



# BADGE OLYMPIA FRANCIA, 2024

Manual de usuario



Asociación Mundial  
de las Guías Scout

# INDICE

- AGRADECIMIENTOS ..... 3
- UN POCO DE HISTORIA.....4
- EL ESCUDO DE OLYMPIA 2024..... 6
- DEPORTE PARA TODOS.....8
- CEREMONIA DE INAUGURACION.....10
- EL CUERPO.....12
  - 1. EL GOAL BALL
  - 2. PELEA DE GALLOS
  - 3. BALON PRISIONERO
  - 4. LA THEQUE Y EL ULTIMATE
  - 5. ESQUI DE FONDO EN GRUPO
  - 6. RELEVO TRES EN RAYA
- EL ESPIRITU.....16
  - 1. LA VISUALIZACION
  - 2. UN TIEMPO DE REFLEXION
  - 3. ENTENDERSE A TRAVES DE LAS IMEGENES
  - 4. DECODIFICADOR
  - 5. JUEGO DE MEMORIA
- LA CULTURA.....19
  - 1. COMIDA GOURMET
  - 2. CANTA TU HIMNO
  - 3. VAMOS A BAILAR!
  - 4. LA POESIA
  - 5. TALLER DE PINTURA
  - 6. REPORTAJE FOTOGRAFICO & VIDEO
- CEREMONIA DE CLAUSURA..... 23
- ANEXO.....24

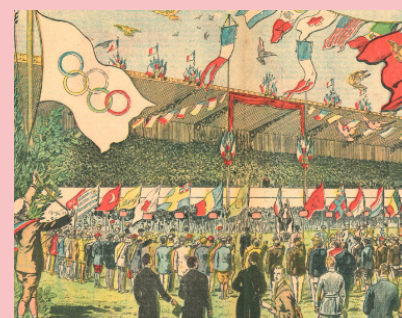


Imagen tomada del cartel de los Juegos Olímpicos de 1924 en Francia

# AGRADECIMIENTOS

Este kit representa la culminación de varios meses de trabajo y colaboración entre los miembros de un entregado equipo de voluntarios de varias asociaciones de la Federación Scout Francesa. Nos gustaría expresar nuestra profunda gratitud a estos voluntarios comprometidos y resistentes, Maegan Fargeat, Guillaume Jeanne, Laureline Jouanne y Clémentine Wolf por su inestimable contribución a este proyecto de colaboración. Y no olvidemos a Irène, que hizo acto de presencia durante esta alegre aventura.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al Consejo de la Fédération du Scoutisme Français por confiar en nosotros para diseñar este kit.

También deseamos expresar nuestra gratitud a los miembros del CRIAMA por su inquebrantable apoyo y esclarecedores consejos: Anne Bottard, Silya El Moussaoui, Coline Garnier, Ella Löwensohn, Justine Raynouard y Manon Soubeyran.

Agradecemos a los equipos de traducción su trabajo de corrección.

Por último, nos gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento a Eirini Kappou y Sophy Kotti - directoras de programa de la AMGS - y a Rio Otara - subdirectora de programa global (en funciones) - por su apoyo a lo largo de esta aventura, por su disponibilidad y su inestimable ayuda siempre que la hemos necesitado.

Por último, estamos agradecidos a todos y cada uno de vosotros, todos aquellos que dais vida a este pack de actividades y que promovéis a diario los valores del Guidismo y del Escultismo en el mundo. Con este espíritu de hermandad concluimos este trabajo, con la sensación de haber podido abrir una ventana al Escultismo tal y como se vive en Francia.



## LOS MOVIMIENTOS DEL ESCULTISMO FRANCES



**SGDF** Scouts et guides de France



**EEDIN** Eclaireuses et éclaireurs de la nature



**ÉCLAIRESSES + ÉCLAIRES**  
DE FRANCE

**EEDE** Les éclaireuses, éclaireurs de France



**Éclaireuses Éclaireurs**  
de FRANCE  
**UNIONISTES**

**EEUDE** Eclaireuses et éclaireurs unionistes de France



**EEIFE** Eclaireuses et éclaireurs israélites de France



**SMI** Scouts musulmans de France

# UN POCO DE HISTORIA

## • HISTORIA DE LA INSIGNIA OLYMPIA

La Insignia Olimpia fue creada originalmente por las Guías de Grecia en 2004 para celebrar el regreso de los Juegos Olímpicos a Atenas, 108 años después de que Grecia acogiera los primeros Juegos Olímpicos internacionales de los tiempos modernos. La Insignia Olimpia fue diseñada para recordar a todos el propósito primordial de los Juegos Olímpicos, que son una verdadera celebración mundial de la paz y la amistad internacionales.

En 2008, los Juegos Olímpicos se celebraron en Beijing, China, y la Asociación de Guías de Hong Kong trabajó con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) para desarrollar un programa de insignias para la ocasión.

En 2024, le tocará a Francia acoger los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Se celebrarán en París. También es el aniversario de la creación de la insignia olímpica. Han pasado 20 años desde su creación.

## • HISTORIA DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Los Juegos Olímpicos tienen una larga historia que se remonta a la antigua Grecia. Los primeros Juegos Olímpicos se celebraron en Olimpia (Grecia) en el año 776 a.C. y estaban dedicados al dios Zeus. Los Juegos se celebraban cada cuatro años e incluían competiciones deportivas como carrera, lucha, lanzamiento de peso y pentatlón.

Los Juegos Olímpicos fueron interrumpidos en el año 394 d.C. por el emperador romano Teodosio I, pero fueron recuperados en el siglo XIX por el Barón Pierre de Coubertin. Los Juegos Olímpicos modernos comenzaron en 1896 en Atenas (Grecia) e incluían pruebas deportivas internacionales en las que competían atletas de todo el mundo.

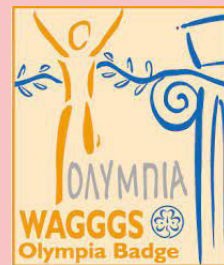
Desde entonces, los Juegos Olímpicos se celebran cada cuatro años, a excepción de los periodos de guerra mundial. Los Juegos Olímpicos de Verano incluyen una variedad de deportes como atletismo, natación, gimnasia, baloncesto y fútbol, mientras que los Juegos Olímpicos de Invierno incluyen deportes como esquí alpino, patinaje artístico y bobsleigh.

Los Juegos Olímpicos modernos se han convertido en un gran acontecimiento mundial que reúne a miles de atletas y espectadores de todo el mundo para celebrar el deporte, la competición y la amistad internacional. El objetivo de los Juegos Olímpicos es promover la paz y la unidad entre las naciones a través del deporte.

## • HISTORIA DE LOS JUEGOS PARALÍMPICOS

Los Juegos Paralímpicos se crearon en 1960 en Roma (Italia) para ofrecer a los atletas con discapacidades físicas una plataforma para competir en el deporte internacional. Los Juegos han crecido hasta incluir una variedad de deportes adaptados y ahora se celebran cada cuatro años, alternando con los Juegos Olímpicos. Los atletas paralímpicos compiten en disciplinas como natación, atletismo, tenis en silla de ruedas y baloncesto en silla de ruedas.

Los Juegos Paralímpicos han contribuido a cambiar la percepción de la discapacidad y a sensibilizar a la opinión pública sobre la importancia de la inclusión y la igualdad para todos.



### • 2004

Insignia de Olimpia realizada por las Guías de Grecia para los Juegos Olímpicos de Atenas



### • 2008

Insignia de Olimpia realizada por las Guías de Hong Kong para los Juegos Olímpicos de Beijing



### • 2012

En 2012, los Juegos Olímpicos se celebraron en Londres, Reino Unido. Ese año, la AMGS produjo la Insignia de los Juegos Mundiales.



### • 2020

Los Juegos Olímpicos y Paralímpicos se celebrarán en Tokio (Japón).

los atletas, independientemente de su capacidad física. Los Juegos ofrecen una plataforma para celebrar los logros y el talento de los atletas paralímpicos de todo el mundo.

## • MUJER Y DEPORTE

En Francia, la historia del acceso de las mujeres al deporte ha estado marcada por una lenta evolución hacia la igualdad de género. A principios del siglo XX, las mujeres se veían a menudo excluidas del deporte, considerado poco femenino y desaconsejable para su salud. En 1912, Pierre de Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos, calificó la participación de las mujeres en los Juegos de «poco práctica, poco interesante, poco atractiva y, no tememos añadir, incorrecta».

Sin embargo, algunas mujeres pioneras desafiaron las convenciones y empezaron a practicar actividades deportivas como el tenis, el atletismo y la gimnasia.

Durante la Segunda Guerra Mundial, las mujeres desempeñaron un papel clave en la Resistencia y participaron en actividades deportivas para mantenerse en forma. Después de la guerra, la opinión pública cambió y las mujeres tuvieron cada vez más acceso al deporte, aunque algunas disciplinas seguían estando ampliamente dominadas por los hombres.

En los años 70, el movimiento feminista reclamó la igualdad de género en todos los ámbitos, incluido el deporte. Se promulgaron leyes para favorecer el acceso de las mujeres al deporte y luchar contra la discriminación. Desde entonces, muchas mujeres han destacado en distintas disciplinas deportivas y han contribuido a una mejor representación de la mujer en el mundo del deporte en Francia.

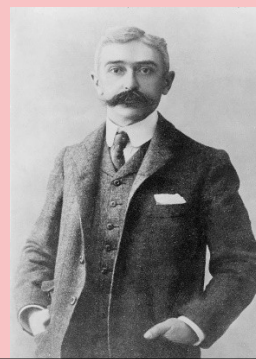
A pesar de los progresos realizados, persisten las desigualdades en términos de financiación, cobertura mediática y reconocimiento de los logros de las mujeres deportistas. La lucha por la igualdad de género en el deporte sigue estando en manos de atletas, asociaciones y organismos gubernamentales para garantizar un acceso justo y la igualdad de oportunidades para todos.

## • LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y FRANCIA

Los Juegos Olímpicos tienen una larga historia en Francia, que se remonta a la organización de los Juegos Olímpicos de París en 1900, que fueron los segundos Juegos Olímpicos de la era moderna. Desde entonces, Francia ha acogido los Juegos Olímpicos en tres ocasiones: en 1924 (en París), en 1968 (en Grenoble, para los Juegos Olímpicos de Invierno) y en 1992 (en Albertville, también para los Juegos de Invierno).

Francia ha cosechado grandes éxitos en los Juegos Olímpicos, ganando numerosas medallas de oro, plata y bronce en diversos deportes. Los atletas franceses suelen ser muy competitivos en deportes como la esgrima, el ciclismo, el judo, la natación, la vela y el esquí alpino.

Los Juegos Olímpicos también han tenido un impacto significativo en las infraestructuras y el desarrollo de Francia, con numerosas instalaciones deportivas y urbanizaciones construidas para acoger los Juegos. Francia sigue siendo un país importante para los Juegos Olímpicos, con excelentes resultados deportivos y una sólida tradición de apoyo a los acontecimientos olímpicos.



**PIERRE DE COUBERTIN**  
(1863-1937)

Pierre de Coubertin, visionario francés, fue el fundador de los Juegos Olímpicos modernos, restableciendo este acontecimiento histórico en 1896. Convencido del poder unificador del deporte, defendió los valores de la educación, la paz y el juego limpio. Su compromiso revivió el espíritu olímpico e inspiró a generaciones de atletas de todo el mundo. Su legado perdura en la celebración de la excelencia deportiva y la fraternidad internacional en los Juegos Olímpicos de hoy. Dato curioso: Pierre de Coubertin fue uno de los fundadores de los Éclaireurs Français, uno de los movimientos detrás de los Éclaireurs et Éclaireuses de France.



**ALICE MILLIAT**  
(1884-1957)

Alice Milliat, pionera del deporte femenino, desempeñó un papel crucial en la inclusión de las mujeres en los Juegos Olímpicos. Incansable defensora de la igualdad de género en el deporte, fundó la Fédération Sportive Féminine Internationale en oposición al Comité Olímpico Internacional. Gracias a sus esfuerzos, las pruebas femeninas se añadieron a los Juegos Olímpicos en 1928. Su legado sigue vivo hoy, simbolizando la lucha por el reconocimiento y la inclusión de la mujer en el deporte.

# EL ESCUDO DE OLYMPIA 2024

La insignia Olimpia se creó para recordarnos a todos el objetivo primordial de los Juegos Olímpicos: celebrar verdaderamente la paz y la amistad internacionales.

También es una oportunidad para que las Guías y Guías Scouts desarrollen sus conocimientos y habilidades a través de retos físicos, creativos y espirituales, ¡al tiempo que descubren la cultura del país anfitrión de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos!

## • ¿COMO CONSIGO UNA INSIGNIA OLYMPIA?

Al igual que los medallistas olímpicos de la antigua Grecia, las Guías y Guías Scouts que participan en una de las Insignias Olimpia lo hacen en las tres categorías (estadio, templo, teatro). Es necesario completar un cierto número de actividades para obtener los certificados de logro (véase la tabla).

El hecho de participar ya te hace merecedor de una medalla, ¡enhorabuena! Al participar en las actividades del Kit de Insignias de Olimpia 2024, recibirás una insignia neutral.

Pero, ¿cómo saber el valor de esta insignia? Tendrás que completar una serie de actividades en cada categoría para obtener un certificado de oro, plata o bronce. Consulta los apéndices para averiguarlo.

Las actividades pueden repartirse a lo largo del año o del campamento, o pueden adoptar la forma de gradas en un gran partido (por ejemplo, las Olimpiadas).

| NIVELES       | EDADES: DE 6 A 9 AÑOS                                 | EDADES: DE 9 A 13 AÑOS                                | EDADES: A PARTIR DE 13 AÑOS                                                                    |
|---------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ORO</b>    | Haber completado al menos 6 etapas del curso          | Haber completado 9 etapas del curso                   | Haber completado las 9 etapas de la ruta e organizado una actividad en una de las disciplinas. |
| <b>PLATA</b>  | 1 actividad a elegir en cada una de las 3 disciplinas | 1 actividad a elegir en cada una de las 3 disciplinas | 5 o más actividades de su elección, incluyendo al menos 1 en cada disciplina                   |
| <b>BRONCE</b> | Ha realizado 2 actividades                            | Ha realizado 3 actividades                            | Han realizado 4 actividades                                                                    |

## TIPOS DE ACTIVIDADES



### EL CUERPO (ETAPA)

Las actividades se centran en el desarrollo físico, la confianza en el cuerpo y la comprensión del entorno en el que evolucionamos. Las actividades de Stadion se centran en el deporte y el desarrollo físico.



### EL ESPÍRITU (TEMPLO)

Las actividades están relacionadas con el desarrollo intelectual, espiritual y moral. Estas actividades también pueden relacionarse con el espíritu de los Juegos y su historia, sus valores de solidaridad internacional y memoria.



### CULTURA (TEATRO)

Las actividades están relacionadas con el desarrollo emocional y social, en particular la tolerancia en nuestra cultura y nuestras emociones, y la consolidación de la paz. Las actividades de teatro tratan del carácter intercultural de los Juegos, de la cultura particular de los Juegos y de los artistas que se han inspirado en el espíritu olímpico para sus obras.

No dude en adaptar el número de actividades a realizar en función de los grupos de edad presentes en su organización miembro.

**Puedes comprar insignias en la tienda de la AMGS** (<https://www.waggs-shop.org/en/products/badges/olympia-badge-2024-pack-of-10>) y organizar un día especial de premiación para tu unidad.

Comparte tus éxitos y los de tu equipo con la AMGS en los medios sociales usando el hashtag **#OlympiaWAGGS**.

Si tiene alguna pregunta o comentario, póngase en contacto con: **[olympiabadge@waggs.org](mailto:olympiabadge@waggs.org)**

# DEPORTE PARA TODOS

## • CREAR Y MANTENER ESPACIOS EMANCIPADORES

La salvaguardia en la AMGS se refiere a las medidas que tomamos para prevenir daños y promover el bienestar de los niños y los jóvenes con los que trabajamos y para los que trabajamos. Es particularmente importante crear espacios seguros y de apoyo para que las guías y guías scouts participen en nuestras actividades, a fin de reducir el riesgo y para que cualquier inquietud (sobre seguridad y bienestar) pueda ser planteada y abordada. Te recomendamos encarecidamente que consultes tu Política de Salvaguardia de la AMGS (<https://www.waggs.org/en/resources/waggs-safeguarding-child-protection-policy/>) antes de llevar a cabo actividades con jóvenes. Aunque los juegos de este paquete de actividades son generalmente seguros para los niños, sería beneficioso para los participantes que las dirigentes o facilitadoras llevaran a cabo una evaluación antes de realizar las actividades, a fin de identificar cualquier riesgo potencial para la seguridad y poner en práctica medidas preventivas para garantizar que no se cause ningún daño a todos los participantes.

Asegúrate de obtener el consentimiento informado cuando utilices o publiques fotos, vídeos o historias de jóvenes en línea. Utilice el formulario de consentimiento de su organización o consulte el formulario de consentimiento de la AMGS para imágenes, historias y vídeos (<https://bit.ly/WAGGSCConsentForm>).

Es importante crear un espacio en el que los niños y jóvenes se sientan apoyados y cómodos para hablar de sus experiencias. Es esencial adoptar un código de conducta que sea alentador, sensible y comprensivo con la diversidad y la diferencia. Queremos que los niños y jóvenes se sientan seguros y animados a expresarse y compartir sus experiencias, preocupaciones y opiniones. Por eso creamos no sólo un espacio seguro, sino también un «espacio valiente».

Para crear un espacio valiente, pida a los participantes que definan el código de su grupo para garantizar la plena participación de niños y jóvenes. Plantee al grupo las siguientes preguntas para asegurarse de que las directrices se adaptan a las necesidades del grupo:

- **¿Cómo podemos hacer de este espacio un lugar seguro y valiente?**
- **¿Cómo podemos apoyarte a ti o a tus amigos si te sientes incómodo o te están haciendo daño?**
- **¿Cómo podemos dar a todos los medios para participar en nuestras actividades?**

## • AUTOCONFIANZA Y DEPORTE

Practicar deporte tiene innumerables beneficios para la salud y el bienestar general. Entre ellos figuran la autoestima, la salud mental y física, las amistades para toda la vida y la capacidad de liderazgo. Sin embargo, las investigaciones muestran que los jóvenes que se identifican como chicas a menudo abandonan el deporte porque les preocupa su aspecto cuando participan. Estas preocupaciones se derivan de las presiones sociales que sugieren que las chicas deben tener un determinado aspecto y actuar de una determinada manera cuando practican deporte. Estas presiones también confinan a las mujeres y las niñas a deportes estereotipados como femeninos (por ejemplo, gimnasia o voleibol). Pero en realidad, cualquier persona y cualquier tipo de cuerpo pueden practicar cualquier deporte y ser atletas.

