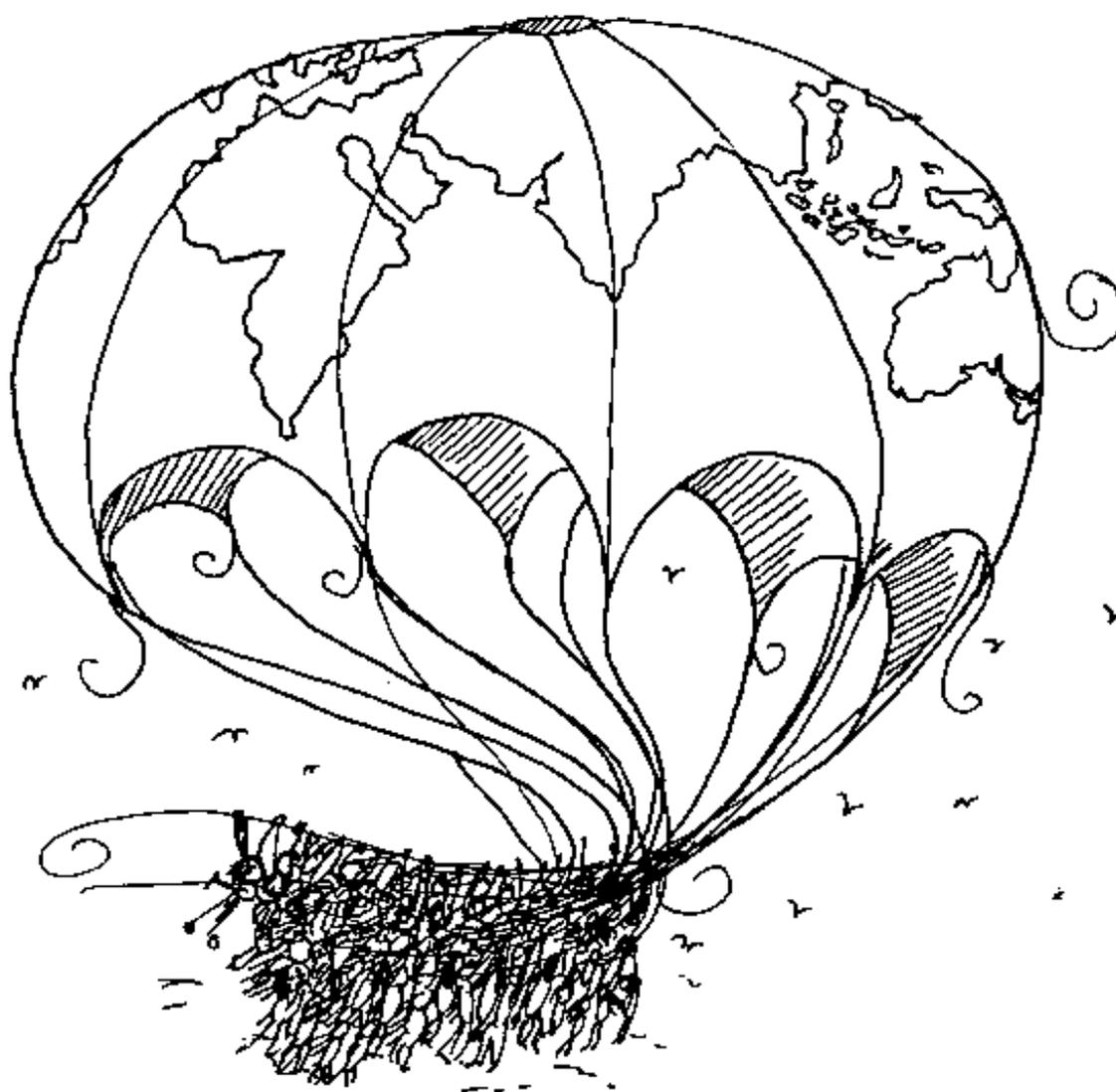
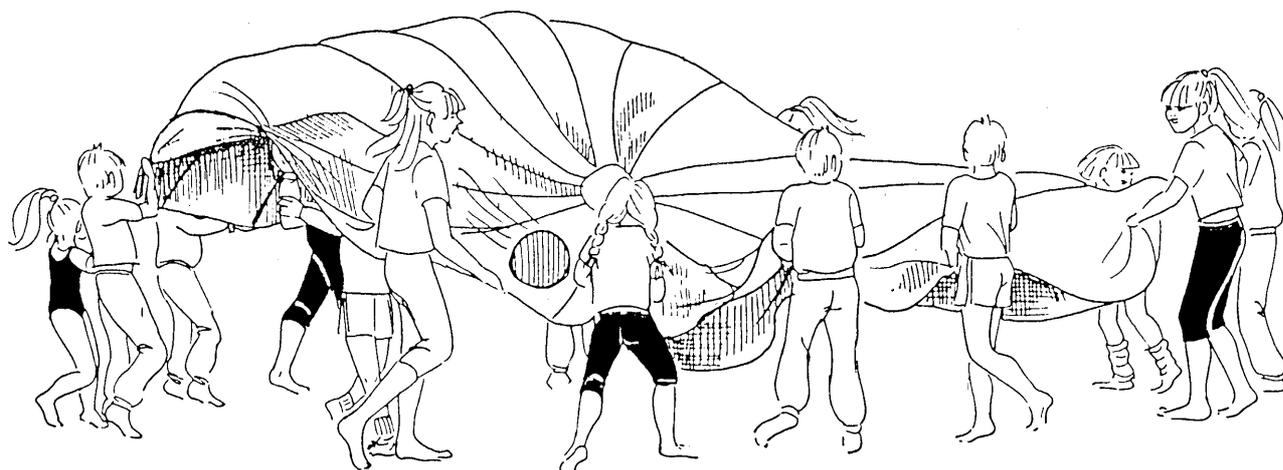


JUEGOS COOPERATIVOS CON PARACAÍDAS.



Recopilado por Emilio Arranz Beltrán. Marzo 2008.
emilio.arranz.beltran@gmail.com



Su objetivo principal es aprender a cooperar de forma divertida.

Si quieres comprar un paracaídas puedes hacerlo en una tienda de material didáctico y deportivo como por ejemplo en FERÁN EDUCACIONAL.

Calle Xauradó 36. 28034 MADRID. Tf.: 91- 358 04 23.

Son algo caros. Son bonitos (a colores).

Son de material sintético y el cosido no es de una calidad demasiado buena.

Es importante que el paracaídas tenga un agujero central por el que quepa un balón de baloncesto.

Debe tener unas cuerdas alrededor para agarrar cuando lo utilizamos.

AL REALIZAR JUEGOS CON PARACAÍDAS DEBEMOS INSISTIR EN EL CUIDADO DEL MISMO

YA QUE SON FÁCILES DE ROMPER Y SU PRECIO NO ES MUY ASEQUIBLE. NO DEBEN PARTICIPAR MÁS DE 25 PERSONAS A LA VEZ CON UN MISMO PARACAÍDAS. SE CUIDARÁ MUCHO NO CLAVAR LAS UÑAS AL SUJETAR LA TELA.

A PARTIR DE TRES AÑOS.

1.- LA NUBE o EL ARCOIRIS..

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Enrolla el paracaídas en forma de cilindro alargado y colócalo sobre los hombros o las cabezas de las personas participantes que siguen a la que va en primer lugar formando una larga línea. Si el paracaídas es blanco decimos que es una nube. (*Caminando con la nube sin para, de arriba abajo, de abajo arriba, . . .*) Si es de colores decimos que es un arcoiris.

Pueden desplazarse en línea recta, haciendo curvas, subiendo escaleras, sorteando obstáculos, . . .

Cuando el grupo es numeroso, agarran fuertemente la tela, pegan tirones y se puede romper.

2. LA FÁBRICA DE LOS VIENTOS.

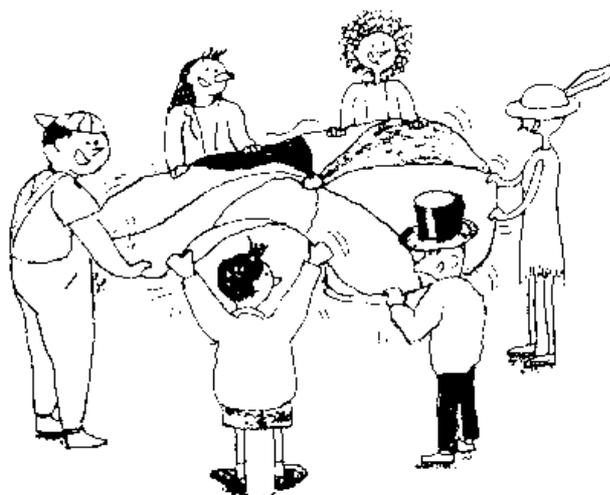
Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

A partir de que tenemos la nube enrollada y arrebujada, miramos en su interior a ver qué secretos nos ofrece. Poco a poco vamos estirando, agarramos por los bordes y estiramos la tela al completo. Hacemos un corro muy grande.

