

DÍA DE CAMPO CON JUEGOS OLÍMPICOS



Guía de Instructor

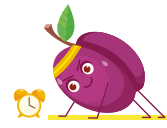
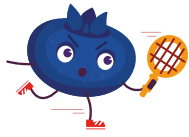


Tabla de contenidos

Prefacio ii

Saltando hula hoops 1

Dar patadas a los conos 2

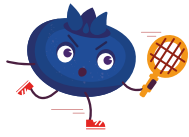
Salto de longitud 3

Pelota en equipo 4

Carrera de relevos con antorcha 5

Guía para antorcha de papel 6

Este material fue financiado por USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
 Esta institución es una empresa no discriminatoria.



Prefacio

El día de campo olímpico es muy importante para nosotras. Hemos creado esta guía para ayudar a tu organización, escuela o comunidad crear recuerdos de diversión tras la promoción de la actividad física. Actividades como carreras, salto de longitud, atrapando la pelota y más fueron inspirados por los juegos Olímpicos. Las actividades pueden ser agrupadas de diversas maneras u ocupado independientemente. Haz lo que funcione para tu ambiente y con el tiempo disponible.

Estas actividades proveren conexiones significativas entre el entretenimiento de los juegos y incremento de actividad física. Aumentara el deseo de trabajar juntos y la celebración, lo que distingue a las Olimpiadas del verano. Si buscas un reto, mira al final de las páginas y encontraras sugerencias para elevar la competición. Al igual que maneras para facilitar las actividades. Esperamos que se la pasen bien y puedan inspirar a los niños a mover sus cuerpos para una vida saludable.

Ana Zurita Posas

Rebeca Hernandez-Castellanos

Becarios del Carolina Hunger Initiative 2024

Este material fue financiado por USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
Esta institución es una empresa no discriminatoria.



Saltando hula hoops

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **HAZ:** Divide los niños en equipos del mismo tamaño. Invítalos a pararse al punto de empiezo del juego.
2. **PREGUNTA:** Saltando es una de las habilidades que usan las atletas Olímpicos. ¿Alguien sabe qué son la Olimpiadas? (Permite a los niños compartir). Las Olimpiadas son un festival atlético donde países alrededor del mundo mandan sus equipos a competir con otros equipos. ¿Pueden pensar en otros juegos Olímpicos? (Permite que contesten).
3. **DI:** ¡Algunos atletas usan saltando para entrenar, otros dependen de ello en sus competencias, como el salto de longitud, baloncesto, vóleibol, entre otras! Hoy, tú y tu equipo entrenaran como un atleta Olímpico en un juego llamado Saltando Hula Hoops.
4. **JUEGA:** Que cada equipo decida el orden de quien pasara por el carrera primero. Cuando digas “3,2,1, Dale”, el primer niño de cada equipo brincara para aterrizar en cada hula hoop. Cuando un niño por equipo llegue al otro lado de la carrera, empezara el segundo por la carrera. ¡El primer equipo que tenga a sus miembros por el otro lado gana!
5. **TERMINA:** Felicita a cada equipo con un un grito y palmadas. **DI:** ¡Buen trabajo! Completaron la carrera de Hula Hoop. ¡Siempre es divertido hacer ejercicio como un equipo!

PERFECTO PARA...

- Edades: 6- 14
- Tamaño del grupo: 6 personas +
- Tiempo: 30 minutos
- Ubicación: adentro o afuera

MATERIALES

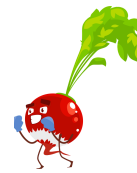
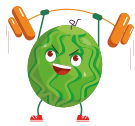
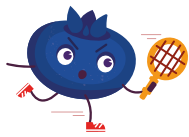
- Hula hoops o cinta adhesiva para marcar (X)

CONFIGURACIÓN

1. Encuentra un lugar espacioso donde se pueda poner hula hoops.
2. Pon 8-10 hula hoops o marcadores (X) por el espacio a una distancia razonable para saltar.

