

Cooperación

40 JUEGOS GRUPALES
DE COOPERACIÓN
- Educación física -

Cooperación

Prefacio

A diferencia de muchos otros juegos deportivos, los juegos de confianza y cooperación no se centran en la competición y la rivalidad, sino en la asociación. Se plantea una tarea para que los jugadores la resuelvan juntos. Para ello, son necesarios los acuerdos, las deliberaciones conjuntas y la confianza en el grupo.

Muchos de estos juegos cooperativos ya se pueden practicar con los niños en el jardín infantiles y en la escuela primaria. Asimismo los juegos y ejercicios de grupo también son adecuados para el trabajo con jóvenes y con adultos para reforzar la cooperación y mejorar la comunicación entre las personas. Algunos de los juegos requieren poco espacio y pueden también jugarse en el aula, etc.

En el índice encontrarás un sistema de codificación por colores (■ ■ ■...). Los recuadros de color te dan una visión general del tipo de juego en grupo. Se distinguen las siguientes categorías:

- sin material
- necesitan poco lugar
- se puede jugar con contrincantes
- con material
- necesitan mucho lugar
- se puede jugar solo con compañeras

Cooperación

Indice

1	Todos al cajón	■ ■ ■	21	La Ola	■ ■ ■
2	Balones en movimiento	■ ■ ■	22	Reto de los globos	■ ■ ■
3	La estrella	■ ■ ■	23	Surf	■ ■ ■
4	Banco movedizo	■ ■ ■	24	El juego de la silla Pro	■ ■ ■
5	Geometría ciega	■ ■ ■	25	El juego de los robots	■ ■ ■
6	Circuito ciego	■ ■ ■	26	Sacar las zanahorias	■ ■ ■
7	El péndulo	■ ■ ■	27	Tesoro en la lava	■ ■ ■
8	La catapulta	■ ■ ■	28	Levitando	■ ■ ■
9	El suelo es lava	■ ■ ■	29	Peso muerto	■ ■ ■
10	La caída libre	■ ■ ■	30	Ordenarse	■ ■ ■
11	La pared	■ ■ ■	31	Los bastones	■ ■ ■
12	Fútbol de tres piernas	■ ■ ■	32	Pasarela de bastones	■ ■ ■
13	Por el aro	■ ■ ■	33	Equilibrio sobre pelota	■ ■ ■
14	Transporte de helados	■ ■ ■	34	La confianza	■ ■ ■
15	Cable eléctrico	■ ■ ■	35	Circuito con 4 piernas	■ ■ ■
16	La alfombra voladora	■ ■ ■	36	Carrera de elefantes	■ ■ ■
17	La cinta de transporte	■ ■ ■	37	La escalera movediza	■ ■ ■
18	Pararse a la vez	■ ■ ■	38	Barco vikingo	■ ■ ■
19	El nudo	■ ■ ■	39	La varita mágica	■ ■ ■
20	Juego atómico	■ ■ ■	40	El círculo alternado	■ ■ ■

■ sin material ■ necesitan poco lugar ■ se puede jugar con contrincantes
■ con material ■ necesitan mucho lugar ■ se puede jugar solo con compañeras

Cooperación

LA ESTRELLA



15' aprox.



1 Pelota, varias cuerdas, 1 anillo de natación.



DESCRIPCIÓN:

Se anudan aproximadamente 6 cuerdas a un anillo de natación. Cada extremo de la cuerda es sostenido por una persona. El anillo se levanta tirando de los extremos de la cuerda. La pelota se coloca seguidamente en este anillo. Ahora los jugadores tienen que realizar varias pequeñas tareas:

- Recorrer una distancia determinada y luego colocar la pelota dentro de una caja.
- Correr una vuelta por el gimnasio.
- Las jugadoras se pasan las cuerdas en el sentido de las agujas del reloj.
- Catapultar la pelota lo más alto posible. Etc.



VARIACIÓN

Se forman varios grupos. ¿Qué grupo puede resolver la tarea más rápido o mejor?