## DESARROLLA TUS DOTES DE LIDERAZGO A TRAVÉS DEL DEPORTE

La AMGS define el liderazgo como el trabajo conjunto para lograr un cambio positivo en nuestras vidas, las vidas de los demás y nuestra sociedad en general. Cuando hablamos de liderazgo, a menudo hablamos de habilidades y conocimientos (por ejemplo, habilidades de comunicación). En cambio, la AMGS se centra en nuestros comportamientos, valores y actitudes cotidianos (por ejemplo, la forma en que reaccionamos ante las cosas) y ha creado seis mentalidades, o formas de pensar, para ayudarnos a practicar estos comportamientos de liderazgo todos los días, hasta que se conviertan en hábitos:



Participando en cada uno de los juegos de este paquete de actividades, podrás practicar la aplicación de las seis [mentalidades de liderazgo](#).

Hemos destacado las actividades que te ayudarán a aplicar una determinada mentalidad: ¡atento a los iconos!

Puedes obtener más información sobre el programa Libre de ser yo de la AMGS. Basado en pruebas, su objetivo es ayudar a las jóvenes a mejorar la confianza en sí mismas y combatir la ansiedad y la discriminación basadas en la apariencia (<https://free-being-me.com/>).

Centrarse en lo que nuestro cuerpo puede y no puede hacer, en lugar de en su aspecto y en lo que hace de forma diferente a los demás, es una de las formas probadas de mejorar positivamente la confianza en uno mismo. He aquí algunas actividades recomendadas para incorporar mensajes que refuercen la confianza en uno mismo y practicar la apreciación de la funcionalidad del cuerpo mientras se disfruta del juego:

1. Después de cada juego, pide a los participantes que se coloquen de pie formando dos círculos concéntricos (un círculo pequeño dentro de otro más grande, de modo que cada persona esté frente a su pareja).
2. Las personas situadas en el círculo grande preguntan a su pareja:  
«Si tu cuerpo pudiera hablarte, ¿qué te diría hoy? ¿Cómo se siente? ¿Qué partes están funcionando bien hoy? ¿Cómo te ha ayudado tu cuerpo a realizar esta actividad? (Intenta ser lo más concreto posible) ¿Qué ha hecho, visto, oído o sentido hoy? ¿Qué necesidad puede estar comunicándote hoy? ¿Qué te gustaría decirle a cambio?».
3. A continuación, el círculo pequeño se desplaza hacia la derecha, de modo que cada persona tiene una nueva pareja. Las personas del círculo pequeño hacen las mismas preguntas a su pareja.

Es habitual pensar en nuestro cuerpo en términos de apariencia. Pero cuanto más practiquemos pensando y apreciando lo que nuestro cuerpo puede hacer y experimentar, más fácil y natural nos resultará.

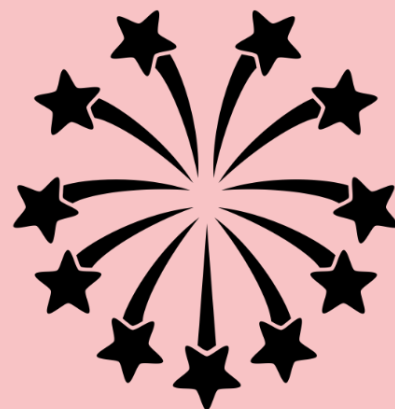
## • ADAPTAR LAS ACTIVIDADES PARA LA INCLUSIÓN

Una experiencia de alta calidad en el Guidismo y Escultismo debe ser REAL: relevante, emocionante, accesible y centrada en el aprendizaje. Las actividades deben desarrollarse en un entorno de aprendizaje inclusivo en el que todos los participantes se sientan bienvenidos, valorados y seguros para expresar su identidad y participar en los juegos, independientemente de su procedencia. Aunque las actividades se han diseñado teniendo en cuenta las diferencias culturales y de género, te animamos a que adaptes algunos aspectos de las actividades para que sean más adecuadas para tu grupo. Aquí tienes algunas preguntas que debes hacerte antes de organizar los juegos:

- ¿Las actividades son adecuadas para todos?
- ¿Puede todo el mundo desplazarse con facilidad?
- ¿Pueden todos realizar la actividad a un ritmo similar?
- ¿Está disponible en tu contexto el equipamiento necesario para el juego? ¿Cuáles son las alternativas?
- ¿Alguien necesita apoyo o ayuda adicional para participar en los juegos?
- ¿Es apropiado, en su contexto, jugar los juegos en un entorno mixto?

Ahora ya puedes empezar a jugar. **Buena suerte.**

# ¡BIENVENIDO!



## I. CEREMONIA DE INAUGURACION

Los ojos del mundo están puestos en ti, tu corazón late deprisa, representas los colores de tu grupo y marchas con la cabeza bien alta. Al son de tu música favorita, marcha con tu bandera por un recorrido predefinido. Juntos, una vez que todos participéis en el desfile, formad un círculo, como un anillo olímpico que os une y os reúne.

La antorcha olímpica llega desde fuera del círculo. Colócala en el centro y pásala por las manos de todos, como una cadena, y gritad juntos: «¡Declaramos abiertos estos Juegos!».

## II. CALENTAMIENTO

Le recomendamos que siga una progresión de la cabeza a los pies, o viceversa, en lugar de un orden anárquico.

- **Tobillos:** movimientos del pie. Gira el talón con la punta del pie en el suelo, o coge el pie con la mano y gíralo.
- **Piernas:**
  - \* **Músculos:** carrera, talones y glúteos, rodillas y pecho.
  - \* **Tendones:** piernas separadas, tocar el pie derecho con la mano izquierda y viceversa; tocar el suelo con las palmas; flexionar una pierna manteniendo la otra recta, pie atrás y planta en el suelo.
- **Pelvis:** rotaciones del tronco (no de la pelvis, que puede dañar la espalda).
- **Abdominales:** varios tipos de movimientos abdominales: una sucesión de abdominales, tijeras, pedaleo en el aire tumbado, dos personas espalda contra espalda cogiéndose por los codos e inclinándose hacia delante mientras levantan a su compañero (bueno para la espalda del compañero), etc.
- **Espalda:** extensiones, flexiones.  
*Procura explicar bien este último movimiento: los jóvenes adolescentes tienden a arquear la espalda cuando lo hacen, lo que es muy perjudicial para la espalda.*
- **Brazos:** círculos grandes con los brazos extendidos, círculos pequeños con los brazos extendidos, círculos cónicos (palmas hacia arriba para un mayor efecto sobre los tendones). Doblar y desplegar los codos, cargar.
- **Muñecas:** girar las muñecas juntas.
- **Nuca:** asiente con la cabeza: di «sí» y «no»; gira la cabeza en una dirección y luego en la otra.

### IDEAS PARA DECORAR TU CEREMONIA!



#### ELIGE TU BANDERA

Identifica entre los 205 países participantes en los Juegos Olímpicos aquellos que son los menos conocidos y dibuja sus banderas (correspondientes al número de niños). Pegue estas banderas en palos. ¡Tendrás que desfilar con él!



#### HACER UNA ANTORCHA

Con cartón y papel crepé rojo/naranja, haz una antorcha. ¡Puedes decorarlo con pintura!



#### EQUIPOS COLORIDOS

Forme equipos de 4 a 8 guías/niñas exploradoras. ¡Piensa en un nombre de equipo, elige un color y haz bufandas de ese color! A lo largo de la insignia encontrarás actividades para realizar en equipo y otras de forma individual.

### III. ATLETAS, ¿PREPARADOS? ¡A POR ELLO!

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| <b>NUMEROS DE JUGADORES</b>                                                       | <b>TIEMPO</b>                                                                     | <b>MATERIAL</b>                                                                   |
| Entre 12 y 30 jugadores                                                           | 10min - 20 min                                                                    | Bufandas<br><b>Recomendado:</b> calzado cerrado                                   |

Una vez finalizado el calentamiento, le proponemos vivir un primer gran juego colectivo y tradicional del scoutismo francés, “el halcón”, como rito de entrada a los Juegos Olímpicos.

**OBJETIVO DEL JUEGO:** atravesar un campo de unos treinta metros sin que “los halcones” te pillen la bufanda

#### **PROGRESO:**

Los futuros atletas, guías y ojeadores, se colocan en un extremo del campo, detrás de la línea, con la bufanda del equipo metida en la parte trasera del pantalón. 2 o 3 halcones (líderes o directivos) se colocan en el medio del campo con pañuelos atados alrededor de la cabeza.

Cuando se da la señal de salida (“Atletas, ¿Listos? ¡Vamos!”), los futuros atletas deben cruzar a lo largo del campo sin que los halcones les agarren las bufandas. Los jugadores atrapados, a su vez, se convierten en halcones a su lado y se atan el pañuelo alrededor de la cabeza.

Luego, se lanza una nueva ola y los jugadores intentan cruzar el campo nuevamente. Esto continúa hasta que atrapan al último jugador. Todas las guías y girl scouts se encuentran entonces con los pañuelos de su equipo en la cabeza, como verdaderos atletas, ¡los Juegos Olímpicos pueden comenzar!





