

Índice

<i>Introducción</i>	15
CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO DE LA COOPERACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA	17
CAPÍTULO 2 ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN	53
2.1. Parejas	55
2.2. Saludo	56
2.3. Lanzar un nombre	57
2.4. Impulso del nombre	58
2.5. Llamada	58
2.6. Conectar con los ojos	59
2.7. Miradas	60
2.8. Colores	61
2.9. Conducir al compañero	61
2.10. Balón al aire	62
2.11. Hombro con hombro	63
2.12. Palomitas de maíz	64
2.13. Nombres	65
2.14. Enredo	65
2.15. ¿Quién es?	66
2.16. La espiral humana	67
2.17. Caída de confianza	68
2.18. Pista humana de obstáculos	69
2.19. Ayuda a los demás	70
2.20. Pasar la bola	71
2.21. Caminando	71
2.22. Alinearse	72
2.23. Mover un aro	73

2.24.	Nudo humano.....	74
2.25.	Pasar por debajo de la cuerda.....	74
2.26.	La avioneta.....	75
2.27.	Paseo lunar.....	76
2.28.	Llenar la cesta.....	77
2.29.	Formar palabras.....	77
2.30.	Aparcar.....	78
2.31.	Bola pegajosa.....	79
2.32.	Soldados de plomo.....	80
2.33.	La roca.....	80
2.34.	Las bielas de un motor.....	81
2.35.	Rescate.....	81
2.36.	Diferentes partes moviéndose.....	82
2.37.	La salamandra.....	83
2.38.	Paso peligroso.....	83
2.39.	La pared.....	84
2.40.	La telaraña.....	85
2.41.	Baile de aros.....	86
2.42.	Carros humanos.....	87

CAPÍTULO 3

ACTIVIDADES CON PELOTAS.....	89	
3.1.	Veintiuno cooperativo.....	91
3.2.	¡Bongo!.....	92
3.3.	La isla.....	93
3.4.	Limpiar el lago.....	94
3.5.	El huracán.....	95
3.6.	La caja llena.....	96
3.7.	Encastes.....	97
3.8.	La pared móvil.....	97
3.9.	Bota y bota.....	98
3.10.	El abecedario.....	99
3.11.	Takgro.....	100
3.12.	De caja a caja.....	101
3.13.	Ajutatut.....	102
3.14.	Pelotas al aire.....	103
3.15.	Choquichoques.....	103

CAPÍTULO 4

ACTIVIDADES CON COMBAS 105

Actividades con comba pequeña 109

4.1. Dos en una..... 109

4.2. Hombro con hombro 110

4.3. Pasar la cuerda 111

4.4. Rueda china..... 111

Actividades con comba grande 113

4.5. Todos saltamos juntos 113

4.6. Entramos todos juntos..... 114

4.7. Salir de la mano 115

4.8. Nos cruzamos 116

4.9. Nos cruzamos por parejas..... 116

4.10. Hacemos palmas 117

4.11. Coreografías..... 118

4.12. La recogida 119

4.13. Transporte de cordón..... 119

4.14. Recoger la cuerda 120

4.15. Hacemos nudos 121

4.16. Cordón por la ropa 122

4.17. Nos quitamos la chaqueta..... 123

4.18. Bádminton-comba..... 124

4.19. Combalón..... 125

4.20. ¡Más combas! 126

4.21. Tres combas..... 127

4.22. Dos combas a la vez..... 128

4.23. Sinusoide 129

4.24. Dar en cruz 129

4.25. Combinaciones de varios elementos 130

CAPÍTULO 5

ACTIVIDADES CON FRISBEES..... 131

5.1. Tiro al bolo-I 133

5.2. Tiro al bolo-II..... 134

5.3. Capas de frisbees 134

5.4. El ojal..... 135

5.5. Mantener los frisbees 136

5.6. Circuito de frisbees 136

5.7. Choque de frisbees 138

CAPÍTULO 6

ACTIVIDADES CON MÚSICA	139
6.1. Cuerpo con cuerpo	141
6.2. El baile de la patata	142
6.3. Agarres	142
6.4. La gran cadena	143
6.5. Presentaciones	144
6.6. Seguir al rey	145
6.7. Hilos de lana	146
6.8. Sigue mi paso	146

CAPÍTULO 7

ACTIVIDADES CON PALAS/RAQUETAS	149
7.1. Círculo de volantes	151
7.2. Mantener los volantes	152
7.3. Diana móvil	153
7.4. Frontón cooperativo	153
7.5. Bádminton de intercambio continuo	154
7.6. Frontón circular	155
7.7. Avanzar	156
7.8. Circuitos de bádminton	156
7.9. Encestar en el aro	157
7.10. Voleindiacá cooperativa	158