Cooperación

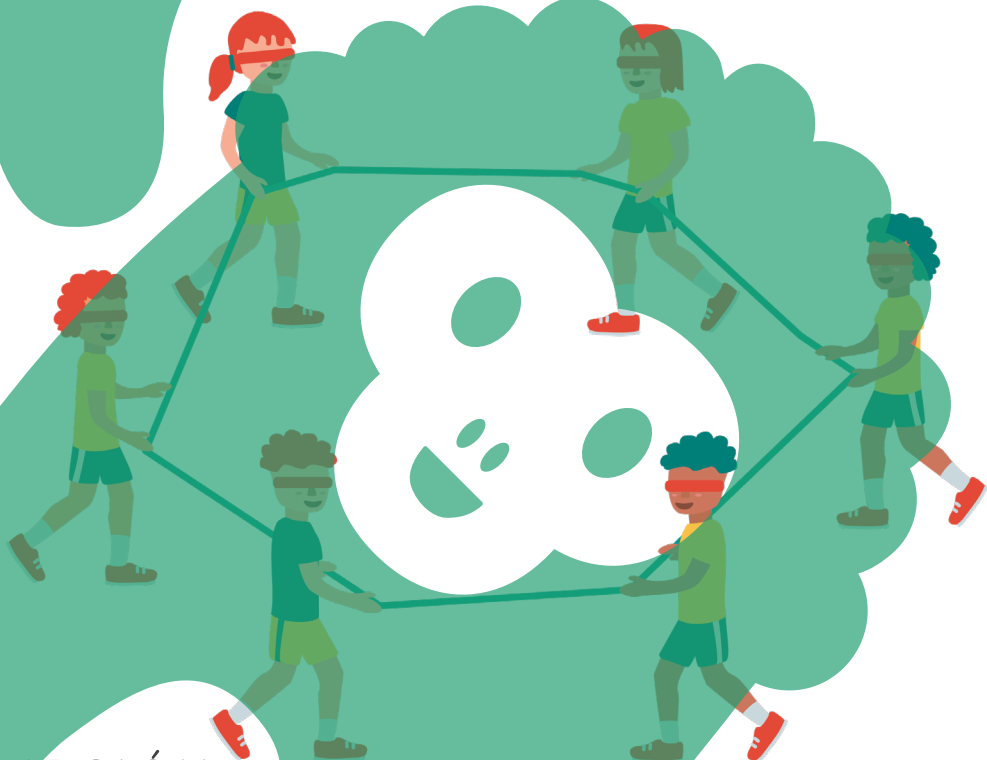
GEOMETRÍA CIEGA



10' aprox.



1 soga larga, algo para tapan los ojos del alumnado.



DESCRIPCIÓN:

Todos los jugadores se vendan los ojos. Se atan los dos extremos de la cuerda. Los alumnos se agarran a la cuerda con las dos manos. La profe les indica que formen con la cuerda en el suelo una forma geométrica, por ejemplo un cuadrado, un círculo, un triángulo equilátero, etc. Cuando el grupo cree que la cuerda tiene la forma, retiran las manos de la cuerda y se quitan la venda de los ojos. ¿Pueden ver la forma?



VARIACIÓN

- El alumnado tiene los ojos abiertos, pero no pueden hablar entre sí.
- Se forman dos equipos. ¿Qué grupo ha dado mejor la forma? La profesora o algún alumno decide.

Cooperación

CIRCUITO CIEGO



10' - 15' aprox.



Cajas, bancos, barras, colchonetas, vendas para los ojos.



DESCRIPCIÓN:

Se arma un pequeño circuito de obstáculos. A continuación, los alumnos se dividen en parejas. A una persona se le vendan los ojos y la otra le da instrucciones verbales. La persona con los ojos vendados trata ahora de seguir las instrucciones y correr por la pista de obstáculos. Al completar el circuito, los dos jugadores cambian de papel.



VARIACIÓN

- Se establecen otros obstáculos.
- La persona ciega realiza el recorrido tomada de la mano por la que ve.
- Las personas no pueden hablar, sino sólo dar órdenes, aplaudiendo o silbando, previamente acordadas.