# EL CUERPO



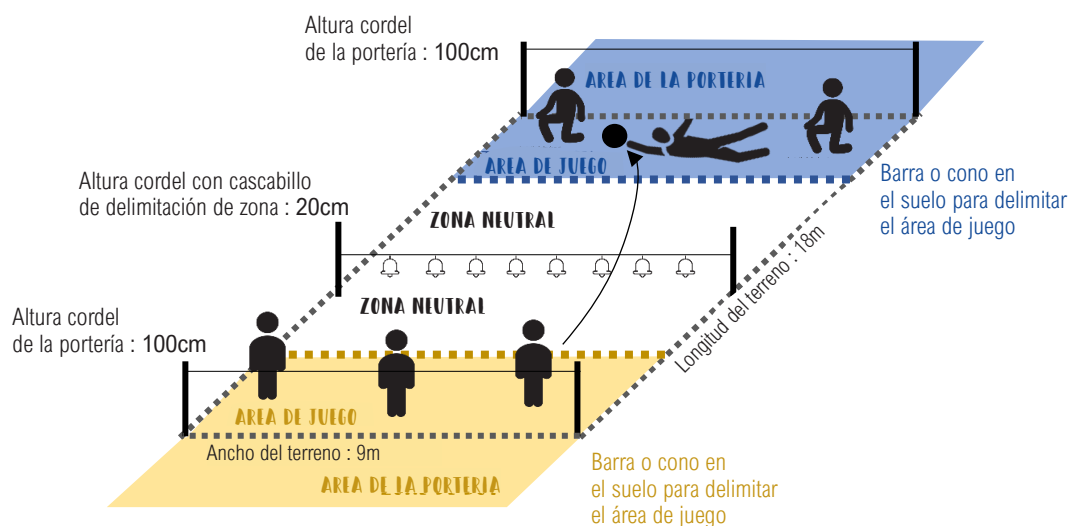
## I. EL GOALBALL

| <br>NUMEROS DE JUGADORES | <br>TIEMPO | <br>MATERIAL |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 jugadores + 1 árbitro                                                                                   | 25min                                                                                       | Un balón sonoro, cascabillos, estacas, cuerdas, tramas.                                       |

**OBJETIVO DEL JUEGO:** marcar tantos goles como sea posible en un tiempo determinado lanzando una pelota sonora con la mano al nivel del suelo.

**REGLAS DEL JUEGO:** Cada equipo está formado por tres jugadores que alternativamente son atacantes y defensores. El equipo atacante hace rodar con fuerza una pelota llena de campanas por el suelo hacia la portería contraria, defendida por tres oponentes, para anotar. Las marcas táctiles/elevadas en el suelo permiten a los jugadores encontrar su camino. La pelota debe botar al menos una vez en el campo del equipo lanzador para que el tiro sea válido. Los jugadores mantienen su campamento acostados.

El equipo que gana el partido es el que ha marcado más goles al final de los dos tiempos de 12 minutos cada uno. Las personas que observan el partido deben guardar silencio para que los jugadores puedan escuchar el movimiento del balón.



### EL GOALBALL : UN DEPORTE PARALIMPICO

El Goalball es una disciplina paralímpica oficial. Este es un deporte de equipo especialmente diseñado para personas ciegas y con discapacidad visual. Fue inventado en 1946, para los veteranos de la Segunda Guerra Mundial que habían perdido la vista. Treinta años después, el goalball hizo su debut en los Juegos Paralímpicos exclusivamente masculinos; no fue hasta 1984 que las mujeres también participaron en el torneo.

### DIY : UN BALON SONORO

#### Material :

- un globo
- periódicos
- cola
- cascabillos

#### Etapas :

1. Inflar el globo.
2. Cúbrelo con una tira de periódico empapada en cola de varios espesores.
3. Una vez seca, haz un pequeño agujero en la bola para introducir las campanas.
4. Cierra el agujero con tiras de periódico empapadas en cola. Deje secar.

## II. PELEA DE GALLOS (LUCHA LIBRE)

| NUMEROS DE JUGADORES | TIEMPO | MATERIAL                                   |
|----------------------|--------|--------------------------------------------|
| 2 jugadores          | 5min   | Una cuerda para delimitar el área de juego |

Demarcar una zona de juego: un círculo de 3m de diámetro.

**REGLAS DEL JUEGO:** 2 jugadores frente a frente. Se agachan y se agarran por los brazos cerca de los codos. Tienen que moverse para desequilibrar al otro, sin perder su propio equilibrio y sin volver a levantarse. El primer jugador que consiga que su adversario ponga la rodilla en el suelo gana el juego.

### VARIANTE :

2 jugadores se enfrentan con un pañuelo pegado a la parte trasera del pantalón y una mano detrás de la espalda. Sin salir de la zona de juego, con una sola mano, deberán robarle el pañuelo a la otra. El primer jugador que llegue allí gana el juego.



## III. BALON PRISIONERO

| NUMEROS DE JUGADORES                         | TIEMPO          | MATERIAL                                        |
|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|
| Entre 8 y 24 jugadores dividido en 2 equipos | 15 min - 30 min | Conos, un balón<br>Recomendado: calzado cerrado |

**OBJETIVO DEL JUEGO:** tienes que hacer «prisioneros» a todos los miembros del equipo contrario.

**REGLAS DEL JUEGO:** Para ello, los jugadores deben intentar tocar con el balón a los jugadores del equipo contrario:

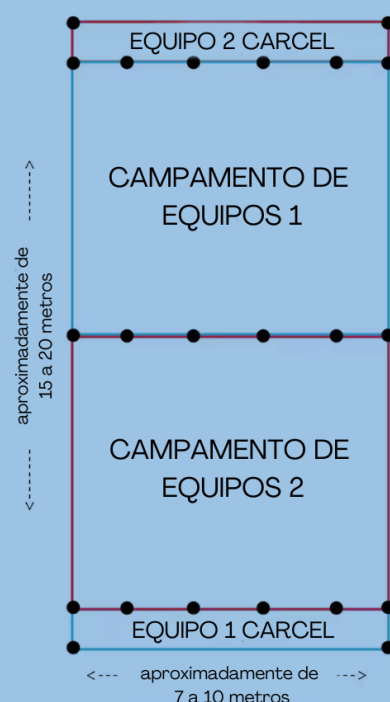
- Si el jugador es golpeado (pero no llega a atrapar el balón), entra en la «prisión» detrás del equipo contrario.
- Si el jugador atrapa el balón que le estaba destinado (sin que el balón caiga al suelo), el jugador que lanzó el balón es hecho prisionero.
- Si el balón golpea a más de una persona, todos los jugadores que hayan sido tocados antes de que el balón toque el suelo se consideran prisioneros.
- Cuando un jugador queda atrapado, coge la pelota dentro de la prisión e intenta lanzarla al equipo contrario. Si consigue golpear a un jugador, ¡queda liberado!

Durante un partido de balón prisionero, una vez que un jugador ha recuperado el balón, no puede volver a moverse hasta que lo haya lanzado de nuevo.

Cuando el balón sale del terreno de juego, los presos de esa mitad del campo lo recuperan y lo sacan fuera.

Cuando un equipo entero acaba en prisión en el campo contrario, ¡el equipo contrario ha ganado la partida!

### BALON PRISIONERO EN DIAGRAMA :



# IV. LA THEQUE

|                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>NUMEROS DE JUGADORES</b> | <br><b>TIEMPO</b> | <br><b>MATERIAL</b> |
| Entre 10 y 30 jugadores dividido en 2 equipos                                                                    | 15 min - 30 min                                                                                    | Bates planos ( o raquetas de tenis), pelotas de tenis, conos, aro, silbido                           |

## ¡CALZADO CERRADO!

**REGLAS DEL JUEGO:** Las bases se colocan en un círculo de unos 20 m de ancho, a intervalos regulares. Un **equipo (A)** lanzará y correrá: son los «bateadores».

El equipo bateador elige a un «lanzador» que se encarga de lanzar la pelota a cada jugador del equipo, que debe intentar lanzarla lo más lejos o lo mejor posible para evitar ser atrapado. La pelota es «atrapada» por el equipo contrario. El «lanzador» es sustituido para que pueda batear a su vez. **El juego se desarrolla en dos fases a la vez, con los papeles invertidos en cada fase.**

**El balón es bueno si :** No bota antes del círculo del capitán  
Se lanza en línea entre la primera y la última base.

A continuación, el bateador puede correr alrededor del círculo para completar el giro y volver al punto de partida.

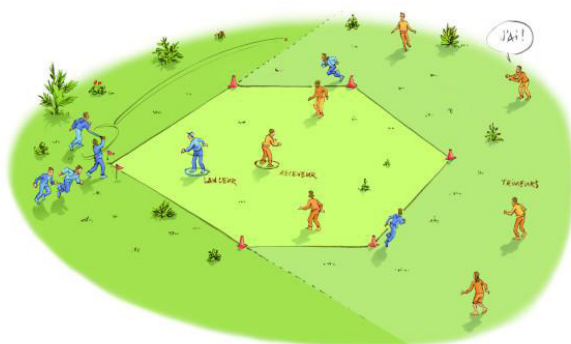
Puede detenerse en una base y esperar a que la pelota sea lanzada por un compañero antes de empezar a correr de nuevo. No debe haber más de 2 jugadores en una base, de lo contrario son eliminados, está prohibido doblar en el turno.

**Si la pelota es «atrapada» por un adversario:** si el bateador no ha dejado caer el bate puede volver a jugar, pero si ya ha salido y ha dejado caer el bate queda eliminado. Sus compañeros que corren entre las bases siguen en juego, pero deben volver a la posición de la que partieron.

Cada bateador dispone de 3 intentos para lanzar la bola, tras los cuales vuelve a tomar su turno o puede ser eliminado, dependiendo de la dificultad que se quiera crear. Cuando el capitán recupera la pelota y la coloca en el círculo, el árbitro hace sonar su silbato. El jugador que no esté en la base queda eliminado.

El otro **equipo (B)**, los «luchadores», intentarán devolver el balón al capitán lo más rápidamente posible. Se distribuyen por el terreno de juego, y uno de ellos asume el papel de capitán. No puede salir de su círculo (al menos un pie debe estar dentro del círculo). Puede ser ayudado por un perro, que es el mejor situado para devolverle el balón.

