

25 Retos

Cooperativos y

3 Formas de

ponerlos en

práctica

En tus clases de E.F.
Iníciate en la cooperación de forma fácil

Fco. Javier Vázquez Ramos

elvalordelaeducacionfisica.com

elvalordelaeducacionfisica@gmail.com

Agradecimientos

¡Muchas gracias por suscribirte!

Es todo un honor, a partir de este momento, poder estar en contacto contigo a través del correo electrónico. Seguro que podemos intercambiar mucha y valiosa información.

La confianza que has demostrado ofreciéndome tus datos de contacto es un gesto que merece ser recompensado.

Por eso, como agradecimiento, quiero **regalarte este ebook** con el que podrás conocer algunos retos cooperativos que podrás aplicar en tus clases de educación física o en otros ambientes educativos.

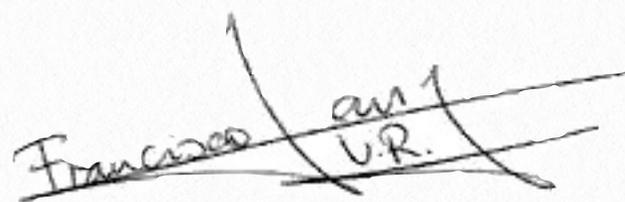
Este libro no pretende desarrollar toda la teoría del aprendizaje cooperativo ni la pedagogía de la cooperación. Simplemente pretende dar unas pinceladas sobre el trabajo en equipo para resolver un reto, un problema planteado, al mismo tiempo que se desarrollan aspectos tan importantes y valiosos, a nivel educativo, como la autoestima, la autonomía, la comprensión lectora y la creatividad.

Espero que disfrutes de su lectura, y sobre todo, que te sea de gran utilidad y te ayude a implementar una nueva forma de confeccionar tus sesiones de educación física.

Nuevamente te doy las gracias.

Un fuerte abrazo, y que tengas un muy buen día :)

Fco. Javier Vázquez Ramos.

A handwritten signature in black ink that reads "Francisco Vázquez Ramos". The signature is written in a cursive style and is crossed out with a large, bold, diagonal line.

Acercas del autor

¡Hola!

Mi nombre es Francisco Javier Vázquez Ramos. Soy de Arahal, un pueblo precioso de Sevilla (España). Si pasas por aquí te invito a un café. Estaría encantado.

Estudié Ciencias de la Educación especialidad Educación Física, posteriormente realicé la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y hace escaso tiempo, el 22 de diciembre de 2015, me doctoré. Puedes conocer más de mí en el apartado [¿Quién soy?](#) del blog.

Trabajo como maestro de Educación Física desde el curso 2003/04.

En el curso 2010/11 creé el blog "[El Valor de la Educación Física](#)" y en 2015 el Podcast "[Educación Física](#)".

Como ves, la Educación Física ha sido el eje vertebrador sobre el que se ha asentado mi carrera profesional, confundiendo profesión con hobby.

Desde siempre practiqué deporte, pero mi pasión fue el voleibol. Llegando a jugar en

la máxima categoría del voleibol español con el C.V. Arahal. También he ejercido de entrenador de este club durante siete temporadas.

Actualmente, y por una lesión de hombro, me dedico a otros menesteres deportivos de forma más relajada.

5 de enero de 2016.

Arahal, Sevilla.



2

¿Por qué un aprendizaje cooperativo?

“La base universal de la cooperación es recibir beneficios recíprocamente”

– Herbert Spencer



De forma breve voy a comentar un par de razones por las que considero interesante el llevar a cabo el aprendizaje cooperativo

y por qué la formación juega un papel crucial para este tipo de aprendizaje.

El acto educativo es un acto cooperativo en sí mismo

El acto de enseñar es una escena cooperativa entre alguien que enseña y alguien que aprende. Demasiado simple. Lo sé.

En un **ambiente tradicional** de enseñanza, el que enseña suele ser una persona adulta, el maestro, y el discente, una persona joven, el niño. Normalmente la comunicación es unidireccional por lo que el grado de cooperación que existe es más bien escaso.

Veamos otro ambiente.

Si fijamos nuestra imaginación en un **ambiente de aprendizaje informal** (un parque, un recreo, una visita a un familiar, etc.), el que enseña es un niño y el que aprende también. En este caso, la comunicación suele ser bidireccional y van construyendo un conocimiento común a base de preguntas, pruebas, nuevas propuestas...

