

Tipología de actividad: Reto cooperativo

Material: Uno o dos objetos ligeros para poner encima de la cabeza: rollo de papel higiénico, cartón del rollo de papel higiénico, un estuche, un libro o libreta, un cojín, una pelota hecha con un par de calcetines o ropa, etc.

Descripción de la actividad:

Cada participante sitúa el material encima de su cabeza. El objetivo es conseguir que todas las personas participantes mantengan el objeto en equilibrio encima de su cabeza, sin que caiga, el máximo tiempo posible.

Cada persona participa según el grado de dificultad que escoja. Las diferentes opciones se presentan de menor a mayor dificultad, progresivamente:

Grado 1: Mantener el objeto encima de la cabeza sin moverse.

Grado 2: Sin desplazarse, moverse con el objeto encima de la cabeza: agacharse, saltar, sentarse, estirarse, volver a levantarse, mover la cabeza de izquierda a derecha y de derecha a izquierda repetidamente, levantar una pierna y bajarla, ponerse de puntillas y pisar con todo el pie, etc.

Grado 3: Desplazarse por el espacio con el objeto encima de la cabeza.

Grado 4: Desplazarse por el espacio con el objeto encima de la cabeza, además de realizar las acciones planteadas en el Grado 2.

Grado 5: Realizar las consignas anteriores con dos objetos sobre la cabeza.

Si el objeto de una persona del grupo cae, se para el tiempo y todo el grupo vuelve a empezar.

Variantes:

V1: Utilizar diferentes objetos u objetos más pequeños para aumentar la dificultad.

V2: Mantener el objeto en equilibrio sobre otras partes del cuerpo: el hombro, el codo, la mano, la rodilla, el pie, etc.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Os ha gustado el reto?
- ¿De qué manera os ha gustado más hacer este reto? ¿Con el objeto en la cabeza o en otras partes del cuerpo? ¿Haciendo qué acción para añadir dificultad?
- ¿La manera que os ha gustado más coincide con la que os ha resultado más difícil?
- ¿Alguien ha probado de utilizar dos objetos?
- ¿Qué valores creéis que se han potenciado con esta actividad? ¿En qué otras situaciones destacan estos valores?