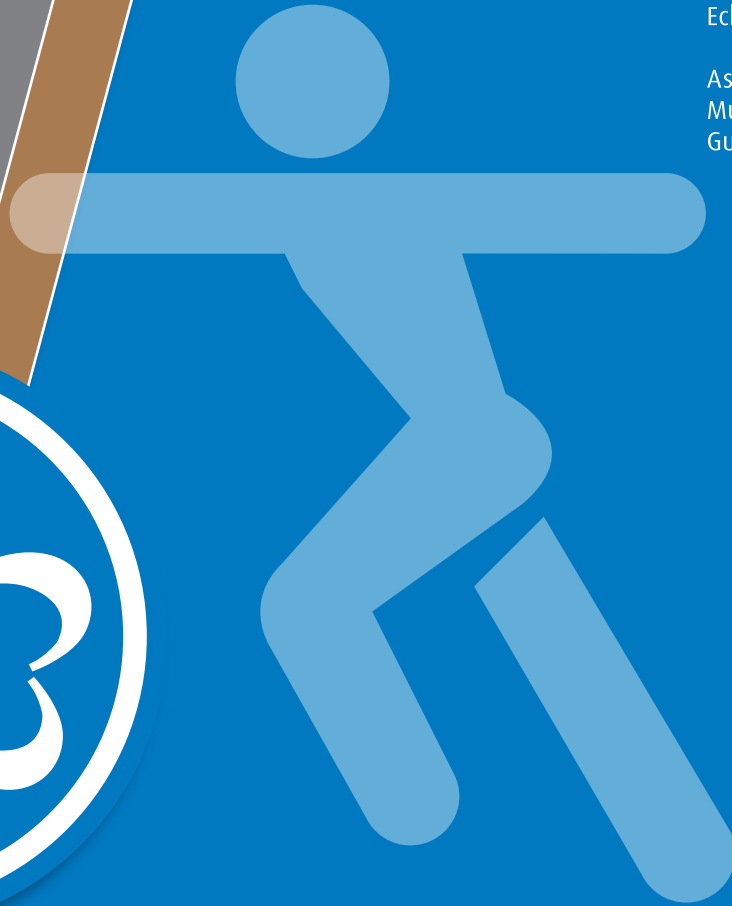




World Association
of Girl Guides
and Girl Scouts

Association mondiale
des Guides et des
Eclaireuses

Asociación
Mundial de las
Guías Scouts



LOS JUEGOS SE GLOBALIZAN

2012





World Association
of Girl Guides
and Girl Scouts

Association mondiale
des Guides et des
Eclaireuses

Asociación
Mundial de las
Guías Scouts



En sus marcas

Introducción	01
La historia de los Juegos Olímpicos	02
Los Juegos Paralímpicos	02
La insignia Los Juegos se Globalizan	03
Directrices para dirigentes	04

Listos

Actividades de calentamiento	05
------------------------------------	----

¡FUERA!

Actividades Parte Uno – Estadio.....	08
Deportes Olímpicos 2012	11
Actividades Parte Dos – Templo.....	12
Deportes Paralímpicos 2012	16
Actividades Parte Tres – Teatro	17
Formas de cultura en la Olimpiada Cultural.....	20
Enlaces y referencias.....	21
Sección de recetas.....	22



En sus

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. Este año, como las Olimpiadas serán patrocinadas por el Reino Unido (el RU) en Londres, la insignia Los Juegos se Globalizan les ayudará a las Guías Scouts alrededor del mundo a aprender más sobre los Juegos y sobre el sorprendente patrimonio deportivo y cultural del RU.

Al tomar parte en estas actividades, podrás:

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

marcas...

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 distinto es el anfitrión. Los últimos Juegos se llevaron a cabo en Beijing en el 2008 y fue un evento de 16 días donde atletas compitieron en 28 deportes diferentes. En el 2012, 205 países participarán en los Juegos en Londres, con la participación de más de 10.000 atletas. Para obtener una lista de todos los deportes y disciplinas de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos del 2012, refiérete a las páginas 11 y 16.

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 παρά (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 1988, 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. Ya para el año 1984, más de 1.000 atletas de 41 países estaban compitiendo en 14 deportes diferentes.

Las discapacidades de los atletas paralímpicos se clasifican en seis 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.

El poder de la voluntad humana por competir y la motivación para superarse más allá de la capacidad normal del cuerpo es demostrado con mayor belleza en el campo de los deportes

Aimee Mullins, Presidenta de Women's Sports Foundation

LOS JUEGOS SE GLOBALIZAN

La insignia

La insignia Los Juegos se Globalizan es un paquete de actividades orientada a los deportes que sirve para ayudar a las Guías Scouts a crecer, desarrollarse y aprender sobre los Juegos Olímpicos.

Los objetivos de Los Juegos se Globalizan:

- 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.



LOS JUEGOS SE GLOBALIZAN

Las 'medallas' de la insignia

Para ganar la insignia Los Juegos se Globalizan los miembros deben completar el número adecuado de actividades para su edad, según se indica a continuación. Ésta 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. Por ejemplo, un miembro de la AMGS de siete años que desea ganar la insignia de Plata, debe elegir dos actividades del Estadio, dos del Templo y dos del Teatro.

Nivel	Edades 5-7	Edades 8-10	Edades 11-14	Edades 15+
Oro	4	9	9	9
Plata	3	6	6	6
Bronce	2	3	3	3

Tipos de Actividad



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 manera 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. Por favor utiliza tu propio criterio para determinar cuáles actividades son apropiadas para tu grupo. Si hubiera alguna actividad para un grupo etario 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 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 Juegos se Globalizan.

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

El denominador común es que deseamos hacer del mundo un lugar mejor, para mujeres y para todos, y lo hacemos a través del deporte

Lyn St. James, siete veces participante de Indianápolis 500 y la única mujer en ganar el premio Novato del Año

Sé lo que tengo que hacer y voy a hacer lo que sea necesario. Si lo hago, saldré vencedora y no importa lo que nadie más haga

Florence Griffith Joyner, campeona mundial y ganadora de tres medallas de oro olímpicas en atletismo

Listos.



Actividades de calentamiento

Conteo regresivo energizante

Haz este rápido ejercicio energizante como forma de calentamiento antes de iniciar cualquier actividad física.

Levanta tu brazo derecho y haz rápidamente un conteo regresivo de diez al uno (diez, nueve, ocho, etc.). Sacude tu mano y brazo cada vez que dices un número. Repite con el brazo izquierdo, luego sacude tu pie derecho y por último tu pie izquierdo. Repite la rutina, pero comienza el conteo regresivo desde 9, luego desde ocho, desde siete y así sucesivamente hasta llegar al uno.

Adivina el deporte

Divídanse en grupos de tres o cuatro personas. Cada grupo escoge un deporte olímpico de la lista que aparece al final de este paquete. Tu grupo tiene 30 segundos para hacer una mímica del deporte, mientras los demás grupos tratan de adivinar cuál es. El primer grupo que adivine correctamente obtiene un punto, así como el grupo que hace la mímica. Si nadie adivina el deporte, nadie gana ningún punto. El grupo que obtiene el mayor puntaje gana.

