



OFS
Olympics of Sustainability

The Green Playbook - Versión de bolsillo

«Una guía paso a paso para organizar eventos deportivos juveniles centrados en la sostenibilidad»

WP2

Deliverable 2.2

Elaborado por: FSI, agosto de 2026



Co-funded by
the European Union

Índice

Información del documento	4
¿Qué es la versión de bolsillo del Green Playbook?	5
Parte A: ECO GAMES (desarrollada por SDE)	6
Actividad 1: Capture the Eco Flag	6
Materiales	6
Preparación	6
Desarrollo del juego	7
Puntuación	7
Hoja de puntuación + ejemplo	7
Actividad 2: Eco Obstacle Course	9
Materiales	9
Preparación	9
Desarrollo del juego	9
Puntuación	10
Actividad 3: Eco Bowling	11
Materiales	11
Preparación	11
Desarrollo del juego	11
Puntuación	12
Actividad 4: Eco Tail Tag	13
Materiales	13
Preparación	13
Desarrollo del juego	14
Puntuación	14
Actividad 5: Eco Rescue Mission	15
Materiales	15
Preparación	15
Desarrollo del juego	15
Puntuación	16
Actividad 6: Eco Upcycling Challenge	17
Materiales	17
Preparación	17
Desarrollo del juego	18
Puntuación	18
PARTE B: ACTIVIDADES ADICIONALES	19
Actividad 7: Eco Adventure Rogaining	19
Materiales	19
Preparación	20
Desarrollo del juego	20
Puntuación	20
Actividad 8: Green Travel Challenge (+ estación de taller voluntaria)	21

Materiales	21
Preparación	21
Desarrollo del juego	22
Puntuación	22
Actividad 9: Eco Knowledge Quiz	23
Materiales	23
Preparación	23
Desarrollo del juego	23
Puntuación	24
Actividad 10: Water Footprint Challenge	25
Materiales	25
Preparación	26
Desarrollo del juego	26
Puntuación	26
Planificación para una participación inclusiva	27
Ejecución accesible e inclusiva del evento	28
Gestión sostenible y eficiente en recursos del evento: cómo combinar la sostenibilidad con el deporte	29

Información del documento

Proyecto	Olympics of Sustainability: Winning for Health and Planet (OofS)
Programa	Erasmus+ Sport, ERASMUS-SPORT-2025-SCP
Entregable	D2.2 - The Green Playbook - Versión de bolsillo
Paquete de trabajo	WP2, The OofS e-Paper and Green Playbook
Responsable del WP2	Finlands Svenska Idrott (FSI)
Redactado por	Finlands Svenska Idrott (FSI)
Contribuciones	MoF (Portugal), PJA (Portugal), SDE (Eslovenia), MoP (España)
Versión	1.0
Fecha	Agosto de 2026
Difusión	Público (PU)
Licencia	CC BY 4.0

¿Qué es la versión de bolsillo del Green Playbook?

La versión de bolsillo es una versión abreviada del Green Playbook de OofS. Esta versión de bolsillo se centra en las actividades de OofS e incluye asimismo información sobre inclusión y gestión sostenible de eventos. Puede resultar de utilidad para el voluntariado y el personal arbitral durante la jornada.

Parte A: ECO GAMES (desarrollada por SDE)

Actividad 1: Capture the Eco Flag

Un juego por equipos que combina movimiento, estrategia y aprendizaje ambiental.

Elemento	Detalle
Categoría	Sostenibilidad
Duración	10 minutos (o hasta que se capture la bandera)
Formato	2 equipos por ronda (cuadro de torneo)
Participantes	5 participantes por equipo (formato estándar de OofS)
Personal	2 árbitros + 2 personas voluntarias
Ejemplo de zona de juego	½ campo de fútbol, dentro de un pabellón deportivo
Aprendizaje en sostenibilidad	Los distintos tipos de residuos requieren métodos de manipulación y eliminación diferentes; gestión responsable de residuos; trabajo en equipo y toma de decisiones estratégicas.

Materiales

- 20 botellas de plástico
- 10 trozos de papel
- 6 bolsas de plástico
- 2 fichas de residuos peligrosos (utilícese una ficha o tarjeta simbólica para representar los residuos peligrosos; no se emplearán residuos peligrosos reales)
- 2 banderas
- Conos para delimitar el terreno
- Petos para los equipos
- Contenedores de reciclaje para las distintas categorías de reciclaje (conforme a la normativa local)

Preparación

1. Delimitar la zona de juego y la zona de reincorporación.

2. Distribuir los residuos por la zona de juego de modo que ambas mitades tengan la misma cantidad: 10 botellas de plástico, 5 trozos de papel, 3 bolsas de plástico y 1 ficha de residuos peligrosos.
3. Habilitar la Zona de Reciclaje con los contenedores de reciclaje.

