



Guías y Scouts  
de Costa Rica

INSTITUCIÓN BENÉFICITA

# OLYMPIA

## 2024



PROGRAMAS  
ESPECIALES

## INDICE

<b>¡EN SUS MARCAS!</b> .....	<b>3</b>
<b>ANTECEDENTES</b> .....	<b>3</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>DATOS GENERALES</b> .....	<b>5</b>
<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>6</b>
<b>PLANIFICACIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>¡LISTOS!</b> .....	<b>8</b>
<b>Directrices</b> .....	<b>8</b>
<b>¡Crea tu programa!</b> .....	<b>8</b>
<b>¡Tipo de actividades!</b> .....	<b>10</b>
<b>¡FUERA!</b> .....	<b>11</b>
<b>Los Juegos Olímpicos</b> .....	<b>12</b>
<b>Los Juegos Paralímpicos</b> .....	<b>17</b>
<b>Los Juegos Deportivos Centroamericanos</b> .....	<b>21</b>
<b>¡PREMIACIÓN!</b> .....	<b>27</b>
<b>Reporte la experiencia</b> .....	<b>27</b>
<b>Enlace de formulario</b> .....	<b>27</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>28</b>





# ¡EN SUS MARCAS!

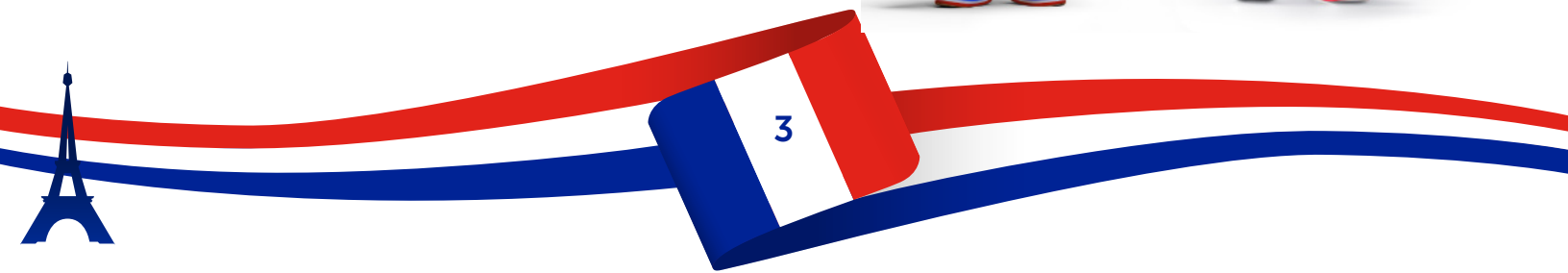
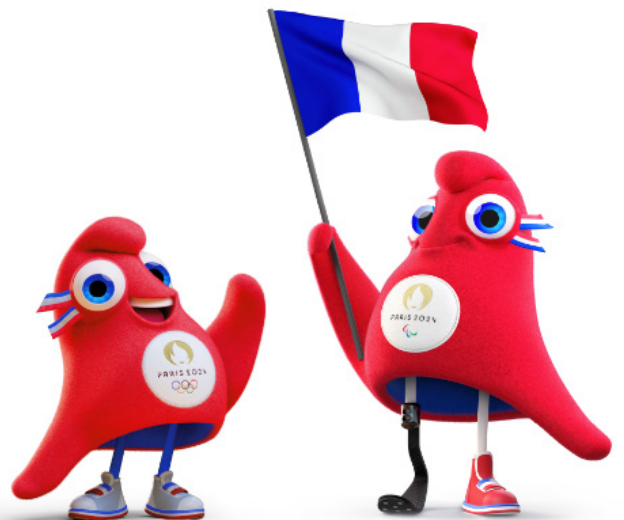
## ANTECEDENTES

La insignia Olímpica 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 Olímpica era recordar a las personas el propósito original de los Juegos Olímpicos; una celebración verdaderamente global de paz y amistad internacional.

A lo largo del tiempo, se han creado diversas insignias olímpicas, como las diseñadas en los años 2004, 2008, 2012 y 2020, todas ellas con el mismo objetivo. Estas insignias constituyen un conjunto de actividades orientadas al ámbito deportivo que contribuyen al crecimiento, desarrollo y aprendizaje de las personas que ejecutan el programa. Se enfocan en brindar experiencias relacionadas con los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

En el año 2008, el programa de la Insignia Olímpica fue introducido en nuestro país para ser implementado por los protagonistas de Guías y Scouts de Costa Rica. En las Olimpiadas del 2012, conscientes del entorno regional en el que vivimos, se tomó la decisión de incorporar información sobre los Juegos Centroamericanos, con el objetivo de crear un ambiente enriquecido de cultura y conocimiento.

El programa logró un amplio alcance a nivel organizacional, creando espacios dedicados al deporte, la amistad, la paz y la igualdad de género. Los grupos mostraron un profundo interés en el programa, participando en actividades a nivel nacional con el objetivo de obtener y trabajar conjuntamente en la insignia. Sin embargo, las Olimpiadas del año 2012 en Londres marcaron la última ocasión en la que el programa se implementó en Costa Rica, y posteriormente, se desactivó a nivel nacional.





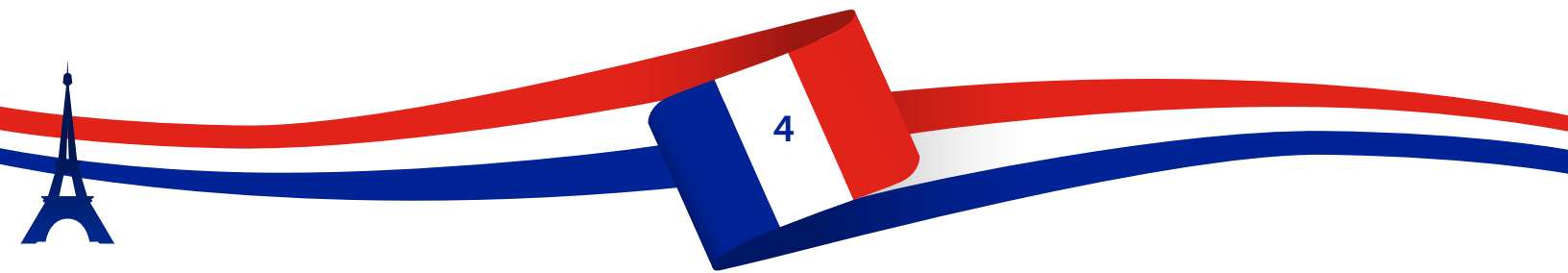
La Insignia Olimpia fue creada para conmemorar eventos significativos como el retorno de los Juegos Olímpicos a Atenas en 2004, destacando la importancia de mantener viva la tradición olímpica y los valores de paz y amistad internacionales que caracterizan estos eventos. Su evolución continua, con ediciones en 2004, 2008, 2012 y 2020, demuestra su capacidad para adaptarse a las necesidades cambiantes, incluido el desafío global del sedentarismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016, el 81% de los adolescentes a nivel mundial no cumplían con las recomendaciones de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, esenciales para reducir riesgos como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (OMS, 2020a). En Costa Rica, durante el mismo año, el 34% de los niños escolares de 6 a 12 años presentaban sobrepeso u obesidad (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación, 2016), reflejando un preocupante nivel de sedentarismo en la juventud.