Relevo del autobús de Londres

Los autobuses rojos de dos pisos son símbolos famosos de Londres, con un segundo piso para llevar pasajeros adicionales arriba. Divídanse en parejas y formen una fila en un extremo del lugar de reunión. Cuando el líder grite "¡en sus marcas, listos, fuera!" la primera pareja debe correr al otro extremo del lugar de reunión y devolverse. Al regreso, una persona debe subirse en la espalda de otra, llevándola 'a caballito' e imitando a un autobús de dos pisos. Su pareja luego debe cargarlo al extremo del salón y de vuelta. La pareja que termina de primero es la ganadora. También puedes probar el juego del bus de un solo piso: en lugar de llevar a cuestas a tu pareja, agárrate de su camiseta y corran juntos. Esta versión puede jugarse con equipos de hasta cuatro personas.



2012 Paralympic Sports

Torneo triatlón

Un triatlón es un evento que incluye tres deportes distintos. Este torneo de minitriatlón es una versión de 'piedra, papel, tijeras', y debes hacer una mímica ya sea para atletismo, natación o ciclismo. Divídanse en parejas y pónganse de pie uno frente al otro, como a un metro de distancia. El líder grita:

¡En sus marcas! (todos cierran sus ojos)

¡Listos! (todos empiezan a hacer la mímica de la actividad que escogieron, con sus ojos aún cerrados)

¡Fuera! (todos abren sus ojos y ven quien ha escogido la actividad ganadora)

Y el ganador es

- La natación le gana al ciclismo (porque las bicicletas se oxidan con el agua)
- El ciclismo le gana al atletismo (porque las bicicletas son más rápidas)
- El atletismo le gana a la natación (porque no puedes nadar en la tierra)

Si pierdes, te conviertes en una porrista para la ganadora y la animas con tus porras mientras juega contra la siguiente persona. Sigán jugando hasta que queden únicamente dos jugadores. Ellos competirán en la gran final y todos en la habitación harán porras por el ganador.

¿Quién es quien?

Selecciona a un deportista famoso conocido por tu grupo. Tienes un minuto para describir a la persona sin mencionar su nombre. Los demás jugadores deberán adivinar de quién estás hablando. La persona que adivine el mayor número de deportistas gana el juego.

El triunfo no puede tenerse sin librar la lucha. Y yo sé lo que es luchar. He dedicado toda mi vida a tratar de compartir lo que ha significado ser la primera mujer en el mundo del deporte, a fin de que otras mujeres jóvenes tengan la oportunidad de lograr sus sueños

Wilma Rudolph, ganadora del oro olímpico y primera mujer estadounidense en ganar tres medallas de oro en los Juegos Olímpicos

¡FUERA!



Escoge de estas actividades para ganar tu insignia...



Estadio



1 20 minutos,
12 segundos

★ Para menores

Participen en un juego (como quedó o 'rounders', un juego parecido al béisbol) durante 20 minutos y 12 segundos para celebrar el año olímpico.

★ Para todas las edades

El '**entrenamiento de circuito**' es una gran forma de probar distintas actividades que desarrollan fuerza y resistencia. En distintas partes del salón, organiza cuatro actividades (por ejemplo, correr en el mismo sitio, saltar cuerda, hacer saltos de tijera, lagartijas). Divídanse en cuatro grupos, uno para cada actividad. Cuando el líder hace sonar el silbato, empieza tu actividad. Luego de dos minutos, tu líder sonará el silbato de nuevo. Tendrás 30 segundos para emprender la siguiente actividad y recuperar tu aliento. Cuando suene el silbato, empieza a hacer la siguiente actividad. Haz cada actividad dos veces. Tu líder sonará el silbato por más tiempo para marcar el final de los juegos y todos deberán saltar y hacer porras por 12 segundos.

★ Llévelo más allá

Organiza tu propia ceremonia de premiación. Haz medallas de oro, plata y bronce de materiales reciclados como cartón o papel de aluminio usado. Entrega medallas a los atletas más entusiastas.

El poder mental es un músculo que necesita ejercitarse, al igual que los músculos del cuerpo

Lynn Jennings, campeona mundial en atletismo

2 Mejor marca personal

★ Para menores

Salta cuerda o pasa una pelota y cuenta cuántas veces puedes hacerlo en un minuto. Practica fuera de tus reuniones de grupo y observa si mejoras tu récord en la siguiente reunión. Cada vez que practiques, trata de superar tu 'mejor marca personal', que es el mayor número de saltos o pases logrados hasta el momento.

★ Para todas las edades

Escoge una de las actividades físicas que aparecen a continuación o inventa tus propias actividades, y comprométete a practicarlas todos los días durante cuatro semanas. Cada semana mide tu progreso en las reuniones de grupo y anótalo en un cuadro. Trata de superar tu mejor marca personal.

- Corre una distancia fija, como alrededor de tu parque local, o mira qué distancia puedes correr en un tiempo determinado.
- Para aumentar tu flexibilidad, practica tocarte la punta de tus pies sin doblar las rodillas. Trata de llegar más abajo cada semana. ¿Qué parte de tu mano alcanzas a llegar al suelo?
- Prueba cuántos saltos de tijera puedes hacer en un minuto. Trata de hacer más cada semana.
- En parejas, pónganse de pie como a un metro de distancia y láncese una pelota. ¿Cuántos pases pueden hacer en un minuto? Traten de aumentar ese número cada semana.

3 Sé mis ojos

Para menores

Divídanse en parejas para una búsqueda del tesoro guiada. Se le vendan los ojos a una persona (la 'buscadora') y la otra persona puede ver el tesoro (la 'guía'). Cuando la buscadora ya esté vendada, el líder oculta un objeto para cada pareja. Dale dos vueltas a la buscadora para que no sepa hacia dónde está orientada. La guía debe quedarse quieta y decirle a la buscadora cuántos pasos debe dar y en qué dirección, para hallar el tesoro. Luego, discutan cómo se siente ser no vidente (la 'buscadora') o no poder moverse (la 'guía') y cómo se podría sentir un participante de los Juegos Paralímpicos.

Para todas las edades

Nota: Cuando participes en este juego, siempre deberá haber un adulto presente.

En los Juegos Paralímpicos, los competidores con discapacidades visuales (ciegos o con ceguera parcial) compiten con la ayuda de guías videntes. Formen parejas y compitan en una carrera alrededor del lugar de reunión. Un jugador deberá usar una venda sobre sus ojos para que no vea hacia dónde va. Su compañero deberá actuar como guía. Después de la carrera, hablen sobre cómo una discapacidad podría evitar que compitas fácilmente en los diferentes deportes.

Llévalo más allá

Organiza una pista de obstáculos, circuito a campo traviesa, o carrera con mapa y brújula y complételo en parejas, con la pareja vidente guiando a su pareja con los ojos vendados. Al final del desafío, registren sus impresiones inmediatas de la experiencia, por ejemplo, entrevistándose entre sí o filmando un diario en vídeo. Compartan sus reflexiones con el grupo.

