DINÁMICAS DE COOPERACIÓN FISICA

"LEVANTARSE AGARRADOS":

OBJETIVOS:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Pediremos que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, podemos intentarlo con dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a los 12 integrantes.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

"LA ESTRELLA":

OBJETIVOS:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Formaremos subgrupos de 12 integrantes, del grupo original, pediremos que formen un corro. Siendo indiferente el orden

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

"ENREDOS":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños de 8 - 9 años, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Nos colocamos en círculo y con los ojos cerrados. Posteriormente nos acercaremos al centro del grupo sin abrir los ojos y coger las manos que nos encontremos (no coger más de una). Cuando todos estemos agarrados, debemos extendernos lo más posible y desenredarnos para volver a formar un círculo.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

“ EL CARRUSEL”:

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Formamos grupos de ocho personas y nos cogemos de la mano. Hacemos un círculo lo más grande posible y nos numeramos con los números uno y dos, alternativamente. Los que tienen el número uno se sientan en el suelo con las piernas estiradas , en círculo y dan la mano a los que están de pie, es decir los doses. Los doses que son los que están de pie, tienen que elevarlos y comenzar a girarlo a los unos. Posteriormente cambiamos las posiciones.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,... Esta técnica es ideal para realizarla en las veladas de campamentos.

“ PASARSE LA NARANJA O LA PELOTA”:

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con grupos de pequeños y medianos.

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Tres pelotas o tres naranjas.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Nos colocamos todos los participantes en tres filas, a se posible con los mismos componentes. El primero de cada fila se coloca la pelota o naranja en la barbilla y debe pasársela al compañero que está situado a su espalda. El objeto ha de llegar hasta el final sin que se coja con las manos y sin caerse al suelo.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para pasarse la pelota o la naranja, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,... Esta técnica es ideal para realizarla en las veladas de campamentos.

" FÚTBOL EN CÍRCULO":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos, ya que puede resultar aburrido si se excede en demasía.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Nos dividimos el grupo en subgrupos, a poder ser de igual magnitud. Posteriormente nos colocamos en círculo todos los pequeños grupos formados y trataremos de pasarnos la pelota con el pie con el fin de que esta no salga del círculo formado.

OBSERVACIONES:

Con esta técnica fomentaremos la cooperación del grupo y en ningún momento se convierte en competitiva, ya que se realiza de entretenimiento o calentamiento de un partido de fútbol, etc... Si se prolonga demasiado puede que pierda interés.

" X-15, PASARSE LA PELOTA 15 VECES":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Depende del animador y al mismo tiempo del grupo, ya que el esfuerzo físico

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Formamos grupos de ocho personas y nos cogemos de la mano. Hacemos un círculo lo más grande posible y nos numeramos con los números uno y dos, alternativamente. Los que tienen el número uno se sientan en el suelo con las piernas estiradas , en círculo y dan la mano a los que están de pie, es decir los doses. Los doses que son los que están de pie, tienen que elevarlos y comenzar a girarlo a los unos. Posteriormente cambiamos las posiciones.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,... Esta técnica es ideal para realizarla en las veladas de campamentos.

" BALÓN TÚNEL":

OBJETIVOS:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formaremos tres filas con los integrantes del grupo. Les repartiremos una pelota a cada fila y el primero de cada una de ellas se la pasará al segundo por debajo de las piernas, el segundo al tercero y así sucesivamente hasta que llegue al último que tendrá que ir corriendo al principio de la fila y comenzar otra vez la operación. Esto se irá repitiendo hasta que una de las tres filas llegue a la meta establecida.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

" LA PELOTA SALTAMONTES":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Depende del animador y al mismo tiempo del grupo, ya que el esfuerzo físico

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formamos un círculo todo el grupo y nos numeramos alternativamente con los números uno y dos. Posteriormente a un uno le daremos una pelota y a un dos que se encuentre en el extremo opuesto le daremos otra. El juego comienza cuando de la voz de comienzo el animador. Consistirá en que los dosis pasándose la pelota tienen que alcanzar a los unos que también se la estarán pasando o viceversa.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

