



**girl scouts**  
of Japan

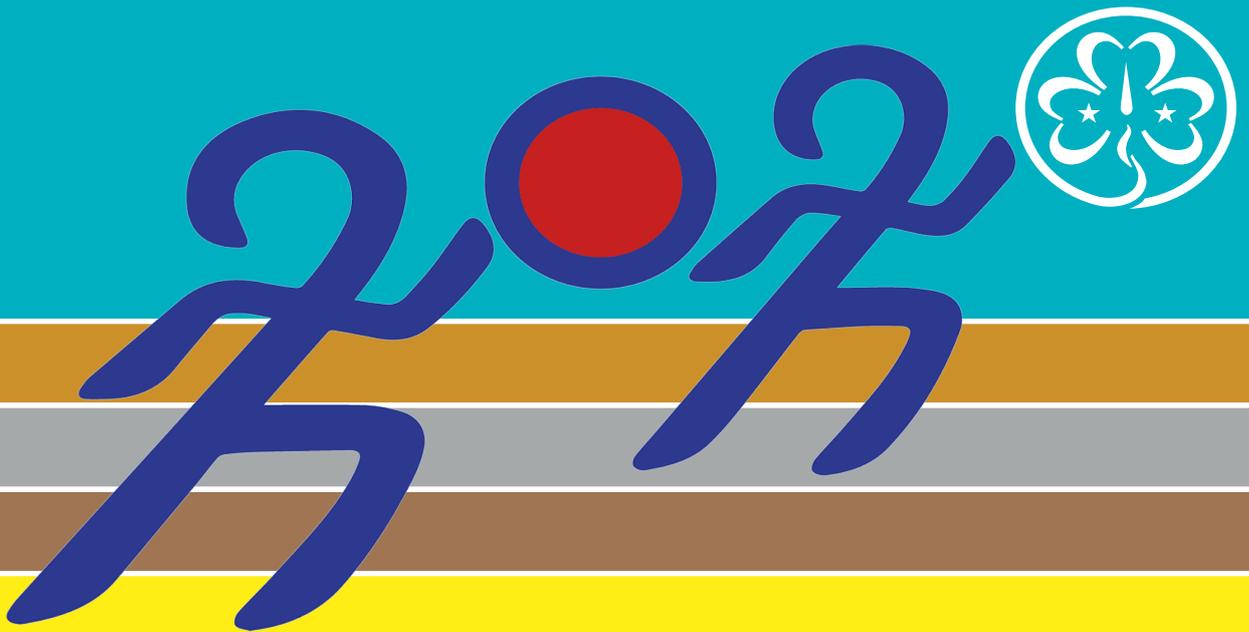


**ASOCIACIÓN  
MUNDIAL DE LAS  
GUÍAS SCOUTS**

# INSIGNIA OLIMPIA 2020

## PAQUETE DE ACTIVIDADES

CONMEMORANDO EL CENTENARIO DE LAS GIRL SCOUTS OF JAPAN



# EXPRESIONES DE GRATITUD

“La Insignia Olympia 2020 Paquete de Actividades” es el resultado de un trabajo en equipo de voluntarios dedicados de Girl Scouts of Japan. Un agradecimiento especial a: Ami Amano, Chisa, Haru, Kanon Ichimura, Mariko Imamura, Nanami Ishizu, Ayano Kainose, Hinako Kirihara, Keiko Mitomi, Shiho Nishioka, Saho Oguma, Sakurako, Hina Satonobu, Nowa Shimizu, Kuriko Suzutou, Haruna Tashiro, Riko Tokida, Tomoka, Tomoe Yamada, Keirin Yoneda, Mirei Yoshikoshi, Tropa 44 del Consejo Shiga de GSJ y Tropa 134 del Consejo de Osaka de GSJ.

Girl Scouts of Japan extienden su gratitud a los voluntarios de todo el mundo que contribuyeron en la traducción de los contenidos: Fumiko Akatsu (Japón), Linda Cyr Almanza (Canadá), Amina Charaf eldin (Egipto), Sayoko Haga (Japón), Andrea Higgs (Canadá), Noriko Iizuka (Japón), Elizabeth Knowles (Canadá), Sarah Madden (Reino Unido), Miyuki Sakai (Japón), Mamiko Sasaki (Japón), Amani Shawki (Egipto), Natsuko Umezaki Okayama (Japón) y Chihiro Yago (Japón).

También expresamos nuestro sincero agradecimiento a Sophy Kotti, Gerente del Programa Global de la AMGS, brindándonos asesoramiento y apoyo en el desarrollo de este paquete de actividades, y a Rebecca Sawyer para finalizar el diseño de la insignia y Suzanne Beltagy para el diseño del conjunto de herramientas.

La Asociación Mundial de Guías y Guías Scouts esta agradecido a las Girls Scouts of Japan por mantener la llama de la insignia Olympia mediante la creación del paquete de actividades de la Insignia Olympia 2020. Muchas gracias a todo el equipo (voluntarios y personal) que trabajó en esta publicación.

# MENSAJE DE LAS GIRL SCOUTS OF JAPAN

En 2020, Tokio será la sede de los Juegos Olímpicos por primera vez en 56 años, 2020 también es un año muy especial para nuestra asociación, Girl Scouts of Japan (GSJ). Es el 100 Aniversario nuestro.

Para celebrar el centenario de GSJ y los Juegos Olímpicos y Paralímpicos en Tokio, Japón, lanzamos “Los Juegos se Globalizan 2020” en colaboración con la Asociación Mundial de Guías y Guías Scouts (AMGS). Con el apoyo de la AMGS, podríamos completar y ofrecer este paquete de actividades a todos los miembros de la AMGS. Me gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento al apoyo del personal de la AMGS.

Este paquete está lleno de pasión y entusiasmo de las Girl Scouts japonesas. Para esta ocasión memorable, GSJ invitó a nuestros miembros japoneses para que enviaran ideas del diseño de la insignia y contribuyeran con actividades originales para los contenidos del paquete.

La Visión 2020 de la AMGS es: “Todas las niñas son valoradas y llevan a cabo acciones para cambiar el mundo”. La Visión 2020 de GSJ es “Todas las chicas y mujeres jóvenes consideran y hablan sobre temas que afectan a ellas mismas y toman medidas para un mundo mejor”. Por otra parte, Barón de Coubertín (un educador francés) había declarado que los Juegos Olímpicos deberían contribuir a la construcción de un mundo pacífico y mejor mediante la educación deportiva, la superación de cualquier tipo de discriminación, la promoción de la fraternidad, la solidaridad y el espíritu de juego limpio. Es obvio que compartimos la misma visión entre la AMGS y la GSJ.

Espero que todas las hermanas/nos de nuestro movimiento vayan a disfrutar de las actividades, a aprender sobre el espíritu de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, y a aprender sobre nuestra cultura japonesa, también espero que sea una oportunidad de conocer su comunidad profundamente.

¡Este es el mundo que queremos crear para nuestras chicas!

**Teruko Wada**  
**Comisionada Nacional, Girl Scouts of Japan**



# CONTENIDO

## En sus marcas...

Bienvenidos a la “Insignia Olimpia 2020”	5
La historia de los Juegos Olímpicos	6
Los Juegos Paralímpicos	6
La Insignia Olimpia	7
Directrices para Dirigentes	8

## Listos...

Actividades de Calentamiento	9
------------------------------	---

## ¡Fuera!

Actividades I: Estadio	11
Deportes Olímpicos 2020	17
Actividades II: Templo	18
Paralímpicos 2020	22
Actividades III: Teatro	23

# EN SUS MARCAS...

## Bienvenidos a la “Insignia Olimpia 2020”

La Insignia Olimpia fue diseñada por primera vez por las Guías griegas en el año 2004, para celebrar el regreso de los Juegos Olímpicos a Atenas, 108 años después de que Grecia fuera la sede de la primera Olimpiada moderna internacional. El objetivo de la Insignia Olimpia era recordar a las personas el propósito original de los Juegos Olímpicos; una celebración verdaderamente global de paz y amistad internacional.

Los Juegos Olímpicos del 2008 se celebraron en Beijing, China y la Asociación de Guías Scouts de Hong Kong trabajó conjuntamente con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) para crear una insignia para esa ocasión. En 2012, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos se celebraron en Londres, Reino Unido, En este año, la AMGS produjo la Insignia Olimpia de nuevo.

Este año, como las Olimpiadas serán patrocinadas por Tokio, Japón, “La Insignia Olimpia 2020 Paquete de Actividades” les ayudará a las Guías/Guías Scouts alrededor del mundo a aprender más sobre los Juegos y sobre el sorprendente patrimonio deportivo y cultural de Japón

Al tomar parte en estas actividades, podrás:

- **Desafiarte** a ti misma a ‘dar lo mejor de ti’ – ¡que es algo que los atletas y las Guías Scouts tienen en común!
- **Aprender** sobre Japón; su gente, cultura y patrimonio deportivo
- **Experimentar** la emoción de los deportes olímpico y paralímpicos
- **Prepararte** como una atleta por medio de actividades físicas, espirituales y culturales
- **Entender** cómo los Juegos Olímpicos y Paralímpicos contribuyen a acercar a los países

***“La suerte no tiene nada que ver con eso, porque he pasado muchas, muchas horas, incontables horas, en la cancha trabajando para mi un momento en el tiempo, sin saber cuándo vendría.”***

Serena Williams (Jugadora de tenis estadounidense)

# La Historia de los Juegos Olímpicos

Existen muchos mitos sobre la fecha en la que iniciaron los antiguos Juegos Olímpicos. La mayoría de las personas creen que primero tuvieron lugar en Olimpia, Grecia en el año 776 A.C. Quizás empezaron como una carrera de velocidad entre las mujeres jóvenes\* que competían para llegar a ser sacerdotisa de la diosa Hera. Sin embargo, en los antiguos Juegos Olímpicos oficiales sólo los hombres podían participar.