Conócete a ti mismo. Nunca olvides de dónde viniste y mira hacia atrás para ayudarlo a alguien más a salir adelante también

Alpha Alexander, Cofundadora de Black Women in Sports Foundation

4 Relevo de antorcha

Para menores

Haz una antorcha de cartón y decórala. Recorta 'llamas' de cartulina y pide a cada miembro del grupo que escriba o dibuje en la llama lo que le gusta de los deportes y ejercicios. Pon cinta adhesiva en cada llama para que esté lista para pegarse a la antorcha. Cada uno toma su llama y se dispersan en el sitio. Cada persona describe lo que hay en su llama, la pega a la antorcha y corre con ésta a la siguiente persona, que toma la antorcha y hace lo mismo. Esto se repite hasta que todos hayan descrito su llama y llevado la antorcha.

Para todas las edades

Como grupo, organicen un relevo de antorcha con efecto 'bola de nieve' alrededor de tu pueblo o aldea. Involucren a sus amigos y familiares. Hagan una antorcha de materiales reciclados; luego planeen una ruta y repartan a los miembros del grupo en parejas o en pequeños grupos a lo largo de la ruta (quizás usando afiches y otros materiales que promuevan su grupo de Guías Scouts). El primer grupo escoge cómo pasar la antorcha al siguiente grupo, ya sea corriendo, caminando, saltando, en bicicleta, en silla de ruedas, etc. Cuando llegan al segundo punto de control, pasan la antorcha y continúan con el segundo grupo, hasta que todos lleguen juntos al punto final de celebración.

Llévalo más allá

Analiza cómo puedes aprovechar esta oportunidad para crear conciencia sobre lo que hacen las Guías Scouts. Escoge y aplica algunas estrategias promocionales e investiga si puedes obtener un patrocinio para la carrera de relevos.

Los orígenes de la Antorcha Olímpica

Durante los Juegos en la antigua Grecia, una llama sagrada se mantenía encendida constantemente en el altar a la diosa Hera. Los heraldos viajaban por toda Grecia anunciando los Juegos y declarando una tregua mientras los Juegos se estaban celebrando. Para los Juegos del 2012, la antorcha se encenderá con los rayos del sol en el Templo de Hera en Olimpia, Grecia y será entregada a la ciudad anfitriona de Londres. En el R.U., será pasada de un portador de antorcha a otro alrededor del país, difundiendo así el mensaje de paz, unidad y amistad. Su viaje finaliza al encender el caldero en la ceremonia de inauguración que marca el inicio de los Juegos.

Halla algo que realmente te interese hacer en tu vida. Síguelo, fíjate metas y comprométete con la excelencia. Haz tu mejor esfuerzo

Chris Evert, campeona de tenis y ganadora de 18 títulos de Grand Slam

Los perros rabiosos y los ingleses

Gran Bretaña es bien conocida por su amor a los deportes y su gran espíritu deportivo, pero también es una nación apasionada por los deportes extraños. Los perros rabiosos y los ingleses se refiere a una canción llamada en inglés 'Mad Dogs and Englishmen' de Noël Coward, que sugiere que sólo los 'perros rabiosos y los ingleses salen bajo el caliente sol de mediodía' porque los ingleses son un poco excéntricos y tontos. He aquí sólo algunos de los juegos competitivos raros que son populares entre los ingleses.

Lanzar la bota (o 'Welly Wanging')

La bota Wellington, o 'welly', es una bota de caucho ideal para caminar en el barro. Qué sirve también para lanzarla, o 'wanging'. En este deporte británico, se lanza una bota Wellington lo más lejos posible. Esto no es una tarea fácil ya que pesan unos dos kilogramos cada una y no son muy aerodinámicas. La persona que la lanza a mayor distancia es el ganador.



5 ¡Lanza la bota!



Para todas las edades

Nota: Cuando participes en este juego, siempre deberá haber un adulto presente.

En un espacio abierto, coloca una cuerda que marque la 'línea de lanzamiento'. Todos deben estar de pie detrás de la línea de lanzamiento cuando las botas se estén lanzando. Consigue una bota Wellington u otro zapato que sea de plástico o caucho. De pie detrás de la línea, los competidores tratan de lanzar la bota lo más largo posible. Cuando un competidor supera al que la ha lanzado más lejos, se hace una marca con tiza o se coloca una banderilla en el piso. Cuando todos hayan tenido su turno, conversen sobre las distintas partes del cuerpo que se utilizan para lanzar la bota y si existen deportes extraños en tu país.

Rodar el queso

El evento más famoso de rodar el queso se celebra en Gloucestershire. Una rueda completa de queso se rueda cuesta abajo en Cooper's Hill, cerca del pueblo de Brockworth. Los competidores corren cuesta abajo siguiendo el queso (a veces superándolo) y el primero que alcance el queso se lo puede dejar. Muchas personas han salido seriamente lesionadas al tomar parte en este deporte y los 'juegos' del 2011 fueron cancelados por este motivo.

Lanzamiento de haggis

Esta es una versión escocesa del lanzamiento de la bota, pero en lugar de la bota se lanza un haggis, una especialidad escocesa en forma de embutido hecha de vísceras y granos. Cualquier haggis que se rompa al caer (haciendo que ya no sea comestible) queda descalificado.

Conkers

Un pasatiempo auténticamente británico, muy popular entre niños de escuela de todas las edades, es el juego de Conkers. En el otoño, los niños recogen castañas de Indias (llamadas 'conkers' en inglés) y las hilvanan con un cordel. Los jugadores se turnan sosteniendo sus castañas mientras sus contrincantes tratan de quebrárselas con golpes bien dirigidos de sus propias castañas. La castaña ganadora es la campeona y puede competir contra otros campeones. Originalmente era un juego de niños, pero existe una competencia organizada para adultos que se celebra anualmente en octubre.

6 Juegos de los dioses griegos



Para todas las edades

Nota: Cuando participes en este juego, siempre deberá haber un adulto presente. Asegúrate que no haya nadie dentro del área de lanzamiento.

Organiza un torneo al estilo de las Olimpiadas griegas antiguas y practica los siguientes deportes:

Lanzamiento de disco/peso: Toma dos platos de papel y pégalos juntos con goma o cinta adhesiva alrededor del borde para crear un 'disco'. Puedes agregar una pequeña cantidad de arena o plasticina entre los platos para darle un poco de peso adicional. Como alternativa, podrías usar un 'peso' hecho de una pelota apretada de papel de aluminio. Lanza el disco o el peso tan lejos como puedas.

Carrera de cuadrigas: En equipos de tres, dos personas forman la 'cuadriga' y cargan a la tercera persona, como se muestra en el diagrama.

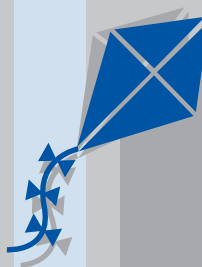
7

Informe de deportes



Para todas las edades

Asiste a un evento deportivo local, como un partido de fútbol o baloncesto. Toma notas sobre los jugadores, los espectadores y el marcador. Si puedes, hazle entrevistas rápidas a algunos de los espectadores y jugadores. Pregúntales cosas como "¿Qué te gustó más del partido?" o "¿Cómo te sientes sobre el marcador?" Juega el papel de un reportero noticioso y presenta lo que averiguaste a tu grupo.