En este segundo ambiente, se aprecia con mayor claridad la cooperación que se da en un acto de enseñanza. Y es posible que, nos hayamos imaginado que el niño haya estado más emocionado, más excita-

do y haya obtenido un mayor disfrute en el segundo ambiente que en el primero.

Probablemente, esto se deba al mayor grado de cooperación que se ha establecido en la situación de enseñanza-aprendizaje.

El propio alumnado eleva a una dimensión mayor aquellas situaciones de enseñanza-aprendizaje que se han desarrollado en un marco pleno de cooperación, bien sea en un ambiente escolar o fuera de éste.

La competición lo impregna todo

En el texto que escribe el alumnado en el documental "[La Educación Prohibida](#)" dice lo siguiente:

*“Muy poco de lo que pasa en nuestra escuela es verdaderamente importante. **Nos enseñan a estar lejos unos de otros y a competir.** Padres y maestros no nos escuchan. Por todo esto decimos basta. La educación está prohibida.”*

La competición está más presente de lo que pensamos, no solo en educación física, sino en todo el sistema educativo (basado en notas numéricas) y en buena parte de la sociedad actual.

Esto no quiere decir que la competición sea un error. No. La competición bien estructurada y planteada, es un modelo de aprendizaje muy efectivo, eficaz e inofensivo para motivar a dar lo mejor de cada uno. Lo que ocurre es que la competición que se suele dar en el aula difícilmente resulta efectiva, saludable y eficaz.

Bajo mi parecer, es importante poner un mayor énfasis en los ambientes de coope-

ración. Se debe enseñar al alumnado a cooperar, a trabajar, a ofrecerse ayuda mutua y hacerlos conscientes del gran valor que tiene contar con las ideas, conocimientos, imaginación, habilidades y destrezas de otros compañeros.

La formación: imprescindible

El informe de la UNESCO[1], de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, “La educación encierra un tesoro”, establece que:

“La educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.”

Los sistemas educativos formales han dado y siguen dando prioridad a la adquisición de conocimientos. Esto va en detrimento de otras formas de aprendizaje.

Una de las consecuencias de este sistema ha sido la falta de formación en un aprendizaje cooperativo. Muy pocos docentes han venido enseñando cómo se debe trabajar en equipo. Ha sido una tarea de todos y de nadie. Ni incluso las facultades han afrontado este tema de forma decidida en sus planes de estudios.

La formación del alumnado es fundamental para conseguir que se lleve a cabo un trabajo cooperativo de calidad.

Por ello, hay que dotar de técnicas, recursos y estrategias que faciliten y hagan fluido el trabajo en equipo.

No se puede caer en el error de creer que “se está perdiendo el tiempo”. Hay que verlo como una inversión y una forma de educar en el más amplio sentido de la palabra. Recordemos que no solo hay que aprender a conocer, sino también aprender a vivir juntos, aprender a hacer y aprender a ser.

En los retos o desafíos cooperativos, que vamos a presentar, se desarrolla una amalgama formativa muy interesante, acogiendo aspectos físicos y motores, sociales y cognitivos, que contribuyen a alcanzar los cuatro pilares básicos establecido por la UNESCO.

[1]: Delors, J. y col. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid. Santillana, ediciones UNESCO

3

La práctica

“El que aprende y aprende y no practica lo que sabe, es como el que ara y ara y no siembra”

– Platón



Abordaremos, de forma breve, el cómo se puede plantear y los aspectos educativos

que se van a desarrollar con la puesta en práctica de los diferentes retos.

¿Cómo lo planteo?

El planteamiento puede ser diverso y dependerá del objetivo que se pretenda conseguir con estas actividades. Algunos ejemplos pueden ser:

- **Un día, un reto.** Aquí se le plantea al grupo un reto a realizar en alguna de las partes de la sesión (la última parte puede ser un buen momento para llevar a cabo el reto o desafío). Hay que tener en cuenta que si se hace de este modo, el reto o desafío estará en consonancia con lo tratado a lo largo del día y que esté contextualizado en la unidad didáctica que se esté desarrollando.
- **Unidad didáctica de retos.** En este planteamiento se llevaría a cabo diferentes sesiones que completen una unidad didáctica.
 - Cada sesión contemplaría la resolución de diferentes retos. Éstos los puede elegir el docente.
 - Dar a conocer los retos al inicio de la UD y que sean los propios niños los que vayan gestionando el tiempo y la resolución de los mismos.

- Cada equipo irá eligiendo, por suerte, un reto a resolver, a medida que los vaya resolviendo podrá seguir avanzando.

