

Juegos deportivos cooperativos CON PELOTAS.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

1. PASA PELOTA.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Hacemos filas de diez.

Cada participante abre las piernas.

La primera pasa una pelota por debajo de las piernas a quien está detrás y así sucesivamente.

Cuando la pelota llega a la última, todas las participantes se agachan en el suelo y la última pasa por encima de todas corriendo con las piernas abiertas pisando en ambos lados.

Cuando llega a la cabeza de la fila, todas se ponen de pie y se repite la actividad.

Habremos de tener cuidado para que unas filas no se comparen con otras y cada una procure disfrutar al máximo.

2. BALONSOPLA.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Formamos grupos de dos o tres personas.

Cada grupo tiene un globo inflado o una pelota de pinpon.

Se ponen con las rodillas y las palmas de las manos en el suelo y conducen su globo a lo largo de un recorrido previsto (una línea dibujada en el suelo) soplando, sin tocar con la mano.

3. PASAR LA PELOTA CON UNA MANO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Las jugadoras hacen un círculo de pie, en cuclillas o de rodillas. Cada jugadora pone una de sus manos detrás de la espalda.

Se trata de pasar una pelota de una jugadora a la de su derecha, golpeándola con la palma de la mano libre y evitando que caiga a tierra. Logicamente no está permitido agarrar la pelota en ningún momento. Las jugadoras cuentan el número de toques que hace la pelota antes de caer a tierra.

A veces hacemos el mismo juego poniéndose las jugadoras en fila, una junto a la otra, de manera que se intenta que la pelota llegue al final de la fila.

Otras veces se intenta que vaya de atrás adelante, siempre sin que caiga la pelota a tierra.

Todas ponen cuidado para que no caiga la pelota.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

4. RECHAZAMOS LAS PELOTAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **5**.

Necesitamos un campo amplio de deporte.

Nos vendrá bien tener más balones o pelotas que el número de las niñas participantes.

Es divertido si los balones y pelotas son de tamaños y texturas diferentes.

Repartimos a las jugadoras en dos equipos iguales.

Cada grupo pisa con un pie en el lado más corto del campo sin pisar más adelante. A una distancia aproximada de 15 metros de separación entre un equipo y otro.

El ejercicio consiste en echar los balones al campo contrario continuamente detrás de la línea que está pisando el equipo contrario impulsándolas con la mano y haciéndolas rodar **por el suelo**.

La dinamizadora hace una señal cada cierto tiempo.

Al oír la señal, todas las jugadoras quedan con los pies quietos y miramos a ver cómo va el juego.

5. QUITAR LAS PELOTAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Repartimos el grupo en dos iguales. Cada uno ocupa medio campo (*por ejemplo de baloncesto*). Cada grupo permanecerá en su campo durante el desarrollo del juego.

En cada campo intentamos que haya el doble de pelotas o balones que el número de jugadoras.

Cada grupo intentará que todas las pelotas o balones estén en el campo del otro grupo.



6. BALÓN. POBRECITO.

Pelotas.

Coficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos en corro de pie agarrados por las manos en grupos no mayores de diez personas.

Nos pasamos el balón con los pies unas a otras.

A quien se le cuele entre las piernas y entra a gol, le damos un abrazo y le decimos: **POBRECITO.**

Esa persona toma la pelota y comienza a pasarla de nuevo.

Podemos hacer la actividad a partir de la postura de rodillas e impulsando la pelota con la mano sin soltar la mano de la compañera.

FUENTE: Bogotá, 04

7. AGARRAR SIN QUE CAIGA EL BALÓN.

Pelotas.

Coficiente de cooperación: 6.

Necesitamos pelotas o balones equivalentes en número al 30 por cien de las personas participantes.

Les pido que corran por el espacio libremente.

Una tercera parte de la clase lleva un balón o pelota. Las demás no llevan nada.

A una señal, las alumnas con balón se lo pasan a alguien que no tiene balón intentando que no caiga al suelo.

Quien pasó el balón se sienta en el suelo y no hace nada más.

Hemos de ayudarles a recordar que se sienten cuando pasan la pelota.

Hemos de insistir también que hemos de pasar y recibir la pelota de manera que no caiga al suelo.

Es más fácil si la persona que pasa la pelota dice el nombre de la persona a la que se la pasa.

Cuando todas tuvieron el balón, nos ponemos de pie y comenzamos de nuevo la actividad.

Podemos usar diversos tipos de balones o de pelotas. Las de espuma son muy interesantes.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

8. RECOGER LAS PELOTAS.

Pelotas.

Coficiente de cooperación: 6.

Hacemos cuatro grupos. Las personas de cada grupo han de ir agarradas de la mano.

A cada grupo le corresponde una pelota diferente.

Nos juntamos todas las personas en el centro del espacio con las cuatro pelotas.

La tallerista lanza a lo lejos las cuatro pelotas y cada grupo irá corriendo a por su pelota sin soltarse de las manos y se sientan alrededor de la pelota.

Repetimos la actividad varias veces y comentamos lo que sucede.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

9. ENTREGA LATERAL.

Pelotas.

Coficiente de cooperación: 8.

Nos ponemos todas en hilera con nuestras compañeras a los costados.

Vamos pasando de mano en mano un balón sin que toque el suelo a nuestra compañera de la derecha.