**5 puntos por una vuelta sin paradas, 1 punto por 1 vuelta con paradas en las bases.**



## EL ULTIMATE :

**Número de jugadores :** entre 8 y 24 jugadores

**Tiempo :** 15 min - 45 min

**Material :** conos para delimitar el área de juego, 1 frisbee/disco

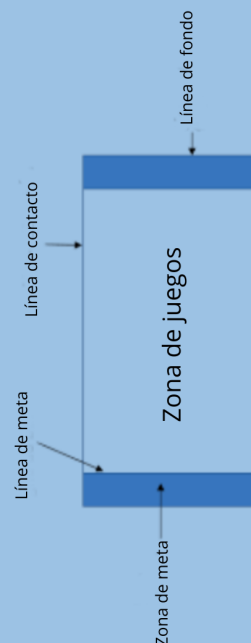
Para jugar, tienes que formar 2 equipos con el mismo número de jugadores.

**Objetivo del juego:** introducir el disco en la zona de anotación del adversario mediante una sucesión de pases de frisbee. Para anotar un punto, el disco/Frisbee debe ser atrapado por un miembro del equipo en la zona de anotación.

Al principio del partido y después de anotar cada punto, los equipos se colocan en sus líneas de fondo. El equipo que ha marcado el último punto lanza el disco. El otro equipo toma posesión del disco donde cae y se convierte en el equipo atacante.

Los pases se realizan entre jugadores del mismo equipo. El equipo contrario, en posición defensiva, debe hacer todo lo posible para impedir que se pase el frisbee, sin tocar a los otros jugadores. El jugador que atrapa el disco no debe moverse; puede mantener un pie de pivote. Dispone de diez segundos para lanzar el disco a un compañero. No puede lanzarse el disco a sí mismo. Cuando el disco cae al suelo, o es interceptado (atrapado o derribado por un defensor), ambos equipos se dan la vuelta e inmediatamente cambian los papeles (ataque/defensa). Ultimate se basa en el juego limpio y se juega sin árbitros.

Se puede jugar una partida en un tiempo predefinido. El equipo que consiga más puntos gana // ¡El juego también puede jugarse por puntos, estableciendo el número de puntos que hay que conseguir antes de que empiece la partida!



## V. ESQUI DE FONDO EN GRUPO

| <br><b>NUMEROS DE JUGADORES</b> | <br><b>TIEMPO</b> | <br><b>MATERIAL</b>             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 equipos al menos<br>3 jugadores                                                                                | 10 min - 20 min                                                                                    | Dos tableros por equipo,<br>correas fuertes, clavos y<br>un martillo, una línea de meta<br>y una línea de salida |

En equipo, haced el par de esquís que necesitaréis para la prueba. Para ello, corta los extremos de los tableros para hacer puntas como los esquís de verdad. A continuación, fija las correas a cada esquí utilizando clavos y martillos. Ajusta el número de correas y la longitud de las tablas en función del número de miembros de cada equipo. ¡No dudes en pedir ayuda si la necesitas!

**REGLAS DEL JUEGO:** cada equipo se coloca sobre las tablas de esquí. Cuando se da la señal de salida, cada equipo avanza levantando un esquí tras otro, intentando llegar a la línea de meta lo más rápidamente posible. Ésta puede ser una línea recta o un recorrido completo. Gana el equipo que llega primero.

Protégete los dedos con guantes cuando utilices el martillo y los clavos. Ten cuidado también con las astillas que puedan esconderse en las tablas, sobre todo si utilizas tablas de palets, por ejemplo. Te aconsejamos que lo lijes con papel de lija.

## VI. RELEVO TRES EN RAYA

| <br><b>NUMEROS DE JUGADORES</b> | <br><b>TIEMPO</b> | <br><b>MATERIAL</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entre 4 y 10 jugadores                                                                                             | 10 min                                                                                               | Ramas (o cuerda o aros),<br>2 x 3 trozos de tela vieja o<br>bloques de diferentes colores              |

Para jugar, tienes que formar 2 equipos con el mismo número de jugadores.

**OBJETIVO DEL JUEGO:** alinear 3 bloques/piezas de tela en diagonal/horizontal/vertical en una cuadrícula de 9 cuadrados (3 x 3).

Los 2 equipos se colocan a unos veinte metros de la parrilla del tres en raya. Cuando se da la señal de salida, el primer jugador de cada equipo corre lo más rápido posible para dejar caer una clavija de su color en un aro. Vuelve a tocar la mano del segundo jugador para entregarle el testigo. Es el turno del segundo jugador de correr hacia el tres en raya, averiguar cómo ha jugado su compañero y dejar caer una ficha en un aro para empezar a formar una línea de marcadores de tres en raya. Vuelve y toca la mano del tercer jugador, que también coloca una ficha en un aro. Una casilla sólo puede estar ocupada por una ficha. Si, después de tres rotaciones, ninguno de los equipos ha conseguido alinear sus tres fichas, el relevo continúa; entonces se invita a los jugadores del relevo a mover una ficha a una casilla adyacente. **El primer equipo que alinee 3 marcadores (horizontal/vertical/diagonal) gana el juego.**

**VARIANTE:** Por parejas, avanzar con una pierna atada.

## FABRICACION DE ESQUIS :

### Material :

- dos tableros
- correas duraderas
- clavos y un martillo

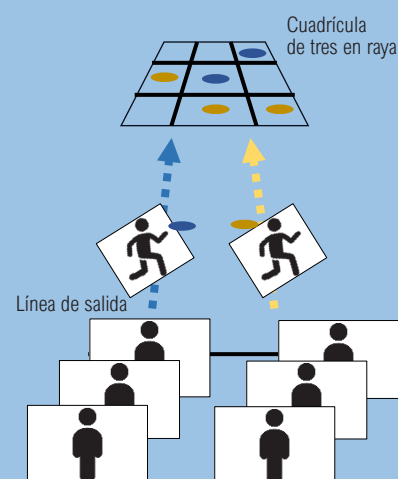
### Etapas :

En equipo, confeccionad el par de esquís que necesitaréis para el evento. Para ello, corta los extremos de las tablas para hacer puntas como esquís reales. Luego, fije las correas a cada esquí con clavos y martillos. Adapta el número de correas y la longitud de las tablas según el número de integrantes de cada equipo.

!/\ Cuida tus dedos protegiéndote con guantes cuando utilices el martillo y los clavos. Ten cuidado también con las astillas que podrían quedar escondidas en las tablas, sobre todo si utilizas tablas de palet por ejemplo. Te animamos a lijarlo con papel de lija. !/\



## EL RELE MORPION EN DIAGRAMA :



## VARIANTE:

Para hacer el recorrido más complejo, el relevo se puede realizar por parejas con un tobillo de cada jugador atado.



# EL ESPIRITU



## I. LA VISUALIZACION

| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Individualmente                                                                                        | 20min                                                                                                    | ...                                                                                            |

**DESARROLLO:** Tú también puedes probar un ejercicio de visualización:

1. Busca un lugar tranquilo donde puedas relajarte.
2. Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
3. Empieza respirando profundamente para relajarte y centrarte.
4. Visualiza un lugar que te dé sensación de paz y calma, como una playa, un bosque o un jardín.
5. Imagínate en este lugar, utilizando todos tus sentidos para sumergirte completamente en la experiencia. Observa los olores, los sonidos, los colores y las sensaciones físicas.
6. Imagina los objetivos que quieres alcanzar. Visualízate triunfando, sintiendo alegría, orgullo y satisfacción.
7. Mantén esta imagen mental todo el tiempo que quieras, sintiéndote cada vez más seguro y motivado.

Este ejercicio de visualización puede utilizarse para aumentar la confianza en uno mismo, aliviar el estrés o mejorar el rendimiento en diversos ámbitos de la vida, como un examen, una tarea pendiente y, sobre todo, una actividad deportiva. También ayuda a mejorar su estado de ánimo ejecutivo, en particular su estado de ánimo reflexivo.

## II. UN TIEMPO DE REFLEXION

| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Individualmente                                                                                          | 20min                                                                                                      | ...                                                                                             |

### ¿QUE ES LA VISUALIZACION?

La visualización es una técnica mental que consiste en imaginar imágenes, sensaciones y situaciones para alcanzar un objetivo concreto. Puede utilizarse para visualizar el éxito, mejorar el rendimiento deportivo o crear un estado de relajación. Es una técnica muy utilizada por los deportistas franceses durante los entrenamientos. Además del entrenamiento físico, fue esta técnica en particular la que permitió al atleta francés Florent Manaudou ganar la medalla de oro en los 50 metros libres en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

### PALABRAS DEPORTIVAS:

**Eugénie Le Sommer**, futbolista profesional: "Cuando era pequeña no tenía un ídolo en el fútbol. No salió en televisión, los medios no hablaron del fútbol femenino. Sólo tenía modelos masculinos. Hoy estoy feliz de ver que todo esto está cambiando. Las jóvenes ahora pueden identificarse con nosotros, ahí es donde medimos el progreso.

**Aline Cham**, campeona de voleibol playa: "Ya tuve que lidiar con comentarios inapropiados, pero especialmente en las redes sociales. Afortunadamente es fácil de filtrar, los vemos venir, así que no miramos y los bloqueamos. Podemos recibir mensajes muy inapropiados y miradas insistentes por culpa de nuestra vestimenta: el bañador. El problema hoy es que la gente todavía no sabe que es un deporte olímpico, que es muy físico y sólo se ve en traje de baño en la playa".

Siéntate en un lugar tranquilo y piensa si alguna vez has sufrido discriminación en una actividad física debido a tu sexo. ¿Qué tipos de discriminación crees que sufren las chicas y las mujeres en el deporte? ¿Qué crees que se puede hacer para reducir esta discriminación?

Comparta sus ideas y experiencias con los miembros de su equipo.