Estudios previos han confirmado que el 65% de la población general de Costa Rica muestra un comportamiento físicamente inactivo o sedentario (Castillo-Brais et al., 2016), exacerbando los riesgos asociados con la falta de actividad física regular. La implementación del programa Olimpia no solo busca revertir esta tendencia, sino también promover valores fundamentales como el trabajo en equipo, liderazgo y responsabilidad entre los participantes.

Investigaciones adicionales han demostrado que programas similares de actividad física en entornos educativos no solo mejoran la salud física de los niños, sino también su bienestar emocional y social (Aristizabal-Almanza et al., 2018; Caballero, 2015). Al fomentar la participación activa en actividades deportivas y recreativas, se fortalecen las habilidades sociales y se promueve una actitud positiva hacia hábitos saludables a lo largo de la vida.

En conclusión, la Insignia Olimpia representa una estrategia efectiva y necesaria para abordar el sedentarismo y la obesidad infantil en Costa Rica, promoviendo un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana. Además, es crucial abordar la falta de conciencia cultural sobre eventos deportivos significativos y la desigualdad de género en el ámbito deportivo para construir una sociedad más inclusiva y saludable en el futuro.

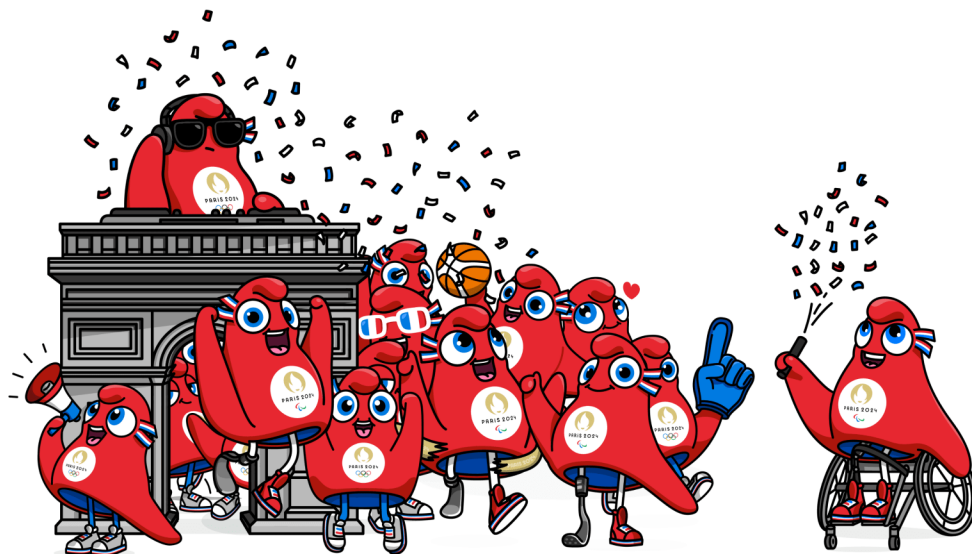


## DATOS GENERALES

- **Nombre de la Actividad:** Olimpia 2024.
- **Fecha de Realización:** 26 de julio al 11 de septiembre del 2024.
- **Participantes:** Grupos Guías y Scouts de todo Costa Rica.
- **Dirigido a:** Protagonistas de programa, guiado por las personas facilitadoras.
- **Metodología:** Participativa ya sea a nivel individual, por sección, grupal o bien por sector.

## ¿Que conseguimos al desarrollar este programa?:

1. Un aumento relevante en la concientización y comprensión de la comunidad Guía y Scout sobre el problema del sedentarismo a nivel nacional e internacional, promoviendo un cambio hacia un estilo de vida más activo y saludable.
2. Facilitar una experiencia educativa en la comunidad Guía y Scout, centrada en el conocimiento y admiración de atletas nacionales que participan en los Juegos Olímpicos, Paralímpicos y Centroamericanos, fomentando el respeto por la diversidad, el espíritu deportivo y la identidad nacional.



## OBJETIVOS

### Objetivo General

- Fortalecer el Movimiento Guía y Scout mediante la promoción del conocimiento deportivo, el apoyo a los miembros como agentes de paz, la proyección de una imagen pública activa y comprometida, y el desarrollo integral de las y los participantes a través de actividades deportivas.

### Objetivos Específicos

- Promover el conocimiento de los deportes.
- Apoyar a las Guías y los Scouts cómo personas pacificadoras.
- Realzar la imagen pública del Guidismo y Escultismo como una comunidad activa de voluntarios motivados.
- Desarrollar a las Guías y los Scouts a través del deporte.

### Objetivos con el Plan Estratégico Institucional

- OE-01 = Ofrecer un Proyecto Educativo innovador y participativo que promueve el desarrollo de la niñez y juventudes del país.