Cooperación

EL PÉNDULO



5' - 10' aprox.



Sin material necesario.



DESCRIPCIÓN:

Entre 8 y 12 jugadores forman un grupo y se sientan en círculo con las piernas ligeramente flexionadas hacia el centro del círculo. Una persona se coloca en el centro con una tensión corporal elevada y los brazos doblados delante del pecho. Los pies de los jugadores están cerca de los muslos de la persona del centro. Seguidamente la persona del centro se deja caer hacia adelante, atrás, etc. Manteniendo la tensión corporal y luego es empujada suavemente por los pies de los jugadores exteriores. El objetivo es mantener a la persona en el centro.

VARIACIÓN

- Los jugadores exteriores no se sientan, sino que permanecen de pie en un círculo. Y empujan a la persona con los brazos
- La persona del centro tiene los ojos cerrados



Cooperación

LA CATAPULTA



15' aprox.



Mantas, pelotas.



DESCRIPCIÓN:

Se forman dos equipos o más equipos. Los equipos reciben una manta cada uno, que extienden y mantienen tensa entre todos. El objetivo del juego es pasar la pelota de una manta a la otra haciéndola volar. Los dos equipos juegan juntos y cuentan los contactos del balón. Si el balón cae al suelo o es jugado más de una vez por el mismo equipo, el juego vuelve a empezar desde cero.



VARIACIÓN

- Los equipos juegan el balón por encima de una red. También es posible jugar contra los demás de esta manera.
- Los equipos juegan con toallas. Dos personas tienen siempre una toalla en la mano con la que pueden jugar a la pelota.

Cooperación

CAÍDA LIBRE



10' aprox.



Colchonetas y cajones de salto altos o parecido.



DESCRIPCIÓN:

Las jugadoras forman grupos de tres. Dos jugadoras se toman de la mano y se colocan (una frente a la otra) delante de la caja. La tercera persona se sube al cajón (altura del cajón no más que la cintura de las jugadoras enfrentadas) con los brazos cruzados a la altura del pecho y se deja caer hacia atrás en los brazos de las otras dos jugadoras, manteniendo una fuerte tensión muscular.



VARIACIÓN

- La altura del cajón puede modificarse para aumentar la altura de la caída.
- Los jugadores pueden dejarse caer con los ojos cerrados.

Cooperación

POR EL ARO



10' aprox.



Un aro grande.



DESCRIPCIÓN:

Las alumnas forman un círculo y se toman de las manos. Se coloca un aro entre dos personas. El objetivo del juego es que todas las jugadoras pasen por el aro lo más rápido posible. La forma de hacerlo depende de ellas, pero las manos de las jugadoras no deben soltarse en ningún momento. ¿Cuántas vueltas puede dar el grupo en tres minutos?



VARIACIÓN

- ¿Cuánto tiempo necesitan los jugadores para una ronda?
- Todos los jugadores cierran los ojos.

Cooperación

CABLE ELÉCTRICO



10' aprox.



Cuerda o barra, postes o similar.



DESCRIPCIÓN:

Se estira una cuerda de unos 100 cm a 150 cm de altura entre dos postes o barras de pared. El objetivo del juego es que todos los jugadores crucen esta cuerda por arriba sin tocarla. Si una persona toca la cuerda, los jugadores que la toquen deben volver a comenzar nuevamente. Y para cumplir con esta tarea es importante ponerse de acuerdo y tener una táctica común.



VARIACIÓN

- Se tienden varias cuerdas entre los postes a diferentes alturas en forma de cruz. Los jugadores tienen que llegar al otro lado sin tocar las cuerdas. Esta variante también se conoce como "tela de araña".
- Los jugadores no pueden hablar durante el cruce.

Cooperación

LA CINTA DE TRANSPORTE



5' - 10' aprox.



Sin material necesarios.