Cuando llega a la última, esta se va corriendo con el balón al principio de la fila y sigue repitiéndose la actividad.

Podemos hacer pasar otros objetos muy variados, sugerir un bote o un movimiento al pasar el balón, . . .

Lo hacemos de nuevo con un plato o un vaso que tiene agua.

Podemos hacerlo sentadas en el suelo a ver qué pasa.

10. PASAR ALGO POR PAREJAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 9.

Material necesario:

Una pelota. Otros objetos: una mochila, una caja grande, una papelería, un pañuelo, raquetas, un plato hondo o un platillo volador con agua.

Desarrollo:

Nos colocamos de pie en dos filas paralelas de parejas separadas por un metro de distancia y mirándose cara a cara.

Vamos pasando una pelota de pareja en pareja a la persona que tenemos diagonal en frente de manera que la pelota vaya avanzando hacia adelante **sin que se caiga**.

Cuando llega al final, repetimos lo mismo en sentido contrario.

Repetimos la actividad con los otros objetos uno por uno.

Podemos pasar un plato con agua dentro.

Si vemos que va bien, pedimos a las filas que se distancien algo más y lo repetimos.

Reflexión:

¿Qué os apreció? ¿Cómo os habéis sentido?

¿Os gusta colaborar?

11. BALÓN EN ALASKA.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 6.

Repartimos al gran grupo en dos iguales.

Ambos grupos se ponen en fila con las manos sobre los hombros de quien está delante como si fueran vagones de un tren.

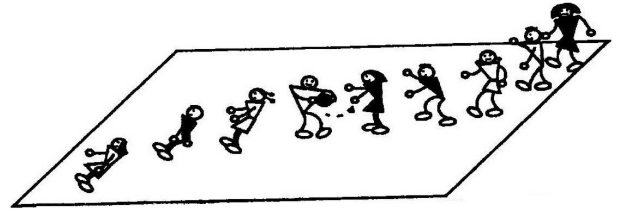
Alguien del grupo **A** lanza la pelota lo más lejos posible.

El grupo **B** tiene que ir corriendo a recoger la pelota.

Cuando el grupo **B** recoge la pelota, se quedan quietos y todo su grupo recupera la forma de tren.

Quien está en cabeza del grupo **B** pasa la pelota por debajo de las piernas de toda la fila y cuando llega a la última persona, esta lanza el balón lo más lejos posible para que vaya a recogerlo alguien del grupo **A**.

Se va repitiendo el mismo ejercicio varias veces.



12. PASAR LA PELOTA Y ACOSTARSE.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 7.

Hacemos filas paralelas de diez personas con dos metros de separación entre una fila y otra.

La primera persona pasa la pelota a la segunda y se acuesta, y así sucesivamente.

Cuando la pelota llega al final de la fila, la última persona va hacia delante pasando por encima de las personas acostadas pisando con un pie a cada lado.

Cada persona se va poniendo de pie cuando esta jugadora ha pasado por encima.

Al llegar al inicio se retoma la actividad con el mismo mecanismo.

13. EL RELOJ

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 6.

Material: Pelota y testigo.

Descripción:

Dos grupos.

Uno en círculo con posesión del balón.

El otro equipo a unos diez metros del círculo, en fila, con el testigo.

A una señal, el primero de la fila empieza a correr, rodea al círculo, regresa y entrega el testigo hasta que todas las personas de su grupo han hecho el recorrido.

Simultáneamente, el grupo en círculo (reloj) se pasa el balón de uno en uno y contabilizan cuantas vueltas da el balón a su círculo mientras todo el otro equipo hace el recorrido.

Lo repetimos de nuevo de manera que el balón de el máximo número de vueltas al

círculo a la vez que el otro equipo haga el recorrido en menos vueltas.

El tiempo de los relevos se contabiliza por las vueltas que da el balón.

Los grupos compiten consigo mismo, intentando rebajar el registro hecho anteriormente.

14. INTERCAMBIAR BALONES CAMINANDO.

Pelotas.

Coeficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para botar y coordinar las acciones motrices con las de los compañeros.

Agrupamiento: gran grupo.

Propuesta:

Los jugadores avanzan botando el balón y, sin dejar de hacerlo, lo intercambian con los compañeros con los que se encuentren.

Intentarán que no se les caiga el balón.

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Limitar el espacio en el que se desarrolla la actividad.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

15. CHOQUICHOQUES.

Pelotas.

Coeficiente de cooperación: 8.

Una pareja ha de hacer un ejemplo primero delante del grupo.

Hacemos dos filas de participantes que se miran cara a cara por parejas.

Cada persona tiene un balón. Así que necesitaremos muchos balones o pelotas.

Nos situamos a dos metros de nuestra pareja e intentamos que las dos pelotas choquen en el aire rebotando de nuevo hacia nosotras mismas.

Podemos hacerlo de dos maneras. Una es lanzando la pelota directamente contra la otra. La otra modalidad es pidiendo que las pelotas den un bote en el suelo antes de chocar.

Si sale bien, aumentamos la distancia de separación.

Si no lo conseguimos, damos un pasito adelante.