Podemos fabricar viento si agitamos la tela durante un buen rato, incluso, si estamos

con fuerza, podemos agitarla a la vez que saltamos.



3.- TÚNEL.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Dos personas mayores levantan el paracaídas sujetándolo por su diámetro a la altura de los hombros primero, a la altura de la cintura después, a la altura de la rodilla para que niñas y niños pasen por debajo como si de un túnel se tratase.

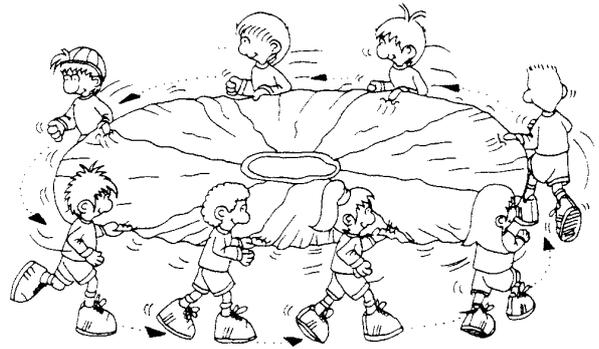
Finalmente se suelta la tela en el suelo para que repten por debajo de ella como hormigas que se abren camino en el interior de la tierra.

4.- CUCÚ-TRASTRÁS.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Algunas niñas se sientan en el centro del paracaídas pasando por encima de la tela. Se debe hacer solamente cuando hay césped debajo o una pista polideportiva suave. El resto de participantes se ponen alrededor del paracaídas. Cuando alguien dice: *Cu-cú*, todas van hacia el centro levantando la tela sin pisarla. A la voz de: *Tras-trás*, se van a la posición de partida. Se debe procurar que nadie se enrede en la tela y que nadie del centro se asuste.



5.- CANCIONES DE CORRO. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **9**.

Cualquier canción de corro sirve para agarrarse al paracaídas y moverse mientras se canta. Con algunas se pueden hacer movimientos específicamente preestablecidos. Veamos:

(Andar girando)

El patio de mi casa es particular

(Igual con la tela encima de la cabeza)

cuando llueve se moja como los demás.

Agáchate

(todas se agachan y se levantan)

y vuélvete a agachar,

(todas en cuclillas)

que las agachaditas

no saben bailar.

(Andan de pie girando)

Hache, I, Jota, Ka, ele, elle, eme, A,

que si tú no me quieres

otra niña me querrá.

.

O también:

El corro de la patata.

Se pueden adaptar otras canciones como *Amichi Charli, Charli*. o *El cochecito, leré. Viva la media naranja*. Estas últimas canciones se pueden encontrar en el CACIONERO POPULAR INFANTIL ESPAÑOL de J. Hidalgo Montoya, publicado por la Editorial Antonio Carmona. Calle Marqués de Cubas 6. MADRID.

6. LA BICI.

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Estirando la tela nos sentamos en el suelo. Nos tapamos las piernas. Nos tumbamos y nos tapamos todo menos la cabeza. A partir de esta postura podemos elevar un pie, elevar el otro, elevar los dos a la vez, hacer la bicicleta con las dos piernas elevadas.

A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

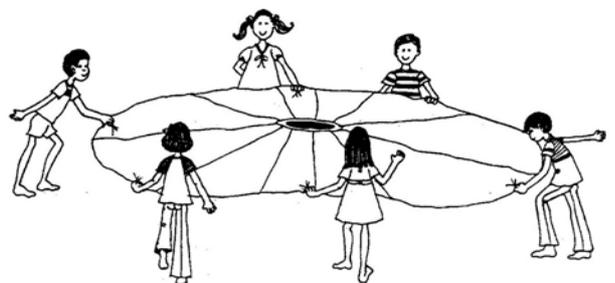
7. TIERRA, AGUA Y AIRE.

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **10**.

Agarramos por los bordes y estiramos la tela al completo. Hacemos un corro muy grande.

Podemos agitar la tela del paracaídas a ras de suelo cuando decimos **TIERRA**. Agitamos el paracaídas a la altura de la cintura cuando se dice la palabra **AGUA**. Removemos la tela a la altura de los hombros cada vez que se dice **AIRE**. Y lo repetimos varias veces.



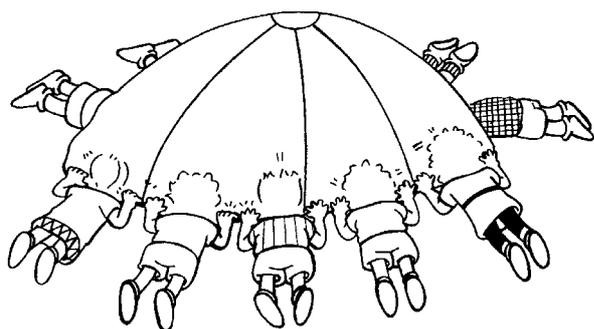
8.- SALUDOS.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Cogemos la tela a la altura de la cintura. Nos miramos, sonreímos, nos saludamos elevando una mano, nos saludamos doblando ligeramente la cintura.

Todas las personas levantan el paracaídas y dan un paso adelante. Se colocan la tela por encima de la cabeza y se sujeta por debajo de la barbilla. Desde esta postura se pueden hacer gestos con la cara, expresiones, muecas, tocarnos la nariz, hacer una foto imaginaria, unas personas a otras o individualmente, según instrucciones de la educadora o siguiendo el argumento de un cuento.



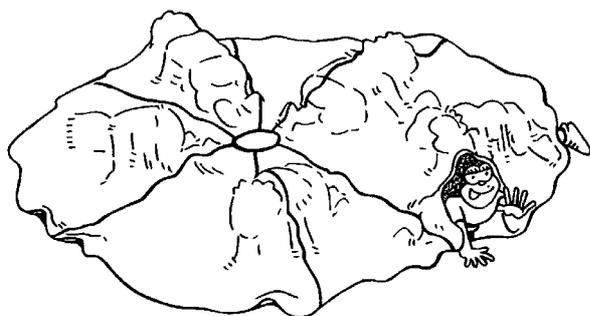
También se puede hacer esta actividad tumbándose en el suelo desde la postura anterior estirando las piernas hacia atrás.

9.- DENTRO, FUERA.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Estiramos la tela en el suelo y el educador puede decir: *Todos dentro, a nadar*. En ese momento niñas y niños entran por debajo de la tela a nadar. En un momento dado el educador dice: *Todas fuera. Que viene la ola gigante, que os pilla y os moja*. En ese momento el alumnado se sale fuera y vuelve a estirar la tela del paracaídas. Se repite unas cuantas veces variando la duración del baño.



10.- NADAR SOBRE LAS OLAS.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Hay varios nombres para este juego según el humor con que se encuentren (*nadar sobre el agua, burbujas, nubes, . . .*). Solo se puede hacer este juego si debajo del paracaídas hay césped y se ha eliminado cualquier objeto punzante. Todas/os los participantes irán descalzas/os. La mayoría agarra el paracaídas alrededor y lo mueve formando olas a ras del suelo. Unas pocas andan, gatean o ruedan por encima. Las olas pueden ser más fuertes o más suaves inventando una historietta.

Se deben turnar para *nadar sobre las olas*. Hay que tener cuidado de que ninguna niña o niño se tire a nadar, se puede hacer daño contra el suelo.



11.- EL PAQUETE.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Varias niñas (*cuatro o cinco*) se ponen sobre el paracaídas en el centro, de pie y agarrándose mutuamente por los hombros. Las demás desde el exterior echan la tela del paracaídas suavemente por encima como si estuviesen haciendo un paquete de regalo. A una señal dada se deshace el paquete.

Se debe hacer este juego con suavidad, procurando que nadie se enrede en la tela y por supuesto que nadie se tire encima de las que están en el interior.

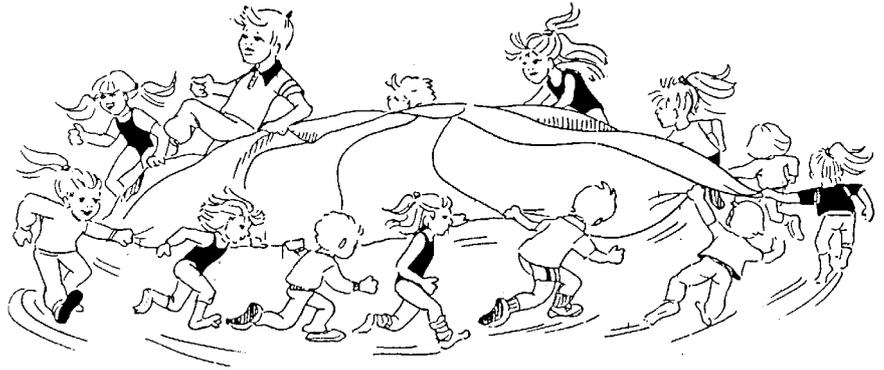
12.- VAMOS DE EXCURSIÓN. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **9**.