Los Juegos se realizaban cada cuatro años y celebraban la religión, con sacrificios para el dios Zeus y otros dioses griegos, y también el atletismo y los deportes. Los deportes olímpicos antiguos incluían lucha libre, carreras de cuadrigas, equitación, atletismo y el pentatlón (combinación de cinco eventos: disco, jabalina, salto de longitud, lucha libre y atletismo). Siempre ha habido también un aspecto cultural fuerte, ya que poetas y escultores creaban obras de arte para honrar a los atletas y sus proezas, y las llevaban a los Juegos para exhibirlas ante el público.

Cada cuatro años se llamaba a la tregua entre estados y países en guerra y era anunciado por corredores que recorrían toda Grecia portando una antorcha en llamas. La tregua permitía que los atletas viajaran a Olimpia para competir. Tal como se hace hoy en día, se celebraba a los atletas ganadores y sus historias eran contadas una y otra vez para que sus logros inspiraran a la gente. Los Juegos se convirtieron en una parte tan importante de la antigua cultura griega que le dieron el nombre de Olimpiada al período de cuatro años entre unos Juegos y los siguientes.

En el año 393 a.C., Teodosio I prohibió los Juegos en un intento de hacer del cristianismo la religión estatal, ya que los juegos celebraban a los dioses de la antigua Grecia. No fue sino hasta 1896, dos años después de fundado el Comité Olímpico Internacional, que se celebraron los Juegos Olímpicos oficiales en Atenas, con 241 atletas representando a 14 países.

Hoy en día, los Juegos Olímpicos se celebran cada cuatro años y cada vez un país o ciudad distinto es el anfitrión. Los últimos Juegos se llevaron a cabo en Río de Janeiro, Brasil en

2016 y fue un evento de 17 días donde atletas compitieron en 28 deportes diferentes. En el 2020, 200 países participarán en los Juegos en Tokio, Japón, con la participación de más de 10.000 atletas. En los Juegos de Tokio, el Comité Olímpico Internacional aprobó 18 eventos adicionales de los siguientes cinco deportes para su inclusión: el béisbol y el sóftbol, el kárate, el surf, el skateboard y la escalada. Para una lista de todos los deportes y disciplinas en los Juegos Olímpicos de 2020, refiérete a las páginas 17 y 22.

\*Para más información por favor visite: <https://healthandfitnesshistory.com/historical-athletes/ancient-heraeon-games/>

## Los Juegos Paralímpicos

Los Juegos Paralímpicos, una competencia olímpica para personas con discapacidades como problemas de movilidad, amputaciones, ceguera y parálisis cerebral, se celebran inmediatamente después de los Juegos Olímpicos. El lema de estos Juegos es 'Espíritu en movimiento'. El nombre de los Juegos Paralímpicos se origina de la palabra griega παρα (para), que significa 'junto a', de manera que éstos son los Juegos que se celebran paralelamente a los Juegos Olímpicos.

Los primeros Juegos Paralímpicos oficiales tuvieron lugar en Roma, Italia en el año 1960, pero allá por el año de 1948 un grupo de veteranos de la II Guerra Mundial del Hospital Stoke Mandeville en el RU se reunieron para competir entre sí. En los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro, Brasil, en el año 2016, participaron más de 4,000 atletas de 159 naciones y regiones.

Las discapacidades de los atletas paralímpicos se clasifican en 6 categorías. Esto permite que las personas con habilidades similares puedan competir entre sí, asegurando una competición más justa. Las categorías son parálisis cerebral, discapacidad intelectual, silla de ruedas, deficiencia visual y 'Les Autres', que incluye condiciones tales como el enanismo, esclerosis múltiple y deformaciones congénitas.

Algunas personas sin discapacidad también compiten en los Juegos Paralímpicos. Por ejemplo, los guías videntes que compiten junto a atletas con deficiencia visual se consideran parte del equipo y también califican para una medalla.

# La Insignia Olimpia

La Insignia Olimpia es un paquete de actividades orientado a los deportes que sirve para ayudar a las Guías/Guías Scouts a crecer, desarrollarse y aprender sobre los Juegos Olímpicos y Paralímpicos y la cultura del país anfitrión.

Los objetivos de La Insignia Olimpia:

- Promover el conocimiento de los deportes.
- Apoyar a las mujeres como pacificadoras.
- Realzar la imagen pública del Guidismo/ Escultismo femenino como una comunidad activa de voluntarias motivadas.
- Cumplir la Misión de la AMGS de desarrollar a sus miembros a través del deporte.

**“Nadie tiene suficiente talento para vivir solo con talento. Incluso cuando tienes talento, una vida sin trabajo no llega a ninguna parte.”**

Arsene Wenger (Jugador y director de fútbol francés)



## Gana tu Insignia Olimpia

Para ganar la Insignia Olimpia los miembros deben completar el número adecuado de actividades para su edad, según se indica a continuación.

**Nota:** Esto es sólo una guía; pero pueden adaptarla para ajustarla a las divisiones de edades de su Asociación. Deben completar actividades de cada una de las tres categorías y les recomendamos que busquen tener un buen equilibrio de actividades físicas, mentales y emocionales.

Nivel	Edades 5 a 9	Edades 10 o mas
Oro	3 o mas	8
Plata	2 o mas	7
Bronce	1 o mas	6

## TIPOS DE ACTIVIDADES



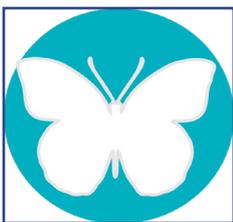
### Estadio (Cuerpo)

Representa el desarrollo integral del cuerpo humano. Está vinculado al esfuerzo mental para adquirir destrezas y una buena condición física, así como una apreciación tanto del medio ambiente como de nosotros mismos. Las actividades se relacionan con la práctica de los deportes y el desarrollo del cuerpo.



### Templo (Mente)

Representa la dimensión espiritual de nuestra existencia, el desarrollo de la mente y la aceptación de las mentes e ideas de las demás personas. Las actividades se relacionan con el espíritu de los Juegos y con su historia, valores y símbolos.



### Teatro (Cultural)

Representa el desarrollo equilibrado de nuestro espíritu, nuestra cultura, y el amor propio y la tolerancia emocional. Las actividades se relacionan con el carácter intercultural de los Juegos, la cultura especial de los Juegos y los artistas que se han inspirado en el espíritu olímpico para su obras.

## Directrices para Dirigentes

Las actividades han sido desarrolladas de maneras que los miembros de la AMGS de ambos géneros y de los distintos países puedan utilizarlas. Algunas actividades son más apropiadas para miembros de menor o mayor edad. Es aconsejable utilizar tu propio criterio para determinar cuáles actividades son apropiadas para tu grupo. Si hubiera alguna actividad para un grupo que piensas que podría servir para otras edades, por favor adáptala a tu criterio, ya que tú conoces mejor a tus miembros. Por favor considera incluir algún tipo de supervisión adulta en las actividades y toma las medidas necesarias de acuerdo a las edades de los miembros de tu grupo.

La mayoría de las actividades han sido diseñadas para que una Guía/Guía Scout pueda involucrar a otros miembros de su grupo, y a los grupos se les debe motivar para que realicen las actividades juntos para ganarse la insignia.

Las actividades de calentamiento que aparecen a continuación pueden realizarse en grupos. Utiliza estas actividades para presentar el tema y luego preguntar a tus miembros cuáles actividades les gustaría probar para ganar su insignia.

Las estrellas (\*\*\*) al lado del título indica el nivel de dificultad. Una Estrella es adecuada para las

más jóvenes y tres estrellas serán más difíciles y necesitarán un poco de esfuerzo para ser completadas.

Pueden comprar las insignias en la tienda la página web de WAGGGS (<https://www.waggs-shop.org/>) y organiza un día especial de premios para tu unidad.

Al final, complete el formulario de comentarios, siguiendo este enlace: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSckk61FhS9gAPZwHLYE\\_iJ\\_eCN2jF34dQ\\_PyKKsx4XOWNJOCQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSckk61FhS9gAPZwHLYE_iJ_eCN2jF34dQ_PyKKsx4XOWNJOCQ/viewform?usp=sf_link)

Comparte tus logros con la sociedad WAGGGS en redes sociales #OlympiaWAGGGS.

Cualquier consulta, pregunta o comentario, serán aceptados en [olympiabadge@waggs.org](mailto:olympiabadge@waggs.org)

¡Buena suerte!

