

# Juegos deportivos cooperativos con AROS.

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.  
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>  
Aquí encontrarán también una explicación para entender el ÍNDICE DE COOPERACIÓN

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 1. NOS DESPLAZAMOS AGARRADAS A UN ARO.

<https://youtu.be/1rzi2R63NCc>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Coloco un aro de gimnasia en el suelo en el centro de la sala. Indico a dos niñas que lo cojan y lo lleven a un lugar concreto.

Lo hacemos de nuevo, esta vez con tres niñas o niños.

Luego con cuatro y cinco.

Les indico acciones a realizar agarradas al aro: Elevar los brazos, caminar hacia la ventana, . . . .



## A PARTIR DE SEIS AÑOS.

### 2. CRUZAR EL PASILLO DE AROS.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**

Hacemos una fila con todos los aros que nos apetezca acostados en el suelo. Cuantos más mejor.

Utilizamos los pequeños, que no tengan más de cincuenta centímetros de diámetro, si es posible.

En un extremo de la sala hacen una fila la mitad de las personas del grupo una detrás de otra mirando a la fila de aros.

En el otro extremo hacen fila la otra mitad una detrás de otra mirando a la fila de aros en sentido opuesto a la fila anterior.

Cuando empieza la actividad, todas las niñas y niños caminan hacia delante pisando en el interior de cada uno de los aros de manera que las dos filas se encontrarán en el aro y para cruzarse al lugar opuesto tendrán que avanzar de manera que en cada aro se encontrarán una niña que va y otra que viene.

Insistiremos en que lo hagan despacio, que se ayuden, que no se empujen pues la finalidad es disfrutar y llegar al lado contrario.

#### Nos damos cuenta:

¿Queréis comentar algo?

¿Os ha parecido bien?

¿Os ha molestado algo?

¿Podríamos hacerlo mejor?  
 ¿Qué podríamos hacer para que todas disfrutemos más con esta actividad?  
 ¿Os gusta ayudar a las personas que necesitan ayuda?  
 ¿Quién pone un ejemplo?  
 ¿Hay alguien que disfruta molestando a las compañeras?  
 ¿Por qué será?  
 ¿Qué podemos hacer?

### 3. LOS AROS Y LOS NÚMEROS.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**

Necesitamos un espacio muy amplio y diáfano.

En uno de los laterales cortos de la sala dejamos en el suelo tantos aros caídos como la mitad del grupo.

En el lado opuesto está el grupo.

Les digo: ¡A los aros de a dos!

Han de ir corriendo a donde están los aros y los levantan del suelo sujetándolos de dos en dos participantes.

Si son impares permitimos que en un aro haya tres.

Habrán de transportar los aros al lugar de donde salieron corriendo.

Les decimos que esto no es una carrera ni una competición. Se trata solamente de hacer bien lo que se indica.

Entonces repetimos la actividad y esta vez les digo: ¡A los aros de a tres!

Lo repetimos y diré: ¡A los aros de a cuatro!

### 4.- AROS COOPERATIVOS.

**Aros.**

Índice de cooperación: **8.**

Coloco en el suelo tantos aros como personas hay en el grupo

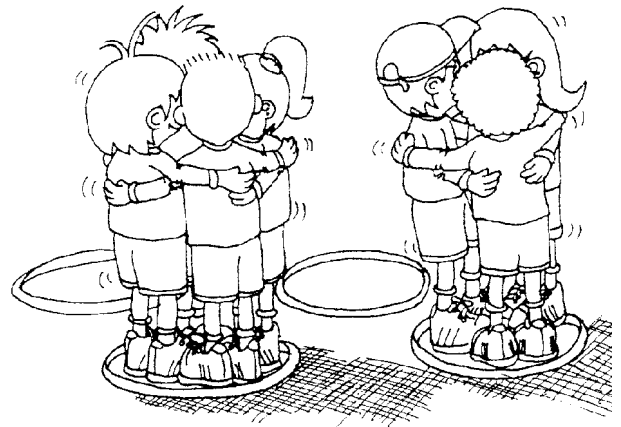
repartidos de manera amplia y separada.

Vamos corriendo a pierna suelta por un gran espacio siguiendo un recorrido previamente fijado y a una señal dada cada persona se mete dentro de un aro.

Lo repetimos de nuevo después de haber quitado uno o dos aros.

A la señal dada todas habrán de entrar dentro de los aros.

Podemos comentar las dificultades y lo repetimos sucesivamente quitando dos o tres aros más cada vez hasta que todo el grupo consigue meterse dentro de unos poquitos aros.



### 5. ATRAVESAR EL ARO HORIZONTAL.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**

Formamos grupos de tres personas.

Dos participantes sujetan un aro de manera que quede en posición horizontal.

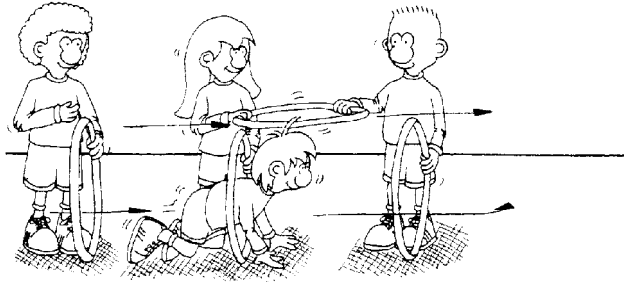
Otra jugadora entrará dentro del aro por encima y saldrá por debajo.

Habrá de hacer esto sin tocar el aro. Si lo toca comienza de nuevo.

Después se cambian los papeles de manera que las tres personas

puedan pasar por el interior del aro sin tocarlo.

Cada grupo que termina viene al lugar de la sala donde hacemos la asamblea y comentamos la actividad.



## 6. ATRAVESAR LOS AROS A GATAS.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Elegimos cuatro participantes y hacemos un ejemplo de la actividad.

Cada una tiene un aro en sus manos que lo sujeta apoyándolo en el suelo de manera que queda en posición vertical.

Conviene que cada aro sea de un color diferente para manejar mejor cada una su propio aro.

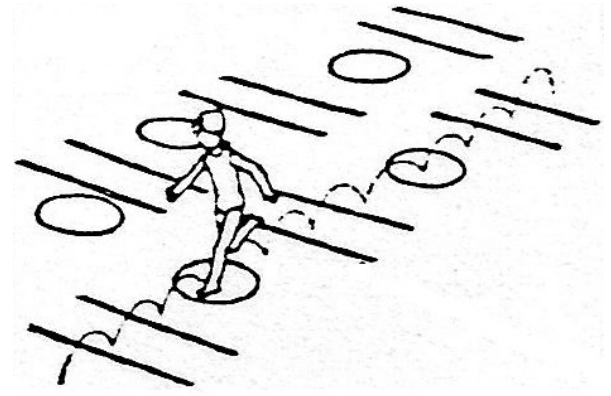
La última niña cede su aro a la penúltima.