" LA RUEDA":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Depende del animador y al mismo tiempo del grupo, ya que el esfuerzo físico

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formamos un círculo todo el grupo y nos numeramos alternativamente con los números uno y dos. Posteriormente los unos estarán sentado y los doses estarán de pie. Repartiremos a cada grupo una pelota. El juego comienza cuando de la voz de comienzo el animador. Consistirá en que los doses pasándose la pelota tienen que alcanzar a los unos que también se la estarán pasando o viceversa.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

"EL CHAMPIÑÓN":

OBJETIVOS:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Un paracaídas.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos como, es importante que tenga suficiente distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formaremos un corro y cada miembro del grupo cogerá una parte del paracaídas. Cuando se de la señal de partida hacia el interior del paracaídas todos los participantes, sin soltarlo, irán hacia el centro del mismo

OBSERVACIONES:

Esta técnica tendrá un fin estético, ya que al entrar todos los participantes dentro del mismo parecerá un champiñón.

"ABRAZO BAJO EL PARCAIDAS":

OBJETIVOS:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Un paracaídas.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos, es importante que tenga suficiente distancias.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo nos colocaremos en corro y nos numeraremos alternativamente con los números uno y dos. Los unos cogerán el paracaídas y lo levantarán dejándolo caer, sin soltarlo los doses tendrán que entra en este intervalo de tiempo mientras cae, darse un abrazo dentro del paracaídas y darse abrazos. Tienen que salir antes de que el paracaídas haya caido. Luego se repetirá, cambiando los papeles de los unos y los doses.

“ESPEJO”:

OBJETIVOS:

- Cooperación física.
- Distensión en el ambiente.
- Coordinación psicomotriz.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 5 minutos.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo se ponen por parejas, cada pareja deberá elegir quien es el espejo. La persona que lo elija tendrá que hacer y decir todo aquello que haga y diga el compañero. Posteriormente se intercambiarán los papeles.

“ARCILLA”:

OBJETIVOS:

- Cooperación física.
- Distensión en el ambiente.
- Coordinación psicomotriz.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 5 minutos.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo se distribuirán por parejas. Cada una de las mismas elegirán quien es el escultor y el otro la arcilla a moldear. El escultor moldeará al otro poniéndole en la postura que desee.

"MURAL COOPERATIVO":

OBJETIVOS:

- Ver, diagnosticar, observar el proceso del grupo a la hora de trabajar de forma conjunta.

PARTICIPANTES:

Podemos realizar la dinámica con chavales a partir de los 11 años, el número de participantes no es importante.

TIEMPO:

La duración es de 25 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Papel continuo, ceras de diferentes colores.

LUGAR:

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Colocamos el papel continuo en una superficie lisa, los integrantes del grupo con música de fondo, deben de pintar trazados de diferentes colores sin levantar la cera del papel, tal y como los componentes prefieran, o como les sugiera dicha música. Una vez realizado los primeros trazados, se disponen a colorear, según quieran. Cuando se termine de colorear, observaremos la obra común realizada y se comenta observando las características dadas en el apartado siguiente.

OBSERVACIONES:

En esta dinámica es importante observar el proceso, y el resultado. **Proceso:** Distinguir las personas que salen más a menudo a pintar, las personas que lideran el grupo, las que se inhiben o abstienen (indica problemas en el grupo). Observar si el trabajo, el proceso de trabajo, es cooperativo o individualista. Si hay unión en el trabajo. Si existe búsqueda del trabajo conjunto, frente al lucimiento personal.

Resultado: Viene dado por la visión personal del resultado de trabajo realizado. Es importante observar los colores cálidos o fríos ya que nos indicará el estado de ánimo del grupo (alegría o enfriamiento).