Ejes	Objetivos Específicos			
Proyecto Educativo	OE 01.1	OE 01.2	OE 01.3	OE 01.4
	Mantener actualizado Proyecto y Programa Educativo	Consolidar y aumentar la presencia en las comunidades	Estimular la vivencia con espacios seguros y participativos	Promover la proyección y participación en la comunidad



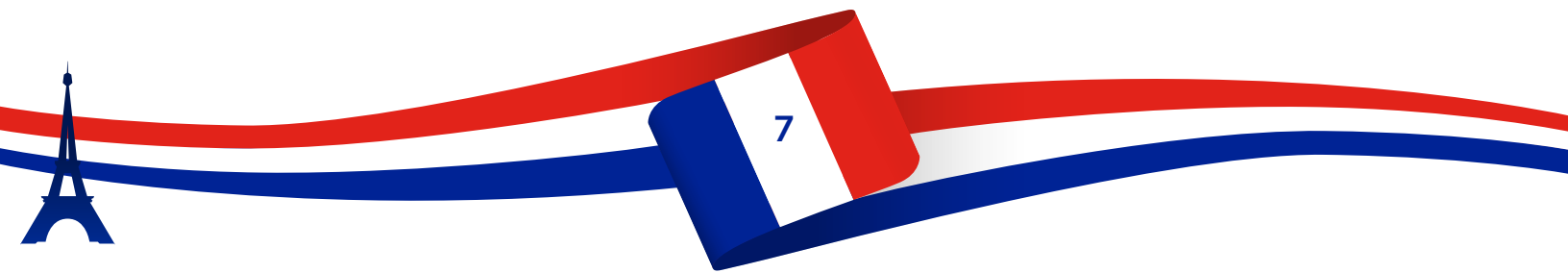
## Objetivos Proyecto Educativo

- Método Guía y Scout
- Habilidades para la vida
- Salud mental
- Cultura de respeto a la diversidad y la inclusión
- Igualdad, equidad de género y empoderamiento de las niñas y las mujeres

## Objetivos Programa Educativo

- Capítulo III: Garantizar una adecuada planificación de los eventos y acciones que los respalden, las cuales son de carácter internacional. Manual de Programa Educativo 2011
- Objetivos Educativos del Movimiento Scout OSI

Manada		Tropa		Wak y Comunidad	
Infancia intermedia		Preadolescencia		Juventud	
7 - 9	9 - 11	11 - 13	13 - 15	15 - 17	17 - 21
Demuestra interés por la práctica de los deportes	Participa activamente en los juegos colectivos respeta sus reglas	Conoce y práctica juegos variados y acepta sus reglas	Supera su rendimiento en la práctica del deporte elegido y demuestra saber ganar y perder	Participa en la organización de juegos y actividades recreativas para los demás	Convive constantemente en la naturaleza y participa activamente en actividades deportivas y recreativas



# ¡LISTOS!



## Directrices:

- Las actividades han sido desarrolladas para que se puedan trabajar de manera individual o grupal. Incluye actividades para crecer con el trabajo en equipo, de trabajo en crecimiento personal y otras de ayuda a los demás.
- Se requerirá el acompañamiento de una persona facilitadora para que apoye en el proceso de evaluación de los y las protagonistas
- Si es necesario puedes modificar alguna actividad, siempre y cuando se cumpla con el objetivo inicial (por ejemplo, Teatro – Paralímpico).
- Llevá un registro de todas las actividades, toma fotos que ilustren claramente lo que estás haciendo y luego de completadas todas las actividades, no olvides llenar el reporte de aplicación que se encuentra al final de este manual y seguir todas las instrucciones de envío para la premiación.
- Cualquier duda que tengas relacionada a este programa, no dudes en escribir al correo: [programasespeciales@siemprelistos.org](mailto:programasespeciales@siemprelistos.org)

## ¡Crea tu programa!

Cosas por tomar en cuenta:

- Las 3 actividades de calentamientos son obligatorias y contarán como parte de la cantidad de actividades que necesitarán para sacar según el nivel que deseen.
- Es importante tomar en cuenta que, a la hora de escoger las distintas actividades para la obtención de la insignia, se deben variar las actividades y no escoger dos actividades de los mismos Juegos y mismo tipo de actividad.
- **Puede guiarse con la siguiente tabla:**




	Olímpicos	Paralímpicos	Centroamericanos	Total
Calentamiento	1	1	1	3
Estadio				
Templo				
Teatro				
Total				



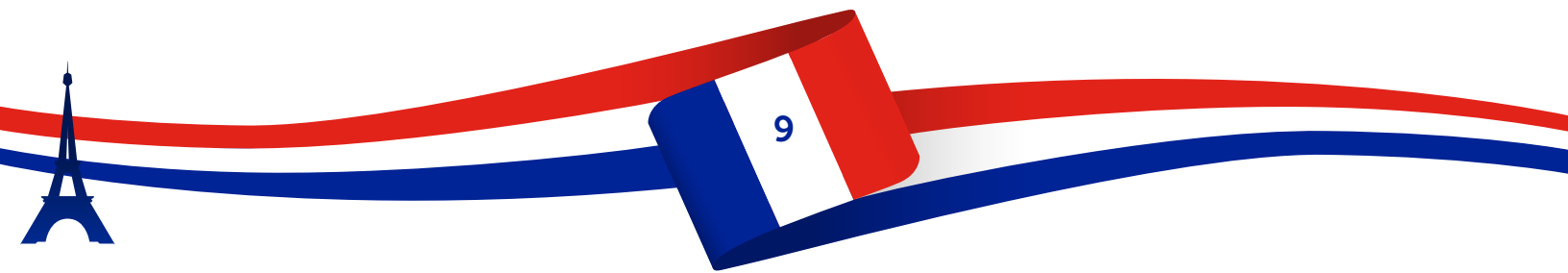
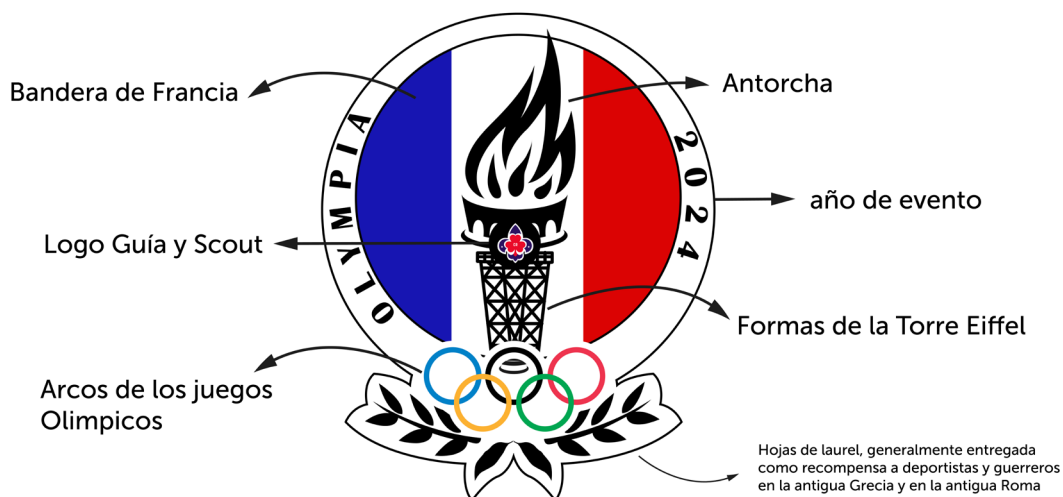