Podemos probar con distintos tipos de pelotas.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

16. REBOTES SIMPLES.

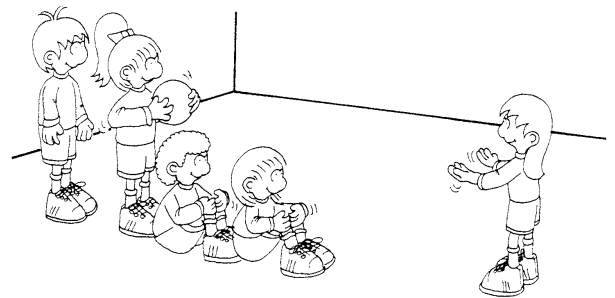
Pelotas.

Coeficiente de cooperación: 7.

Las jugadoras forman un círculo. La primera jugadora da un bote de pelota y la recoge la siguiente a la vez que la bota en dirección a la siguiente persona. Ésta sin interrumpir la hace botar una vez y la recoge una tercera procurando que no bote más de una vez por cada participante.

Si alguien se equivoca o no coge la pelota, la jugadora siguiente empieza de nuevo.

Podemos intentar hacer este juego a partir de la postura de sentadas cada persona en su silla en círculo.



17. DE PIE-SENTADA.

Pelotas.

Coeficiente de cooperación: 9.

Hacemos dos grupos de cuatro personas que se colocan en filas enfrentadas.

Alguien de Fila A 1, lanza el balón a Fila B 1. A 1 se sienta en el suelo.

B 1 lo envía a A 2 y se sienta en el suelo.

A 2 lo envía a B 2 y se sienta ... y así sucesivamente.

Conviene lanzar el balón de abajo hacia arriba. Podemos hacerlo con balones y pelotas varias, espuma, goma, ... Les pedimos que lo hagan de manera que a nadie se le caiga el balón al suelo.

O podemos jugar a pasarlo con un bote en el medio. En este caso hemos de lanzar el balón desde lo alto hacia abajo.

Cuando se han sentado todas, se ponen de pie y repiten la actividad colocándose un paso más atrás.

18. PASAR LA PELOTA EN RUEDA.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 8.

Se ponen todas en círculo mirando la espalda de la persona que tienen a su lado derecho.

A una señal, todas lanzan el balón a lo alto.

Dan un paso a delante y recogen el balón de su compañera delantera antes de que toque el suelo.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

19. RECOGER LAS PELOTAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 8.

Hacemos grupos de 6 – 8 participantes.

Pedimos a un grupo que se ponga de pie en hilera. Que se agarren de la mano dejando sueltas la mano derecha de la persona que está al lado derecho y la mano izquierda de la persona que está al lado izquierdo.

La profesora suelta por el campo de manera dispersa tantas pelotas o balones como personas hay en el grupo.

El grupo habrá de recoger todas las pelotas sin soltarse de las manos y las meterá en un cajón sin tocarlas con las manos.

Después lo repite otro grupo.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué pasó? ¿Cómo colaboraron todas las personas? ¿Qué podemos hacer para conseguirlo mejor?

Insistiremos en que todas las personas del grupo colaboran para conseguir recoger las pelotas y meterlas en el cajón.

20. TRANSPORTANDO BALONES

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 8.

Dividiremos la clase en grupos de 5 ó 6 alumnos/as y les daremos un balón o pelota a cada grupo.

El objetivo del juego es conseguir transportar el balón a lo largo de un recorrido previsto tocándolo todas a la vez y sin tocarlo con las manos.

Obviamente, no vale chutar el balón para que llegue al otro lado, ya que sólo participaría una persona del grupo.

Lo podemos hacer poniéndonos en círculo agarrados por los hombros, poniendo el balón en el centro y empujándolo con los pies.

21. COGER EL BALÓN A CIEGAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 6.

Todo el grupo se pone de pie en un círculo bien amplio.

En el centro del círculo se pone una participante con los ojos tapados.

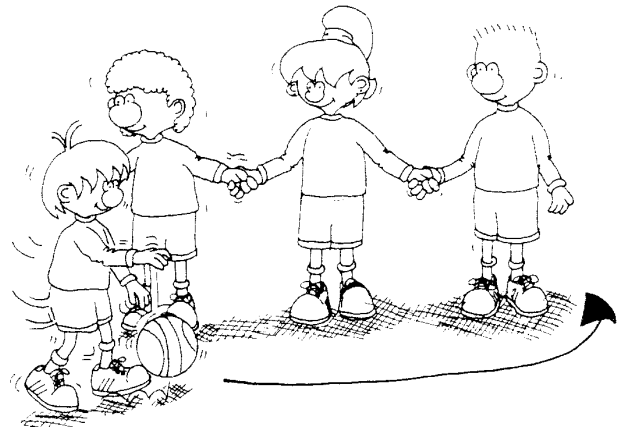
Alguien del círculo lanza un balón a otra persona del círculo. Habrá de enviar el balón de manera que bote bastante.

Quien está en el centro intentará coger el balón antes de ser recogido por la persona a la que es enviado.

Cambiamos cada poco tiempo a la persona que está en el centro con los ojos tapados. No debe estar más de dos tiradas.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué está pasando? ¿Qué estamos consiguiendo? ¿Qué podemos hacer para que la actividad sea mejor?



22. LA FILA AVANZA.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 7.

Pedimos a ocho participantes que se sitúan en hilera cogidas de las manos.

La última tiene un balón. Se suelta de la fila y botando el balón llega hasta el principio.

Entrega el balón, que será pasado con las manos hacia atrás, y se queda la primera.