Llévalo más allá

Entreviste a un atleta o deportista que esté compitiendo profesionalmente. Pregúntale sobre su rutina de entrenamiento, cómo se prepara para una competencia o partido y qué cosas lo mantienen positivo cuando las cosas se ponen difíciles. Incluye tus propias preguntas. Haz un reportaje utilizando un medio de comunicación de tu elección; por ejemplo podría ser un reportaje periodístico, una entrada en un blog en línea, o un vídeo. Muestra el reportaje a tu grupo y pide que te den cualesquier sugerencias para intentar tú mismo.

8

"No se trata de ganar, sino de participar"



Para todas las edades

De la lista de actividades que aparecen más abajo, escoge una en la que crees que te destacas, una en la que no eres tan bueno, y escoge una tercera al azar. Pide a tu grupo que compita contigo y registra quién fue el mejor y el peor en cada una de las actividades. Tras haber realizado las tres actividades, siéntate con tu grupo y discute cómo les fue. ¿Te fue mejor o peor de lo que esperabas? Si fuiste el mejor o el peor de tu grupo, ¿cómo te hizo sentir? ¿Qué aprendiste al realizar esta actividad? Escoge de las siguientes actividades, o inventa tus propias actividades:

- Corre 50 metros y registra tu tiempo.
- Patea una pelota hacia un blanco y registra cuántas veces le pegas al blanco en un minuto.
- Patea una pelota lo más lejos posible y registra la distancia.
- Lanza una bola (de papel) en un balde o canasta y registra cuántas veces entró en un minuto.

Sé positiva y trabaja duro. Yo creo que es posible vencer cualquier obstáculo, si estás dispuesta a trabajar en ello

Sheryl Swoopes, tres veces ganadora del MVP del WNBA

9 Contra todas las probabilidades



Para todas las edades

Organiza un circuito de actividades (ver la actividad 1) y muévanse alrededor del lugar de reunión en pequeños equipos. Antes de iniciar, asigna a cada jugador una discapacidad, por ejemplo, amarra sus brazos detrás de su espalda, venda sus ojos, o haz que se equilibren en un pie. Intenta cada actividad. ¿Qué nivel de desafío o éxito experimenta cada miembro del equipo? ¿Cómo puedes adaptar cada actividad para que sea posible el éxito, pero manteniendo aún el elemento del desafío?

10 Alimentación energética



Para mayores

Los bananos se conocen como “las barras energéticas naturales”.^{*} Averigua sobre la nutrición para deportistas y cuáles son los mejores alimentos para ellos. Mantén un diario de alimentos por una semana y averigua cómo puedes agregar comidas más saludables a tu dieta y cómo evitar aquellas que son nocivas para tu salud. Mantén el diario por una semana más y anota tus mejoras.

Si has dado el mayor esfuerzo que puedes esperar de ti mismo, siempre obtendrás lo que mereces

Entrenadora de Rutgers, C. Vivian Stringer, la primera entrenadora en baloncesto universitario de mujeres u hombres que condujo a tres equipos diferentes hasta la Final de los Cuatro

Deportes Olímpicos 2012

Existen 26 deportes olímpicos, que se dividen en las siguientes 38 disciplinas:

Tiro con arco

Atletismo

Bádminton

Baloncesto

Voleibol de playa

Boxeo

Piragüismo – eslalon

Aguas tranquilas

Ciclismo – BMX

Ciclismo – de montaña

Ciclismo – en ruta

Ciclismo – en pista

Clavados

Equitación – doma clásica

Equitación – adiestramiento

Equitación – salto

Esgrima

Fútbol

Gimnasia artística

Gimnasia rítmica

Gimnasia acrobática

Balonmano

Hockey

Judo

Pentatlón moderno

Remo

Vela

Tiro olímpico

Natación

Natación sincronizada

Tenis de mesa

Taekwondo

Tenis

Triatlón

Voleibol

Waterpolo

Halterofilia

Lucha libre

Templo



1 ¿Qué has hecho hoy para sentirte orgulloso?

Proud (“Orgulloso”) por Heather Small fue la canción oficial de la propuesta olímpica de Londres 2012. Ésta contiene la frase “¿Qué has hecho hoy para sentirte orgulloso?” La propuesta se centró en el legado duradero de los Juegos a la generación más joven.

Para menores

Comparte con tu grupo algo que hayas hecho esta semana de lo que estás orgulloso. Haz un dibujo o escribe sobre cómo te hizo sentir. Exhibe los dibujos y narraciones de tu grupo.

Para todas las edades

En tu grupo, cada persona completa la siguiente frase en una hoja de papel (o la puede completar verbalmente también): “Estoy orgulloso de ___ porque ___”. Por ejemplo, “Estoy orgulloso de mí mismo porque ayudé a mi hermana con sus tareas escolares.”

Otros ejemplos:

- mí mismo
- mi amigo(a)
- miembro de mi familia
- mi país
- mi héroe/heroína

Dobla los papeles y colócalos en una fuente profunda. Luego, cada persona saca un papel y lo lee en voz alta. La persona que lo escribió le da entonces más detalles al grupo.

2 Las mujeres en los deportes

Para todas las edades

Averigua sobre una atleta exitosa en tu país o en el exterior. Haz una página de tipo ‘álbum de recortes’ sobre ella y preséntala a tu grupo. De ser posible, exhibela en tu lugar de reunión. Después habla con tu grupo sobre por qué crees que hay menos mujeres que hombres participando en las Olimpiadas y qué se puede hacer para mejorar esta situación.

Para mayores

El Plan de Acción del Mar Muerto es una iniciativa instaurada en el 2008 para aumentar la proporción de mujeres que compiten en las Olimpiadas. En Londres 2012 habrá por primera vez un número casi igual de mujeres y hombres compitiendo en los Juegos. Averigua cómo el Plan de Acción del Mar Muerto alcanzó este logro y discute con tu grupo maneras de involucrarte en proyectos locales dirigidos a fomentar que más niñas y mujeres tomen parte en los deportes.

El talento natural sólo determina los límites de tu potencial atlético. Es la dedicación y una voluntad férrea de disciplinar tu vida lo que te dará grandeza

Billie Jean King, Fundadora de Women's Sports Foundation

Cuando las niñas participan en los deportes, no se trata de obtener medallas de oro. Se trata de autoestima, aprender a competir y aprender cuán arduamente debes trabajar para alcanzar tus metas

Jackie Joyner-Kersey, miembro del Salón de la Fama Internacional de la Mujer y ganadora de tres medallas de oro olímpicas en atletismo

3 Fuerza interior

Para menores

Como todos nosotros, los atletas a veces encuentran difícil creer en sí mismos. Deben hallar valor y 'fuerza interior' para seguir adelante, aún cuando creen que no pueden terminar una carrera, o si han perdido una carrera pero necesitan seguir entrenando. Habla con tus amigos y familia sobre cómo hacer para seguir adelante cuando te enfrentas a retos. ¿Qué puedes hacer para ayudarte cuando sientes que te quieres dar por vencido?