- Para ganar el programa especial Olympia 24, deberás completar el número adecuado de actividades; según se le indica a continuación, dependiendo de la categoría que desees obtener:

Categoría	Edades 6 - 11 años	Edades 11 - 15 años	Edades 15 - 21 años
<b>ORO</b> 	<b>6</b> <b>actividades</b>	<b>9</b> <b>actividades</b>	<b>12</b> <b>actividades</b>
<b>PLATA</b> 	<b>4</b> <b>actividades</b>	<b>6</b> <b>actividades</b>	<b>9</b> <b>actividades</b>
<b>BRONCE</b> 	<b>3</b> <b>actividades</b>	<b>4</b> <b>actividades</b>	<b>6</b> <b>actividades</b>

## Significado de la insignia de Olympia 2024





Guías y Scouts  
de Costa Rica  
INSTITUCIÓN BENÉVOLENTA

## ¡Tipo de actividades!



- 1. Calentamiento:** Es una actividad obligatoria que trabajarás de manera individual y te permitirá tener una introducción relacionada a los Juegos Olímpicos, Paralímpicos o Centroamericanos según sea el caso.
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. Teatro (Cultural):** Representa el desarrollo equilibrado de nuestro espíritu, nuestra cultura, 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 sus obras.



# ¡FUERA!



## 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 tuvo 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 solo 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 se le dio el nombre de Olimpiada al periodo de cada 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.



## Categorías de los Juegos Olímpicos

Atletismo  
Bádminton  
Baloncesto  
Baloncesto 3x3  
Balonmano  
Boxeo  
Breaking  
Ciclismo BMX Freestyle  
Ciclismo BMX Racing  
Ciclismo de Montaña  
Ciclismo en Pista  
Ciclismo en Ruta  
Escalada Deportiva  
Esgrima  
Fútbol

Gimnasia Artística  
Gimnasia en Trampolín  
Gimnasia Rítmica  
Golf  
Halterofilia  
Hípica  
Hockey sobre Césped  
Judo  
Lucha  
Natación  
Natación Artística  
Natación en Aguas Abiertas  
Pentatlón Moderno  
Piragüismo en Eslalon  
Piragüismo en Esprint

Remo  
Rugby 7  
Saltos  
Skateboarding  
Surf  
Taekwondo  
Tenis  
Tenis de mesa  
Tiro  
Tiro con arco  
Triatlón  
Vela  
Voleibol  
Voleibol de playa  
Waterpolo



### Calentamiento:

Averigua sobre las categorías en las que se compitieron en los Juegos Olímpicos de París 2024, selecciona una que te sea de interés o con la que sentís afinidad y haz un collage, cartel u otra manera creativa y debe contener la siguiente información relacionada a la disciplina seleccionada.

- Deportistas destacados o destacadas.
- Centro deportivo más cercano a tu casa que atienda esa disciplina.
- Información general acerca de la disciplina seleccionada.

## Estadio (Cuerpo):

### 1. Alimentación Energética:

(Para todas las edades)

Averigua sobre la nutrición para deportistas y cuáles son los mejores alimentos para ellos. Mantén un diario de alimentos por una semana y averigua como puedes agregar comidas más saludables a tu dieta y cómo evitar aquellas que son nocivas para tu salud. Invita a tu familia a mejorar la forma en la que se alimentan. Mantén el diario por una semana más y anota tus mejoras.

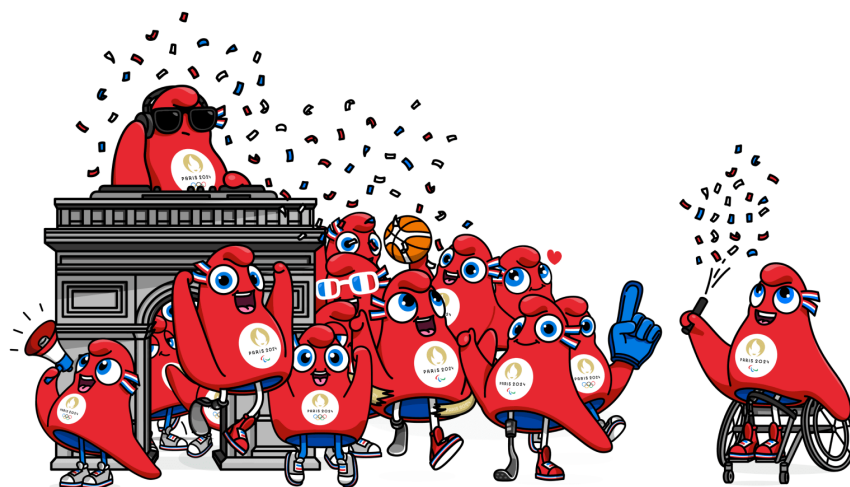
### 2. Relevo de Antorcha

(Para menores)

Haz una antorcha de materiales reciclables. Recorta de los mismos materiales unas "llamas" y pide a cada miembro del grupo que escriba o dibuje en la llama lo que le gusta de los deportes y ejercicios. Cada uno toma su llama y se dispersan en un 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)

Junto a tus compañeros, hagan una antorcha con materiales reciclables. Hagan una ruta segura que salga de su lugar de reunión habitual y que llegue a algún lugar importante de la comunidad. Luego de trazada la ruta, todos correrán con la antorcha, haciendo relevos, distribúyanse a lo largo del trayecto en parejas y determinen la base que les corresponde. Cada pareja puede cargar la antorcha de la manera que desee, corriendo, en bicicleta, patines, patineta, caminando, silla de ruedas, etc.