En ese momento, la que ahora ha quedado la última sale botando igual que su compañera y así las demás.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

23. BOTAR DENTRO DEL ARO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para lanzar con precisión.

Agrupamiento:

Parejas.

Propuesta:

Los alumnos se sitúan frente al compañero. Entre ellos hay un aro colocado en el suelo. ¿De qué formas podemos lanzar el balón para que bote dentro del aro antes de que lo reciba el compañero?

Factores para variar la práctica:

Utilizar balones y pelotas de diferente peso y tamaño.

Utilizar aros de diferente tamaño.

Modificar la distancia del lanzador al aro.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

24. LANZAR Y RECOGER BALONES CON BOTES.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 8.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir un móvil realizando diferentes acciones motrices mientras el móvil está en el aire.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Coordinación dinámica general.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Los jugadores lanzan simultáneamente sus balones y deben recogerlos antes de que den el tercer bote. ¿qué acciones podemos realizar con el compañero (chocar las manos, tocar su zapatilla...) mientras los balones están en el aire?

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.

Modificar o individualizar el número de botes que puede dar el balón antes de ser recibido.

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

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

25. DESPLAZAR EL CONO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 7.

Preparamos un espacio liso y libre de obstáculos.

Se traza en el suelo un rectángulo de cuatro metros por dos.

Uno de los lados cortos de este rectángulo recibe el nombre de línea de lanzamiento y justo el lado que se encuentra frente a él lo llamaremos línea de fondo.

Las jugadoras se dividen en dos grupos. Un grupo de cuatro se coloca detrás de la línea de lanzamiento. Cada jugadora de este grupo tiene un balón.

El otro grupo de cuatro inicia el juego colocado detrás de la línea de fondo.

En el centro del rectángulo se deposita en el suelo un cono.

A una señal, las jugadoras que tienen los balones los lanzan contra el cono tratando de alejarlo tanto como puedan.

Las jugadoras del otro grupo devuelven los balones, una vez que éstos han sobrepasado los límites del rectángulo, para que sus compañeras continúen lanzando.

Se pide a quienes reciben los balones que se lo entreguen en mano a quienes lo lanzan para lo cual habrán de desplazarse.

Nadie puede entrar al rectángulo para recoger un balón.

Al cabo de un tiempo se detiene el juego y repetimos el juego pero en esta ocasión se coloca en la línea de lanzamiento el grupo que antes estaba en la línea de fondo.

Variaciones:

Se pueden colocar en el interior del rectángulo más de un cono, un cono más pequeño o un platillo volador.

26. PASAR LA PELOTA EN DOS FILAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 9.

Nos colocamos de pie en dos hileras paralelas que se miran mutuamente separadas por dos metros de distancia.

Cada hilera tiene una pelota.

La última persona de cada hilera pasa una pelota hacia delante pasándola de una a la compañera que está a su lado.

Cuando cada una de las pelotas llega a las primeras personas de cada hilera, estas caminan por el pasillo formado en el centro intercambiándose las pelotas mutuamente caminando hacia el final de las hileras, diciendo: *te la paso, te la paso, . . .*

Una vez que están detrás, se comienza la actividad de nuevo.

Recogido en el Parque Boston, Medellín. 00

27. RECHAZAMOS LAS PELOTAS CON STICKS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **5**.

Necesitamos un campo amplio de deporte.

Nos vendrá bien tener más balones o pelotas que el número de las niñas participantes.

Es divertido si los balones y pelotas son de tamaños y texturas diferentes.

Repartimos a las jugadoras en dos equipos iguales.

Cada grupo pisa con un pie en el lado más corto del campo sin pisar más adelante. A una distancia aproximada de 15 metros de separación entre un equipo y otro.

El ejercicio consiste en echar las pelotas al campo contrario continuamente detrás de la línea que está pisando el equipo contrario impulsándolas con cualquier tipo de stick, palo, raqueta, escoba, pica, vara, . . .

La dinamizadora hace una señal cada cierto tiempo.

Al oír la señal, todas las jugadoras quedan con los pies quietos y miramos a ver cómo va el juego.

28. BALONTIRO EN CÍRCULO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Material necesario:

Un balón o pelota.

Desarrollo:

La mitad del grupo forma un círculo muy amplio.

La otra mitad se coloca en el interior.

Las personas del círculo exterior lanzan con la mano una pelota al interior intentando tocar a alguien.

Las personas del círculo interior intentan no ser tocadas.

Si la pelota toca a un jugador, cambia de sitio con la persona que lanzó la pelota.

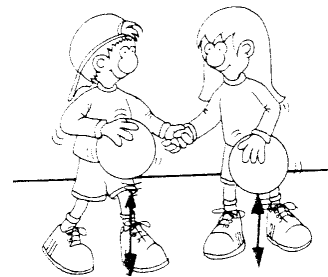
Si alguien del centro coge el balón, también cambia de lugar con quien lo lanzó.

Así todos tienen la posibilidad de estar dentro y fuera.

De esta forma quien lanza la pelota intentará dar a alguien o que recoja el balón otra persona del círculo que esté enfrente.

Se puede pedir que la pelota pase por las manos de tres del círculo exterior antes de ser lanzada.

Podemos intentar hacer esta actividad lanzando un **platillo volador** en lugar de una pelota.



