

# **DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS.**

**Retos sin competición para las  
clases de Educación Física**

*Javier Fernández-Río  
Carlos Velázquez Callado*

**Título: DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS. RETOS SIN  
COMPETICIÓN PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Autor: Javier Fernández-Rio / Carlos Velázquez Callado**

**Editorial: WANCEULEN Editorial Deportiva, SL**

**c) Cristo del Desaparo y Abandono, 56 41006 SEVILLA**

**Tlfs: 956656661 y 954921511 – Fax: 954921059**

**I.S.B.N.: 84-96382-90-7**

**Dep. Legal: SE-1839-2005 European Union**

**Copyright: WANCEULEN Editorial Deportiva, SL**

**Primera edición: año 2005**

**Impreso en España: Publidisa**

# **Desafíos físicos cooperativos: Marco teórico**

## INTRODUCCIÓN

Aunque para muchos de los profesionales de la Educación Física parezca muy sorprendente, existen una serie de investigaciones muy actuales que demuestran, con datos, que la asignatura de Educación Física ha dejado de ser, si alguna vez lo ha sido del todo, una clase a la que todos los niños y todas las niñas estaban ansiosas por acudir porque disfrutaban ampliamente de todo lo que en ella se hacía; una clase “envidiada” por los demás miembros del claustro de profesores porque los niños y las niñas deseaban “tenerla y asistir a ella”. Pues parece ser que la realidad ha cambiado o al menos es diferente, y para comprobarlo veamos algunas de estas investigaciones “críticas”.

Carlson (1995) señala que uno de cada cinco estudiantes se sienten alienados y son infelices con sus experiencias de Educación Física; entre los distintos factores negativos mencionados por el alumnado entrevistado en la investigación se incluyen: el aburrimiento, la repetición, la carencia de trabajo con sentido, el sobreénfasis en la competición y el uso negativo del ejercicio durante las clases.

Por su parte, Portman (1995) encontró que a todos los estudiantes en su investigación les gustaba la Educación Física cuando tenían éxito (parece de pura lógica ¿no?); pero por el contrario, las experiencias de los estudiantes considerados como de “baja-habilidad” en Educación Física eran ampliamente negativas por la preponderancia de experiencias insatisfactorias durante el desarrollo de la misma; en este sentido, se pudo constatar que repetidas experiencias negativas e insatisfactorias hicieron que muchos de estos estudiantes considerados como de “baja-habilidad” se cuestionasen su propia habilidad para actuar en dichas clases; y como resultado final de dichas experiencias negativas, estos estudiantes a menudo dejan de intentarlo o abandonan del todo la actividad física (con todo lo que ello conlleva).

Diversos autores (Dewar, 1994, Kirk y Tinning, 1990 o Sparkes, 1992) han puesto de manifiesto que, desgraciadamente, la Educación Física es un área escolar que recrea desigualdades sociales en términos de género, raza o habilidad motriz; es una materia escolar que naturaliza el individualismo y la competición y que enseña al alumnado una relación con su propio cuerpo que en la mayoría de los casos resulta totalmente insatisfactoria.

En este sentido, Horn (1993) identifica la introducción de actividades competitivas como uno de los factores negativos en las clases de Educación Física y alega que cuando un docente introduce la competición

está poniendo el énfasis en la comparación de unas personas con otras, de forma que muchos alumnos juzgan si son o no competentes para realizar una serie de actividades en función no de elementos intrapersonales como el esfuerzo o el placer por la actividad en sí misma, sino de las personas contra las que compiten. Este hecho provoca que muchos niños y niñas abandonen la práctica motriz al no sentirse capacitados para competir, aún cuando pudieran perfectamente realizar actividad física de forma recreativa. Desgraciadamente, en un estudio realizado con 500 estudiantes norteamericanos de enseñanza elemental y media, éstos revelaron que más del 90% de sus experiencias en Educación Física habían sido competitivas (Grineski, 1996).

Más recientemente, en España, Arumí y col. (2003) realizaron una investigación tendente a determinar el tipo de estructura de aprendizaje predominante en la enseñanza de la Educación Física en la Educación Primaria, concluyendo que las propuestas cooperativas fueron, en todas las sesiones de clase analizadas, significativamente inferiores a las competitivas y nunca superiores al 27% del total. De hecho, en las tres cuartas partes de las sesiones analizadas por los autores del estudio, los docentes no introdujeron ni tan siquiera una actividad cooperativa.

Como hemos descrito, y según “unas cuantas opiniones”, parece que la Educación Física actual no es una asignatura tan “amable y apreciada” por todo tipo de alumnado, sino que existe un porcentaje de niños y niñas considerable que perciben sus experiencias de Educación Física como negativas, o al menos insatisfactorias; con las graves consecuencias que de ello se derivan: progresivo abandono de la actividad física, imposibilidad de desarrollar hábitos saludables y vitalicios de ejercicio físico, insatisfacción con el propio cuerpo y sus posibilidades, etc..

Afortunadamente, comienzan a aparecer voces que critican la situación actual de la Educación Física, y en este sentido Contreras es contundente (1998:12): “El sentimiento de autoestima o de propia identidad no puede depender de la realización correcta de una voltereta o de un salto del plinto, cuando los saltos y los giros son susceptibles de ser aprendidos mediante otro tipo de actividades, muchas veces más gratificantes y placenteras”.

En esta misma línea Parlebas (citado por Font, 1998:1) es muy clarificante: “jugar es vivir una aventura, es trabar amistades, es experimentar sensaciones. Las clases de Educación Física no podemos plantearlas diciéndole al niño todo lo que debe hacer y cómo lo tiene que hacer. Hay que dejarle tiempo para que libremente explore, investigue

con su cuerpo y con el material, y al mismo tiempo se relacione con los demás”.

## **ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

A lo largo de los años se han puesto en marcha una serie de experiencias en las que se ha potenciado una forma de aprender que vinculara al propio alumno con todo lo que pasaba en sus clases, que despertará su interés por realizar las tareas de aula y por aprender. Presentamos a continuación, y de manera muy breve, algunas de ellas que nos han servido de fuente de inspiración. Algunas pertenecen al campo de la Educación en general, y otras al campo de la Educación Física.

En 1971 se pone en marcha, en la Hamilton – Wenham High School, en Massachussets (Estados Unidos), el “Project Adventure” o “Proyecto Aventura”. Este proyecto educativo, hoy en día ampliamente difundido por varios países, se basa en combinar unas actividades físicas, desarrolladas en el medio natural y planteadas en forma de reto, con una convivencia grupal intensa y corta orientada a promover un autoconocimiento personal, el entendimiento y la comprensión de los demás y la mejora de las conductas prosociales. La dificultad de las tareas está relacionada con el riesgo subjetivo que es percibido por los participantes e implica la resolución de problemas que requieren la participación de todos y cada uno de los miembros del grupo sin excepción. Por ejemplo, todo el grupo debe superar una pared de tres metros de altura, para ello los miembros del equipo disponen de varias cuerdas. Un alumno no puede superar esa altura por sí mismo y necesita, por tanto, la ayuda de sus compañeros. El grupo debe decidir cómo superarán el obstáculo de una forma segura, en qué orden pasarán los distintos miembros del equipo, cómo utilizar las cuerdas, cómo ayudar a las personas con mayores dificultades, etc..

Vigy (1980) presenta un planteamiento de enseñanza basado en “Talleres Permanentes” que permitan suscitar y conservar la necesidad inherente al ser humano de crear, construir, imaginar e inventar, que es la fuente de todo progreso y de toda verdadera alegría; considera que los niños entran en la escuela acostumbrados a proponer, discutir, escoger, organizar, investigar, preguntar y buscar por sí mismos, pero que es lo opuesto a lo que la escuela les propone. A través de estos talleres cooperativos se intenta dotar a los niños y a las niñas del sentido de la responsabilidad, del placer por el esfuerzo continuado, del espíritu de equipo, del respeto a los demás, de una autonomía reflexiva; a la vez que

se desarrollan todas sus posibilidades, a su ritmo, para hacer de ellos y ellas espíritus creadores, inteligencias constructivas y no simples robots pasivos que reciben todo lo que necesitan de sus profesores. Se trata de favorecer la toma de conciencia, de permitir expresar hipótesis, de sembrar la duda para que el juicio, la atención, la memoria, el sentido de la observación y el sentido crítico se despierten y entren en juego de manera que se formen estructuras mentales sólidas, y que poco a poco sea llevado a generalizar y así a construir los conceptos fundamentales. Entre los beneficios que se señalan en el plano afectivo y socio-moral están: vencer la timidez, saber esperar, tener paciencia, saber eclipsarse ante el compañero, contar con los demás, mirar hacia el otro, pensar en los demás, ser solidario, hacer todo lo que se pueda por los otros..... Para ello establece 4 componentes básicos de toda clase cooperativa: proposición, discusión, decisión y realización. A través de este tipo de trabajo los niños interiorizan leyes morales: las cualidades de ayuda mutua y de solidaridad, la tolerancia, el respeto a los demás, el altruismo..... Se comparten las alegrías de los demás, se participa en un trabajo, se comparte el orgullo del esfuerzo, de la confianza en uno mismo y en los demás, etc..

En 1986 se desarrolla en los Estados Unidos el programa llamado "Leadership Project" (Burrington, Fortier y col., 1995) que fue creado para ayudar a las comunidades a tratar el tema del abuso de alcohol y otras drogas por parte de los jóvenes; el proyecto pretendía enseñar que los grupos que cooperan, se comunican y se lo pasan bien juntos pueden superar grandes desafíos. El programa creía que la aventura podía encontrarse en muchos lugares comunes de nuestra vida no necesariamente escalando montañas, bajando ríos o saltando de grandes alturas; lo que este proyecto entendía por aventura era intentar hacer algo nuevo que creías que no podías hacer o te sentías incómodo al hacerlo; es la excitación de jugar, de divertirse o de resolver un problema con un grupo de gente. Los objetivos principales que se planteaba el proyecto eran: incrementar la sensación de confianza personal del participante y aumentar la cooperación, el respeto y el apoyo dentro de los grupos. Uno de los conceptos más importantes introducidos en este proyecto fue el del "Full Value Contract" (contrato de valor total) que incluía los siguientes términos: el grupo se compromete con los objetivos del grupo y con cualquier objetivo individual que se comparta, los miembros del grupo acuerdan mantener la seguridad del grupo, tanto física como emocional, acuerdan no usar palabras o expresiones negativas de otros o de uno mismo y acuerdan hablar en voz alta si consideran que otra persona hizo algo que se interpuso en los objetivos del grupo o de una persona (hablar siempre de una manera positiva). Se podría resumir toda la filosofía en: todo el mundo necesita comprometerse a divertirse, no queremos oír

palabras o expresiones negativas sobre uno mismo o sobre otro, queremos que la gente hable alto y claro de una manera positiva cuando crean que los objetivos de cooperación, respeto u otros no se están cumpliendo, todos los miembros del grupo darán el 100% de su esfuerzo, si hay alguien que no quiera realizar una actividad en particular, el grupo permitirá que esa persona se sienta, pero podrá animar a sus compañeros, atiende a las reglas y cuando el líder mande parar, mantén la seguridad, las actividades sólo son divertidas cuando todos están seguros.

Por su parte, los estadounidenses Donald Glover y Daniel Midura (1992, 1995) desarrollaron un programa de actividad motriz al que denominaron “Team Building Through Physical Challenges”, basado en la adaptación de algunas actividades del Proyecto Aventura a los espacios y materiales disponibles en los centros educativos, así como en la creación de otras nuevas. Así, diseñaron una serie de actividades para el aula de Educación Física o “desafíos” que debían ser resueltos por el alumnado cumpliendo una serie de normas. Basaban todo el trabajo en varios puntos fundamentales que el profesor debe controlar en todo momento: apoyar el uso de frases o palabras de elogio, disuadir del uso de presiones negativas (mediante palabras o gestos) y de expresiones o palabras de desánimo o negativas para las personas, promoviendo el uso de adjetivos positivos para hablar de los compañeros y las compañeras. El profesor debe evitar resolver los desafíos, debe dejar que los alumnos luchen con la tarea, permitiéndoles fallar antes de ayudarles, debe ser un buen observador, animador y elogiador y eliminar toda presión negativa sobre cualquier persona de cualquier grupo; debe hacer las adaptaciones necesarias en cada momento y a cada situación, pero debe reforzar las reglas y los “sacrificios” de los desafíos. Asignaban a cada alumno del grupo un papel a cumplir durante la resolución del desafío: organizador, animador, elogiador (papel parecido al del anterior, pero éste tiene que elegir actos específicos que merezcan elogios), escribiente (se encarga de contar a la clase cómo resolvió la clase la tarea) y grabador (se encarga de resumir para la clase las palabras de ánimo y elogio utilizadas por el grupo).

Posteriormente, las canadienses Sandra Gibbons y Kathie Black (1997) examinaron durante siete meses la efectividad de este programa de desafíos físicos en estudiantes de enseñanzas medias, en concreto en alumnado de séptimo y octavo grados (13 – 14 años), y encontraron que permitía mejorar la autoestima del alumnado, la aceptación social, la competencia atlética y su comportamiento en las clases. Resultados similares fueron obtenidos por Vicki Ebbeck y Sandra Gibbons (1998) en



otra investigación desarrollada con alumnado de sexto y séptimo grados (12 – 13 años).

En España, Julia Blández (1995, 2000) desarrolló una propuesta didáctica para el área de Educación Física, caracterizada por una metodología no directiva centrada en el juego libre en la que el alumno construye su propio aprendizaje a través de “ambientes de aprendizaje”, es decir, de mediante la organización por parte del docente del entorno, de los espacios y de los materiales. Basándose en estas premisas, Font (1998) en su artículo subtítulo: “cómo crear ambientes de aprendizaje”, nos presenta una unidad didáctica llevada a cabo con alumnos y alumnas del 1<sup>er</sup> y del 2<sup>o</sup> ciclo de Enseñanza Primaria de un Centro Rural Agrupado (CRA) de Ariño (Teruel), que gira en torno a la habilidades perceptivas y a las habilidades básicas, junto a contenidos propios de expresión corporal. La experiencia constaba de varios “ambientes” que incitaban a los estudiantes a realizar saltos y giros (volteretas), saltos desde distintas alturas, trepas, deslizamientos, equilibrios, balanceos, suspensiones, a expresarse espontánea y libremente, a disfrazarse, a representar cosas y situaciones, a esconderse, a transportar a compañeros y compañeras a construir torres y saltarlas, a probar su puntería y a crear situaciones que sorprendían a propios y a extraños.

Velázquez (1996), dentro de su proyecto curricular de Educación Física orientado a la paz, propone las “videopantallas vividas” como una forma de trabajo de las habilidades y destrezas básicas. En esta propuesta, el alumnado debe ir superando una serie de pruebas, ambientadas en un entorno fantástico y de aventura lleno de peligros: la selva, un puente sobre un precipicio, un río infestado de pirañas, etc., para rescatar a un príncipe, o princesa, cautivo.

Palacios y Abraldes (1998) desarrollaron una interesante experiencia de juegos y actividades de aventura aplicables al gimnasio, al patio o a otras instalaciones al aire libre, en la que se pretendía ver una forma diferente de usar estos espacios habituales de trabajo de nuestros centros de enseñanza; plantearon 3 experiencias diferentes: “la senda de la aventura”, “la interpretación del puzzle” y “en busca de la prueba perdida” que incluían actividades como ejercicios y juegos de equilibrio diverso, lanzamientos de precisión y fuerza, tracciones, deslizamientos, trepas, saltos, transportes, desplazamientos diversos y habilidades básicas y específicas.