Desarrollo del juego

1. Ambos equipos comienzan el juego en su respectiva zona de juego. A la señal del árbitro se pone en marcha un cronómetro de 10 minutos.
2. Las personas participantes entran en la mitad del equipo contrario para recoger objetos. Los equipos recogen un objeto cada vez, lo trasladan a su Zona de Reciclaje y lo depositan en la categoría de reciclaje correcta para conseguir puntos.
3. Al recoger residuos, una persona del equipo contrario puede pillarlas con un toque suave. Quien sea pillado se dirige a la zona de reincorporación, cuenta hasta 10 y vuelve al juego.
4. Una vez recogidos y clasificados correctamente todos los residuos, los equipos pueden intentar capturar la bandera del equipo contrario.

Puntuación

1. Durante el juego, el personal arbitral lleva el registro de los residuos clasificados en la Zona de Reciclaje.
2. La captura de la bandera pone fin al juego y otorga puntos adicionales (40 puntos). Si no se captura ninguna bandera, gana el equipo con la puntuación más alta.

Elemento	Detalle
Puntuación - Residuos	● Botellas de plástico (20 disponibles): 1 punto cada una ● Trozos de papel (10 disponibles): 2 puntos cada uno ● Bolsas de plástico (6 disponibles): 3 puntos cada una ● Ficha de residuos peligrosos (2 disponibles): 5 puntos
Puntuación - Bandera	Bandera capturada: 40 puntos (solo después de que todos los residuos del lado del equipo contrario hayan sido clasificados correctamente)

Condición de victoria

Mayor puntuación O captura de la bandera.

Hoja de puntuación + ejemplo

EQUIPO	Botellas (10)	Papel (10)	Bolsas (9)	Ficha (5)	Bandera (40)	Puntos totales

Actividad 2: Eco Obstacle Course

Un relevo de ritmo rápido en el que los equipos trasladan distintos tipos de materiales reutilizables o reciclables a través de un circuito de obstáculos.

Elemento	Detalle
Categoría	Deporte
Duración	El equipo que logre el mejor tiempo
Formato	Un equipo cada vez en el circuito de obstáculos
Participantes	5 participantes por equipo
Personal	1 árbitro por circuito de obstáculos + 1 persona voluntaria
Ejemplo de zona de juego	Espacio para un circuito de obstáculos de 20-50 m
Aprendizaje en sostenibilidad	Cooperación y coordinación; trabajo en equipo y comunicación; manipulación responsable de materiales reutilizables y reciclables; comprensión de que las distintas tareas pueden exigir diferentes niveles de esfuerzo y colaboración.

Materiales

- Objetos reutilizables o reciclables de distintos tamaños
- Algún elemento para marcar los residuos, por ejemplo rotuladores o telas de colores
- Material para el circuito de obstáculos (por ejemplo, conos, aros o túneles)

Preparación

1. Montar el circuito de obstáculos. El circuito debe medir entre 20 y 50 metros y ser idéntico para todos los equipos.
2. Marcar los residuos con distintos colores (al menos tres colores diferentes: para objetos pequeños, medianos y grandes).

Desarrollo del juego

1. Un equipo traslada un montón de residuos, de uno en uno, de un extremo del circuito de obstáculos al otro. Tras trasladar correctamente un objeto, el equipo regresa al montón de residuos lo más rápido posible para recoger el siguiente.
2. Los distintos residuos requieren diferentes niveles de cooperación. Los objetos más pequeños puede transportarlos una sola persona, mientras que los más grandes exigen la colaboración de dos o más integrantes del equipo.

Puntuación

1. Durante el juego, el personal arbitral lleva el registro de los residuos clasificados en la Zona de Reciclaje.
2. La captura de la bandera pone fin al juego y otorga puntos adicionales (40 puntos). Si no se captura ninguna bandera, gana el equipo con la puntuación más alta.

Elemento	Detalle
Nivel de cooperación - Residuos	• Objeto pequeño (por ejemplo, una botella de plástico): 1 persona • Objeto mediano (por ejemplo, una caja de cartón, un recipiente reutilizable o un objeto de madera): 2 personas • Objeto grande: 3 o más personas
Condición de victoria	El equipo que haya trasladado todos los residuos al otro lado en el menor tiempo. Los 100 puntos se reparten según la clasificación (tiempo).

Actividad 3: Eco Bowling

Eco Bowling convierte el reciclaje en un juego de puntería. Los equipos lanzan para derribar objetos situados a distintas distancias —los más alejados valen más— y después depositan cada uno en el contenedor correcto antes de que se agote el tiempo.

Elemento	Detalle
Categoría	Deporte
Duración	7 minutos
Formato	Un equipo por zona de bolos
Participantes	5 participantes por equipo
Personal	2 árbitros por zona de bolos + 1 persona voluntaria
Ejemplo de zona de juego	Espacio para una zona de juego de 15 m + zona de reciclaje (cualquier espacio al aire libre o cubierto)
Aprendizaje en sostenibilidad	Nociones básicas de separación de residuos y reciclaje; manipulación responsable de los materiales; trabajo en equipo, coordinación y precisión.

