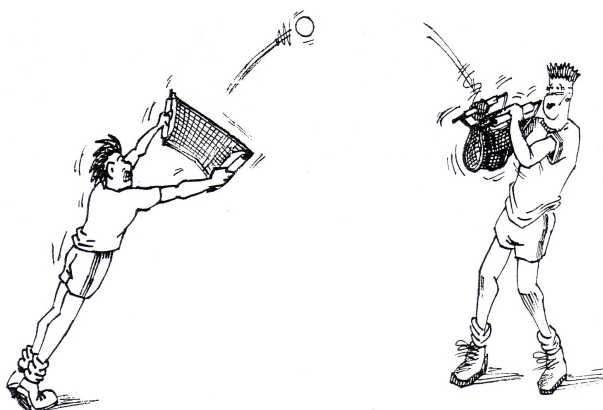


VARIACIONES COOPERATIVAS PARA COBIJAS.

*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.



amortiguación, aflojando y cerrando un poco la red.

Practicamos:

1. Lanzamiento a lo alto y recepción después de botar en el suelo.
2. Lo mismo sin botar en el suelo.
3. Lanzar y recepcionar con un giro de 180°.
4. Lanzar lo más alto posible y recogerlo.

En grupo nos ponemos en círculo y hacemos los ejercicios 1 al 4.

FUENTE: Martínez, Manuel.

1. EJERCICIOS INDIVIDUALES CON COBIJA.

COBIJA

http://www.youtube.com/watch?v=_s6K0NcGq-A

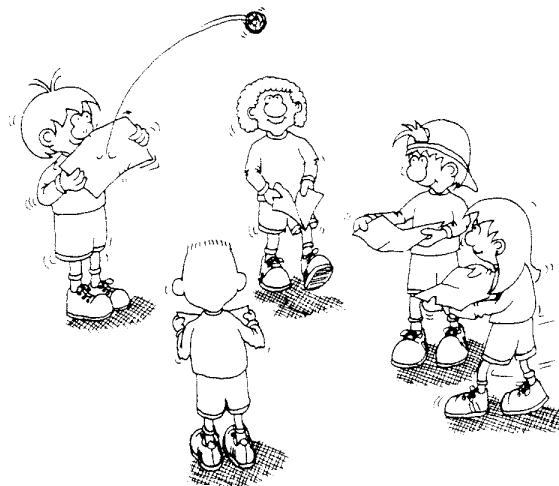
Coefficiente de cooperación: **8**.

Es un juego de lanzamiento y recepción de una bola con una red individual. Se juega sujetando la red por los dos soportes o mangos, que tensan y aflojan la red con ambas manos. Con un movimiento rápido de tensión de la red y orientando la misma podemos enviar la pelota a una compañera o compañero.

La red está formada por una malla que mide 34 cm. por 28 que está sujeta por sus cuatro extremos a dos empuñaduras (tubos) de 34 cm. de largos. La pelota es tipo tenis generalmente.

Podemos hacer el ejercicio con una folia de papel lanzando una goma de borrar.

Para una mejor recepción se recomienda acompañar con una pequeña



2. LANZAR BOLA DE PAPEL CON PAPEL DE PERIÓDICO.

COBIJA

Coefficiente de cooperación: **8**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo sirviéndose de un objeto.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

PROPUESTA:

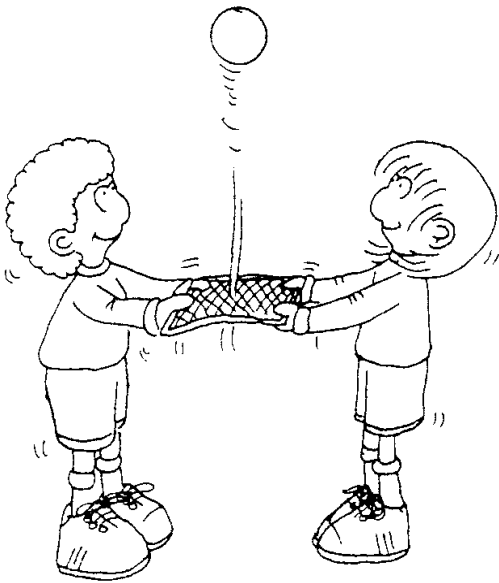
Se hace una bola de papel. Uno de los miembros de la pareja dispone de una hoja de periódico. El otro componente lanza la bola para que éste la reciba sirviéndose de la hoja. ¿De qué formas podemos lanzar? ¿Y de qué formas se puede recibir? ¿Qué ocurre si al pasar tensamos la hoja?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar las distancia.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.