Para todas las edades

Para ganar en un deporte, los atletas necesitan tener mentes fuertes así como cuerpos fuertes. Haz este ejercicio de pensamiento positivo: Extiende tu brazo hacia tu lado a nivel de hombro. Repite "Soy débil, soy débil" por 30 segundos. Pide a alguien que empuje tu brazo hacia abajo. Ahora extiende el mismo brazo hacia el lado y repite "Soy fuerte, soy fuerte" por 30 segundos. De nuevo, pide a alguien que empuje tu brazo hacia abajo. ¿Cuál fue la diferencia entre los dos intentos? En tu grupo, discute sobre cómo puedes usar este ejercicio para sentirte más fuerte en la escuela o en tu familia. Inténtalo durante tres semanas e informa a tu grupo sobre los resultados.

Llévelo más allá

Recuerda alguna ocasión cuando lograste hacer algo contra toda las probabilidades. Halla a alguien en tu comunidad que ha mostrado valor e invítalo a hablarle a tu grupo.

4 Anillos enlazados

Para menores

El símbolo de los Juegos Olímpicos son cinco anillos enlazados. Cada anillo representa una región del mundo y la totalidad representa la forma en que los juegos unen a todos los países y atletas. Formen un círculo viendo hacia adentro y agárrense de las manos. Ahora traten de reacomodarse sin romper el círculo, hasta quedar viendo hacia fuera. Si logran hacer esto, traten de formar dos o más de los cinco anillos olímpicos enlazados y repitan la actividad. Hablen sobre cómo las Olimpiadas ayudan a las personas de diferentes países a trabajar juntas.

5 Una historia sobre los valores Paralímpicos

Para todas las edades

Los Juegos Paralímpicos tienen los siguientes valores:

- **Determinación**
(decidir sobre un objetivo específico y apegarse a éste)
- **Valor**
(ser lo suficientemente valiente para hacer algo, aunque te dé miedo)
- **Igualdad**
(creer que todos deben ser tratados de igual forma)
- **Inspiración**
(tener el estímulo para tomar acción)

Si cada uno de estos valores fuera representado por un animal, ¿cuál sería? Escribe una historia o ensaya una pequeña obra inspirada por los Juegos Paralímpicos que incluya estos animales y preséntala a tu grupo.

6

“Eso no es cricket”



Para menores

La cultura británica es famosa por su sentido de juego limpio. La frase “Eso no es cricket” significa que alguien no está jugando limpio y no sigue las reglas. Esta actividad funciona mejor con un número par de personas. Pónganse de pie en un círculo y agárrense de las manos. Asigna un número a cada uno y al contar tres, todos los números pares deberán inclinarse hacia fuera y todos los números impares deberán inclinarse hacia adentro. Si todos están inclinándose hacia el lado correcto, el círculo se mantendrá sin romperse. ¿Qué sucedería si algunas personas se inclinaron hacia donde no deben (rompiendo las reglas) o si dos personas soltaran sus manos? Discutan sobre otras situaciones donde las personas necesitan trabajar juntas para asegurarse de que todo marche bien.

Cricket – Un tesoro nacional

El RU ha sido la cuna de muchos deportes, desde rugby y fútbol hasta bádminton y ‘snooker’ (billar inglés), pero no hay ningún deporte que sea tan arraigadamente británico como el cricket.

Se cree que el cricket se originó como un juego de niños practicado en el sureste de Inglaterra durante la época medieval. Los niños jugaban en campos o en claros del bosque y posiblemente usaban un palo o herramienta agrícola como el bate, un bola de lana de oveja o hasta una piedra como la pelota, y un portón o tronco como el portillo. Hoy en día, el cricket puede que tenga equipo especialmente diseñado, pero es esencialmente el mismo juego.

Los adultos no tomaron parte en el juego hasta el siglo XVII. Una vez que lo hicieron, el cricket se dio a conocer por su estricto código de espíritu deportivo: el ‘espíritu del juego’. De acuerdo a este código, se espera que los jugadores se comporten de manera justa en todo momento y que muestren respeto hacia los valores del juego, los árbitros, su propio capitán y equipo, y sus contrincantes.

De este código de buena conducta se origina la frase “¡Eso no es cricket!” dicha por la gente de Gran Bretaña cuando presencian un comportamiento injusto o deshonesto en cualquier ámbito de la vida diaria.

7

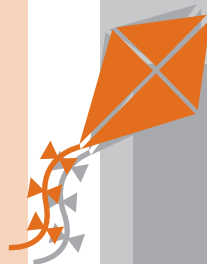
Palabras sabias



Para todas las edades

Escoge dos de las siguientes frases deportivas británicas populares. En grupos de tres o cuatro personas, diseñen un cuadro vivo (escena de imagen congelada) que represente el significado de la frase. Discutan si tienen alguna frase o dicho similar en tu cultura:

- “*¡Eso no es cricket*”
(no estás jugando limpio)
- “*No patees a un hombre cuando esté caído*”
(no hagas que alguien se sienta peor cuando está pasando por un mal momento)
- “*Enfermo como una lora*”
(se usa para describir la sensación de perder un partido)
- “*Más allá de la luna*”
(se usa para describir la maravillosa sensación de ganar)
- “*Poner la bola a rodar*”
(comenzar algo)
- “*Mover los travesaños de la portería*”
(cambiaron las reglas del juego)
- “*Ganar con las manos abajo*”
(tener una victoria fácil)
- “*Pegar debajo del cinturón*”
(no jugar según las reglas)
- “*Mantener tu ojo en la pelota*”
(mantenerse enfocado y concentrarse)
- “*Ganar por una nariz*”
(ganarle al contrincante por una minúscula diferencia)



Llévalo más allá

¿Existen frases o dichos similares en tu cultura? Explora como las metáforas deportivas nos ayudan a expresarnos en otras áreas de nuestra vida. Inventa un juego que use las metáforas deportivas de tu cultura y juega el juego con los miembros más jóvenes.

8 Los valores Olímpicos



Para todas las edades

Los valores oficiales Olímpicos son amistad, respeto y excelencia. Haz una cosa para representar cada uno de estos valores. Por ejemplo, para demostrar amistad, haz un brazalete de la amistad usando cinta o hilo y entrégaselo a un amigo (ver diagrama); para demostrar respeto, escucha detenidamente a alguien esta semana; y para demostrar excelencia, da lo mejor de ti en tu casa o en la escuela esta semana y compártelo con tu grupo la siguiente semana.



Llévalo más allá

¿Cómo crees que el Guidismo/Escultismo femenino comparte valores con los Juegos Olímpicos? Usando tus ideas, diseña y crea una obra de arte, tal como un afiche o mural comunitario, para promover a tu asociación y celebrar las Olimpiadas. Exhíbelo en tu comunidad.