Materiales

- Pelotas blandas
- Distintos objetos reciclables que puedan derribarse y sirvan de diana (mín. 10 objetos)
- Contenedores de reciclaje
- Hojas de puntuación
- Marcas de distancia
- Contenedores de reciclaje para las distintas categorías de reciclaje (conforme a la normativa local)

Preparación

1. Marcar en el suelo de la zona de juego las distancias de 5 m, 10 m y 15 m desde la zona de lanzamiento.
2. Colocar las dianas junto a las distintas marcas, con un mínimo de 10 objetos.
3. Situar los contenedores de reciclaje cerca de la zona de juego.

Desarrollo del juego

1. El equipo lanza una pelota blanda contra objetos reciclables situados a distintas distancias. Las dianas más alejadas otorgan más puntos, pero son más difíciles de acertar.
2. Cuando se derriba una diana, el equipo recoge el objeto y lo deposita en el contenedor de reciclaje correcto antes de continuar.

Puntuación

1. Los equipos deben equilibrar precisión, rapidez y trabajo en equipo para maximizar su puntuación dentro del límite de 7 minutos.
2. Durante el juego, el personal arbitral lleva el registro de los residuos clasificados. La clasificación incorrecta de los residuos conlleva puntos de penalización.

Elemento	Detalle
Puntuación - Dianas acertadas	• 5 m: 1 punto • 10 m: 3 puntos • 15 m: 5 puntos
Puntuación — Penalizaciones	Objeto clasificado incorrectamente: - 5 puntos
Condición de victoria	Mayor puntuación transcurridos 7 minutos, o bien haber acertado todas las dianas y clasificado correctamente todos los objetos. Los 100 puntos se reparten según la clasificación (puntos obtenidos).

Actividad 4: Eco Tail Tag

Eco Tail Tag combina un juego rápido de pillar con la separación de residuos. Los equipos se capturan mutuamente las colas y después depositan el residuo correspondiente en el contenedor correcto; gana quien logre la mejor combinación de rapidez y reciclaje correcto.

Elemento	Detalle
Categoría	Flexible (Deporte o Sostenibilidad)
Duración	3 minutos (o hasta que se hayan recogido todas las colas)
Formato	2 equipos por ronda (cuadro de torneo)
Participantes	5 participantes por equipo
Personal	2 árbitros + 1 persona voluntaria
Ejemplo de zona de juego	½ campo de fútbol, dentro de un pabellón deportivo
Aprendizaje en sostenibilidad	Separación de residuos y reciclaje; comprensión; clasificación correcta bajo presión de tiempo; trabajo en equipo, rapidez y percepción espacial.

Materiales

Colas de colores (trozos de tela, 15 por equipo)

Residuos que representen las categorías de reciclaje pertinentes a nivel local

Contenedores de reciclaje para las distintas categorías de reciclaje (conforme a la normativa local)

Un silbato u otro dispositivo de señalización

Conos para delimitar el terreno

Petos para los equipos

Preparación

1. Delimitar la zona de juego y habilitar la Zona de Reciclaje cerca de esta.
2. Repartir las colas de colores entre ambos equipos. Cada participante lleva tres colas de colores sujetas a la cintura. Cada equipo comienza con 15 colas. Los distintos colores de las colas representan las categorías de reciclaje seleccionadas por la organización y deben reflejar las prácticas locales de gestión de residuos.

Desarrollo del juego

1. Dos equipos se enfrentan para capturar las colas del equipo contrario y reciclar los residuos.
2. Cuando una persona captura la cola de un participante del equipo contrario, corre hasta la Zona de Reciclaje, recoge el residuo correspondiente y lo deposita en el contenedor de reciclaje correcto.

Puntuación

1. Durante el juego, el personal arbitral lleva el registro de los residuos clasificados en la Zona de Reciclaje. La clasificación incorrecta de los residuos conlleva puntos de penalización.
2. Gana el equipo con la puntuación más alta transcurridos 3 minutos.

Elemento	Detalle
Puntuación — Colas básicas	Cola capturada + residuo clasificado correctamente: 1 punto
Puntuación — Penalizaciones	Residuo clasificado incorrectamente: –3 puntos
Condición de victoria	Mayor puntuación transcurridos 3 minutos. Si se recogen las 15 colas, se clasifica por delante el equipo con el mejor tiempo. Los 100 puntos se reparten según la clasificación (puntos obtenidos o tiempo).

Actividad 5: Eco Rescue Mission

Eco Rescue Mission es una carrera a dos rondas para recoger y clasificar residuos mientras el equipo contrario interpone obstáculos. Los papeles se intercambian en cada ronda: un equipo retira los residuos y el otro bloquea el paso con cuerdas, conos móviles y preguntas sorpresa sobre sostenibilidad.

Elemento	Detalle
Categoría	Sostenibilidad
Duración	10 minutos por ronda (los equipos intercambian los papeles)
Formato	2 equipos por ronda
Participantes	5 participantes por equipo (formato estándar de OofS)
Personal	2 árbitros + 2 personas voluntarias
Ejemplo de zona de juego	½ campo de fútbol, dentro de un pabellón deportivo
Aprendizaje en sostenibilidad	Recogida y separación de residuos; trabajo en equipo y comunicación; resolución de problemas bajo presión; resiliencia.