3. EJERCICIOS POR PAREJAS CON COBIJA.

COBIJA

Coefficiente de cooperación: **8**.

Habremos de preparar cobijas de 40 X 40 cm. por cada lado. En dos de los lados paralelos habrán de llevar un soporte firme.

Nos ponemos de pie por parejas y sujetamos una cobija pequeña entre las dos agarrando cada una dos esquinas.

Colocamos una pelota encima, encogemos y estiramos la cobija para que la pelota se eleve cada vez a más altura.

Podemos practicar:

1. Lanzamiento a lo alto y recepción después de botar en el suelo.
2. Lo mismo sin botar en el suelo.
3. Lanzar y recepcionar con un giro de 180°.
4. Lanzar lo más alto posible y recogerlo.

En grupo nos ponemos en círculo y hacemos los ejercicios **1** al **4**.

Podemos hacerlo con diversos tipos de pelotas pero conviene hacerlo con una que sea algo más grande que la de tenis y más pequeña que la de fútbol.

Variación:

Podemos hacerlo con aislantes de camping o con una manta pequeña.

4. TOALLAS.

COBIJA

Coefficiente de cooperación: **8**.

Mejor con pelotas de tenis pero podemos probar con cualquier otro tipo de pelotas.

A. Actividades individuales

1. De extremo a extremo de la toalla.
2. Igual, pero sin ver.
3. Igual pero moviéndonos por el espacio.
4. Lanzar lo más alto posible.
5. Lanzar-botar-coger.
6. Lanzar-coger.
7. Lanzar-lanzar-lanzar (sin parada).
8. Lanzar-girar-coger.
9. Mantener dos pelotas en el aire.
10. Botar con la parte inferior de la toalla.

B. Actividades por parejas

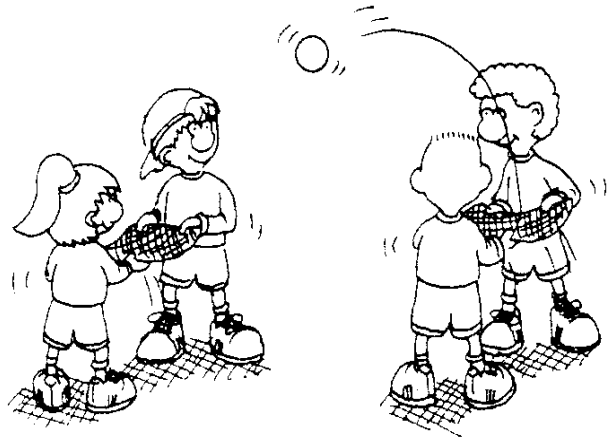
1. 2 pelotas de tenis en una toalla. ¡¡que no se toquen!!
2. De extremo a extremo por parejas.
3. Igual ciegos.
4. Igual pero con toalla por encima de la cabeza.
5. Lanzar lo más alto posible.
6. Lanzar-botar-coger.
7. Lanzar-coger.
8. Lanzar-lanzar-lanzar (sin parada).
9. Lanzar-girar-coger.
10. Lanzar, intercambiando sitio entre los de la pareja y recoger.
11. Lanzar y dar palmadas (el mayor número posible) y recoger.
12. Lanzar a canasta.
13. Mantener dos pelotas en el aire.
14. Botar con la parte inferior de la toalla.