Todas las jugadoras van pasando ese aro hacia delante mientras la última avanza atravesando los aros caminando a gatas por su interior.

Cuando llega al principio, se pone de pie y se coloca la primera en la hilera. La entregan su aro.

A continuación realiza la actividad quien quedó en último lugar.

Y lo repetimos así varias veces de manera que la pequeña fila avanza realizando un recorrido.



## 7. SUCESIÓN DE AROS Y CUERDAS.

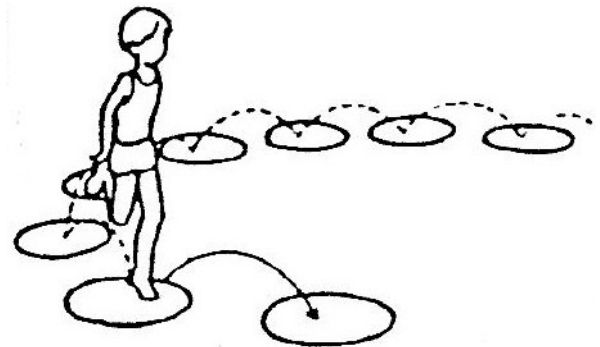
**Aros.**

**Cuerda**

Índice de cooperación: **9**

En grupos de dos o más participantes con las manos agarradas corremos sobre una sucesión de aros y cuerdas colocadas longitudinalmente.

- Un apoyo a cada lado de las cuerdas y dentro de cada aro.
- Alternar libremente el apoyo de uno y los dos pies.



## 8. CORREMOS SOBRE UN CÍRCULO DE AROS.

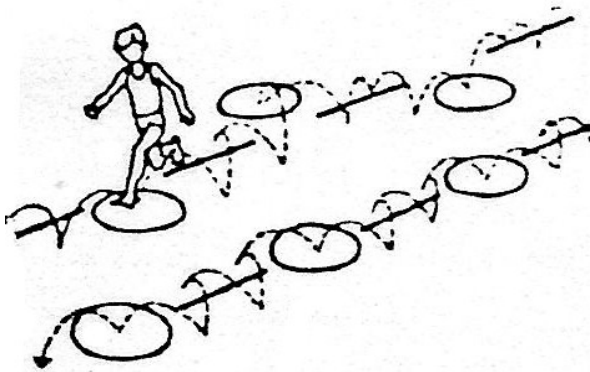
**Aros.**

Índice de cooperación: **9**

En grupos de dos o más participantes con las manos agarradas corremos sobre los aros, dispuestos en

línea curva.

- Apoyar un pie en cada aro.
- Apoyar un pie en cada aro y los dos a la vez en el último.
- Alternar libremente el apoyo de uno o dos pies.
- Variar el tipo de curva: hacia uno u otro lado, más o menos cerrada.



## 9. CORREMOS SOBRE AROS Y CUERDAS.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**

En grupos de dos o más participantes con las manos agarradas corremos sobre una sucesión de aros y cuerdas dispuestos en formas diferentes.

- La profesora propone las formas.
- Las alumnas diseñan las formas.

## 10. JUEGO DE PILLAR CON AROS.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**

Una pilla con un aro en la mano. Cuando consigue que otra esté dentro del aro, se agarran las dos al aro y siguen corriendo para pillar. Y así sucesivamente.

Cuando son cinco agarradas al

aro, la quinta se queda sola con el aro y comienza el juego de nuevo.

Podemos limitar el espacio donde se corre.

Podemos poner más de una persona inicial con aro en la mano.

Recogido en Getafe. 2015

## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

## 11. CRUZAR EL LAGO EN GRUPOS.

**Aros.**

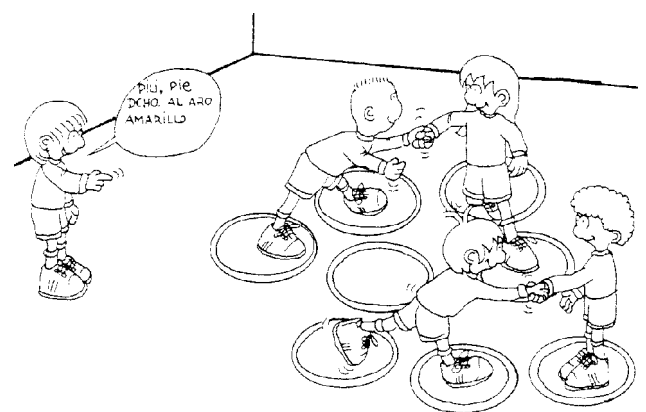
Índice de cooperación: **9**

Pedimos a las participantes que se reúnan en grupos de dos, tres o cuatro personas agarradas de las manos.

Delimitamos un espacio amplio que representa un río grande.

Distribuimos por el río imaginario ladrillos, cartones, papeles, banco, sillas, . . .

Cada grupo ha de cruzar el río pisando esos objetos sin tocar el agua (*el suelo*) y sin soltar la mano de las compañeras de grupo.



## 12. ACCIONES EN EL ARO.

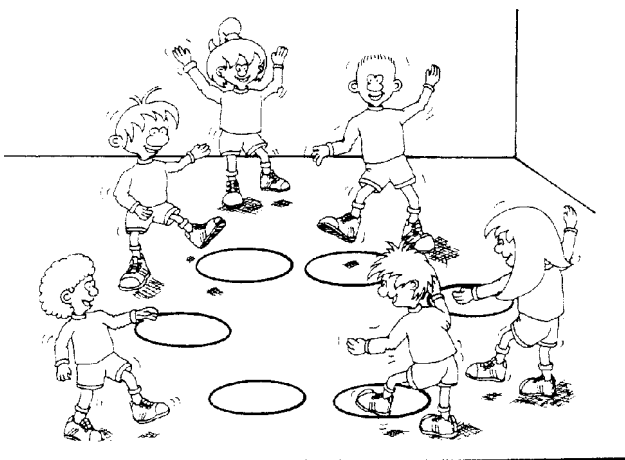
**Aros.**

Índice de cooperación: **7.**

Nos metemos dentro de un aro de gimnasia que está en el suelo dos o tres personas y realizamos acciones conjuntamente sin salir del aro.

Les puedo pedir que toquen un hombro a la otra persona, tocar algo azul, tocar dos rodillas, levantar una pierna, agacharse, . .

Les puedo dar una pelota para que la eleven con todas las manos juntas. Que la pongan entre las frentes, entre las barrigas, entre las espaldas, . . . .