Materiales

Residuos

Obstáculos (por ejemplo, cuerdas o conos)

Contenedores de reciclaje para las distintas categorías de reciclaje (conforme a la normativa local)

Marcas centrales

Cronómetro

Preparación

1. Delimitar la zona de juego y habilitar la Zona de Reciclaje.
2. Colocar la misma cantidad de residuos y de obstáculos ambientales en cada zona de juego.
3. Si procede: preparar las preguntas sobre sostenibilidad.

Desarrollo del juego

1. Los equipos compiten en dos rondas e intercambian los papeles entre ellas. En cada ronda, un equipo actúa como Equipo de Recogida y el otro como Equipo de Obstáculos.
2. El Equipo de Recogida debe recoger los residuos de la zona de juego y clasificarlos en las categorías de reciclaje correctas con la mayor rapidez y precisión posibles. El Equipo de Recogida lleva un residuo cada vez a la Zona de Reciclaje.
3. El Equipo de Obstáculos crea obstáculos ambientales que el equipo recolector debe superar. Pueden consistir en sujetar cuerdas que las personas participantes deban sortear por debajo o por encima, desplazar conos para crear recorridos cambiantes, o actuar como controles de contaminación en los que haya que responder una breve pregunta sobre sostenibilidad antes de continuar. Si la respuesta es incorrecta, la persona debe devolver el objeto a la zona de recogida e intentarlo de nuevo.

Puntuación

1. Durante el juego, el personal arbitral lleva el registro de los residuos clasificados en la Zona de Reciclaje. Otro árbitro lleva el registro de los obstáculos del Equipo de Obstáculos.
2. Una vez completadas ambas rondas, gana el equipo con la puntuación total más alta.

Elemento	Detalle
Puntuación – Equipo de Recogida	Residuo clasificado correctamente: 1 punto
Puntuación – Equipo de Obstáculos	Participante retenido u obligado a repetir una tarea a causa de un obstáculo ambiental: 2 puntos
Puntuación – Bonificación de equipo	Si todos los residuos se clasifican correctamente en 10 minutos: +20 puntos
Condición de victoria	Mayor puntuación combinada tras ambas rondas.

Actividad 6: Eco Upcycling Challenge

En Eco Upcycling Challenge, los equipos reciben un lote idéntico de materiales reutilizados y compiten por construir la estructura más alta e ingeniosa posible. Cada pieza debe transportarse de una en una, de modo que no solo cuenta la altura, sino también el trabajo en equipo, la creatividad y el pulso.

Elemento	Detalle
Categoría	Sostenibilidad
Duración	10 minutos
Formato	2 equipos por ronda O bien todos los equipos simultáneamente, en función de los recursos disponibles
Participantes	5 participantes por equipo. Las personas participantes se reparten las tareas de clasificación, transporte y construcción. Los papeles pueden rotarse durante la actividad.
Personal	2 árbitros + 2 personas voluntarias
Ejemplo de zona de juego	½ campo de fútbol, dentro de un pabellón deportivo
Aprendizaje en sostenibilidad	Reutilización y revalorización de materiales; resolución creativa de problemas; trabajo en equipo y comunicación; conceptos de economía circular; uso responsable de los recursos.
Aspectos que se deben tener en cuenta	• Garantizar que todos los equipos reciban un lote idéntico de materiales para asegurar una competición justa. • Comunicar con claridad los criterios de valoración antes de comenzar la actividad y asegurar que todos los equipos se evalúen con los mismos criterios. • Fomentar la creatividad y el ingenio en lugar de centrarse únicamente en la altura.

Materiales

Lotes idénticos de materiales reutilizables o reciclables para cada equipo (por ejemplo, botellas, cartón, tubos de papel, tapones, cajas y cuerda)

Cronómetro

Cinta métrica

Hoja de puntuación

Preparación

1. Delimitar la zona de recogida y la zona de construcción.

2. Disponer los materiales reutilizados y reciclables en la zona de recogida (el punto de partida). Cada equipo debe contar con un lote idéntico de materiales.

Desarrollo del juego

1. Las personas participantes trasladan los materiales de uno en uno desde la zona de recogida hasta la zona de construcción. Si un material se cae, la persona regresa a la zona de recogida y lo intenta de nuevo.
2. Una vez trasladados los materiales, los equipos los utilizan para construir su estructura.

Puntuación

1. Transcurridos 10 minutos, el personal arbitral evalúa la estructura conforme a los criterios de evaluación: uso de los materiales, creatividad, estabilidad y altura.

