

Juegos deportivos cooperativos CON AGUA.

*Nos podemos divertir y refrescar cuando hace calor
a la vez que aumenta la unión de nuestro grupo.*

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

A PARTIR DE CINCO AÑOS.

1. DUCHARNOS JUNTOS.

Agua.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Objetivo:

Adaptarse progresivamente a la temperatura del agua.

Descripción:

Todo el grupo en trenecito con las manos en los hombros del compañero de delante, pasar bajo la ducha formando un tren

Variaciones:

Pasar en grupo bajo la ducha formando una piña.

2. NOS TIRAMOS TODOS JUNTOS.

Agua.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Les gusta tirarse a la piscina de pie o de cabeza todos a la vez y agarrados de las manos.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

3. UN PATITO EN EL AGUA. (CD)

Agua.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Todas las niñas y niños se ponen en fila al lado de la piscina agarrándose con las manos sobre los hombros o en la cintura de la que va delante.

Cantamos y avanzamos moviéndonos rítmicamente y gesticulando como patitos:

UN patito
en el agua
meneando la colita
y uno al otro

le decía:

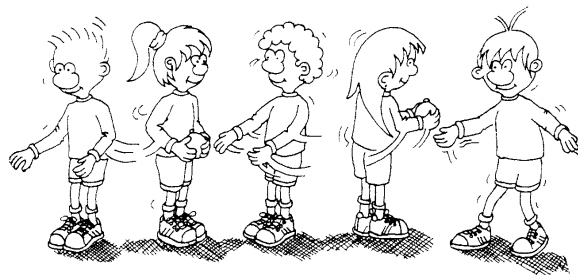
¡Ay, que agua tan fresquita!

DOS patitos

Lo vamos repitiendo cada vez con un número más.

En un momento dado nos tiramos al agua todas a la vez sin soltarnos las manos.

Posemos hacer este juego en seco, es decir sin piscina y sin agua, solamente como canción de tren.



4. PASAR EL GLOBO CON AGUA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Se colocan ocho personas en un círculo amplio. Cada una pasa a la que tiene enfrente un globo lleno de agua.

Hay que procurar que no choquen los globos de las diferentes parejas y se puede ir aumentando la distancia de separación cada vez más.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

5. LLENAR EL CUBO.

Agua.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Tenemos un cubo lleno de agua y otro vacío. Entre ambos formamos una fila. Sin mover los pies vamos pasando vasos de agua del cubo lleno al vacío.

¿Cuánto tiempo tardamos en el trasvase?

Cuando tengamos práctica, lo podemos hacer con los ojos cerrados.

Y podemos pasar el agua con platos vados.



6. EXPLOTAR EL GLOBO.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 8.

Por parejas, intentamos explotar globos llenos de agua apretando con nuestros cuerpos y sin tocarlos con las manos.

7. SALVAMENTO.

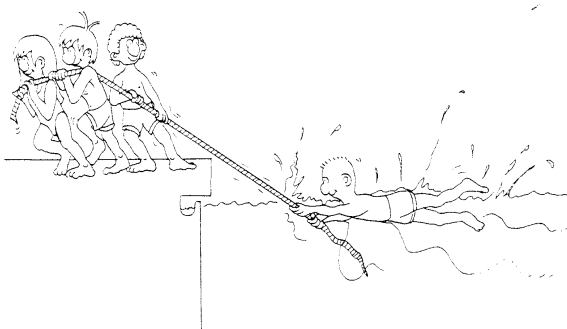
Agua.

Coeficiente de cooperación: 8.

Todas las participantes menos una se quedan fuera de la piscina. Su compañera se mete dentro.

Las de fuera cogen una cuerda. Echan uno de los extremos a la que está dentro. Las de fuera remolcan a la de dentro hasta que llegue a la orilla.

Otra niña entra a la piscina y se repite la actividad.



8. CUATRO ESQUINAS ACUÁTICAS

Agua.

Coeficiente de cooperación: 7.

Objetivo:

Ganar confianza en el agua.

Descripción:

El grupo se divide en 5 subgrupos que se colocan dentro del agua en cinco esquinas como formando un pentágono amplio.

A la señal deben intercambiarse los puestos.