29. AMIGAS QUE BOTAN.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Dos personas se dan la mano y en la otra mano llevan una pelota cada una.

Si tenemos pocas pelotas, puedan hacer la actividad con una pelota por pareja.

Las dos caminan botando la pelota sin perderla haciendo un recorrido prefijado o improvisado.

Puede ser en línea recta o en zigzag (slalom).

Cuando alguien pierde el bote de la pelota van ambas a buscarla sin soltarse de la mano y continúan el recorrido.

Ayudamos a que todo el grupo haga la actividad organizados en parejas.

30. LANZAR Y RECOGER BALONES CON REBOTE EN PARED.

Pelotas.

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?

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, etc., antes de recibir la pelota.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

31. SENTADAS AL CAER EL BALÓN.

Pelotas.

Coeficiente de cooperación: 7.

Este juego es para hacer rápido en grupos de ocho o diez personas, no más. Para que nadie se aburra en la postura de *sentada*.

Nos ponemos de pie de forma esparcida y jugamos a pasarnos el balón con las manos. A quien se le cae se sienta en el suelo y sigue jugando desde esa posición. Cuando alguien que está en el suelo pierde la pelota, le corresponde seguir jugando desde la posición de DE PIE.

Cuando todas están congeladas, volvemos a empezar.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

32. PASA LA PELOTA DE VARIAS FORMAS.

Pelotas.

Coeficiente de cooperación: 8.

Nos ponemos de pie en un círculo bien amplio de manera que entre persona y persona haya al menos dos metros de distancia a cada costado.

Una persona mira a quien esté a su derecha y le pasa la pelota golpeándola hacia debajo de manera que bote una vez antes de llegar a la siguiente persona. Esta la recoge y sigue la actividad hacia la persona que está a su lado derecho. Y sigue así hasta que todas hayan hecho la actividad.

Repetimos el ejercicio golpeando la pelota con la palma de los dedos hacia arriba sin que bote en el suelo.

Después golpeando con el puño cerrado. Con la muñeca. Con el antebrazo. Con la punta de los dedos de la mano saltando algo. Pasando la pelota con el pie.

33. NÚMERO DE BOTES ANTES DE AGARRAR.

Pelotas.

Coeficiente de cooperación: 7.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para percibir distancias y trayectorias y ajustar el lanzamiento de forma consecuente.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Percepción espacial.

Agrupamiento:

Parejas.

Propuesta:

Los alumnos se sitúan frente al compañero. Entre ellos hay un aro colocado en el suelo. El portador del balón indica el número de botes que dará el balón tras ser lanzado y antes de que bote dentro del aro y de que lo reciba el compañero. Después trata de ajustar su lanzamiento a lo propuesto.

Factores para variar la práctica:

Utilizar balones y pelotas de diferente peso y tamaño.

Usar aros de diferentes tamaños.

Modificar la distancia al aro.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

34. LANZAR Y RECOGER BALONES SIN BOTES.

Pelotas.

Coeficiente 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 niño dispone de una pelota. Situados de frente al compañero ¿de qué formas podemos intercambiar las pelotas?

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Utilizar otros objetos: cuerdas, aros...

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas...)

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

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

35. GOLPEAR LOS GLOBOS Y BOTAR EL BALÓN.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para manejar simultáneamente dos móviles, coordinando las acciones motrices con las del compañero.

Agrupamiento: Parejas.

Propuesta:

Cada jugador dispone de un globo y cada pareja de un balón. ¿De que modos podemos pasarnos el balón mientras cada uno golpea su globo para mantenerlo en el aire?

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia entre los jugadores.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

36. LLENAR EL PORTABALONES SOBRE EL BANCO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo en situación de equilibrio y en cooperación con los compañeros, sirviéndose de un objeto.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Equilibrio.

Agrupamiento: Pequeño grupo.

Propuesta:

Dentro de cada grupo dos personas, subidas sobre un banco sueco, mantienen una red portabalones abierta, mientras que cada uno de sus compañeros dispone de un balón. ¿De qué formas se puede lanzar el balón para que caiga dentro de la red sin que quienes sujetan la red tengan que bajar del banco? Los portadores de la red coordinan sus acciones entre sí y con los demás para lograr el objetivo de la actividad.

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.

Sustituir la red por otros objetos: un trozo de tela, una bolsa...

Modificar las distancias.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la recepción (colchoneta, plinto...).

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

37. CONSTRUIR ALGO BOTANDO EL BALÓN.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **7.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para botar un móvil dentro de una acción colectiva.

CAPACIDAD ASOCIADA:

Percepción espacial.

Agrupamiento: Pequeños grupos.

Propuesta:

Cada jugador dispone de un balón. Sin dejar de botar avanzan hasta un lugar prefijado donde recogen un saquito de arena y vuelven al punto de partida para colocarlo tratando de formar con los saquitos de todo el grupo una torre lo más alta posible. El juego termina cuando no quedan más saquitos por transportar. Si durante el desarrollo del juego un jugador deja de botar, o pierde el control del balón, pide ayuda y queda inmóvil hasta que un compañero le toca.

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Modificar las distancias.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

38. EMPUJAR EL CONO POR UN CIRCUITO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9.**

Formamos grupos de tres personas.

Cada grupo tiene un cono u otro objeto (Balón) y una pelota de tenis o similar por cada participante.