¿Quieres un reto? - Si algun miembro del equipo quita su pie de la hula hoop o del marcador, tiene que empezar de nuevo.

¿Necesitas algo más facil? - Pon 5-7 hula hoops o marcadores (X) alrededor del cuarto.



Dar patadas a los conos

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- HAZ:** Invita a los niños para un juego de dar patadas a los conos. Divide los niños en dos equipos y haz cada equipo sentarse tras la línea de conos.
- PREGUNTA:** ¿Quién ha escuchado del fútbol? (Permite que compartan los niños.) Hoy vamos a practicar nuestras habilidades para jugar futbol, dándole patadas a los conos.
- DI:** Fútbol es uno de las competencias en las Olimpiadas del verano. ¿Alguien sabe que son las Olimpiadas? (Permite que los niños compartan sus respuestas.) Las Olimpiadas es un festival atlético donde países alrededor del mundo compiten con otros equipos de diferentes partes del mundo. ¿Pueden pensar en otros juegos que se podrían ver en las Olimpiadas? (Permite tiempo para que contesten). Este juego de dándole patadas alrededor de los conos es algo que podrías ver atletas de fútbol usar para calentar antes de un juego.
- JUEGA:** Dile a los niños que se pongan en fila detrás de la línea de conos y explica que corran en forma de escalonado (zig-zag) alrededor de los conos pateando la pelota de fútbol. Después que la primera persona del equipo termine pateando la pelota alrededor de los conos, tendrán que correr de regreso con la pelota de fútbol. Lo pueden patear de regreso o sostenerlo en las manos. Tendrán que ponerlo de regreso para que los demás puedan patear. Cada participante hará lo mismo de correr y patear con la pelota alrededor de los conos y regresar al inicio. El equipo que termina pateando y regresa la pelota de regreso al inicio primero, gana.
- TERMINA:** Den aplausos a los equipos. **DI:** ¡Buen trabajo! Lo hicieron muy bien. Recuerda que 60 minutos de actividad física al día y tomando decisiones saludables al comer es importante para un estilo de vida saludable.

PERFECTO PARA...

- Edades: 5- 14 años
- Tamaño del grupo: 10 participantes+
- Tiempo: 30 minutos
- Ubicación: afuera

MATERIALES

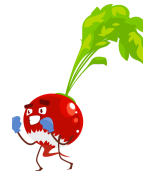
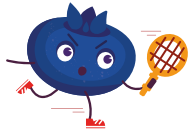
- Conos
- Pelotas de fútbol

CONFIGURACIÓN

1. Encuentra un lugar espacioso donde se pueda patear una pelota.
2. Poner conos en una línea derecha y crea otra línea para cada equipo.
3. Pon los fútboles a lado de los primeros conos de las líneas.

¿Quieres un reto? - Haz que los niños pateen la pelota alrededor de los conos al correr de regreso al inicio.

¿Necesitas algo más fácil? - Haz que los niños corran en una línea derecha entre los conos con la pelota, sin correr por en medio.



