



OFS
Olympics of Sustainability

The Green Playbook - Versió de butxaca

*«Una guia pas a pas per a organitzar esdeveniments
esportius juvenils centrats en la sostenibilitat»*

WP2

Entregable 2.2

Elaborat per: FSI, agost de 2026



Co-funded by
the European Union

Índex de continguts

Informació del document	4
Què és la versió de butxaca del Green Playbook?	5
Part A: JOCS ECO (elaborada per SDE)	6
Activitat 1: Capture the Eco Flag	6
Materials	6
Preparació	6
Desenvolupament del joc	7
Puntuació	7
Full de puntuació + exemple	7
Activitat 2: Eco Obstacle Course	9
Materials	9
Preparació	9
Desenvolupament del joc	9
Puntuació	10
Activitat 3: Eco Bowling	11
Materials	11
Preparació	11
Desenvolupament del joc	11
Puntuació	12
Activitat 4: Eco Tail Tag	13
Materials	13
Preparació	13
Desenvolupament del joc	14
Puntuació	14
Activitat 5: Eco Rescue Mission	15
Materials	15
Preparació	15
Desenvolupament del joc	15
Puntuació	16
Activitat 6: Eco Upcycling Challenge	17
Materials	17
Preparació	17
Desenvolupament del joc	18
Puntuació	18
PART B: ACTIVITATS ADDICIONALS	19
Activitat 7: Eco Adventure Rogaining	19
Materials	19
Preparació	20
Desenvolupament del joc	20
Puntuació	20
Activitat 8: Green Travel Challenge (+ estació de taller voluntària)	21

Materials	21
Preparació	21
Desenvolupament del joc	22
Puntuació	22
Activitat 9: Eco Knowledge Quiz	23
Materials	23
Preparació	23
Desenvolupament del joc	23
Puntuació	24
Activitat 10: Water Footprint Challenge	25
Materials	25
Preparació	26
Desenvolupament del joc	26
Puntuació	26
Planificació per a una participació inclusiva	27
Realització accessible i inclusiva de l'esdeveniment	28
Gestió sostenible i eficient dels recursos de l'esdeveniment: com combinar la sostenibilitat amb l'esport	29

Informació del document

Projecte	Olympics of Sustainability: Winning for Health and Planet (OofS)
Programa	Erasmus+ Sport, ERASMUS-SPORT-2025-SCP
Entregable	D2.2 - The Green Playbook - Versió de butxaca
Paquet de treball	WP2, The OofS e-Paper and Green Playbook
Líder del WP2	Finlands Svenska Idrott (FSI)
Redactat per	Finlands Svenska Idrott (FSI)
Contribucions	MoF (Portugal), PJA (Portugal), SDE (Eslovènia), MoP (Espanya)
Versió	1.0
Data	Agost de 2026
Difusió	Pública (PU)
Llicència	CC BY 4.0

Què és la versió de butxaca del Green Playbook?

La versió de butxaca és una versió reduïda del Green Playbook de l'OoFS. Esta versió de butxaca se centra en les activitats de l'OoFS i també inclou informació sobre inclusió i gestió sostenible d'esdeveniments. Pot ser útil per al voluntariat i per a les persones àrbitres durant l'esdeveniment.

Part A: JOCS ECO (elaborada per SDE)

Activitat 1: Capture the Eco Flag

Un joc d'equip que combina moviment, estratègia i aprenentatge ambiental.

Element	Detall
Categoria	Sostenibilitat
Duració	10 minuts (o fins que es capture la bandera)
Format	2 equips per ronda (quadre de torneig)
Jugadors	5 participants per equip (format estàndard de l'OofS)
Personal	2 àrbitres + 2 persones voluntàries
Exemple d'àrea de joc	½ camp de futbol, dins d'un pavelló esportiu
Aprenentatge en sostenibilitat	Els distints tipus de residus requereixen mètodes de gestió i eliminació diferents; gestió responsable dels residus; treball en equip i presa de decisions estratègiques.

Materials

- 20 botelles de plàstic
- 10 trossos de paper
- 6 bosses de plàstic
- 2 fitxes de residus perillosos (utilitzeu una fitxa o targeta simbòlica per a representar els residus perillosos; no utilitzeu residus perillosos reals)
- 2 banderes
- Cons per a delimitar
- Petos d'equip
- Contenidors de reciclatge per a les distintes categories de reciclatge (segons la normativa local)

Preparació

1. Delimitau l'àrea de joc i la zona de reincorporació.
2. Distribuiu els residus per l'àrea de joc de manera que les dos meitats tinguin la mateixa quantitat de residus: 10 botelles de plàstic, 5 trossos de paper, 3 bosses de plàstic, 1 fitxa de residus perillosos.
3. Prepareu l'Àrea de Reciclatge amb els contenidors de reciclatge.

Desenvolupament del joc

1. Els dos equips comencen el joc en la seua àrea de joc respectiva. Amb el senyal de l'àrbitre, s'inicia un cronòmetre de 10 minuts.
2. Els jugadors entren en la meitat de l'equip contrari per a arreplegar objectes. Els equips arrepleguen un objecte cada vegada, el transporten a la seua Àrea de Reciclatge i el classifiquen en la categoria de reciclatge correcta per a obtindre punts.
3. Els jugadors poden ser tocats suaument per un jugador contrari mentre arrepleguen residus. Els jugadors tocats van a la zona de reincorporació, compten fins a 10 i després tornen al joc.
4. Una vegada s'han arreplegat i classificat correctament tots els residus, els equips poden intentar capturar la bandera de l'equip contrari.