### 3. “No se trata de ganar, si no de participar”

(Para todas las edades)

De la lista de actividades que aparece más abajo, escoge una en la que crees que te destacarás, una en la que no sos tan bueno y escoge la tercera al azar. Pedí a tu equipo que compita con vos y registra los puestos de cada uno en cada una de las actividades. Tras haber realizado las tres actividades, siéntate con tu equipo y discutí como les fue. ¿te fue mejor o peor de lo que esperabas? Si fuiste el primero o el último, ¿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 el tiempo
- Patea una pelota hacia un blanco y registra cuantas veces la pegas al blanco en un minuto
- Patea una pelota lo más lejos posible y registra la distancia
- Lanza una pelota de papel en un balde o canasta y registra cuantas veces entró en un minuto.

## Templo (Mente):

### 1. Los Valores Olímpicos

(Para todas las edades)

Los valores oficiales Olímpicos son amistad, respeto y excelencia. Haga una cosa para representar cada uno de estos valores. Por ejemplo, para demostrar amistad, hacer pulseras de la amistad usando cinta o hilo y entregárselo a tus amigos; para demostrar respeto, escucha determinadamente con quienes converses durante esta semana; y para demostrar excelencia, da lo mejor de vos en tu casa y Centro Educativo durante esta semana y compártelo con tu sección la siguiente semana. Puedes hacer un afiche, mural, video, canción u otra obra de arte que demuestre cómo el Guidismo y Escultismo comparte valores con los Juegos Olímpicos.





Guías y Scouts  
de Costa Rica

INSTITUCIÓN BENÉFICATA



## 2. Las mujeres en los deportes

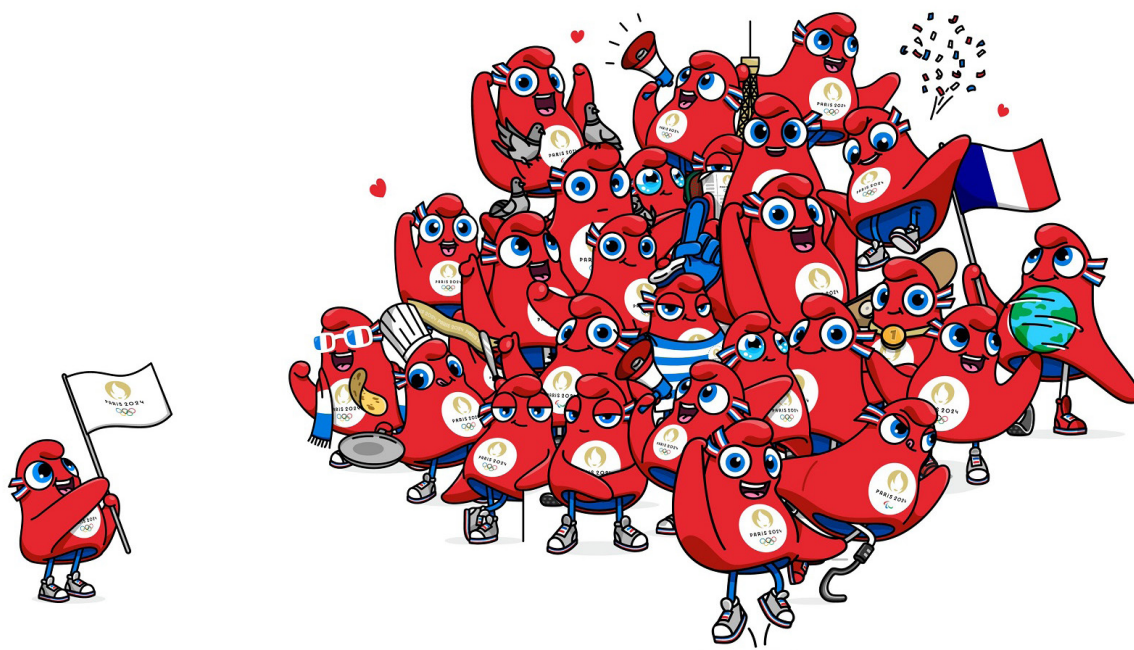
(Para todas las edades)

Averigua sobre una atleta exitosa en tu país o en el exterior. Haz una página 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 los deportes y qué se puede hacer para mejorar esta situación.

## 3. Anillos Enlazados

(Para todas las edades)

El símbolo de los Juegos Olímpicos son los cinco anillos enlazados. Cada anillo representa una región del mundo (África, América, Asia, Europa y Oceanía) 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 acomodarse sin romper el círculo, hasta quedar viendo hacia afuera. 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.





## Teatro (Cultural):

### 1. Nuevo deporte para el mundo

(Para menores)

Un objetivo de las Olimpiadas es reunir a personas de todo el mundo para promover la amistad. Busca un deporte que no se practique en tu país y logra desarrollarlo con la sección.

(Para todas las edades)

Un objetivo de las Olimpiadas es reunir a personas de todo el mundo para promover la amistad. Deben de crear un deporte nuevo, con reglas y jugadores y poderlo jugar con sus miembros de la sección.

### 2. Galería de Arte Olímpica

(Para todas las edades)

Motiva a tus amigos a crear obras de arte (pinturas, esculturas, dibujos) con un tema deportivo cada uno. Colecciona la mayor cantidad posible, exhibelas en tu lugar de reunión e invita a tus amigos, familia, comunidad u otras secciones a una "exhibición privada" de tu galería deportiva.

### 3. Olimpiadas Culturales

(Para todas las edades)

Organiza tu propio mini festival. Inventa una canción para tu grupo inspirada en el Himno Olímpico. 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!





## Los Juegos Paralímpicos

Los Juegos Paralímpicos, una competencia 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 NAPÁ (para), que significa “junto a”, de manera que estos 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 Reino Unido se reunieron para competir entre sí. Ya para el año 1984, más de 1000 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 los atletas con deficiencia visual se consideran parte del equipo y también califican para una medalla.