Todas las niñas y niños agarran de la tela con la mano derecha fuera. Giramos en sentido contrario a las manillas del reloj. Vamos de excursión. Cantamos:

mi, mi, mi, fa, sol
Vamos de excursión,
mi, mi, mi, fa, sol
vamos de excursión
sol, sol, la sol, sol, fa
las niñas del cole
sol, fa, mi, re, mi.
con esta canción.



mi, mi, mi, fa, sol
Con esta canción,
mi, mi, mi, fa, sol
con esta canción
sol, sol, la sol, sol, fa
los niños del cole
sol, fa, mi, re, mi.
vamos de excursión.

Letra y música de M. L. Díaz.

El paisaje es muy bonito. Hay árboles altos, pequeños. Hay flores. . . . Nos montamos en un caballo y avanzamos como jinetes sobre caballo. Llevamos más velocidad. Preguntamos: *¿Cómo están ustedes?* Contestarán: *Bie. . .en.* Seguimos trotando sobre el caballo. Preguntamos: *¿Cómo está el caballo?* Contestarán: *Bie. . .en.* Y seguimos trotando sobre el caballo. Preguntamos: *¿Cómo hace el caballo?* Contestarán: *¡ Ihii, ihii,...* ! Y ahora con la mano que tenemos libre azotamos al caballo en las piernas para que corra un poquito más. Vamos a terminar la excursión: *¡ So o o.. !*

Podemos ir de excursión en avión elevando el brazo derecho y girándolo en círculo como las aspas de un motor con brazos.

Se puede repetir en la dirección contraria cambiando de mano. Este juego se puede alargar o acortar en vista de cómo aguante el alumnado.

13. ENCOGERSE.

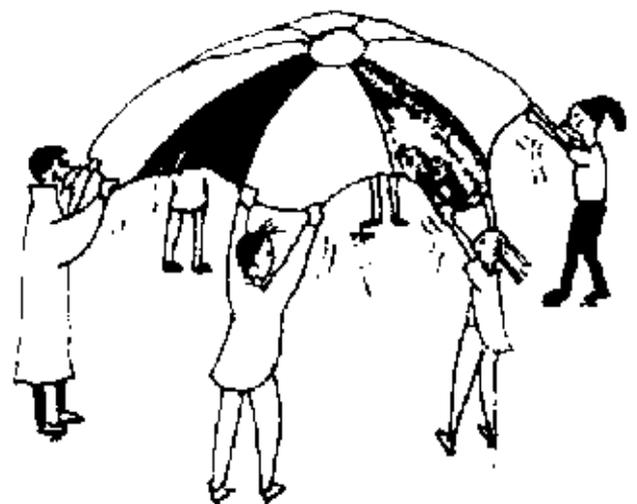
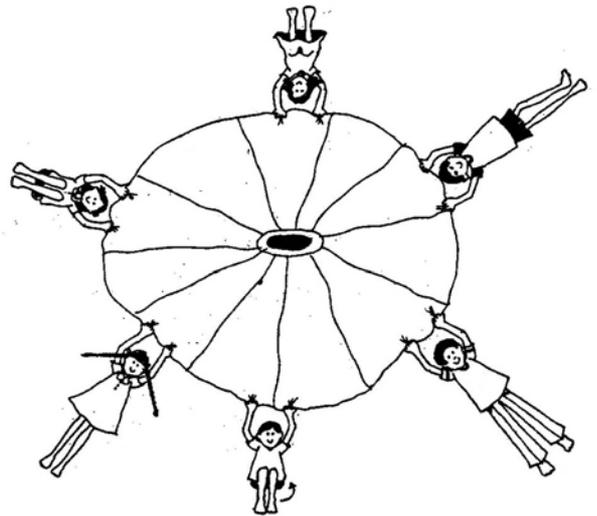
Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Ponemos el paracaídas en el suelo. Nos sentamos en el borde por fuera mirando al exterior. Nos tendemos en el suelo bien planitos de manera que la cabeza esté a 30 cm. de la tela. Nos agarramos a la tela con las dos manos elevándolas por detrás de la cabeza.

A partir de esta postura inicial, hacemos ejercicios con las piernas. Levantamos una. Levantamos las dos. Hacemos la bicicleta en lo alto. Elevamos una pierna lateral. Luego la otra.

Y ¿qué tal con música de fondo?



14.- ABANICO.

Énfasis: **Cooperar, relajación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Algunas personas (una cuarta parte) se tumban debajo del paracaídas y las demás de pie, estirándolo, le movemos para darles aire. Luego se ponen otras y se turnan.

A PARTIR DE CINCO AÑOS.

15.- ¡HOLA!

Énfasis: **Cooperar.**

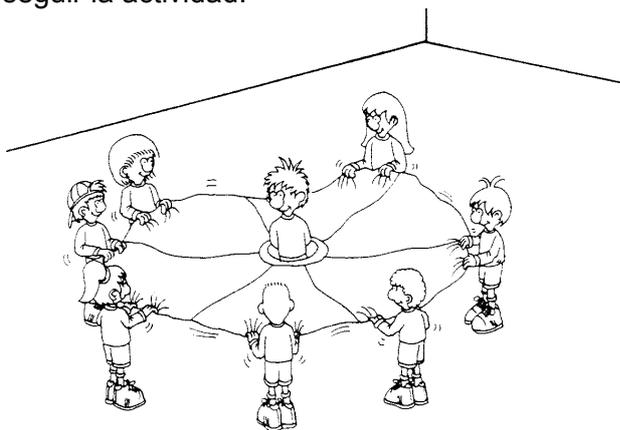
Coefficiente de cooperación: **8.**

Todas agarran el paracaídas por el borde. Lo bajan y lo elevan varias veces.

Les explico que cada vez que lo elevamos entra una niña por debajo asta el centro.

Cuando el paracaídas baja, la niña estira los brazos hacia arriba entrando por el agujero central. Entonces saluda al grupo y dice su nombre: *Hola amigas. Soy Paula.*

Cuando la tela se eleva, Paula va a su sitio a la vez que otra niña va al centro para introducirse por el agujero central y podemos seguir la actividad.



16. SENTIMOS EL EQUILIBRIO COLECTIVO.

Énfasis: **Cooperar, conocernos.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos entorno a la tela. La sujetamos a la altura de la cintura. Agarramos fuerte con las dos manos. Ponemos los pies juntos un poco hacia delante y los hombros algo hacia atrás.

Sentimos el equilibrio colectivo.

Lo repetimos, pero en esta ocasión cada niña cruza sus brazos y sujeta la tela con los brazos cruzados.

A partir de la postura inicial, pasamos los pies ligeramente hacia atrás. Elevamos un pie hacia atrás lo más alto posible mientras hacemos fuerza hacia atrás.

Nos damos la vuelta. Todas miramos hacia fuera. Echamos los pies algo hacia el interior y los hombros hacia el exterior.

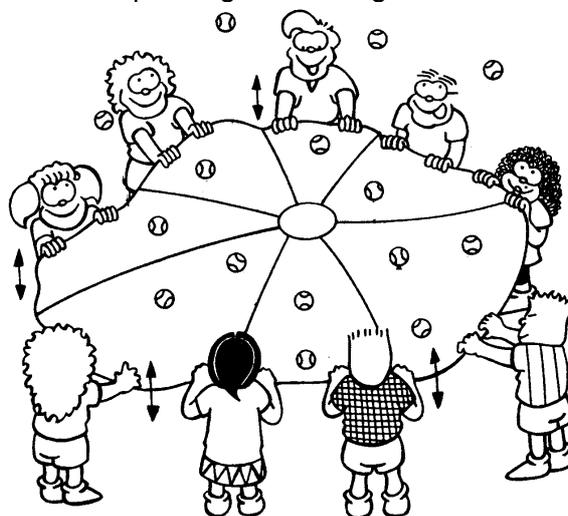
Sentimos el equilibrio colectivo.

17.- PALOMITAS DE MAÍZ.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Todas las personas agarran el paracaídas a la altura de la cintura. Encima echamos balones de playa, pelotas de gomaespuma, pelotas de tenis, de ping pong, . . . Todas mueven el paracaídas arriba y abajo para que las pelotas reboten como si fuesen palomitas de maíz en una sartén cuidando que ninguna se salga.



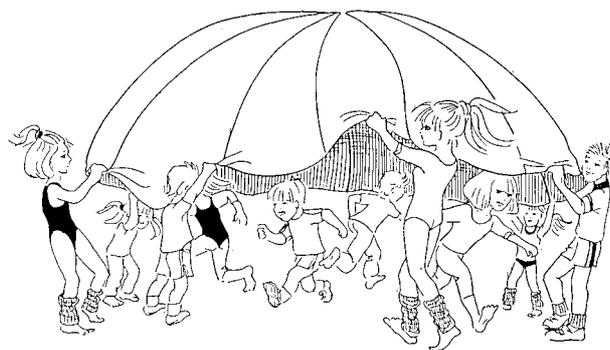
18. INTERCAMBIO.