Salto de longitud

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- HAZ:** Invita a los niños jugar un juego de saltar de longitud. Forma dos equipos y que se sientan en la línea del comienzo o donde esta marcado el inicio. Los equipos pueden ser ajustados al número de niños. Grupos más grandes también pueden jugar.
- PREGUNTA:** ¿Alguien puede adivinar, qué es un salto de longitud? (Permite que los niños compartan sus respuestas.) Un salto de longitud es un actividad donde se compite para ver quien puede saltar la distancia más larga. Hoy en nuestro equipos veremos que equipo puede saltar la distancia más larga.
- DI:** Las Olimpiadas inspiran este salto de longitud. ¿Alguien sabe que son las Olimpiadas? (Permite que los niños compartan sus respuestas.) Las Olimpiadas es un festival atlético donde países alrededor del mundo compiten con otros equipos de diferentes partes del mundo. ¿Pueden pensar en otros juegos que se podrían ver en las Olimpiadas? (Permite tiempo para que contesten). Preparémonos para nuestro salto de longitud.
- JUEGA:** Decide el orden en que los miembros de los equipos saltarán. La idea aquí es que cada miembro de los equipos empezarán por la misma línea y saltaran a una larga distancia en un solo salto. Habrá un segundo pedazo de cinta adhesiva u otro marcador para representar el final. Debería estar a puesta a una larga distancia desde el inicio, pero no tan lejos que es inalcanzable. Saltadores pueden escoger si quieren saltar desde el marcador del inicio o correr y luego saltar. Cada miembro de los equipos gana un punto por saltar, pero si llegan hasta el segundo pedazo de cinta adhesiva o marcador, ganan un punto adicional. Luego de que todos hayan saltado, recauda los puntos de los equipos. ¡El equipo con la mayor cantidad de puntos, gana!
- TERMINA:** Dale aplausos a los equipos. **DI:** ¡Buen trabajo! Lo hicieron muy bien. Recuerda que 60 minutos de actividad física al día y tomando decisiones saludables al comer es importante para un estilo de vida saludable.

PERFECTO PARA...

- Edades: 5- 14 años
- Tamaño del grupo: 10 participantes+
- Tiempo: 30 minutos
- Ubicación: afuera

MATERIALES

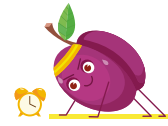
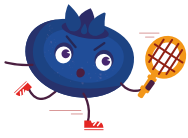
- Cinta adhesiva o otro material para marcar la línea del inicio y el fin.

CONFIGURACIÓN

1. Encuentra un lugar espacioso donde se pueda ser un salto de longitud.
2. Usa cinta adhesiva u otro material para marcar el punto de inicio y el fin.

¿Quieres un reto? - Incrementa la distancia que se tiene que saltar para llegar al segundo marcador.

¿Necesitas algo más fácil? - Puedes disminuir la distancia y permitir a los participantes hacer múltiples saltos para llegar al final.



Pelota en equipo

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **HAZ:** Divide los niños en equipos del mismo tamaño. Invítalos a estar parados en un patrón escalonado (zig-zag) mientras des las instrucciones.
2. **PREGUNTA:** Trabajando como equipo es una habilidad importante para los juegos Olímpicos. ¿Alguien sabe que son las Olímpidas? (Permite que los niños compartan sus respuestas.) Las Olímpidas es un festival atlético donde países alrededor del mundo compiten con otros equipos de diferentes partes del mundo. ¿Pueden pensar en otros juegos que se podría ver en las Olímpidas? (Permite tiempo para que contesten).
3. **DI:** Algunos atletas trabajan juntos para jugar baloncesto, fútbol de bandera (flag football) y vóleybol de la playa. ¡Hoy tú and tu equipo trabajarán juntos como un equipo de Olímpidas para jugar un juego de atrapando la pelota en equipo!
4. **JUEGA:** Dale una pelota a cada equipo. Cuando digas “3, 2, 1, GO”, cada equipo debería empezar a tirar la pelota siguiendo el patrón escalonado hasta que el último niño lo atrape. Si alguien suelta la pelota o alguien en el equipo no lo atrapa, la pelota debera regresar a la última persona que lo tiro.
5. **TERMINA:** Felicita cada equipo con aplausos y porras. **DI:** ¡Buen trabajo! ¡Pudieron ser activos físicamente y trabajar como un equipo!

PERFECTO PARA...

- Edades: 6- 14
- Tamaño del grupo: 6 personas +
- Tiempo: 30 minutos
- Ubicación: adentro o afuera

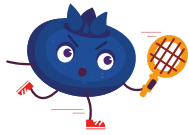
MATERIALES

- Una pelota para cada equipo (como un fútbol, pelota de vóleybol, o pelota de playa)

CONFIGURACIÓN

1. Encuentra un lugar espacioso donde multiple equipos puedan tirar una pelota a la misma vez.
2. Pon las pelotas donde estaran los equipos.