Las participantes golpearán con la pelota de tenis el objeto desde una distancia de tres metros de manera que se desplace a lo largo de una línea previamente dibujada.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

39. EXPERTAS EN PASE DE PELOTA. (A)

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **7.**

Materiales: Pelotas variadas o balones equivalentes en número al 50 por cien de las personas participantes.

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 antes de que de un bote en el suelo.

O podemos pedir que haya un bote antes de que la recoja la otra persona.

Podemos pedir que recojan la pelota con las dos manos.

Quien lanza puede pasar la pelota:

- Con la mano derecha, recibir con la derecha.
- Con la mano izquierda, recibir con la izquierda.
- Con las dos manos por encima de la cabeza.
- Golpeando con la palma de la mano.
- Golpeando con la cara superior de la muñeca.

Recogido en el CP Pérez Villamil. 11

40. BALÓN CONTRA LA PARED

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 9.

Nº de participantes: Entre cuatro y ocho jugadoras.

Material: Un balón por grupo y una pared.

Organización: Cada grupo se coloca en fila frente a la pared y el primero de cada grupo lleva un balón o pelota.

Desarrollo: A la señal, el 1º, lanza la pelota contra la pared con un toque de dedos o antebrazos de manera que la siguiente compañera hace la misma actividad, después de que el balón toque el suelo una sola vez.

La jugadora que toca el balón corre hacia la última posición.

Podemos hacer esta actividad golpeando el balón con el pie como entrenamiento para balompié.

41. REBOTES ACUMULATIVOS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 7.

Hacemos grupos de siete participantes.

Las jugadoras forman un círculo amplio mirando al centro.

La primera jugadora da un bote lateral de pelota y la recoge la siguiente.

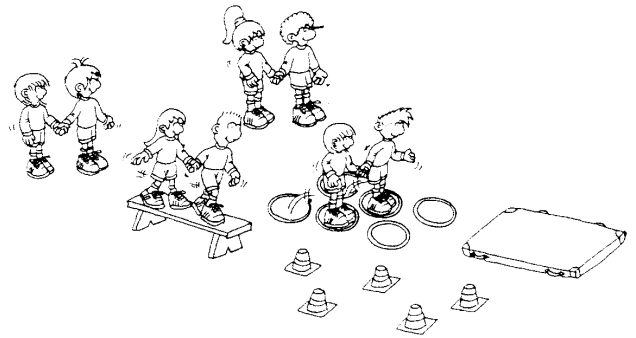
Ésta sin interrumpir la hace botar dos veces y la recoge una tercera al segundo bote.

La bota tres veces y la recoge la cuarta, etc... Pueden contar hasta números elevados.

Cada una va contando en voz alta el número de botes que da con la pelota.

Si alguien se equivoca o pierde la pelota al bote, la jugadora siguiente empieza de nuevo.

Podemos probar botando con diferentes tipos de balones o pelotas.



42. CIRCUITO CON BALÓN.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: 8.

Materiales: Balones o pelotas que boten bien, bancos aros, conos, colchonetas, sillas, . . .

Diseñamos un circuito que hay que recorrer con algunos obstáculos, sillas que hay que sortear, mesa que hay que pasar por debajo, caja a la que hay que meter y sacar el balón, aro colgado por el que hay que meter el balón, conos a los que hay que rodear, . . .

Cada participante tiene su pareja.

Se agarran de la mano y habrán de hacer el recorrido **botando el balón** sin soltar la mano.

Después les pedimos que repitan el recorrido empujando un balón (o un globo) sin soltar la mano y sin tocar el balón con la mano.

43. A LA MISMA VELOCIDAD.

Pelotas.

Aros.

Coefficiente de cooperación: 8.

Es conveniente tener un espacio muy amplio del tamaño de una cancha de balonmano o baloncesto.

Hacemos grupos de cinco participantes que se ponen en fila y avanzan dando vueltas a la cancha siguiendo las líneas de los bordes exteriores.

Cada participante lleva una pelota botando o un aro rodando.

La primera persona de cada fila avanza a una velocidad lenta o rápida, o variable, . . .

El resto de compañeras la sigue sin adelantarse.

Cuando la monitora hace una señal, la primera persona se pone al final del grupillo quedando otra persona en cabeza y siguen moviéndose.

Sigue así la actividad sucesivamente.

44. LLENAR EL PORTABALONES CON BOTE EN LA PARED.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo en coordinación con los compañeros y sirviéndose de un objeto.

Agrupamiento: Pequeño grupo.

Propuesta:

Dentro de cada grupo, dos personas mantienen una red portabalones abierta, mientras que cada uno de sus compañeros dispone de un balón. ¿De qué formas se puede lanzar el balón contra la pared para que caiga dentro de la red una vez que haya rebotado? Los portadores de la red coordinan sus acciones entre sí y con los demás para lograr el objetivo de la actividad.

Factores para variar la práctica:

Utilizar pelotas y balones de diferente pesos y tamaños.

Sustituir la red por otros objetos: un trozo de tela, una colchoneta...

Modificar las distancias.

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

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

45. EXPERTAS EN PASES DE PELOTA. (B)

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Materiales:

Pelotas o balones equivalentes en número al 50 por cien de las personas participantes.

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.