De manera análoga, Halliday (1999) desarrolló un programa de Educación basado en “Challenge activities” que considera son experiencias de aprendizaje en las que la participación del alumno se

mezcla con la reflexión individual y de grupo sobre las actividades realizadas; siendo el objetivo de esta reflexión el obtener nuevos puntos de vista que cambien el comportamiento o el entendimiento de uno sobre sí mismo, sobre las cosas y sobre los demás. Las actividades incluían juegos de desinhibición y “rompedores de hielo” (para ayudar a los alumnos a que se conozcan mejor, divertirse, asumir algunos riesgos y desarrollar la valentía de parecer un inepto en frente de los demás), ejercicios de confianza (para desarrollar un sentimiento de comunidad, de apoyo de grupo, de empatía y cooperación), actividades de comunicación (para aprender a escuchar, a comunicarse verbalmente para adoptar decisiones de grupo), iniciativas (para aprender a usar el ensayo-error, la comunicación y la cooperación y la toma de decisiones) y actividades de cuerdas (actividades con mucha demanda física).

En esta misma línea, Mendiara (1999:65) plantea, en una experiencia docente que constituyó su Tesis Doctoral, el uso en el aula de Educación Física de lo que él mismo llama “Espacios de Acción y Aventura”. Esta experiencia se convirtió en una: “propuesta didáctica, concreta y sistemática, basada en la manipulación pedagógica de la circunstancia ambiental, que puede orientar la realización de una actividad física natural en la educación del niño de 3 a 8 años”. El autor presentaba en primer lugar juegos de ejercicio (espacios naturales), a continuación introducía juegos simbólicos (espacios imaginarios) y finalmente utilizaba juegos con reglas (espacios recreativos) en una mezcla que potenciaba el interés de su alumnado por realizar las diferentes tareas y aprender.

Desde hace ya algunos años, el Grupo de Trabajo e Investigación de Actividades en la Naturaleza de la Universidad de Extremadura promovido por Parra y Rovira (2001) viene trabajando sobre una visión de la Educación Física en la que se incluyan los indudables valores educativos de las Actividades en la Naturaleza, de los Deportes de Aventura y de la Pedagogía del Riesgo. Proponen una aproximación a todo este tipo de actividades desde el campo educativo para su inclusión en el aula de Educación Física. Pretenden que el alumno se sienta protagonista, dueño de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, a la vez que se trabaja dentro y fuera del marco escolar y se abren nuevas posibilidades al uso del material tradicional y no-convencional; pretenden una mejora de la calidad docente, “un ver más allá”, a través del uso de nuevos entornos, de nuevos materiales y a través de un nuevo uso de los ya existentes (tanto materiales como espacios). Consideran que los espacios, los materiales y las actividades deben “invitar a aprender”, interrelacionándose, suponiendo un reto para los alumnos y atendiendo a su “globalidad”. De esta manera pretenden humanizar la enseñanza y construir mejores personas.

Por su parte, Zabawa (2001) planteó una unidad didáctica para el trabajo en grupo llamada "The Ultimate Challenge Tour" al comienzo del curso escolar, con el objetivo de que los estudiantes de 7º grado desarrollasen habilidades sociales que les beneficiasen en la escuela y en su vida futura, a la vez que les ofrecieran la oportunidad de conocer a nuevos compañeros y desarrollasen amistades durante las primeras semanas de la escuela. Esta experiencia incluía desafíos grupales como: "tela de araña", "piernas colectivas", "cruzar el cañón", "alfombra mágica", "desafío nocturno", "caída de confianza", "barra de equilibrios" etc.. y diferentes actividades de orientación; para este autor, los desafíos grupales muestran que todos los miembros de un grupo deben ser participantes activos y deseosos para que el equipo tenga éxito; incluso algunos de los desafíos planteados pueden ser imposibles de realizar con éxito aunque se intente absolutamente todo lo posible; de este manera se enseña a los estudiantes que siempre hay que esforzarse al máximo, aunque algunas veces no se tenga éxito. A través de esta experiencia los estudiantes aprenden que se necesita a todo el mundo para tener éxito cuando se trata de resolver una tarea. Al final de cada sesión, los estudiantes se sientan juntos y hablan sobre los puntos importantes de los desafíos y de la propia sesión; anotando un resumen de 5 frases en el diario de su grupo. Para este autor, la Educación Física debería ser un foro para estudiantes de todo tipo y de cualquier nivel de habilidad.

Señalar también que Garcia y col. (2002) llevaron a cabo un programa para niños y niñas de edad preescolar (0-6 años) en el que se planteaba una serie de estaciones que tenían que "atravesar" realizando actividades tan diversas como: moverse sobre plataformas deslizantes para entender la circulación sanguínea, negociar obstáculos como en una determinada profesión de "mayores", trabajar la coordinación oculo-manual "pescando peces magnéticos", lanzar objetos, golpearlos con una pala o con los pies para comprobar el sonido que producían o saltar espontáneamente para cruzar un río imaginario. El objetivo del programa era que los niños y las niñas disfrutaran de las actividades, al tiempo que aprendían las habilidades motrices básicas (para ello las actividades eran apropiadas para su nivel de desarrollo), integraban otros dominios además del puramente físico y todas las actividades eran reforzadas por el contexto en el que transcurrían (por tener un formato muy atrayente).

Davies y Ballinger (2002) desarrollaron un programa de Educación Física alternativo para estudiantes de 9º grado (14-15 años) considerados "en riesgo" (chicos y chicas que por sus circunstancias personales y familiares presentan problemas de comportamiento y problemas académicos, es más fácil que abandonen la escuela, consuman

sustancias como alcohol u otras drogas, y se vean envueltos en actos vandálicos y delictivos); este programa se basaba en un currículum que incluía actividades para mantenerse en forma de manera saludable, actividades de aventura (“adventure education”) y juegos y deportes alternativos. El programa consiguió que los estudiantes no abandonasen la escuela y tuvieran percepciones muy positivas de la clase de Educación Física; a través de entrevistas y tests, los estudiantes manifestaron preferir este tipo de currículum al que tradicionalmente era usado otros años en sus clases.

Finalmente, Javier Fernández-Río (2003a) diseñó y desarrolló una programación anual de Educación Física basado en el aprendizaje cooperativo con estudiantes de Educación Secundaria (14 – 16 años), donde los desafíos físicos cooperativos jugaban un papel fundamental. Fernández-Río destaca entre sus conclusiones las ventajas de la metodologías cooperativas con respecto a las tradicionales para favorecer el autoconcepto general, la valoración de la habilidad física, la valoración de la apariencia física, la relación con los compañeros, de igual o distinto sexo, y la relación con los padres. El mismo autor indica que los desafíos físicos cooperativos motivan al alumnado hacia la práctica motriz y proporcionan experiencias de éxito a todos y cada uno de los alumnos, lo que previene el abandono temprano de la actividad física derivado de experiencias frustrantes frecuentes en los modelos tradicionales de Educación Física (Fernández-Río, 2003b).

Como hemos podido comprobar a lo largo de las descripciones anteriores se han llevado a cabo unas cuantas experiencias educativas, tanto fuera como dentro de nuestro país, que intentaban potenciar todo el proceso de enseñanza y aprendizaje que tiene lugar en el aula a través del descubrimiento, la aventura, la acción y la diversión; pero todo ello bajo unas premisas determinadas, y de acuerdo a una metodología muy concreta y efectiva como es el Aprendizaje Cooperativo.

## **EL APRENDIZAJE COOPERATIVO COMO HERRAMIENTA METODOLÓGICA A EMPLEAR**

Hasta hace muy poco, el trabajo en grupo era considerado como un elemento que distorsionaba el clima del aula (distrayía al alumnado y por lo tanto había que evitarlo), o se empleaba para cambiar sólo durante un momento la dinámica de la clase o para el tratamiento de contenidos considerados como poco relevantes para la marcha de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje (Solé, 1997). Incluso en Educación Física, el área educativa donde se pueden producir más contactos directos entre

los diferentes alumnos y alumnas, los docentes diseñan situaciones de aprendizaje de tipo individualista o de tipo competitivo en las que el que podríamos denominar como “contacto educativo” entre alumnado es casi inexistente.

En oposición a estas ideas, para Coll (1987, 1990) la visión constructivista del aprendizaje y la enseñanza sitúa en los procesos de interacción entre alumnos y alumnas, la clave que explica su aprendizaje y desarrollo personal; el aprendizaje, aunque es una construcción personal, se adquiere en un contexto interpersonal inseparable de las ayudas que recibe, de los retos que se le plantean, de las directivas que se le ofrecen, de las correcciones que se le facilitan; las interacciones con el docente y con los compañeros y las compañeras en el marco de una tarea obligan a confrontar puntos de vista distintos y facilitan la demanda y el ofrecimiento de ayuda.

Pero, no obstante todo lo dicho anteriormente, Solé (1997) vuelve a indicar que no basta que los alumnos y las alumnas estén juntas realizando unas determinadas tareas para que se establezcan las adecuadas relaciones que potencien su aprendizaje y desarrollo personal, es necesaria una metodología adecuada y precisa como ha demostrado ser el Aprendizaje Cooperativo; y como muy bien indica Cazden (1991) quizás lo que la mayor parte de las veces hayamos conseguido los docentes es simplemente socializar las sillas y las mesas, pero no el aprendizaje en sí mismo.

Para Maté (1996) el trabajo cooperativo es una modalidad del trabajo en grupo: no todos los trabajos que se realizan en grupo tienen las características del trabajo cooperativo y viceversa; etimológicamente, cooperar significa actuar conjuntamente con otros y otras para conseguir un mismo fin; lo que implica una serie de características como son:

- que la organización del trabajo se realice en pequeños grupos.
- que la consecución de objetivos individuales esté directamente relacionada con la consecución de los objetivos del grupo.
- que la obtención de compensaciones y/o la evaluación se realizan según los resultados del trabajo en grupo.

En esta misma línea, Lickona (1991) considera que la estrategia de participación cooperativa consiste en generar situaciones de aprendizaje en las que un alumno o una alumna consigue sus objetivos sí y sólo sí, el resto de los miembros del equipo o del aula también consiguen los suyos.

Como muy bien indica Jordan (1996) se hace absolutamente necesario distinguir perfectamente entre aprendizaje en grupos y aprendizaje cooperativo, ya que en el segundo caso el funcionamiento del grupo está marcado por unos principios psicopedagógicos básicos:

- a) la clase se divide en pequeños grupos heterogéneos en virtud del sexo, capacidad, cultura, etnia, etc.
- b) las tareas académicas se trabajan de forma corresponsable por todos los miembros del equipo, y las condiciones para que el grupo trabaje de forma satisfactoria son:
  - los miembros han de estar coimplicados en una tarea común motivadora.
  - todos y todas han de sentirse responsables del éxito de sus compañeros y compañeras.
  - todos y todas participan en metas y recompensas comunes.
  - todos y todas tienen la misma oportunidad de alcanzar el dominio de la materia.
  - todos y todas han de percibirse individual y mutuamente como poseedores de un similar estatus.
  - todos y todas han de tener muy claros los objetivos que el docente desea de su trabajo: académicos, conductuales y actitudinales.
  - ha de haber armonía entre la responsabilidad individual, la grupal y la del producto.

Y de nuevo la misma idea expresada anteriormente:

- los miembros del grupo son recompensados sí, y sólo sí, todos y todas las demás consiguen los objetivos deseados.

Autores como Conard (1990), Dyson (1997), Grineski (1995), Johnson y col. (1984), Rué (1989) o Strachan y MacCauley (1997) incluyen entre los elementos básicos de las situaciones de Aprendizaje Cooperativo los siguientes:

- *Interdependencia positiva entre los miembros del grupo*: “yo te necesito y tú me necesitas para conseguir nuestro objetivo”; los alumnos y alumnas se van a encontrar con la circunstancia de que se necesitan unos a otros de distintas maneras para poder tener éxito todos y todas.

- *Objetivos de grupo*: el grupo debe trabajar para que todos sus miembros, sin excepción alguna, alcancen el objetivo grupal final diseñado por el docente para la tarea.
- *Responsabilidad individual dentro del trabajo colectivo*: cada miembro del grupo sabe que tiene la responsabilidad de aportar su trabajo para que el grupo tenga éxito en la tarea; sin dicho esfuerzo individual, el grupo no tendrá éxito y fracasará en su objetivo.
- *Interacción cara a cara entre participantes*: para poder desarrollar habilidades de comunicación y habilidades sociales es absolutamente imprescindible trabajar en contacto directo unos con otros.
- *Procesamiento grupal*: el grupo debe procesar toda la información que se le ofrece y que cada miembro del mismo la incorpore para que todos todas puedan alcanzar la solución de la tarea.
- *Habilidades interpersonales*: al trabajar en contacto directo en todo momento, el alumnado se ve forzado a desarrollar y mejorar sus habilidades interpersonales de relación.

Otro elemento fundamental en el empleo de Metodología Cooperativa es el docente, el cual, para autores como García y Puig (1997), Onrubia (1997) y Rué (1989), debe adoptar el papel de mediador en el proceso de aprendizaje: ayudar a formular problemas, a definir las tareas a realizar en un proyecto común, proporcionar los instrumentos y materiales más adecuados, realizar un seguimiento de las actuaciones de sus alumnos y alumnas, introducir elementos de orientación, guía y apoyo en distintos momentos de la actividad.

En este sentido, parece claro que el docente debe canalizar aportaciones, dinamizar, recoger, reforzar y celebrar los progresos y los acuerdos, y facilitar el diálogo y la participación de todos y todas en las diferentes tareas a realizar; para Jordan (1996) el docente es el motor secreto del éxito de la metodología cooperativa supervisando los grupos, estimulando a sus miembros a la ayuda entre ellos y ellas, haciendo de mediador en conflictos, remarcando el valor de los puntos fuertes de los alumnos y alumnas minoritarios, configurando los equipos del modo más oportuno, otorgando roles activos y relevantes a todos y todas, etc..

No queremos extendernos mucho, pero son varios los estudios realizados en torno al uso del Aprendizaje Cooperativo en el aula que demuestran la bondad de este tipo de metodología; entre las ventajas del

aprendizaje cooperativo mencionadas por autores como Johnson y Johnson (1987) y Orlick (1986) podemos encontrar las siguientes:

- aprendizaje de actitudes, valores, modelos, refuerzos, expectativas, habilidades e informaciones.
- dar oportunidades para practicar la conducta prosocial: ayudar, confortar, compartir, cuidar, asistir, etc..
- permitir mejorar la capacidad para ponerse en lugar de otra persona o empatía (Bridgeman, 1977) con la consiguiente pérdida de egocentrismo.
- desarrollo de la autonomía y capacidad para enfrentarse a las presiones del grupo defendiendo la propia opinión.
- desarrollo de actitudes positivas hacia los compañeros, así como la posibilidad de una mayor interdependencia y comunicación entre sus miembros (dar y recibir elogios) con lo que se desarrolla una mayor tolerancia en las personas.
- desarrollo de una identidad social coherente e integrada, un marco de referencia para percibirse a uno mismo o a una misma, ya que las interacciones les permiten desempeñar diferentes roles sociales, darse cuenta de similitudes y diferencias con los demás, etc..
- capacidad de mantener unas relaciones interdependientes y cooperativas, lo que es señal de salud psicológica.

## **DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS: COMPONENTES Y TIPOS**

Entre las múltiples y variadas propuestas cooperativas que pueden introducirse en las clases de Educación Física destacan, por la motivación que producen entre el alumnado, los desafíos físicos cooperativos; los cuáles pueden definirse como actividades físicas cooperativas de objetivo cuantificable, planteadas en forma de reto colectivo, donde el grupo debe resolver un determinado problema de solución múltiple, adaptando sus acciones a las características individuales de todos y cada uno de los participantes (Velázquez, 2003).

Así planteados, los desafíos físicos cooperativos constituyen, por tanto, situaciones de aprendizaje donde se combinan un determinado reto, a veces incluso con un componente de riesgo subjetivo, con la cooperación necesaria para superarlo. El hecho de que el reto se dirija a la superación de un problema y no, como ocurre en las actividades competitivas, a superar a otras personas, la sencillez de las normas y la novedad que para el alumnado supone este tipo de actividades, favorece la integración de los menos considerados por la Educación Física



tradicional, a la vez que no limita las posibilidades del alumnado con mayor habilidad que utiliza sus destrezas, y aquí aparece un elemento fundamental, no sólo en su propio beneficio, sino también para ayudar a sus compañeros.