- **Un mes, una sesión de retos.** Este planteamiento sería parecido a llevar a cabo una unidad didáctica transversal. Muy recomendable para retomar una sesión específica de cooperación y volver a resaltar las bondades del trabajo cooperativo a lo largo del curso escolar o de algún trimestre concreto.

Cualquiera de estas formas de planteamiento puede acoger alguna sesión/es, o un tiempo determinado, para que sean **los niños los que creen sus propios retos** o desafíos, estableciendo, por escrito, el objetivo común, las normas y la disposición inicial si fuese necesario.

Posteriormente, llevarían a cabo los retos otros equipos, verificando si realmente son atractivos y entrañan una dificultad aceptable. En caso contrario, podrán ayudar a definir y mejorar el reto con el equipo creador del mismo.

Aspectos educativos que se desarrollan

Como hemos visto anteriormente, dependiendo del planteamiento que vayamos a realizar, los aspectos educativos que se van a trabajar serán diferentes.

Aun así, quiero resaltar algunos que me parecen muy interesantes y que fácilmente podrían estar presentes en cualquier forma de llevarlo a cabo:

- **Autonomía.** El propio alumnado es el que decide el modo más apropiado, según su criterio, de resolver el reto o desafío cooperativo planteado. El maestro simplemente plantea el reto -de forma escrita u oral- y serán los propios niños lo que deban buscar una solución.

Al tener que decidir cómo y en qué momento afrontar la resolución del reto, sin ser dirigida por parte del maestro, refuerza la autonomía del participante.

Además de la autonomía con la que se dota al niño para resolver el desafío planteado, también es interesante, dotarlo de autonomía para cumplir las propias reglas del reto, haciéndole ver que el incumplimiento de las normas irá en detrimento

de la diversión (cualquier reto sin normas deja de ser un reto y pasa a ser *cualquier otra cosa*).

- **Autoestima.** Este aspecto educativo está muy relacionado con el anterior, debido a que al no ofrecer la solución del desafío planteado, es el propio niño el encargado de buscar dicha resolución. Esto hace que cuando el participante es capaz de encontrar una respuesta al reto, haga crecer la confianza en sí mismo. Es aconsejable establecer retos de una dificultad acorde a la edad y característica del grupo para no provocar el efecto contrario.

A través de pequeñas acciones, bien planteadas, se va fomentando y fortaleciendo la autoestima de los más pequeños -y de los más grandes también-.

- **Creatividad.** Otro aspecto educativo relacionado con los anteriores es el desarrollo de la creatividad. La autonomía para llevar a cabo la resolución de un reto, fomenta el buscar soluciones diferentes a un mismo planteamiento, lo que hace

que se esté favoreciendo diferentes soluciones a un mismo problema (como la vida misma).

Bajo mi punto de vista, la creatividad debe ser fomentada en la escuela desde todas las áreas de forma continuada, y la educación física, a través de estos retos puede contribuir a ello. Cada reto cooperativo puede ser resuelto de diferentes formas y todas son válidas, siempre y cuando no se incumplan las reglas establecidas.

En este sentido, si se quiere dotar al reto de un mayor número de soluciones, se establecerán menos reglas para su consecución (aquí habrá que llegar a un equilibrio entre el desarrollo físico y motor al que se pretenda contribuir y el aspecto creativo). De otro modo, se podrá establecer un mayor número de normas para favorecer la comprensión lectora y hacer que la solución sea más cerrada y específica.

- **Comprensión lectora.** El desarrollo de este aspecto educativo dependerá de cómo se dé la información: de forma oral o escrita. Este aspecto estará determinado por el objetivo que tenga el maestro, el nivel de los participantes, etc. Quiero resaltar que la lectura es de carácter utilita-

rio, es decir, tiene una utilidad para posteriormente realizar lo que se pretende (resolver el reto).

Este aspecto hace de la lectura un paso previo y requisito fundamental para resolver un problema que motiva a los niños. De este modo, el niño está poniendo los cinco sentidos en la lectura y su comprensión y no es consciente del gran trabajo lector que está realizando. Tanto la lectura como la comprensión lectora están encubiertas bajo un objetivo superior: superar el reto que se plantea.

4

Los retos cooperativos

“No hay nada como un reto para sacar lo mejor de un hombre”

– Sean Connery



En este capítulo voy a detallar 12 retos cooperativos. Cada uno de estos retos cuenta con un objetivo común, unas normas y una disposición inicial si fuese necesario.