- Una lanza la pelota a su pareja con las dos manos. La otra la recoge con las dos manos sin que se caiga y la devuelve a quien la envió.
- Una lanza la pelota al pie de su compañera. Otra la devuelve con golpe de pie y la primera recoge la pelota con las manos.
- Una lanza la pelota a la cabeza de su compañera. Otra la devuelve con golpe de cabeza y la primera recoge la pelota con las manos.
- Lo mismo con el hombro.
- Con el pecho.
- Con la rodilla.
-

O podemos permitir que haya un bote antes de recogerla.

Indicaremos que la actividad ha de hacerse con mucho cuidado para que todas las personas la realicen bien pues se trata de ayudar a las demás a que hagan bien la actividad.

Recogido en el CP Pérez Villamil. 11

46. PASAR EL BALÓN CON LAS NALGAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos en círculo mirando al centro.

Necesitamos un balón de baloncesto bien inflado. Si tenemos otro más grande o algún otro objeto rodante, sería muy interesante.

Me siento sobre el balón y moviendo las nalgas se lo paso a la compañera de la derecha que se sentará sobre el balón y se lo pasará a la compañera siguiente moviendo las nalgas. Seguimos así sucesivamente.

Podemos hacer una variación si nos ponemos en fila y pasamos el balón impulsándolo hacia atrás.

Para que el juego no sea lento, lo hacemos en corros de cinco – seis personas o pasando varios balones.

FUENTE: Oliva, 03.

47. RULETA CON PELOTAS.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Las participantes se colocan en círculo mirando al centro.

Cada una lleva una pelota.

A una señal convenida, todas lanzan su pelota al aire y se van hacia la derecha para recoger la pelota de quien estaba en su lado derecho antes de que dos botes en el suelo.

Puede ser más fácil con esta otra variación. Nos ponemos en círculo mirando la espalda de quien está al lado derecho.

Lanzamos el balón a lo alto y damos un paso adelante para recoger la pelota de nuestra compañera que está delante.

Si hay variedad de pelotas, nos facilita el seguimiento con la vista de la pelota que hemos de recoger.

Si queremos que la actividad sea más fácil, podemos permitir un bote en el suelo antes de cogerla.

Cuando tenemos mucho dominio de la técnica, pediremos una acción complementaria antes de coger la pelota: Dar una palmada, dar un salto, una voltereta, tocar el suelo con una mano,

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

48. TRANSPORTAR BOTANDO EL BALÓN EN GRUPO POR UN CIRCUITO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Les damos una pelota a cada niña o niño.

Les pedimos que formen parejas y vayan botando la pelota alrededor de la cancha de balonmano con una mano agarrada a su pareja. Una mano está agarrada y con la otra bota la pelota.

Les pedimos que hagan el recorrido de nuevo en grupos de cuatro o cinco sujetando un aro de gimnasia (u otro objeto) sin que se caiga el aro y la pelota deje de botar bien.

Pedimos a un grupo de seis niñas que transporten la colchoneta a lo largo de un recorrido señalado mientras cada una de ellas va botando un balón.

Si alguna deja de botarlo, dejamos la colchoneta en el suelo, retomamos los balones y seguimos con el ejercicio.

Podemos repetir la actividad transportando otros objetos (*Cajas, sillas,*

bancos de gimnasia, . . .) con otros grupos de personas.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

49. BOTE RÍTMICO.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos de pie en círculo cada una con una pelota.

Yo digo mi nombre y boto la pelota marcando las sílabas. Lo repetimos todas a la vez.

Después vamos diciendo todas a la vez los nombres de todas y cada una de las personas del grupo a la vez que botamos las pelotas marcando las sílabas con los acentos.

Digo: MESA y boto la pelota dos veces. El grupo lo repite.

Después digo: SOL y boto la pelota una vez. El grupo lo repite.

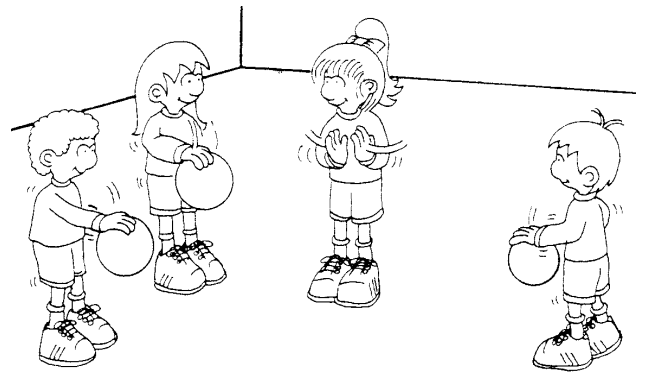
Digo: CORAZÓN y boto la pelota tres veces. El grupo lo repite.

Boto dos veces y me tienen que decir la palabra correspondiente.

Hago lo correspondiente a las otras PALABRAS para que adivinen.

Les pido que boten todas a la vez la palabra MESA. Después SOL. Finalmente CORAZÓN.

Variación sobre actividad de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



50. CARAVANA GRUPAL CON BALONES.

Pelotas.

Coefficiente de cooperación: **9**.

Hacemos un grupo de cinco o seis personas colocada en fila y sujetas a una cuerda o a un aro grande.