En cualquier desafío físico cooperativo encontramos tres componentes esenciales:

- **Conceptual:** hace referencia al problema que el grupo tiene que resolver y a las posibles respuestas para conseguirlo.
- **Motriz:** se refiere a la ejecución motriz de las diferentes soluciones y a las capacidades físicas, habilidades y destrezas necesarias para que dicha ejecución sea un éxito.
- **Afectivo-relacional:** hace referencia a los distintos factores intrapersonales o interpersonales que, de un modo u otro, repercuten en el éxito o fracaso de la tarea encomendada: miedos y temores de determinadas personas ante la tarea, capacidad de comunicación grupal, habilidades sociales, etc..

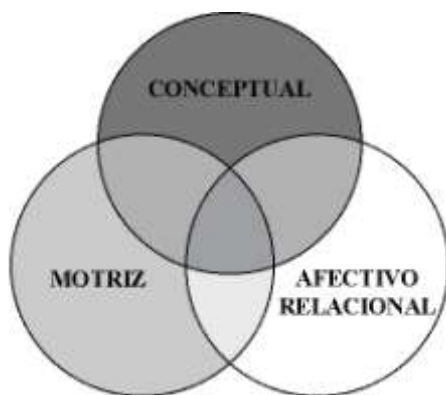


Figura 1: Desafíos físicos cooperativos. Componentes esenciales.

La interrelación entre estos tres componentes es uno de los elementos clave a la hora de entender las posibilidades educativas de los desafíos físicos cooperativos para favorecer la inclusión de todo tipo de alumnado en las clases de Educación Física. Así, podemos plantear a un grupo el reto de que todos sus miembros deben superar una valla de algo más de un metro de altura sin tocarla; ante este desafío, un alumno con discapacidad motriz severa tendrá problemas en el ámbito motor y necesitará, sin duda, de la ayuda de sus compañeros y, sin embargo, podrá aportar soluciones

beneficiosas para que todo el grupo supere el reto propuesto. Ambas acciones serán imprescindibles para lograr el éxito, y todos y cada uno de los miembros del grupo, con independencia de sus características personales, pueden contribuir de un modo u otro a la superación del problema planteado y tener éxito en la tarea.

Existen diferentes tipos de desafíos físicos cooperativos:

a) En función del número de personas implicadas en un mismo reto, podemos hablar de:

- **desafíos en pequeño grupo:** donde un equipo suele estar integrado por entre cinco y diez personas.
- **desafíos en gran grupo:** en los que participa toda la clase al mismo tiempo formando parte del mismo equipo.

b) Fernández-Río (2003b) distingue entre:

- **desafíos de aventura:** donde el alumno percibe un cierto riesgo subjetivo que le sirve de motivación para realizar el trabajo requerido.
- **desafíos de creatividad:** donde el factor riesgo no existe y lo motivador para el alumnado es determinar si es o no capaz de resolver un determinado problema que se le plantea.

Un ejemplo de desafío de aventura es lograr que todo el grupo sea capaz de hacer sonar una campana situada a tres metros de altura sin utilizar ningún material, salvo una serie de colchonetas para favorecer la seguridad; el miedo que entre algunos alumnos produce el estar elevado del suelo implica un factor de riesgo subjetivo, que no real, que se convierte en el elemento de motivación y a la vez de dependencia de una persona con respecto a sus compañeros. Un ejemplo de desafío de creatividad es conseguir que todo el grupo cruce el ancho de una cancha de baloncesto, sin que nadie toque con su cuerpo dicho espacio, utilizando para ello tres neumáticos. En este caso, el alumnado no percibe peligro alguno para su integridad física y lo motivador es encontrar, al menos, una solución que se adapte a las peculiaridades de los integrantes del equipo y que permita resolver el problema planteado.

c) Velázquez (2003) diferencia entre:

- **desafíos de entrenamiento:** absolutamente todas las soluciones que adopta el grupo, respetando las normas

del desafío, son correctas y simplemente hay unas soluciones más eficaces que otras.

- **desafíos reales:** aquellos que, aún presentando diferentes posibilidades de solución, no implican niveles de eficacia, en otras palabras, o se resuelve el desafío o no se resuelve.

Cualquiera de los ejemplos del párrafo anterior son desafíos reales. Un ejemplo de desafío de entrenamiento es que el grupo determine cuál es el máximo número de personas que pueden subirse encima de una colchoneta evitando que ésta toque el suelo sin que se les permita utilizar más material que sus propios cuerpos.

Finalmente señalar que Velázquez considera que a partir de **desafíos reales simples**, como cualquiera de los ejemplos anteriores, es posible progresar hacia sesiones o unidades de **desafíos combinados**. Un desafío combinado es aquel cuya meta implica la resolución de varios desafíos simples. Por ejemplo, el objetivo del grupo puede ser llegar hasta un cofre del tesoro y abrirlo, para ello deben superar una serie de desafíos previos: cruzar un río, saltar una valla, alcanzar la llave que está a una determinada altura, etc.. Los desafíos combinados pueden seguir dos tipos de secuencia:

- **Secuencia lineal:** cada desafío va llevando al siguiente y es necesario superar todos y cada uno de ellos para alcanzar el desafío final. Un ejemplo, el objetivo del grupo puede ser limpiar un lago contaminado para salvar a la fauna y flora que allí vive. Para ello, deben primero desencantar unos balones especiales, transportarlos cruzando un río y, finalmente, utilizarlos para lanzarlos contra los objetos del lago con el fin de sacarlos fuera.



Figura 2: Desafíos físicos cooperativos combinados. Secuencia lineal.

- **Secuencia radial:** el desafío final implica la necesidad de conseguir un mayor o menor número de recursos. Para conseguir esos recursos, el grupo debe superar otros desafíos simples en el orden que prefiera. Por ejemplo, el objetivo del grupo es abrir un cofre con tres candados, cada uno de ellos se abre con su respectiva llave por lo que el grupo debe hacerse con las tres si quiere abrir el cofre. Una llave

puede estar colgada de una canasta de baloncesto, la otra al otro lado de un río simulado y la última escondida en una de las cajas que flotan sobre un estanque contaminado. El grupo puede elegir por qué prueba comenzar y por cuál acabar pero necesita superar las tres si quiere abrir el cobre y superar, por tanto, el desafío final.

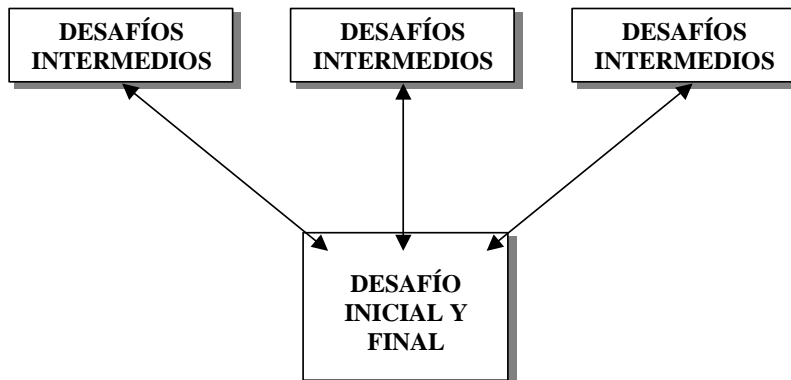


Figura 3: Desafíos físicos cooperativos combinados. Secuencia radial.

En un planteamiento de secuencia radial, es posible plantear desafíos simples que supongan recursos que no sirven al grupo superar el reto planteado, lo que introduce al azar como elemento motivador. Por ejemplo, el objetivo del grupo es abrir el mencionado cofre, pero esta vez sólo hace falta una llave. El problema está en que el grupo no sabe cuál es la llave correcta. En este caso, el grupo podría abrir el cofre superando tan solo una de las tres pruebas o, por el contrario, podría necesitar superar las tres para conseguir la llave correcta.

Por último, podríamos plantear una unidad de **megadesafíos**. Un megadesafío sería un desafío combinado compuesto, a su vez, por otros desafíos combinados. Lo más normal es plantear un desafío de secuencia radial compuesto por otros de secuencia radial, lineal o una combinación de ambas, pero también es posible plantear un desafío de secuencia lineal compuesto por otros de secuencia radial. Un ejemplo de una de las posibles construcciones de un megadesafío puede ser el siguiente:

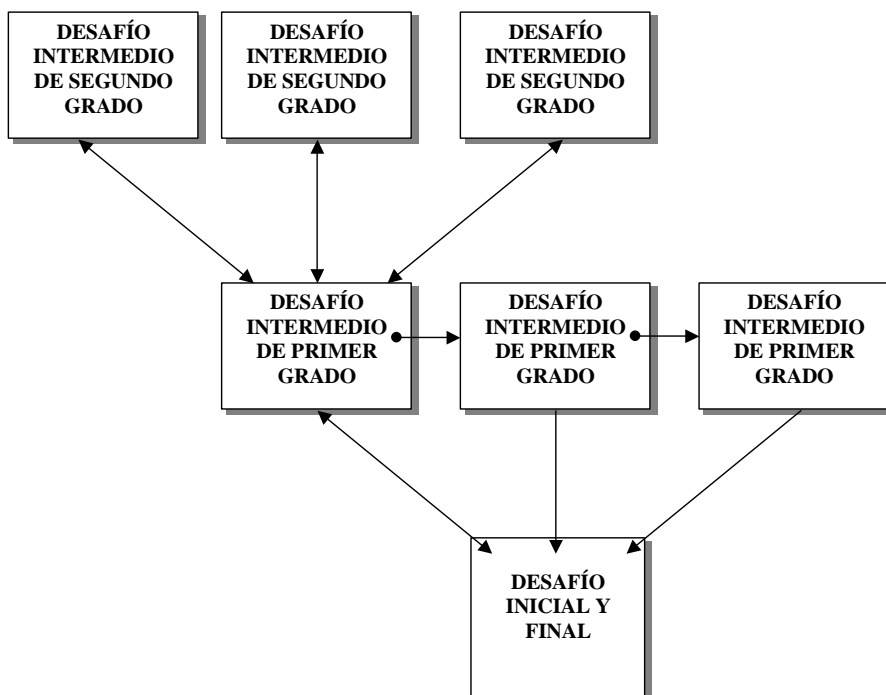


Figura 4: Desafíos físicos cooperativos combinados. Megadesafíos.

Tener claro los componentes de los desafíos físicos cooperativos y los tipos de retos nos puede ayudar a comprender las diferentes situaciones y conductas del alumnado que pueden manifestarse durante las sesiones de Educación Física basadas en este tipo de propuestas. De esta manera, el docente tiene recursos para intervenir y reconducir, si fuera necesario, las situaciones que surgen en las clases hacia sus intenciones educativas.

## **ASPECTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PLANTEAR LOS DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS EN EL AULA**

Un planteamiento de sesión o de programa centrado en desafíos físicos cooperativos requiere la consideración por parte del docente de una serie de elementos básicos para plantear adecuadamente todo el proceso de enseñanza-aprendizaje:

### **1.- Presentación del desafío:**

Para preparar a los alumnos para la sesión es importante que la introducción que realice el profesor identifique el objetivo u objetivos que se pretenden trabajar durante la misma (definir claramente el objetivo), y

que se establezca una conexión directa entre éste y las actividades a realizar posteriormente.

Es importante adecuar la presentación a la edad de los alumnos, ya que los de edades más tempranas se mostrarán más interesados por una presentación “tipo cuento”, mientras que los más mayores puede que aprecien más una presentación “más directa y desafiante”; lo importante es conocer a nuestro grupo de alumnos y realizar una presentación de acuerdo a sus características.

Así, en Educación Primaria, puede ser interesante generar un ambiente simbólico de aventura planteando al grupo una situación en la que deben resolver un problema del que depende “su vida”. Por ejemplo para el desafío “El puente minado” que se describe en las páginas de este libro se puede generar la siguiente situación: “estáis en las montañas del país del sol permanente y para regresar a vuestra casa debéis cruzar el puente sobre el precipicio infinito. Por desgracia el Mago Malaspintas ha minado el puente y además lo ha encantado de forma que la persona que pisa sobre él queda ciega hasta que lo cruza. ¿Seréis capaces de cruzar todos el puente para poder regresar a casa?”.

A partir de aquí hay que identificar claramente el objetivo del desafío y exponer las normas y penalizaciones que se derivan del incumplimiento de dichas reglas, sea éste intencionado o inintencionado.

Los desafíos pueden ser presentados verbalmente o mediante fichas de actividad que el grupo debe leer, interpretar y resolver primero mental, y luego motrizmente. Así se ve claramente las posibilidades de interdisciplinariedad que este tipo de trabajo plantea en el aula de Educación Física.

## **2.- Objetivos del grupo:**

En función de los objetivos que se marquen para el grupo (que se conozcan mejor los participantes, que mejoren la comunicación entre ellos, que mejoren el trabajo en grupo, que incrementen su confianza personal, que mejoren su autoestima, que practiquen comportamientos prosociales, etc..) se seleccionarán unas actividades u otras más acordes para cada objetivo.

En las fases iniciales, sobre todo si el alumnado no está habituado a trabajar en grupo, puede ser interesante introducir desafíos donde, con un grado de dificultad pequeño, el componente motriz sea fundamental y no

requieran una comunicación prolongada entre el alumnado para, en fases posteriores, ir introduciendo progresivamente desafíos donde el elemento conceptual, la resolución del problema, y por tanto la comunicación y la negociación grupal, cobre un mayor protagonismo.

### **3.- Edad de los participantes:**

Es necesario tener muy en cuenta que lo que puede ser interesante y divertido para alguna edad, puede que no funcione tan bien con otro grupo de edad diferente; se pueden usar actividades similares, pero pueden y deben cambiarse algunas reglas en función de la edad de los participantes. Casi todas las actividades son válidas para casi todas las edades, pero algunas son un poco más apropiadas que otras en función de las especiales características del grupo; aunque en determinados momentos es bueno introducir actividades “para pequeños” con personas más “mayores” También es muy importante, como hemos reseñado anteriormente, la manera de presentar los desafíos: las palabras que se usan, el tono o la expresión que se emplea debe ser apropiada a la edad de los participantes, etc.. de manera que todo les motive a intentar el reto.

### **4.- Tamaño del grupo:**

El tamaño del grupo influirá decisivamente en la elección de una u otra actividad; algunas actividades funcionan mejor con un mayor número de participantes, mientras que otras necesitan de un número menor de personas en el grupo; lo que es indudable es que se necesitan como mínimo 2 personas para que el trabajo sea considerado como trabajo en grupo cooperativo.

En algunas ocasiones es importante aumentar o disminuir el número de personas de una actividad en función de unos objetivos determinados como posibilitar un mayor número de contactos entre compañeros, o provocar una mayor responsabilidad individual de cada persona por las acciones de todo el grupo, etc..

Es importante señalar que cuando iniciamos un proceso de introducción de desafíos cooperativos en grupos de alumnado habituados a trabajar de forma individual o competitiva, la participación de algunas personas puede que quede limitada, de forma que sea tan sólo un puñado de alumnos el que asuma el protagonismo de la mayoría de las acciones, mientras que el resto del grupo se limita únicamente a hacer lo que le indican. Por ello, el docente debe estar atento a este tipo de

conductas para, bien mediante el comentario con el alumnado en la fase de reflexión grupal o incluso mediante la introducción de normas concretas, favorecer inicialmente la participación igualitaria en la actividad.

Las conductas descritas anteriormente se dan, generalmente, de forma directamente proporcional al tamaño de los grupos, por lo que, al menos inicialmente, parece más conveniente plantear retos o desafíos con grupos reducidos de alumnos, o bien combinar sesiones de desafíos en pequeños grupos con otras en las que participe, al mismo tiempo, toda la clase.

### **5.- Orden de presentación de los Desafíos Físicos Cooperativos:**

Dependiendo de los factores anteriores de edad, tamaño del grupo u objetivos, se realizarán ciertas actividades o tipos de actividades en un orden determinado. Normalmente se comienza por actividades que permitan a los miembros del grupo conocerse, al tiempo que desarrollan el interés por lo que vendrá a continuación; pero si se presentan desafíos muy complicados demasiado pronto, antes de que los miembros del grupo se puedan conocer unos a otros o empiecen a trabajar juntos, puede que sufran con las actividades y se frustren.