¿Quieres un reto? - Sí alguien tira la pelota y otro no lo atrapa o se le cae, que regrese a la primera persona que tira al principio de la línea.



Carrera de relevos con antorcha

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- HAZ:** Invita a los niños a unirse para una carrera de relevos con una antorcha. [La guía para la antorcha de papel se encuentra en pagina 6] Separa los niños en dos equipos y haz que se sientan juntos al inicio. El tamaño de los equipos puede ser ajustado conforme el numero de niños, haciendo el tamaño de grupo ajustable.
- PREGUNTA:** ¿Alguien sabe qué es una carrera de relevos? (Dale oportunidad a los niños de contestar.) Una carrera de relevos es una actividad en equipo donde cada persona corre una distancia específica antes de pasar un bastón u otro objeto (en este caso una antorcha) para que la siguiente persona corra. Hay una variedad de formas en como se hace. Aquí, se configurara como una línea recta entre dos marcadores (el inicio y el final).
- DI:** La carrera de relevos de hoy es inspirado por las Olimpiadas. ¿Alguién sabe que son las Olímpidas? (Permite que los niños compartan sus respuestas.) Las Olimpiadas es un festival atlético donde países alrededor del mundo compiten con otros equipos de diferentes partes del mundo. ¿Puedén pensar en otros juegos que se podría ver en las Olimpiadas? (Permite tiempo para que contesten). La relevo de antorcha forma parte de la ceremonia al principio de las Olimpiadas, donde multiple portadores de la antorcha corren por varios sitios del país donde se lleva a cabo las Olimpiadas. Termina con el encender de un caldero en la ceremonia.
- JUEGA:** Decide el orden que los equipos correrán. Los demás niños de cada equipo se formarán detras del primer corredor. Dale una antorcha al primer corredor de cada equipo. La idea es que cada corredor correrá al final y correran de regreso para pasar la antorcha a la proxima persona en línea de su equipo. Nadie debería correr sin antes tener la antorcha en mano. ¡El equipo cuyos miembros terminan corriendo la carrera primero gana!
- TERMINA:** Dale aplausos a los equipos. **DI:** ¡Buen trabajo! Lo hicieron muy bién. Recuerda que 60 minutos de actividad física al día y tomando decisiones saludables al comer es importante para un estilo de vida saludable.

PERFECTO PARA...

- Edades: 5- 14 años
- Tamaño del grupo: 10 participantes +
- Tiempo: 30 minutos
- Ubicación: afuera

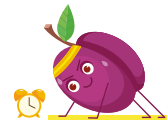
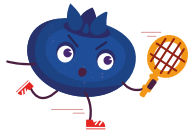
MATERIALES

- Antorcha de papel (u otro objeto para pasar como bastón, como una cuchara plástica)
- Cinta adhesiva o otro material para marcar la línea del inicio y el fin.

CONFIGURACIÓN

1. Encuentra un lugar espacioso que se pueda ocupar para una carrera de revelos.
2. Marca el principio y el fin de la carrera.

¿Quieres un reto? - Incrementa la distancia que se corra.
¿Necesitas algo más facil? - Puedes acortar la distancia corrida.



Antorcha de papel

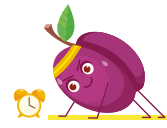
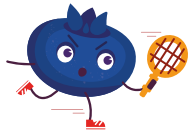
MATERIALES

- Rollo de cartón (del rollo para baño o del de servilletas)
- Papel de seda en colores amarillo, naranja y rojo
- Aluminio
- Tijeras
- Cinta adhesiva
- Pegamento

INSTRUCCIONES

1. Cubre el rollo de cartón con aluminio.
2. Usa un pedazo de cinta adhesiva para pegar el aluminio al rollo.
3. Corta la seda amarilla, naranja y roja en forma de llamas.
4. Usando el pegamento, pega la seda al interior del rollo de cartón para hacer la apariencia de llamas de fuego.





Aprende más sobre la **Programa de Nutrición** en el verano y encuentra más **actividades de aprendizaje** en **SummerMeals4NCKids.org**