***“Es la falta de fe lo que hace que la gente tenga miedo de afrontar los desafíos, y yo creo en mí mismo.”***

Muhammad Ali (Boxeador americano)

# LISTOS...



## Actividades de Calentamiento

### Mueve tu cuerpo para estar listo para las actividades!

Se llama "Radio Tasiou", que significa "Radio Calistenia" o "Ejercicio de radio", fue establecido en 1928 para mejorar la salud y la condición física de los pueblos japoneses. Este es algo que conoce cualquier persona que haya pasado su infancia en Japón. Es una parte de la cultura japonesa que los niños se reúnen en un parque o plaza temprano por la mañana y hacen este ejercicio durante las vacaciones de verano.

Este "Radio Calistenia" se desarrolla como un ejercicio que todos pueden hacer. Se puede realizar, de pie o también sentado. Depende de su capacidad y condición. Pruébalo como tú quieras.

En primer lugar, tome unas respiraciones para iniciar la calistenia. Luego, comience a mover los brazos, las piernas y el cuerpo entero inclinándose hacia adelante y hacia atrás, o lo gire. Mueva las articulaciones durante todo el ejercicio.

Si se enfoca en las articulaciones y partes de su cuerpo que se mueven, tendrá una buena circulación de sangre y se sentirá relajado.

## Ejercicios de "Radio Calistenia"

Házlo junto con música.

1. Gira tus brazos y respira profundamente.
2. Cruza los brazos delante de tu pecho y extiéndelos hacia los lados mientras doblas las piernas.
3. Mueva tus brazos como dibujar un gran círculo.
4. Inclínate hacia atrás (el pecho hacia afuera) extendiendo tus brazos ligeramente.
5. Dobra tu cuerpo para estirar los lado del cuerpo.
6. Dobra tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás.
7. Gira tu cuerpo de izquierda a derecho.
8. Estira los brazos hacia arriba y hacia abajo.
9. Dobra tu cuerpo diagonalmente hacia abajo, a la izquierda y a la derecha, y inclina el pecho para atrás.
10. Mueva la parte superior de tu cuerpo como dibujar un gran círculo.
11. Salta ligeramente con ambas piernas.
12. Cruza los brazos delante de tu pecho y extiéndelos hacia los lados mientras doblas las piernas.
13. Respira profundamente mientras estira ambos brazos (lentamente).

Puedes ver el movimiento y escuchar la música original aquí: [https://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt\\_csr\\_rdo\\_mov\\_pop\\_dai1.html](https://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_mov_pop_dai1.html) (Sólo instrucción en japonés)

¡Hazlo en un espacio suficientemente amplio y diviértete!

# ¡FUERA!



Elige entre estas actividades para ganar tu insignia...



# ACTIVIDADES I: ESTADIO

## 1 Empujar y Empujar ★

Es un juego tradicional en Japón que se llama "Oshikura Manyu" para calendar el cuerpo en un clima frío.

¡Disfrutemos juntos!

### Preparación

Una pieza de cuerda o tiza para dibujar un círculo en el suelo.

### ¿Cómo Jugar?

1. Coloca la cuerda en el suelo en una forma circular o dibuja un círculo con tiza. Los jugadores forman un círculo para unir los brazos y están de pie espalda con espalda.
2. Canten una canción como "Oshikura manyu, osarete nakuna (Significa, Vamos a empujar el pan, no llores, incluso si te empujan)" mientras se empujan a espaldas y traseros mutuamente. ¡No se pueden usar los brazos para empujar!
3. A los que les retiren del círculo o se caigan al suelo, se van fuera del círculo.
4. Los que se quedan sin caerse hasta que queda uno, es el ganador.

Referencia: <https://youtu.be/neuK5CC69IQ>

## 2 ¡La Jabalina! ★

La jabalina fue uno de los cinco deportes de los Juegos Olímpicos antiguos. Puedes disfrutarla fácilmente con los materiales familiares.

¡Disfrutaremos como si participáramos en los Juegos Olímpicos antiguos!

### Preparación

Una o dos hojas de papel de periódico o cualquier tipo de papel usado para cada jugador, depende de su tamaño.

### ¿Cómo Jugar?

1. Haz una lanza original usando el papel sin utilizar ningún material para pegar el papel como cinta adhesiva, pegamento, etc. Se

creativo con el diseño de tu lanza.

2. Pónganse a lo largo de la línea del inicio.
3. Lanza tu lanza desde la línea del inicio y mide la distancia hasta la punta de la lanza donde cae. ¡El jugador que lanza más lejos es el ganador!

\* El dirigente debe considerar la fuerza física y el tamaño corporal de los participantes.

\*\* Para evitar la influencia del viento, te recomendamos que juegues en interiores o en un día con poco viento.

## 3 Relé de Toalla ★

Hay muchos deportes que requieren un sentido del equilibrio. Entrénalo por esta actividad.

### Preparación

Una o más toallas por jugador, depende de la edad o capacidad.

### ¿Cómo Jugar?

1. Divide a los participantes en grupos pequeños. La mitad de los miembros están en la línea del inicio y la otra mitad está en otro lado de la sala.
2. Pon una toalla en tu cabeza, la puede plegar o extender, como tú quieras. No puedes usar las manos durante la carrera. Pon las manos a los lados del cuerpo. Con cuidado, lleva la toalla desde la línea del inicio hasta tu compañero en otro lado.
  - No puedes usar tus manos cuando lleves la toalla, pero si se te cae, recógela con la mano y continúa el relé
  - Puedes usar dos o tres toallas al mismo tiempo para hacerlo más difícil.
3. Cuando llegues a tu compañero, saluda a él / ella "¡Hola!" e inclínate como lo hacen los japoneses, y deja caer la toalla en sus manos para que él / ella regrese de la misma manera.
4. ¡El equipo que el último jugador regrese primero, gana!

**“Era 42KM con lleno de diversión.”**

Naoko Takahashi (Corredora de maratón japonés)



**“No puede medir el éxito si nunca ha fallado.”**

Steffi Graf (Jugadora de tenis de Alemania)

## 4 Seamos un Luchador de "Sumo" ★

“Sumo” es el deporte similar a lucha libre y es el deporte nacional de Japón. ¿Por qué no intentas ser un luchador de sumo?

### Preparación

Hacen 2 líneas del inicio y del gol, en el suelo.

### ¿Cómo Jugar?

1. En la línea, todos los jugadores se paran con los pies ensanchados y ponen las manos en el muslo para mantener la estabilidad.
2. Todos juntos levantan la pierna derecha en alto gritando “¡Yoisho!” y lo hacen igual con la izquierda. Es una ceremonia, algo así, para iniciar la carrera. (“Yoisho” significa ¡Heave Ho!)
3. Cuando el dirigente dice: “¡Hackeyoi, nockotta!” es el signo de comenzar a caminar hacia la línea del gol. Todos comienzan a caminar diciendo “¡Nockotta, Nockotta!” Tienes que caminar con las piernas abiertas y también moviendo las manos alternativamente hacia Adelante como si empujara el aire, sigue hasta llegas al gol.
4. El primer jugador en llegar a la línea final es el ganador.

## 5 Relé Kendama ★★

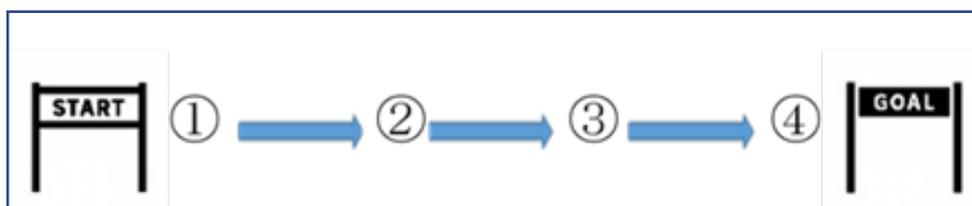
Kendama (copa y pelota) es un juguete tradicional simple en Japón. Hay varias maneras de jugar a Kendama. Hoy lo jugamos en forma de relé.

### Preparación

- Kendama o una cuchara
- Una pelota de ping-pong (o pelotita pequeño)

### ¿Cómo Jugar?

1. Hacen unos equipos de 4 jugadores. Los jugadores de un equipo se alinean a intervalos iguales.
2. El primer corredor de cada equipo coloca la pelota en el plato de Kendama o la cuchara y corre sin que se le caiga la pelota hasta el siguiente corredor.
3. El primer equipo en terminar el relé es el ganador.



## 6 La Canoa de Ciempiés ★★

La canoa es un deporte de los Juegos Olímpicos Juegos y Paralímpicos.

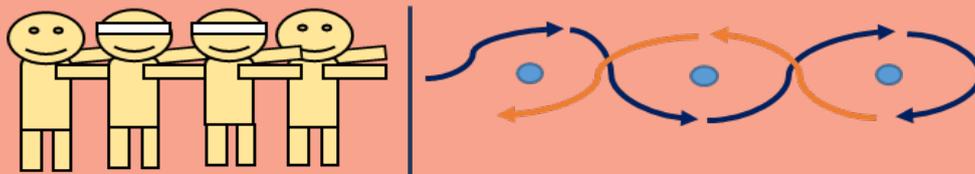
Necesita cooperar con todos para alcanzar la meta. Vamos a disfrutar de experimentarnos la dificultad de avanzar sin ver, contando sólo la voz de guía.