DESCRIPCIÓN:

Los jugadores se tumban en el suelo en dos filas, hombro con hombro, en posición supina. Sus cabezas están entrelazadas como en el "sistema de cremallera" (ver ilustración). Ahora levantan las manos. Otra persona se tumba sobre sus manos en posición supina y se deja transportar con cuidado sobre sus manos hacia el otro lado. Una vez que llega al final, se une de nuevo a la línea y completa la cinta transportadora. La persona de delante se tumba entonces en la cinta transportadora. Este proceso se repite hasta que todos los jugadores hayan pasado por la cinta.



VARIACIÓN

- La persona transportada cierra los ojos.
- La cinta transportadora se acelera gradualmente.

Cooperación

EL NUDO



10' aprox.



Sin material necesarios.



DESCRIPCIÓN:

Todas las jugadoras se colocan en un círculo y cierran los ojos. Luego extienden ambas manos e intentan tomar una de las manos de otra persona. Cuando cada persona haya encontrado dos manos (preferiblemente no de la misma persona), puede abrir los ojos. El objetivo del juego es desatar el "nudo", pero sin soltarse las manos. Dependiendo de cómo se hayan entrelazados entre sí, se pueden crear uno o varios círculos.



VARIACIÓN

- El juego se realiza con una cuerda. Los extremos de la cuerda se anudan y todos los jugadores la sostienen con ambas manos. Las manos permanecen en el mismo lugar durante todo el juego. Luego los jugadores intentan hacer el mayor número de giros, bucles y vueltas posibles. Cuanto mayor sean las vueltas, más difícil será desatar el nudo que se hizo.

Cooperación

JUEGO ATÓMICO



10' - 15' aprox.



Sin material necesarios.

3 personas
3 piernas



DESCRIPCIÓN:

Todas las jugadoras corren por el gimnasio. Cuando la música se detiene, el animador del juego indica un número. En este momento, las jugadoras tienen que reunirse lo más rápidamente posible según el número de personas que indicó el animador.

Después, los grupos individuales reciben una tarea del animador del juego. Las posibles tareas son, por ejemplo:

- El equipo sólo puede estar de pie con 5 patas en el suelo.
- El equipo debe tocar el suelo con exactamente 4 pies y 4 manos.

Cuando todos los grupos lo hayan hecho, comienza la nueva ronda.



VARIACIÓN

- Los grupos se enfrentan entre sí. El equipo que tarda más en completar la tarea hace, por ejemplo, 5 flexiones antes de que el juego continúe.
- El animador del juego sostiene una tarjeta con el dibujo de una pirámide acrobática para que los grupos la hagan.

Cooperación

SURF



10' aprox.



Colchón de saltos



DESCRIPCIÓN:

Una persona se arrodilla en un colchón de saltos. Los demás jugadores se colocan alrededor del mismo y lo levantan juntos al mismo tiempo. A continuación, la persona se pone de pie sobre el colchón. A una orden, los jugadores del exterior dejan caer la colchoneta lo más simultáneamente posible. ¿La persona en la colchoneta consigue mantenerse en pie? Cuidado: La persona sobre el colchón debe cerrar la boca para que no se muerda la lengua.



VARIACIÓN

- Se coloca una pelota en el colchón. ¿Puede el grupo levantar y dejar caer el colchón para que la pelota no ruede fuera del mismo?
- Los jugadores no pueden hablar entre sí.

Cooperación

EL JUEGO DE LA SILLA PRO



10' aprox.



Cajas o cajones y equipo de música.



DESCRIPCIÓN:

Se colocan un total de 6 a 10 cajas pequeñas en dos filas. Todas las jugadoras se mueven alrededor de las cajas al ritmo de la música. En un momento la música se detiene y las jugadoras intentan subirse sobre las cajas. Cuando todas las jugadoras hayan podido permanecer sobre las cajas durante 10 segundos, comienza la siguiente ronda. Se retira una caja después de cada ronda. ¿Cuántas rondas logra el grupo?



VARIACIÓN

- Todas las alumnas se mueven permanentemente alrededor de las cajas.
- En lugar de cajas, se utiliza una lona o un manta, que se dobla por la mitad después de cada ronda.