Elemento	Detalle
Puntuación — Uso de todos los materiales	El equipo que utilice más materiales + 5 puntos
Puntuación — Creatividad	Creatividad, diseño y funcionalidad de la estructura final: 1–10 puntos
Puntuación — Estabilidad	La construcción se mantiene en pie por sí sola durante una prueba de estabilidad de 10 segundos: +5 puntos de bonificación
Puntuación — Altura	El equipo con la estructura más alta + 5 puntos
Condición de victoria	Mayor puntuación total. Los 100 puntos se reparten según la clasificación.

PARTE B: ACTIVIDADES ADICIONALES

Estas actividades complementan los Eco Games con formatos diferentes: orientación al aire libre, incentivos al transporte, pruebas de conocimiento y talleres creativos.

Actividad 7: Eco Adventure Rogaining

Eco Adventure Rogaining envía a los equipos con un mapa a localizar puntos de control y completar tareas en la naturaleza por el camino, desde identificar especies hasta resolver retos sobre biodiversidad. Mitad carrera de orientación, mitad aula al aire libre, recompensa a los equipos que exploran a fondo y observan con atención.

Elemento	Detalle
Categoría	Flexible (Deporte o Sostenibilidad)
Duración	40–90 minutos (en función de la longitud del recorrido, el terreno y el número de equipos participantes. Pueden emplearse recorridos más cortos para participantes de menor edad o para eventos de iniciación).
Formato	Todos los equipos participan simultáneamente. Salida escalonada (se recomiendan intervalos de 3 minutos).
Participantes	5 participantes por equipo
Personal	Todo el personal disponible
Ejemplo de zona de juego	Adaptar a las condiciones locales
Aprendizaje en sostenibilidad	Sensibilización sobre la biodiversidad; conexión con la naturaleza; capacidad de observación ambiental; comprensión de los ecosistemas locales; trabajo en equipo y destrezas de orientación al aire libre; comportamiento responsable en entornos naturales.
Aspectos que se deben tener en cuenta	• Garantizar que todas las actividades cumplen la normativa ambiental local y los permisos de uso del suelo. • Evitar molestar a la fauna silvestre o a los hábitats sensibles. • Ofrecer alternativas de itinerario accesibles siempre que sea posible. • Adaptar las tareas a la biodiversidad local, a las estaciones del año y a las condiciones ambientales. • Adaptar el itinerario a las habilidades de orientación y al nivel de experiencia de las personas participantes. La actividad también puede desarrollarse en un entorno urbano.

Materiales

Mapas

Fichas de identificación de especies u hojas de tareas

Hojas de respuestas

Balizas de control

Cualquier material necesario para las actividades de biodiversidad local

Preparación

1. Planificar los puntos de control y elaborar un mapa.
2. Instalar los puntos de control y un punto de salida.

Desarrollo del juego

1. Los equipos siguen el mapa y se desplazan a los distintos puntos de control, donde completan tareas relacionadas con la sostenibilidad, como identificar especies, hábitats o elementos ambientales, documentar observaciones, responder preguntas de un cuestionario o realizar actividades sobre biodiversidad.

Puntuación

1. En cada estación, una persona voluntaria otorga puntos en función del desempeño del equipo.
2. Al finalizar la actividad se suman las puntuaciones. Gana el equipo con la puntuación combinada más alta.

Elemento	Detalle
Puntuación	• Número de controles visitados: 0-30 puntos • Observaciones de especies, hábitats o elementos ambientales: 0-30 puntos • Actividad de biodiversidad, reto sobre ecosistemas o tarea ambiental: 0-30 puntos • Bonificación opcional por trabajo en equipo, finalización o tiempo: +10 puntos
Condición de victoria	Mayor puntuación total. Los 100 puntos se reparten según la clasificación.

Actividad 8: Green Travel Challenge (+ estación de taller voluntaria)

El Green Travel Challenge comienza antes de la llegada: los equipos obtienen puntos por desplazarse al evento a pie, en bicicleta, compartiendo coche o en transporte público. Después, un taller práctico sobre huella de carbono convierte esas decisiones en un «Reto Verde de 30 días» que el equipo diseña y comparte.

Elemento	Detalle
Categoría	Sostenibilidad
Duración	Reto de desplazamiento previo al evento + taller de 45 minutos
Formato	Participan todos los equipos
Participantes	5 participantes por equipo (formato estándar de OofS)
Personal	1-3 personas, según el formato
Ejemplo de zona de juego	Según el formato
Aprendizaje en sostenibilidad	Alfabetización en materia de carbono; movilidad sostenible; acción por el clima; resolución creativa de problemas; cambio de comportamiento impulsado entre iguales.
Aspectos que se deben tener en cuenta	• Asegurar que los incentivos al transporte no perjudiquen a las personas participantes con discapacidad, con necesidades de accesibilidad, con desplazamientos largos o con acceso limitado al transporte público. • Adaptar los criterios de transporte y la puntuación a las condiciones locales, a las infraestructuras disponibles y a los aspectos de accesibilidad. • Fomentar acciones prácticas, realistas y viables que las personas participantes puedan mantener después del evento. • Centrarse en el cambio positivo de comportamiento y en el aprendizaje, y no únicamente en la competición.