9. CAMINITO POR EL AGUA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 8.

Objetivo:

Ganar confianza en el agua.

Descripción:

Todo el grupo debe desplazarse en bloque por el caminito subiendo y bajando por los diferentes objetos que configuran el camino: tapices flotantes, tablas y colchonetas.

Variaciones:

En etapas más avanzadas además de llegar al final del camino, deberán transportar el material que se les asigne.

También se intentará que se desplacen de pie de un lado a otro de la piscina, con ayuda de sus compañeros y sin que se caigan al agua.

10. CHAPAS EN EL FONDO.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 7.

Objetivo:

Iniciarse en actividades que desarrollen la inmersión.

Descripción:

El grupo de alumnos debe sacar todas las chapas que se encuentran sumergidas en la piscina sin que quede ninguna en el fondo e introducirlas en el cofre del tesoro.

Cada uno solo podrá coger como máximo dos chapas.

Observaciones:

La inmersión es uno de los principales elementos para alcanzar la autonomía en el medio acuático, pero cada niño necesita su ritmo para realizarla con plena tranquilidad.

11. EL NOMBRE DEL COMPAÑERO

Agua.

Coeficiente de cooperación: 8.

Objetivo:

Introducir actividades que desarrollen la inmersión

Descripción:

Todo el grupo cogidos de la mano en círculo, uno mete la cabeza y, al sacarla, dice el nombre de otro niño que hará lo mismo.

Variaciones:

Todos a la vez



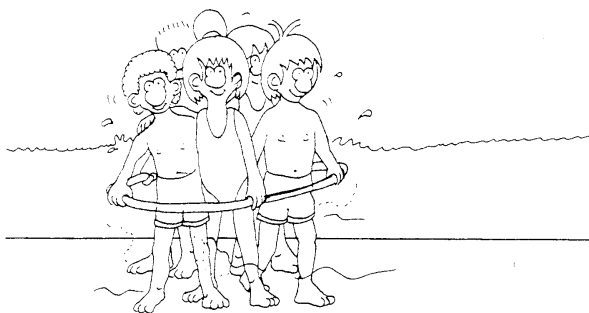
A PARTIR DE SIETE AÑOS.

12. PASAR LA PELOTA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 9.

Nos ponemos de pie en círculo dentro de la piscina en un lugar que hacemos pie y jugamos a pasarnos la pelota unas a otras.



13. LA BALSA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 9.

Se coloca un aro grande de gimnasia rítmica en una zona de la piscina donde no cubra totalmente el agua. Las participantes tienen que llegar nadando hasta donde está el aro. Una vez allí, deben meterse dentro de él y,

cuando están todas, seguir andando todas unidas hasta el borde de la piscina.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

14. PASAR EL BOTE CON AGUA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 8.

Se colocan ocho personas en un círculo amplio. Cada una pasa a la que tiene en frente una lata de cerveza llena de agua girando en el aire.

Hay que procurar que no choquen las latas de las diferentes parejas y se puede ir aumentando la distancia de separación cada vez más.

15. LANZARSE AL AGUA DE MANERA COORDIANDA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 8.

Objetivo:

Salto con entrada al agua

Descripción:

Todos los alumnos uno al lado del otro de rodillas en el lateral de una piscina junto al bordillo.

Dejarse caer al agua, de cabeza en oleada, cuando uno entra en el agua el siguiente inicia el movimiento

Empezar en pequeños grupos de 4-6 alumnos hasta que sepan trabajar al unísono

Variaciones:

Comenzar desde cuclillas

16. EL TREN DENTRO DEL AGUA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 8.

Estando dentro de la piscina se colocan cinco en fila. El primero nada con los brazos sujetando con sus pies la cintura del segundo. El segundo nada con los brazos sujetando con sus piernas la cintura del siguiente y así sucesivamente menos el último que no sujeta a nadie con sus piernas.

17. PILLAR CON EL BOTE.

Agua.

Coeficiente de cooperación: 6.

Una cuarta parte de las personas que participan *pillan* llevando un bote con agua en la mano e intentando mojar la espalda a alguien. Si te mojan la espalda tomas el bote

de quien te mojé y tienes que *pillar* mientras la otra persona correrá para que no la mojen.