### Preparación

- Una venda (usa tu pañuelo) para tapar los ojos
- Boyas (para marcar los puntos de zigzagear)

### ¿Cómo Jugar?

1. Hacen unos equipos de más de tres jugadores.
2. Deben estar listos con los ojos vendados, todos los miembros del equipo excepto el primero y el último. La primera persona puede ver, pero no puede hablar. La última persona del equipo puede ver y hablar para guiar al equipo. Pongan sus manos en los hombros de su compañero de frente para formar una fila, como un ciempiés.
3. Comienza la carrera. El ciempiés avanza y zigzaguea para evitar los pilones colocados. La distancia y el número de boyas se pueden organizar dependiendo de la edad de jugadores.
4. El equipo que llega más rápido a la última línea final es el ganador.



### Rol del Miembro del Equipo

- Persona en el frente → guía sin hablar
- Medios → con los ojos vendados
- Última persona → guía hablando y mirando

## 7 Juego de Lanzamiento de Bolitas ★★

Juego de lanzamiento de bolitas es uno de los juegos o competición tradicionales en Japón que se juega a menudo en los eventos deportivos.

### Preparación

- Un cubo o caja de tamaño mediano
- 5 bolas por jugador (se puede usar papel usado en lugar de bolas)

### ¿Cómo Jugar?

1. Dibuja un círculo de diámetro de 5 a 6 metros y coloca el cubo en el centro. Los jugadores se colocan fuera del círculo con sus bolitas.
2. Todos lanzan sus bolitas para que las bolitas se metan al cubo.
3. En caso de que no entren en el cubo, los jugadores pueden caminar y coger las bolitas para lanzarlas de nuevo pero siempre deben lanzarse desde fuera del círculo.
4. El jugador que meta más bolitas en el cubo es ganador.

## 8 Hanetsuki ★★

Hanetsuki es uno de los juegos tradicionales en Japón, es muy parecido al Bádminon. Se usa Hagoita (raqueta) y Hane (volante). Vamos a divertirnos jugando Hanetsuki sintiendo los elementos de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

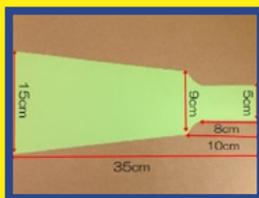
### Preparación

- Hagoita (raqueta)
- volante (bádminon) o sustituye una bola tan pequeña y liviana que podría estar hecha de un papel usado, un globo, etc. para este juego se necesitan por lo menos dos jugadores.
- Si haces racket, necesitas el siguiente material:
  - Cartón de leche y zumo, o cartón
  - Pegamento
  - Cinta adhesiva
  - Colores

Las instrucciones sobre cómo hacer un Hagoita racket son las siguientes. Ver más aquí: <https://mono-siri.com/kousaku/810> (Sólo instrucción en japonés).

### ¿Cómo hacer Hagoita Raqueta?

1. Puedes hacer tu propio hagoita racket. Esta tiene una forma tradicional del Hagoita japonés. Es solo un ejemplo, puedes cambiar el tamaño.



2. Con la plantilla, dibuja líneas en un cartón.



3. Pega dos o más capas de cartón para que sea grueso y resistente.
4. Puedes decorar tu hagoita. También, puedes envolver la cinta alrededor de la empuñadura del hagoita.
5. Coloca la cinta de embalaje alrededor de los bordes para que se endurezca.



### ¿Cómo Jugar?

1. Los jugadores se enfrentan uno a otro a una cierta distancia y envía el volante (o cualquier otro sustituto) con hagoita a su oponente. El oponente tiene que contraatacar, evitando que la pelota caiga.
2. Cuando envían el volante, llaman o gritan el nombre un deporte de los Juegos Olímpicos.
3. El oponente obtiene un punto si tu sueltas el volante o si no puedes decir el nombre de un deporte.
4. ¡El jugador que obtenga 5 puntos primero gana!

## 9 Voleibol Sentado ★★★

El voleibol sentado es un deporte de los Juegos Paralímpicos. Cualquiera puede participar en este juego, así que tratemos de disfrutar cooperando con otros.

### Preparación

Pelota de playa, globo, etc.

### ¿Cómo Jugar?

Siéntate en el suelo. Usa tus manos para mantener la pelota en el aire y continúa el juego para que el globo o la pelota no caigan al suelo. Será divertido jugar entre equipos.



## 10 ¿Qué Harías Si Tu Fuera...? ★★★

Puedes aprender cosas importantes para que las personas con discapacidades físicas puedan vivir en seguro durante esta actividad.

### Preparación

- Una bola por equipo
- Boyas o pilones para dar la vuelta
- Tarjetas, cada tarjeta tiene el nombre de una discapacidad o obstáculo físico para experimentar, por ejemplo, no puede usar el brazo dominante, no puede usar una pierna, estar ciego (con acompañar), etc.

### Ejemplo de ruta:



### ¿Cómo Jugar?

1. Divida a los participantes en grupos pequeños.
2. Todo el mundo elige una tarjeta (una para cada uno).
3. Lleve una pelota y llévela a lo largo de la ruta designada obedeciendo la condición escrita en la tarjeta que escogió.
4. Pase la pelota al siguiente jugador cuando regrese a la línea del inicio.
5. Cuando todos los miembros del equipo terminen, siéntense para que se reconozcan de terminar la carrera.
6. ¡El equipo que se sienta primero gana!
7. Después de la actividad, comparte la experiencia con los miembros del equipo:
  - ¿Cómo te sentiste experimentando una discapacidad?
  - ¿Cómo te las arreglaste?
  - ¿Qué tipo de apoyos crees que serían necesarios?
  - ¿Qué tipo de desafíos enfrentan los atletas con discapacidades?

## 11 Escalada de Diversión ★★★

“Escalada Deportiva” es uno de los juegos que se presentará en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Podría ser difícil desafiar la “escalada deportiva” real. Aquí hay una adaptación que puede darte algún tipo de experiencia. ¡Puedes probarlo en cualquier lugar a tu alrededor!

### Preparación

- Papeles en forma de círculo de 10 centímetros de diámetro: 4 colores, de 5 a 10 círculos de cada color.
- 16 tarjetas de orden de trabajo: en cada tarjeta, escriba uno de los colores seleccionados y una parte del cuerpo. Debería haber 16 órdenes; cuatro partes del cuerpo (mano derecha, mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo) por cuatro colores de círculo.



Prepara las mismas tarjetas en otros papeles de tres colores.

- Un cronómetro.

Coloca los círculos de 4 colores y pégalos al piso al azar.

### ¿Cómo Jugar?

Uno a uno

1. Dibuja una línea de inicio y una línea de final.
2. El dirigente recogerá una tarjeta de orden de trabajo y lee el orden.
3. Cada jugador a la vez tiene que seguir el orden. Por ejemplo, cuando el orden es "Azul, mano derecha". El jugador debe poner su mano derecha en uno de círculo azul. Ella / él puede elegir el círculo para poner su mano derecha pero tiene que ser azul.
4. Continúa hasta que el jugador llegue a la línea final.
5. Medir el tiempo. La persona más rápida es la ganadora.

### ¿Cómo jugar? Avanzado

Dos jugadores

1. Dos jugadores se desafiarán al mismo tiempo. Un jugador comenzará desde la línea de inicio hasta la línea final, y el otro jugador comenzará desde la línea final hasta la línea de inicio.
2. Seguirán avanzando alternativamente
3. Quien termine primero será el ganador.

## 12 Misión a Piñata\* ★★★

La cooperación es uno de los elementos clave más importantes para practicar un deporte de equipo. Tienes que trabajar junto con tus compañeros para cumplir esta misión. ¡Vamos a jugar en forma de relé para alcanzar y golpear la piñata!

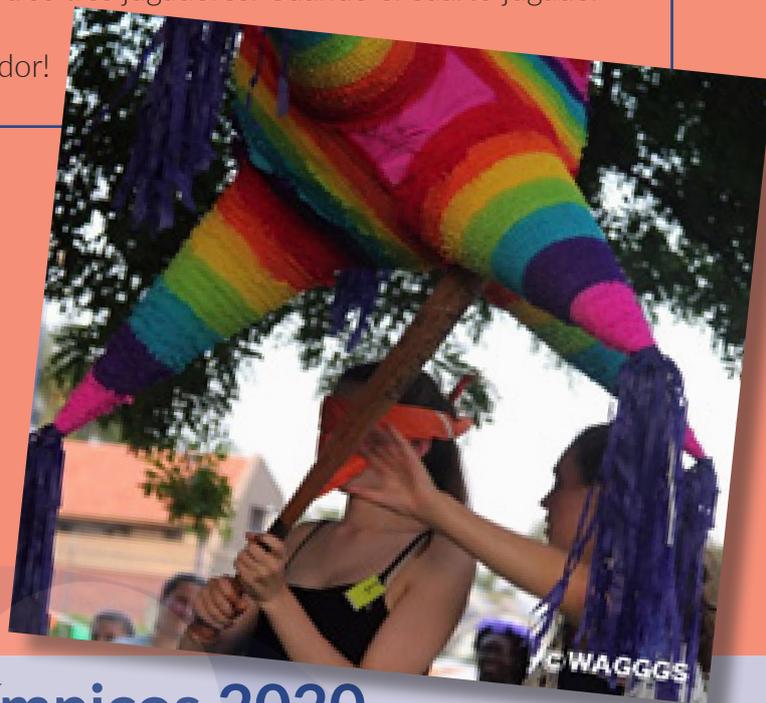
### Preparación

- Una Piñata por cada patrulla / grupo (También puedes usar una bola o globo que puedes golpear con un palo en lugar de Piñata)
- venda para tapar los ojos (o tu pañoleta)
- Un palo para golpear la piñata por cada patrulla
- Un cuerda o pañuelo para atar las piernas para trípodes de 2 personas

