



Evento Casero de las Olimpiadas Gráfico

Instrucciones: Antes de comenzar, planifique los eventos en los que su (s) estudiante (s) quieran participar marcando con un círculo los eventos en la tabla. ¡Pueden hacer algunos, muchos o todos! A medida que completen cada evento, pídeles que coloreen el cuadro para seguir su progreso. Use la lista de eventos y los enlaces en las siguientes páginas para guiar su planificación. **Esta hoja no es obligatoria ni presentada.**

<u>Lista de participantes</u>			
	Fila de taza agua	Salto de almohada	Golpe con globo
Carrera de tres pies	Patínaje bajo techo	Lanzamiento de disco	Pelota de Calcetín
Alfabeto activo	Parja de Yoga	Carrera de Obstáculos Interior / Exterior	Tablero X O
Carrera de Huevos	Carrera de Globos	Avión de Papel	Abdominales y Sentadillas
Desafío de Lagartijas	Carrera de Cangrejo	Recorrido de 1 Milla	Equipo de Lanzamiento de Jabalina



Evento Casero de las Olimpiadas de PCSD

*** Instrucciones de seguridad: todos los eventos deben ser supervisados por el guardian.**

1. **Fila de taza de agua** - *Equipo*: espacio exterior, 2 cubetas, agua y 1 taza por cada persona que juegue. Cada participante necesita un vaso de plástico. La primera persona en la fila tiene una taza llena de agua. Intenta vertir el agua en su taza en la taza de la persona detrás de ella. ¿Cuánta agua queda en la última taza después de que todos la hayan vertido? https://www.youtube.com/watch?v=qNeS1sKB_LU
2. **Salto de almohada** - *Equipo*: 1-5 almohadas. Recoge tantas almohadas en tu casa que te resulte cómodo usar. Colóquelas en un área que tenga una distancia segura a su alrededor. Comience con una almohada y decida si desea comenzar corriendo para agarrar impulso o saltar con los dos pies. Una vez saltes sobre una almohada, pon la siguiente sobre esta para hacer el obstáculo más alto. Así lo harás consecutivamente hasta que ya no puedas saltar libremente. ¿Cuántas almohadas pudiste saltar libremente? Asegúrate de turnarte con todos los que deseen participar. <https://www.youtube.com/watch?v=WQ2rdS8Vi4o&feature=youtu.be>
3. **Golpe con globo**: *Equipo*: globo, bolsa ziploc o guante quirúrgico. ¿Cuántas veces puedes golpear un globo, una bolsa ziploc o un guante quirúrgico con algo en tu casa? ¿Puedes mantenerlo en el aire 20 veces seguidas? 50? 100? Vea quién puede mantener el globo en el aire mientras hace pequeños golpecitos con algo de su casa. Ideas de cosas para usar: las manos, una botella de agua cerrada, un plato, una taza, una cuchara, un tarro de mantequilla de maní. . . tantas opciones, ¿qué elegirás? <https://www.youtube.com/watch?v=pWeQxxhOiKI&feature=youtu.be>
4. **Carrera de tres pies**: *Equipo*: bufanda, corbata o tela. ¡Encuentre un compañero y vean qué tan bien caminarían o correrían los dos si solo tuvieran tres patas! Ata una bufanda, corbata u otra pieza de tela al tobillo de tu pareja para que una de tus piernas esté conectada entre sí. Encuentre una línea de inicio y meta, luego vea qué tan rápido puede correr o caminar hasta el final. ¡Incluso puedes competir con otras personas también! <https://www.youtube.com/watch?v=46n3-W-Awx0>
5. **Patinaje bajo techo**: *Equipo*: superficie dura (piso) y trapos, calcetines, toallas o platos de papel. Use calcetines o medias en los pies, trapos, toallas ligeras o platos de papel en los pies para deslizarse sobre una superficie plana de piso en su casa. Se puede hacer como un simulador de pista de patinaje. <https://www.youtube.com/watch?v=E8bIk9xlQfk&feature=youtu.be>
6. **Lanzamiento de disco** - *Equipo*: platos de papel o disco volador. Pon a prueba tus habilidades de lanzamiento al ver hasta dónde puedes lanzar tu plato de papel o frisbee. Usa rocas para marcar quién lanzó más lejos. <https://www.youtube.com/watch?v=PjS8f4f2kO8&feature=youtu.be>
7. **Pelota de Calcetín** - *Equipo*: múltiples juegos de calcetines de colores, 1 juego de calcetines blancos. Use un par de calcetines blancos unidos para formar una pelota y grupos de calcetines de colores para

cada equipo. Designe una línea de partida para todos los que jugarán. Esta es la línea donde se lanzarán los calcetines. <https://www.youtube.com/watch?v=6qvyE1FQFBE&feature=youtu.be>

8. **Alfabeto activo** - *Equipo*: tu cuerpo

Use el documento de Google incluido para deletrear el nombre de todos en su familia. ¿Puedes pensar en otras palabras para deletrear también? ¿Quién puede deletrear la palabra más larga con ejercicio?