Los retos se pueden explicar de forma oral o dejar las normas por escrita y que sean los propios niños los que descifren el reto y lo lleven a cabo.

1. El nudo

Disposición inicial.

El grupo se sitúa en círculo y debe coger las manos de los compañeros que tiene en frente (una mano a cada persona diferente).

Objetivo común.

Desenredarse y quedar al lado de los compañeros a los que se les tiene cogida la mano.

Normas.

- No se puede dar las manos a las personas que están justo a tu lado.
- Las manos no se pueden soltar en ningún momento.
- Si alguien se suelta las manos se vuelve a empezar

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

2. Solo con las manos

Objetivo común:

Todo el equipo debe mantenerse en una misma posición durante tres segundos.

Normas:

- Solamente se podrá utilizar como apoyo las manos.
- Si cualquier otra parte del cuerpo (pies, rodillas, cabeza, etc.) está en contacto con el suelo el desafío no estará conseguido.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

3. La oruga

Objetivo Común:

Llevar una colchoneta de un punto A a otro B.

Normas:

- No vale tocar, ni coger, la colchoneta con la manos.
- Todos los componentes del equipo deben estar encima de ella.
- Si un componente toca el suelo, se vuelve a empezar.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

4. La colchoneta nos separa

Objetivo Común:

Llevar la colchoneta al otro lado del banco (o cualquier otro objeto) pasando por encima de éste.

Normas:

- No vale tocar, ni coger, la colchoneta con la manos.
- Todo el equipo deberá estar en contacto con la colchoneta para moverla.
- Los componentes del equipo tienen que pasar al otro lado del banco a la vez que la colchoneta.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

5. Arriba con la colchoneta

Objetivo común:

Llevar la colchoneta a la parte más alta del cuerpo

Normas:

- No vale tocar, ni coger, la colchoneta con las manos.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

6. Sacar el jamón del bocadillo

Disposición inicial:

Se colocan tres colchonetas una encima de la otra. Ninguna sobresale.

Objetivo Común:

Sacar la colchoneta que está en medio (jamón) y dejar la colchoneta de abajo y la de arriba (pan con pan).

Normas:

- Todo el equipo debe estar subido encima de las colchonetas.
- Nadie podrá tocar el suelo.
- Si alguien toca el suelo se vuelve a comenzar.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

7. La vuelta a la tortilla

Objetivo Común:

Darle la vuelta a la colchoneta.

Normas:

- Todo el equipo debe estar subido encima de la colchoneta.
- Nadie podrá tocar el suelo.
- Si alguien toca el suelo se vuelve a comenzar.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

8. En orden

Disposición inicial:

Todos subidos en un banco sueco por orden de edad.

Objetivo Común:

El grupo debe ordenarse según la altura.

Normas:

- Nadie puede caerse del banco sueco.
- Si alguien toca el suelo se comienza de nuevo.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

9. Paz

Objetivo Común:

Construir con el cuerpo la palabra PAZ.

Normas:

- Todo el grupo debe contribuir a la construcción de la palabra.
- El grupo debe gritar fuertemente la palabra PAZ cuando esté construida.
- Si se incumplen las normas anteriores se comienza de nuevo.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

10. El aro a la cabezaEl aro a la cabeza

Objetivo Común:

Meter todo el grupo la cabeza en el aro.

Normas:

- El aro no se puede tocar con las manos.
- Si se incumple la norma anterior se comienza de nuevo.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

11. Llevar el aro sin manos

Disposición inicial:

Uno del grupo se coloca el aro en la cabeza.

Objetivo Común:

Llevar el aro de un punto A a otro B.

Normas:

- El aro no se puede tocar con las manos.
- Nadie que tenga el aro puede desplazarse.
- Si el aro toca el suelo se vuelve al punto A.
- Si alguno del grupo toca el aro con las manos se regresa al inicio.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

12. Salto gigante

Objetivo Común:

Dar un salto de 10 metros de distancia.

Normas:

- Cada uno de los componentes del equipo deberá realizar un salto de 10 metros de distancia.
- Una vez que un componente dé el salto, no podrá poner los pies en el suelo hasta alcanzar los 10 metros.
- Si el miembro del equipo que realice el salto pone los pies en el suelo, tiene que volver a empezar.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

13. Palabra sobre espalderas

Objetivo Común:

Construir con el cuerpo una palabra sobre las espalderas.