Énfasis: **Cooperar, conocernos.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Con el paraca elevado, alguien dice una característica (los que tengan algo rojo, los que lleven gafas, los que...) y ellos se cambian de sitio sin que el paraca se caiga.

Se puede realizar este juego dándose un abrazo, en el medio, quienes cambian de sitio.

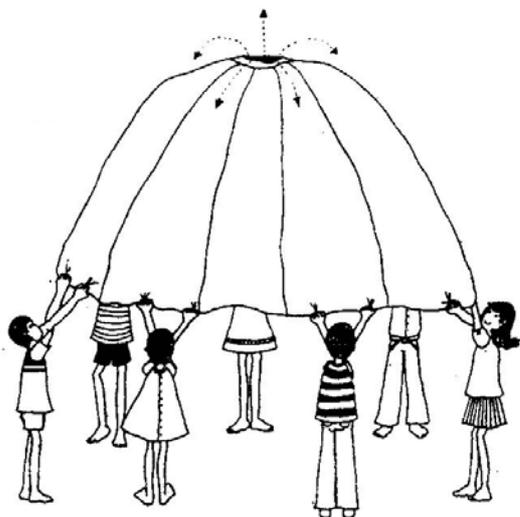


19. PARAGUAS GIGANTE.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Cuando el paracaídas está estirado en el suelo, pide a todas que se repartan alrededor y lo agarren. A una señal se ponen de pie elevando sus brazos lo más alto posible y dejando que el paracaídas se llene de aire por dentro. Parecerá un paraguas gigante, pero no siempre se consigue a la primera. Hace falta cooperar y eso se tiene que aprender. Deja luego que el paracaídas vaya cayendo por su propio peso hasta que esté plano en el suelo otra vez y se pueda repetir el juego de nuevo.

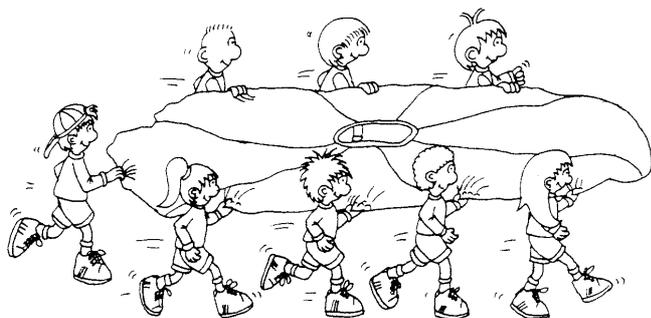


20. TRASLADO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Necesitamos un gran patio o gimnasio. Estamos de pie. Estiramos de la tela. nos desplazamos de un lado a otro sin formar arrugas. Nos podemos desplazar con diferentes movimientos.

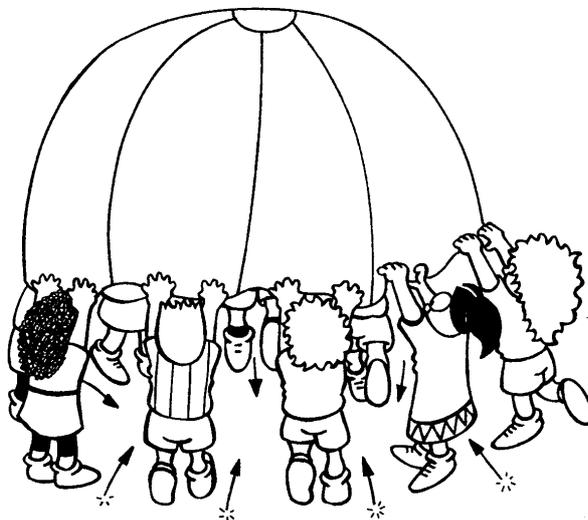


21. BURBUJA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Todos elevan el paraca a la vez con fuerza desde el suelo. Cuando está arriba todos vamos hacia el centro sin soltarle.



22. ENROLLAR EL PARACA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

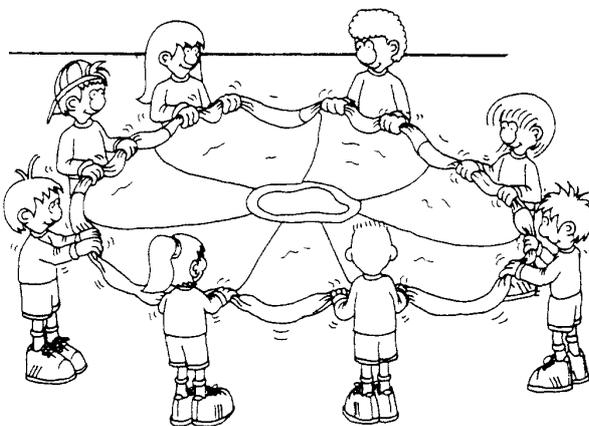
No es conveniente que haya demasiadas niñas para esta actividad (*no más de veinte*).

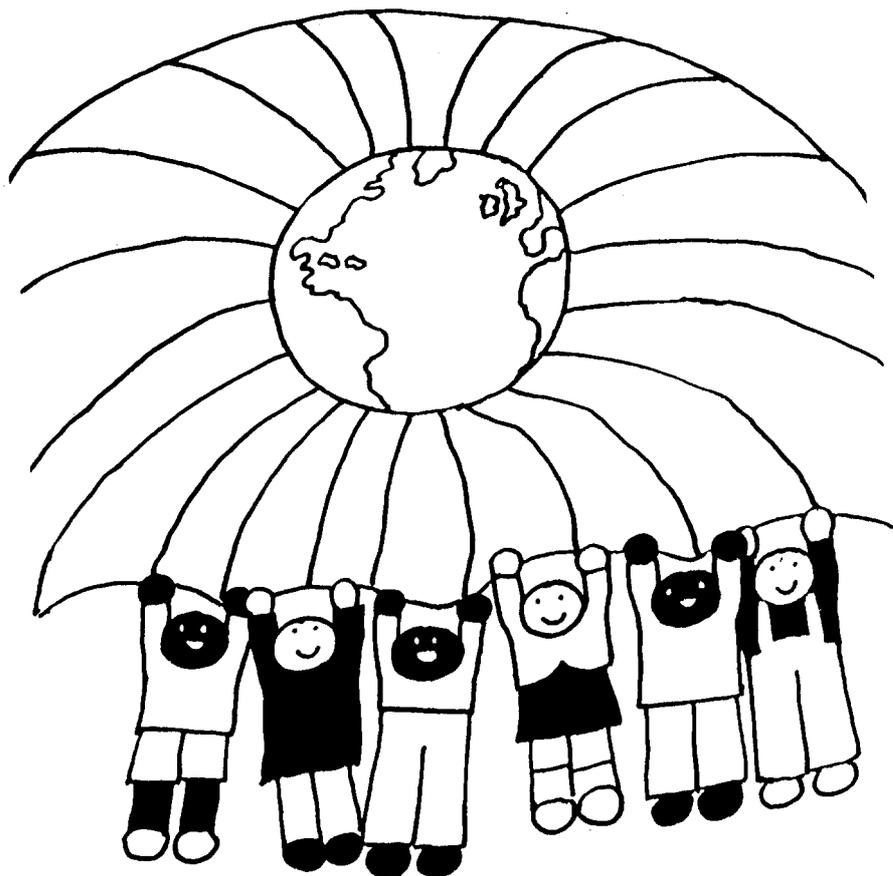
Las niñas se colocan alrededor del paracaídas sujetándolo con ambas manos a la altura de la cintura.

Se enrolla el paracaídas hasta que no podemos más. Después lo desenrollamos caminando hacia atrás.

Podemos hacer la actividad de pie o a partir de la postura con las rodillas en el suelo, como gateando.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.





- ¿Qué cosa es esa?
- Es un paracaídas. Si
- ¿Un paracaídas de verdad? ¿Y qué van a hacer con él?
- Vamos a ver si entre todas lo podemos levantar. ¿Qué les parece?

Y así, con la curiosidad del paracaídas, se fueron acercando muchas personas, primero los niños y luego los jóvenes y adultos, todos intentando agarrar un pedazo del paracaídas. Treinta o cuarenta personas formaron un enorme círculo y en el medio estaba el paracaídas multicolor. Empezamos a levantarlo. La acción sincronizada, el color y la sensación de manejar algo tan grande fue de verdad emocionante y se notó en los gritos de la gente. Hicimos varios juegos. Al final se le hizo la pregunta al grupo:

- ¿Hubiera sido posible levantar el paracaídas solamente con tres o cuatro personas?

La mayoría dijo que no, algunos dijeron que sí.

- Vamos a ver, entonces, necesitamos a cuatro voluntarios en las cuatro esquina que agarren el paracaídas. Todos los demás vamos a soltarlo y veremos qué pasa.