### 13. CAMBIO DE PUESTO CON AROS.

#### Aros.

Índice de cooperación: **8**.

Todas las personas se colocan de pie dentro de un aro. Ponemos un aro más vacío.

Alguien dice una frase, por ejemplo:

- *Que se cambien de sitio quienes han dormido mal esta noche.* Entonces todas las que han dormido mal se cambian de aro.

Podemos decir:

- *Que se cambien de aro quienes tienen algún dolor corporal.* Y se cambian de sitio las que tienen algún dolor corporal.

*Que se cambie de sitio quien tenga sueño.*

- *A quien le gusta el color verde.*

- *Quienes han dado un beso a alguien esta mañana.*

- *Quien tiene miedo cuando está a oscuras.*

- *A quien le molesta el ruido.*

- *A quien le gusta bailar.*

- *Quien quiere ser papá. . . . .*

Seguimos así con frases nuevas buscando preferentemente las que nos sirvan para conocer más a las compañeras.

A veces se cambian de sitio para moverse aunque no sea cierto lo que expresan o a veces no se cambian por pereza o timidez.

#### Variaciones:

- Con personas algo mayores les pregunto cosas muy comprometidas con su vida interior.
- Se puede pedir que se cambien de puesto botando **una pelota con la mano**, rodando un **balón con los pies** o haciendo algún movimiento específico.

#### Nos damos cuenta:

Después de algunas frases podemos comentar los resultados y los cambios realizados.

¿Qué os ha parecido?

¿Os gusta contar vuestras cosas?

¿A quién contáis vuestras cosas?

¿Preguntáis cosas a las personas que tenéis cerca?

¿Preguntáis qué hacen?

¿Cómo están? . . .



## 14. PASAR POR EL ARO EN CÍRCULO.

### Aros.

<https://youtu.be/GFqJtyriRlc>

[https://youtu.be/vavk\\_QtITko](https://youtu.be/vavk_QtITko)

Índice de cooperación: 9

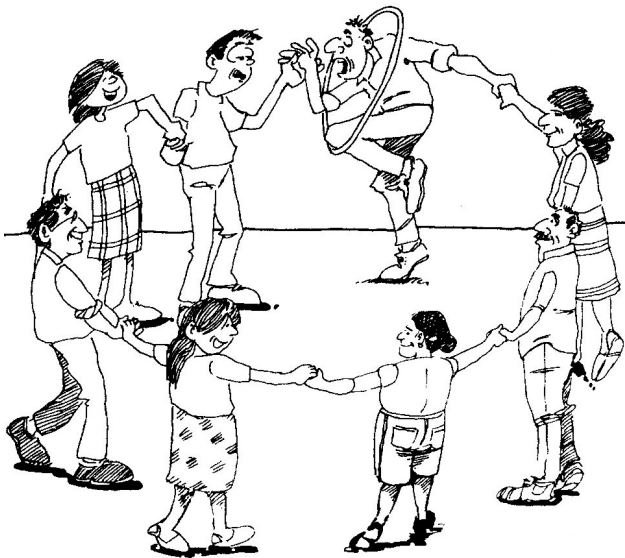
Nos colocamos en corro de pie agarrados de las manos.

Colocamos un aro de gimnasia atravesado en los brazos de dos participantes.

A continuación, cada participante intenta pasar su cuerpo por el aro **sin soltarse las manos en ningún momento** comenzando por una persona y siguiendo hasta que llegue el aro a ella misma de nuevo.

Les gustará repetir la actividad en sentido contrario. Incluso podemos poner un aro mayor y otro menor que vaya avanzando a lo largo del círculo.

Si el grupo es mayor de quince participantes, podemos poner dos o tres aros en funcionamiento.



## 15. SACAR LOS AROS CON LOS PIES.

### Aros.

Índice de cooperación: 9.

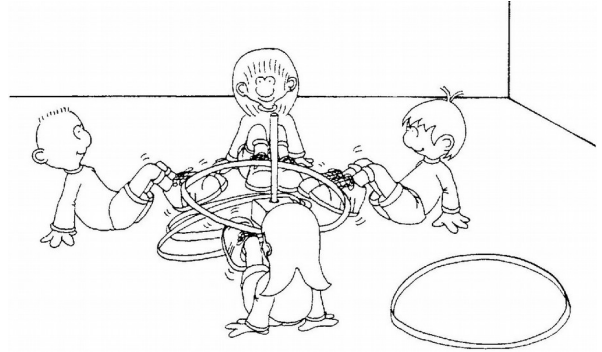
Hacemos grupos de cuatro o cinco participantes.

Cada grupo se sienta en el suelo en círculo.

En el centro tendrán un ladrillo sujetando una vara encima.

Dentro de la vara habrá tantos aros como participantes.

Ahora cada grupo habrá de sacar los aros son tocarlos con las manos.

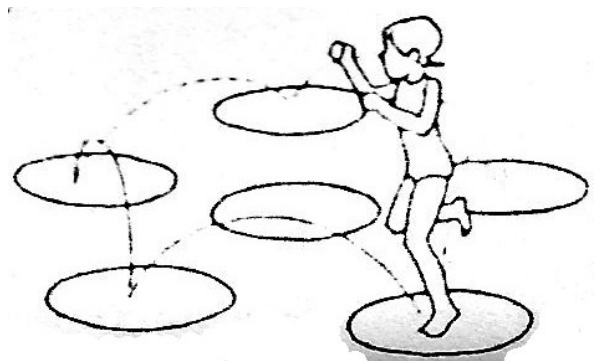


## 16. CORREMOS SOBRE AROS EN FORMA GEOMÉTRICA.

### Aros.

Índice de cooperación: 9.

En grupos de dos o más participantes con las manos agarradas corremos sobre varios aros que forman una figura geométrica.



## 17. LANZAR A TRAVÉS DEL ARO.

### Aros.

Índice de cooperación: 9.