## Categorías de los Juegos Paralímpicos

Para Atletismo  
Para Bádminton  
Baloncesto en silla de ruedas  
Boccia  
Para Canotaje  
Para Ciclismo  
Para Equitación  
Esgrima en silla de ruedas

Fútbol para ciegos  
Gólbol  
Para Judo  
Para Natación  
Para Piragüismo  
Para Remo  
Rugby en silla de ruedas

Para Taekwondo  
Para Tenis de Mesa  
Tenis en Silla de Ruedas  
Para Tiro con Arco  
Tiro Para Deportivo  
Para Triatlón  
Voleibol sentado



## Calentamiento:

Averigua sobre algunos deportistas costarricenses que participaron en algunos de los Juegos Paralímpicos. Selecciona uno y haz un cartel que incluya parte de su historia deportiva. Compártelo con tus compañeros de sección en una reunión y luego pégalo en alguna pulpería o supermercado de tu comunidad. **Asegúrate de pedir los permisos necesarios para pegar el cartel.**

## Estadio (Cuerpo):



### 1. Mis Capacidades

(Para todas las edades)

Organiza un circuito de actividades, en forma de rally, con 4 actividades, divídanse en 4 equipos, a cada persona se le asignará una discapacidad, (por ejemplo: vendar ojos, brazos amarrados detrás de la espalda, utilizar solo un pie, etc.). Cada equipo irá a una de las bases y a la cuenta de “¡En sus marcas!, ¡Listos!, ¡Fuera!” y tendrán un minuto para realizar la actividad, luego se dirá “¡Cambio!” y tendrán 30 segundos para alistarse para la siguiente base. Así continuarán hasta que completen las 4 bases. Terminado todo se deberán a sentar a compartir las experiencias de cada persona y cómo lograron para hacer de su discapacidad una fortaleza.

### 2. Promoviendo tu Huella

(Para menores)

Busca una persona que practique algún deporte paralímpico, hazle una carta de motivación y lo importante que es para nuestra patria, ya sea por medio de un dibujo, de forma escrita u otra forma original para ti y con ayuda de un adulto buscar la manera de que le llegue esa carta de forma física o digital a esa persona a la cual se la hiciste.

(Para mayores)

Busca alguna persona con necesidades especiales y que practique un deporte, realiza una entrevista de él, ella o su familia en la que incluyas aspectos como horarios de prácticas, tiempo que lleva como deportista, alimentación, cambios gracias al deporte, esfuerzo mental, entre otras que ayuden en tu entrevista. Pedí permiso para tomar fotografías y publicar la entrevista. Haz un pequeño reporte con todo el material que conseguiste y súbelo a las redes sociales para promover el deporte utilizando los #SiempreListos / #SiempreGuiasyScouts / #Olympia24.



Guías y Scouts  
de Costa Rica

INSTITUCIÓN BENÉFICATA



### 3. Sé Mi Guía

(Para todas las edades)

Junto a tu sección organicen una pista de obstáculos. Compitan en parejas, un jugador deberá usar una venda sobre sus ojos, para que no vea hacia donde va. Su compañero deberá actuar como guía para atravesar ese campo de obstáculos. Hablen sobre cómo una discapacidad podría evitar que compitas fácilmente en los diferentes deportes. En los Juegos Paralímpicos, los atletas con discapacidades visuales compiten con la ayuda de guías videntes.

## Templo (Mente):

### 1. Fuerza Interior

(Para todas las edades)

Para ganar un deporte, los atletas necesitan tener mentes fuertes, así como cuerpos fuertes. Haz este ejercicio de pensamiento positivo: Extiende tu brazo hacia un 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 sección discute sobre cómo puedes usar este ejercicio para sentirte más fuerte en tu Centro Educativo o en tu familia. Inténtalo durante dos semanas y crea una bitácora sobre los resultados.

### 2. 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 sos bueno en un deporte, pero tus instalaciones deportivas locales no están adaptadas para cumplir tus necesidades? Revisa las instalaciones deportivas en tu área; parques, centros educativos, gimnasios, etc. y verifica si están adaptadas para satisfacer las necesidades de personas con algún tipo de discapacidad.

Decide cuáles cambios son prioritarios y escribe una carta a la autoridad local que corresponda para compartir tus hallazgos y solicita que se consideren las adaptaciones que se proponen.



### 3. 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 este).
- **Valor:** (ser lo suficientemente valiente para hacer algo, aunque te de miedo).
- **Igualdad:** (creer que todos deben de 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 sección.

## Teatro (Cultural):

### 1. 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.

En equipos escriban una obra teatral corta sobre dos deportistas femeninas de diferentes culturas, quienes terminan participando en los Juegos Paralímpicos, y dramatízala con tu equipo.

### 2. Discurso "Luchando por el Oro"

(Para todas las edades)

Las historias sobre el deporte en libros o películas a menudo muestran a una personas con discapacidad que pareciera que nunca ganara, 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 escribí tu "discurso de aceptación de la medalla de oro" Presenta el discurso a tu sección.





### 3. Amigos Internacionales

(Para todas las edades)

Basándote en la información de este paquete y en otros hechos que hayas averiguado, haz una lista con semejanzas y diferencias entre la cultura costarricense y otra cultura del exterior (americana, europea, asiática, etc.), ¿Cómo crees que el Guidismo y Escultismo te ayuda a conectarte con personas de diferentes países? Discute sobre este tema con tu sección.

Haz un cartel con imágenes y frases que representen esas ventajas e invitando a otros a unirse a Guías y Scouts, pégalos en tu Centro Educativo o un lugar visible.

## Los Juegos Deportivos Centroamericanos

La Organización Deportiva Centroamericana, "ORDECA", fue fundada el 15 de julio de 1972 en la Ciudad de Guatemala, República de Guatemala, por los Comités Olímpicos Nacionales de El Salvador, Honduras, Guatemala, Costa Rica y Panamá, integrándose posteriormente los Comités Olímpicos Nacionales de Nicaragua y Belice.

La ORDECA es un organismo internacional de carácter regional reconocido por el Comité Olímpico Internacional de quien acepta y aplica sus principios y normas, que tiene como objetivo primordial la realización de los Juegos Deportivos Centroamericanos, la protección y desarrollo del Deporte y la promoción y divulgación del Movimiento Olímpico, su filosofía y principios, en el área del Istmo Centroamericano a través de sus miembros.

Los Juegos se realizan cada cuatro años en ciudades centroamericanas escogidas por ORDECA con la participación de atletas provenientes de Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá.

El primer evento se llevó a cabo en Guatemala del 24 al 30 de noviembre de 1973 con la participación de 966 deportistas en 16 deportes.