Si estás agarrada a un grupo de tres personas no te pueden mojar.

18. ACUEDUCTO POR DEBAJO, POR ARRIBA.

Agua.

Coficiente de cooperación: **9**.

Todas las personas nos colocamos en una fila con las piernas abiertas pasando un globo lleno de agua a quien está detrás, por debajo de las piernas. Cuando llega al último, éste se pone el primero y la fila avanza. Se puede hacer pasando el globo por encima de la cabeza e incluso pasando varios globos.

Podemos pasar un bote de bebida con agua.

O un vaso con agua dentro.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

19. VASO DE AGUA.

Agua.

Coficiente de cooperación: **8**.

Se ponen en círculo, todos con un vaso de papel cogido entre los dientes. Se llena uno de los vasos, y el agua pasará de un vaso a otro sin usar las manos.

20. LLENAR EL CUBO

Agua.

Coficiente de cooperación: **8**.

Objetivo:

Descubrir la función de las vías respiratorias en el medio acuático

Descripción:

Todo los alumnos deben llenar con una pajita un cubo de plástico con el agua de la piscina.

21. CAMUFLAJE

Agua.

Coficiente de cooperación: **8**.

Objetivo:

Control de apnea y bloqueo respiratorio

Descripción:

Todos los compañeros agachados y sumergidos hasta los ojos, deberemos desplazarnos sigilosamente formando una

piña y muy despacio de un lado a otro de la piscina, intentando que el agua no se mueva

Observaciones:

Estas tareas de apnea y bloqueo también son aptas para el trabajo de inmersión. Recordar que no se debe forzar al niño a realizar inmersiones. El objetivo del grupo se modificará en función de lo que cada uno de ellos pueda realizar, no discriminándole en ningún caso.

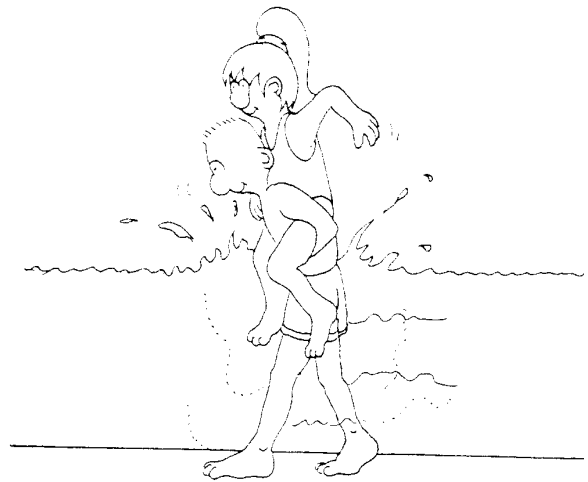
22. REMOLINO.

Agua.

Coficiente de cooperación: **8**.

Los jugadores forman un gran círculo en el interior de una piscina cerca de una esquina. Unen las manos y hacen girar el círculo tan rápidamente como puedan. Cuando el agua comienza a rizarse y se forma la corriente, los jugadores, por turno, se sueltan y flotan en el agua alejándose del círculo, que continúa girando.

El grupo también puede formar un gran círculo en la piscina. Después de hacer el remolino todos se sueltan al mismo tiempo flotando de espaldas con la corriente.



23. EL TAXI.

Agua.

Coficiente de cooperación: **8**.

Nos colocamos en un lugar de la piscina donde se pueda tocar el fondo con los pies.

Una jugadora transporta a otra que va sobre los hombros de un lado a otro de la piscina.

Luego nos cambiamos los papeles.
Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

24. PASA LA MEDUSA

Agua.

Coefficiente de cooperación: 8.

Objetivo:

Experimentar el empuje del agua

Descripción:

Todos los alumnos haciendo un círculo menos uno en el centro. Éste que está en posición medusa (hecho una bolita con las rodillas agarradas) será pasado compañero por compañero como si fuera un balón.

Cuando se termine la vuelta empezará el siguiente.

Se podrá respirar en cualquier momento y se podrá comenzar en pequeños grupos de 4-6 alumnos.

25. BUCEAR POR DEBAJO DEL TÚNEL.

Agua.

Coefficiente de cooperación: 9.

