

# JUEGOS COOPERATIVOS 1

## **Material: paracaídas y aros.**

**1.- CALENTAMIENTO:** Carrera continua y ejercicios.

**2.- EL PASEO DEL ARO:** Pequeño grupo y gran grupo. Los niños, colocados en círculo, están agarrados de la mano y tendrán un aro sobre el brazo de un niño del círculo. Tras la señal, se han de pasar el aro de un niño a otro sin soltar en ningún momento las manos. Se puede cronometrar el tiempo que tardan en dar una vuelta. Luego se introduce otro aro.

**3.- PARACAÍDAS:** Se colocan a todos los participantes alrededor del perímetro del paracaídas. Luego se agachan para coger el borde con ambas manos y se eleva hasta la altura deseada:

- o **La burbuja:** Los participantes inflan el paracaídas por encima de sus cabezas, con los brazos completamente extendidos. En ese momento, rápidamente, caminan hasta juntarse en el centro formándose una burbuja llena de aire. Luego retroceden y vuelven a su sitio.
- o **Los números:** Los niños numerados del 1 al 3 inflan el paracaídas lo más alto posible a la vez que alguno de ellos dice un número. Todos los que tengan ese número sueltan el paracaídas e intercambian sus posiciones por debajo. El resto debe mantener el paracaídas en el aire hasta que sus compañeros hayan llegado a su sitio. Variantes: se cambian los que tengan zapatillas oscuras, los que sean castaños, los que vayan de azul,...
- o **La tienda de campaña:** Los participantes suben el paracaídas lo más alto que puedan, a la vez que dan dos pasos hacia el centro. Cuando empieza a bajar se pasan el borde por la espalda hasta que llegue al suelo para sentarse sobre él. Así habrán formado una gran tienda de campaña. Allí se puede jugar al veo-veo, contar chistes, etc.
- o **El cara feo/a:** Se infla, se dice un nombre, va al centro, mete cabeza por el agujero y pone la cara más fea que tenga, dando una vuelta completa sobre sí mismo

**4.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.**

**Alfonso Fernández de la Puente Vega. Maestro especialista de Educación Física**

## **JUEGOS COOPERATIVOS 2**

### **Material: Paracaídas.**

**1.- CALENTAMIENTO:** Carrera continua y ejercicios.

**2.- LA SERPIENTE ENROSCADA:** Una o dos hileras, según el número de niños, agarrados de la mano. El primero de la hilera es la cabeza de la serpiente, que va haciendo un nudo pasando por debajo de los brazos de los compañeros, pero sin soltarse las manos. Se debe deshacer el nudo formado.

**3.- PARACAÍDAS:** Se colocan a todos los participantes alrededor del perímetro del paracaídas. Luego se agachan para coger el borde con ambas manos y se eleva hasta la altura deseada:

- o **El volcán:** Se infla el paracaídas y se deja el borde del paracaídas en el suelo lo más rápido posible delante de ellos para arrodillarse sobre él. Seguidamente, los niños gatean para llegar a la cima del volcán.
- o **Los colores:** Se infla el paracaídas y todos los que tengan el color nombrado intercambian sus posiciones por debajo del paracaídas antes de que desinflen.
- o **Intercambio:** Se infla el paracaídas y se cambian por debajo a colocarse en otro lugar: los rubios, las morenas, los que tengan camiseta roja, los chicos, las chicas, los que se llaman Daniel, etc....

**4.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.**

## **JUEGOS COOPERATIVOS 3**

**Material: Ladrillos, aros y música.**

**1.- CALENTAMIENTO:** Carrera continua y ejercicios.

**2.- FILADRILLO:** Por equipos de colores. Se forma una fila con todos los participantes. El último de la fila coge los ladrillos y lo van pasando de unos compañeros a otros hasta llegar al primero de la fila que lo coloca en el suelo y se sube en él. Así sucesivamente, hasta que estén todos subidos en los ladrillos. Cuando no haya ladrillos, el último de la fila, sin bajarse, se agacha y coge el último ladrillo y se lo van pasando hasta el primero. Así sucesivamente. Se puede formar un camino con los conos por el que deben ir progresando.

**3.- LA CADENA HUMANA:** Gran grupo. Los niños se disponen uno a continuación del otro con una caja llena de pelotas en un extremo de la fila y otra caja vacía en el otro extremo. Los participantes haciendo una cadena cooperativa deben pasar todas las pelotas de una caja a otra sin que se caigan. Se cronometra el tiempo de la actividad. Se puede hacer con otros materiales: globos llenos de agua, ladrillos, botes de yogur, pelotas, etc.