Si deseas llegar a la costa opuesta y lo deseas con suficiente ahínco, salvo por una situación imposible, lograrás llegar. Si tu deseo se ve diluido por cualquier motivo, nunca lo lograrás

Diana Nyad, quien nadó 102,5 millas entre Bahamas y Jupiter, Florida, para obtener un récord mundial de natación de larga distancia

9 Estado mental relajado



Para todas las edades

Los atletas deben preparar sus cuerpos para competir en las Olimpiadas, pero también deben preparar sus mentes. Prueba esta técnica de relajación para mantener la tranquilidad antes de un gran evento:

[Nota: El líder deberá leer estas instrucciones lentamente, con pausas entre las oraciones.]

“Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Inhala profundamente y siente cómo el aire llena tus pulmones, luego exhala y siente el aire tibio que sale por tus fosas nasales. Continúa inhalando y exhalando lentamente, siempre sintiendo cómo el aire pasa por tu nariz. Mientras respiras, imagina que tu cuerpo es muy pesado y que tus brazos y piernas son halados hacia el piso. Haz esto por cinco minutos. Finalmente, abre tus ojos lentamente y nota la sensación de tranquilidad que sientes dentro de ti.

Llévalo más allá

Investiga sobre técnicas de relajación y formas de ayudar a otras personas a sentirse calmados. Organiza una fiesta de ‘buenas sensaciones’ para tu grupo, donde les enseñes estas técnicas y planees otras actividades ¡para que todos se sientan relajados!

10 Acceso a los deportes



Para todas las edades

Para todos los atletas olímpicos, cumplir su sueño implica años de entrenamiento. Para los atletas paralímpicos, también existe la necesidad de tener acceso a instalaciones de entrenamiento. ¿Qué sucede si eres bueno en un deporte pero tus instalaciones deportivas locales no están adaptadas para cumplir tus necesidades? Revisa las instalaciones deportivas en tu área, incluyendo tu colegio o universidad. Verifica si están adaptadas para satisfacer las necesidades de personas discapacitadas. Decide cuáles cambios son prioritarios y escribe una carta a tu colegio y/o autoridad local para compartir tus hallazgos y solicita que se consideren las adaptaciones que propones.

11 Ecotransporte



Para mayores

Imagina que tuvieras entradas para las Olimpiadas del 2012. ¿Cómo llegarías allí y cuál sería el impacto de tu viaje sobre el medio ambiente? Investiga la manera de hacer que tu viaje y tu estadía en Londres sean más amigables con el medio ambiente.

12 Representantes de los anillos olímpicos



Para todas las edades

Los anillos olímpicos representan a las cinco principales regiones del mundo: África, las Américas, Asia, Europa y Oceanía. Escoge a una deportista de tu región y de dos otras regiones. Diseña una página de tipo 'álbum de recortes' que muestre cómo cada deportista representa a su país. ¿Haría una buena Guía Scout? De ser así, ¿qué cualidades tiene ella para demostrarlo?

Hay algo dentro de mí que siempre luchó por ganar, que nunca cedió al dolor y que no aceptó nada menos que el 110%; ese algo nunca se ha ido... porque ese algo era simplemente yo misma

Julie Krone, la primera mujer en ganar una carrera de la Triple Corona y entrar a formar parte del Salón de la Fama de Carreras de Caballos Pura Sangre

Deportes Paralímpicos 2012

Existen 20 deportes paralímpicos, que se dividen en las siguientes 21 disciplinas:

Arquería paralímpica

Atletismo paralímpico

Boccia

Ciclismo paralímpico – en ruta

Ciclismo paralímpico – en pista

Equitación paralímpica

Fútbol (5 por equipo)

Fútbol (7 por equipo)

Goalball

Judo paralímpico

Halterofilia

Remo paralímpico

Vela paralímpica

Tiro paralímpico

Natación paralímpica

Tenis de mesa paralímpico

Voleibol sentado

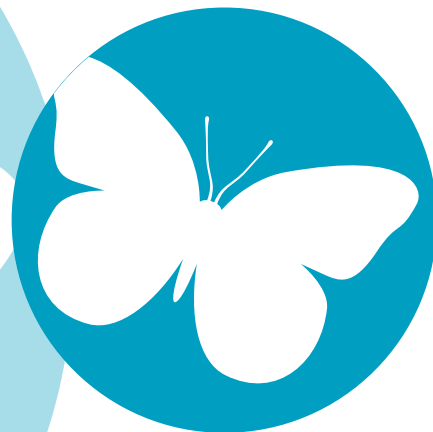
Baloncesto en silla de ruedas

Esgrima en silla de ruedas

Rugby en silla de ruedas

Tenis en silla de ruedas

Teatro

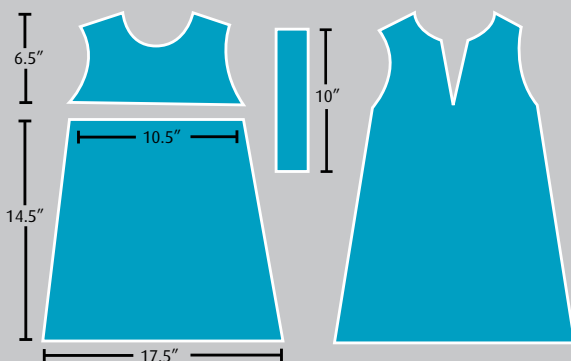


1 Vestido para la Ceremonia Inaugural



Para menores

Piensa en tu país y en las cosas que lo hacen tan especial. Si fueras a diseñar un traje para que usen los deportistas de tu país durante la ceremonia inaugural, ¿cómo sería? Dibuja tus ideas en papel y muéstralas a tu grupo. O si puedes, haz una versión de papel de tu diseño, dibujándolo sobre un mantel de papel y pegando las piezas con goma. Usa esto como un punto de partida y luego decóralo con diseños y otros materiales.



2

El mundo en un plato



Para todas las edades

Tomar té (con leche) y comer pastel y emparedados a eso de las 4 pm es una famosa tradición británica. Sin embargo, hoy en día Londres es una ciudad multicultural donde se hablan más de 300 idiomas y se comen muchos diferentes tipos de comida. Organiza una Tarde de Té Alternativa. Puedes ser tradicional y llevar emparedados de pepino y panecillos con crema y mermelada (ver la Sección de Recetas en la página 22) ¡o lleva pizza, fideos o curry!



Para menores

Trata de hacer pasteles de mariposa – ver la Sección de Recetas en la página 22 – y tendrás tus propios bocadillos para comer acompañados de leche o jugo de frutas para “té” de la tarde.

El té de la tarde – una tradición muy británica

El té de la tarde se toma a las 4 pm. El té británico tradicional empieza con emparedados de pepino o de huevos y berros, seguido de panecillos con crema y mermelada, pasteles y repostería, todo acompañado de un fino té en delicadas tazas de cerámica. En los restaurantes y cafeterías, te sirven la comida en un platón para pastel de varios pisos, sobre blondas decoradas de papel para darle más festividad a la ceremonia.

Servido tradicionalmente a las 4 pm, el té de la tarde se ideó como una merienda para llenar el espacio entre el almuerzo, servido al mediodía, y la cena, servida a las 8 pm. Se dice que la costumbre originó a inicios del siglo XIX con Anna, la séptima duquesa de Bedford, pero no se popularizó sino hasta que la reina Victoria adoptó la práctica.