## ¿Cómo Jugar?

1. Hacen un pequeño grupo de 4 jugadores. Desde la línea del inicio hasta el final, los cuatro jugadores forman una larga fila recta que se colocará en intervalos con la misma distancia. El segundo jugador sujeta una cuerda para atar las piernas. El cuarto miembro esperará ser vendado y sujetará el palo.
2. El primer jugador de cada grupo comenzará la carrera saltando en una pierna hasta el segundo jugador. Cuando alcanza al segundo, toca su hombro.
3. Luego atan sus piernas y corren juntos una carrera en trípode (a tres pies) hacia el tercer jugador. Cuando llegan al tercer jugador, tocan su hombro.
4. El primer y segundo jugador desatan sus piernas. Levantan las piernas del tercer jugador, una cada una. El tercer jugador caminará con las manos para la carrera de carretillas hasta el cuarto jugador. Cuando llegan al cuarto jugador, tocan su hombro.
5. El cuarto jugador caminará con los ojos vendados con su pañoleta hasta la línea final, donde ha colocado la Piñata, guiada verbalmente por los otros tres jugadores. Cuando el cuarto jugador llega a la línea final tiene que golpear la piñata.
6. ¡El primer equipo en romper la piñata es el ganador!

\*La piñata es un muñeco decorado que contiene pequeños juguetes y dulces en su interior, que se suspende desde una altura y que abren los niños golpeando con un palo con los ojos vendados. Es una celebración tradicional para niños en Latinoamérica.



## Deportes Olímpicos 2020

Los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 contarán con 33 deportes diferentes:

Acuáticos	Gimnasia	Rugby
Atletismo	Golf	Skateboarding
Bádminton	Hípica	Surf
Baloncesto	Hockey	Taekwondo
Balonmano	Judo	Tenis
Béisbol	Karate	Tenis de Mesa
Boxeo	Levantamiento de Pesas	Tiro con Arco
Ciclismo	Lucha	Tiro Olímpico
Escalada	Pentatlón Moderno	Triatlón
Esgrima	Piragüismo	Vela
Fútbol	Remo	Voleibol

# ACTIVIDADES II: TEMPLO

## 1 ¡Olla, Olla! ★

¡Agarren las manos y hagan un círculo de paz! Los Juegos Olímpicos y Paralímpicos promueven la paz mundial y la amistad internacional. A través de deportes, nos reconocemos y honramos unos a otros independientemente de su raza, religión o nacionalidad.

Por esta actividad, podrá sentir la importancia de la "Cooperación" y la "Paz".

### ¿Cómo Jugar?

1. Hacen un círculo con todos unidos por las manos. Cantan una canción moviendo las manos.

En Japón, la gente tradicionalmente canta esta canción. "Nahbe, Nahbe, Soko-nuke, Soko-ga nuke-tara, Kawelimasho" (Significado: Olla, Olla, no tienes fondo, Ya nos vamos a casa si no tienes fondo.) Puedes elegir cualquier canción tradicional y / o canción infantil que todos conozcan.

2. Al final de la canción, en la parte de la "Kawelimasho", todos se darán la vuelta manteniendo las manos con sus compañeros. ¡No suelten las manos, mantengan un círculo!
3. Repitan varias veces.

Referencia: <https://youtu.be/mDUQ7KoZx38>

### Llevarlo mas alla:

- Debate con tu grupo los lazos de amistad que existen dentro de tu grupo.
- Debate con tu grupo la importancia de la "paz" y la "cooperación".

**“La forma en que un equipo juega como un todo determina su éxito. Puede que tenga el mayor grupo de estrellas individuales en el mundo, pero si no juegan juntos, el Club no valdrá ni un centavo.”**

Babe Ruth (Jugador de béisbol estadounidense)

## 2 Concurso de Ale ★

Las escuelas en Japón celebran el "Día del Deporte" cada año. En el día del deporte, los niños disfrutan de muchas competiciones entre equipos. El "Día del deporte" es una especie de Juegos Olímpicos y Paralímpicos en las escuelas de Japón, algo así.

La competencia no es sólo en los deportes, pero el ale y los aplausos para ellos mismos son igualmente importantes en este día.

Para el concurso del ale, cada equipo crea un ale original que consiste en bailes con música, canciones, etc., con el objetivo de animar y motivar a su equipo.

¡Experimentemos un concurso de ale!

### ¿Cómo Jugar?

1. ¿Qué es lo que hace único a tu equipo/patrulla? Hagan una canción que exprese mejor del tu equipo.
  - Añada las letras, el ritmo y la coreografía. Ensaye, ensaye y asegúrese de que todos los miembros de su equipo estén involucrados.
  - También puedes inventar un logotipo y un lema para tu equipo.
  - También es bueno usar banderas, pompones o instrumentos de percusión.
  - Trate de crear algo que solo su equipo pueda hacer.
2. Presenten la actuación a los demás equipos.
  - Se necesita una habitación grande o espacio al aire libre.
  - ¡Muestra el vínculo de solidaridad de tu equipo y su rendimiento impresionante!

### 3 Admira a Tu Amigo, y a Ti ★

En la antigua Grecia, los premios de los atletas en los Juegos Olímpicos eran coronas hechas de ramas de olivo. Esta tradición se mantiene hasta hoy.

#### Preparación

- Ramas suaves de árboles o planta trepadora para que puedas doblarlas para hacer una corona
- Hojas de uvas, u hojas de olivo, flores, nueces, frutos secos, etc.
- Pegamento

#### ¿Cómo Jugar?

- Dobla las ramas para que tomen la forma de una corona y luego pegan las hojas y las frutas secas en las ramas con pegamento u hilos etc.
- Luego, entregua la corona a tu amigo, alabándolo.
- ¡Puedes hacer una corona más y regalártela a ti mismo!

### 4 ¡Seamos Portadores de la Antorcha! ★

¿Sabían que la antorcha que se llevaba por los transportadores de la antorcha olímpica pesa aproximadamente 1 kg? En Tokio 2020, un portador de la antorcha correrá entre 200 y 300 metros llevando la antorcha en su mano.

Busca algo que pese alrededor de 1 kg y experimenta lo pesado que es. Imagina que estás corriendo. Si es posible, haz tu propia antorcha con un peso de 1 kg, corre una cierta distancia y dile a otro miembro de tu grupo que sois los portadores de la antorcha olímpica. Para las edades más jóvenes, hacer una antorcha más ligera.

### 5 ¡Viajamos por el Mundo! ★★

Los Juegos Olímpicos antiguos se llevaron a cabo en Olimpia, Grecia. Y regresaron a Grecia en 2004 de nuevo. Vamos a conocer los países y la ciudad que fueron y serán las sedes de los Juegos Olímpicos de verano de 2004 a 2028.

Estos son 7 países. Viajemos por el mundo aprendiendo sobre esos países.

#### Preparación

- Papel para hacer un "pasaporte" original cada uno.
- Sellos o marcadores para que el responsable en el puesto pueda marcar el pasaporte.
- Un cuestionario que se relacione con la mente, la dimensión espiritual (como el diseño y el significado de la bandera nacional, la religión, etc.) y la cultura, etc., para aprender sobre los 7 países y ciudades de las sedes olímpicas.
- 7 puestos, uno para cada ciudad / país.

Hay 7 ciudades / países anfitriones para viajar:

- Atenas, Grecia (2004)
- Beijing, China (2008)
- Londres, Reino Unido (2012)
- Rio de Janeiro, Brasil (2016)
- Tokio, Japón (2020)
- París, Francia (2024)
- Los Ángeles, Estados Unidos (2028)

#### ¿Cómo Jugar?

1. Cada viajero diseña su "Pasaporte" con más de 7 páginas para recoger sellos de los 7 países cuando visite al puesto de cada país.
2. Los viajeros comienzan su viaje alrededor del mundo. Visitan los 7 puestos y aprenden sobre la bandera, la religión y la cultura de cada país respondiendo el cuestionario. Escriben o dibujan en sus pasaportes las cosas que aprenden sobre estas ciudades / países.
3. El dirigente estampa el pasaporte en cada puesto y revisa las respuestas correctas al cuestionario. El viaje se completa cuando los jugadores visitan los 7 puestos.
4. Si no se pueden preparar 7 puestos, crea "serpientes y escaleras" con preguntas sobre las siete ciudades / países de cada celda. Cuando tiren los dados, los participantes responderán a las preguntas escritas en la celda correspondiente. El jugador que más respuestas correctas tenga será el ganador.



## 6 ¿Qué Significado Tiene el Emblema? ★★

¿Has visto los emblemas de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020? ¿Pensemos en el significado de estos emblemas!

