

# RETOS FÍSICOS COOPERATIVOS

## SESIÓN 1: BENESTAR

### BENESTAR SOCIAL

Os seres humanos somos seres sociais que precisamos dos demais para desenvolvernos como persoas. Vivimos dentro dunhas normas sociais que buscan mellorar a convivencia entre nós.

#### 1. RELEVOS SOLIDARIOS: Sabedes o que é a solidariedade?

**Material:** 1 cono por equipo.

Cada grupo formará unha fila. Diante de cada fila nunha distancia de entre 10/15 metros haberá un cono. O primeiro ou primeira de cada equipo sairá correndo, xirará no cono e volverá a xunto dos compañeiros/as collendo da man ao segundo/a. Agora terán que facer o mesmo percorrido **sen soltar a man** e así sucesivamente ata que todos os/as integrantes do equipo fagan o percorrido sen soltarse. En caso de soltarse deberán comezar dende o principio.

### BENESTAR MENTAL

#### 2. GOZANDO DO TEMPO DE LECER: Que cousas vos gustan facer para sentirvos ben?

**Material:** 5 pelotas de cores distintas por equipo

Cada alumno/a do equipo designará a cada pelota unha actividade ou palabra que lle evoque calma, tranquilidade, que o/a faga sentir ben. Exemplos: Pasar tempo coa familia, ler un libro, estar cos amigos/as...

Hai que levar entre todos e todas os/as integrantes do equipo, sen soltarse. Cada pelota (dunha nunha) ata un aro situado a uns 10/15 metros. Despois de depositar a pelota, deberán volver ao punto de inicio. O regreso non ter por que ser unidos. Repetirán o percorrido variando a forma de traslado e os puntos de apoio non podendo utilizar as mans ata que consigan levar todas as pelotas (cas costas, cas cabezas, co peito...)

Ao rematar, cada integrante ten que explicar que actividade ou palabra elixiu e por que.

### 3. “A PONTE EQUILIBRISTA”: O camiño da vida

**Material:** 2 bancos suecos

Colócanse os 2 bancos seguidos. En cada extremo, un equipo. O primeiro/a integrante de cada equipo sairá en dirección ao outro lado por enriba dos bancos, polo que nalgún momento van ter que colaborar para pasar sen tocar o chan. Así ata que todos e todas consigan chegar cara a outro lado. (Con este reto, podemos reflexionar con eles que iso é o camiño da vida, na cal, grazas a axuda dos demais e que nós damos, podemos superar os obstáculos e dificultades que imos atopando polo camiño).

## SESIÓN 2: PRIMEIROS AUXILIOS

### 1. URXENCIAS

**Material:** Unha colchoneta por equipo

Hai que trasladar, co colchón, a un integrante do equipo ata un punto determinado. Podemos facelo arrastrando ou levándoo polo aire sen superar a altura da cintura dos portadores/as. O reto acádase cando todos os integrantes de cada equipo foran “salvados” (trasladados).

### 2. SIGLAS E NÚMEROS QUE SALVAN VIDAS

SIGLAS: Cada equipo terá que formar ¡no chan a sigla **PAS** e **PLS** utilizando os seus corpos. Unha vez feito, terán que explicar que significa cada palabra e facer unha representación.

NÚMEROS: Posteriormente teñen que facer o mesmo cos números **112** e **061**.

Finalmente entre todos os integrantes do grupo/clase farán unha representación na que estean presentes as dúas siglas e o número de emerxencias.

## RETO FINAL: Benestar físico e primeiros auxilios

## **PROBAS DE URXENCIA:**

### **1. A COVA:**

Hai que entrar por parellas nun percorrido elaborado con conos para salvar “un aro”. A parella que entra leva os ollos tapados e van agarrando dúas picas como se fose unha padiola. Guiaranse polas indicacións dos compañeiros/as para conseguir chegar ata o aro que se atopa ao final do percorrido, introduci-lo na padiola e saír da “cova”.

**Material:** conos, aros, 2 picas.

### **2. RESCATE EN ALTURA:**

O alumando deberá atar os pés entre eles/as de xeito consecutivo ata obter unha cadea humana. Así subirán ás espaleiras (con colchóns por debaixo) para conseguir coller unha pelota de espuma colocada na parte superior.

**Material:** corda, espaleiras, colchóns e 1 pelota espuma.

### **3. O TÚNEL:**

Deben pasar por debaixo dun percorrido elaborado con bancos suecos e soportes para zancos (formando un pequeno túnel). Cruzarano reptando en *fila india*, agarrando os nocellos da persoa que vai diante. Durante o percorrido irán rescatando pequeno material que levarán enriba das costas.

**Material:** bancos suecos, soportes para zancos.

### **4. APAGAMOS O INCENDIO:**

Xuntos deben transportar un cubo de auga (balón de baloncesto). Dende a fonte (un aro) ata o incendio (un aro vermello sobre un ladrillo). Para facelo, soamente poden empregar os pés e o cubo non pode tocar o chan.

**Material:** aros, ladrillos, 1 cubo.



“Retos Físicos Cooperativos: Benestar e primeiros auxilios”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)