La AMGS cree en la propugnación dirigida por las niñas y los jóvenes, en la que las niñas y los jóvenes eligen los temas que les preocupan, el cambio que quieren ver en el mundo y los medios para lograrlo. La lucha contra la discriminación es un área de trabajo que las Guías y Scouts de todo el mundo están realizando a diferentes niveles. Muchos están hablando y comprometiendo a sus dirigentes para lograr un cambio significativo en las vidas de los jóvenes. La AMGS define la propugnación como influir en las personas para que tomen decisiones que mejoren nuestras vidas y las vidas de los demás. Speak Out for Her World (<https://www.waggs.org/en/resources/advocacy-toolkit-speak-out-her-world/>) y Action on Body Confidence (<https://free-being-me.com/downloads/>) son algunas de las herramientas específicas de propugnación que la AMGS proporciona a los jóvenes para abordar cuestiones que son importantes para ellos, como la discriminación de género en el deporte y la discriminación basada en la apariencia.

### III. ENTENDERSE A TRAVES DE LAS IMEGENES

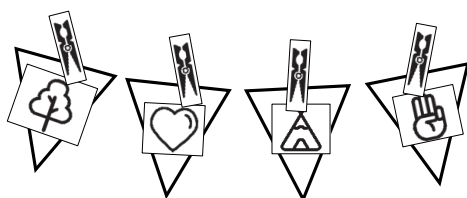
| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En equipo                                                                                                | 10 - 20min                                                                                                 | Papel y rotuladores                                                                              |

**INTRODUCCION:** «Los pictogramas son mucho más que símbolos gráficos. Están diseñados para trascender las barreras lingüísticas y culturales y comunicarse eficazmente con personas de todo el mundo. Cada pictograma representa una disciplina deportiva específica, desde el atletismo hasta la natación y el ciclismo. Gracias a su sencillez y claridad, estos símbolos permiten a los espectadores comprender al instante los deportes representados, facilitando así el compromiso y la participación del público». <https://francesignaletique.fr/decouvrez-les-pictogrammes-des-jeux-olympiques-paris-2024/> :

**REGLAS DEL JUEGO:** Inspirándote en los pictogramas olímpicos, ilustra los valores universales del Movimiento Scout para hacerlos accesibles a todos.

**Ejemplo de valores más o menos complejos de ilustrar:** «acampada, naturaleza, aventura, coeducación, compartir, fraternidad, etc.»

Cuelga estos banderines con pinzas para la ropa en una cuerda para crear una guirnalda.



**Sarah Ourahmoune**, subcampeona olímpica de boxeo, Río 2016: “Cuando comencé a entrenar me dijeron que el boxeo era un deporte difícil, que me iba a romper la nariz o el arco y que tenía que elegir otra actividad. En aquella época, los hombres no estaban acostumbrados a ver mujeres en la habitación, o sólo porque salían con boxeadores. Ha hecho falta tiempo para que las mentalidades despierten y aún queda trabajo por hacer. Hoy en día, aunque el boxeo femenino se ha vuelto más popular, no todo el mundo acepta ver a una mujer en un ring”.

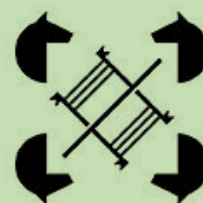
#### LOS PICTOGRAMAS DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE 2024



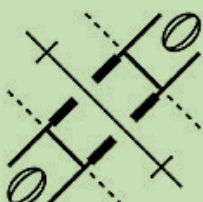
Bádminton



Triatlón



Salto ecuestre



Rugby

## IV. DECODIFICADOR

|                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
| En equipo                                                                                              | 10min                                                                                                    | Papel y rotuladores                                                                            |

**DESARROLLO** : Descifra la siguiente frase con la claver Cenit Polar :

“CARAUS, INRAUS, FETRAUS”

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| C | E | N | I | T |
| P | O | L | A | R |

Se escribe cenit y abajo polar y se cambian las letras por las que están arriba o abajo dependiendo del caso.

**Pista:** ¿es el lema olímpico en latín!

## V. JUEGO DE MEMORIA

|                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
| Individualmente, en pareja, o en equipo                                                                  | 15min                                                                                                      | Juego de cartas de corte en anexo.                                                               |

Imprime y recorta el juego Memoria de los anexos.

### REGLAS DEL JUEGO:

**Varios jugadores (2 o más):** Se extienden todas las cartas boca abajo sobre la mesa. El primer jugador da la vuelta a dos cartas. Si las imágenes son idénticas, gana la pareja y vuelve a jugar. Si las imágenes son diferentes, las vuelve a poner boca abajo donde estaban y juega el siguiente jugador.

El jugador ganador es el que ha reunido más parejas de cartas cuando se ha dado la vuelta a todo el mazo y se han reunido las parejas.

**Solo:** También puedes jugar al juego de memoria, ¡contra ti mismo! Con tu líder, fija un tiempo máximo para dar la vuelta a las cartas y recoger las parejas. Tu objetivo es reunir tantos pares de cartas como sea posible antes de que se acabe el tiempo.

► el tiempo disminuye a medida que aumenta la edad de la Guía o Guía Scout.

**Equipo contra equipo:** un director de juego muestra una ilustración de un deporte. Los dos equipos se sientan frente a frente con un objeto sonoro que deberán activar cuando crean que han encontrado el país de origen correcto. El primer equipo que encuentre la respuesta correcta obtendrá un punto. El equipo ganador y el que más puntos consiga.

### ¿Lo sabías?

«El lema olímpico original se adoptó cuando se creó el Movimiento Olímpico en 1894, por iniciativa de su fundador Pierre de Coubertin, que quería un lema que expresara la excelencia en el deporte. Fue Pierre de Coubertin quien propuso este lema, tomado de su amigo Henri Didon, un sacerdote dominico que enseñaba deporte a sus alumnos cerca de París. Estas tres palabras animan al deportista a dar lo mejor de sí mismo en el momento de la competición».

### CODIGO AVOCAT (A=K)

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | K | N | X |
| B | L | O | Y |
| C | M | P | Z |
| D | N | Q | A |
| E | O | R | B |
| F | P | S | C |
| G | Q | T | D |
| H | R | U | E |
| I | S | V | F |
| J | T | W | G |
| K | U | X | H |
| L | V | Y | I |
| M | W | Z | J |

### CODIGO MORSE

|   |                 |   |                 |
|---|-----------------|---|-----------------|
| A | • —             | N | • — • —         |
| B | • — • — • —     | O | • — • — • —     |
| C | • — • — • — • — | P | • — • — • — • — |
| D | • — • — • — • — | Q | • — • — • — • — |
| E | • — • — • — • — | R | • — • — • — • — |
| F | • — • — • — • — | S | • — • — • — • — |
| G | • — • — • — • — | T | • — • — • — • — |
| H | • — • — • — • — | U | • — • — • — • — |
| I | • — • — • — • — | V | • — • — • — • — |
| J | • — • — • — • — | W | • — • — • — • — |
| K | • — • — • — • — | X | • — • — • — • — |
| L | • — • — • — • — | Y | • — • — • — • — |
| M | • — • — • — • — | Z | • — • — • — • — |

### CODIGO MAYA

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | J | K | L |
| D | E | F | M | N | O |
| G | H | I | P | Q | R |

|   |   |
|---|---|
| S | W |
| T | X |
| U | Y |
| V | Z |



# LA CULTURA



## I. COMIDA GOURMET

| <br><b>NOMBRE DE JOUEURS</b> | <br><b>TEMPS DE L'ACTIVITÉ</b> | <br><b>MATÉRIEL</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entre 4 y 6 jugadores                                                                                         | 20min                                                                                                           | Ensaladera, batidor, cucharón, sartén con borde plano                                                |

Prepare un colorido bufé para la ceremonia de apertura. Aquí tiene una receta de crêpe, una especialidad francesa.

### Para unas 30 tortitas :

- 500 g de harina
- 5 huevos
- 1 litro de leche
- 100 g de mantequilla derretida

### Para decorar los crepes:

- Mermeladas de diferentes colores
- Trozos de fruta
- Azúcar glas

1. Poner la harina en un bol y formar un pozo. Añadir los huevos enteros, el azúcar, el aceite y la mantequilla.
2. Mezclar suavemente con un batidor, añadiendo la leche sobre la marcha. La pasta resultante debe tener la consistencia de un líquido ligeramente espeso.
3. Calentar una sartén antiadherente y engrasarla ligeramente con papel absorbente. Vierta un cucharón de masa en la sartén, extiéndala y espere a que esté cocida por un lado antes de darle la vuelta. Cocer todos los crepes de esta forma a fuego lento.
4. Ten cuidado con la sartén, que puede estar muy caliente. Toma precauciones para no quemarte los dedos (por ejemplo, utilizando una espátula y guantes de horno).
5. Individualmente, rellena y decora un crêpe con el color de un país. Por ejemplo, decore una crêpe con los colores de Francia (azul, blanco, rojo). Puedes utilizar arándanos, azúcar glas y mermelada de fresa.

### ETAPAS 1



### ETAPAS 2



### ETAPAS 3



### ETAPAS 4



### ETAPAS 5



## II. CANTA TU HIMNO

| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| En equipo                                                                                              | 20min                                                                                                    | Papel y rotuladors                                                                            |

**INTRODUCCION:** Aquí tiene el himno olímpico, escrito en 1896 por Kostís Palamás. Cantado en cada ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos, este himno da impulso y expresa el espíritu cooperativo de los Juegos. Del mismo modo, los scouts franceses divididos en equipos tienen que elegir un nombre de equipo al principio del año o del campamento e inventar un grito de equipo que tienen que gritar en voz alta en las reuniones de unidad. Esto desarrolla el espíritu de equipo.

**Por ejemplo:** un grito para el equipo de los Castores podría ser: "¡Los Castores, siempre más fuertes!", o para el equipo de las Panteras Negras: "Las Panteras Negras harán historia".