### ¿Cómo Jugar?

1. Busca los emblemas en la página web oficial de Tokio 2020. (vea la referencia a continuación) Imagina sobre cuál son los significados de estos emblemas.
2. Comparte tus ideas con tus compañeros.
3. Verifica nuevamente el significado de los emblemas en la página web oficial de Tokio 2020: <https://tokyo2020.org/en/games/emblem/>
4. Si los Juegos Olímpicos y Paralímpicos se celebraran en tu país o ciudad, ¿qué diseño sería adecuado? Diseña tus propios emblemas.
5. Presenta tus diseños, temas, los significados de los emblemas.

***“Nunca te arrepentirás de hacer un sacrificio. Siempre le pagaré de vuelta.”***

Lorena Ochoa (Golfista mexicana)

## 7 Saludos ★★

Japón es una sociedad que valora la cortesía. En Japón, cuando la gente saluda por ejemplo "Konnichiwa (Hola)" y / o "Sayonara (Adiós)", inclina la parte superior del cuerpo.

Los saludos también son importantes en los deportes. Los atletas se saludan y aplauden entre sí para mostrar cortesía.

Busquen cómo se saluda la gente en todo el mundo en su vida diaria y en los deportes.

1. ¿Cómo saludas en tu país? ¿Tienes saludos con gestos y palabras? ¿Hay un saludo especial en tu región o área? Discute con tu grupo.
2. ¿Conoces algún saludo de otros países? Busca las palabras de saludo y los gestos.
3. Practica los saludos que encontraste en tu patrulla.
4. Discute en tu grupo la importancia de los saludos en nuestras relaciones. ¿Cuál es el efecto esperado de los saludos? Si hubiera una sociedad en que nadie salude, ¿cómo sería?



## 8 Alimentación Saludable ★★

Los atletas necesitan cuidar y seguir desarrollando su cuerpo con alimentos además del entrenamiento físico. ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Eres consciente de la importancia de una alimentación saludable?

Averigüe qué tipo de nutrición y cuánto necesita para un día según la edad. ¿Qué tipo de comida sería mejor que la que comes ahora? ¿Cómo se comen esos alimentos? Crea tu menú para un día, y come sano. A continuación, inténtalo durante una semana.

## 9 ¡Encendamos la Antorcha! ★★★

¿Sabías que la antorcha olímpica fue encendida por la luz del sol en Grecia? Los rayos se concentran con un espejo cóncavo y, una vez que se enciende la antorcha, recorre toda Grecia y luego va al país anfitrión.

Usemos la luz del sol para hacer fuego y aprendamos sobre la Antorcha Olímpica.

### Preparación

- Papel de dibujo negro (o pintar un papel con negro)
- Lupa
- Yesca como el serrín o el periódico rasgado, algo fácil de encender
- Vela
- Agua para una emergencia

### ¿Cómo Jugar?

1. Se sujeta la lupa entre el sol y el papel negro. Mueve la lupa y enfoca el punto en un lugar en el papel hasta que salga humo.
2. Coloca la yesca en el punto de enfoque para hacer un fuego.
3. ¡Si puedes encender una vela, tienes éxito!

Después de encender una vela, descubre más sobre el origen y el mensaje que tiene la Antorcha Olímpica.

### ¡PRECAUCIÓN!

Para evitar cualquier accidente, como incendio, por lo que se debe hacer con la supervisión de dirigentes o adultos. Además, elija un espacio seguro y amplio donde no haya sustancias que puedan incendiarse y quemarse fácilmente.

## 10 Cada Persona es Diferente; Todo el Mundo es Especial ★★★

Hay tres conceptos básicos de Tokio 2020. Uno de ellos es "Unidad en la diversidad". Piense y aprenda más sobre este concepto a través de la siguiente actividad.

### Actividad

1. El facilitador les pide a los participantes que consideren sobre el tema "Unidad en la diversidad" y luego se les pide que expresen sus ideas ya sea con un breve boceto, un baile, un poema, una canción o un dibujo.
2. El facilitador les pide a los participantes que reflexionen sobre el lema "Un mundo" que está formado por diferentes personas que viven juntas. Luego se les pide que expresen sus ideas, ya sea con un breve boceto, un baile, un poema, una canción o un dibujo.

## 11 Peonzas Inclusivas ★★★

Mucha gente se reúne para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de todo el mundo. Todos disfrutan de deporte independientemente de su origen étnico, nacionalidad, origen cultural, religión, etc. Esta unidad en la diversidad es única. Experimenta la diversidad haciendo varias peonzas.

### Preparación

- Papel de cartones o cajas de cartón
- Palos finos y rectos
- Tijeras
- Marcadores de colores en los colores de los 5 anillos olímpicos

### ¿Cómo Jugar?

1. Diseña tu peonza. Podría ser un triángulo, cuadrado, estrella, etc.
2. Colorea tu peonza con más de dos colores de los 5 colores olímpicos.
3. Pega el palo en el centro de la parte superior giratoria, de modo que 2/3 formen un lado y 1/3 en la parte inferior. Haz girar tu parte superior. Vea cómo se mezclan todos los colores.
4. Discute con su grupo qué es la diversidad, cómo la percibe y cómo le daría la bienvenida a alguien con antecedentes diferentes en su grupo.

## 12 Hacia un Futuro Sostenible ★★★

★★★

Tokio 2020 se llevará a cabo considerando los "Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)". Para contribuir con los ODS, los organizadores han establecido cinco temas principales, que incluyen "Cambio climático", "Gestión de recursos" y "Medio ambiente natural y biodiversidad". Todos los eventos se realizarán respetando el medio ambiente.

¿Consideras el medio ambiente en tu vida cotidiana? ¿Cómo de conscientes son tus compañeros sobre los tres temas?

Obtenga más información sobre los ODS en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

Organice su grupo para realizar una actividad relacionada con cualquiera de los tres temas (<http://waggs.thegoals.org/>).

***“No me molesta ser golpeado, pero odio perder.”***

Reggie Jackson (Jugador de béisbol estadounidense)

## PARALÍMPICOS 2020

Los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 contarán con 22 deportes diferentes:

Atletismo	Paracanotaje
Básquet sobre silla de ruedas	Paraciclismo
Boccia	Parataekwondo
Ecuestre	Paratriatlón
Esgrima	Quad rugby
Fútbol 5	Remo
Goalball	Tenis de mesa
Judo	Tenis sobre silla de ruedas
Levantamiento de pesas	Tiro con arco
Natación	Tiro
Parabádminton	Vóley sentado

# ACTIVIDADES III: TEATRO

## 1 Vamos a Desafiar la Envoltura con "Furoshiki" ★

"Furoshiki" es una tela cuadrada tradicional japonesa que se usa para envolver y transportar cosas. Hacemos una carrera envolviendo las cosas.

### Preparación

- Furoshiki o un pañuelo cuadrado grande (tamaño: más de 45 centímetros cuadrados es preferible): uno para cada patrulla
- Objetos de varias formas (libros, bolitas, bolígrafos, caja de galletas, latas, etc.)

### ¿Cómo Jugar?

1. Marca una línea del inicio con una tiza o utilizando una cuerda. En el otro lado de la sala, se colocan las diferentes cosas a envolverse. Divide el grupo en dos grupos más pequeños.
2. Los jugadores en cada subgrupo están emparejados entre sí. El primer par de cada subgrupo comienza la carrera teniendo "Furoshiki" y corre al lugar donde se colocan los objetos. Eligen uno de los ellos, lo envuelven con Furoshiki y lo atan con un nudo cuadrado.
3. El primer par regresa al punto de inicio, desenvuelve el objeto y pasa el Furoshiki al siguiente par.
4. El equipo que termina de envolver y transportar objetos a la línea de partida primero gana.



## 2 Vamos a Jugar Fukuwarai ★

"Fukuwarai" es uno de los juegos tradicionales que se juegan durante los días de Año Nuevo.

Como dice el dicho "WARAU KADO NIWA FUKUKITARU" (que significa: "La buena fortuna y la felicidad llegarán al hogar de los que sonríen"), se dice que una sonrisa te trae felicidad. A lo largo de esta actividad, sé feliz con una sonrisa en tu rostro.

### Preparación

- Dibuja un contorno de una cara en una hoja grande de papel.
- En otra hoja de papel, dibuje partes faciales como ojos, cejas, nariz y boca y recórtelos.

### ¿Cómo Jugar?

1. Los participantes se reúnen alrededor de la hoja grande de papel de contorno. Un jugador debe de tener los ojos vendados.
2. Los participantes alrededor de la hoja, entreguen uno de las partes faciales al jugador que tiene los ojos vendados sin decirle qué parte le fue dada.
3. El jugador con los ojos vendados trata de adivinar tocando cuidadosamente qué parte de los rasgos faciales se le entregó e intenta colocar los recortes en la cara en la hoja grande de papel.
4. Cuando el jugador termine de colocar todas las partes faciales, se quitará la venda.

¿Cómo se ve esta obra de arte?

¿Podría el jugador con los ojos vendados colocar las partes faciales donde deberían estar?

Puedes hacer que el juego sea más divertido si surgen nuevas ideas. Por ejemplo, haga una mesa para la cena, con recortes de alimentos, o haga que las características faciales sean tridimensionales, etc.

Todos los miembros del equipo juegan en turno.

Referencia: <https://youtu.be/wr5S64oprY>

### 3 Crea tu Propio IKEBANA, Arreglo Floral Artístico ★

Entre las muchas decoraciones florales artísticas y arreglos florales en Japón está el llamado "IKEBANA".