Se hace una fila de cinco personas en la parte de la piscina que cubre poco con las piernas abiertas y las manos en los hombros de quien está delante.

El primero pasa por debajo y se coloca el último. El segundo realiza la misma operación y así sucesivamente.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

26. HACER LA OLA

Agua.

Coefficiente de cooperación: 8.

Objetivo:

Saltos con entrada al agua

Descripción:

Todos los alumnos uno al lado del otro de pie en el lateral de una piscina junto al bordillo.

Hacer la ola cogidos de la mano y cayendo de pie

Variaciones:

Con los brazos estirados encima de la cabeza, tirarse al agua de cabeza y de lado (como las nadadoras de sincronizada).

Cogidos por los hombros uno detrás de otro y laterales al agua. La caída del primero arrastra a todos los demás (efecto dominó)

Observaciones:

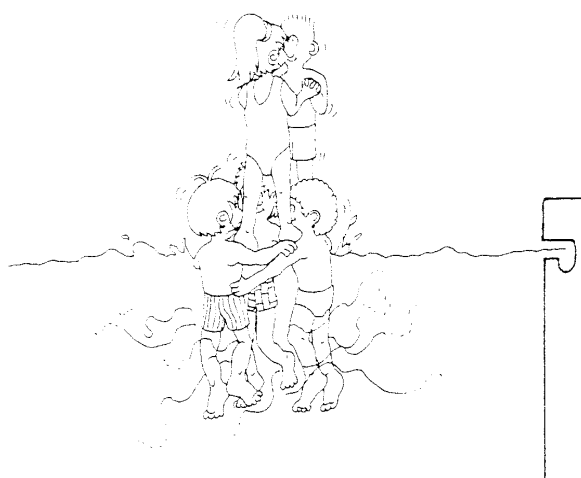
Tomar las precauciones necesarias para no caer encima de los compañeros

27. CORRO EN EL AGUA.

Agua.

Coefficiente de cooperación: 9.

En una piscina, por dónde no cubre, se hace un corro de pie con los niños agarrados de la mano. En esta postura se hacen ejercicios (*tumbarse en el agua, darse la voltereta...*) sin soltarse de la mano. Estos ejercicios los hacen uno sí y otro no, de manera que la mitad ayuda a la otra mitad y luego lo hace el resto del grupo.



28. TORRES EN EL AGUA.

Agua.

Coefficiente de cooperación: 10.

Nos metemos en una piscina en un lugar que casi nos cubre.

Unas pocas se ponen de pie en círculo agarrándose por los hombros. Otras pocas se suben encima.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

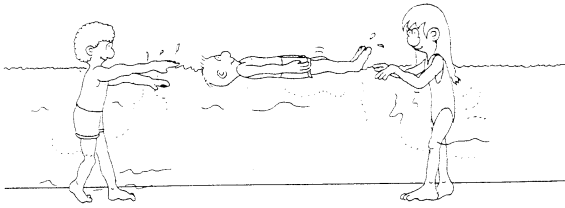
29. LA SIRENA.

Agua.

Coefficiente de cooperación: 6.

Una jugadora hace de sirena y está dentro de la piscina. Las otras, desde el borde del agua, intentan atraerla llamándola y acercándose al máximo. La sirena tira de las que están fuera, procurando meterlas dentro del agua. Las que caen son sus prisioneras. Las prisioneras pueden ser rescatadas por sus compañeras si consiguen sacarlas del agua.

La sirena debe cambiar su papel con otra jugadora cada tres minutos.



30. TE LO PASO.

Agua.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Dos participantes se ponen de pie en una zona de la piscina donde no les cubra el agua. Entre ellas, separadas a una cierta distancia, se coloca tumbada boca arriba una compañera.

Las que están de pie se van pasando a su compañera empujándola suavemente.

Cada cierto tiempo cambiamos los papeles.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

31. MUDANZA ACUÁTICA

Agua.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Objetivo:

Efectividad en la propulsión

Descripción:

Todos los alumnos sujetan una colchoneta que va flotando y van recogiendo el máximo número de objetos flotantes distribuidos por la piscina

Empezar en pequeños grupos de 4-6 alumnos hasta que sepan trabajar al unísono

32. SOPLA QUE TE SOPLA.

Agua.