**DESARROLLO:** Con la misma idea en mente, elegid juntos un nombre para el equipo y pensad en los valores que apreciáis dentro del equipo. A partir de ahí, decidid un grito de equipo e incluso empezad a escribir un pequeño himno. Cántalo al principio de cada acto. Para ir más lejos, proponga un acompañamiento musical para su himno.

## III. ¡VAMOS A BAILAR!

| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En equipo                                                                                                | 30min                                                                                                      | Altavoz                                                                                         |

Todos en círculo, con música de fondo, aprenden algunos pasos del baile oficial de los Juegos Olímpicos. Para continuar la actividad, cada uno en el círculo puede sugerir por turno un movimiento para añadir a la danza. Ponte tu ropa deportiva más cómoda y unas zapatillas cerradas.

Encontrarás siguiendo este enlace una versión simplificada de la danza olímpica:

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=danse+de+los+juegos+olimpi-cos#fpstate=ive&vld=cid:0897954a,vid:fzbAI3l3h1c,st:0>

### ¿Lo sabías?

El breakdance será deporte oficial en los Juegos Olímpicos de 2024. Se trata de un estilo de danza desarrollado en Nueva York en la década de 1970.

A un breakdancer se le llama breakdancer, bboy o b-boy (para un hombre), bgirl o b-girl (para una mujer). Aunque se cree que se originó en Estados Unidos, los registros muestran que una forma de breakdance se bailaba en África, más concretamente en Kaduna (Nigeria), en la década de 1950. (fuente: wikipedia)

Ahora te toca a ti descubrir esta disciplina. Prueba algunos trucos (¡sin hacerte daño!)

### HIMNO DE LOS J.O

"Espíritu antiguo y eterno, augusto creador,  
De belleza, grandeza y verdad  
Desciende aquí, aparece, brilla  
como el relámpago,  
En la gloria de la tierra  
y de tu cielo la carrera y la lucha  
y el peso

De juegos nobles enciende  
el ímpetu,  
Prepara la Hecha de la rama  
inmortal,  
Y da al cuerpo la fuerza  
De acero y dignidad

¡ campo, las montañas, los mares  
brillan a tu alrededor,  
Como un gran templo hecho  
De púrpura y blanco,  
Y al templo aquí vienen todos los  
pueblos  
A postrarse ante ti,  
Espíritu antiguo y eterno"

### LA DANZA DE J.O EN IMAGENES



1. Abre los brazos mientras dibujas un círculo frente a ti.



2. Cierra tus brazos contra ti mismo cruzándolos.



3. Proyecta tus manos frente a ti con los brazos extendidos mientras avanzas pie derecho al frente.



4. Mientras das un paso atrás, proyecta tus manos hacia el cielo mientras dibujas un círculo. Empieza todo de nuevo.

## IV. LA POESIA

|                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
| Individualmente                                                                                        | 30min                                                                                                    | Papel y rotuladores                                                                           |

La poesía francesa es rica y diversa, y ocupa un lugar importante en el arte y la cultura del país. Las reglas de la poesía clásica son muchas y variadas: en general, un poema francés se divide en estrofas (párrafos) de 4 versos cada una, y cada verso tiene el mismo número de sílabas (6, 8, 10 o 12). Los versos riman entre sí en distintas configuraciones:

### RIMAS SEGUIDAS :

... mejor  
... amor  
... amistad  
... libertad

### RIMA CRUZADA:

... mejor  
... amistad  
... amor  
... libertad

### RIMAS BESADAS:

... mejor  
... amistad  
... libertad  
... amor

Ejemplo tomado del poema «En forma». Este poema está escrito con rima cruzada.

“Si en forma quieres estar,  
el deporte es lo mejor,  
y los debes practicar,  
aunque sea agotador”

**DESARROLLO:** individualmente o en pequeños equipos de 2 o 3 personas, elija un deporte que le resulte cercano y hónrelo con un poema breve (de 2 a 3 estrofas) utilizando algunas de las reglas expuestas anteriormente.

## V. TALLER DE PINTURA

|                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>NOMBRE DE JOUEURS | <br>TEMPS DE L'ACTIVITÉ | <br>MATÉRIEL |
| Colectivo                                                                                                | 30min                                                                                                      | Pintura, rotuladores, pasteles... grandes hojas blancas.                                        |

**DESARROLLO:** También puedes utilizar los colores que encuentres en la naturaleza para este fresco: remolacha, diente de león, espinacas, té, etc., o elementos naturales encontrados en el suelo para un collage: hojas, ramas, guijarros, etc. Utiliza ropa que no te importe manchar para esta actividad.

En grupo, piensa en formas de ilustrar la cooperación, como las siglas de los Juegos Olímpicos. Representa estos símbolos de cooperación en un gran fresco utilizando pintura, pasteles, rotuladores, etc.

Busca un lugar en tus locales o en tu campamento para exponer este gran fresco. Si estás

### EL SIMBOLO DE LOS J.O



«Los cinco anillos entrelazados representan los cinco continentes unidos por el olimpismo. En cuanto a los seis colores (incluido el blanco del fondo), representan a todas las naciones. De hecho, al menos uno de estos colores estaba presente en la bandera de cada país cuando se creó la bandera. La bandera es el símbolo de la universalidad del espíritu olímpico».

<https://www.paris.fr/pages/le-drapeau-olympique-symbole-des-jeux-181604>

en un campamento, puedes hacer una valla publicitaria con madera y cuerda (una técnica de arrugado) para exponer este gran fresco, ¡un recuerdo del evento!

Asegúrate de obtener el consentimiento informado cuando utilices o publiques fotos, videos o historias de jóvenes en línea. Utilice el formulario de consentimiento de su organización o consulte el formulario de consentimiento de la AMGS para imágenes, historias y videos (<https://bit.ly/WAGGGSConsentForm>).

## VI. REPORTAJE FOTOGRAFICO & VIDEO

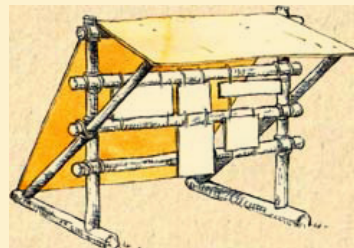
Lleva un registro de este acontecimiento y compártelo con los demás.  
Basta con coger una cámara y hacer un reportaje fotográfico de los partidos.

**DESARROLLO:** si tienes un poco más de equipo a tu disposición, haz un breve reportaje en video de una actividad deportiva desde diferentes puntos de vista. Ejemplo de punto de vista :

- informe sobre la preparación de los jugadores y la puesta en marcha de la actividad
- plano general de la actividad a medida que se desarrolla
- entrevista con un jugador
- primer plano de la reacción del público

**Si quiere ir más lejos,** organice una retrospectiva haciendo primero un montaje de sus distintos rushes, acompañado de música y una voz en off. Un video de 1-2 minutos es todo lo que necesitas. Si tienes la oportunidad, y respetando los derechos de imagen, ¡publicalo en las redes sociales!

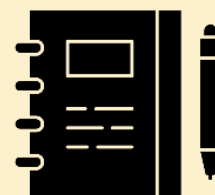
Asegúrate de contar con el consentimiento informado de los participantes cuando utilices o publiques fotos, videos o testimonios de jóvenes en línea. Asegúrate de utilizar el formulario de consentimiento de tu organización o consulta el [formulario de consentimiento](#) de la AMGS para imágenes, historias y videos.



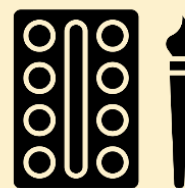
**Inspiración:** un tablón de anuncios del campamento de exploradores hecho de madera y cuerda.

### EL KIT DEL BUEN PERIODISTA

**Un cuaderno** para tomar notas



**Lápices, acuarelas,** para ilustrar el evento en dibujos.



**Una cámara,** para capturar los momentos más bellos.



**Una grabadora,** para captar testimonios



**¡Una cámara** para filmar los grandes partidos!

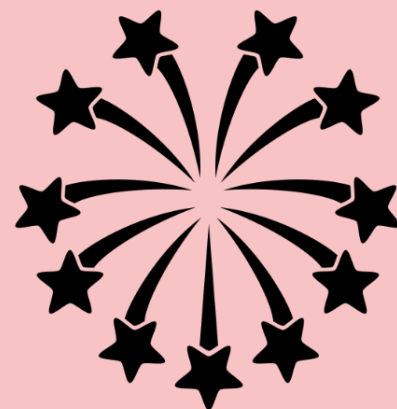


# CEREMONIA DE CLAUSURA

¡Las pruebas deportivas, creativas y espirituales ya han terminado! Felicitaciones a todos por su participación.

Disfrute de una hermosa velada bajo las estrellas para celebrar el final de este gran evento. Equipados con antorchas, reúnanse en círculo alrededor de un podio previamente hecho:

- Una vez lograda la calma en la asamblea, invite a cada equipo a proclamar sus gritos o el himno de su equipo.
- Ahora es el momento de proceder con la entrega de medallas por equipos y la distribución de insignias individuales. Esto se puede hacer con fondo musical.
- ¡Aproveche también este momento colectivo para ver los reportajes fotográficos y de video realizados durante el evento y revelar el gran fresco colectivo de la cooperación!
- ¡Antes de disolver la asamblea, reanuden juntos el baile olímpico oficial invitando a cada equipo a presentar sus pocos pasos de baile!
- ¡Felicitate por última vez por participar en esta Insignia Olympia y deséate una buena noche!



## IDEAS PARA DECORAR TU CEREMONIA!



### PREPARAR ANTORCHAS

¡/!\ ¡Para jefes y directivos!