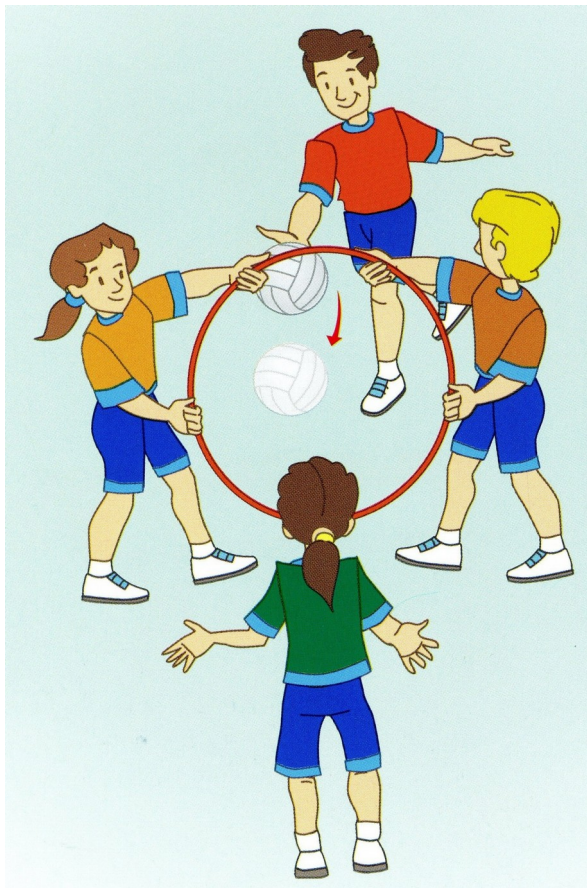
Dos participantes se ponen de pie mirándose frente a frente y sujetando un aro que queda vertical. El aro puede ser de varios tamaños diferentes.

Hay otras dos participantes que se miran mutuamente de manera perpendicular a las anteriores.

Estas se lanzan un balón o pelota a través del aro. Puede ser un globo inflado.

Cuentan a ver si lo consiguen cinco veces sin que la pelota toque el aro ni el suelo.

Después se intercambian los papeles.



## 18. CORREMOS SOBRE AROS INTERCALADOS.

**Aros.**

Índice de cooperación: **8.**

En grupos de dos o más participantes con las manos agarradas corremos sobre varios aros en hilera

intercalándose entre cada uno otros dos aros separados lateralmente.



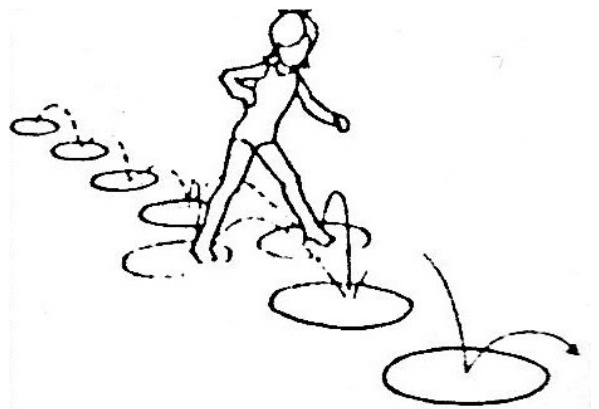
## 19. CORREMOS SOBRE AROS DISCONTÍNUOS..

**Aros.**

Índice de cooperación: **8.**

En grupos de dos o más participantes con las manos agarradas corremos sobre los aros dispuestos en hilera estando en el centro dos separados lateralmente.

- Apoyar un pie en los aros dispuestos en hilera y los dos a la vez en los aros laterales.



## 20. LA LLEVA / PILLAR CON EL ARO.

[https://youtu.be/rBEzoOc\\_5R8](https://youtu.be/rBEzoOc_5R8)

**Aros.**

**Pillar.**

Índice de cooperación: **8.**

Todo el grupo se agarra de las manos formando parejas que corren por el interior de un espacio limitado. Para un grupo de 25 participantes está bien un espacio similar a medio campo de balonmano.

Nadie debe salirse de ese espacio durante el juego.

Dos participantes van corriendo agarradas a un aro de tamaño grandecito. Intentan tocar a otra pareja. Cuando la tocan, esa pareja también se agarra al aro de manera que serán cuatro participantes agarradas al aro que intentarán tocar a otra pareja.

Cuando tres parejas agarradas al aro toquen a una pareja más, esta nueva pareja comienza de nuevo la actividad y es la única que sujeta el aro para tocar a otra pareja.

Recogido en Getafe 2015.

## **A PARTIR DE OCHO AÑOS.**

### **21. QUE NO SE CAIGAN LOS AROS.**

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Ponemos cinco aros pequeños en el suelo diseñando un círculo.

Cinco jugadoras se ponen entre aro y aro de manera que pueden poner un pie en el interior de un aro y otro pie en el interior de otro aro.

Levantamos los aros a la altura de las rodillas y caminan por una ruta prefijada sin sujetar los aros con las manos y sin que se caigan al suelo los aros.

Podemos hacerlo con grupos de otras cantidades de participantes a ver qué pasa. Con cuatro, seis, tres, siete, . . .

..

### **22. LAZARILLA CON ARO.**

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Nos ponemos de pie por parejas.

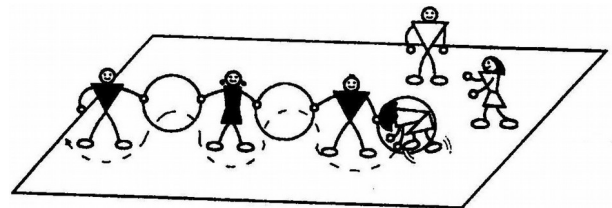
En cada pareja una persona lleva un aro y la otra tiene los ojos cerrados o tapados.

La que tiene los ojos cerrados se pone dentro del aro.

La otra persona levanta el aro y lleva de paseo a la ciega estirando del aro.

Pueden ir conversando.

Después cambian de papel y repiten la actividad.



### **23. LA CUEVA.**

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Las jugadoras se sitúan en hilera.

Cada una sujeta un aro intercalado con sus compañeras de al lado de manera que queda aro - persona - aro - persona - aro - . . . .

La última de la hilera va atravesando todos los aros hasta llegar al final donde se coloca sujetando un aro.

Van pasando haciendo el recorrido una tras otra todas las participantes.

Se puede probar a ver qué pasa variando la altura de los aros.



## 24. EL CORRE - ARO.

**Aros.**

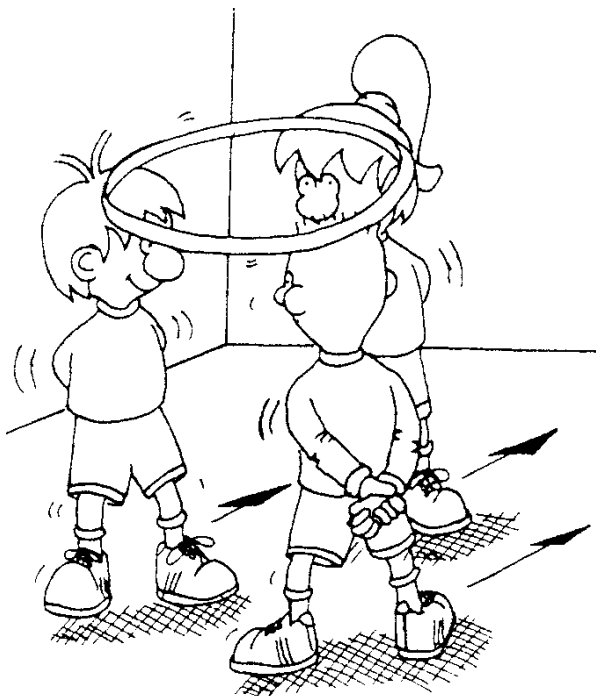
Índice de cooperación: **8**.