C. Actividades en grupo

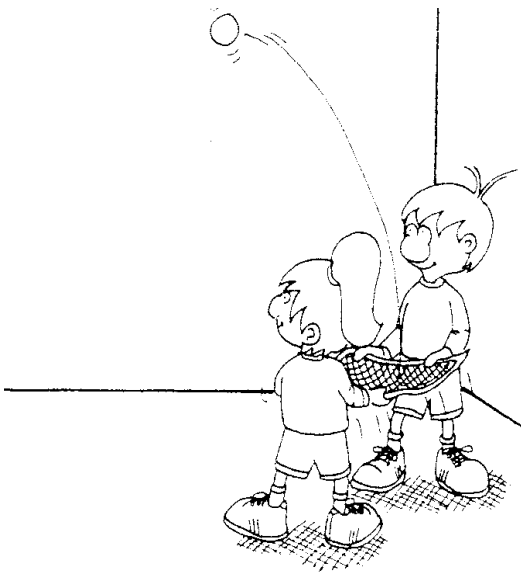
1. Pases por parejas (con o sin bote previo).
2. Moviéndonos por el espacio.
3. Intercambio de uno de la pareja con el otro de la otra pareja.
4. Con dos pelotas mantenerlas en el aire.

5. Con una pelota lanzar a pared y la otra pareja la recoge.
6. Igual con dos pelotas.
7. Partido con red de badminton.
 1. . Cada persona con su toalla, 2 con 2
 2. . Igual, 2x2
 3. . Por parejas, 1 con 1
 4. . Igual, 2x2
8. Todos con la misma toalla (meter juegos de paracaídas).

FUENTE: Eduardo Muñoz Ubide



A PARTIR DE DIEZ AÑOS.



5. LA COBIJA CONTRA LA PARED.

COBIJA

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie una pareja y sujetamos una cobija pequeña entre las dos agarrando cada una dos esquinas.

Colocamos una pelota, encogemos y estiramos la cobija para que la pelota se eleve.

Lanzamos la pelota contra una pared y la recogemos sin usar las manos. Lo hacemos varias veces.

Ya se preparan otras parejas para hacer el mismo ejercicio.

Variación:

Podemos jugar al frontón de pelota con cobija individual o de pareja con un bote en el suelo contando el mayor número de golpes que se pueden hacer entre todo el equipo sin fallar.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

6. DE PASEO CON COBIJA.

COBIJA

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie una pareja y sujetamos una cobija (40 X 40 cm.) entre las dos agarrando cada una dos esquinas.

Colocamos una pelota, encogemos y estiramos la cobija para que la pelota se eleve cada vez a más altura a la vez que vamos caminando a lo largo de una línea recta u ondulada.

Ya se preparan otras parejas para hacer el mismo ejercicio.

Variación:

Podemos hacer este ejercicio individualmente con una sola cobija (40 X 40 cm.) por persona.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

7. PASA LA BOLA CON LA COBIJA.

COBIJA

Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos en círculo de pie por parejas sujetando una cobija cada pareja agarrando cada una dos esquinas.

Colocamos una pelota, encogemos y estiramos la cobija para que la pelota se eleve y pase a la cobija de la pareja que está al lado.

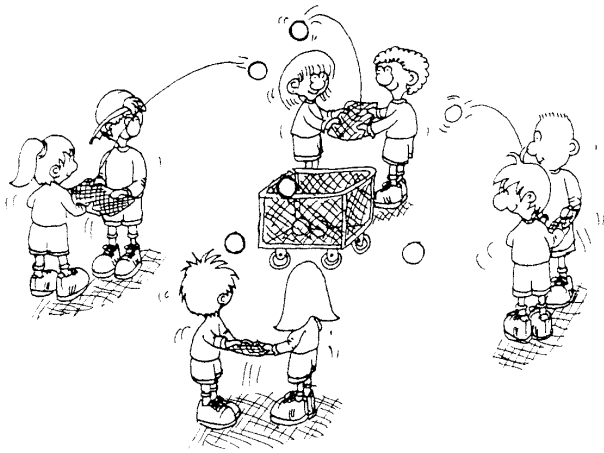
Y seguimos así sucesivamente pasando la pelota de pareja en pareja sin que se caiga, sin tocarla con la mano, solamente con el impulso de la cobija.