Normas:

- El grupo debe elegir una palabra.
- Todo el grupo debe contribuir a la construcción de la palabra.
- El grupo debe gritar fuertemente la palabra elegida cuando esté construida.
- Si se incumplen las normas anteriores se comienza de nuevo.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

14. Arriba de la pelota

Objetivo Común:

Mantenerse todo el grupo encima de las pelotas al menos durante 5 segundos.

Normas:

- Cada uno de los componentes del equipo deberá estar encima de una pelota.
- Se comenzará a contar los cinco segundos cuando todos el grupo esté subido en su pelota.
- Si alguno de los componentes toca el suelo se volverá a iniciar la cuenta desde cero.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

15. La ambulancia

Objetivo Común:

Todos los componentes del equipo deberán realizar un recorrido en la ambulancia (colchoneta). El recorrido será ir del punto A al B y regresar al A.

Normas:

- En la ambulancia no se podrán subir más de un componente del equipo a la vez.
- Todos los componentes deberán realizar el recorrido.
- Una vez que la ambulancia se ponga en marcha (la colchoneta se suba), ésta no podrá tocar el suelo.
- Si la ambulancia (colchoneta) toca el suelo se vuelve a comenzar.
- Todos los que llevan la ambulancia (colchoneta) deberán ir haciendo el sonido típico de la ambulancia.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

16. Los equilibristas

Objetivo Común:

Ir del punto A al punto B.

Normas:

- Cada componente solamente podrá tener un pie en el suelo.
- Cada niño/a debe agarrar el pie de otro compañero.
- Durante el recorrido habrá que decir en voz alta “somos los equilibristas”.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

17. A correr... pero sin prisas

Objetivo Común:

Todo el grupo debe dar 3 vueltas a la pista en 1' 30".

Normas:

- Todo el grupo debe correr agrupado.
- El reto estará conseguido si dando las tres vueltas a la pista se llega en el intervalo de tiempo entre 1' 25" y 1' 35".
- Para que una vuelta se considere válida todos los componentes deben pasar por detrás de las esquinas, o en su defecto, por detrás de los conos.
- Si no se llega en el tiempo estipulado se vuelve a intentar.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

18. Salta y... ¡vuela!

Objetivo Común:

Uno del equipo tiene que llegar del punto A al punto B de un solo salto

Normas:

- El compañero que salta del punto A, no puede poner los pies ni las manos, ni ninguna otra parte del cuerpo, en el suelo hasta llegar al punto B.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

19. Salta, salta... sin parar

Disposición inicial:

Un elástico se amarra de lado a lado y a una altura aproximada de 1,30 metros (dependerá de la edad).

Objetivo Común:

Todo el grupo debe pasar el elástico por encima.

Normas:

- Todo el equipo debe pasar el elástico por encima al otro lado.
- Nadie puede tocar el elástico con las manos. Si esto ocurriese todo el grupo debe comenzar de nuevo.
- Una vez pasado al otro lado, no se puede volver al inicio.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

20. Encesta sin parar

Objetivo Común:

Encestar 30 canastas en un tiempo máximo de 5 minutos.

Normas:

- Cada componente del grupo dispondrá de una pelota (de goma espuma para evitar posibles daños).
- Se podrá lanzar en el orden que se quiera y el mayor número de veces que cada componente pueda.
- Entre todo el grupo se deben sumar 30 canastas.
- En caso de haber una zona delimitada y ésta se pisa, el equipo restará 2 canastas.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

21. Siéntate en mis rodillas...

Objetivo Común:

Todo el grupo debe sentarse en las rodillas del compañero que tiene detrás, abrir las manos y contar hasta tres en voz alta.

Normas:

- Todo el mundo debe estar apoyado en las rodillas de un compañero.
- Todo el grupo debe tener las manos en cruz para poder empezar a contar.
- Si alguien no cumple alguna de estas normas se vuelve a empezar.

Variantes:

- Aguantar 3 segundos sentados, dar de forma sincronizada 3 palmadas y por último tocar el suelo con la mano exterior durante otros 3 segundos.
- Ser capaz de dar tres pasos hacia detrás una vez que estén sentados en las rodillas del compañero de detrás.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

22. Una, dos y tres... ¡arriba!

Objetivo Común:

Levantarse todos a la vez agarrados de la cuerda.

Normas:

- Cada componente del grupo debe estar sentado en el suelo, las dos manos agarradas a la cuerda y los pies por completamente extendidos.
- Si algún miembro del equipo incumple las condiciones anteriores se comenzará de nuevo.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

23. Una, dos y tres... ¡abajo!

Objetivo Común:

Sentarse todos a la vez agarrados de la cuerda.