Se ponen dos filas frente a frente de pie en un espacio amplio. La primera persona de cada fila estará distanciada a unos tres metros y las demás de cada grupo se ponen detrás.

La primera persona de la fila **A** envía el aro rodando hacia la primera persona de la fila **B** y se va corriendo hasta colocarse en el último lugar de la fila contraria.

La primera persona de la fila **B** recoge el aro y se lo envía rodando sin que se caiga a la nueva primera persona de la fila **A** y se va corriendo a colocarse en el último lugar de la fila A.

Y seguimos así sucesivamente.



## 25. SUBIR EL ARO SIN MANOS.

<https://youtu.be/QYhzJyXgLxU>

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Formamos grupos de **tres a cinco** personas que se agarran de las manos.

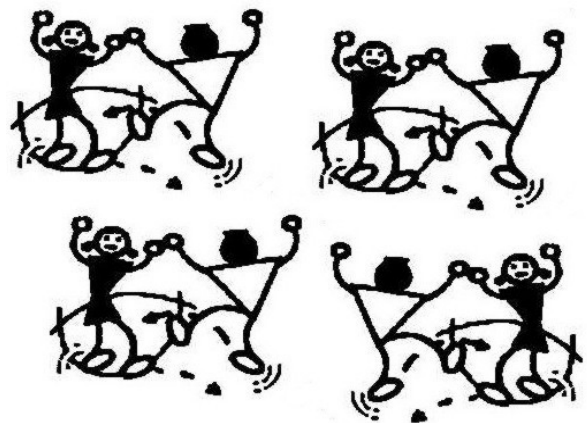
Cada uno de los grupos se pone en círculo con un aro en medio depositado en el suelo.

Entre todas han de subir el aro sin tocarlo con las manos.

Se lo colocan a la altura de la cintura o sobre los hombros.

Se les propone llevarlo hasta encajarlo en un palo, en una pica, en el respaldo de una silla o en un cubo.

FUENTE: Ismael Donet. 07.



## 26. LA RATONERA.

**Aros.**

Índice de cooperación: **8**.

Nos ponemos por parejas que se miran de frente y se agarran de la mano.

Cada pareja tiene un aro en el suelo o una hoja grande de papel de periódico.

Una de las personas está dentro del aro.

Cuando esta salta fuera del aro, la otra salta al interior y después lo hacen al revés.

Lo repiten varias veces.

## 27. ATRAVESAR EL ARO VERTICAL.

**Aros.**

Índice de cooperación: **8**.

Colocamos un aro de tamaño medio en postura vertical sujeto entre dos postes u objetos similares.

O pedimos a dos participantes que lo sujete a una altura fácil y después a una altura algo difícil.

Todo el grupo habrá de pasar a través del aro sin tocarlo.

### **Variaciones:**

Lo haremos varias veces modificando la altura de la elevación del aro.

Podemos comenzar con el borde inferior a 50 cm de altura.

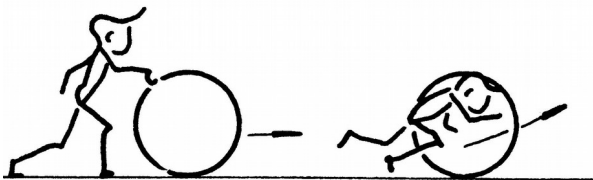
Después lo subimos a 75 cms.

Cuanto más alto lo pongamos, mayor habrá de ser la cooperación entre las diferentes personas del grupo.

Es conveniente colocar alguna colchoneta cerca de la salida del aro para proteger de una caída posible.

Les sugerimos que se ayuden bastante para intentar que todas consigan realizar la actividad con éxito.

Si no tenemos aros, se pueden colocar dos participantes con las manos agarradas formando un espacio hueco similar al de un aro con sus brazos.



## 28. PASAR POR EL ARO RODANDO.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Nos colocamos por parejas o tríos.

Cada grupo tiene un aro con un diámetro mínimo de 60 centímetros.

Una lanza el aro rodando con suavidad.

Las otras habrán de pasar a través de él sin tocarlo.

Lo repiten varias veces cambiando las tareas.



## 29. HULA HULA o HULA HOOP.

[https://youtu.be/\\_bVismdkvHs](https://youtu.be/_bVismdkvHs)

<https://youtu.be/TMbzg8U4I7s>

**Aros.**

Índice de cooperación: **7**.

Es una actividad individual por lo que será competitiva si se incluye en una competición. De lo contrario no será competitiva.

Cada participante tendrá un aro.

Se trata de hacerlo girar en torno a la cintura, al brazo, al pie, . . . . .

### **A PARTIR DE NUEVE AÑOS.**

## 30. PASAR EL ARO A LA PAREJA.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Formamos dos filas de participantes de manera que una fila mira a la otra o lo que es lo mismo, formamos una fila de parejas que se miran mutuamente.

Lanzan el aro a su pareja rodando con una distancia de tres metros.

La distancia puede ir aumentando.

Podemos pedir a la persona que recibe el aro que haga algo especial antes de recogerlo (dar palmadas, saltos, giro, . . .)

### **31. VAGONES DE TREN.**

#### **Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Necesitamos un aro para cada participante.

Es más divertido (algo más difícil) cuanto más grande es el aro.

Hacemos grupos de tres a cinco personas.

Cada grupo se pone de pie en fila.

Cada persona está dentro de su aro que va a la altura de la cintura.

Cada persona sujeta su aro y el de la compañera que está adelante con las dos manos conjuntamente.

A partir de esta postura pedimos a cada grupo que camine por un recorrido previamente diseñado. Les pedimos que caminen, que corran, que se muevan hacia atrás, . . .

#### **Nos damos cuenta:**

¿Qué pasó?

¿Qué dificultades hubo?

¿Cómo se superaron?

### **32. TRANSPORTAR LA TARTA.**

#### **Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Hacemos grupos de tres personas que se ponen dentro de un aro de gimnasia grande.