En este sentido puede ser interesante que antes de desarrollar un programa de desafíos físicos cooperativos, trabajemos otro tipo de actividades cooperativas orientadas a incrementar el conocimiento y la confianza mutua entre el alumnado. Juegos donde se promuevan los contactos corporales, las limitaciones sensoriales, las distintas formas de comunicación no verbal, etc.. pueden ser un buen punto de partida.

Por otra parte, en ocasiones podemos partir de un desafío inicial y proponer distintos niveles de dificultad de dicho desafío, variando el material, introduciendo unas mayores limitaciones al grupo, etc., a medida que el grupo resuelve el reto propuesto. Esta opción genera una motivación añadida entre el alumnado que sabe que sólo superando un reto determinado podrá intentar otro más difícil. Incluso puede resultar verdaderamente enriquecedor que una vez que el grupo ha logrado un determinado reto, decida por consenso cómo dificultarlo, de forma que dicha propuesta se intente en sesiones posteriores.

### **6.- Instalaciones y materiales disponibles:**



Evidentemente no es lo mismo desarrollar ciertas actividades en un gimnasio pequeño que en un espacio grande; al tiempo que es imposible desarrollar actividades que requieran cuerdas colgadas del techo si no disponemos de ellas; por lo tanto deberemos seleccionar y ajustar las actividades previstas en función de la instalación que vayamos a usar y de los materiales de los que dispongamos.

En cualquier caso, queremos manifestar con claridad que es posible modificar las actividades para adaptarlas a la situación que nos encontremos; de esta manera desarrollaremos y ampliaremos nuestro repertorio de actividades, enriqueciéndonos y enriqueciendo nuestro programa.

Otro elemento que conviene destacar es que algunos desafíos requieren unos minutos para su montaje. Por ello, es interesante tenerlo en cuenta y combinar en una misma sesión retos que prácticamente no impliquen montaje alguno (como puede ser depositar un aro, una cuerda o una colchoneta en el suelo) con otros que requieren una mayor preparación previa.

## **7.- La organización de la sesión:**

Un planteamiento metodológico basado en desafíos cooperativos puede ser muy sencillo de organizar en escuelas rurales incompletas donde la clase está compuesta por no más de doce alumnos. Podemos incluso plantear una unidad didáctica a modo de aventura compuesta por varios desafíos que la clase debe ir superando a lo largo de las sesiones hasta alcanzar el reto final. El problema se nos presenta cuando tenemos que organizarla para un grupo de veinticinco alumnos o más. En este caso, podemos establecer diferentes formas de poner en práctica las diferentes sesiones:

### **a) Organización en paralelo:**

La clase se divide en grupos de entre 6 y 10 personas y se les plantea a todos los grupos el mismo reto o retos. Al finalizar la sesión es conveniente destinar un tiempo a establecer un diálogo intergrupar para determinar qué dificultades ha tenido cada grupo en los diferentes retos y cómo las han resuelto.

Esta organización tiene el inconveniente de que en grupos poco habituados a trabajar cooperativamente puede generar una competición intergrupar para determinar qué grupo resuelve antes los distintos desafíos propuestos; lo que a su vez genera el

incumplimiento de algunas normas o que parte del alumnado esté más pendiente de lo que hacen otros grupos que del suyo propio.

En cualquier caso, este tipo de problemática, que no es exclusiva de un planteamiento de desafíos físicos cooperativos sino de cualquier proceso de transformación de conductas competitivas en cooperativas y que deriva de las experiencias previas del alumnado con respecto a las actividades motrices, no se prolonga en el tiempo si el docente se encarga de cambiar las conductas y las expectativas de los alumnos, y nuestra experiencia personal nos permite señalar la inexistencia de este tipo de problemas en grupos que han trabajado en procesos cooperativos prolongados en el tiempo.

En este sentido, la organización en paralelo puede ser interesante en procesos iniciales para provocar conflictos que se debatan en clase, mientras que en otras ocasiones es más conveniente utilizarla más adelante.

#### **b) Organización en circuito:**

Se disponen en el espacio diferentes desafíos. La clase se divide en grupos de entre 6 y 10 personas y cada grupo inicia la actividad en uno de los desafíos. Cada grupo trata de superar su reto en un tiempo determinado, pasado el cual todos los grupos rotan según un sentido establecido. Al finalizar la sesión todos los grupos han pasado por todos los desafíos.

Este sistema tiene la ventaja de que permite adecuar toda la sesión al espacio y materiales disponibles. Como inconveniente se destaca el que los grupos tienen un tiempo fijo, ni más ni menos, con lo cual puede haber grupos que terminen un desafío en un tiempo inferior y otros que no lo consigan porque no han tenido tiempo suficiente.

#### **c) Organización libre:**

Se disponen en el espacio más desafíos de los que un grupo pudiera lograr durante el tiempo disponible para la sesión de Educación Física. Por ejemplo, si esperamos que puedan lograr cuatro, organizamos entre seis y ocho. El profesor puede explicar los distintos desafíos al inicio de la sesión o bien dejar junto a cada uno de los “ambientes” organizados una ficha de actividad donde se explica cuál es el objetivo del desafío, sus normas y penalizaciones. La clase se divide en grupos de entre 6 y 10 personas y cada grupo inicia la sesión intentando uno de los retos propuestos. Puede estar en ese desafío tanto tiempo como quiera hasta resolverlo o puede

incluso rendirse, dándolo por imposible. En ambos casos intenta un nuevo reto. Al finalizar la sesión cada grupo habrá superado una serie de desafíos y habrá dejado sin superar otros.

Resulta interesante identificar, y esto puede hacerse de diferentes formas, qué retos ha superado cada uno de los grupos de forma que algunos pueden repetirse en posteriores sesiones mientras que los superados por todos los grupos son sustituidos por otros nuevos.

Este sistema organizativo permite eliminar la angustia del tiempo, de forma que las respuestas son más variadas, más creativas y de mayor calidad; como contrapartida requiere un mayor espacio puesto que son más los desafíos que se desarrollan al mismo tiempo.

## **8.- El papel del profesor:**

Las sesiones de clase basadas en desafíos físicos cooperativos se centran en el alumnado. Son los propios alumnos los que deben organizarse, buscar diferentes soluciones al problema que se les plantea y elegir la que mejor se adapte a sus características y limitaciones individuales y grupales. En estas sesiones, el docente deja de ser el experto que proporciona información para que la procese el alumnado y se convierte en una especie de guía que acompaña al alumnado en su proceso de aprendizaje por descubrimiento.

Ahora bien, el papel del docente no se puede limitar a diseñar una serie de desafíos, presentárselos a los alumnos y pedirles que grupalmente resuelvan los problemas que allí se plantean. El profesor debe valorar la calidad del trabajo en grupo, a veces incluso con independencia de los resultados obtenidos.

Esta calidad se refleja en el grado de participación e implicación de todos y cada uno de los individuos que componen el equipo. En este sentido, es mucho más interesante un grupo donde se ensayen diferentes posibilidades, teniendo en cuenta las opiniones y sugerencias de todos y cada uno de los miembros que lo componen, incluso aunque éstas no conduzcan a la resolución del problema planteado, que otro grupo donde una persona asuma el papel de líder indiscutible, plantee una solución y dirija a sus compañeros para desarrollarla con eficacia.

Así, una de las funciones del profesor durante el desarrollo de sesiones de desafíos físicos cooperativos consiste en hacer que los grupos trabajen de forma democrática y cooperativa, favoreciendo la

implicación de todos sus miembros en todo el proceso, desde la comprensión del problema hasta la ejecución de la solución más eficaz para resolverlo, pasando por el planteamiento y análisis de otras soluciones posibles.

En grupos donde sus miembros dependan excesivamente de una persona, que asume la figura de líder, puede ser necesario establecer mecanismos orientados a generar una interdependencia positiva entre todas las personas que lo componen, cambiando el rol que habitualmente juegan en la realización de las tareas:

- una posibilidad consiste en establecer en el grupo diferentes roles que implican tareas determinadas: el lector, encargado de leer la ficha de actividad; el intérprete, que interpreta la ficha y define claramente el problema que se plantea al grupo; el animador, que promueve el que todos los miembros del grupo aporten una posible solución, etc.;
- otra posibilidad se basa sencillamente en que cada miembro del grupo, por turno, piense y comparta con sus compañeros una posible solución al problema planteado; posteriormente todas y cada una de las soluciones manifestadas se ejecutan para probar su eficacia; finalmente, el grupo decide cuál es la más eficaz para lograr la solución del problema y, si fuera necesario, se ejecuta varias veces hasta completar correctamente la tarea encomendada.

Por otra parte, durante el desarrollo de una sesión de desafíos físicos cooperativos, el docente debe estar atento para que los grupos adopten las medidas de seguridad oportunas que eviten riesgos innecesarios en la ejecución de determinadas respuestas motrices al problema planteado; a veces, el alumnado se deja llevar por la emoción de la actividad y ensaya posibles soluciones que pueden conllevar un cierto riesgo si no se adoptan algunas medidas de seguridad. El profesor puede sugerir el uso de algunos materiales durante la ejecución motriz para amortiguar golpes y caídas o incluso que algunos miembros del grupo ejerzan esta misión, sirviendo de refuerzo de seguridad del compañero o compañeros que realizan la acción motriz.

En desafíos con un alto componente conceptual puede suceder que los grupos no encuentren ninguna solución para resolver el problema que se les plantea. En casos extremos esta situación puede conllevar el desánimo y la frustración. En estos casos, el profesor puede y debe reorientar su búsqueda mediante preguntas que faciliten la comprensión del problema y guíen al grupo hacia posibles soluciones: “¿dónde está el

*problema?”, “¿cómo os las podéis apañar para pasar de un aro a otro si no podéis pisar en el mismo aro dos personas a la vez?, ¿dónde podríais pisar?”, etc..*

### **9.- Reflexión grupal:**

En un planteamiento de desafíos físicos cooperativos es muy importante lo que en inglés se ha llamado “*debrief*” y que podría traducirse como “informe final” o reflexión final, en el que se junta a todo el grupo y se trata de que todos los alumnos reflexionen sobre lo que ha tenido lugar durante la realización de los diferentes desafíos. Para ello, el docente debe intentar fomentar dicha reflexión a través de preguntas que provoquen la reacción del alumno como por ejemplo:

- ¿habéis oído alguna palabra o expresión negativa sobre algo o alguien?
- ¿todo el mundo se ha sentido seguro haciendo la actividad?
- ¿todo el mundo ha tenido suficiente cantidad de tiempo de actividad?
- ¿todo el mundo se ha sentido satisfecho y bien consigo mismo como resultado de su participación?
- ¿todo el mundo ha tenido suficiente “desafío” en las actividades?
- ¿todo el mundo está motivado para continuar participando así?
- ¿cómo os habéis sentido durante las actividades?
- ¿qué fue lo mejor de las actividades?
- ¿qué habéis sacado de las actividades de hoy?
- ¿cómo se pueden trasplantar las cosas buenas de las actividades a fuera del aula?
- ¿qué se puede hacer el próximo día?

Por su parte, Halliday (1999) nos presenta una serie de cuestiones para encauzar esta parte fundamental de la sesión de desafíos físicos cooperativos:

#### a) Para destacar el sentimiento de pertenencia al grupo:

- ¿qué proceso usó el grupo para resolver el problema?
- ¿alguien preguntó a los demás por ideas o soluciones?

- ¿qué efecto tuvo esta petición en el grupo y sus esfuerzos por resolver la tarea?
- ¿cuál fue el efecto cuando alguien compartió una idea y ésta funcionó?
- ¿y cuándo no funcionó? ¿qué efecto tuvo esto en la persona que tuvo la idea?
- ¿por qué es importante obtener ideas de otros para resolver problemas?
- ¿qué debemos hacer para que la gente quiera / se atreva a compartir ideas?
- ¿en qué situaciones, fuera de la clase, sería importante hacer sentir a los compañeros parte del grupo?

b) Para desarrollar sensaciones de “mérito”:

- ¿cómo se tomaron las decisiones?
- ¿todo el mundo pudo expresar su opinión cuando hubo oportunidad? ¿por qué o por qué no?
- ¿qué comentarios se hicieron para mostrar aceptación o rechazo a las ideas de otros? ¿cómo se sintieron las personas ante estos comentarios?
- ¿cómo respondió el resto del grupo cuando se expresaron opiniones?
- ¿qué efecto tuvieron los comentarios en otras aportaciones?
- ¿cómo te sentiste con tu aportación?
- ¿qué comentarios positivos se hicieron por las actitudes, acciones e ideas de otras personas durante la tarea?
- ¿alguien quiere hacer algún otro comentario ahora?

c) Para desarrollar la identidad personal:

- ¿cuáles son las diferencias individuales significativas entre los miembros del grupo?
- ¿cómo fortalecen estas diferencias individuales al grupo?
- ¿cómo serían las actividades si toda la gente del grupo fuera igual?
- ¿cómo ayudaron o perjudicaron las diferencias individuales dentro del grupo en la consecución del objetivo?
- ¿cómo podrías cambiar tus acciones para minimizar el impacto negativo de las diferencias individuales dentro del grupo?
- ¿con qué contribuyó cada persona del grupo?
- piensa en una cosa que has hecho o dicho que contribuyó al éxito del grupo.

- ¿cómo te sentiste con tu contribución al grupo?
- ¿qué pasó en el grupo que te hizo sentirte de esta manera?
- ¿cómo puedes hacer para aumentar tu habilidad para respetar y utilizar las diferencias individuales fuera de la clase?

d) Para fomentar la práctica del juego limpio:

- ¿completasteis las tarea sin romper las reglas? Si no, ¿qué pasó cuando se rompió una regla?
- ¿qué valor tiene “parar” cuando se incumple una regla?
- ¿cómo cambiaría nuestra vida si hiciésemos lo mismo fuera de clase?
- ¿qué situaciones requirieron paciencia? ¿tuvieron paciencia los compañeros del grupo? En caso de respuesta negativa, ¿por qué no? ¿cuál fue el resultado?
- ¿cómo podemos aprender a ser más pacientes?
- ¿qué pasa cuando no somos pacientes?
- ¿alguien mostró amabilidad hacia alguien del grupo? ¿cómo lo hizo y cómo se sintió esa persona? ¿qué efecto tuvo esto en el grupo?
- ¿cómo ayudaría fuera de clase el mostrar amabilidad con otra persona?

e) Para aumentar el sentimiento de competencia:

- ¿logró el grupo llegar más lejos en la tarea que en el intento anterior?
- ¿fueron las personas mejores a la hora de “incluir” a todo el mundo en el grupo?
- ¿se tomaron buenas decisiones a la hora de penalizarse a ellos mismos por cometer infracciones?
- ¿qué logros viste alcanzar a otros?
- ¿qué éxitos tuvo el grupo y los individuos hoy?
- ¿qué has conseguido hoy y de lo que estás especialmente orgulloso?

f) Para aumentar el sentimiento de auto-aceptación:

- ¿qué frases de ánimo te has dicho o pensado hoy? ¿por qué?
- ¿te has criticado o te has desanimado a ti mismo hoy? ¿por qué razón?
- ¿qué efectos tienen estas auto-críticas? ¿cómo podrías hacer este proceso más positivo?

- ¿cómo reaccionas cuando cometes un error?
- ¿cómo es de diferente tu reacción cuando el error ocurre en frente del resto del grupo o afecta negativamente al progreso del grupo a cuando estás solo y te afecta a ti solamente?
- ¿en qué has tenido éxito hoy?
- ¿qué te dices cuando tienes éxito?
- ¿cómo pueden ayudarse los miembros de un grupo cuando ocurren errores?