Y así lo hicieron, sólo cuatro personas intentaron levantar el paracaídas. Por supuesto, sólo lograron elevar una parte del mismo.

- ¿Qué les parece? ¿Se levanta mejor con unos poco o con todos?
- ¡Con todos!

Con este juego abrimos la posibilidad de realizar una breve reflexión sobre el barrio y su organización; en la comunidad las cosas se organizan mejor entre todos.

FUENTE: **¿Qué tal si jugamos?** Guillermo Brown

A PARTIR DE SEIS AÑOS.



1. BOTAR EL BALÓN.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Estamos de pie sujetas a la tela estirada. Ponemos un balón encima y agitamos la tela para que se mueva, se eleve a lo alto **sin colarse por el agujero** del centro.

Podemos hacerlo con diferente tipo de pelotas y balones: De ping-pong, de tenis, de balonmano, de balompié, de baloncesto, de playa, gigante, . . .

Podemos hacerlo con dos balones encima.

2. LAS FRUTAS.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

A cada participante se le asigna el nombre de una fruta. Contamos hasta tres y levantamos el paracaídas. La educadora dice el nombre de una fruta, se introducen en el interior del paracaídas sacando la cabeza por el agujero central y tienen que decir: "Ay cómo me pica, ay cómo me pica la . . .".

3. ENCESTAR EL BALÓN.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Estamos de pie sujetas a la tela estirada. Ponemos un balón encima y agitamos la tela para que se mueva y **entre por el agujero** del centro.

Podemos intentarlo con diferentes tipos de balones.



4. TE MANDO UNA OLA

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Estiramos la tela y la sujetamos con las manos en el suelo. Nos sentamos en el suelo cada una en su sitio correspondiente.

Una niña o niño sacude la tela en el lado donde está su mano intentando formar una ola que se desplace hasta donde está su amiga del lado contrario.

Repetimos la actividad una a una todas las niñas y niños del grupo siguiendo el orden consecutivo del corro que tenemos formado.

Cuando enviamos la ola a nuestra compañera de enfrente decimos: *¡Hola! Deisy.* (Decimos el nombre de la que está enfrente).

5. BRÚJULA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Todos sujetan el paracaídas desde la orilla menos uno que está metido en el agujero central y con los ojos cerrados intenta coger el balón que los de fuera van moviendo.

6. MEDUSA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

En la postura de invernadero nos vamos poniendo en cuclillas sin soltar. Ya somos medusa que se mueve hacia la derecha . . . , hacia la izquierda . . . , da saltitos . . . , avanza a un lado . . .

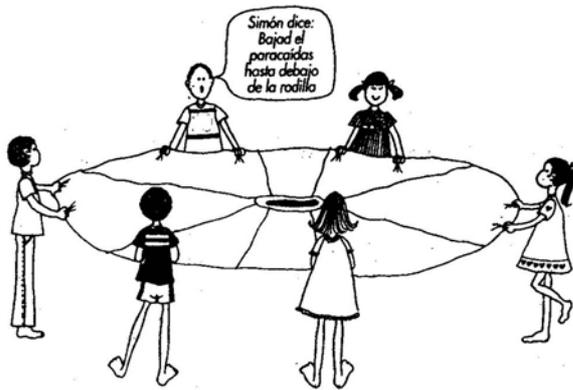
7.- ROSQUILLA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Todas se agarran alrededor y estiran del paracaídas hacia afuera. Se ejercitan en subir y bajar el paracaídas sin variar la posición inicial.

Cuando se ha adquirido este hábito colocamos a una niña de pie en medio del agujero central con los brazos estirados firmemente en cruz para que todo el grupo suba y baje el paracaídas consiguiendo que ella se eleve ligeramente sobre el suelo. Lo repetimos después con el resto de niñas y niños.



6.- EL PUEBLO DICE CON EL PARACAÍDAS.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

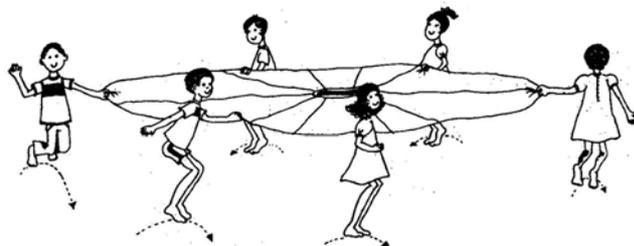
Nos agarramos al paracaídas sujetándolo a la altura de la cintura.

Una niña indica lo que vamos haciendo: *El pueblo dice que levantamos los brazos. El pueblo dice que los bajamos. El pueblo dice que levantamos un pie. Lo bajamos. Saltamos sobre un pie.*

Si la frase no va precedida de *El pueblo dice*, no se hace lo indicado.

Ahora dirige otra niña: *El pueblo dice que echamos los hombros hacia atrás. . . . El pueblo dice que movemos los brazos hacia la derecha.*

..... Hacemos ejercicios de estiramiento y equilibrio.



7.- LA EXCURSIÓN DE LOS ANIMALES.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

... diferentes saltos.s.

Caballo.
Canguro.

Rana,
Saltamontes.
Mona.

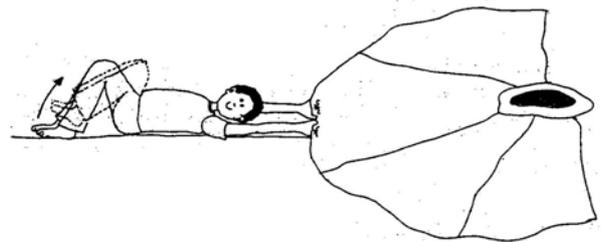
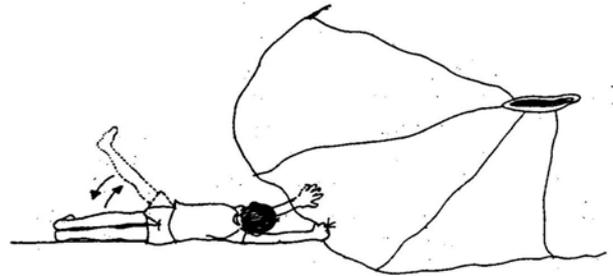
FUENTE: French, Ron y Horvat.

8.- EXTENSIÓN DE PIERNAS

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

.....s.



FUENTE: French, Ron y Horvat.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

9. EL GUSANO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Todos se colocan a cuatro patas en una sola fila cubiertos por el paracaídas. De esta forma ellos pueden ir hacia adelante,... sortear obstáculos.

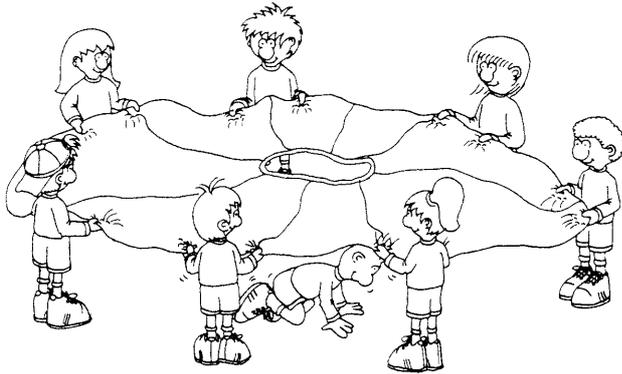
10. EL COCODRILO.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **6.**

Todos de pie colocan el paracaídas a la altura de las rodillas. Uno hace de cocodrilo colocándose debajo del paracaídas e intentando cazar a algún jugador. Los que están fuera pueden intentar no ser cogidos agachando el paracaídas y tapando los pies. Si el cocodrilo te pill el pie pasas al interior del paracaídas por

debajo para ser cocodrilo mientras que quien hacía de cocodrilo sale fuera y deja de serlo.



Mantear objetos con el paracaídas.

11. VAMOS A NAVEGAR.

Aportación de M^a Luisa Díaz.

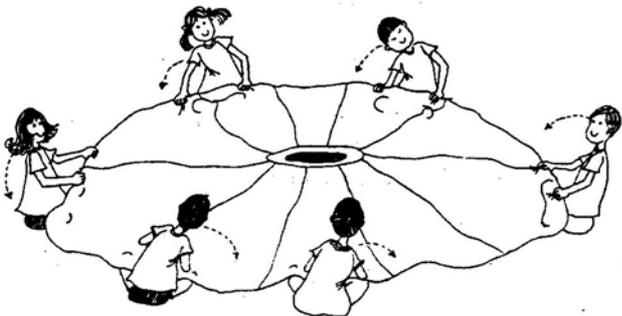
Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Sentadas en círculo mantenemos la tela tirante agarrada con nuestras manos.

Sujetándonos al paracaídas nos acostamos, nos sentamos, nos acostamos, nos sentamos, ... Luego nos inclinamos a la derecha, a la izquierda, a la derecha, a la izquierda, ...

Cuando estamos cansadas cambiamos de actividad.



12. DELANTERA CENTRO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Todas cogen el paracaídas a la altura de la cintura menos una que se pone en el centro medida en el agujero central.