El cricket es uno de los pocos deportes que toman un descanso oficial para tomar el té de la tarde. De hecho, en muchas ligas de cricket locales, los emparedados de pepino y la torta esponjosa Victoria constituyen los momentos más memorables del día. ¡Imagina qué sucedería si cada disciplina deportiva de los Juegos Olímpicos tuviera que detenerse a las 4 de la tarde en punto para que los atletas británicos pudieran disfrutar de su té de la tarde!

3 Recuerdos de las Olimpiadas

Para menores

¿Cuál es tu recuerdo favorito de las Olimpiadas de Londres 2012 o de cualquier otro evento deportivo? Con tu grupo, dramatiza tres escenas de personas que ganaron o participaron en actividades deportivas. Quizás puedan compilarlas en una sola historia.

Para todas las edades

Durante las Olimpiadas, haz un registro de tu experiencia de los Juegos. ¿Quién ganó medalla de oro en tu deporte favorito? Trata de buscar algunas fotos divertidas. ¿Hubo hechos extraños a raíz de los Juegos? ¿Viste algunas vestimentas que se salieron de lo normal? Colecciona fotos, dibujos, recortes de periódico o recursos en línea

Llévalo más allá

Organiza un blog en línea o un álbum de recortes de tus recuerdos.

4 Diseña la Ceremonia de Clausura

Para todas las edades

Imagina que los Juegos Olímpicos se celebraran en tu país (¡o en tu ciudad natal!). Decide qué elementos de tu cultura te gustaría incluir en la ceremonia de clausura. Imagina que tu grupo estuviera organizando la ceremonia. ¿Cómo influiría esto en el diseño? Organiza una fiesta con el tema de las Olimpiadas y lleva a cabo tu versión de la ceremonia de clausura.

El atletismo saca un lado de ti que es maravilloso. Saca a la superficie tantos atributos buenos como competir, intensidad y jugar al más alto nivel

Julie Foudy, ganadora de una medalla de oro olímpica y expresidenta de Women's Sports Foundation

5 Galería de Arte Olímpica

Para todas las edades

Motiva a tus amigos a crear obras de arte (pinturas, esculturas, dibujos) con un tema deportivo. Colecciona la mayor cantidad posible, exhibelas en tu lugar de reunión e invita a tus amigos, familia y a la comunidad local a una 'exhibición privada' de tu galería.

6 Olimpiadas culturales

Para menores

Las Olimpiadas incluyen un festival de las artes llamado las Olimpiadas Culturales, llenas de música y baile. Participa aprendiéndote el Himno Olímpico (YouTube: [www. HYPERLINK "http://bit.ly/wjdVzu" bit.ly/wjdVzu](http://bit.ly/wjdVzu)) u otra canción relativa a las Olimpiadas e inventa un baile que vaya con ésta.

Para todas las edades

Organiza tu propio mini festival. Inventa una canción para tu grupo inspirada en el Himno Olímpico ([www. HYPERLINK "http://bit.ly/wjdVzu" bit.ly/wjdVzu](http://bit.ly/wjdVzu)). Incluye aspectos de tu cultura local en tu canción y presentación. Cada grupo puede mostrar a los demás grupos más canciones o juegos de todo el mundo. ¡Hasta podrías organizar tus propias ceremonias de inauguración y clausura!

7 Ventajas deportivas



Para todas las edades

¿Qué ventajas geográficas podrían tener algunos países (como mayor altitud, nieve o clima seco) que se consideran especialmente idóneas para ciertos deportes? Algunos países tienen también ventajas económicas: tienen suficiente dinero para ayudar a sus atletas a entrenar y mejorar su rendimiento. Escribe una obra teatral corta sobre dos deportistas femeninas de diferentes culturas, quienes terminan participando en las Olimpiadas, y dramatízala con tu grupo.

10 Diseña una mascota



Para menores

¿Cuál crees que es el motivo de tener una mascota olímpica? ¿Cómo ayudan las mascotas a celebrar los Juegos? Diseña una mascota para tu país. ¿Cuáles valores o elementos representaría tu mascota? Haz un dibujo o describe tu mascota ideal a tu grupo. Puedes usar la Internet para hallar fotos de las mascotas olímpicas actuales, así como las de eventos previos.

8 Discurso 'Luchando por el Oro'



Para todas las edades

Las historias sobre el deporte en libros o películas a menudo muestran a un 'desvalido' que pareciera que nunca ganará, pero al final es capaz de superar todos los obstáculos en su camino y gana el torneo o la medalla. Imagina que eres uno de esos deportistas y escribe tu 'discurso de aceptación de la medalla de oro'. Presenta el discurso a tu grupo.

9 Juegos de alrededor del mundo



Para menores

Un objetivo de las Olimpiadas es reunir a personas de todo el mundo para promover la amistad. Si sabes algo de algún país, compártelo con tu grupo. ¿Tienes familia o amigos de diferentes países? De ser así, pide que te enseñen una canción o juego para mostrársela a tu grupo.

Mascotas olímpicas para Londres 2012

Wenlock es la mascota de las Olimpiadas y Mandeville representa los Juegos Paralímpicos. Se dice que los personajes están hechos de las últimas gotas de acero que sobraron de la última viga de apoyo del estadio olímpico de Stratford, Londres del Este. Wenlock lleva ese nombre en memoria de los Juegos Wenlock celebrados en el siglo XIX. Estos Juegos se convirtieron en la inspiración para el movimiento olímpico moderno. El nombre de Mandeville se origina del Hospital Stoke Mandeville donde un médico estableció los Juegos de Stoke Mandeville, que son ampliamente reconocidos como los precursores de los Juegos Paralímpicos modernos. A las mascotas se les ha dado su propia historia, que ya ha sido convertida en una película animada. Esta historia fue escrita por Michael Morpurgo, autor de *War Horse* (Caballo de Guerra).

La suerte no tiene nada que ver en esto, porque he destinado muchas, muchas incontables horas en la cancha trabajando por mi momento único en el tiempo, sin saber cuándo llegaría

Serena Williams, fue la jugadora de tenis Número Uno del Mundo de la Asociación Mundial de Tenis de Mujeres

11 Después de las Olimpiadas



Para mayores

Cuando participaron en la licitación de las Olimpiadas, los organizadores de Londres 2012 demostraron que llevar los Juegos a Londres podría ayudar a mejorar una parte empobrecida de la ciudad. Los países anfitriones trabajan duro para asegurarse que los edificios e instalaciones que quedan sean de utilidad para la comunidad después de que concluyan los Juegos Olímpicos. Piensa cómo podrías ayudar a mejorar tu área local. Halla una pequeña forma de ayudar a mejorar tu comunidad, por ejemplo: sembrando árboles, empezando una huerta comunitaria o pintando un espacio comunitario.

13 Arte Juntos



Para menores

Algunos artistas trabajan con otras personas para crear pinturas o esculturas. En parejas, siéntense espalda con espalda. Una persona (la que dibuja) tiene una hoja de papel y plumas que la otra persona (la que describe) no puede ver. La que describe hace una descripción de un objeto en el salón, sin revelar su nombre, y le dice al dibujante qué dibujar. Por ejemplo, si estás viendo una manzana, podrías decir "dibuja un círculo verde. Dibuja un tallo encima y una hoja en ese tallo".

