



DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS SEGUNDO CICLO (3º Y 4º ESO)

Los desafíos físicos cooperativos se pueden definir como unas actividades físicas que tienen un objetivo cuantificable (que se puede saber claramente si se ha conseguido o no), que se plantean en forma de reto colectivo (no individual), donde el grupo debe resolver, de forma cooperativa (ayudándose entre todas las personas) un determinado problema que no tiene una única forma de resolverse. Para conseguirlo el grupo tendrá que aprovechar las características de cada una de las personas que lo forman, ya sean flacas o gordas, fuertes o menos fuertes, ya sean rápidas mentalmente o más lentas, aporten muchas ideas o se distraigan con facilidad.



Los desafíos físicos cooperativos siempre tienen un componente de riesgo que se le llama "riesgo subjetivo" porque, primero no es un riesgo real de peligro, y segundo porque es el riesgo que hace falta para que con la ayuda necesaria, todo el mundo lo pueda superar sin muchos problemas.

En los desafíos el reto se dirige a la superación de un problema, **NO A LA SUPERACIÓN DE OTRAS PERSONAS**, como sucede en las actividades competitivas. Esto favorece que todas las personas puedan actuar según sus capacidades y no sólo las personas que tengan mucha fuerza o habilidad.

Además las personas no sólo buscan su propio beneficio sino también el de todo el grupo de compañeros y compañeras.

En las actividades físicas competitivas aparece el temor al fracaso y el hecho de que se produzca discriminación de los menos dotados, o de los más propensos a fallar (incluso se dan casos de gente que prefiere no jugar por no aguantar el agobio y la bronca de los demás cuando falle). Se fomenta la rivalidad y se prima el rendimiento individual y el hecho de ganar.

En las actividades físicas cooperativas los errores se integran dentro del grupo y se solucionan mediante las ayudas. No hay presión sobre nadie y eso permite

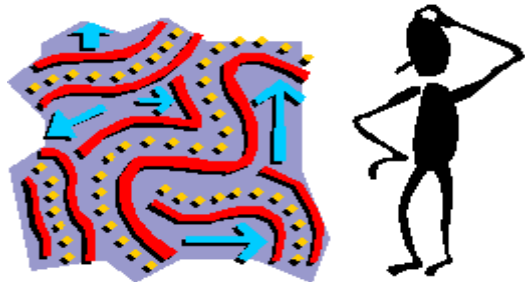


explorar soluciones imaginativas y se fomenta la comunicación y el intercambio de información entre los participantes.

Ninguna persona debe sentirse mal por no saber hacer una voltereta, por no tener mucha fuerza o por no saltar mucho. Su autoestima no puede depender de eso. No es justo. Los giros y los saltos se pueden aprender y realizar en otras actividades más colectivas, más divertidas (para tod@s) y donde la ayuda le permita a todo el mundo conseguir el éxito.

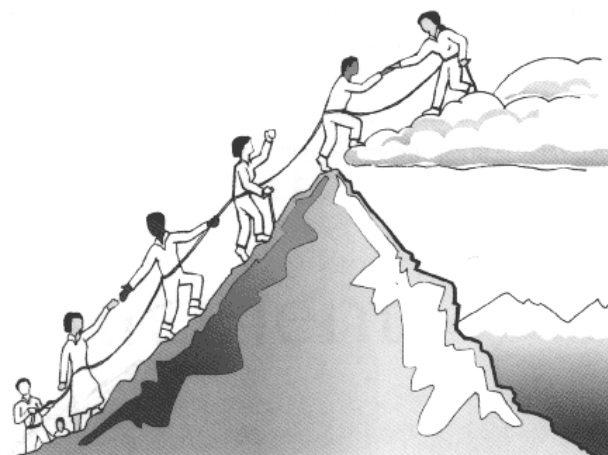
Para que un desafío físico cooperativo salga bien tenemos que:

1. **Entender lo que dice el desafío.** Nadie debe quedarse despistado y no entender lo que se nos pide.
2. **Proponer las posibles soluciones** que pensemos que tiene el reto.
3. **Dialogar y discutir** de forma ordenada. Si chillamos mucho la comunicación es peor y tardamos más en escuchar lo que dicen los demás.
4. **Decidir** cual de las propuestas es la mejor. Decidir cómo empezamos.
5. **Hacerla.** Ir probando la que nos parezca mejor hasta que lo conseguimos.



Cuando empezamos por el punto cinco, es decir cuando empezamos a intentar hacer el desafío hablando lo mínimo, sin ponernos de acuerdo todo el grupo, el desafío no se va a conseguir.

A pesar de todo parece que esta opción (la de empezar por el final) es la que más gusta porque es la que más se usa. El grupo se va poniendo de acuerdo a medida que va fallando en sus intentos, a medida que descubre que sin hablar es imposible hacer nada. Pero claro así casi nunca da tiempo a realizar el desafío. Así todo se hace más largo y pesado.