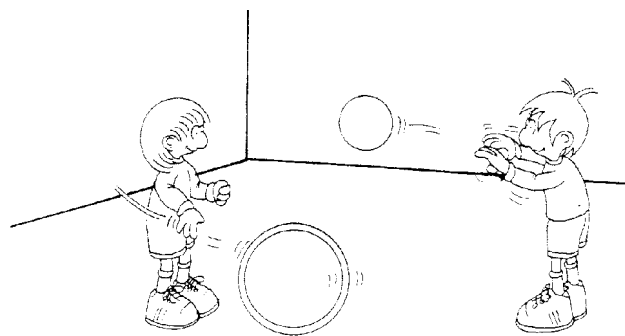
Lo ponen a la altura de la cintura. Lo sujetan con la cintura. Hacen actividades y movimientos sin tocar el aro con las manos y sin que se caiga.

Lo repetimos con el aro detrás de los cuellos metiendo la cabeza.

Lo hacemos de nuevo poniendo el aro por encima de las cabezas.

Cada grupo se pone un aro encima de las cabezas y lo han de **llevar** a un punto prefijado sin que se caiga y sin tocarlo con las manos.

Podemos pedirles que lo inserten sin tocarlo con las manos en un cono hay al final del recorrido.



### **33. TE LO CAMBIO.**

#### **Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Dos personas se ponen de pie frente a frente a una distancia de tres metros.

Una pasa a la otra un aro rodando por el suelo.

La otra pasa a la primera un balón por el aire.

Ambas jugadoras habrán de recibir el objeto que llega sin que se caiga.

Si lo hacen bien, les pedimos que den un paso atrás y repitan la actividad.

### **Variaciones:**

Podemos pedirles que se pasen mutuamente un aro rodando.

O que se pasen simultáneamente una a la otra un aro volando por el aire.

La idea es hacer las cosas con cuidado de manera que la otra persona lo pueda recibir sin dificultad.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



### **34. RODAR EL ARO METÁLICO.**

<https://youtu.be/UcBiQqiArvI>

<https://youtu.be/bdCXs-9t-Og>

<https://youtu.be/R6XYRLhjofg>

<https://youtu.be/-CZhR3z9DG4>

<https://youtu.be/U79JUi6SWIU>

**Aros.**

Índice de cooperación: **7.**

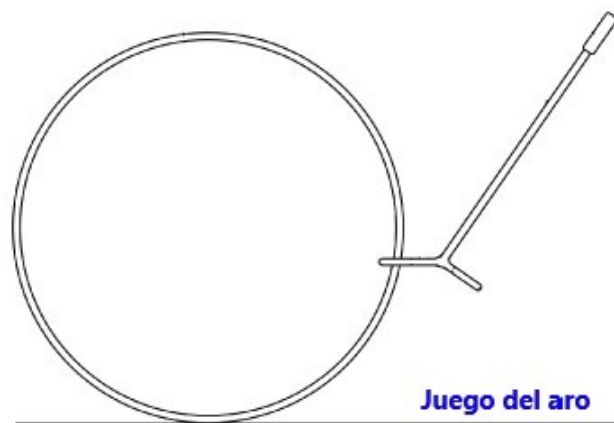
Es una actividad individual por lo que será competitiva si se incluye en una competición. De lo contrario no será competitiva.

Se necesita un aro metálico y una vara de metal. El aro se puede sacar del fondo de un tonel, una rueda de una bicicleta sin radios, etc. . . .

Consiste en hacer rodar por el suelo un aro ayudándose de una vara de metal llamada guía, la cual en uno de sus extremos tiene forma de arco con la que sujeta dicho aro.

### **Variantes:**

Tras trazar un recorrido se puede hacer un paseo e intentar recorrerlo sin que se caiga.



### **Anécdotas:**

Los niños y las niñas se fabrican su propio aro. A muchas/os niñas/os se les puede reconocer por el sonido de su aro cuando andan por la calle.

### **Testimonios:**

“Cogíamos una barra de hierro de cualquier obra, la soldábamos en la fragua. A veces el aro lo sacábamos del ‘culo’ de un cubo. Se hacía un gancho con el que manejabas el aro. Con ese aro yo me lo pasaba chupi. ¡Tenías que coger una maña...!” (Testimonio recogido en el distrito de Moncloa).

“La calle donde yo vivía tenía una cuesta abajo muy pronunciada, y a

veces era más divertido correr detrás del aro cuando se nos escapaba que el juego en sí.” (Testimonio recogido en el distrito de Chamberí).

### **35. ANTES DE QUE CAIGA EL ARO.**

#### **Aros.**

Índice de cooperación: **8**.

Para esta actividad necesitamos un aro por cada participante.

Los aros han de estar en buen estado especialmente que no estén doblados.

#### Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

#### Capacidad asociada:

Percepción temporal.

#### Agrupamiento:

#### **Parejas.**

#### Propuesta:

Las participantes, portando cada una un aro, se colocan distantes entre sí.

Cada una lanza su aro rodando hacia su compañera.

Antes de recibir el aro de la compañera ha de realizar una acción preestablecida. Por ejemplo, dar un abrazo a la compañera que está a su lado.

#### Factores para variar la práctica:

Modificar la distancia entre los miembros de la pareja.

Modificar las formas de desplazamiento.

Buscar otras combinaciones: tocar el suelo, dar una palmada, . . .

Colocar algún obstáculo que debe ser rebasado en el desplazamiento.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

### **A PARTIR DE DIEZ AÑOS.**

### **36. ACCIÓN DENTRO DEL ARO.**

#### **Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Dos personas se ponen dentro de un aro grande sujetándolo a la altura de los hombros, de la cintura o de las piernas echando el cuerpo hacia atrás.

Les pedimos que hagan tareas o se muevan rítmicamente sin tocar el aro con las manos y sin que el aro se caiga.

Las jugadoras pueden desplazarse, saltar, elevar los brazos, mover la cintura, recoger algo del suelo, llevar una pelota con los brazos en alto, tocarse las rodillas mutuamente, . . .

Pedimos a las demás que se metan en aros de dos en dos y hagan actividades.

Sugerimos a quienes quieran que se metan tres dentro del mismo aro a ver qué pasa.

FUENTE: Ismael Donet. 07.

#### **Nos damos cuenta:**

¿Qué os parece?

¿Qué ha pasado?

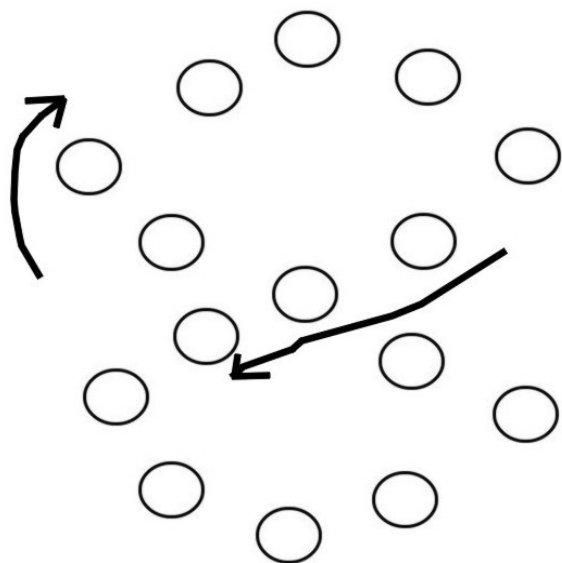
¿Habéis solucionado alguna cosa?

