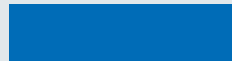


### PRUEBA 1: SALTO DE LONGITUD



**Material:**

Tres cuerdas o pañuelos o piezas de ropa

**Preparación:**

Se colocan en el suelo las tres cuerdas paralelas separadas unos sesenta centímetros cada una de ellas

**Desarrollo:**

Un jugador se coloca delante de la primera línea, la de un extremo, y salta con los pies juntos intentando entrar en el espacio que hay entre las dos líneas, vuelve a saltar intentando caer en el segundo espacio y por último hace el tercer salto para salir fuera

de la tercera línea. Todos los jugadores que hayan conseguido su propósito pasan a la siguiente fase, donde se separan un poco las líneas. El juego continúa hasta que sólo quede un jugador, ¡el campeón de la prueba!

# LA OLIMPIADA EN CASA

Texto Anna Castells  
ilustración Luci Gutiérrez

## JUGAR EN VERANO 1

Estamos en un verano olímpico y los Juegos Olímpicos son para vivirlos. Y no me refiero a sentarse en el sofá del hogar mando en mano, sino que les voy a proponer unas pruebas que pueden hacer en casa

### Preparación de la semana

Para empezar prepararán un pódium y unos mini-yo, unos pequeños personajes con la cara de cada miembro de la familia, que serán los que les representen subiendo al pódium a recoger la medallas. El pódium pueden fabricárselo usando un tetrabrik y una tarrina de helado, montando la tarrina encima del tetrabrik. Y los mini-yo los pueden fabricar doblando papel y dibujando la silueta de cada uno. Si en lugar de dibujar la cara le añadimos una foto queda más realista y divertido. Una vez realizada la manualidad pueden colocarla en un lugar destacado de la casa.

### La ceremonia olímpica

Les propongo que cada día hagan una prueba diferente. Durante el día pueden explicar el juego a los más pequeños de la casa para que puedan ir entrenándose. Antes de cenar, por ejemplo, se puede realizar la prueba del día. Y después de cenar pueden hacer el momento olímpico: colocar los mini-yo en los pódiums, cantar un himno

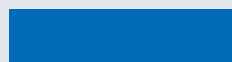
olímpico (que pueden inventar o adaptar de una canción tradicional, según sea la cultura musical de cada familia) y colocar las medallas. Las medallas también las pueden fabricar ensartando un hilo en galletas. Se pueden buscar galletas diferentes para cada nivel (reellenas de chocolate, hechas en casa, pastitas de té..., etcétera) y después de escuchar el himno olímpico los atletas pueden degustar su medalla.

### Niveles en cada prueba

Pero organizar una olimpiada en casa requiere además que todos los atletas estén al mismo nivel, independientemente de su edad. Para ello será necesario modificar algunas de las pruebas para los más pequeños. Por ejemplo, los más pequeños podrían hacer el salto de longitud saltando en cada uno de los espacios con un pie (como caminando normalmente) y para el tiro con puntería pueden poner los objetivos más cerca, y en la carrera de velocidad los pequeños pueden ir en parejas.



### PRUEBA 5: CARRERA DE VELOCIDAD



**Material:**

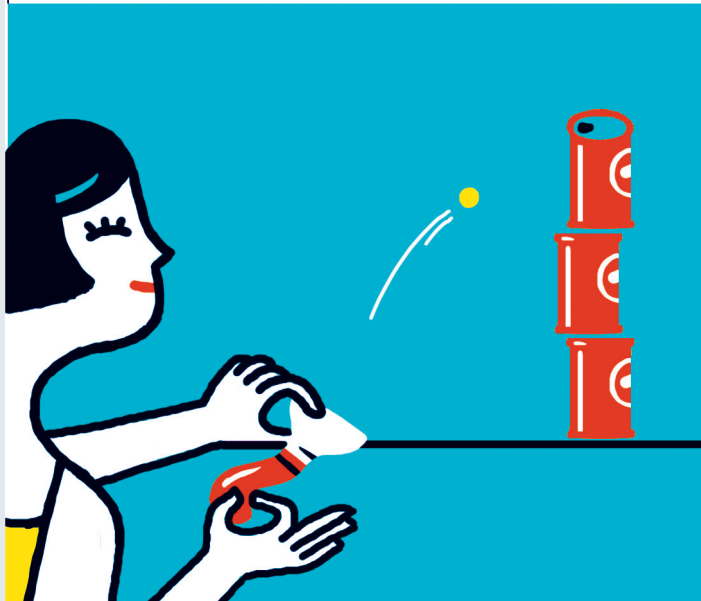
Dos pares de calcetines para cada jugador

