

# SUGERENCIAS PARA LA RECREACIÓN

## ¡A JUGAR! OLIMPIADAS

### Recursos

- Diversos juegos de mesa que puedan ser jugados por dos participantes.
- Cronometro
- Pito o silbato

### Preparación

- Ubique las mesas de juego alrededor del salón.

### Cómo jugar

1. Instruya a los participantes a encontrar un compañero y seleccionar un juego
2. Los jugadores tendrán de 2 a 3 minutos para jugar, el juego seleccionado. Entonces, sople el silbato. En este momento, los jugadores se moverán al próximo juego y continuarán jugando el juego que los otros jugadores iniciaron.
3. Los jugadores continuarán moviéndose hasta que todos los juegos hayan sido completados. El objeto de las Olimpiadas es el compañerismo más que la competencia.

## GOLF CON FRISBEES®

### Recursos

- Frisbees
- Objetos como aros, cajas, y cestos para la basura para crear "hoyos".

### Preparación

- Prepare el campo de golf afuera usando los objetos que consiguió.

### Cómo jugar

1. Apunte al campo de golf que preparó. Explique que la meta del juego de echar el frisbee en cada "hoyo". Los jugadores reciben un punto por "hoyo".
2. Pídales que hagan una fila al principio del campo de golf. Distribuya los frisbees y permita que los adultos los pasen hacia el primer "hoyo".
3. Permita que cada adulto tenga un turno para mover el frisbee por el campo de golf. Pídales que sumen sus puntos y felicite al adulto con el mayor número de puntos.

## VOLEIBOL CON BOLAS DE PAPEL

### Recursos

- 10-20 bolas de papel arrugado por participante
- Cinta adhesiva *masking*
- Silbato

### Preparación

- Arrugue el papel para formar bolas
- Use la cinta adhesiva para dividir el salón en dos canchas de juego.

### Cómo jugar

1. Formen dos equipos. Pida que cada equipo se pare en lados opuestos de la cinta adhesiva, uno frente al otro.
2. Entregue a cada equipo la mitad de las bolas de papel. Explique que, cuando dé la señal, los equipos comenzarán a arrojar las bolas al otro lado del salón hasta que usted de la señal de parar. La meta es ser el equipo con el menor número de bolas en su lado del salón cuando suene el silbato.
3. Sople el silbato para indicar que pueden empezar.
4. Permita que los equipos jueguen por varios minutos. Sople el silbato para indicar que el juego ha terminado. Anuncie el equipo ganador.

## RELEVO DE PELAR MANZANAS

### Recursos

- Dos peladores o mondadores de vegetales
- 1 manzana por adulto
- Silbato

### Preparación

- Coloque las manzanas y los peladores o mondadores en dos grupos diferentes en un extremo del salón.

### Cómo jugar

1. Formen dos equipos y pídale que formen una fila o línea en el lado opuesto a las manzanas y los peladores o mondadores.
2. Explique que, al sonar el silbato, el primer jugador de cada equipo correrá al lado opuesto del salón, tomará una manzana y un pelador, y pelará o mondará la manzana lo más rápido que pueda. Una vez haya terminado, el jugador regresa a su equipo y se come la manzana mientras el próximo jugador repite el proceso. El primer equipo que termine,

gana.

3. Sople el silbato para indicar que pueden comenzar.
4. Continúen jugando hasta que todos los miembros de un equipo hayan completado su relevo.

## RELEVO DE EXPLOTAR GLOBOS

Recursos

- 2 sillas
- 1 globo para cada adulto
- Silbato

Preparación

- Coloque las sillas en un extremo del salón.

Cómo jugar

1. Formen dos equipos y pídale que formen una línea en el lado opuesto a las sillas.
2. Entregue un globo sin inflar a cada adulto.
3. Explique que, cuando suene el silbato, el primer jugador de cada equipo correrá al otro extremo del salón, inflará su globo, lo colocará en la silla de su equipo, e intentará explotarlo sentándose encima. Una vez el globo explota, regresará corriendo a su equipo y el próximo jugador repite el proceso. El primer equipo en explotar todos sus globos gana.
4. Sople el silbato para indicar que pueden comenzar.
5. Continúen jugando hasta que todos los miembros de un equipo hayan completado el relevo.

## RELEVO FIJO

Recursos

- 1 silla por adulto
- 2 bolas de tenis
- Silbato

Preparación

- Coloque las sillas lado a lado haciendo dos líneas iguales.

Cómo jugar

1. Pida que los adultos se sienten en cualquiera de las dos líneas.
2. Explique que los jugadores solamente usarán sus pies para pasar la bola de un jugador al otro. Si la bola se cae, el equipo debe comenzar de nuevo. El primer equipo que pase su bola exitosamente al ida y vuelta, gana.
3. Entregue una bola a cada equipo. Sople el silbato

para que comiencen a jugar.

## HOCKEY CON VARAS PARA MEDIR

Recursos

- 2 varas para medir (regla de tres pies de largo) (*yardsticks*)
- 2 latas vacías (de refresco o de bolas de tenis)
- Silbato

Preparación

- Despeje un área amplia en el medio del salón.

Cómo jugar

1. Formen dos equipos y pida que formen una fila en un extremo del salón.
2. Explique que, cuando lo indique, el primer jugador de cada equipo tomará la vara para medir para mover la lata al lado opuesto del salón, ida y vuelta. Cada jugador repite el proceso. El primer equipo en terminar, gana.
3. Sople el silbato para indicar que pueden empezar.
4. Continúen jugando hasta que todos los miembros de un equipo hayan terminado el relevo.