Después de tres minutos, observen juntos el dibujo y comenten sobre la actividad. Cambien de rol para que ambas personas tengan oportunidad de dibujar y de dar instrucciones. Luego, comenten cuál de las actividades encontraron más fácil y cuál dibujo se asemeja más al objeto.

12 Amigos Internacionales



Para mayores

Basándote en la información de este paquete y en otros hechos que hayas averiguado, haz una lista de semejanzas y diferencias entre tu cultura y la cultura británica. (Si vives en Gran Bretaña, puedes escoger a Brasil, país anfitrión de las siguientes Olimpiadas.) ¿Cómo crees que el Guidismo/ Escultismo femenino te ayuda a conectarte con personas de diferentes países? Discute sobre este tema con tu grupo.



Llévalo más allá

Investiga en línea las diferentes maneras de conectarte internacionalmente a través del Guidismo/ Escultismo femenino. Prepara una breve presentación sobre este tema y preséntala a tu grupo. Si te sientes confiado, invita a miembros de otros grupos y amistades fuera de tu grupo para que vean tu presentación.

Formas de cultura en la Olimpiada Cultural

Arquitectura
Archivos
Carnaval y teatro callejero
Artesanía
Danza
Diseño
Moda
Cinematografía y vídeo
Gastronomía
Juegos en línea
Jardinería
Patrimonio y entorno histórico
Bibliotecas

Literatura
Museos y galerías
Música
Ópera
Fotografía
Poesía
Ciencias
Teatro
Artes plásticas

Enlaces y referencias



* "Son la barra energética de la naturaleza", dice la Dra. Louise Burke, jefe de Nutrición Deportiva en el Instituto Australiano de los Deportes:

<http://www.mensfitness.com/nutrition/best-pre-workout-foods>

www.wagggsworld.org

www.olympic.org

www.paralympic.org

www.london2012.com

www.bbc.co.uk/2012/

<http://getset.london2012.com>

Himno olímpico:

www.wikipedia.org/wiki/Olympic_Anthem

http://en.wikipedia.org/wiki/Ancient_Olympic_Games

<http://britishfood.about.com/od/diningdrinkingtradition/a/Tea.htm>

http://en.wikipedia.org/wiki/Cricket_Spirit_of_the_Game

http://en.wikipedia.org/wiki/Sport_in_the_United_Kingdom

<http://www.london2012.com/about-us/londons-winning-bid/>

http://news.bbc.co.uk/sport1/hi/olympic_games/london_2012/8690467.stm



Un atleta adquiere tantos conocimientos sólo por participar en un deporte: enfoque, disciplina, trabajo arduo, fijarse metas y, por supuesto, la emoción de finalmente alcanzar tus metas. Todas éstas son lecciones de vida

Kristi Yamaguchi, campeona mundial de patinaje artístico

Sección de recetas



Pastelitos mariposa

Necesitarás:

100g (4oz) de azúcar molido
100g (4oz) de mantequilla, suavizada
2 huevos grandes
100g (4oz) de harina con levadura
½ cucharadita de polvo de hornear
15ml (1 cucharada) de leche
Para la crema de mantequilla:
50g (2oz) de mantequilla, suavizada
75g (3oz) de azúcar glasé

Preparación:

1. Precalienta el horno a 190C/375F/Gas 5. Coloca 10 moldecillos de papel para pastel en una bandeja para hornear.
2. Mezcla el azúcar, mantequilla, huevos, harina, polvo de hornear y leche juntos.
3. Coloca una cucharada de la mezcla en cada moldecillo y hornea por 15 a 20 minutos. Deja enfriar.
4. Para hacer la crema de mantequilla, bate la mantequilla y azúcar glasé colada hasta tener una mezcla homogénea.
5. Rebana la parte superior de cada pastelito y córtala en dos para hacer las 'alas'. Adhiere las alas de nuevo a cada pastelito usando la crema de mantequilla. Espolvorea ligeramente con azúcar glasé.

Panecillos para el té

Necesitarás:

225g/8oz de harina con levadura
Pizca de sal
55g/2oz de mantequilla
25g/1oz de azúcar molido
150ml/5oz líq. de leche
1 huevo de pastoreo, batido

Preparación:

1. Precalienta el horno a 220C/425F/Gas 7.
2. Mezcla la mantequilla con la harina y la sal.
3. Añade el azúcar y la leche hasta hacer una masa suave.
4. Sobre una superficie de trabajo enharinada, extiende la masa hasta alcanzar un espesor de alrededor de 2cm/¾pulg. Usa un cortador de 5cm/2pulg. para sacar formas redondas y colócalas en una bandeja para hornear.
5. Con una brocha, aplica el huevo batido en la parte superior de los panecillos y hornea por 15 minutos hasta que estén dorados.
6. Sirve con jalea de fresa (mermelada) y crema batida (crema muy espesa batida hasta que se formen picos duros).

Emparedados de pepino

Necesitarás:

Pan blanco, en rebanadas delgadas
Mantequilla, suavizada
Pepino, en rebanadas delgadas
Sal

Preparación:

1. Unta el pan con la mantequilla y coloca las rebanadas de pepino encima, traslapándolas ligeramente.
2. Rocía con un poco de sal y coloca la segunda rebanada de pan encima.
3. Corta los bordes del pan y parte los emparedados en forma de rectángulo o triángulo.



World Association
of Girl Guides
and Girl Scouts

Association mondiale
des Guides et des
Eclaireuses

Asociación
Mundial de las
Guías Scouts

APOYANDO NUESTRO TRABAJO EN TODO EL MUNDO...

Ayuden hoy a transformar la vida de las niñas y las jóvenes

El empoderamiento de las niñas y las jóvenes es la clave para un cambio real. Contribuyan a que millones de niñas y mujeres jóvenes se conviertan en protagonistas del cambio; impactando sus hogares, sus comunidades, sus países y nuestro mundo.

Al apoyar El Fondo Global de las Niñas ustedes ayudarán a ofrecer a las niñas y a las jóvenes de todo el mundo los programas que las proveerán con la confianza en sí mismas, habilidades de liderazgo y propugnación, y oportunidades.

CAMBIEN SU FUTURO. CAMBIEN NUESTRO MUNDO.

Hagan hoy mismo su promesa de apoyo en www.theglobalgirlsfund.com o envíennos un correo electrónico a enquiries@theglobalgirlsfund.com para obtener información sobre cómo pueden participar.

ASOCIACIÓN MUNDIAL DE LAS GUIAS SCOUTS
World Bureau, Olave Centre
12c Lyndhurst Road, London NW3 5PQ, England

telephone: +44 (0)20 7794 1181
facsimile: +44 (0)20 7431 3764
e-mail: ourworld@waggggs.org
www.waggggs.org

Organización Benéfica Registrada No. 306125 en Inglaterra y Gales

© **AMGS** Marzo 2012