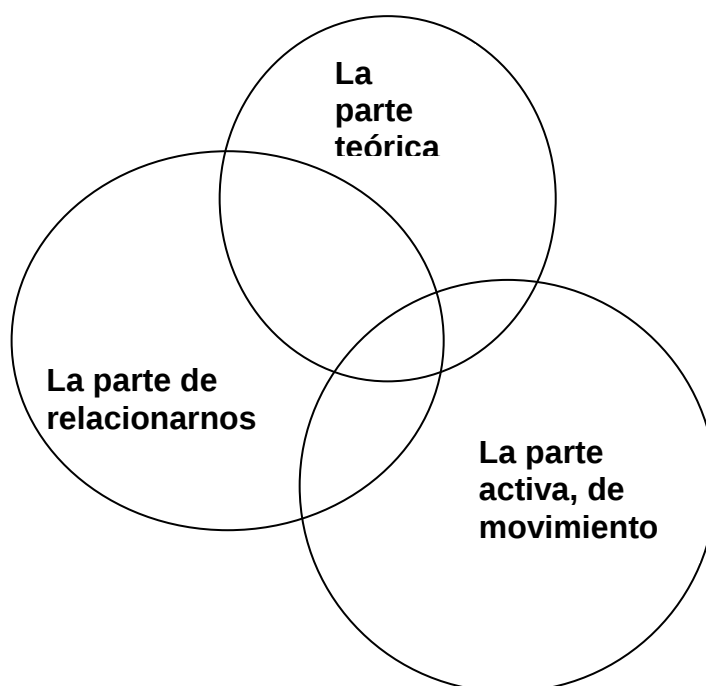




Está total y científicamente demostrado que si seguimos los cinco puntos por su orden, hay muchas más posibilidades de que todo el mundo consiga el éxito.

Entonces cualquier desafío tiene como tres partes que lo forman:

- ❖ La parte más teórica, más conceptual, **el entenderlo**, el saber lo que dice.
- ❖ La parte activa, la parte de movimiento, **el hacerlo**.
- ❖ La parte que nos obliga a entendernos con las demás personas del grupo, que nos obliga a escucharlas, a **relacionarnos** con ellas.



Ninguna persona que pertenezca a un grupo de desafíos físicos cooperativos podrá decir que no puede aportar nada.

Siempre lo podrá hacer, según sus capacidades, en cualquiera de las tres partes de los desafíos.

Por ejemplo:

- ▶ Puede haber personas que aporten más fuerza que capacidad de entender lo que dice.
- ▶ Puede haber personas que sean muy buenas en conseguir que el grupo se relacione y se coordine bien.
- ▶ Puede haber personas que hagan bien las tres partes, o dos o una.
- ▶ No puede haber quien no sea capaz de aportar nada.

Lo ideal sería poder aportar mucho en las tres partes del desafío.



En cuanto al aprendizaje y aunque está claro que la Educación física no sólo se orienta hacia el ámbito motor (pretende una educación integral y global de las personas), no cabe ninguna duda de que el movimiento y el control sobre nuestro propio cuerpo forma la parte central del trabajo.

En este tema del aprendizaje de movimientos, los juegos o los desafíos cooperativos son magníficos para que cada alumn@ pueda **explorar sus posibilidades corporales**, adaptando su capacidad de movimiento a multitud de situaciones y consiguiendo un aumento de su **competencia motriz**.

Además como trabajamos con nuestro cuerpo en un contexto particular de reto, podemos buscar mucha más **variedad de movimientos** respecto al entrenamiento clásico basado en la repetición de los gestos (pase, lanzamiento, recepción, bote, etc,)

Con los desafíos cooperativos se busca que tengamos más **conciencia de nuestro movimiento** y que nos centremos más en ese proceso que en el propio resultado final.

PARA LA EVALUACIÓN FINAL DE ESTA UNIDAD DIDÁCTICA, a parte de vuestra asistencia, y de mis observaciones, tenéis que contestarme las siguientes preguntas. Pero contestarlas desde la reflexión profunda y desde el análisis de vuestra experiencia en la práctica.



- 1) ¿Crees que todo el mundo se ha sentido seguro haciendo esta actividad? ¿Por qué?
- 2) ¿Qué proceso ha seguido tu grupo para resolver los problemas?
- 3) ¿Has sacado alguna conclusión sobre el trabajo en grupo? ¿Cuál?
- 4) ¿Crees que los ROLES han servido para algo? Explica tu respuesta.
- 5) ¿Crees que se pueden llevar fuera del aula las cosas buenas aprendidas en esta unidad? ¿Cómo?
- 6) Escribe CON TUS PALABRAS (no vale copiar) cómo se define un DESAFÍO FÍSICO COOPERATIVO.
- 7) Escribe CON TUS PALABRAS (no vale copiar) cómo se hace bien un desafío físico.
- 8) Escribe CON TUS PALABRAS (no vale copiar) qué diferencias encuentras entre competir y cooperar.
- 9) Ponte la nota que crees que te merece en esta Unidad y explica por qué.
- 10) Ponle nota a tu grupo en el desarrollo de esta Unidad y explica por qué.
- 11) Ponme nota a mí en esta unidad y explica por qué.



EN TODAS LAS PREGUNTAS QUE NO SON DE LOS APUNTES, SINO QUE SON DE VUESTRA EXPERIENCIA, O DE VUESTRA OPINIÓN PERSONAL, RESPONDE LO QUE PENSÉIS DE VERDAD Y NO LO QUE PENSÉIS QUE YO QUIERO ESCUCHAR