Por su parte Garaigordobil (1992) también nos presenta algunas preguntas para fomentar esta reflexión:

- ¿cómo nos hemos sentido en los juegos/actividades?
- ¿se han cumplido las normas?
- ¿todos han participado y contribuido al juego?
- ¿alguien ha visto que otro compañero ha sido excluido?
- ¿qué sentimientos tenemos cuando somos excluidos?
- ¿qué juegos han sido más divertidos y cuáles han salido bien?
- ¿qué dificultades ha habido para organizar el juego?
- ¿hemos sentido que hemos ayudado al grupo con nuestra participación?
- ¿nos han ayudado los compañeros?
- ¿alguien se ha hecho daño?

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

Tras la aplicación durante un trimestre de un programa de desafíos físicos cooperativos, una sesión semanal, en tres grupos de alumnado de 6º de Educación Primaria del C.P. "Miguel Hernández" de Laguna de Duero, caracterizados por no tener experiencias previas en trabajo cooperativo, algunas de las expresiones reflejadas en sus cuadernos de clase indican que han aprendido (Velázquez, 2004): *"a trabajar en grupo", "a ayudarnos los unos a los otros", "que cuando las cosas se hacen entre todos salen mejor", "a confiar en mis compañeros", "que hay cosas, como lo de saltar la valla, que yo pensaba que no podía hacer pero que al final he hecho gracias a la ayuda de mi grupo", "a respetar más a mis compañeros y a no insultarles cuando hacen algo mal", "que si tienes algo que hacer, si te lo piensas bien, aunque parezca difícil al final resulta*



*fácil”, “que cada persona tiene una cualidad distinta y que sea cual sea sirve para alguna actividad”, “a escuchar a los demás, a trabajar en grupo y a tomar decisiones entre todos”, “que no hay que despreciar a nadie, que hay que trabajar en grupo y ayudarse los unos a los otros para superar los problemas más fácilmente”, “en mi grupo hemos mejorado mucho, al principio nos insultábamos y discutíamos mucho pero al final en vez de eso nos animábamos todos y conseguíamos desafíos casi imposibles”...*

Los propios alumnos reflejan también en sus opiniones algunos aspectos que todavía conviene mejorar: *“aunque hemos mejorado mucho seguimos discutiendo a veces y eso hay que mejorarlo”, “creo que hay que mejorar el que algunas personas respeten las opiniones de los demás y que si haces algo mal no te digan nada, pero bueno, al principio te insultaban y ya no”, “hay personas que se creen los mejores y cuando una persona falla la recriminan”, “yo creo que tengo que mejorar a no ser tan competitivo y a tomarme menos en serio los juegos porque son para pasárselo bien y que si alguien falla pues a ayudarlo en vez de enfadarme”, “intentaré hacer las cosas mejor, colaborar más con el grupo y ayudar a otras personas que no sepan hacer las cosas”...*

Partiendo de estas opiniones y de la observación sistemática realizada por el docente durante las sesiones de aula podemos reseñar, a modo de conclusión, que la implantación del programa de desafíos físicos cooperativos parece favorecer la aparición de algunas conductas prosociales y la disminución de los conflictos interpersonales en los grupos donde ha sido aplicado.

Sin embargo, el tiempo de aplicación (un sesión semanal durante un trimestre) se considera insuficiente para lograr la erradicación de algunas conductas negativas como insultos o recriminaciones entre los alumnos, aunque la aparición de manifestaciones orientadas a dar ánimo, a aconsejar o a reforzar las acciones de los compañeros parece indicar que se están dando los primeros pasos para conseguirlo.

Por otra parte, las personas con menor valoración de su habilidad física se sienten motivadas por este tipo de propuestas y son frecuentes sus manifestaciones de alegría tras lograr la superación de un reto grupal; este hecho parece favorecer la integración de alumnado con discapacidad en el grupo clase. Por otra parte, este tipo de propuestas parece beneficiar la aceptación de compañeros distintos de los preferidos habitualmente para la realización de actividades motrices.

Con todo ello, podemos concluir que, a pesar de las dificultades iniciales, derivadas en la mayor parte de los casos de la inexperiencia del alumnado para trabajar cooperativamente, el programa de desafíos físicos cooperativos favorece en pocas sesiones la comunicación interpersonal, la empatía, la regulación de conflictos y la capacidad de trabajo en equipo.

Todo ello contribuye a potenciar la integración de todos y cada uno de los alumnos y alumnas en el grupo clase y favorece la motivación hacia la actividad física, fundamentalmente entre aquellas personas con una valoración más baja de su propia habilidad motriz.

## BIBLIOGRAFÍA

Arumí, A. y col. (2003): "Análisis de la estructura de aprendizaje en la enseñanza de la Educación Física en la educación obligatoria", en *"Educación Física y deporte en edad escolar. Actas del V Congreso Internacional FEADef. Valladolid, 25 al 28 de septiembre de 2003"*. Valladolid: AVAPEF.

Blández, J. (1995): *"La utilización del material y el espacio en Educación Física"*. Barcelona: INDE.

Blández, J. (2000): *"Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje"*. Barcelona: INDE.

Bridgeman, D.L. (1977). *"The influence of cooperative, independent learning on role-taking and moral reasoning: a theoretical and empirical field study with fifth grade students"*. Santa Cruz, CA: University of California-Santa Cruz.

Burrington, B.; Fortier, S.; Frehsee, R.C.; Henry, S.; Mishra, S.; Pichette, Z.; Taft, J.; Thomasson, R. y Wilson, A. (1995). *"Youth Leadership in actino"*. Dubuque, IO: Kendall/Hunt.

Carlson, T.B. (1995): "We hate gym: student alienation from Physical Education", en *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 4 – pp. 467-477.

Cazden, C.B. (1991). *"El discurso en el aula. El lenguaje de la enseñanza y del aprendizaje"*. Barcelona: Paidós/M.E.C.

Coll, C. (1987). *"Psicología y currículo"*. Barcelona: Paidós.

Coll, C. (1990). "Un marco de referencia psicológico para la educación escolar: la concepción constructivista del aprendizaje escolar y de la enseñanza", en C. Coll, J. Palacios y A. Marchesi (comps.): *"Desarrollo psicológico y educación. II Psicología de la Educación"*, pp. 435-453. Madrid: Alianza.

Conard, B. (1990). *"Inservice workshop"* for Columbus, Ohio, Public school teachers.

Contreras, O.R. (1998): "Enseñanza obligatoria y Educación Física: ideas para un proyecto educativo de centro", en *Élide*, 0, pp. 8-12.

Davies, D. & Ballinger, D. (2003): "Effect of an alternative Physical Education Program on "at-risk" High School students with respect to achievement in and perceptions of Physical Education", en *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 74, 1, supplement, A-41.

Dewar, A. (1994). "El cuerpo marcado por el género: una perspectiva feminista crítica". En J.I. Barbero (coord.): "*Investigación alternativa en Educación Física*", pp. 111-126. Málaga: Unisport.

Dyson, B.P. (1997). "Research on cooperative learning in Physical Education". En "*Research Quarterly for Exercise and Sport*", 68 (1), supplement, p. A-67.

Ebbeck, V. y Gibbons, S.L. (1998): "The effect of a team building program on the self-conceptions of Grade 6 and 7 physical education students", en *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 2 – pp. 300-310.

Fernández Río, J. (2003a): "*El aprendizaje cooperativo en el aula de Educación Física. Análisis comparativo con otros sistemas de enseñanza y aprendizaje*". Valladolid: La Peonza.

Fernández Río, J. (2003b): "Desafíos físicos cooperativos: historia y posibilidades didácticas", en "*Actas del III Congreso Estatal y I Iberoamericano de actividades físicas cooperativas. Gijón, 30 de junio al 3 de julio de 2003*". Valladolid: La Peonza. Cederrón.

Font, J. (1998): "Una forma innovadora de enseñar la Educación Física en Primaria: "como crear ambientes de aprendizaje", en *Áskesis*, nº 2; <http://www.akesis.arrakis.es>

Garaigordobil, M. (1992): "*Juego cooperativo y socialización en el aula*". Barcelona: Seco Olea.

García, C.; García, L.; Floyd, J. & Lawson, J. (2002): "Improving public health through early childhood movement programs", en *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 73, 1 – pp. 27-31.

García Merino, M. y Puig, M. (1997). "Aprender a cooperar". En *Cuadernos de Pedagogía*, nº 263, pp. 62-65.

Gibbons, S.L. y Black, K.M. (1997): "Effect of participation in team building activities on the self-concept of middle school physical education students", en *AVANTE*, 1 – pp. 46-60.

Glover, D.R. y Midura, D.W. (1992): "*Team Building through Physical Challenges*". Champaign, IL: Human Kinetics.

Grineski, S. (1995). "Students can learn to cooperate". En *Strategies*, 9 (1), pp. 27-29.

Grineski, S. (1996): "*Cooperative learning in physical education*". Champaign, IL.: Human Kinetics.

Halliday, N. (1999). "Developing self-esteem through Challenge Education experiences", en *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* vol. 70, nº 6, pp. 51-58.

Horn, T. (1993): "On competition: what the experts say", en "*Teaching Elementary Physical Education: The Newsletter for Specialists, Teachers and Administrators*", v. 4, nº 6, pp. 8 - 9.

Johnson, D.W. y Johnson, R. (1987): "*A meta-analisis of cooperative, competitive and individualistic goal structures*". Hillsdale, N.J: Lawrence Earlbaum.

Johnson, D.W., Johnson, R.T., Holubec, E. y Roy, P. (1984). "*Circles of learning: Cooperation in the classroom*". Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Jordan, J.A. (1996). "La interculturalidad en la escuela". En *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 25, pp. 71-84.

Kirk, D. y Tinnig, R. (1990): "*Physical Education, curriculum and culture: critical issues in the contemporary crisis*". London: The Falmer Press.

Lickona, T. (1991). "*Educating for carácter*". New York: Bantam Books.

Maté, M. (1996). "Trabajo en grupo cooperativo y tratamiento de la diversidad". En *Aula de Innovación Educativa*, nº 51, pp. 51-56.

Mendiara, J. (1999): "Espacios de Acción y Aventura", en *Apunts: Educación Física y Deportes*, 56, pp. 65-70.

Midura, D.W.y Glover, D.R. (1995): "*More Team Building Challenges*". Champaign, IL: Human Kinetics.

Onrubia, J. (1997) "Escenarios cooperativos". En *Cuadernos de Pedagogía*, nº 255, pp. 65-70.

Orlick, T. (1986). "*Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*". Barcelona: Paidotribo.

Palacios, J. y Abraldes, A. (1998): "Juegos y actividades de aventura en el gimnasio, patio o instalaciones al aire libre", en *Revista de Educación Física*, 72, pp. 27-32.

Parra, M. y Rovira, C. (2002). "*Apuntes del Curso de Actividades en el Medio Natural*". C.O.L.E.F. - C.A.F.D de Asturias.

Portman, P.A. (1995): "Who is having fun in P. E. classes? Experiences of sixth-grade students in elementary and middle school", en *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, pp. 445-453.

Rué, J. (1989). "El trabajo cooperativo por grupos". En *Cuadernos de Pedagogía*, nº 170, pp. 18-21.

Solé, I. (1997). "Reforma y trabajo en grupo". En *Cuadernos de Pedagogía*, nº 255, pp. 50-53.

Sparkes, A. (1992): "*Research in physical education and Sport*". London: The Falmer Press.

Strachan, K.; Maccauley, M. (1997): "Cooperative learning in a high school P.E. program", en *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (1 supplement), A-69.

Velázquez, C. (1996): "*Proyecto curricular de Educación Física en Educación Primaria. Una propuesta orientada a la paz*". Valladolid: La Peonza.

Velázquez, C. (2003): "Desafíos físicos cooperativos", en "*Actas del III Congreso Estatal y Iberoamericano de actividades físicas cooperativas. Gijón, 30 de junio al 3 de julio de 2003*". Valladolid: La Peonza. Cederrón.

Velázquez, C. (2004): "Desafios físicos cooperativos: metas sem competição". En VV.AA.: "*Jogos cooperativos nos diferentes contextos*". Brasil Tropical: Fortaleza.

Vigy, J.L. (1980): "*Organización cooperativa de la clase*". Madrid: Cincel.

Zabawa, R. (2001). "The Ultimate Challenge Tour", en *Peak Performance*, 5 (1), pp. 1-6.

# **Desafíos físicos cooperativos: Recursos para el aula de educación física**

## Nº 1: BAJO LA CUERDA

### **Objetivo:**

Todos los compañeros del grupo deben pasar de varias formas por debajo de una cuerda situada en el suelo.

### **Materiales:**

- 1 cuerda.

### **Normas:**

- Todas las personas deben pasar por debajo de la cuerda a cuatro niveles: reptando, en cuadrupedia, de rodillas con el tronco recto y de pie (con el cuerpo completamente estirado).
- Hasta que TODOS los componentes del grupo no hayan pasado de una determinada forma, nadie puede comenzar a pasar de la forma siguiente.
- Nadie puede tocar la cuerda con las manos o brazos.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

Los tres primeros niveles presentan una dificultad mínima, basta con sujetar la cuerda con diferentes partes del cuerpo en función de la altura a la que ésta debe ser elevada para permitir a los diferentes participantes pasar por debajo. El principal problema reside en cómo lograr que las personas más altas del grupo crucen por debajo de la cuerda, de pie y con el cuerpo estirado. Algunas posibilidades son:

- a) Dos personas se suben a la espalda de otras dos (“a caballito”) sujetando la cuerda con los dientes.
- b) Dos personas altas sujetan la cuerda con los dientes y saltan coordinadamente para que una tercera pase de pie por debajo.
- c) Una persona sujeta un extremo de la cuerda con los dientes, una segunda persona hace lo mismo y ésta es levantada por varios compañeros para que otra persona pase por debajo de la cuerda por la zona donde ésta está más elevada.



## Nº 2: EL MURO

### **Objetivo:**

Todos los compañeros del grupo deben pasar por encima de una colchoneta de salto de altura dispuesta verticalmente, sin que ésta se caiga.

### **Materiales:**

- Una colchoneta de salto de altura.
- Varias colchonetas como medida de seguridad.

### **Normas:**

- La colchoneta no puede caer al suelo.
- Nadie puede pasar al otro lado de la colchoneta rodeándola.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

a) Inicialmente dos personas sujetan la colchoneta por los lados. Una persona se coloca en cuadrupedia y las demás, una tras otra, pisan sobre ella para darse un mayor impulso. El resto del grupo aúpa a la persona que se eleva sobre la colchoneta. Una vez que dos o tres personas están al otro lado ya no es necesario sujetar la colchoneta por los laterales. La última persona salta individualmente.

b) Como la anterior, pero un par de personas se colocan a horcajadas sobre la parte superior de la colchoneta, ayudando a subir a sus compañeros desde arriba.

### **Variantes:**

a) Se puede facilitar el proceso apoyando uno de los laterales de la colchoneta sobre una pared. En este caso puede añadirse la norma de que tampoco está permitido tocar el lateral libre de la colchoneta.

b) Se puede dificultar el desafío, situando la colchoneta sobre dos bancos suecos o limitando la movilidad o la visión de algunos de los miembros del grupo (por ejemplo: “cinco de vosotros sois ciegos y tres hemipléjicos”).





### **Nº 3: TRASPORTE HUMANO**

#### **Objetivo:**

Trasladar a los diferentes compañeros del grupo una cierta distancia de varias maneras diferentes sin poder tocarlos directamente.

#### **Materiales:**

- 2 cuerdas.
- 2 picas.
- 1 colchoneta.

#### **Normas:**

- La persona transportada no puede tocar el suelo.
- La persona transportada no puede hacer nada, ni dar ninguna ayuda a sus compañeros.
- Los compañeros no pueden tocar a la persona a transportar.

#### **Posibles soluciones o ayudas:**

- a) La persona se tumba directamente sobre la colchoneta.
- b) La persona se tumba y se enrolla la colchoneta sobre ella.
- c) Se ponen las picas debajo de la colchoneta de manera que al levantar a la persona, las picas formen una silla con la colchoneta.