**Preparación:**

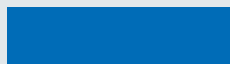
Todos esconden sus calcetines en algún lugar del jardín (si su casa no dispone de él, pueden hacerlo en un parque o por dentro de la casa cuidando no romper los jarrones)

**Desarrollo:**

Se da la salida y todos los jugadores inician su carrera en "busca del calcetín perdido". El primero de ellos que consiga encontrar cuatro (que no sean los suyos) y volver al punto de salida se proclama vencedor



### PRUEBA 2: TIRO CON PUNTERÍA



**Material:**

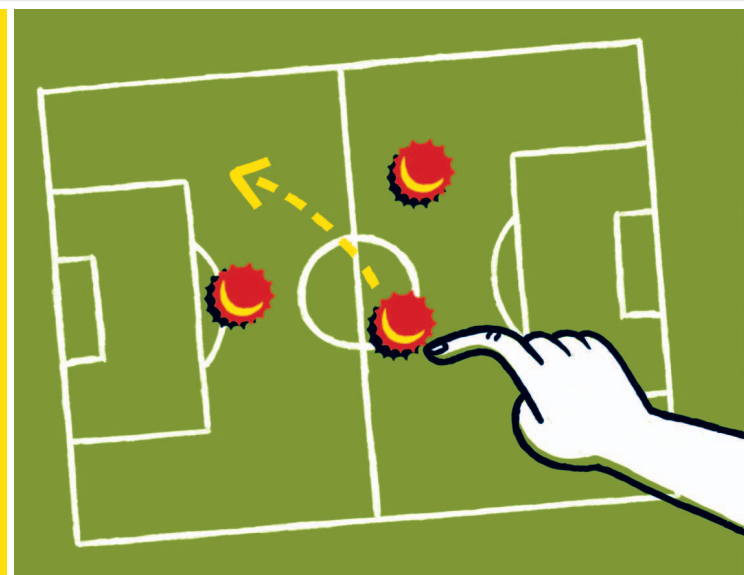
Una botella de plástico, un globo, cinta adhesiva, garbanzos u otros proyectiles (latas de bebida)

**Preparación:**

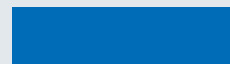
Corte el cuello de la botella y el cuello del globo. Coloque el globo en el cuello de la botella y sujételo firmemente con la cinta adhesiva. Prepare sus objetivos colocándolos sobre algún objeto elevado y marque una línea de lanzamiento

**Desarrollo:**

Cada jugador se coloca tras la línea de lanzamiento y dispara tres veces colocando un proyectil dentro del globo. Cada vez que da a uno de los objetivos suma un punto, si lo derriba suma dos. Gana el que haya conseguido más puntos



### PRUEBA 3: FÚTBOL CON CHAPAS



**Material:**

Tres chapas metálicas de refresco, plastilina, tiza

**Preparación:**

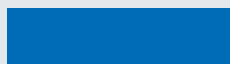
Se dibuja en el suelo o en una cartulina un campo de fútbol

**Desarrollo:**

Se colocan las tres chapas formando un triángulo. Un jugador empieza y golpea con el índice una chapa intentando que pase entremedio de las otras dos. Si lo consigue, golpea otra chapa con el mismo criterio, y continúa hasta que no consigue su propósito o marca gol. En ambos casos pasa el turno a su adversario. Se marca gol si una de las chapas entra dentro del recinto marcado como una portería (si pasa más allá se considera que ha salido alta y pasa el turno al contrario). Gana el primero que llegue a un número determinado de goles. Si una chapa pasa entre otras dos, el jugador continúa el turno



### PRUEBA 4: SUMO SOBRE HIELO



**Material:**

Cubitos de hielo y una mesa

**Preparación:**

Se repasa toda la mesa con un cubito para conseguir que resbalen (si se cubre la mesa con un hule será aún mejor)

**Desarrollo:**

Cada jugador coge un cubito y lo deja en el centro de la mesa. Por turnos se golpea cada cubito intentando que choque con el de su adversario. Todos los cubitos que caen de la mesa quedan eliminados. Gana el último jugador que queda en la mesa