Averigüe cuál es la diferencia entre "IKEBANA" y "Arreglo floral".

Cree un arreglo floral de Ikebana y preséntelo a su equipo, explicando la diferencia.



### 4 Crea tu Propio Arte Olímpico ★

Cree tu propia obra de arte (dibujo, escultura y pintura) con un tema de "Deportes", "Juegos Olímpicos" y / o "Juegos Paralímpicos".

Exhibirlos en una reunión de Guías y Scouts y se hace una presentación entre sí.

***“No puedes ponerle un límite a nada. Cuanto más sueñas, más te alejas.”***

Michael Phelps (Nadador americano)



## 5 Juego de Cartas "Karuta" ★★

Juguemos al tradicional juego de cartas japonés que se llama "Karuta". En Japón, hay varias Karuta para niños y adultos. Las cartas son cartones rectangulares, en su mayoría del mismo tamaño que los naipes.

### ¿Cómo Jugar a Karuta?

1. Hay dos formas de tarjetas, siempre un par. Una con imágenes y la otra con palabras que explican la imagen. Por lo general, hay alrededor de 50 pares de tarjetas en Japón.
2. Coloque todas las tarjetas ilustradas boca arriba en el suelo. Los jugadores se sientan alrededor de las cartas.
3. Una persona lee las "tarjetas de lectura" al azar.
4. Todos los demás participantes intentan obtener la tarjeta que coincida con lo que lee el lector.
5. El jugador que toque o agarre la tarjeta de imagen primero cogerá esa tarjeta de imagen. El jugador que recoja la mayoría de las cartas correctas al final es el ganador.
6. Si la tarjeta que tomó está mal, se coloca de nuevo en el suelo.

**Crea tus cartas originales de "Karuta" y disfruta jugando "Karuta".**

### Preparación

- Tableros de tarjetas
- Marcador o lápiz de colores

1. Juegos Olímpicos / Paralímpicos  
Dibuja cualquier deporte de los Juegos Olímpicos y paralímpicos, como atletismo, natación, voleibol, etc. Y en otro cartón del par, escriba una explicación de la imagen, o puede ser el nombre de un atleta famoso y los jugadores. Los participantes deben adivinar y conectar la tarjeta de imagen correcta escuchando con la tarjeta lectura.

Asegúrese de escribir la respuesta correcta en la parte inferior de la tarjeta de lectura, para que pueda marcar la respuesta correcta el lector.

Por favor, consulte la página web de Tokio 2020: <https://tokyo2020.org/en/games/sport/olympic/> (inglés)  
<https://tokyo2020.org/fr/games/sport/olympic/> (francés)

2. Explorando el mundo de Karuta  
Crea tarjetas sobre tu región y otros países o sobre el país anfitrión, Japón.

Pase una pelota en un equipo y dispárese la pelota al aro del defensor en cada extremo de la cancha. Compite por dos equipos de cinco jugadores cada uno. El deporte es el "baloncesto".

### Basketball



### Llevarlo mas alla

Concurso de karuta:

1. Dos jugadores o dos equipos se sientan en el suelo cara a cara y colocan las tarjetas ilustradas entre ellos (2 individuos o 2 equipos). Las tarjetas deben dividirse en la mitad y colocar la imagen boca arriba en cada territorio.
2. El lector se sienta donde pueda ver a ambos equipos. Cuando el lector lee una tarjeta, los jugadores tocan o cogen la tarjeta de imagen correspondiente.
3. Cuando un jugador coge la carta de su propio territorio, está bien. Pero, si un jugador coge una carta del territorio de los oponentes, puede entregar una carta que se queda de su territorio.
4. Si el jugador toca la carta equivocada ya sea en su propio territorio o en el otro, obtiene un "OTETSUKI" (penalización) y tiene que recibir una carta del opositor/otro equipo.
5. Al equipo que primero le desaparecen todas las cartas es el ganador.

## 6 Disfruta Volando una Cometa ★★

El vuelo de cometas es una de las actividades tradicionales durante el día de Año Nuevo en Japón.

El vuelo de cometas es una actividad tradicional japonesa, sin embargo, las cometas también se volaban desde los primeros tiempos en China y en Grecia. Hoy en día se ha convertido en una actividad popular al aire libre en muchos países.

Hay varios tipos de cometas:

- “Cometa para levantar al hombre”: una cometa gigante en la que se puede levantar a un hombre.
- “Cometa del dragón”: una cometa larga, que vuela como un dragón.

Busca la historia del vuelo de cometas y / o los tipos de cometas populares en su comunidad, y cree su propia cometa.

Diseña con tu equipo la cometa original que deseas hacer. Considera qué material puede usar, el tamaño de la cometa, la longitud de la cuerda u hilo que necesita, etc.

Una vez que esté listo, hazla y encuentra un lugar seguro para hacerla volarla.

¡Compiten con otros equipos!

## 7 Haz tu Propio “KIMONO” ★★

“Kimono” es un vestido tradicional en Japón. Hoy en día, los kimonos de Japón se usan solo en ocasiones particulares como bodas y ceremonias.

¿Sabías que el kimono es ecológico? Para hacer un kimono, se corta la tela en forma rectangular para evitar el desperdicio de tela. En la antigüedad, el Kimono era el vestido cotidiano de las mujeres y solían arreglar las partes dañadas cosiendo sobre ellas otra pieza de tela. Los tejidos de kimono usados se reciclaron de varias maneras, o cambian de uso.

Como el kimono se corta en forma rectangular, es fácil de doblar. La tela se cambia según la temporada, el clima. La forma del kimono es la misma para todo el año, pero se puede cambiar la tela y también combinar con dos o más piezas de tela.

El Kimono es el vestido que representa el espíritu de los japoneses que cuidan todo en la vida diaria.

Para comprender y experimentar la estructura del kimono, haz un kimono en miniatura con papel.

### Preparación

- Papel
- Tijeras
- Pegamento

### ¿Cómo Doblar el Kimono?

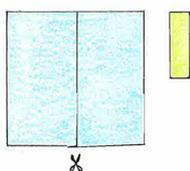
1. Se toma un papel cuadrado y se lo corta por la mitad, aproximadamente 15cm x 15cm (Figura 1).
2. Se toma otro color de papel, 2 cm x 7,5 cm. Este será el “Obi”, el cinturón.
3. Una de las mitades se la dobla en tres (Figura 2) y despliega. Es una pauta para más tarde. Se guarda otra mitad para hacer las mangas.
4. Se coloca el papel de color hacia arriba, de preferencia. Se lo dobla la parte superior a lo largo de la línea de puntos (Figura 3).

5. Se dobla otra vez en la línea de puntos. Recuerda dejar la parte blanca en el borde (Figura 4).
6. Se lo gira y dobla la esquina superior izquierda y el lado izquierdo del cuerpo a lo largo de la línea de puntos (Figuras 5 y 6).
7. Se dobla a lo largo de la línea de puntos la esquina superior derecha y el lado derecho del cuerpo (Figuras 7 y 8).
8. Se lo coloca el borde del collar (el punto rojo) debajo del cuerpo (Figura 9).
9. Se lo coloca el "Obi" en el cuerpo y doble sobre líneas de puntos. esta pegado el borde de Obi, pero no pegue el Obi en el cuerpo. El Obi debería poder deslizarse sobre el cuerpo (Figura 10).
10. Se hace las mangas con la otra mitad del papel. Se lo dobla por la mitad a lo largo de la línea de puntos (Figura 11).
11. Se dobla en tres como se muestra en la figura 12 y se lo despliega.
12. Se corta a lo largo de las líneas de puntos.
13. Se coloca las mangas en la parte posterior del cuerpo y se coloca el área sombreada en el Obi (Figuras 13 y 14). Se las pega las mangas en parte posterior de Obi y...¡ ya está listo!

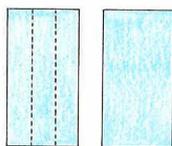


©Girl Scouts of Japan

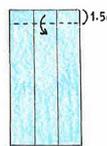
1



2



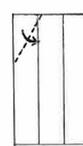
3



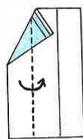
4



5



6



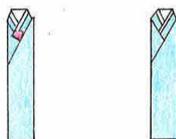
7



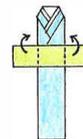
8



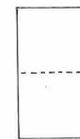
9



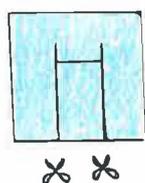
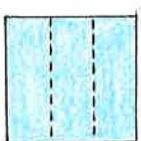
10



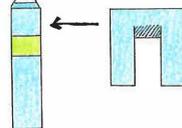
11



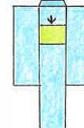
12



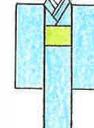
13

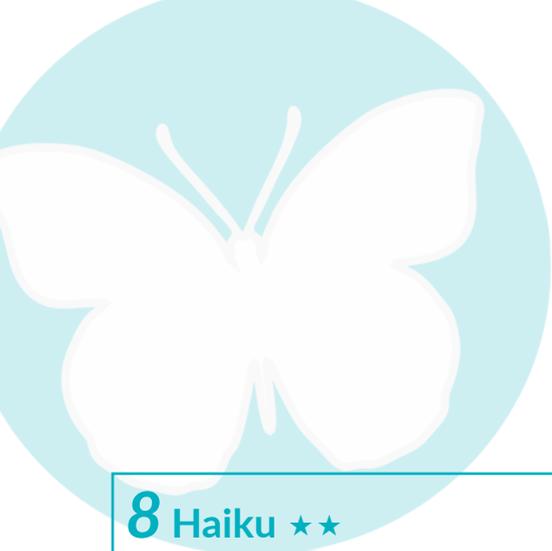


14



15





## 8 Haiku ★★

"Haiku" es una forma de poema muy corto tradicional japonés. Aunque es muy corto, expresa respeto y la belleza de la naturaleza, conciencia sobre el cambio de estaciones y sentimientos.