Coeficiente de cooperación: **10.**

Objetivo:

Descubrir la función de las vías respiratorias en el medio acuático

Descripción:

En grupos de 4 ó 5 alrededor de un aro. Debe intentar mantenerse en el centro del aro, una pelotita de ping pong soplando

Variaciones:

Con globos

Observaciones:

Es importante trabajar actividades que favorezcan la inspiración por la boca, vía por la que se toma el aire en el medio acuático.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

33. TIRAR EL PEZ.

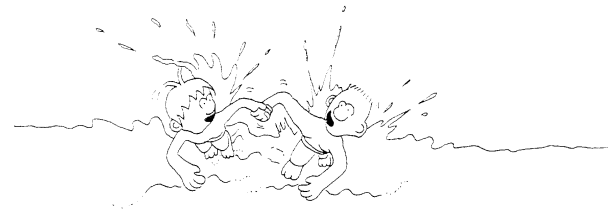
Agua.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Las jugadoras se ponen en fila, unas frente a otras, dentro del agua, que no debe sobrepasar la cintura. Se cogen de las manos formando un puente; si son tres jugadoras a cada lado, tendremos un puente formado por los seis brazos.

Sobre los brazos se echará otra jugadora.

Las del puente balancean los brazos tomando impulso y a la voz de "al agua" intentan tirar a su compañera todo lo lejos que puedan.



34. NADAR UNIDAS.

Agua.

Coeficiente de cooperación: **9.**

Dos niñas se agarran de la mano y nadan en la piscina sin soltarse.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

Juegos deportivos cooperativos. CON AGUA.

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	DUCHARNOS JUNTOS.	7	CINCO.
2.	NOS TIRAMOS TODOS JUNTOS.	9	CINCO.
3.	UN PATITO EN EL AGUA. (CD)	8	SEIS.
4.	PASAR EL GLOBO CON AGUA.	8	SEIS.
5.	LLENAR EL CUBO.	8	SEIS.
6.	EXPLOTAR EL GLOBO.	8	SEIS.
7.	SALVAMENTO.	8	SEIS.
8.	CUATRO ESQUINAS ACUÁTICAS	7	SEIS.
9.	CAMINITO POR EL AGUA.	8	SEIS.
10.	CHAPAS EN EL FONDO.	10	SEIS.
11.	EL NOMBRE DEL COMPAÑERO	8	SEIS.
12.	PASAR LA PELOTA.	9	SIETE.
13.	LA BALSA.	9	SIETE.
14.	PASAR EL BOTE CON AGUA.	8	SIETE.
15.	LANZARSE AL AGUA DE MANERA COORDIANDA.	8	SIETE.
16.	EL TREN DENTRO DEL AGUA.	8	SIETE.
17.	PILLAR CON EL BOTE.	7	SIETE.
18.	ACUEDUCTO POR DEBAJO, POR ARRIBA.	9	SIETE.
19.	VASO DE AGUA.	8	OCHO.
20.	LLENAR EL CUBO	8	OCHO.
21.	CAMUFLAJE	8	OCHO.
22.	REMOLINO.	8	OCHO.
23.	EL TAXI.	8	OCHO.
24.	PASA LA MEDUSA	8	OCHO.
25.	BUCEAR POR DEBAJO DEL TÚNEL.	9	OCHO.
26.	HACER LA OLA	8	NUEVE.
27.	CORRO EN EL AGUA.	9	NUEVE.
28.	TORRES EN EL AGUA.	10	NUEVE.
29.	LA SIRENA.	6	NUEVE.
30.	TE LO PASO.	9	NUEVE.
31.	MUDANZA ACUÁTICA	9	NUEVE.
32.	SOPLA QUE TE SOPLA.	10	NUEVE.
33.	TIRAR EL PEZ.	9	DIEZ.
34.	NADAR UNIDAS.	9	DIEZ.

**Juegos deportivos cooperativos.
CON AGUA.**

Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Cinco	2			1		1	
Seis	9			1	7		1
Siete	7			1	3	3	
Ocho	7				6	1	
Nueve	7		1		1	3	2
Diez	2					2	
TOTAL	34		1	3	17	10	3