Las de fuera golpean un balón con la tela intentando que la chiquilla del centro golpee el balón de cabeza.

Al cabo de dos cabezazos, se cambia la persona que está en el agujero.

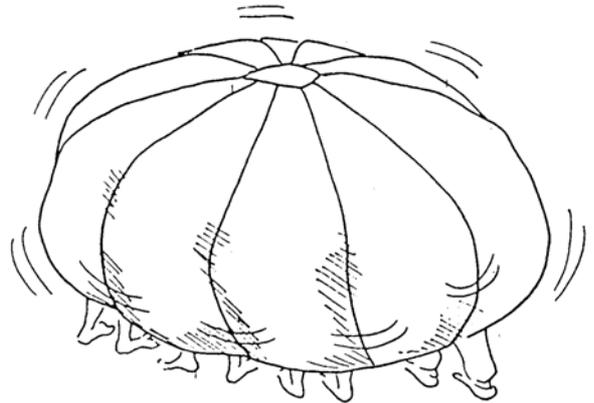
FUENTE: Jares, X.

13. LA CARPA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Se eleva la tela por encima de la cabeza . . . , por detrás de la espalda . . . , detrás de las rodillas . . . Siempre estirando hacia atrás. Por fin nos sentamos pillando su borde por el interior. Todas quedamos dentro de la carpa y podemos hacer muchas cosas en su interior: contar chistes, cambiarnos de sitio, asomarnos por la ventana, cantar, pasarnos una pelota, . . .



14. LA OLA CON EL PARACAÍDAS.

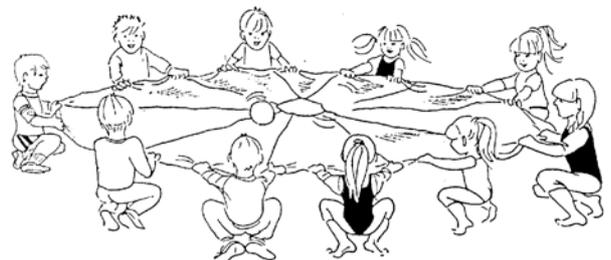
Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Estiramos de la tela todas hacia atrás y una persona eleva su trozo de tela y la baja. A continuación lo hace quien está a su lado derecho y así sucesivamente hasta que la ola generada llega al principio de nuevo.

Después lo repetimos todo igual en sentido contrario, hacia la izquierda.

FUENTE: Juan Carlos, Ibagué. 01



15. BALÓN PARA N. ...

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Estamos de pie estirando la tela. Encima hay un balón a mi lado. Digo que quiero enviárselo a Elisenia. Todas movemos la tela para que el balón vaya hasta Elisenia. Cuando

llega allí, ella dice a quién quiere que vaya el balón.

Lo repetimos hasta que el balón haya ido hacia todas las personas del grupo.

16. PATATA CALIENTE PARACAÍDAS.

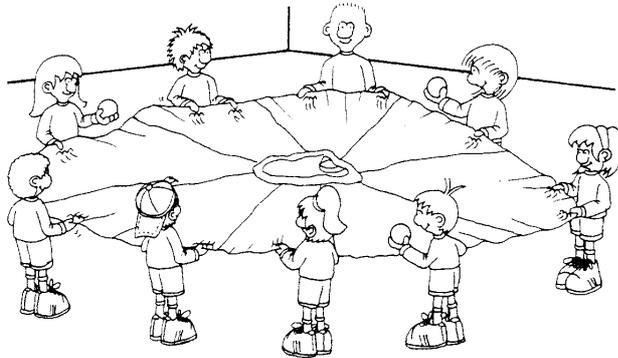
Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Las niñas sujetan el paracaídas a la altura de la cintura. Algunas participantes sostienen el paracaídas con una mano a la vez que tienen una pelota en la otra.

Tras una señal se pasan las pelotas de una a otra de mano en mano. Cuando se grita "Patata caliente", las participantes inflan el paracaídas y las que en ese momento tengan las pelotas intercambian sus puestos por debajo.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.



A PARTIR DE OCHO AÑOS.

17. ENVIAMOS MENSAJES.

Énfasis: **Cooperar, estima.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

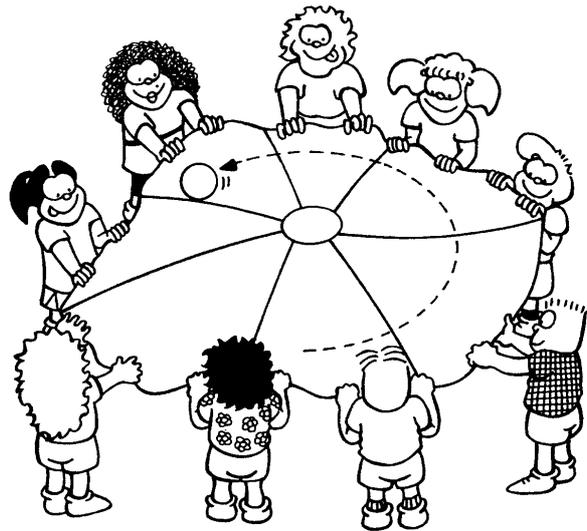
Todas tenemos que colaborar para que un mensaje llegue a su destino.

De pie con la tela un poco tensa una niña sujeta frente a ella con una pinza un mensaje previamente dibujado. Nos dice a quién se lo quiere enviar e indica si por la izquierda o por la derecha.

Luego todas giramos la tela hasta que el mensaje llega a la niña indicada que lo toma y lo lee.

A continuación otras niñas envían mensajes y cuidamos de ir aprendiendo el concepto de derecha e izquierda.

Aportación de M^a Luisa Díaz.

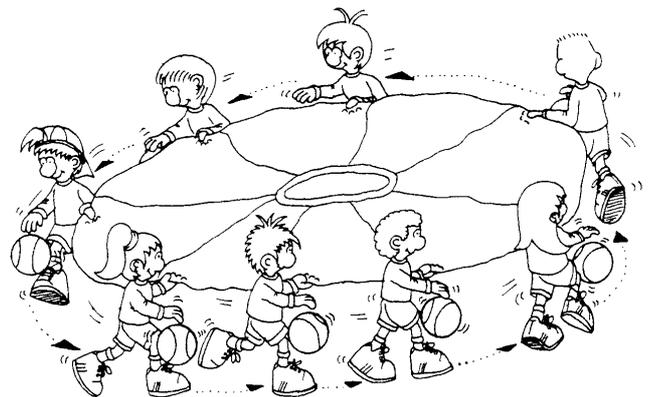


18. PELOTA POR EL BORDE.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

En la postura anterior se intenta que una pelota ruede por el borde sin que nadie la toque con la mano..



19. BOTANDO EL BALÓN.

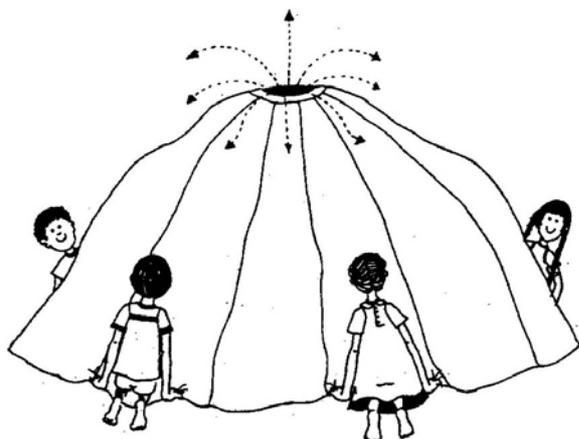
Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Las niñas se colocan alrededor del paracaídas portándolo con una mano, mientras que en la otra llevan un balón.

Las niñas avanzan por el espacio botando el balón mientras se mantienen unidas al paracaídas. Cuando alguien pierde el balón, lo recoge y espera a que sus compañeras vuelvan a pasar para colocarse en el sitio que tenía inicialmente.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.



20. BURBUJA EN EL SUELO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Todos elevan el paracaídas a la vez con fuerza desde el suelo. Cuando baja, todas dan dos pasos adelante y se ponen de rodillas sobre el borde del paracaídas formando una burbuja gigante en su interior a ras del suelo.



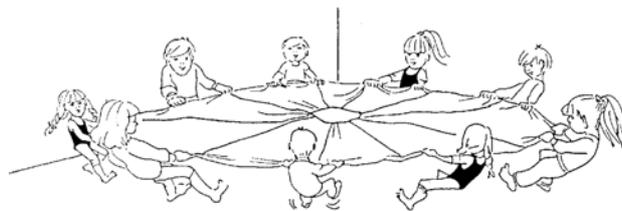
21. ESCULTURAS.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos agarramos todas las personas alrededor de la tela y nos numeramos alternativamente del uno al cuatro. Realizamos el ejercicio *colchoneta de aire* y cuando la tela está en lo alto, entran al interior todas las personas que tienen el número cuatro. En sucesivas ocasiones se entrarán quienes tienen los números tres, dos, uno.

