso lleno de agua o cualquier tipo de objeto que deben llevar con el máximo de equilibrio.



- .-Golpear un globo o una pelota, y de forma controlada llevarlo de un lugar a otro.
- .-Realizar algún circuito tipo "Ginkana", haciendo eslalom, pasar por debajo de una valla, lanzar balones de baloncesto a la canasta
- .-Todo el grupo repartidos en chancas tratar de pisar globos que hay sueltos por el terreno de juego.
- .-Tratar de realizar pases entre dos pares de chancas, golpeando el balón con una plataforma de la chanca.
- .-Jugar un partido de fútbol...



A PARTIR DE DOCE AÑOS.

20. AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **9.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

Capacidad asociada:

Coordinación dinámica general, percepción espacial.

Agrupamiento: Gran grupo.

Propuesta:

Formamos una fila en la que los miembros del grupo se mantienen separados entre sí dos metros aproximadamente. Todos comienzan a patinar manteniendo la fila. El último del grupo avanza hasta el primer lugar desplazándose en zig-zag entre sus compañeros que cooperan conservando la distancia entre ellos.

Factores para variar la práctica:

Realizar la actividad en pequeños grupos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

21. DESLIZAR A UNA PATINADORA.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **8.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

Capacidad asociada:

Coordinación dinámica general.

Agrupamiento: Tríos.

Propuesta:

Dos patinadores cogen la cuerda por sus extremos mientras que el tercero la coge por el centro.

Los dos primeros patinan tirando de la cuerda y el tercero se desliza cogido de ella.

Factores para variar la práctica:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Modificar los agrupamientos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

22. PATINAR POR DEBAJO DE UNA CUERDA.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **8.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

Capacidad asociada:

Coordinación dinámica general.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Se coloca una goma atada a diferentes alturas en sus extremos, de modo que forme una línea inclinada para individualizar la dificultad.

Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos pasar patinando por debajo de la goma?

Factores para variar la práctica:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Modificar los agrupamientos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

23. MONOPATÍN COOPERATIVO.

PATINES

Coefficiente de cooperación: **9.**

Necesitamos un monopatín y una pista amplia que está bastante lisa.

A. Podemos aprender los primeros pasos del monopatín ayudadas por nuestras amigas que se ponen una a cada lado para sujetarnos e irnos desplazando a lo largo de la pista en líneas rectas o curvas.

B. Cuando nos sentimos confiadas con el monopatín podemos hacer cosas más difíciles. Por ejemplo, una se sienta sobre el monopatín y otra la empuja por la espalda desplazándose por la cancha del patio.



C. Una se coloca sobre el monopatín con una cuerda en las manos. La otra compañera la arrastra tirando de la cuerda intentando pasar entre varios conos para iniciarse en el slalom.

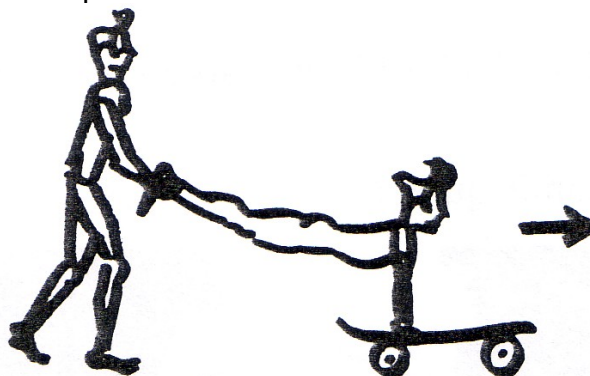
D. Una se sienta sobre el monopatín y otra la agarra de las manos por delante produciendo un deslizamiento hacia delante.



E. Una se sienta sobre el monopatín sujetándose a él con las manos y estirando las piernas hacia adelante. Su compañera la agarra por los pies y la hace traccionar hacia delante.



F. Una persona coloca las manos sobre el monopatín y eleva las piernas para que se las sujete su compañera de atrás a imitación de la carretilla que se irá desplazando lentamente hacia delante.



**Variaciones cooperativas a los deportes.
BICICLETA, PATINES, ESQUÍES.**

Número	Título	Coeficiente d cooperación	A partir de X años
1.	ADELANTAR CON LA BICI.	8	OCHO.
2.	BICICLETAS COOPERATIVAS.	9	NUEVE.
3.	PATINAR POR PAREJAS, TRÍOS, . . .	9	DIEZ.
4.	PATINAR EN FILA TODO EL EQUIPO.	10	DIEZ.
5.	PATINAR DE FRENTE TODO EL GRUPO JUNTO.	10	DIEZ.
6.	PATINAR TODO EL GRUPO EN CÍRCULO	10	DIEZ.
7.	PATINAR SUJETAS A UNA CUERDA.	8	DIEZ.
8.	PATINAR EN CÍRCULO SUJETAS A UNA CUERDA	9	DIEZ.
9.	PATINAR CON CUERDA AMARRADA	10	DIEZ.
10.	TRANSPORTAR EN GRUPO DE PATINES.	9	DIEZ.
11.	ARRASTRE PATINANDO	9	DIEZ.
12.	PATINAR CON ALGO FRENTE CON FRENTE.		DIEZ.
13.	PATINAR POR PAREJAS AGARRADAS DE LA MANOS BOTANDO UN BALÓN.		DIEZ.
14.	CAMBIO DE PUESTO POR PAREJAS CON PATINES.		ONCE
15.	JUGAR AL PAÑUELO POR PAREJAS CON PATINES.		ONCE
16.	CONSTRUIR UNA TORRE TRANSPORTANDO ALGO CON PATINES.	9	ONCE
17.	PATINAMOS EN CUCLILLAS.	10	ONCE
18.	TE LO PASO PATINANDO.	9	ONCE
19.	LAS CHANCLAS O ESQUÍES COOPERATIVOS.	9	ONCE.
20.	AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES.	9	DOCE.
21.	DESLIZAR A UNA PATINADORA.	8	DOCE.
22.	PATINAR POR DEBAJO DE UNA CUERDA.	8	DOCE.
23.	MONOPATÍN COOPERATIVO.	9	DOCE.

Variaciones cooperativas a los deportes. BICICLETA, PATINES, ESQUÍES.							
Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Ocho	1				1		
Nueve	1					1	
Diez	11			X	1	4	4
Once	6			X		3	1
Doce	4				2	2	
Trece							
TOTAL	23			4	4	10	5