Materiales

Materiales para el taller (por ejemplo, fichas de huella de carbono, infografías, estudios de caso y preguntas para el debate)

Papel para carteles o herramientas de presentación digital

Rotuladores

Hojas de evaluación

Preparación

1. Preparar las instrucciones y el material del taller.
2. Si procede, informar a las personas participantes sobre el Green Travel Challenge antes de su asistencia al evento.

Desarrollo del juego

Se anima a los equipos a utilizar opciones de desplazamiento sostenibles para acudir al evento. La organización debe definir los medios de transporte admisibles conforme a las circunstancias locales; pueden incluir el desplazamiento a pie, en bicicleta, en transporte público o compartiendo coche. Las opciones de desplazamiento pueden verificarse mediante fotografías, billetes de transporte u otro método determinado por la organización. Durante el evento, las personas participantes toman parte en un taller interactivo sobre movilidad sostenible, huella de carbono y acción climática individual.

Si la organización desea desarrollar el taller como una de las estaciones de sostenibilidad, este debe invitar a las personas participantes a reflexionar sobre sus propios hábitos de desplazamiento y a detectar oportunidades para tomar decisiones más sostenibles en su vida cotidiana. Tras el taller, cada equipo diseña un «Reto Verde de 30 días» atractivo e informativo para su centro educativo, club deportivo o comunidad. Los equipos presentan su reto en un cartel, un rotafolio o un lienzo digital, incluyendo:

- Un nombre y un lema para el reto
- 3–5 acciones de desplazamiento sostenible
- El grupo destinatario
- Cómo podría fomentarse o registrarse la participación
- Beneficios ambientales y comunitarios previstos

A continuación, los equipos presentan su reto al grupo.

Puntuación

Todos los equipos son puntuados por la creatividad, la viabilidad, la comunicación y el posible impacto en sostenibilidad del Reto Verde de 30 días propuesto.

Elemento	Detalle
----------	---------

Puntuación – Desplazamiento sostenible	Acreditar opciones de desplazamiento sostenible adecuadas al contexto local. La organización debe definir los criterios con antelación, teniendo en cuenta las infraestructuras de transporte locales, los aspectos de accesibilidad y las distancias de desplazamiento. 0-50 puntos.
Puntuación de la estación de taller – Propuesta de reto	Creatividad, viabilidad, comunicación y posible impacto en sostenibilidad del Reto Verde de 30 días propuesto: 0–100 puntos
Condición de victoria	Mayor puntuación combinada entre el desplazamiento sostenible y la propuesta de reto.

Actividad 9: Eco Knowledge Quiz

El Eco Knowledge Quiz pone a prueba los conocimientos de los equipos sobre sostenibilidad, desde el cambio climático y la biodiversidad hasta la energía, el agua y los residuos. Los equipos comentan cada pregunta antes de responder, de modo que se premia tanto un buen debate como un buen conocimiento.

Elemento	Detalle
Categoría	Sostenibilidad
Duración	15–20 minutos
Formato	Todos los equipos participan simultáneamente
Participantes	5 participantes por equipo (formato estándar de OoFS)
Personal	1-3 personas, según el formato del cuestionario
Ejemplo de zona de juego	Espacio exterior o interior, según el formato del cuestionario
Aprendizaje en sostenibilidad	Alfabetización ambiental; pensamiento crítico; debate y toma de decisiones en equipo; refuerzo de conocimientos.
Aspectos que se deben tener en cuenta	• Adaptar la dificultad de las preguntas a la edad y la experiencia de las personas participantes. • Incluir temas de sostenibilidad tanto locales como globales. • Asegurar que las preguntas sean claras, accesibles y culturalmente pertinentes. • Si procede, puede utilizarse una versión con tres «preguntas rápidas», en la que se premia la respuesta correcta más veloz.

Materiales

Tarjetas de preguntas

Diapositivas de presentación o plataforma digital de cuestionarios

Hojas o tarjetas de respuesta

Hoja de puntuación

Preparación

Preparar las preguntas y el formato del cuestionario. Pueden consultarse ejemplos de preguntas en el anexo F

Desarrollo del juego

Cuestionario por equipos sobre temas de sostenibilidad locales y globales, como el cambio climático, la biodiversidad, la gestión de residuos, la energía, el agua, el transporte y los estilos de vida sostenibles. Se anima a las personas participantes a debatir las preguntas dentro de su equipo antes de entregar las respuestas. Las preguntas pueden plantearse mediante tarjetas, presentaciones o herramientas digitales, según el formato del evento.

Puntuación

Gana el equipo con más respuestas correctas. En caso de empate, se planteará una pregunta adicional.

Elemento	Detalle
Puntuación	5 puntos por respuesta correcta (máximo 50 puntos). La puntuación puede ajustarse en función del número de preguntas planteadas.

Actividad 10: Water Footprint Challenge

El Water Footprint Challenge plantea una pregunta sorprendente: ¿cuánta agua oculta hay detrás de los objetos cotidianos? Los equipos recogen tarjetas y ordenan los productos de menor a mayor huella hídrica y, después, comparan sus estimaciones con las cifras reales en un breve debate.