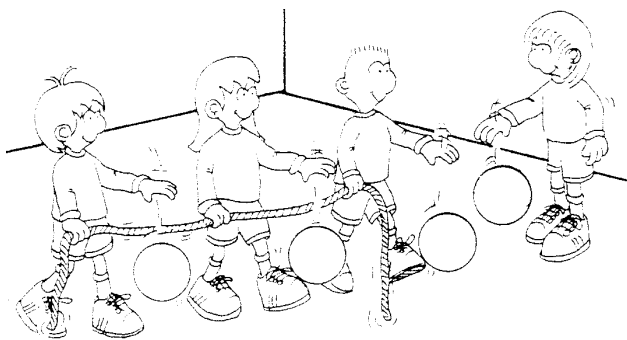
Cada una de ellas tiene una pelota y avanzan por un circuito predeterminado desplazándose agarradas a la cuerda a la vez que botan el balón.

Cuando se le cae el balón a una, han de ir todas en su búsqueda sin soltarse y retomar el camino.

Habremos de tener cuidado para tener preparados tantos balones o pelotas como personas y que estén bien inflados. Se hace bien con una pelota de tenis.

Cuando han entendido la actividad, pedimos a todos los grupos que la realicen.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



Juegos deportivos cooperativos. CON PELOTAS.

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	BALONSOPLA.	8	SEIS.
2.	BALONSOPLA.	8	SEIS.
3.	PASAR LA PELOTA CON UNA MANO.	7	SEIS.
4.	RECHAZAMOS LAS PELOTAS.	5	SEIS.
5.	QUITAR LAS PELOTAS.	6	SEIS.
6.	BALÓN. POBRECITO.	7	SEIS.
7.	AGARRAR SIN QUE CAIGA EL BALÓN.	6	SEIS.
8.	RECOGER LAS PELOTAS.	6	SEIS.
9.	ENTREGA LATERAL.	8	SIETE.
10.	PASAR ALGO POR PAREJAS.	9	SIETE.
11.	BALÓN EN ALASKA.	6	SIETE.
12.	PASAR LA PELOTA Y ACOSTARSE.	7	SIETE.
13.	EL RELOJ	6	SIETE.
14.	INTERCAMBIAR BALONES CAMINANDO.	7	SIETE.
15.	CHOQUICHOQUES.	8	SIETE.
16.	REBOTES SIMPLES.	7	OCHO.
17.	DE PIE-SENTADA.	9	OCHO.
18.	PASAR LA PELOTA EN RUEDA.	8	OCHO.
19.	RECOGER LAS PELOTAS.	8	OCHO.
20.	TRANSPORTANDO BALONES	8	OCHO.
21.	COGER EL BALÓN A CIEGAS.	6	OCHO.
22.	LA FILA AVANZA.	7	OCHO.

23.	BOTAR DENTRO DEL ARO.	7	OCHO.
24.	LANZAR Y RECOGER BALONES CON BOTES.	8	OCHO.
25.	DESPLAZAR EL CONO.	7	NUEVE.
26.	PASAR LA PELOTA EN DOS FILAS.	9	NUEVE.
27.	RECHAZAMOS LAS PELOTAS CON STICKS.	5	NUEVE.
28.	BALONTIRO EN CÍRCULO.	6	NUEVE.
29.	AMIGAS QUE BOTAN.	9	NUEVE.
30.	LANZAR Y RECOGER BALONES CON REBOTE EN PARED.	8	NUEVE.
31.	SENTADAS AL CAER EL BALÓN.	7	NUEVE.
32.	PASA LA PELOTA DE VARIAS FORMAS.	8	DIEZ.
33.	NÚMERO DE BOTES ANTES DE AGARRAR.	7	DIEZ.
34.	LANZAR Y RECOGER BALONES SIN BOTES.	8	DIEZ.
35.	GOLPEAR LOS GLOBOS Y BOTAR EL BALÓN.	9	DIEZ.
36.	LLENAR EL PORTABALONES SOBRE EL BANCO.	9	DIEZ.
37.	CONSTRUIR ALGO BOTANDO EL BALÓN.	7	DIEZ.
38.	EMPUJAR EL CONO POR UN CIRCUITO.	9	DIEZ.
39.	EXPERTAS EN PASE DE PELOTA. (A)	7	ONCE.
40.	BALÓN CONTRA LA PARED	9	ONCE.
41.	REBOTES ACUMULATIVOS.	7	ONCE.
42.	CIRCUITO CON BALÓN.	8	ONCE.
43.	A LA MISMA VELOCIDAD.	8	ONCE.
44.	LLENAR EL PORTABALONES CON BOTE EN LA PARED.	9	ONCE.
45.	EXPERTAS EN PASES DE PELOTA. (B)	8	DOCE.
46.	PASAR EL BALÓN CON LAS NALGAS.	8	DOCE.
47.	RULETA CON PELOTAS.	8	DOCE.
48.	TRANSPORTAR BOTANDO EL BALÓN EN GRUPO POR UN CIRCUITO.	9	DOCE.
49.	BOTE RÍTMICO.	8	DOCE.
50.	CARAVANA GRUPAL CON BALONES.	9	DOCE.

Juegos deportivos cooperativos. CON PELOTAS.							
Años	Cantida d de Juegs	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	8	1	3	2	2		
Siete	7		2	2	2	1	
Ocho	9		1	3	4	1	
Nueve	7	1	1	2	1	2	
Diez	7			2	2	3	
Once	6			2	2	2	
Doce	6				4	2	
TOTAL	50	2	7	13	17	11	