Básicamente, "Haiku" tiene solo tres líneas. Cada línea se compone de 2 a 3 palabras. Es muy sencillo.

El Haiku se debe escribir en 3 líneas de 5, 7 y 5 sílabas. Eso demuestra lo corto que es un poema de Haiku.

Crea una "Haiku" con el tema "Olímpico", "Paralímpico" y / o "Deportes" para esta oportunidad.

Compártelo con tu grupo.



## 9 "Kanji": Letra Japonesa ★★★

La mayoría de los kanji, caracteres japoneses basados en el ideograma chino, tienen diferentes formas de leer. Por ejemplo, la palabra kanji 日本 tiene dos formas de leer. Uno es "Nihon", y el otro es "Nippon". Ambos dan el mismo significado "Japón" pero se pronuncian de manera distinta. Ambas pronunciaciones son correctas.

Trate de averiguar cómo funciona el kanji.

¿Experimentas los mismos desafíos en tu idioma?

Descúbrelo y compártelo con tu grupo.



## 10 Noh: Esencias Tradicionales de Japón ★★★

¿Sabes que el Director Ejecutivo Creativo de la ceremonia de apertura y clausura de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio es el Sr. Mansai Nomura, uno de los famosos actores "Nohgaku"? "Nohgaku" es un arte muy tradicional japonés, e identificado por la UNESCO como una herencia cultural intangible. "Nohgaku" incluye dos tipos de actuaciones como "Noh" y "Kyogen".

"Noh" es la forma más antigua de teatro musical en Japón. Se hizo popular en el siglo XIV. "Noh" se realiza generalmente en un teatro especial, con máscaras y disfraces especiales, con música con instrumentos musicales japoneses y canciones. Su forma única de sonar crea una atmósfera misteriosa.

"Kyogen" también se realiza en un teatro especial, pero un poco más informal. Algunos de los artistas llevan máscaras. Y a menudo la actuación incluye sentido del humor en la historia.

Aprende sobre "Noh" y "Kyogen" para que sientas la ceremonia de apertura y clausura.

Referencia: <http://www2.ntj.jac.go.jp/unesco/noh/en/index.html> (inglés)

<http://www2.ntj.jac.go.jp/unesco/noh/fr/index.html> (francés)

<http://www2.ntj.jac.go.jp/unesco/noh/sp/index.html> (español)



### Haz tu Propia Máscara de "Noh"

Puedes hacer tu propia máscara e intentar interpretar Noh y Kyogen basándote en una historia corta!

#### Preparación

- Globo
- Papel de periódico o papeles blandos y ligeros
- marcadores, pinturas de acuarela etc.

#### ¿Cómo Hacer Noh Mask?

1. Infla un globo del tamaño de tu cara.
2. Arranca el papel de periódico en trozos pequeños y humedézcalos con agua y pegamento. Póngalos sobre un lado del globo, como si fuera un hemisferio.
3. Organizar la forma de la cara humana.
4. Dejar secar bien.
5. Imagine, qué tipo de persona / animal te gustaría ser. Colorea y dibuja la superficie con expresión.
6. Explotar el globo.

Si es difícil encontrar materiales, dibuja una cara en un pedazo de cartón y recórtalo para hacer tu propia máscara.

# 11 Hagamos un Rollo de Sushi ★★★

Los rollos de sushi se hicieron populares durante el período Edo en Japón (1603-1868). Inicialmente, los rollos de sushi se vendían en las tiendas y no se hacían en casa. Desde principios de la década de 1920, los japoneses comenzaron a hacer sushi en su propia casa para eventos anuales y ciertas celebraciones. Ahora podemos encontrar sushi no solo en Japón, sino por todo el mundo.

Se hacen sushi en muchos países y se reflejan la cultura y la comida locales. Puede disfrutar de rollos de sushi con algunos de los ingredientes disponibles en su hogar.

¡Crea símbolos olímpicos usando cualquier alimento de diferentes colores!

## Preparación

- 150 g de arroz de grano corto (aproximadamente 330 g después de cocinar)
- Vinagre de sushi (30 g de vinagre, 20 g de azúcar, 5 g de sal)
- Hoja entera de alga Nori
- Makisu :Un rollo de sushi de bambú fino y delgado. O puedes usar papel de horno o envoltorios de comida en lugar de Makisu.
- Ingredientes para poner: pepino, aguacate, espárragos, zanahorias, pimienta, espinacas, camarones a fuego lento, salmón ahumado, palitos de cangrejo, atún enlatado, etc. Puede elegir cualquier cosa que esté disponible. ¡Hay que ser creativo!

Este es un ejemplo de un rollo típico de sushi de "Futomaki" (ver foto). Se rellena con tortillas dulces de huevo (un tipo de huevo frito), pepinos, palitos de cangrejo, champiñones shiitake cocidos, calabaza cocida y escamas de salmón.



## ¿Cómo hacer rollos de sushi?

1. Para cocinar el arroz:
  - Lavar suavemente el arroz y remojar en agua durante al menos 30 minutos. Entonces se cuele.
  - Mezcla bien todos los ingredientes del

vinagre de sushi, el vinagre, el azúcar y la sal en la olla y se pone al fuego para derretir. Preparar el vinagre de sushi.

- Echa el arroz escurrido y el mismo volumen de agua (ahora, 1 taza) en una olla (es preferible una olla con fondo grueso). Tápala bien y se pone a fuego alto y una vez que hierva agua, se cocina a fuego lento durante unos 15 minutos.
- Luego, espere unos 5-7 minutos. Se recomienda no abrir la tapa para mantener el vapor dentro de la olla. (Puede echar un vistazo rápido). Retira del fuego y transfiera el arroz a un cuenco grande. Vierta el vinagre de sushi sobre el arroz cocido, mezclar bien con una cuchara de madera y dejar que se enfríe. No mezclar demasiado, para evitar tener arroz molido. Si moja la cuchara antes de usarla, el arroz no se pegará y será fácil de limpiar.

2. Se coloca la hoja entera de Nori en la colchoneta Makisu, con el lado brillante hacia abajo. Extiende el arroz sazonado en una capa muy delgada y uniformemente sobre el Nori dejando el borde de unos 3 cm de ancho. No ponga demasiado arroz en la hoja de Nori; Esto hace que sea difícil hacer el rollo.
3. Se coloca los ingredientes en el extremo 1/3 de la parte inferior de la hoja de Nori.



4. Levante el extremo de Makisu más cercano a usted (lado con arroz), y se enrolla firmemente utilizando Makisu, la estera de bambú. El borde de 3 cm de Nori se pega cuando se termina de rodar. No poner makisu con Nori juntos, el tapete debería desprenderse cuando termine de rodar.



5. Corta el rollo en trozos pequeños.

Referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=XKUSI8ElgRc>



## 12 Imagina si fuera ... ★★★

Hay muchas limitaciones que influyen en el rendimiento de los atletas. Condiciones de vida, el clima, la economía de cada país, etc.

Por ejemplo, un país frío que tiene mucha nieve tendría más atletas en los deportes de invierno. Otros países que están rodeados por el mar o tienen ríos tienen atletas que se destacan en los deportes acuáticos.

La situación económica del país juega un papel importante, desde la infraestructura hasta las oportunidades que se ofrecen a los atletas, entrenadores, etc. En algunos países, existen buenas instalaciones para el entrenamiento, pero en otros países, los atletas enfrentan muchos desafíos para entrenar.

Piensa en dos atletas que provienen de dos países diferentes, investiga y comparte su historia con tu grupo.





**girl scouts**  
of Japan

**Girl Scouts of Japan**

1-40-3 Nishihara, Shibuya-Ku,  
Tokyo 151-0066, JAPAN

Teléfono: +81334600701 Fax: +81334608383

E-mail: [gsj@girlscout.or.jp](mailto:gsj@girlscout.or.jp)

Sitio Web: [www.girlscout.or.jp](http://www.girlscout.or.jp)



**ASOCIACIÓN  
MUNDIAL DE LAS  
GUÍAS SCOUTS**

© WAGGGS 2019

**World Association of Girl Guides and Girl Scouts**

Olave Centre, 12c Lyndhurst Road London, NW3 5PQ, UK  
Teléfono: +44 (0) 20 7794 1181 | Fax: +44 (0) 20 7431 3764

E-mail: [wagggs@wagggs.org](mailto:wagggs@wagggs.org)

Facebook: [www.facebook.org/wagggs](http://www.facebook.org/wagggs)

Instagram: [www.instagram/wagggs](http://www.instagram/wagggs)

Sitio Web: [www.wagggs.org](http://www.wagggs.org)

Caridad Registrada No. 1159255