Costa Rica en el 2013 fue anfitrión de los Juegos Centroamericanos que se llevaron a cabo en San José desde el 3 de marzo hasta el 17 de marzo con una participación de 2784 atletas en 30 deportes distintos. Además, en noviembre del 2022 junto al país de Guatemala se iban a celebrarlas XII Juegos Deportivos Centroamericanos, pero por las consecuencias de la pandemia de COVID-19, la ORDECA tomó la decisión de cancelar dichos juegos.



## Categorías de los Juegos Deportivos Centroamericanos

Ajedrez  
Baloncesto 5X5  
Baloncesto 3X3  
Balonmano  
Boxeo  
Ecuestres  
Esgrima  
Gimnasia Artística  
Halterofilia

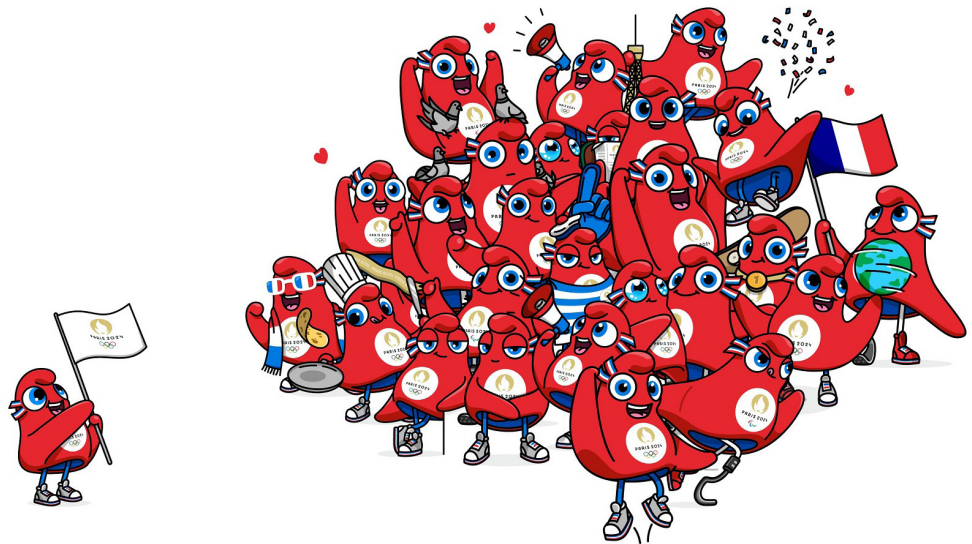
Natación  
Tenis  
Voleibol Sala  
Voleibol Playa  
Atletismo  
Fisicoculturismo  
Taekwondo  
Luchas

Béisbol  
Judo  
Tenis de Mesa  
Triatlón  
Sambo  
Badminton  
Hockey  
Rugby  
Surf

### Calentamiento:

Selecciona una de las actividades físicas que aparecen a continuación o inventa tu propia actividad y práctica esta actividad durante dos semanas, dos veces diarias. Cada semana medí tu progreso y anótalo en un cuaderno. Compara los resultados del primer día, del día 8 y del día 15. Trata de superar siempre tu mejor marca.

- Corre una distancia fija o mira que distancia puedes recorrer durante un tiempo determinado.
- Prueba cuantos saltos de tijera puedes hacer en un minuto.
- Hacer series o jupitas.



## Estadio (Cuerpo):

### 1. Deportes en Familia

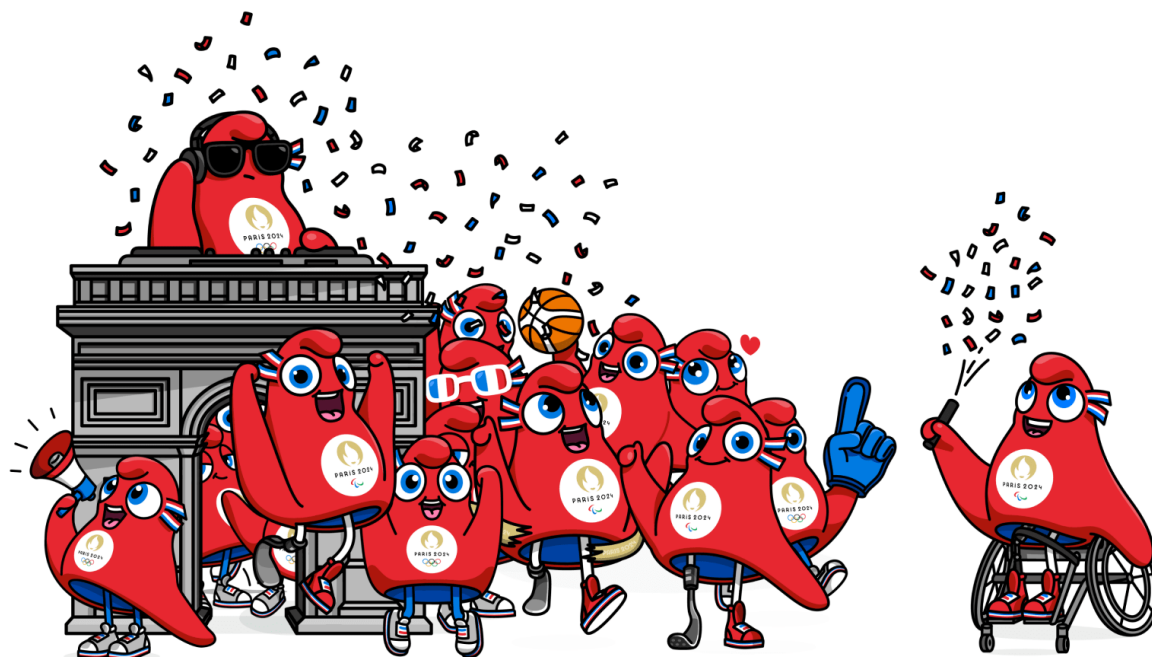
(Para todas las edades)

Realiza una tarde deportiva familiar o de sección en la que compartan un rally de juegos y hagan la respectiva premiación. Pueden preparar medallas con materiales reciclables con las que premiarán oro, plata y bronce.

### 2. 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?, ¿Cómo te sientes sobre el marcador? Juega el papel de un reportero de noticias y presenta la información a tu sección.