Jugaremos solamente con la mitad de pelotas que parejas de manera que toda pareja que lanza tiene una pareja que recibe.

Variación:

Podemos hacer este ejercicio individualmente con una sola cobija por persona.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



8. ENCESTAR CON COBIJA.

COBIJA

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos todas de pie por parejas sujetando una cobija (40 x 40 cm.) cada pareja agarrando cada una dos esquinas.

Por la sala hay numerosas pelotas en el suelo que habremos de recoger sin tocar con la mano y lanzarlas botando hasta unas cajas preparadas para encestar.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

9. BALONVOLEA CON COBIJA-RED.

COBIJA

<http://www.youtube.com/watch?v=utBBPYHAMC4>
http://youtu.be/tiIY_G2RBOU

Coefficiente de cooperación: **7.**

Se formarán cuatro equipos de unos 3, 4 ó 5 componentes y a cada equipo se le dará una red pequeña (1 m. x 1 m.) o un pañuelo de más o menos ese tamaño, que agarrarán por los extremos.

Además, necesitaremos una pelota de tenis o pelota de plástico/goma ligera para dar comienzo al juego.

Iniciaremos el juego un en espacio reducido entre los equipos para ir abriéndolo sin que la pelota caiga al suelo.

Por tanto, el objetivo del juego será mantener la pelota en el aire el mayor tiempo

posible, y además, ampliar la distancia de juego entre los cuatro equipos. A mayor distancia mayor potencia en el lanzamiento y mayor coordinación entre los/as componentes de los equipos.

Se trata de hacer un partido a cuatro bandas recepcionando y lanzando la pelota únicamente con la red o pañuelo evitando que caiga al suelo, pero a la vez siendo eficaces tanto en las recepciones como en los lanzamientos.

Variación:

Nos situamos en un campo de balonvolea. Todas formamos parejas y cada pareja tiene una cobija. La mitad de las parejas están en cada campo.

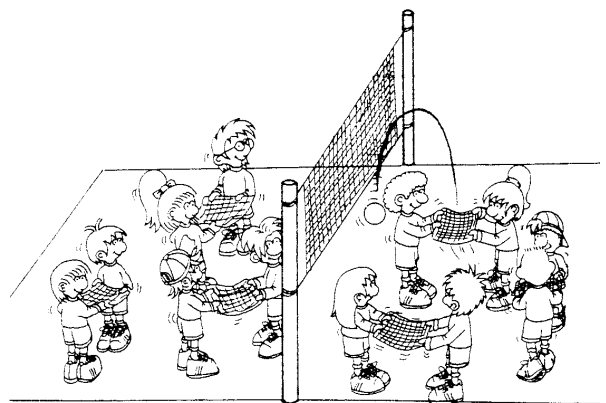
A partir de esta postura comenzamos el partido de balonvolea. El balón habrá de ser lanzado con la cobija por parejas. Como es algo difícil, se permite que la pelota bote en el suelo una vez antes de ser recogida para que pase al otro campo.

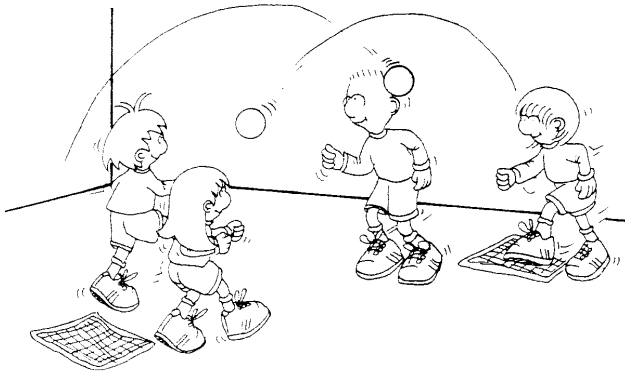
Nadie puede lanzar la pelota al otro campo sin haberla pasado anteriormente al menos una vez a otra pareja de tu propio equipo.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