Normas:

- Cada componente del grupo debe estar de pie y las dos manos agarradas a la cuerda.
- Si algún miembro del equipo suelta una mano de la cuerda se comenzará de nuevo.

Variantes:

- Agarrarse con una mano solamente y la otra estaría prohibido que toque el suelo.
- Sentarse solamente con un pie y las dos manos en la cuerda.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

24. Al pasar la barca... (por arriba)

Objetivo Común:

Todo el grupo debe pasar de un lado al otro de la comba sin que se interrumpa en ningún momento el balanceo de ésta.

Normas:

- Dos componentes del grupo cogen una cuerda y la balancean de lado a lado sin llegar a dar una vuelta completa.
- El resto del grupo tiene que pasar al otro lado saltando la comba y sin tocarla en ningún momento.
- Los dos componentes que dan la comba también tienen que pasar de un lado a otro sin que la comba pare de balancearse.
- Si alguien del grupo toca la comba mientras intenta pasar al otro lado, todo el equipo comenzará de nuevo.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

25. Al pasar la barca... (por debajo)

Objetivo Común:

Todo el grupo debe pasar de un lado al otro de la comba sin que se interrumpa en ningún momento el balanceo de ésta.

Normas:

- Dos componentes del grupo cogen una cuerda y la balancean de lado a lado completando una vuelta entera.
- El resto del grupo tiene que pasar al otro lado pasando por debajo de la comba y sin tocarla en ningún momento.
- Los dos componentes que dan la comba también tienen que pasar de un lado a otro sin que la comba pare de girar.
- Si alguien del grupo toca la comba mientras intenta pasar al otro lado, todo el equipo comenzará de nuevo.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

26. Pasa por el rollo

Disposición inicial:

Se disponen sobre el suelo, pegados con celop, un rollo de papel reciclado (de servilleta, higiénicos, etc.).

Objetivo Común:

Pasar por el rollo, golpeando una chapa con la mano, 30 veces en un tiempo máximo de 5 minutos.

Normas:

- Cada componente del grupo dispondrá de una chapa .
- Se podrá golpear en el orden que se quiera y el mayor número de veces que cada componente pueda.
- Entre todo el grupo se deben sumar 30 pases de rollo.
- En caso de no conseguir los 30 pases en los 5 minutos se volverá a poner el marcador a 0.

SIENTE > PIENSA > COMPARTE > ACTÚA

5

Esto no termina aquí

“Cúrame del vacío”

– Alejandra Pizarnik



En este capítulo solicito tu feedback, como base para seguir mejorando de forma

colaborativa, y expongo las fuentes que he utilizado para nutrir este pequeño ebook.

¡Quiero saber tu opinión sincera!

La única forma de mejorar este pequeño ebook es teniendo en cuenta tu opinión.

Si durante la lectura has encontrado errores, partes demasiado densas, complicadas, o que crees que podrían mejorar, por favor [házmelo saber](#).

Por otro lado **sería fantástico si has creado algún reto cooperativo** nuevo y me lo quieres mandar, lo añadiría para futuras ediciones -con tu nombre como autor-, y por supuesto, te podrías descargar la nueva edición. Sin problemas.

¡Gracias por dedicar parte de tu tiempo a leerme!

El tiempo es aquello que nunca sobra.

Un fuerte abrazo,

Seguimos.

Fuentes consultadas

Carlos Velázquez es un referente en el aprendizaje y la pedagogía de la cooperación, os dejo algunos enlaces por si queréis profundizar en este tema. Varios de los retos expuestos en este libro son suyos.

- [Aprendizaje cooperativo en educación física](#).
- [Educación Física para la paz](#), de la teoría a la práctica.
- La pedagogía de la cooperación en educación física.
- PDF descargable. [Las actividades físicas cooperativas](#).

Otros retos han sido sacados de algunos vídeos vistos en youtube:

- [Vídeo 1](#)

- [Vídeo 2](#)

El resto los he ideado yo.

Te espero...

Como siempre por mi blog...

- [El Valor de la Educación Física](#)

O por mi podcast

- [Educación Física](#)

Recuerda que si te pasas por aquí (Arahal, Sevilla) **te invito a un café ;)**

Que tengas un muy buen día.

Créditos:

- [Imagen](#) de portada.
- [Imagen gracias](#) del primer capítulo.
- [Imagen feedback](#) del capítulo cinco.