## Templo (Mente):

### 1. Viaje por Centroamérica

(Para todas las edades)

Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá son los países hermanos que participan de los Juegos Centroamericanos. Crea 6 equipos donde a cada equipo representa un país. Por medio de una obra de teatro, collage, exposición o cualquier otra actividad creativa, expongan su país a los demás de su sección o grupo. Crea un pasaporte con 6 páginas (una por país) para poder recolectar el sello o marcar de forma creativa de cada país al final de cada actividad del país correspondiente y poner que fue lo que más te gustó de ese país.



### 2. Estado Mental Relajado

(Para todas las edades)

Los atletas deben preparar sus cuerpos para competir, pero también deben preparar sus mentes. Prueba esta técnica de relajación para mantener la tranquilidad antes de un gran evento: (El facilitador deberá leer estas instrucciones lentamente, con pausas entre las oraciones.) "Siéntate cómodamente y cierre 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 como el aire pasa por tu nariz. Mientras respiras, imagina que tu cuerpo es muy pesado y que tus brazos y piernas son jalados hacia el piso. Haz esto por cinco minutos. Finalmente, abre tus ojos lentamente y nota la sensación de tranquilidad que sientes dentro de ti.

Investiga sobre técnicas de relajación y formas de ayudar a otras personas a sentirse calmados.

Enséñale estas técnicas a un par de personas más.





### 3. ¿Qué has hecho por sentirte orgulloso?

(Para todas las edades)

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

(Para todas las edades)

En tu grupo, cada persona completa la siguiente frase en una hoja de papel: "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 familia
- Mi país
- Mi héroe / heroína

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

## Teatro (Cultural):

### 1. Recuerdo de los Juegos

(Para todas las edades)

¿Cuál es tu recuerdo favorito de los Juegos Olímpicos, Paralímpicos, Juegos Centroamericanos o de cualquier otro evento deportivo? Con tu sección dramatiza tres escenas de personas costarricenses que ganaron o participaron en actividades deportivas, pueden conpilarlas en una sola historia.

Durante los Juegos Olímpicos, Paralímpicos o Juegos Centroamericanos, haz un registro de los atletas costarricenses en alguno de los distintos Juegos:

- En cuales disciplinas participaron
- Medallas ganadas y categoría
- Algún hecho extraño
- Foto divertida
- Momento más tenso
- Entre otros

Colecciona fotos, dibujos, recortes o recursos en línea para hacer un álbum del recuerdo. Si gustas puedes compartirlo por las redes sociales con los #SiempreListos / #SiempreGuiasyScouts / #Olympia24.





## 2. Vestido para la Ceremonia Inaugural

(Para todas las edades)

Para diseñar un traje para la ceremonia inaugural, debemos de considerar elementos culturales y símbolos representativos de nuestro país. Podríamos incluir colores patrióticos, patrones tradicionales o iconografía que refleje la diversidad y la historia de nuestra nación. Luego, pintemos esos elementos en alguna camisa antigua siguiendo el boceto inicial y añada detalles que realcen la identidad nacional. Finalmente, tomame una foto con tus compañeros y compartí el resultado en redes sociales con el hashtag correspondiente para celebrar nuestra cultura y participación en el evento.

## 3. Después de los Juegos

(Para todas las edades)

Tener unos juegos centroamericanos en nuestro país muestra beneficios en la mejora de infraestructura, además de posibles beneficios económicos. 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. Piensa cómo podrías ayudar a mejorar tu área local. Busca una pequeña forma de ayudar a tu comunidad, por ejemplo: sembrar árboles, una huerta comunitaria, pintando un espacio público, recogiendo basura, carteles de "No tirar basura" o "Recoger excremento de su mascota", entre otros que harían mejorar a su comunidad.



# ¡PREMIACIÓN!

## Reporte la experiencia

Asignen a una persona por sección para hacer el reporte. Esa persona debe de completar el formulario digital de participación antes del 11 de setiembre del 2024.

**Es importante** que adjunte todo lo solicitado en el enlace de formulario para su debida aprobación, como las siguientes evidencias:

- Fotografías o videos de actividades
- Copias de los collages que realizaron
- Lista de participantes con su edad respectiva

## Enlace de formulario

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=KF4jNnMwj0e4Q44DMK6PaMYZ7BpPKrhDoV0JndkDjhRURURCOUVNQLIFM01EUUk5NEIQUTFVUkNLNi4u>



## Bibliografía

<https://olympics.com/es/olympic-games/paris-2024>

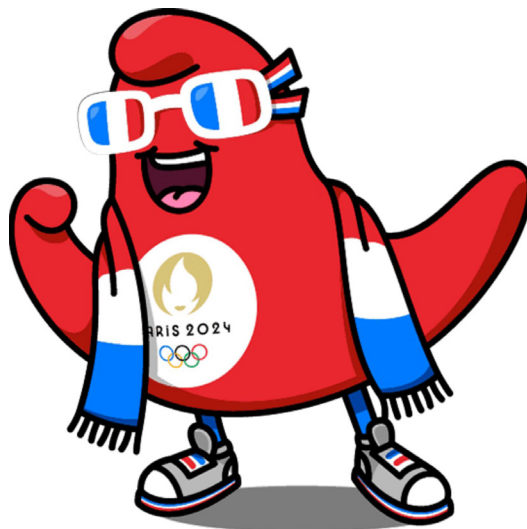
<https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3>

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos>

<https://www.paralympic.org/es/feature/rumbo-paris-2024-como-funciona-clasificacion-en-22-deportes-paralimpicos-de-verano>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos\\_Deportivos\\_Centroamericanos](https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Deportivos_Centroamericanos)

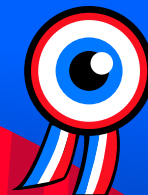
[https://issuu.com/cristianignacio/docs/osi\\_-\\_objetivos\\_educativos\\_del\\_movi](https://issuu.com/cristianignacio/docs/osi_-_objetivos_educativos_del_movi)





Guías y Scouts  
de Costa Rica

INSTITUCIÓN BENÉFICITA



# OLYMPIA

## 2024

PARA MAYOR INFORMACIÓN CON EL PROGRAMA

ENVIA UN CORREO A:

[PROGRAMASESPECIALES@SIEMPRELISTOS.ORG](mailto:PROGRAMASESPECIALES@SIEMPRELISTOS.ORG)



PROGRAMAS  
ESPECIALES