Elemento	Detalle
Categoría	Sostenibilidad (consumo de agua y estilos de vida sostenibles)
Duración	5-10 minutos
Formato	Todos los equipos participan simultáneamente
Participantes	5 participantes por equipo (formato estándar de OoFS)
Personal	Todo el personal disponible
Ejemplo de zona de juego	Espacio exterior o interior, según el formato
Aprendizaje en sostenibilidad	Consumo de agua, estilos de vida sostenibles, pensamiento crítico, trabajo en equipo y sensibilización sobre los impactos ambientales ocultos asociados a las decisiones cotidianas.
Aspectos que se deben tener en cuenta	• Adaptar los productos y los ejemplos a los contextos locales. • Utilizar datos y explicaciones sobre la huella hídrica adecuados a la edad. • Incluir una combinación de ejemplos de alimentación, ropa, transporte y estilo de vida. • Subrayar que el objetivo es aprender y debatir, y no memorizar cifras exactas.

Materiales

Tarjetas de huella hídrica que representen productos, alimentos y actividades cotidianas con distintas huellas hídricas (mínimo 10 tarjetas).

Baja: manzana, bicicleta, vaso de agua del grifo; **Media:** camiseta de algodón, bocadillo de queso, pantalones vaqueros; **Alta:** hamburguesa, filete de ternera, tableta de chocolate, respuesta generada por IA

Hojas de puntuación

Materiales visuales opcionales que muestren las cifras reales de huella hídrica

Nota: se recomienda a la organización verificar los valores aproximados de huella hídrica de los productos seleccionados en fuentes fiables (por ejemplo, la [Water Footprint Network Product Gallery](#)), ya que los valores varían en función de los métodos de producción y del país de origen. Presentar los

valores aproximados después de la actividad puede favorecer el debate y el aprendizaje.

Preparación

Preparar las tarjetas de huella hídrica y la zona de juego.

Desarrollo del juego

1. La actividad comienza con una breve presentación del juego e información sobre qué es la huella hídrica. Se coloca un conjunto de tarjetas en una estación central.
2. Las personas participantes recogen una tarjeta de una en una y la llevan a su equipo. Una vez recogidas todas las tarjetas, los equipos trabajan conjuntamente para ordenarlas de menor a mayor huella hídrica estimada.
3. A continuación, la organización revela el orden correcto y dinamiza un breve debate sobre el uso oculto del agua y el consumo sostenible.

Puntuación

Todos los equipos comienzan la actividad al mismo tiempo. Gana el equipo con más tarjetas correctamente colocadas. En caso de empate, gana el equipo más rápido.

Elemento	Detalle
Puntuación	5 puntos por respuesta correcta (máximo 50 puntos). La puntuación puede ajustarse en función del número de preguntas planteadas.
Condición de victoria	Mayor puntuación total tras la ordenación de las tarjetas y las preguntas adicionales, si procede.

Planificación para una participación inclusiva

La creación de un evento inclusivo comienza mucho antes de la jornada. Se recomienda a la organización tener en cuenta la accesibilidad, la comunicación, la captación y las barreras a la participación a lo largo de todo el proceso de planificación. El objetivo es generar oportunidades de participación para jóvenes de perfiles diversos, incluidos quienes no practican actualmente deporte organizado o quienes se enfrentan a barreras para participar.

Al planificar un evento de OofS, se recomienda a la organización tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La participación debe ser gratuita o mantenerse lo más asequible posible.
- Considerar ayudas al transporte, desplazamientos coordinados u otras medidas prácticas para las personas participantes que afronten barreras económicas, geográficas o de accesibilidad.
- Utilizar canales de captación diversos, incluidos centros educativos, clubes deportivos, organizaciones juveniles, entidades de personas con discapacidad, organizaciones LGBTQI+, asociaciones de personas migrantes y grupos comunitarios, cuando proceda.
- Fomentar una participación diversa y asegurar que los equipos incluyan al menos dos niñas o mujeres jóvenes.
- Facilitar información clara sobre el evento, las actividades, las medidas de accesibilidad, las opciones de apoyo y los requisitos de participación con suficiente antelación.
- Los materiales de comunicación deben emplear un lenguaje claro, accesible e inclusivo. Cuando proceda, la organización podrá facilitar información en varios idiomas o aplicar principios de lectura fácil para mejorar la accesibilidad.
- Emplear un lenguaje inclusivo y libre de estereotipos y evitar suposiciones sobre el género, las capacidades, el origen cultural o la experiencia deportiva previa.
- Mostrar participantes y referentes diversos en los materiales de comunicación. Utilizar imágenes auténticas siempre que sea posible y evitar reforzar estereotipos.
- Asegurar que la comunicación se centre en la participación, el aprendizaje, el trabajo en equipo y el disfrute, y no únicamente en la competición y el rendimiento.