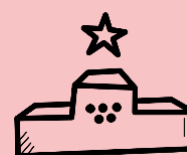
- Ramas de madera seca
- Tiras de tela de algodón
- Cable
- Parafina

En el extremo de la rama, envuelva una cierta cantidad de tira de tela. Sujeta la tela firmemente con el alambre. Sumerge este extremo en parafina. Tu antorcha está lista. A la hora de encenderlo ten siempre a mano un balde de agua.



### HACER MEDALLAS

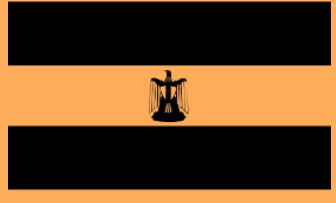
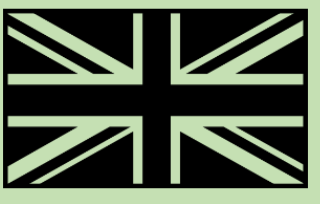
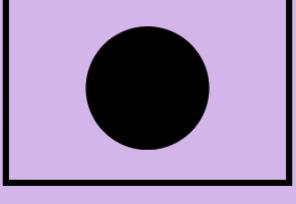
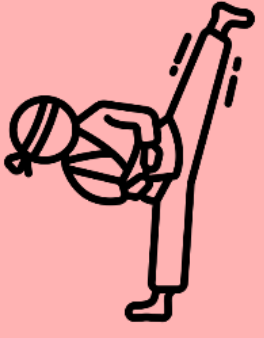
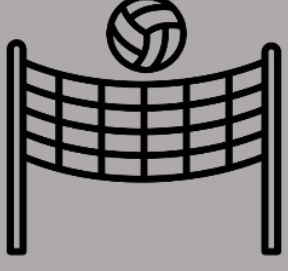
Usando cartón y cinta, haga medallas de oro, plata, bronce para todos los eventos deportivos.



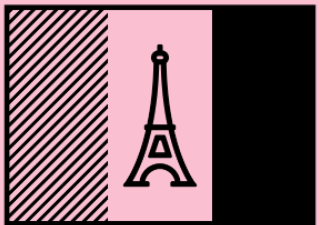
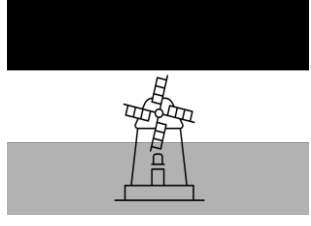
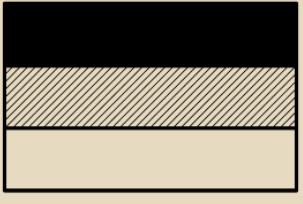
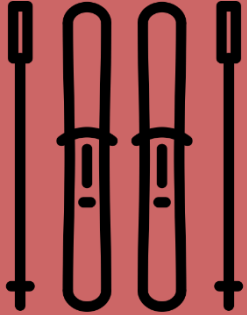
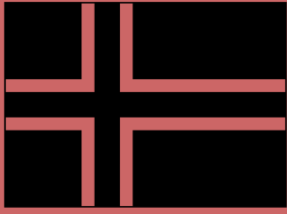
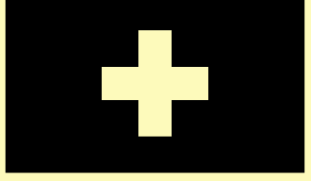
### PREPARAR UN PODIO

Con palets, cajas de cartón o mediante la técnica del arrugado, imagina y construye un podio.

**ANEXO:** Juego de memoria

|                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Béisbol</b></p>  |  <p><b>Egipto</b></p>      |  <p><b>Esgrima</b></p>     |  <p><b>Italia</b></p>           |
|  <p><b>Remo</b></p>    |  <p><b>Inglaterra</b></p> |  <p><b>Bádminton</b></p>  |  <p><b>China</b></p>           |
|  <p><b>Judo</b></p>   |  <p><b>Japón</b></p>     |  <p><b>Taekwondo</b></p> |  <p><b>Corea</b></p>          |
|  <p><b>Hockey</b></p> |  <p><b>Canadá</b></p>    |  <p><b>Voleibol</b></p>  |  <p><b>Estados Unidos</b></p> |

**ANEXO:** Juego de memoria

|                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Atletismo</b></p>  |  <p><b>Grecia</b></p>    |  <p><b>Tenis</b></p>       |  <p><b>Francia</b></p>    |
|  <p><b>Waterpolo</b></p> |  <p><b>India</b></p>    |  <p><b>Golf</b></p>       |  <p><b>Hollande</b></p>  |
|  <p><b>Surf</b></p>     |  <p><b>Perú</b></p>    |  <p><b>Balonmano</b></p> |  <p><b>Alemania</b></p> |
|  <p><b>Esqui</b></p>    |  <p><b>Noruega</b></p> |  <p><b>Bobsleigh</b></p> |  <p><b>Suiza</b></p>    |

**OLYMPIA BADGE  
CERTIFICADO DE PARTICIPACION**

**Nombre:**

**Equipo:**

**Participación** (marque casillas):

- ☐ El goalball
- ☐ Pelea de gallos
- ☐ Balon prisionero
- ☐ La theque
- ☐ Esqui de fondo en grupo
- ☐ Relevos tres en raya
- ☐ Visualización
- ☐ Un tiempo de reflexión
- ☐ Entenderse a través de las imágenes
- ☐ Decodificador
- ☐ Juego de memoria
- ☐ Comida gourmet
- ☐ Canta tu HIMNO
- ☐ ¡Vamos a bailar!
- ☐ La poesía
- ☐ Taller de pintura
- ☐ Reportaje fotográfico & video



**¡BRAVO!  
NIVEL DE ORO**

**OLYMPIA BADGE  
CERTIFICADO DE PARTICIPACION**

**Nombre:**

**Equipo:**

**Participación** (marque casillas):

- ☐ El goalball
- ☐ Pelea de gallos
- ☐ Balon prisionero
- ☐ La theque
- ☐ Esqui de fondo en grupo
- ☐ Relevos tres en raya
- ☐ Visualización
- ☐ Un tiempo de reflexión
- ☐ Entenderse a través de las imágenes
- ☐ Decodificador
- ☐ Juego de memoria
- ☐ Comida gourmet
- ☐ Canta tu HIMNO
- ☐ ¡Vamos a bailar!
- ☐ La poesía
- ☐ Taller de pintura
- ☐ Reportaje fotográfico & video



**¡BRAVO!  
NIVEL PLATA**

## ANEXO: Certificado de participación

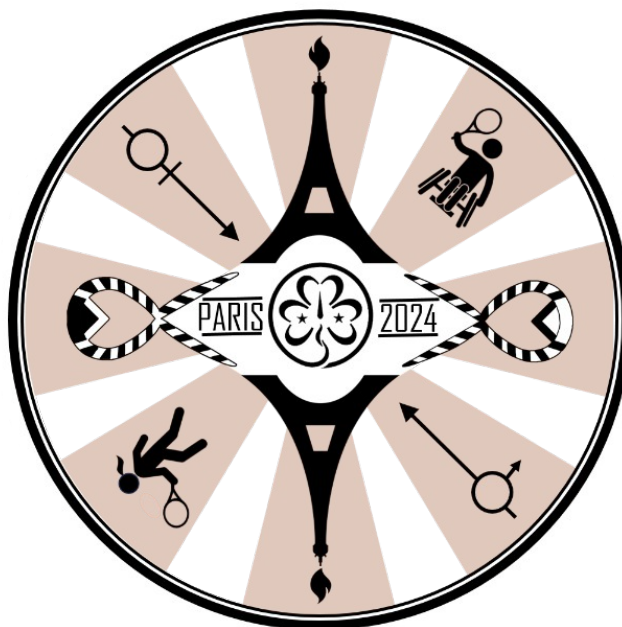
### OLYMPIA BADGE CERTIFICADO DE PARTICIPACION

**Nombre:**

**Equipo:**

**Participación** (marque casillas):

- ☐ El goalball
- ☐ Pelea de gallos
- ☐ Balon prisionero
- ☐ La theque
- ☐ Esqui de fondo en grupo
- ☐ Relevé tres en raya
  
- ☐ Visualización
- ☐ Un tiempo de reflexión
- ☐ Entenderse a través de las imágenes
- ☐ Decodificador
- ☐ Juego de memoria
  
- ☐ Comida gourmet
- ☐ Canta tu HIMNO
- ☐ ¡Vamos a bailar!
- ☐ La poesía
- ☐ Taller de pintura
- ☐ Reportaje fotográfico & video



**¡BRAVO!**  
**NIVEL DE BRONCE**

Federación Francesa de Escultismo  
21-37 rue de Stalingrad - Immeuble Le Baudran - Bâtiment D - 94110 Arcueil  
Tel : 01 43 37 03 57  
Correo electrónico : [info@scoutisme-francais.fr](mailto:info@scoutisme-francais.fr)  
Página web: [www.scoutisme-francais.fr](http://www.scoutisme-francais.fr)  
Instagram : [@scoutismefr](https://www.instagram.com/scoutismefr)  
Facebook: [www.facebook.org/scoutismefr](https://www.facebook.org/scoutismefr)

AMGS 2019

Asociación Mundial de las Guías Scouts  
Olave Centre, 12c Lyndhurst Road Londres, NW3 5PQ, Reino Unido  
Tel: +44 (0) 20 7794 1181 | Fax: +44 (0) 20 7431 3764  
Correo electrónico: [waggs@waggs.org](mailto:waggs@waggs.org)  
Facebook: [www.facebook.org/waggs](https://www.facebook.org/waggs)  
Instagram: [www.instagram.com/waggs](https://www.instagram.com/waggs)  
Página web: [www.waggs.org](http://www.waggs.org)

Organización benéfica registrada con el nº 1159255