CAPÍTULO 8

ACTIVIDADES CON PARACAÍDAS	159
8.1. ¡Hola!	165
8.2. Abrazos	166
8.3. Cesta de colores	167
8.4. Mantear objetos	168
8.5. Mantear objetos en grupos	169
8.6. El barco	170
8.7. El barco pirata	171
8.8. Pepitas de oro	172
8.9. Encestar en la rueda	173
8.10. ¡Buenos días!	174
8.11. El iglú	175
8.12. La piraña	176

CAPÍTULO 9

ACTIVIDADES CON SILLAS	177
9.1. Figuras	179
9.2. El lago encantado	180
9.3. Sí o no	180
9.4. Sillas musicales cooperativas	181
9.5. La granja	182
9.6. Un abrazo, amigo	183
9.7. El rescate	184
9.8. El puente	185
9.9. Rompecabezas	186
9.10. Orden en la fila	187
9.11. Palabras	188

CAPÍTULO 10

ACTIVIDADES DE PERCEPCIÓN Y SENSACIÓN	189
10.1. El astronauta	191
10.2. Círculo de amigos	191
10.3. Masaje en círculo	192
10.4. La cuenta del tiempo	192
10.5. Reconocer objetos	193
10.6. Olfato	194
10.7. Reconocer a los compañeros	194
10.8. ¿Quién me toca?	195
10.9. Sentir el contacto	195
10.10. ¡Búscame!	196
10.11. El cuco	196
10.12. Pizarra humana	197
10.13. Estatuas	197
10.14. La pared	198
10.15. Conectar	198
10.16. Nudos	199
10.17. El salto	200
10.18. Carrera a ciegas	200
10.19. Radar	201
10.20. Robots	201
10.21. El tren	202
10.22. Diana ciega	203

10.23.	Moverse con un libro	203
10.24.	Pelota en la barriga	204
10.25.	Seguir la cuerda	205
10.26.	El croquis ciego	205
10.27.	Ciegos por el cole	206
10.28.	Laberinto de colchonetas	207
10.29.	Circuito de obstáculos	208
10.30.	Goles ciegos	209
10.31.	Acertar en los aros	210
10.32.	La gran división	211

CAPÍTULO 11

ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO	213
--	-----

Actividades cortas	215
---------------------------------	-----

11.1.	Voltereta cooperativa	215
11.2.	Nos movemos juntos	215
11.3.	Baldosas humanas	217
11.4.	¡Todos en el aro!	218
11.5.	Biombo	218
11.6.	Levantarse en pareja	219
11.7.	Todos y todas a la vez	219
11.8.	La estrella	220
11.9.	El gusano	221
11.10.	Soltamos la pica	221
11.11.	Pasamos la pica	222

Equilibrios sobre objetos	223
--	-----

11.12.	Cruz de bancos	223
11.13.	Subirse todos al banco	224
11.14.	Banco vertical	225
11.15.	Circuito con esquís cooperativos	226
11.16.	Esquís de transporte	227
11.17.	Limpieza de balones	227
11.18.	Corro en zancos	228
11.19.	Me lleva el compañero	229
11.20.	El trenecito	229
11.21.	La fila de zancos	230
11.22.	Aro con patines	230
11.23.	La boina	231

11.24. La barca inestable	231
11.25. Cruzar el desierto.	232
Actividades largas.	233
11.26. Equilibrios con «cuadrupedia»	234
11.27. «Banco invertido»	235
11.28. Equilibrios en grupos de ocho	236
11.29. La vuelta de ángel	237
11.30. Equilibrios móviles básicos.	237
11.31. Equilibrios móviles individuales	238
11.32. Equilibrios móviles colectivos	239
11.33. Cruzar el banco	240
11.34. Cruzar el banco por parejas	241
11.35. Moverse en el banco	242

CAPÍTULO 12

ACTIVIDADES CON TOALLAS.	243
12.1. Equilibrios en una toalla	245
12.2. Sobre la cabeza	246
12.3. Cambio	247
12.4. Botar, lanzar, coger	248
12.5. Lanzar y girar	248
12.6. Malabarismos	249
12.7. Voley de toalla	250
12.8. Basket de toalla	251
12.9. Ayuda	252

<i>Bibliografía</i>	253
---------------------------	-----