- Tener en cuenta las necesidades culturales y religiosas al planificar los horarios, la restauración, la comunicación y las condiciones de participación.
- Los procesos de inscripción deben ser sencillos y accesibles. Pueden ofrecerse vías de inscripción alternativas, como la inscripción telefónica o por correo electrónico, para quienes afronten barreras relacionadas con el idioma, la alfabetización, la discapacidad o el acceso digital.
- Los formularios de inscripción deben permitir comunicar con antelación los requisitos de accesibilidad, las necesidades de apoyo o las solicitudes de ajustes. Cuando sea oportuno, la organización podrá incluir además preguntas opcionales sobre el nombre y los pronombres preferidos.
- Las sedes del evento deben seleccionarse teniendo en cuenta la accesibilidad, incluidos los itinerarios, las instalaciones, los espacios de actividad, los aseos y las zonas de reunión, siempre que sea posible.
- Los procedimientos de consentimiento para el uso de imágenes, la recogida de datos y la información sobre las personas participantes deben cumplir la legislación nacional y los requisitos de protección de la infancia y la juventud.

Planificar la inclusión no significa que todos los eventos deban ofrecer todos los ajustes posibles. Más bien, la organización debe adoptar medidas razonables y proactivas para detectar y reducir barreras, de modo que el mayor número posible de jóvenes pueda participar, contribuir y sentirse bienvenido a lo largo del evento.

Ejecución accesible e inclusiva del evento

Durante el evento, la organización debe procurar crear un entorno en el que todas las personas participantes puedan implicarse de forma significativa, aportar a su equipo y sentirse acogidas, respetadas y seguras.

Las actividades deben desarrollarse de forma que se reconozcan las distintas capacidades, experiencias, estilos de comunicación y necesidades de apoyo. El objetivo no es que todas las personas participen exactamente del mismo modo, sino que todas tengan oportunidades de contribuir e implicarse.

Se recomienda a la organización tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Facilitar instrucciones claras utilizando varios métodos de comunicación cuando proceda, incluidas demostraciones verbales, ejemplos visuales y explicaciones escritas.

- Ofrecer opciones de participación flexibles. Los equipos pueden repartir las tareas según las fortalezas, capacidades e intereses de cada persona. Se puede contribuir mediante la participación física, la estrategia, la comunicación, el registro de puntuaciones, la organización u otras funciones de apoyo.
- Adaptar las reglas de las actividades, las distancias, los límites de tiempo, el material o las zonas de juego cuando sea necesario para favorecer la participación y la accesibilidad, siempre que sea posible.
- Tener en cuenta la accesibilidad sensorial y cognitiva. Cuando se utilice música, silbatos u otras señales sonoras, ofrecer alternativas visuales siempre que sea posible y garantizar el acceso a espacios tranquilos o a pausas si fuera necesario.
- Asegurar que las zonas de actividad, los espacios de reunión y las instalaciones sean lo más accesibles y fáciles de recorrer posible.
- Facilitar acceso a agua potable, zonas de descanso y la posibilidad de hacer pausas cuando se necesite.
- Consultar directamente a las personas participantes. Siempre que sea posible, preguntarles qué ajustes o adaptaciones les resultarían útiles en lugar de dar nada por supuesto.
- Supervisar la participación a lo largo del evento y actuar si alguna persona o grupo parece quedar excluido o no puede participar plenamente.

La organización debe mantener una actitud flexible y receptiva durante todo el evento. El objetivo no es un rendimiento igual, sino una participación significativa, el aprendizaje, el trabajo en equipo y la implicación de todas las personas participantes.

Gestión sostenible y eficiente en recursos del evento: cómo combinar la sostenibilidad con el deporte

Se recomienda a la organización reducir al mínimo tanto los costes económicos como los impactos ambientales mediante una gestión eficiente de los recursos y una planificación sostenible.

Algunos ejemplos son:

- Colaborar con ayuntamientos, centros educativos, clubes u organizaciones comunitarias para acceder a instalaciones, equipamiento, materiales y apoyo de personal.
- Pedir prestados materiales y equipamiento siempre que sea posible en lugar de adquirir productos nuevos.
- Reutilizar en varios eventos materiales como petos, conos, mapas, señalización y contenedores de reciclaje.
- Priorizar los materiales reutilizados, reaprovechados y reciclables al diseñar las actividades.
- Utilizar herramientas digitales de inscripción, comunicación y puntuación cuando proceda para reducir el consumo de papel.
- Evitar compras innecesarias y reducir al mínimo los productos de un solo uso.
- Planificar cuidadosamente la restauración para reducir el desperdicio alimentario y priorizar las opciones sostenibles siempre que sea posible.
- Elegir proveedores locales y productos y servicios respetuosos con el medio ambiente cuando estén disponibles.
- Animar a las personas participantes a desplazarse a pie, en bicicleta, en transporte público o en transporte compartido.
- Crear un kit reutilizable de materiales de evento que pueda servir para futuros eventos de OoFS.



O O F S

Olympics of Sustainability



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.