### **4.- ARRIBA-ABAJO**

Dos grupos de 8-10 en círculo y se agarran de la mano. A una señal, un jugador de cada grupo da una vuelta completa al círculo pasando, alternativamente, por arriba de las manos agarradas de los compañeros y por abajo. Cuando llegue a su sitio, sale el siguiente. Así hasta que salgan todos los del círculo. Se mira el grupo que antes termina.

### **5.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.**

**Alfonso Fernández de la Puente Vega. Maestro especialista de Educación Física**

## **JUEGOS COOPERATIVOS 4: ACROSPORT PAREJAS**

**Material: 4 colchonetas e imágenes plastificadas de las figuras.**

**1.- CALENTAMIENTO:** Carrera continua y ejercicios.

**2.- ACROSPORT PAREJAS:** Por parejas cada equipo en una colchoneta. Hace la figura una pareja y los demás del grupo ayudan en su realización. Figuras de iniciación:

1. **EL AVIÓN:** El portor boca arriba sujeta al ágil por los tobillos y éste apoya sus manos en los tobillos del portor.
2. **AVIÓN ALTO:** Igual que el anterior, pero el ágil apoya sus manos en las rodillas flexionadas del portor.
3. **LA “M”:** Uno en cuadrupedia invertida (cangrejo), el compañero coloca sus pies encima de las piernas del otro compañero.
4. **TOMANDO EL SOL:** Adoptando una posición de apoyo dorsal, uno coloca sus pies encima de los hombros del compañero, realizando éste último la misma posición (cuerpos estirados)
5. **EL PERDÓN:** Uno de rodillas con tronco recto y manos pegadas al cuerpo. El compañero coloca sus pies encima de los hombros del otro, realizando apoya con las manos boca abajo.
6. **LA SILLA:** El portor boca arriba con piernas flexionadas, sujeta al ágil por los pies quien permanece en ángulo recto sobre las rodillas del portor.
7. **PERRITO DOBLE:** Uno en cuadrupedia y el compañero se sitúa encima adoptando la misma posición.
8. **CANGREJO DOBLE:** Uno en cangrejo y el compañero adopta la misma posición sobre éste.
9. **EL GIGANTE:** El portor se sitúa en cuadrupedia y el ágil permanece de pie con piernas abiertas y brazos estirados hacia arriba.
10. **LA Y:** El portor se coloca de pie con piernas flexionadas y el compañero se apoya de pie frente a él sobre parte superior muslos, desplazando tronco hacia atrás hasta encontrar el equilibrio.

**3.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.**

**Alfonso Fernández de la Puente Vega. Maestro especialista de Educación Física**

## **JUEGOS COOPERATIVOS 5: ACROSPORT GRUPOS PEQUEÑOS (todos hacen la misma figura)**

**Material:** 4 colchonetas e imágenes plastificadas de las figuras

**1.- CALENTAMIENTO:** Carrera continua y ejercicios.

**2.- ACROSPORT GRUPOS PEQUEÑOS TODOS LA MISMA FIGURA:** Por equipos de colores, con una colchoneta cada equipo. Los equipos los forma el profesor para que cada equipo tenga, al menos, uno o dos portores que sostengan el peso de los ágiles. El profesor explica las figuras a todo el grupo y luego las practican en su colchoneta.

**3.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.**

**Alfonso Fernández de la Puente Vega. Maestro especialista de Educación Física**

## **JUEGOS COOPERATIVOS 6: ACROSPORT GRUPOS PEQUEÑOS (cada grupo hace una figura diferente)**

**Material: 4 colchonetas e imágenes plastificadas de las figuras**

**1.- CALENTAMIENTO:** Carrera continua y ejercicios.

**2.- ACROSPORT GRUPOS PEQUEÑOS CADA GRUPO UNA FIGURA DISTINTA:** Por equipos de colores, con una colchoneta cada equipo. Los equipos los forma el profesor para que cada equipo tenga, al menos, uno o dos portores que sostengan el peso de los ágiles. Trabajo más **autónomo**. Cada grupo observa la figura, se organizan solos y la practican. El resto de alumnos hacen de público

**3.- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.**

**Alfonso Fernández de la Puente Vega. Maestro especialista de Educación Física**