## **Nº 4: RECORRIDO DESLIZANTE**

### **Objetivo:**

El grupo debe realizar un recorrido compuesto de dos neumáticos situados paralelos al comienzo y al final de una fila de conos dispuestos en zig-zag; sobre los neumáticos hay que poner una pica que hay que pasar: por encima en los neumáticos del principio, y por debajo en los del final, sin tocarla.

### **Materiales:**

- 4 cuerdas.
- 2 picas.
- 2 plataformas deslizantes.
- 1 banco sueco.
- 4 neumáticos.
- 5 conos.

### **Normas:**

- No se puede tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo en ningún momento.
- Las personas pueden estar en los neumáticos.
- Los conos hay que pasarlos en zig-zag.
- La pica del final debe pasarse por debajo, pero totalmente erguida la persona.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

Dos personas llegan a los neumáticos sobre las plataformas deslizantes, colocando las picas y dejando las cuerdas allí. Se sitúan sobre los neumáticos para ayudar a los compañeros que son arrastrados tirando de las cuerdas. Para pasar la pica de los neumáticos del final por debajo es necesario que los compañeros que están sobre dichos neumáticos la eleven.



## Nº 5: LEVANTAMIENTO DE COLCHONETA

### Objetivo:

Todos los miembros del grupo deben levantar una colchoneta apoyada en el suelo hasta mantenerla en equilibrio sobre sus cabezas. No está permitido tocarla con las extremidades.

### Materiales:

- 1 colchoneta.

### Normas:

- Todos los miembros del grupo deben terminar de pie, debajo de la colchoneta.
- Nadie puede tocar la colchoneta con sus extremidades, únicamente se permite tocarla con la cabeza o el tronco.

### Posibles soluciones o ayudas:

a) Dos o más personas empujan con sus cabezas la colchoneta en sentido contrario haciendo que ésta se levante un poco. Otros compañeros aprovechan ese hueco para meter la cabeza debajo y, coordinadamente tratan de levantar la colchoneta, terminando todos debajo.

b) El grupo se distribuye alrededor de la colchoneta. La mitad de los componentes del grupo la levantan sujetándola con los dientes y, coordinadamente el resto se mete debajo manteniéndola sobre sus cabezas. Por último, los que mordían la colchoneta dejan de hacerlo y se meten debajo.

### Observaciones:

A la hora de valorar la dificultad de este reto, el docente debe tener en cuenta el papel fundamental que juega el peso de la colchoneta y el hecho de que ésta tenga o no asas.



## Nº 6: EL BALÓN ENCANTADO

### Objetivo:

Todos los compañeros del grupo deben elevar un balón desde el suelo y tocarlo antes de que vuelva a botar en el suelo.

### Materiales:

- 1 balón.

### Normas:

- Desde que una persona toca el balón, éste no puede tocar el suelo hasta que todos los miembros del grupo lo hayan tocado.
- Nadie puede tocar el balón con las extremidades superiores.

### Posibles soluciones o ayudas:

a) Una persona se sienta (o se tumba) en el suelo y levanta el balón sujetándolo con sus dos pies, el resto colocan su pie sobre el balón.

b) Los miembros del grupo se sitúan sentados en el suelo, uno junto a otro, formando una fila. El que está más cerca del balón lo toma sujetándolo con sus dos pies y lo deposita entre los pies del siguiente jugador que repite el proceso hasta llegar al último.

c) El grupo se dispone en círculo. Un jugador levanta el balón del suelo dándolo una patada y mediante toques con cabeza, tronco y piernas, el grupo intenta que todas las personas logren tocar la pelota antes de que caiga al suelo.



## Nº 7: ATRAVESAR EL ARO

### Objetivo:

El grupo de alumnos debe levantar el aro del suelo para que todos los compañeros pasen dos veces por él: una vez estando el aro en posición vertical y otra vez estando el aro en posición horizontal, pero sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo en ningún momento.

### Materiales:

- 2 cuerdas.
- 1 aro.

### Normas:

- No se puede tocar el aro con la cabeza, brazos o manos en ningún momento.

### Posibles soluciones o ayudas:

- a) Pisando el aro por un lado se levanta, por lo que es posible subirlo con los pies para que los diferentes compañeros vayan pasando verticalmente por él. Para que pasen horizontalmente se sujeta el aro con las rodillas.
- b) Igual que antes, pero al pisar el aro y levantarlo por un lado se meten las cuerdas, con lo que se pueden usar éstas para situar el aro de manera adecuada como para que los compañeros pasen.



## **Nº 8: EL PUENTE MINADO**

### **Objetivo:**

El grupo debe atravesar un espacio rectangular de unos diez metros de largo por uno de ancho en el que se han dispuesto varios conos (minas) que no pueden ser tocados. Mientras se pisa dicho espacio el sentido de la vista desaparece.

### **Materiales:**

- Varios conos, que pueden ser sustituidos por otros objetos (latas, botellas de plástico, vasitos de yogur, etc.).

### **Normas:**

- Todas las personas deben atravesar el espacio minado; nadie puede, por tanto, rodearlo.
- La persona que pisa en el rectángulo minado debe ir con los ojos cerrados.
- Nadie puede tocar ninguno de los conos situados en el rectángulo minado.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

a) Una persona cruza el espacio minado guiada por otra u otras que, desde las orillas inicial o final dirigen sus movimientos.

b) Una persona transporta a otra "a caballito". El jinete, que no pisa el suelo, puede ir con los ojos abiertos y va dirigiendo al caballo que al estar pisando el espacio minado debe llevarlos cerrados.



## Nº 9: LA ISLA

### **Objetivo:**

El grupo, dispuesto alrededor de un gran círculo, debe situar un disco volador en el interior de un segundo círculo de unos 30 cm. de diámetro situado en el centro del primero.

### **Materiales:**

- Un disco volador.
- Varios balones.

### **Normas:**

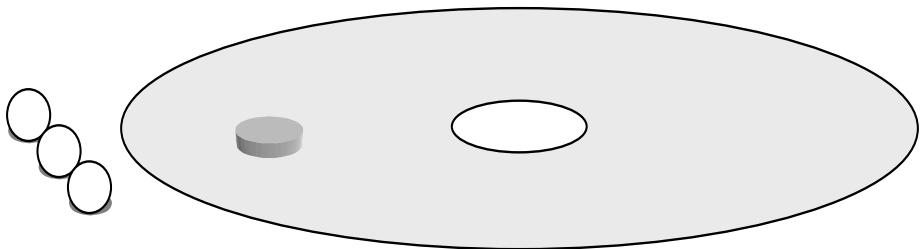
- Nadie puede pisar en el interior del círculo exterior.
- El disco volador no puede salir del círculo exterior.
- Una persona sólo puede lanzar contra el disco un balón que le haya pasado un compañero.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

El grupo se organiza en dos roles, uno de receptores y otro de lanzadores que van rotando cada cierto tiempo.

### **Variantes:**

- a) Se puede limitar la movilidad o la visión de algunos jugadores.
- b) Se puede delimitar un espacio exterior, por ejemplo: la pista de baloncesto, indicando que todo balón que sobrepase ese espacio no puede utilizarse más.



## Nº 10: LA TRAMPA

### Objetivo:

Situar a una persona en cada uno de los aros de una fila sin que dos personas puedan pisar el mismo aro, ocupado o no, hasta el final del reto.

### Materiales:

- Tantos aros como participantes.

### Normas:

- Nadie puede pisar fuera de los aros, salvo en el lugar designado como orilla de partida.
- Dos personas no pueden pisar al mismo tiempo un aro.
- Si una persona pisa un aro, no puede pisar otro.

### Posibles soluciones o ayudas:

a) La primera persona salta hasta el aro más alejado que puede, varios participantes ocupan los aros anteriores. El resto del grupo va pasando hasta los aros más alejados pisando los pies de los que ya ocupan algún aro.

b) Las personas de mayor peso ocupan los primeros aros y levantan en brazos a los menos pesados para llevarles hasta los aros más alejados.





## Nº 11: MOVIMIENTO COLECTIVO

### Objetivo:

Todos los componentes del grupo debe moverse de un banco sueco a otro situado a una cierta distancia, sin andar, ni correr, ni saltar.

### Materiales:

- 2 bancos suecos.

### Normas:

- Todas las personas del grupo deben estar en contacto unas con otras en todo momento.

### Posibles soluciones o ayudas:

a) Todas las personas menos una se tumban en el suelo, mientras que ésta se tumba encima de ellos transversalmente; los demás giran hacia un lado todos a la vez avanzando con la persona encima.

b) Igual que el anterior, pero en vez de estar tumbadas, las personas están de pie y al compañero lo trasladan horizontalmente (paralelo al suelo) agarrado por las manos; moviéndose de uno en uno hacia delante, arrastrándose por el suelo.



## Nº 12: EQUILIBRIO GIGANTE

### **Objetivo:**

El grupo debe elevar una pelota gigante del suelo hasta una altura que permita al grupo mantenerse en equilibrio 5 segundos sobre dos neumáticos puestos uno sobre otro, sosteniendo a la vez dicha pelota gigante.

### **Materiales:**

- 2 neumáticos.
- 1 pelota gigante.

### **Normas:**

- La pelota gigante no puede tocarse con las manos o los brazos en ningún momento.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

Muchas posibilidades.



## Nº 13: LAS NUEVE PUERTAS

### **Objetivo:**

Nueve personas tienen que pasar a otro lado de una red con nueve huecos. Cada persona debe cruzar por un hueco diferente.

### **Materiales:**

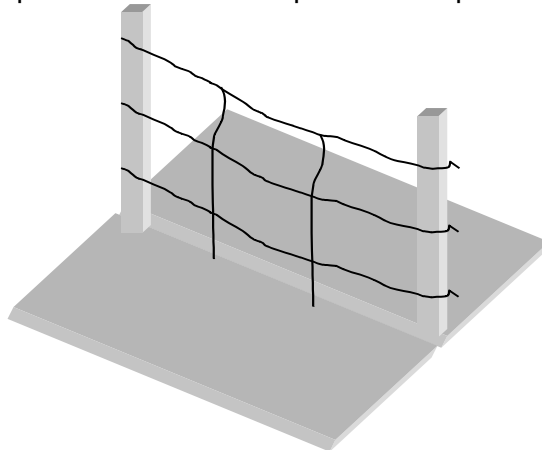
- Dos picas.
- Dos bases para picas.
- Cinco cuerdas.
- Dos colchonetas como medida de seguridad.

### **Normas:**

- Cada persona debe cruzar al otro lado de la red por un hueco diferente.
- Ninguna persona puede tocar las cuerdas o las picas.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

Las dos primeras personas, preferentemente dos de las más pesadas, pasan reptando por dos de los huecos inferiores. Desde ambos lados ayudan al resto a pasar por los huecos superiores e intermedios, para ello la persona que pasa deja el cuerpo tan rígido como puede. La última persona, la que más dificultades podría tener, lo cruza por el hueco inferior que todavía queda sin utilizar.



## Nº 14: TRANSPORTAR EL BALÓN GIGANTE

### Objetivo:

Un grupo de varias personas deben llegar de un punto a otro de una cierta distancia usando el material disponible, y transportando una pelota gigante.

### Materiales:

- 4 neumáticos.
- 1 pelota gigante.

### Normas:

- No se puede tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo.
- Hay que transportar hasta el final todos los materiales disponibles al principio.

### Posibles soluciones o ayudas:

Múltiples soluciones.

### Variantes:

Se puede añadir que no se pueda tocar el balón con las manos, con lo que la dificultad crece.



## Nº 15: MOVIENDO AROS

### **Objetivo:**

Trasladar dos aros una cierta distancia.

### **Materiales:**

- 2 aros.

### **Normas:**

- Todos los miembros del grupo deben estar en contacto con los aros en todo momento.
- Los aros no pueden tocarse con las manos en ningún momento.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

Usar pies o bocas para levantar los aros y trasportarlos usando las rodillas, la cadera, el cuello, la cabeza, etc.



## Nº 16: EL BALÓN IMPOSIBLE

### Objetivo:

Trasladar una pelota gigante una cierta distancia.

### Materiales:

- 1 pelota gigante.

### Normas:

- La pelota no puede tocar el suelo entre el punto de partida y el punto de llegada.
- Sólo se puede tocar la pelota con la cabeza o el tronco.
- Una persona que esté en contacto con la pelota no puede desplazarse.

### Posibles soluciones o ayudas:

a) Un par de personas sujetan la pelota gigante con sus troncos y cabezas. El resto del grupo levantan a estos compañeros y los transportan en volandas hasta el punto de llegada.

b) Varias personas se colocan en cuadrupedia. Sobre ellas se tumba boca arriba un compañero sobre el que se deposita la pelota gigante. El resto del grupo se coloca alrededor de ellos. Los primeros se mueven coordinadamente, los que están a su alrededor evitan con su tronco que la pelota resbale y detienen el movimiento si es necesario.

c) Todas las personas, excepto dos, se tumban en el suelo, una junto a otra, formando una fila. Una de las personas restantes golpea la pelota con la cabeza hacia la segunda persona que no está tumbada y que se sitúa al final de la fila. La pelota rueda por encima de los troncos de los que están tumbados hasta llegar a su destino. Todos los que no están en contacto con la pelota se desplazan, tumbándose de nuevo y haciendo avanzar la fila. El proceso se repite hasta alcanzar el destino.



## Nº 17: MUEVE LA PELOTA Y EL ARO

### Objetivo:

Trasladar un aro y una pelota gigante de un sitio a otro.

### Materiales:

- 1 aro grande.
- 1 pelota gigante.

### Normas:

- No se pueden tocar con las manos ni la pelota, ni el aro.
- Una vez que se coge, el material no puede volver a tocar el suelo.
- Todas las personas deben estar en contacto con el aro y con la pelota en todo momento.

### Posibles soluciones o ayudas:

Varias soluciones.



## Nº 18: TRANSPORTE CON PICAS

### **Objetivo:**

Trasladar a los diferentes compañeros del grupo una cierta distancia utilizando sólo unas picas.

### **Materiales:**

- Dos picas de madera por participante (también puede hacerse con menos aunque es el número que recomendamos).
- Una cuerda.

### **Normas:**

- La persona transportada no puede tocar el suelo.
- No se puede tocar a la persona transportada hasta que no alcanza el punto de llegada.
- La persona transportada lleva los pies atados a la altura de los tobillos de forma que le imposibilite completamente su movimiento.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

a) Todo el grupo forma una especie de trono con las picas, sobre el que se sienta o tumba la persona transportada.

b) Se ponen las picas en el suelo, una junto a otra, formando una fila. La persona transportada utiliza una pica a modo de bastón para mantenerse en equilibrio, de pie, sobre las picas depositadas en el suelo. Sin mover los pies avanza sobre las picas, impulsándose con la que hace las veces de bastón. Sus compañeros van colocando delante las picas quedan detrás de la persona que avanza.





## Nº 19: MOVER EL “SUECO”

### Objetivo:

Hay que trasportar un banco sueco entre todas las personas del grupo sin tocarlo en ningún momento con las manos y sin que éste toque el suelo.

### Materiales:

- 1 banco sueco.
- 3 picas.
- 3 cuerdas.

### Normas:

- No se pueden tocar ni el banco sueco, ni las picas con las manos a la hora de transportarlo.

### Posibles soluciones o ayudas:

Meter las picas por debajo del banco sueco, atadas con las cuerdas y usaríamos éstas para mover todo el conjunto.



## Nº 20: DESLIZÁNDOSE POR EL ESPACIO

### Objetivo:

Todo el grupo debe desplazarse de un lado a otro de un espacio determinado usando todos los materiales disponibles para ello.

### Materiales:

- 1 banco sueco.
- 2 cuerdas.
- 4 plataformas deslizantes.
- 3 picas.
- 1 antifaz.

### Normas:

- Todo el grupo debe desplazarse a la vez.
- Una persona del grupo es “ciega” y otra “manca” (para “simularlo”, la persona debe meter un brazo por dentro de la camiseta).