Reflexión:

- A la hora de colaborar, ¿ayudas a los demás?
- A la hora de realizar ¿dejas que te ayuden?
- Cuando te sale algo muy bien ¿animas a quien no le sale tan bien como a ti?
- Cuando te no te sale muy bien ¿te esfuerzas y sigues intentando hacerlo mejor?
- ¿Qué es lo que más y lo que menos te ha gustado?
- ¿Qué es lo que más y lo que menos te ha costado?





10. CAMBIO DE COBIJA.

COBIJA

Coeficiente de cooperación: 8.

Nos ponemos de pie dos parejas sujetando una cobija pequeña cada pareja agarrando cada una dos esquinas.

Cada pareja tiene una pelota que coloca sobre la toalla y la lanza a la otra pareja simultáneamente.

Ambas parejas dejan su cobija en el suelo y se van a coger la cobija de la otra pareja con la que habrán de recoger su propia pelota antes de que de tres botes.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

A PARTIR DE TRECE AÑOS.

11. BALONMANO / FÚTBOL CON COBIJA INDIVIDUAL Y DE PAREJA.

COBIJA

Coeficiente de cooperación: 7.

Jugamos al BALOMPIÉ, no se puede mover los pies cuando se está en posesión de la pelota.

12. BALONCESTO CON COBIJA.

COBIJA

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: 8.

Jugamos a baloncesto. Cada equipo tiene cinco parejas mixtas a ser posible. Cada pareja tiene una cobija. No se puede pasear la pelota. Se pueden dar pasos previo bote en el suelo.

Variación:

Podemos hacer este ejercicio individualmente con una sola cobija por persona.

13. TENIS CON COBIJA INDIVIDUAL. SLO-OP.

COBIJA

TENIS

Coeficiente de cooperación: 7.

Con una red alta jugamos al tenis siguiendo las normas del juego TENIS BALOMPIÉ.

Formamos dos equipos de cuatro jugadoras que juegan al tenis con una cobija pequeña individual. En el campo hay dos jugadoras por equipo. Cada vez que una jugadora lanza la pelota, cede su puesto a otra persona de su equipo para rotarse. La pelota botará una o dos veces en el suelo antes de rebotarla.

Variación:

Cada jugadora está formada por una pareja que sujeta una cobija.

FUENTE: Martínez, Manuel.

**Variaciones cooperativas a los deportes.
COBIJAS.**

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	EJERCICIOS INDIVIDUALES CON COBIJA.	8	OCHO.
2.	LANZAR BOLA DE PAPEL CON PAPEL DE PERIÓDICO.	8	OCHO.
3.	EJERCICIOS POR PAREJAS CON COBIJA.	8	NUEVE.
4.	TOALLAS.	8	NUEVE.
5.	LA COBIJA CONTRA LA PARED.	8	DIEZ.
6.	DE PASEO CON COBIJA.	8	DIEZ.
7.	PASA LA BOLA CON LA COBIJA.	9	ONCE.
8.	ENCESTAR CON COBIJA.	8	ONCE.
9.	BALONVOLEA CON COBIJA-RED.	7	DOCE.
10.	CAMBIO DE COBIJA.	8	DOCE.
11.	ALONMANO / FÚTBOL CON COBIJA INDIVIDUAL Y DE PAREJA.	7	TRECE.
12.	BALONCESTO CON COBIJA.	8	TRECE.
13.	TENIS CON COBIJA INDIVIDUAL. SLOOP.	7	TRECE.

Variaciones cooperativas a los deportes. COBIJAS.							
Años	Cantidad de Juegos	Coefficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Ocho	2				2		
Nueve	2				2		
Diez	2				2		
Once	2				1	1	
Doce	2			1	1		
Trece	3			2	1		
TOTAL	13			3	9	1	