Mientras contamos desde fuera del 10 al uno (10, 9, 8, ...), al llegar al cero elevamos la tela y las personas que pasaron al interior aparecerán formando una escultura colectiva.



17. ACROBACIA CON PARACAÍDAS.

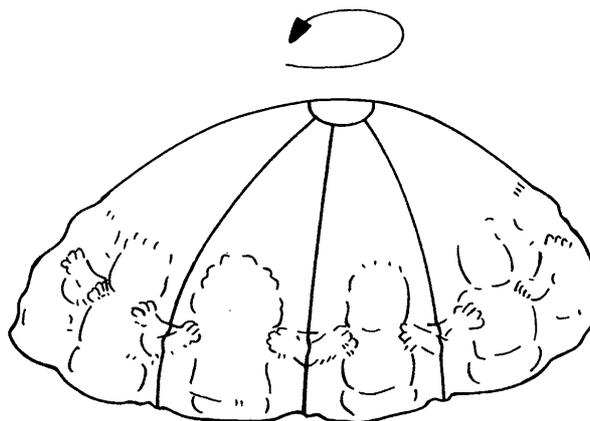
Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Estirando todos a la vez, van bajando hasta sentarse en el suelo sin tocarle con las manos. Se repite igual para levantarse. Queda bien hacerlo a cámara lenta.

VARIACIÓN:

Estirando el paraca, la mitad están sentados y la mitad de frente levantados dejando a cada lado de los grupos un cuarto de paracaídas sin nadie que lo sujete. Quienes están levantados tiran del paraca para levantar a los de enfrente mientras ellos se van sentando. Después se realiza el ejercicio al revés.



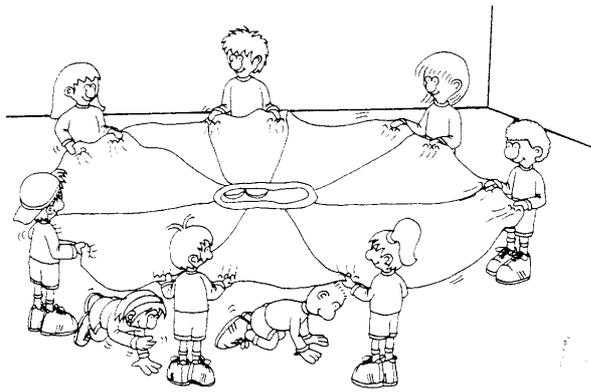
22. LA CARPA MAREADA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Se eleva la tela por encima de la cabeza . . . , por detrás de la espalda . . . , detrás de las rodillas . . . Siempre estirando hacia atrás. Por fin nos sentamos pillando su borde por el interior.

Todas quedamos dentro de la carpa. Podemos mover nuestro tronco adelante, a la derecha, atrás, a la izquierda, adelante y así sucesivamente



23.- LA PESCADILLA.

Énfasis: **Cooperar, distensión.**

Coeficiente de cooperación: **5.**

El alumnado se sienta alrededor del paracaídas estirando la tela y con los pies debajo. Una persona voluntaria hace de pescadilla que nada por debajo y toca los pies de otra convirtiéndose también en pescadillas.

QUE RUEDE EL PARACAÍDAS Y NOSOTRAS NO, AL CONTRARIO.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

24. LADRILLOS DE COLORES

Énfasis: **Cooperar.**

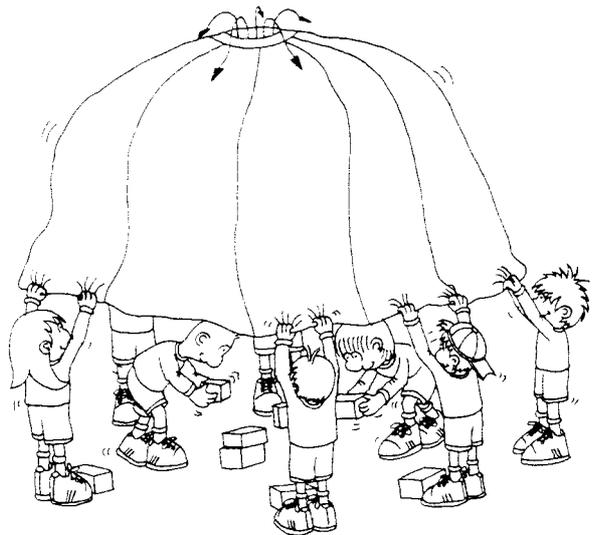
Coeficiente de cooperación: **10.**

Se reparten entre las niñas ladrillos (o cajas, botes) de colores diferentes. Cada participante coloca su ladrillo delante de ella, a la vez que sujeta el paracaídas con las dos manos.

Cuando todo el grupo está preparado, se dice un color. En ese momento, se infla conjuntamente el paracaídas e inmediatamente todas las que tienen ese color lo sueltan, cogen su ladrillo y van al centro para apilarlo y formar una torre. Mientras el paracaídas cae, salen todas para colaborar con sus compañeras de fuera y seguir con el juego. El siguiente color nombrado sale para hacer su torre. El juego termina en el momento en que no queda ningún grupo de color para salir.

Podemos seguir el proceso inverso para deshacer las torres.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.



25. ROTACIÓN.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Sentados en el suelo con las piernas bajo el paracaídas estirando bien, el monitor va señalando rotativamente uno por uno a todos los participantes. Cuando uno es señalado toca el suelo con la espalda y se levanta enseguida generándose un aspecto de rotación del paracaídas.

Cuando funciona ágilmente podemos cantar una canción a la vez que lo hacemos o lanzamos una expresión agradable cada vez que nos toca poner la espalda en el suelo.

O cantamos:

**En el coche de papá
nos iremos a pasear.**

Vamos de paseo

Pi, pi pi.

En un coche viejo

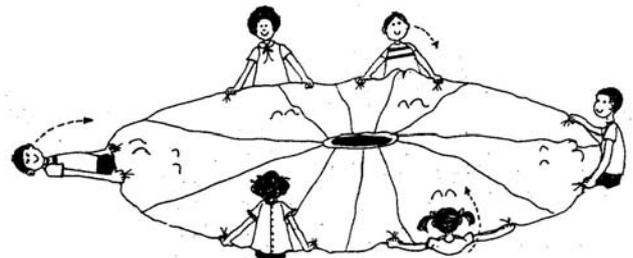
Pi, pi, pi.

Pero no me importa

Pi, pi, pi.

Porque llevo torta

Pi, pi, pi.



26. BAJARSE EN MARCHA.

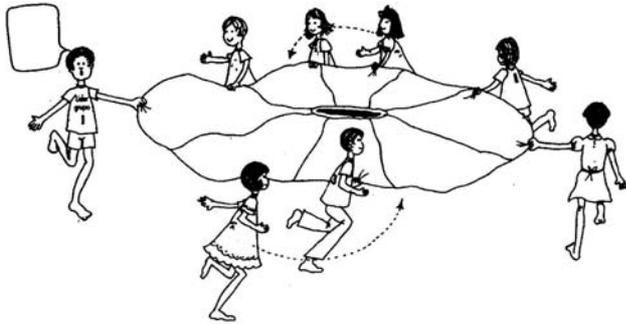
Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Agarramos con la mano izquierda todas del paracaídas estirando hacia a fuera. Nos numeramos consecutivamente del uno al tres. Imitamos el movimiento de una rueda como en el juego de la excursión y le hacemos girar no muy deprisa.

Cuando la monitora diga: **Dos**, los doses se sueltan y se quedan sitios en el lugar en que están en ese momento volviendo a engancharse a la tela en el momento en que pasen sus compañeros agarrando en el mismo lugar y siguiendo el ejercicio.

Haremos lo mismos con los otros números.



27. RULETA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Agarramos del paracaídas todos alrededor y giramos hacia un lado tomando cada vez más velocidad y levantándolo a lo alto. En ese momento lo soltamos a ver que pasa.

Lo habremos de repetir para que nos salga mejor y probaremos en la dirección contraria.

28. CAMBIO EN EQUILIBRIO.

Énfasis: **Cooperar.**

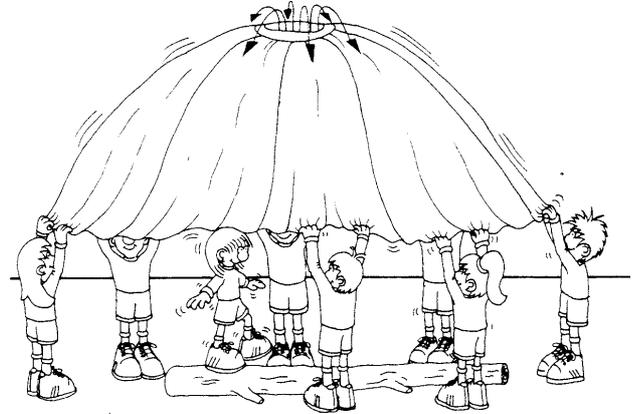
Coefficiente de cooperación: **10.**

Las niñas se sitúan alrededor del paracaídas y lo mantienen sujeto a la altura de la cintura. El diámetro del paracaídas es ocupado por el tronco de un árbol (*una banca sueca, una fila de sillas, . . .*) situado en el suelo.