### Posibles soluciones o ayudas:

a) Se sitúan 2 plataformas deslizantes debajo del banco, sobre el que se sientan varios compañeros; otra persona va delante del banco sobre una plataforma tirando del grupo mediante una cuerda y otra detrás empujando; se usan las picas a modo de remos.

b) Se sitúan las personas de pie sobre las plataformas y llevarían el banco sueco en brazos, ayudándose de las picas para moverse.



## **Nº 21: MOVERSE CON LA CORRIENTE**

### **Objetivo:**

El grupo debe trasladarse de un punto a otro sin tocar el suelo y usando el material disponible.

### **Materiales:**

- 3 plataformas deslizantes.
- 2 cuerdas.
- 1 neumático.
- 1 antifaz.

### **Normas:**

- No se puede tocar el suelo en ningún momento.
- Una de las personas del grupo debe ponerse un antifaz para hacer el papel de “ciego” durante la actividad.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

Muchas soluciones son válidas.



## Nº 22: MUDANZA COLECTIVA

### Objetivo:

Trasladarse de un sitio a otro usando los materiales disponibles y sin tocar el suelo.

### Materiales:

- 1 neumático.
- 2 colchonetas.
- 4 antifaces.

### Normas:

- 4 personas del grupo debe ponerse un antifaz para hacer el papel de “ciego” durante la actividad y otra más debe hacer de “manca” (para “simularlo”, la persona debe meter un brazo por dentro de la camiseta).
- No se puede tocar el suelo en ningún momento.

### Posibles soluciones o ayudas:

Muchas soluciones.



## Nº 23: APOYOS

### **Objetivo:**

El grupo debe determinar cuál es el mínimo número de puntos que puede obtener estando en un espacio previamente delimitado y teniendo en cuenta que cada mano apoyada en el suelo equivale a un punto y cada pie a cuatro.

### **Materiales:**

- Ninguno.

### **Normas:**

- Todo el grupo debe encontrarse en el espacio previamente determinado.
- Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el suelo son las manos y los pies.
- Cada mano que toque el suelo equivale a un punto y cada pie a cuatro.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

- a) Algunas personas se colocan a la pata coja y con cada una de sus manos agarran a otras dos personas en equilibrio invertido.
- b) Algunas personas se colocan a la pata coja, cada una de ellas abraza a un compañero que pisa sobre el pie apoyado en el suelo.



## Nº 24: EL LAGO CONTAMINADO

### Objetivo:

El grupo debe sacar todos los objetos depositados en el interior de un espacio previamente determinado, sin que nadie toque dentro de dicho espacio, para ello dispone de varios balones.

### Materiales:

- Objetos variados: latas, botes de tetra-brik, botellas de plástico..., dos por jugador.
- Un balón por cada cuatro jugadores.

### Normas:

- Nadie puede tocar en el interior del espacio delimitado.
- Una persona sólo puede lanzar contra el disco un balón que le haya pasado un compañero.
- Cada persona sólo puede sacar dos objetos del espacio delimitado.

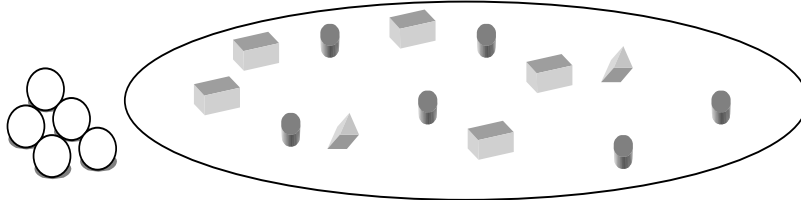
### Posibles soluciones o ayudas:

a) El principal problema radica en el hecho de que una persona sólo pueda sacar dos objetos. El grupo se organiza para determinar qué personas sacarán los primeros objetos y qué objetos serán éstos. Habitualmente prefieren que los compañeros con menor habilidad saquen los objetos más cercanos y lo hagan los primeros, de forma que los más hábiles hacen inicialmente la función de recoger los balones y devolvérselos. Cuando una persona ha sacado sus dos objetos pasa a hacerla función de receptor.

b) Algunos grupos se organizan en subgrupos de cuatro personas, cada uno de los cuales toma un balón y elige una zona de donde sacar los objetos.

### Variantes:

Se puede poner un límite de tiempo para alcanzar el objetivo propuesto. Esto obliga a una organización más eficaz.



## Nº 25: CUERDA / PICA VOLADORA

### **Objetivo:**

Desplazar una cuerda (pica) una cierta distancia, usando sólo las extremidades inferiores y sin que ésta toque el suelo.

### **Materiales:**

- 1 cuerda atada por los extremos o 1 pica.

### **Normas:**

- Todas las personas del grupo deben estar en contacto con la cuerda (pica) al desplazarla.
- Una vez levantada del suelo, la cuerda (pica) no puede volver a tocarlo.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

- a) Situar una pierna de cada persona dentro del círculo de la cuerda y tensarla para desplazarla.
- b) Situar la cuerda (pica) sobre los empeines de cada persona para desplazarla de esta manera.



## Nº 26: ARO A DOS ALTURAS

### Objetivo:

Todas las personas del grupo deben pasar a través del aro sin tocarlo, mientras éste es sujetado por compañeros del grupo, pero sin usar las manos.

### Materiales:

- 1 aro.

### Normas:

- El aro debe sujetarse con su agujero situado perpendicular al suelo: primero a la altura de las rodillas y posteriormente a la altura de los hombros y hay que atravesarlo de manera paralela al suelo.
- El aro no puede ser tocado al atravesarlo en ningún momento.

### Posibles soluciones o ayudas:

Todos deben ayudar para mover a cada persona a través del aro.





## Nº 27: EL ISLOTE

### Objetivo:

Comenzando subidos en unas espalderas, todas las personas del grupo deben acabar, sin tocar el suelo, sobre un plinton situado a una cierta distancia de las espalderas.

### Materiales:

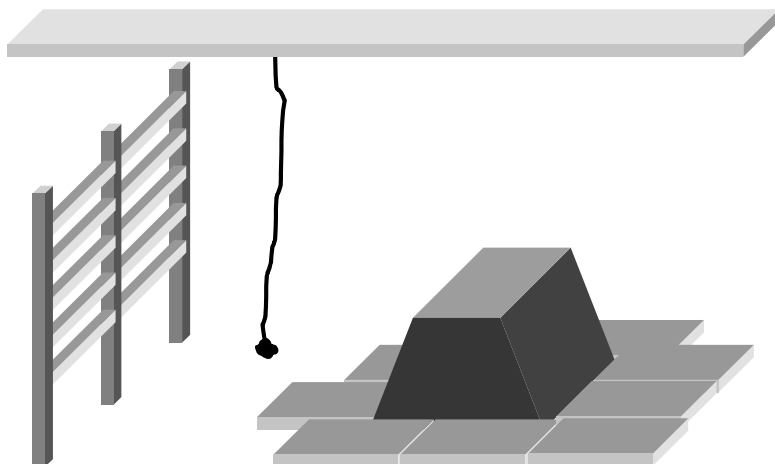
- 1 plinton.
- Espalderas.
- Una cuerda colgada del techo.
- Varias colchonetas como elemento de seguridad.

### Normas:

- Nadie puede tocar el suelo (o las colchonetas de seguridad) hasta que todos los miembros del grupo estén sobre el plinton.

### Posibles soluciones o ayudas:

Una persona con la suficiente habilidad suele ser la primera en llegar hasta el plinton, utilizando la cuerda colgada del techo a modo de liana. Desde allí ayuda a sus compañeros deteniendo su trayectoria y devolviendo la cuerda a los que todavía están en las espalderas. A medida que hay más personas en el plinton todos deben colaborar para caber en el reducido espacio del que disponen.



## Nº 28: GIRO DE COLCHONETA

### Objetivo:

Subidos todos los componentes del grupo a una colchoneta, éstos deben darle la vuelta sin tocar en ningún momento el suelo.

### Materiales:

- 1 colchoneta.

### Normas:

- Nadie puede tocar el suelo en ningún momento

### Posibles soluciones o ayudas:

Varias.



## Nº 29: DESCENSO DE LA MONTAÑA

### Objetivo:

Situados una serie de objetos a los pies de las espalderas, el objetivo es desplazar a todos los componentes del grupo desde las espalderas hasta un lugar en el suelo a cierta distancia.

### Materiales:

- 1 banco sueco.
- 1 pelota gigante.
- 1 neumático.
- 2 plataformas deslizantes.
- 1 cuerda.
- Espalderas.

### Normas:

- No se pueden tocar las 7 barras inferiores de la espaldera.
- La pelota gigante no puede ser lanzada, debe ser transportada en brazos.
- Hay que trasladar todo el material hasta el final del recorrido.

### Posibles soluciones o ayudas:

Varias.



## Nº 30: CRUZAR EL RÍO

### Objetivo:

El grupo debe cruzar un espacio determinado sin que nadie toque el suelo y sin que nada toque alguno de los conos situados en dicho espacio.

### Materiales:

- 1 colchoneta por cada siete personas.
- 20 conos.

### Normas:

- Nadie puede tocar el suelo.
- Nadie ni nada puede tocar ninguno de los conos situados en el espacio que hay que cruzar.
- Desde que la primera persona llega al punto de destino hasta que lo hace la última no puede transcurrir más de un minuto.

### Posibles soluciones o ayudas:

Una vez decidido el camino más sencillo para evitar los conos, todo el grupo ocupa todas las colchonetas disponibles excepto una. La colchoneta libre se levanta y se hace avanzar por encima de las cabezas de todos hasta colocarla delante. A continuación todo el grupo avanza una colchoneta hacia delante, dejando libre la última. El proceso se repite hasta alcanzar el destino.



## Nº 31: CAZA DE BICHOS

### Objetivo:

El grupo debe hacerse con todos los insectos depositados en un espacio que nadie puede tocar el suelo, evitando además tocar alguno de los conos situados en dicho espacio.

### Materiales:

- 1 colchoneta por cada siete personas.
- 20 conos.
- Insectos de goma (tantos como participantes).
- Una caja.

### Normas:

- Nadie puede tocar el suelo.
- Nadie ni nada puede tocar ninguno de los conos situados en el espacio que hay que cruzar.
- Cada persona puede tocar únicamente un insecto.
- Los insectos deben depositarse en una caja.
- Ningún insecto puede depositarse en la caja mientras haya otro u otros en el suelo.

### Posibles soluciones o ayudas:

El grupo ocupa todas las colchonetas disponibles excepto una. La colchoneta libre se levanta y se hace avanzar por encima de las cabezas de todos hasta colocarla delante. A continuación todo el grupo avanza una colchoneta hacia delante, dejando libre la última. El proceso se repite las veces necesarias. Cada persona coge uno de los insectos depositados en el suelo. En el caso de algunos que queden un poco alejados varias personas pueden sujetar a una para que ésta lo alcance, también es habitual ver cómo varios compañeros se quitan las sudaderas y las anudan por las mangas formando una especie de cuerda con la que tratar de acercar el insecto elegido.



## Nº 32: TRANSPORTAR UN “SUECO”

### Objetivo:

Transportar un banco sueco de un extremo a otro de un espacio determinado usando los materiales disponibles.

### Materiales:

- 1 banco sueco.
- 3 plataformas deslizantes.
- 2 cuerdas.

### Normas:

- No se puede tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo.
- Hay que llevarse todo el material entregado al principio.
- Todas las personas deben llegar al otro extremo.

### Posibles soluciones o ayudas:

- a) Se puede obligar a transportar todo el material de una sola vez, con lo que habría que hacer una especie de “convoy”.
- b) Hay otras muchas posibilidades.



## **Nº 33: ORDEN EN EL BANCO**

### **Objetivo:**

El grupo, situado sobre un banco sueco, debe ordenarse sin que nadie toque el suelo, siguiendo un determinado criterio: por orden de estatura, por fecha de nacimiento, etc.

### **Materiales:**

- 1 banco sueco.

### **Normas:**

- No se puede tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo.

### **Posibles soluciones o ayudas:**

- a) Dos personas se equilibran abrazándose o echando sus cuerpos enfrentados hacia detrás, el resto de sus compañeros ayudan agarrándolas.
- b) Algunas personas se tumban transversalmente sobre el banco para facilitar el paso a otras.
- c) Algunas personas se colocan tumbadas sobre la barra inferior del banco para facilitar el paso a sus compañeros.

### **Variantes:**

- a) Con grupos más numerosos puede hacerse formando una fila con varios banco suecos.
- b) El mismo reto, en pequeño o en gran grupo, puede hacerse con sillas de aula.
- c) Se puede dificultar más el desafío planteando que cada persona lleve un objeto en equilibrio sobre su cabeza, por ejemplo un vasito de yogur. En este caso el número de soluciones se limita pero la motivación aumenta.



## Nº 34: “ESCALAR” UN ARO

### Objetivo:

Todas las personas del grupo deben pasar a través de un aro sin rozarlo en ningún momento, mientras éste es sujetado por dos de las personas del grupo.

### Materiales:

- 1 aro.

### Normas:

- El aro debe sujetarse a la altura de la cintura y a la de la cabeza paralelo al suelo y hay que atravesarlo verticalmente.

### Posibles soluciones o ayudas:

Múltiples soluciones, pero todo el mundo debe ayudar a los compañeros a “escalar” el aro.





## Nº 35: TRANSPORTAR LA “BOLA”

### Objetivo:

Transportar la pelota gigante de un extremo a al otro de un recorrido sin poder tocarla con las manos y de maneras diferentes: sin usar ningún material y usando diferentes materiales disponibles.

### Materiales:

- 2 aros grandes.
- 1 pelota gigante.
- 2 cuerdas.
- 4 picas.
- 4 neumáticos.

### Normas:

- No se puede tocar la pelota con las manos.
- Todo el mundo debe estar en contacto con el material durante el traslado.

### Posibles soluciones o ayudas:

- a) Se atan los aros con las cuerdas, uno encima del otro, pero formando una especie de ocho, se coloca la pelota encima de ellos y se la traslada agarrando por los aros.
- b) Se usan los neumáticos para “coger” la pelota gigante.
- c) Se pueden utilizar las picas como trasportines.
- d) Existen multitud de posibilidades.



## Nº 36: TRASPORTE DESLIZANTE

### Objetivo:

Transportar una pelota gigante de un extremo a otro de un espacio determinado sin que ésta o las personas del grupo toquen el suelo en ningún momento.

### Materiales:

- 2 plataformas deslizantes.
- 2 picas.
- 1 pelota gigante.

### Normas:

- No se puede tocar la pelota con ninguna parte del cuerpo.

### Posibles soluciones o ayudas:

Se coge la pelota gigante entre las dos picas cogidas por dos personas situadas sobre las plataformas deslizantes que van avanzando juntas por el recorrido.



## Nº 37: FORMAR FIGURAS

### Objetivo:

Situada cada persona sobre una silla, el grupo debe formar, una tras otra, tres figuras: una fila, un cuadrado y un círculo. Nadie puede tocar el suelo.

### Materiales:

- 1 silla de aula por participante.

### Normas:

- Nadie puede tocar el suelo.
- Cada persona tiene que terminar en una silla diferente.

### Posibles soluciones o ayudas:

a) Las personas más alejadas se acercan a sus compañeros saltando individualmente sobre su silla. Cuando hay dos o más personas próximas comparten sus sillas, haciendo avanzar las que quedan libres.

### Variantes:

- a) Podemos limitar la visión de varias personas.
- b) En lugar de figuras, el grupo debe formar, uno tras otro, los números del 0 al 9 o las letras que componen una determinada palabra.



## Nº 38: LA PLATAFORMA

### Objetivo:

El grupo debe determinar cuál es el número máximo de personas que pueden subirse encima de una colchoneta sin que ésta toque el suelo.

### Materiales:

- 1 colchoneta.

### Normas:

- La colchoneta no puede tocar el suelo.
- No se puede utilizar ningún objeto para sujetar la colchoneta.