¿Os habéis hecho daño?

¿Lo habéis pasado bien?

¿Lo habéis pasado mal?

¿Qué podemos hacer para pasarlo mejor?



### 37. EL OCHO.

**Aros.**

Índice de cooperación: **10.**

Colocamos aros en el suelo tal como indica el dibujo.

Ponemos algún aro más que participantes hay.

Las jugadoras hacen una fila y se agarran de la mano sin cerrar la fila para no formar círculo.

La primera avanza por la ruta diseñada y todas siguen hasta llegar al final.

Habremos de buscar una solución por si acaso es difícil cruzarse en la parte central del 8.

Lo repetimos de nuevo. En esta ocasión les pedimos que la fila avance pisando dentro de los aros pero dentro de un aro no puede haber más de dos pies.

Una vez más intentamos repetir la actividad pero en esta ocasión les pedimos que caminen a la pata coja con un pie levantado. Para ello habrán de estar más cerca unas de otras y apoyarse en las compañeras que están a los lados.

### 38. A LA MISMA VELOCIDAD.

**Aros.**

**Pelotas.**

Índice de cooperación: **9.**

Es conveniente tener un espacio muy amplio del tamaño de una cancha de balonmano o baloncesto.

Hacemos grupos de cinco participantes que se ponen en fila en el lateral más corto de la sala.

Cada una tiene un aro.

La primera persona de cada fila lleva un aro rodando a una velocidad lenta o rápida, o variable, . . .

El resto de compañeras la sigue rodando su aro sin adelantarse.

Cuando llegan al lado contrario, la primera persona se pone al final y repetimos la actividad.

En esta ocasión, quien antes era segunda y ahora es primera lleva el aro rodando y el grupito la sigue.

Y sigue así la actividad sucesivamente.

En lugar de rodar un aro se puede ir botando una **pelota**.

### 39. ABRAZO Y CAMBIO DE ARO.

**Aros.**

Índice de cooperación: **9.**

Contenido motriz:

Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

Capacidad asociada:

Percepción temporal.

Agrupamiento:

Parejas.

### Propuesta:

Los niños, portando cada uno un aro, se colocan distantes entre sí.

Cada niña gira su aro sobre uno de sus diámetros, avanza hasta el compañero, le da un abrazo y recoge el aro del compañero antes de que quede parado en el suelo.

### Factores para variar la práctica:

Modificar la distancia entre los miembros de la pareja.

Modificar las formas de desplazamiento.

Buscar otras combinaciones: tocar el suelo tras hacer girar el aro y avanzar hasta tocar al compañero...

Colocar algún obstáculo que debe ser rebasado en el desplazamiento.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

## **40. PASAR LA PELOTA MIENTRAS EL ARO RUEDA.**

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Dos participantes con un aro cada uno se colocan frente a frente en los extremos de la línea de medio campo.

Habrán dos parejas más de participantes. Dos personas se colocan a un lado de la línea y dos más al otro lado de manera que conforman dos parejas que se miran mutuamente teniendo a su pareja en el lado contrario de la línea.

Se entregan dos pelotas. Una a cada pareja de quienes están a los lados de las líneas.

Cuando empieza la actividad, quienes tienen los aros los lanzarán al lado contrario rodando tranquilamente por la línea central.

Quienes tienen las pelotas, las lanzan a su pareja de manera que atraviesen por el centro de uno de los aros.

Después se cambian los papeles y hacemos grupos para que todas practiquen la actividad.

Podemos pedir que lancen un globo inflado.

## **41. DINÁMICA PASANDO EL ARO.**

<https://youtu.be/XK0dU90xCsI>

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

Todo el grupo se pone de pie en círculo con las manos agarradas.

Habrán de pasar un aro insertado en sus brazos sin soltar las manos.

Les pedimos que mientras hacen esta actividad, vaya realizando todo el grupo otros movimientos.

En un momento dado, la tallerista indica parar los movimientos y se le hace una petición a quien le quedó el aro colgado. Si el aro queda colgado sobre las manos de dos participantes, la petición va para ambas participantes.

En este caso la petición es que digan algo que quieren desterrar de sus vidas.

Finalmente hacemos algo especial para sacar fuera lo que queremos alejar.

Recogido en Cúcuta 2015

## **A PARTIR DE ONCE AÑOS.**

### **42. DESPLÁZATE Y TE SIENTAS.**

**Aros.**

Índice de cooperación: **9**.

## **Objetivos:**

Favorecer la cooperación del alumnado y desarrollar las habilidades y coordinación entre diversos miembros del grupo.

## **Desarrollo del juego:**

Se forman equipos de 6 personas y se distribuyen **8** aros por equipo de tal forma que cada componente tenga un aro y queden dos aros libres al inicio de la fila.

Si no tenemos aros, lo podemos hacer con hojas grandes de papel de periódico.

Cada persona estará sentada dentro de un aro.

Se trata de que una a una se sienten dentro del aro que está delante.

A continuación la última persona lleva adelante el aro que quedó vacío en la parte de atrás y se sienta en el aro vacío que estaba en primer lugar.

Entonces cada persona se levanta, va al aro que está delante y se sienta de nuevo en el suelo dentro del aro correspondiente.

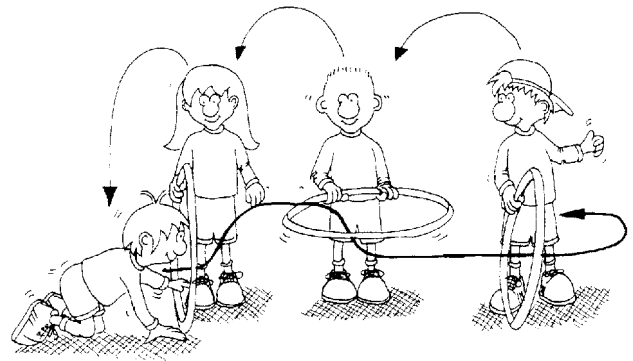
De esta manera la fila avanza hacia la otra parte del espacio.

Como los grupos son numerosos, habrá que hacer varios grupos simultáneos.

Esto incita a que unos compitan con otros. Y además existe la tendencia de que lo quieren hacer sin sentarse en el suelo para ir más deprisa.

