

RETOS COOPERATIVOS

Piensa, comparte, actúa

1. Montaña de colchones

Vuestro reto empieza cuando todos estéis encima de las colchonetas y debéis conseguir hacer otra montaña de colchones al lado.

Normas:

- Nadie del grupo puede tocar al suelo, si alguien lo toca debéis de volver a empezar el reto.

Variantes:

- Volver a colocar las colchonetas tal y como estaban al principio.
- Para pasar un colchón de una montaña a otra este tiene que dar una vuelta entera antes de dejarlo en la otra montaña.



RETOS COOPERATIVOS

Piensa, comparte, actúa

2. TOCAR PALOS

Montáis una portería con 3 picas, 2 bases y 2 engarces. Los participantes se colocan a 5 pasos de la portería y sólo pueden lanzar con la mano. Y tenéis que conseguir 40 puntos entre todos los del equipo con un tiempo máximo de 4 minutos.

Normas:

- * Si un jugador impacta el balón, su grupo obtendrá...
 - Toca los palos laterales → 5 puntos
 - Toca el larguero → 10 puntos
 - Toca en una esquina → 15 puntos
 - No toca ningún palo → 2 puntos
- * Un jugador no puede volver a lanzar hasta que todos los compañeros lo hayan hecho.
- * Todos los compañeros del equipo deben participar.

Variantes:

- Modificar la distancia de lanzamiento.
- Modificar los puntos o el tiempo para conseguirlos.



RETOS COOPERATIVOS

Piensa, comparte, actúa

3. LANZA PELOTAS

Montáis una portería con 3 picas, 2 bases, 5 engarces y 3 aros. Los jugadores se ponen a una distancia de 10 zancadas. Tendrán que golpear una pelota de tenis con una pala y esta deberá entrar en un aro. El grupo deberá conseguir un total de 30 puntos en 3 minutos de tiempo.

Normas:

Si un jugador golpea la pelota de tenis y esta entra en el aro, su grupo obtendrá..

- La pelota se introduce a los aros laterales → 5 puntos
- La pelota se introduce en el aro superior → 8 puntos
- La pelota no entra a ningún aro → 2 puntos

* Un jugador no puede volver a lanzar hasta que todos los compañeros lo hayan hecho.

* Todos los compañeros del equipo deben participar. Autores: Nawal, Ainhoa, Ahmed, Zaka, Abde

RETOS COOPERATIVOS

Piensa, comparte, actúa

4. Saltar a la comba con conos

Tenéis que conseguir saltar 5 veces consecutivas a la comba con un cono en la cabeza sin que se caiga al suelo.

Normas:

- Si a alguien se le cae el cono al suelo tendréis que volver a empezar.
- Todos los integrantes del grupo deben saltar al mismo tiempo

Variantes:

- Saltar de uno a uno todos los del grupo en una rondada de comba.
- Superar el reto sin tener los conos en la cabeza.
- El compañero que esta al medio saltará con los ojos cerrados.



RETOS COOPERATIVOS

Piensa, comparte, actúa

5. PELOTA Y ESPALDERA

Tenéis que ataros una cuerda a la cintura de tal forma que todos los compañeros queden unidos. Cada uno del equipo llevará una pelota y un antifaz para taparse los ojos. Por encima de la espaldera tenéis que llegar todos al otro lado sin que se os caiga el balón.



Normas:

- Nadie del grupo puede tocar el suelo con el cuerpo.
- La pelota de cada compañero no podrá tocar al suelo.
- Si sucede alguna de las acciones anteriores el grupo deberá empezar de nuevo.

Variantes:

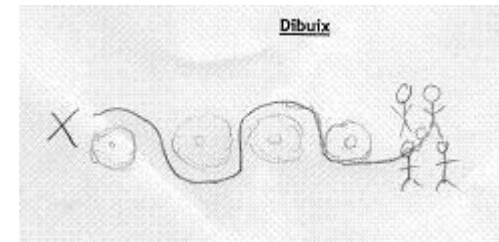
- Ir todo el grupo por la misma barra de la espaldera.
- Solo pueden usar una mano para aguantarse en la espaldera.

RETOS COOPERATIVOS

Piensa, comparte, actúa

6. Entrenamiento con pelotas

Todos los del grupo tenéis que transportar un total de 3 pelotas haciendo "S" entre los conos. Primero una pelota y luego otra. Pero las pelotas solo pueden tocar al suelo al inicio y final del circuito.



Normas:

- Todos los del grupo deben tocar el balón.
- Si el balón toca al suelo tenéis que empezar de nuevo.
- Si alguien del grupo toca un cono, también reiniciáis el reto.
- Solo se puede tocar el balón con las piernas y los pies.



Variante:

- Llevar los balones de un sitio a otro sin utilizar los conos.