

# OLIMPIADAS EN CASA



Una tarde

### OBJETIVO

Compartir juegos y actividades que combinen esfuerzo físico y diversión dejando a un lado actividades sedentarias.

### DESCRIPCIÓN

Las olimpiadas constan de cuatro pruebas. Cada prueba superada son cinco puntos y cada prueba ganadora, diez puntos.

### MATERIAL

- 1 reloj despertador
- 2 huevos
- Guantes de lana
- 4 vasos
- 1 cuaderno
- 1 bolsa de garbanzos
- 1 reproductor musical
- Varios libros de tapa dura
- 1 cuchara

#### 1. El huevo y la cuchara. FLEXIBILIDAD Y DESTREZA.

Los participantes, con las manos en la espalda, deben caminar quince metros sujetando en su boca una cuchara con un huevo encima. Gana quien tarde menos en hacer el recorrido correctamente.

#### 2. ¡A bailar! RITMO Y RESISTENCIA.

Poned música en la radio o en un reproductor. Los participantes deben demostrar que, además de estar en forma, saben bailar. Quien se detenga queda descalificado. ¿Quién resistirá más?

#### 3. Con libros en la cabeza. EQUILIBRIO.

Los participantes deben transportar en la cabeza un libro proporcional a su peso, estatura y edad. Con los brazos extendidos y los pies de puntillas recorrerán tres metros y darán cuatro giros sobre sí mismos.

#### 4. Buscar garbanzos. RAPIDEZ Y PUNTERÍA.

Con los guantes puestos en las manos, hay que recoger del suelo el mayor número posible de garbanzos y encestarlos (un metro de distancia) en el vaso que corresponda a cada uno. Gana quien más encesta.