Les indico que no es necesario hacerlo muy rápido e incluso yo les marco el ritmo a todos los grupos a la vez diciendo:

- De pie.
- Un aro adelante.
- Sentarse.
- Pasar el aro de atrás.
- De pie.
- . . . . .



## **43. ATRAVESAR LOS AROS SUBE Y BAJA.**

**Aros.**

Énfasis: **Energizar.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos todas de pie en un círculo amplio de manera que entre persona y persona haya al menos dos metros.

Cada persona tiene un aro. Una sujeta el aro en vertical. La siguiente en horizontal y así sucesivamente.

Las cuatro últimas no tienen aro. Ellas comienzan a atravesar los aros una detrás de otra. Atraviesan a gatas los aros verticales y de pie los horizontales.

Cuando van llegando al principio, sujetan el aro de quien está en primer lugar y se ponen al final de la cola circular.

La persona que estaba la primera y ha cedido el aro comienza la actividad realizando el recorrido.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

## **A PARTIR DE DOCE AÑOS.**

## **44. CRUZAR EL RÍO CON AROS.**

**Aros.**

Índice de cooperación: **9.**



### Objetivos:

Favorecer la cooperación de las participantes. Desarrollar las habilidades y coordinación entre diversos miembros del grupo.

### Desarrollo del juego:

Podemos hacer grupos de diez (o quince) personas.

Les damos seis (o diez) aros a cada grupo.

Mediante su ingenio tienen que averiguar la forma de pasar a la otra parte del campo, como si de un río se tratase, pero solo pudiendo pisar dentro de los aros.

## **45. JUGAMOS VOLEA CON UN ARO EN LO ALTO.**

**Aros.**

**BALONVOLEA**

<https://youtu.be/OMefbxcTcmY>

Índice de cooperación: **9**.

Dos personas se ponen de pie. Agarran el aro cada una por un lado y lo elevan a lo alto.

El resto de participantes hacen dos filas. Cada fila se coloca a uno de los dos lados del aro.

La primera persona de una fila lanza la pelota a través del aro hacia la primera persona de la fila que está enfrente y se coloca al final de la fila contraria.

Seguimos así varias veces.

Podemos pasar y recibir la pelota sujetándola con ambas manos. O la podemos pasar con golpe de palma de la mano.

**Informaciones complementarias, dudas, sugerencias, . . . en [emilio.arranz.beltran@gmail.com](mailto:emilio.arranz.beltran@gmail.com)**

**Juegos deportivos cooperativos.  
CON AROS.**

Número	Título	Índice de cooperación	A partir de X años
1.	<b>NOS DESPLAZAMOS AGARRADAS A UN ARO.</b>	8	CINCO
2.	<b>CRUZAR EL PASILLO DE AROS.</b>	9	SEIS.
3.	<b>LOS AROS Y LOS NÚMEROS</b>	9	SEIS.
4.	<b>AROS COOPERATIVOS.</b>	8	SEIS.
5.	<b>ATRAVESAR LOS AROS EN HORIZONTAL.</b>	9	SEIS.
6.	<b>ATRAVESAR LOS AROS A GATAS.</b>	9	SEIS.
7.	<b>SUCESIÓN DE AROS Y CUERDAS.</b>		SEIS.
8.	<b>CORREMOS SOBRE UN CÍRCULO DE AROS.</b>		SEIS.
9.	<b>CRUZAR EL LAGO EN GRUPOS.</b>		SIETE.
10.	<b>ACCIONES EN EL ARO.</b>	7	SIETE.
11.	<b>CAMBIO DE PUESTO CON AROS.</b>	8	SIETE.
12.	<b>PASAR POR EL ARO EN CÍRCULO.</b>	9	SIETE.
13.	<b>SACAR LOS AROS CON LOS PIES.</b>	9	SIETE.
14.	<b>CORREMOS SOBRE AROS EN FORMA GEOMÉTRICA.</b>		SIETE
15.	<b>LANZAR A TRAVÉS DEL ARO</b>		SIETE.
16.	<b>CORREMOS SOBRE AROS INTERCALADOS.</b>		SIETE.
17.	<b>CORREMOS SOBRE AROS DISCONTÍNUOS..</b>		SIETE.
18.	<b>LA LLEVA / PILLAR CON EL ARO.</b>		SIETE.
19.	<b>QUE NO SE CAIGAN LOS AROS.</b>	9	OCHO.
20.	<b>LAZARILLA CON ARO.</b>	9	OCHO.
21.	<b>LA CUEVA.</b>	9	OCHO.
22.	<b>EL CORRE - ARO.</b>	8	OCHO.
23.	<b>SUBIR EL ARO SIN MANOS.</b>	9	OCHO.
24.	<b>LA RATONERA.</b>	8	OCHO.
25.	<b>ATRAVESAR EL ARO VERTICAL</b>		OCHO.
26.	<b>PASAR POR EL ARO RODANDO.</b>	9	OCHO.
27.	<b>HULA HULA o HULA HOOP.</b>	7	OCHO.
28.	<b>PASAR EL ARO A LA PAREJA.</b>		NUEVE.
29.	<b>VAGONES DE TREN</b>		NUEVE.
30.	<b>TRANSPORTAR LA TARTA.</b>	9	NUEVE.
31.	<b>TE LO CAMBIO.</b>	9	NUEVE.
32.	<b>RODAR EL ARO METÁLICO</b>		NUEVE.
33.	<b>ANTES DE QUE CAIGA EL ARO</b>		NUEVE.
34.	<b>ACCIÓN DENTRO DEL ARO</b>		DIEZ.
35.	<b>EL OCHO</b>		DIEZ.
36.	<b>A LA MISMA VELOCIDAD</b>		DIEZ.
37.	<b>ABRAZO Y CAMBIO DE ARO.</b>	9	DIEZ.
38.	<b>PASAR LA PELOTA MIENTRAS EL ARO RUEDA.</b>	9	DIEZ.
39.	<b>DINÁMICA PASANDO EL ARO.</b>		DIEZ.

40.	<b>DESPLÁZATE Y TE SIENTAS.</b>	ONCE.
41.	<b>ATRAVESAR LOS AROS SUBE Y BAJA.</b>	ONCE.
42.	<b>CRUZAR EL RÍO CON AROS</b>	DOCE.
43.	<b>JUGAMOS VOLEA CON UN ARO EN LO ALTO.</b>	DOCE.

Juegos deportivos cooperativos. CON AROS.							
Años	Cantidad de Juegos	Índice de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	3				1	2	
Siete	5			1	1	3	
Ocho	6				2	4	
Nueve	7				1	6	
Diez	4					4	
Once	2					2	
Doce	1					1	
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>			1	5	21	