Las niñas hinchan el paracaídas y quienes ocupan el espacio próximo a los extremos del tronco intercambian sus posiciones andando sobre éste.

Hacemos turnos para que en las siguientes oportunidades participen todas, avanzando una posición en el sentido de las agujas del reloj.

FUENTE: Omeñaca, Raúl.



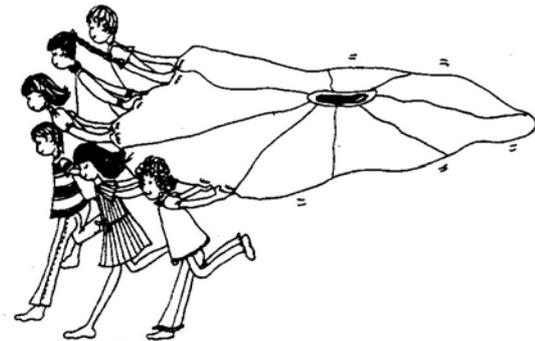
A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

29. NAVEGANDO EN EL VIENTO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Si hay un fuerte viento, el paracaídas se puede transformar en una ola grande con la mitad de los jugadores que lo sueltan mientras los otros bajan rápidamente sus lados al suelo.



30. ELEVARSE CON EL PARACAÍDAS.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Este juego es posible cuando hay varias personas mayores. Necesitamos un paracaídas que tenga en el centro un agujero de 40 cm de diámetro. Todas las personas se agarran alrededor del paracaídas estirando hacia afuera, menos una que se pone en el centro, de pie, metida en el agujero y con los brazos estirados en T. El grupo elevará la tela de forma

simultánea durante tres veces seguidas cada vez con más fuerza, de manera que la persona que esté metida en el agujero se elevará cada vez a mayor altura.

Habremos de posibilitar que todas las personas que lo deseen sean elevadas en algún momento

31. NIEBLA EN LO ALTO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Todos elevan el paracaídas y a la de tres se suelta hacia arriba. Habremos de intentar que se eleve suelto en vertical.

Este ejercicio exige mucha atención y concentración. Todas deben moverse con perfecta sincronía. Es más fácil si no hay viento o estamos en el interior de un gimnasio.

Probablemente no salga bien a la primera vez.

32. EMPANADILLA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Todas se agarran al rededor. A una señal dada levantan el paracaídas y la mitad de las jugadoras pasan por debajo al lado opuesto convirtiendo el paracaídas en un semicírculo. Se repite esta operación varias veces de manera que el paracaídas queda doblado entre todas las personas.

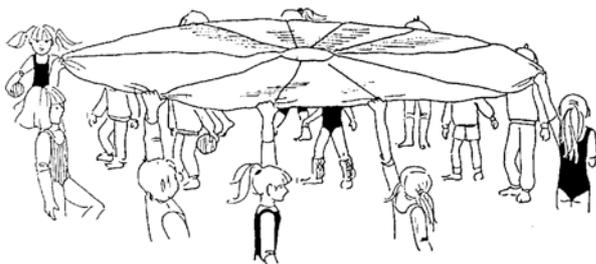
A PARTIR DE ONCE AÑOS.

33. LA RUEDA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Imaginemos que el paracaídas es una rueda que gira sobre el plano de una pared. A la vez que rota, se traslada y sólo uno toca la pared cada vez.



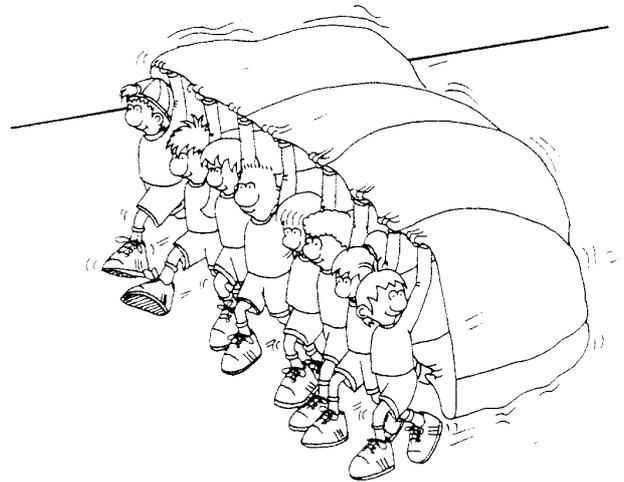
34. VELA A LO ALTO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Solamente se puede realizar en un parque amplio o en el patio de un colegio. Es un juego más fácil de realizar si hay personas adultas y niñas. Las personas más altas sujetan la vela por la parte superior. Las personas más bajas la sujetan por la parte inferior. Así que todas sujetamos al paracaídas estando en una misma fila recta. Queda encogido y vamos a caminar cada vez más de prisa en contra de la dirección del viento mientras las personas altas elevan sus brazos lo máximo posible.

El aire irá entrando entre la tela que se irá inflando.



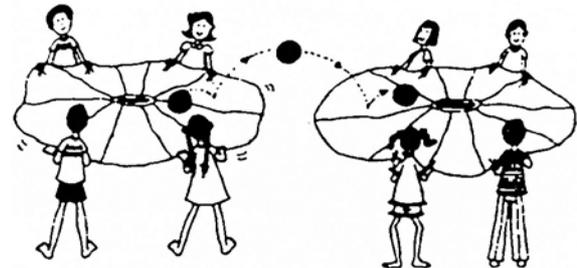
35. CON DOS PARACAÍDAS.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Jugamos a inventarnos juegos con dos paracaídas. Podemos partir de variaciones a los juegos que hacemos con un paracaídas.

Intentamos pasar balones de diferentes tamaños de un paracaídas a otro por lanzamiento.



Apuntes para la NOVIOLENCIA.

EDUCACIÓN:

- **RECOPIULATORIO DE JUEGOS COOPERATIVOS y sin competición.** 212 páginas. 15 eurs.
- **JUEGOS COOPERATIVOS Y SIN COMPETICIÓN para la educación infantil.** Jugamos a la Paz con niñas y niños de 2, 3, 4 y 5 años. 124 páginas. La cartilla va acompañada por dos CDs con 118 grabaciones de actividades. Precio total: 18 €.
- **Dinámica de CONFLICTOS INTERPERSONALES.** Una tarea posible. 158 páginas. 10 €.
- **EDUCAR EN LA NOVIOLENCIA.** 94 páginas. 12 euros.
- **LA EDUCACIÓN EN UNA SOCIEDAD INTERCULTURAL.** 92 páginas 6 euros.
- **SOLIDARIDAD ENTRE LOS PUEBLOS.** 168 páginas. 3 euros.
- **OBEDIENCIA. DESOBEDIENCIA.** Y si no . . . ¿qué? 72 páginas. 6 euros.
- **FUNCIONAMIENTO DE GRUPO.** Comunicación, liderazgo, toma de decisiones. 80 páginas. 6 €
- **APRENDIZAJE COOPERATIVO.** 58 páginas. 4 euros.
- **LOS JUGUETES.** 92 páginas. 9 euros.
- **OTRA FORMA DE VER LA TELEVISIÓN.** No te dejes atrapar. 82 páginas. 6 €.
- **¿ES VERDE TODO LO QUE SE PINTA DE VERDE?** 102 páginas. 7 euros. Recursos para acercarnos a la problemática ambiental.
- **CANCIONERO PACIFISTA.** 72 páginas más **5 CDs** audio con 119 canciones. Coste total 20 €.

NOVIOLENCIA:

- **ALTERNATIVAS AL MILITARISMO.** 110 páginas. 7 euros.
- **EDUCAR PARA EL DESARME.** 118 páginas. 7 euros.
- **Guía práctica de la OBJECCIÓN FISCAL a los gastos militares.** 34 pgnos. 2 €.
- **INTERVENCIONES NOVIOLentas en países con conflictos armados.** 108 páginas. 7 €
- **GANDHI.** 30 páginas. 2.50 euros.

AMÉRICA:

- **500 AÑOS DE RESISTENCIA INDÍGENA Y POPULAR en América.** 24 páginas. 1.70 euros.
- **DESCUBRIR AMÉRICA 500 AÑOS DESPUÉS.** 52 páginas. 3.50 euros

CUENTOS:

- **EL PAÍS DEL ESPEJO.** 24 páginas. 2.00 euros.
- **EL AVESTRUZ TROGLODITA.** 16 páginas. 2 euros.
- **UN MARAVILLOSO PLANETA.** 22 páginas. 3.00 euros.
- **LA TORTUGA INSUMISA.** 14 páginas. 2 euro.

Recopilado y distribuido por Emilio Arranz Beltrán.
MADRID (España)
emilio.arranz.beltran@gmail.com