<https://docs.google.com/document/d/1XuizTp4IUxiIOpnooCk0qF9Cx2gUtJ7dHVmMkRXHthc/view?usp=sharing>

9. **Pareja de Yoga** - *Equipo*: tu cuerpo, dispositivo electrónico y el video. Utilizamos el libro "Amigos de Yoga, una aventura de pareja pose por pose para niños" de Mariam Gates & Rolf Gates Ilustrado por Sarah Jane Hinder para esta rutina. ¡Elija una pareja en su familia y únase a nosotros!

<https://www.youtube.com/watch?v=q9oBFZ2zjp4&feature=youtu.be>

10. **Carrera de Obstáculos Interior / Exterior** - *Equipo*: todo lo que pueda encontrar dentro o fuera. Usa tu imaginación y lo que tienes a mano y crea una carrera de obstáculos en tu hogar o en el exterior.

¡Asegúrate de pedir permiso a tus padres e inclúyelos en la aventura si lo desean!

Interior-- <https://www.youtube.com/watch?v=zY5-lAZg5k4&feature=youtu.be>

Exterior--<https://www.youtube.com/watch?v=C5hfr7wiruY&feature=youtu.be>

11. **Tablero X O** - *Equipo*: 9 servilletas, tapadera de botes, peluches. Usamos nueve servilletas, tapaderas de botes y algunos peluches para este desafío. Arreglamos las servilletas como un tablero de tres por tres, uno de nosotros es "tapadera" y las otras "peluches" mientras manteníamos la posición del tablero en el piso. Se empieza el juego. También puede sostener un tablero usando tus manos y rodillas en lugar de tus manos y pies. <https://www.youtube.com/watch?v=pBBAVUSIdck&feature=youtu.be>

12. **Carrera de Huevos** - *Equipo*: 1 cuchara, un huevo duro, huevo de plástico, calcetín o bola pequeña. Equilibre un huevo duro, un huevo de plástico, un calcetín o una bolita con una mano sosteniendo la cuchara. Vea qué tan rápido puede caminar / trotar / correr hacia abajo desde un punto de partida designado sin dejar caer el huevo. Si deja caer el huevo, recójalo y vuelva a colocarlo en la cuchara. ¿Qué tan excelentes son tus habilidades de equilibrio?

<https://www.youtube.com/watch?v=4yMS0IuPZD0>

13. **Carrera de Globos**: *Equipo*: 1 globo, bolsa ziploc, camisa con balones o una botella vacía de refresco por cada persona que juegue. Haga estallar un globo, una bolsa Ziploc, una camisa o una botella vacía de refresco de 2 litros a un tamaño un poco más pequeño que un balón de fútbol. Colóquelo el globo entre las rodillas e intente caminar o correr a una ubicación específica tan rápido como pueda. .

<https://youtu.be/ppNhntfyp0>

14. **Avión de Papel**- *Equipo*: hojas de papel. Haz un avión de papel y luego compite para ver quién va más rápido / avanza más larga distancia / más único / más alto. ¡Simplemente divertirse!

https://www.youtube.com/watch?v=kXutGr_QKqE

15. **Abdominales y Sentadillas**- *Equipo*: tu cuerpo y superficie plana. Mira cuántas sentadillas o abdominales puedes hacer. <https://www.youtube.com/watch?v=4ISNbp1ud-A>

16. **Desafío de Lagartijas-** *Equipo:* tu cuerpo y superficie plana. Mira cuántas lagartijas puedes hacer. Estos podrían ser lagartijas de cuerpo completo, modificadas con las rodillas en el suelo o lagartijas de pared verticales contra la pared. https://www.youtube.com/watch?v=Eh00_rniF8E
17. **Carrera de Cangrejo:** *Equipo:* tu cuerpo y espacio abierto. Decide la línea de salida y la meta de este desafío. Camina la camina como cangrejo tan rápido como puedas hasta llegar a la meta final. <https://www.youtube.com/watch?v=I-3r4cl4ahA>
18. **Recorrido de 1 Milla:** *Equipo:* su cuerpo, una ruta de 1 milla y un reloj para llevar un registro del tiempo o un cronómetro. Con la aprobación de los padres, camine / corra / salte una milla lo más rápido que pueda. Se puede asignar una milla en el cronómetro del teléfono. ¡Usar el cronómetro y vea qué tan rápido puede ir!
19. **Equipo de Lanzamiento de Jabalina:** *Equipo:* espacio abierto al aire libre, algunas rocas y escoba, trapeador, tubería de PVC, fideos flotadores para piscina. Con la aprobación de los padres, use una escoba, un trapeador, un trozo de tubería de PVC, fideos flotadores para piscina para lanzar lo más lejos posible. Usa rocas para marcar quién lanzó más lejos. <https://youtu.be/30Mv1NV4xEA>