### Posibles soluciones o ayudas:

a) La solución más habitual es situar bajo la colchoneta a las personas más voluminosas del grupo, tumbadas o en cuadrupedia, evitando que la colchoneta toque el suelo. A continuación, van subiendo encima de la colchoneta las personas más ligeras y pequeñas.

b) Una solución que permite que todo el grupo (de entre 6 y 9 personas) pueda subirse en la colchoneta consiste en enrollarla formando una especie de tubo que colocan todos entre sus piernas (como si fuera un caballo).

c) Otra solución igualmente eficaz consiste en distribuir a todo el grupo alrededor de la colchoneta. Todos se colocan en cuclillas sujetando la colchoneta con sus tobillos y sentándose encima.

### Variantes:

Para evitar las dos últimas soluciones se puede añadir la norma de que la persona que esté encima de la colchoneta tampoco puede tocar el suelo. Esto aumenta la dificultad del reto.



## Nº 39: LAS HOJAS

### Objetivo:

El grupo debe determinar cuál es el máximo número de hojas que puede sujetar sin que éstas estén en contacto.

### Materiales:

- Un taco de folios.

### Normas:

- El grupo puede intentar el reto mientras queden hojas en el taco.
- No se puede doblar las hojas.
- Si dos hojas entran en contacto, el grupo deja caer al suelo todas las hojas que sujetara en ese momento.
- Las hojas que han caído al suelo no se pueden volver a utilizar.

### Posibles soluciones o ayudas:

El grupo adopta una posición de fila, dispuestos uno tras otro, o en círculo, también uno tras otro pero cerrándolo. Lo habitual es ir colocando las hojas de cintura para arriba para, a medida que el reto avanza, situar hojas entre las piernas.



## Nº 40: EL DISCO

### Objetivo:

El grupo debe determinar cuál es el máximo número de personas que pueden tocar un disco volador sin que estén en contacto unas con otras.

### Materiales:

- Un disco volador.

### Normas:

- El disco no puede moverse del sitio donde está.
- Dos personas no pueden tocarse.

### Posibles soluciones o ayudas:

Varias personas se ponen de pie y tocan el disco con el pie, otras se tumban y lo tocan con un dedo.

### Variantes:

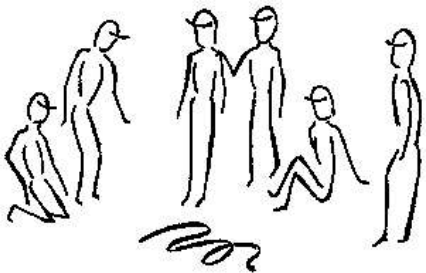
Se puede intentar el mismo reto eliminando la primera norma y añadiendo que, desde que se inicia el reto hasta que se finaliza, el disco no puede tocar el suelo.



**Desafíos físicos cooperativos:  
Fichas de actividad para  
Educación Primaria**

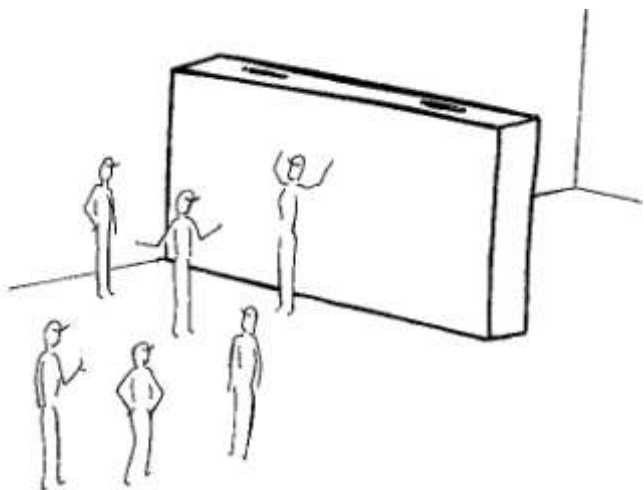
A continuación se presentan algunos de los desafíos explicitados anteriormente, pero bajo un formato más adecuado para su tratamiento en Educación Primaria.

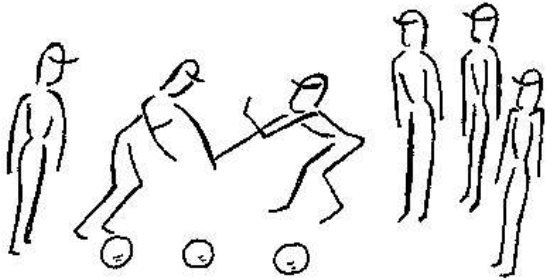
FICHA DE ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE AL DESAFÍO Nº 1

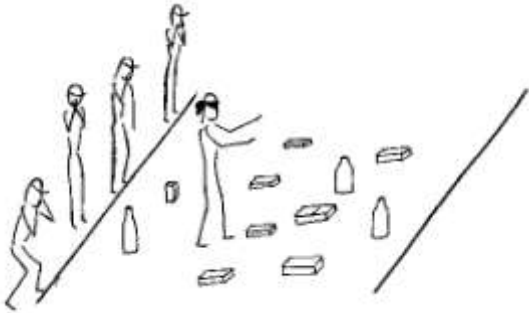
<b>BAJO LA CUERDA</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Estáis en la selva. Vais a necesitar una cuerda y habéis encontrado una tirada en el suelo. Os dais cuenta de que está envenenada y no se puede tocar con las manos o brazos, es una trampa del mago Bromista.</p>
<b>RETO</b>	<p>Tenéis que conseguir romper el encantamiento y desvenenar la cuerda para podérsela llevar. Para conseguirlo todas las personas de vuestro grupo tienen que pasar por debajo de la cuerda a cuatro niveles: 1) reptando, 2) a cuatro patas, 3) de rodillas con el tronco recto y 4) de pie.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<p>1. Nadie puede tocar la cuerda con las manos o brazos. Si alguien lo hace todo el grupo tiene que volver a empezar en el nivel donde se llegue.</p> <p>2. Sólo se puede pasar a otro nivel cuando TODOS han pasado por debajo de la cuerda en el nivel anterior.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b> </div>

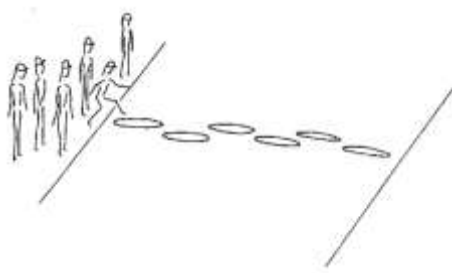


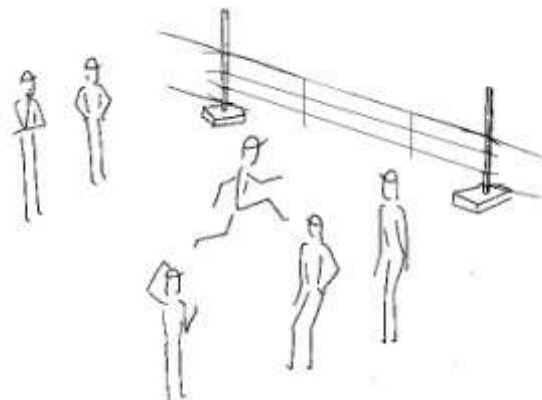
FICHA DE ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE AL DESAFÍO Nº 2

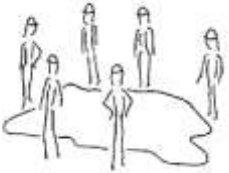
<b>EL MURO</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Habéis llegado hasta un gran muro que tenéis que superar para continuar vuestro camino. No se puede bordear el muro porque está junto a un precipicio de 2000 metros. Además, tenéis otro problema, dentro del muro hay miles y miles de bacterias que os matarían sólo con respirarlas con lo que el muro no se puede derrumbar.</p>
<b>RETO</b>	<p>Tenéis que pasar todos por encima del muro sin que éste se derrumbe para evitar que las bacterias os maten.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<p>1. Si el muro se cae hay que volver a comenzar.</p>  <p><b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b></p>


<b>EL BALÓN ENCANTADO</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Habéis encontrado los balones especiales que os harán falta más adelante. El problema es que el mago Bromista os los ha encantado y no se pueden tocar con las manos ni brazos hasta que los desencantéis.</p>
<b>RETO</b>	<p>Tenéis que desencantar los balones. Para desencantar un balón, éste debe ser tocado por todas las personas del grupo antes de que caiga al suelo y no se pueden utilizar ni manos ni brazos.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde el instante en que una persona golpea un balón, ese balón no puede tocar el suelo hasta que todas las personas del grupo lo hayan tocado.</li> <li>2. Nadie puede tocar el balón con las manos o brazos hasta que no haya sido desencantado.</li> <li>3. Si se incumplen las normas 1 ó 2, ese balón sigue encantado y no se puede tocar, por tanto, con las manos o brazos.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  <p>The illustration shows a group of six stylized human figures. Three figures on the left are interacting with three balls on the ground. One figure is kicking a ball, another is reaching out to touch it, and a third is also touching it. On the right, three more figures are standing and watching. The drawing is simple, using black outlines on a white background.</p> </div>
<b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b>	

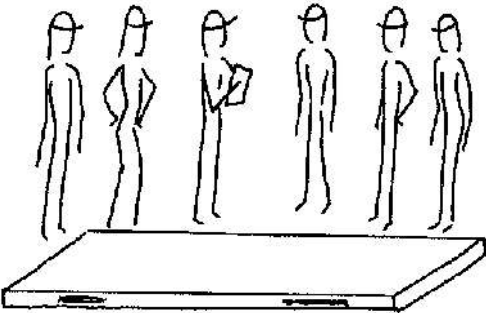
<b>EL PUENTE MINADO</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Habéis llegado a un campo lleno de minas que tenéis que cruzar. Para colmo, el mago Bromista lo ha encantado y la persona que lo pisa pierde la visión hasta que lo atraviesa.</p>
<b>RETO</b>	<p>Todos tenéis que cruzar el campo minado.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una persona que pisa en el campo minado debe ir con el antifaz puesto o con los ojos cerrados.</li> <li>2. Si una persona toca una mina, esta persona vuelve a la orilla de partida.</li> <li>3. Si una misma persona, a lo largo de la prueba, toca tres veces una mina, un jugador que ya haya atravesado el campo minado debe volver a la orilla inicial.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  <p>El diagrama muestra un campo rectangular delimitado por líneas diagonales que representan las orillas. En el interior del campo, hay varias bombas de mina representadas por rectángulos y botellas. Se ven cinco personas: una en la orilla izquierda con un antifaz, otra en el centro del campo, y tres en la orilla derecha. Una línea diagonal divide el campo en dos zonas.</p> </div> <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px;"><b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b></div>

<b>LA TRAMPA</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Estáis ante un gran río que tenéis que cruzar. El río está plagado de pirañas y únicamente hay unas piedras por donde pasar pero tienen trampa: para empezar dos personas no pueden pisar al mismo tiempo una misma piedra porque se activa un veneno que las mataría, y, por si esto fuera poco, una persona que pise una piedra no puede pisar otra distinta hasta que en todas las piedras haya una persona distinta. A partir de ese momento se desactiva la trampa y ya se puede pasar tranquilamente de piedra a piedra.</p>
<b>RETO</b>	<p>Debéis desactivar la trampa, situando a una persona en cada piedra y, a continuación, cruzar el río por las piedras para llegar hasta la otra orilla.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si alguien pisa fuera de las piedras, esa persona y la más adelantada vuelven a la orilla de partida.</li> <li>2. Si dos personas pisan al mismo tiempo la misma piedra, ambas personas y la más adelantada vuelven a la orilla de partida.</li> <li>3. Si una persona pisa una piedra y, antes de desactivar la trampa (situando a una persona en cada piedra), pisa otra piedra distinta, todo el grupo vuelve a la orilla de partida.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>
<b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b>	


<b>LAS NUEVE PUERTAS</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Estáis ante la valla de las nueve puertas. Todas están abiertas pero, cuando pasa una persona se cierran. Además, los marcos están electrificados por lo que no podéis tocarlos.</p>
<b>RETO</b>	<p>Todo el grupo debe pasar al otro lado de la valla de las nueve puertas.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<p>1. No se pueden tocar los marcos electrificados. Si alguien lo hace, él y otra persona que ya hubiera pasado la valla de las nueve puertas deben volver al punto de partida.</p> <p>2. Dos personas no pueden pasar la valla por la misma puerta. Si lo hacen, todo el grupo tiene que volver a empezar.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b>	

<b>APOYOS</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Ésta es una difícil prueba de entrenamiento. Cada parte de vuestro cuerpo que apoye en el suelo se penaliza con un número determinado de puntos. Debéis comprobar cuál es el número mínimo de puntos que podéis obtener.</p>
<b>RETO</b>	<p>Estando dentro del espacio delimitado, tenéis que comprobar cuál es el mínimo número de puntos que es capaz de tener vuestro grupo sabiendo que cada pie que apoye en el suelo se penaliza con tres puntos y cada mano con uno.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nadie puede apoyar ninguna parte de su cuerpo fuera del espacio delimitado.</li> <li>2. Sólo se puede tocar el suelo con las manos y con los pies.</li> <li>3. Por cada pie apoyado en el suelo el grupo es penalizado con cuatro puntos, por cada mano que toque el suelo la penalización es de un punto.</li> <li>4. Cuando todos estéis dentro del espacio delimitado, para que la puntuación sea válida tenéis que mantener el equilibrio mientras cantáis todos juntos la canción “Tengo una vaca lechera”, hasta el segundo tolón – tolón.</li> <li>5. Si se incumple cualquiera de las reglas anteriores hay que volver a empezar.</li> </ol> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px;"> <p><b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b></p> </div>

<b>EL LAGO CONTAMINADO</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Estáis ante un lago contaminado por residuos tóxicos. Los peces están a punto de morir. Depende de vosotros el que se salven.</p>
<b>RETO</b>	<p>Tenéis que limpiar el lago en el menor tiempo posible y evitar que mueran los peces. Para ello podéis utilizar los balones especiales que lleváis en vuestro equipo de aventura.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nadie puede tocar el lago en ningún momento. La contaminación haría que se le cayera la parte del cuerpo en contacto con el agua. Si sucediera, sigue el juego pero no puede usar la parte de su cuerpo contaminada. Si es un pie tendrá que ir a la pata coja, si es una mano tendrá que ponerla detrás de su espalda, etc.</li> <li>2. Sólo se puede lanzar contra los objetos del lago los balones que nos haya pasado otra persona, nunca uno que haya sido recogido del suelo. Si sucediera esto, la persona que lanzó debe permanecer un minuto congelado.</li> <li>3. Cada persona puede sacar del lago un máximo de dos objetos.</li> <li>4. Si, a lo largo de la prueba, cinco personas quedan congeladas, el grupo debe volver a empezar.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>
<b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b>	

<b>LA PLATAFORMA</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	Esta es una complicada prueba de entrenamiento.
<b>RETO</b>	Tenéis que desencantar averiguar cuál es el número máximo de personas que puede subirse encima de la plataforma sin que ésta toque el suelo.
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vale todo siempre que no se use ningún instrumento para sujetar la plataforma.</li><li>2. Si la plataforma toca el suelo, hay que volver a empezar.</li></ol>  <p><b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b></p>



<b>HOJAS</b>	
<b>SITUACIÓN</b>	<p>Éste es una difícil prueba de entrenamiento. Tenéis que comprobar vuestra capacidad para sujetar objetos, en este caso hojas, ayudándoos los unos en los otros.</p>
<b>RETO</b>	<p>Tenéis un taco de hojas. Debéis comprobar cuál es el número máximo de hojas que podéis sujetar entre todos, teniendo en cuenta que dos hojas no pueden estar en contacto porque estallarían.</p>
<b>NORMAS Y PENALIZACIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las hojas no se pueden doblar.</li> <li>2. Dos hojas no pueden estar en contacto. Si esto sucede, caen al suelo todas las hojas que hasta ese momento sujeta el grupo.</li> <li>3. Si una hoja cae al suelo no se puede recoger.</li> <li>4. La prueba finaliza cuando no hay más hojas en el taco.</li> </ol> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="background-color: #e0e0e0; text-align: center; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>SIENTE - PIENSA – COMPARTE – ACTÚA</b> </div>