Puntuació

1. Durant el joc, les persones àrbitres duen el registre dels residus classificats en l'Àrea de Reciclatge.
2. Capturar la bandera finalitza el joc i atorga punts extra (40 punts). Si no es captura cap bandera, guanya l'equip amb la puntuació més alta.

Element	Detall
Puntuació - Residus	● Botelles de plàstic (20 disponibles): 1 punt cadascuna ● Trossos de paper (10 disponibles): 2 punts cadascun ● Bosses de plàstic (6 disponibles): 3 punts cadascuna ● Fitxa de residus perillosos (2 disponibles): 5 punts
Puntuació - Bandera	Bandera capturada: 40 punts (només després d'haver classificat correctament tots els residus del costat de l'altre equip)
Condicció de victòria	Puntuació més alta O captura de bandera reeixida.

Full de puntuació + exemple

EQUIP	Botelles (10)	Paper (10)	Bosses (9)	Fitxa (5)	Bandera (40)	Punts totals
-------	---------------	------------	------------	-----------	--------------	--------------

Activitat 2: Eco Obstacle Course

Una carrera de relleus trepidant en què els equips transporten distints tipus de materials reutilitzables o reciclables a través d'un circuit d'obstacles.

Element	Detall
Categoria	Esport
Duració	L'equip que fa el temps més ràpid
Format	Un equip cada vegada en el circuit d'obstacles
Jugadors	5 participants per equip
Personal	1 àrbitre/circuit d'obstacles + 1 persona voluntària
Exemple d'àrea de joc	Espai per a un circuit d'obstacles de 20-50 m
Aprenentatge en sostenibilitat	Cooperació i coordinació; treball en equip i comunicació; manipulació responsable de materials reutilitzables i reciclables; comprensió que les distintes tasques poden requerir nivells diferents d'esforç i col·laboració.

Materials

- Objectes reutilitzables o reciclables de distintes mides
- Alguna cosa per a marcar els residus, per exemple retoladors o teles de colors
- Equipament per al circuit d'obstacles (per exemple, cons, cercols o túnels)

Preparació

1. Prepareu el circuit d'obstacles. El circuit ha de tindre entre 20 i 50 metres i ser idèntic per a cada equip.
2. Marqueu els residus amb colors diferents (com a mínim tres colors distints: per a objectes xicotets, mitjans i grans).

Desenvolupament del joc

1. Un equip transporta una pila de residus, un residu cada vegada, d'un costat a l'altre d'un circuit d'obstacles. Després de transportar l'objecte amb èxit, l'equip torna a la pila de residus tan ràpid com puga per a arreplegar l'objecte següent.
2. Els distints residus requereixen nivells de cooperació diferents. Els objectes més xicotets els pot portar una sola persona, mentres que els objectes més grans requereixen dos o més membres de l'equip treballant conjuntament.

Puntuació

1. Durant el joc, les persones àrbitres duen el registre dels residus classificats en l'Àrea de Reciclatge.
2. Capturar la bandera finalitza el joc i atorga punts extra (40 punts). Si no es captura cap bandera, guanya l'equip amb la puntuació més alta.

Element	Detall
Nivell de cooperació - Residus	• Objecte xicotet (per exemple, una botella de plàstic): 1 persona • Objecte mitjà (per exemple, una caixa de cartó, un recipient reutilitzable o un objecte de fusta): 2 persones • Objecte gran: 3+ persones
Condició de victòria	L'equip que ha portat tots els residus a l'altre costat en el temps més ràpid. Els 100 punts es repartixen segons la classificació (temps).

Activitat 3: Eco Bowling

L'Eco Bowling convertix el reciclatge en un joc de punteria. Els equips llancen per a tombar objectes col·locats a distintes distàncies, els més llunyans valen més, i després han de classificar-ne cadascun en el contenidor correcte abans que s'acabe el temps.

Element	Detall
Categoria	Esport
Duració	7 minuts
Format	Un equip per àrea de bowling
Jugadors	5 participants per equip
Personal	2 àrbitres/àrea de bowling + 1 persona voluntària
Exemple d'àrea de joc	Espai per a una àrea de joc de 15 m + reciclatge (qualsevol espai exterior o interior)
Aprenentatge en sostenibilitat	Coneixements bàsics sobre la separació de residus i el reciclatge; manipulació responsable dels materials; treball en equip, coordinació i precisió.

Materials

- Pilotes toves
- Distints objectes-diana reciclables (mínim 10 objectes) que es pugen tombar
- Contenedors de reciclatge
- Fulls de puntuació
- Marques de distància
- Contenedors de reciclatge per a les distintes categories de reciclatge (segons la normativa local)

Preparació

1. Marqueu en el sòl de l'àrea de joc les distàncies de 5 m, 10 m i 15 m des de la zona de llançament.
2. Col·loqueu les dianes al costat de les distintes marques, mínim 10 objectes.
3. Situeu els contenidors de reciclatge prop de l'àrea de joc.

Desenvolupament del joc

1. L'equip llança una pilota tova contra objectes-diana reciclables col·locats a distintes distàncies. Les dianes situades més lluny valen més punts, però són més difícils d'encertar.
2. Quan una diana es tomba correctament, l'equip recupera l'objecte i el diposita en el contenidor de reciclatge adequat abans de continuar.

Puntuació

1. Els equips han d'equilibrar precisió, velocitat i treball en equip per a maximitzar la seua puntuació dins del límit de temps de 7 minuts.
2. Durant el joc, les persones àrbitres duen el registre dels residus classificats. Una classificació incorrecta dels residus comporta punts de penalització.

Element	Detall
Puntuació - Dianes encertades	• 5 m: 1 punt • 10 m: 3 punts • 15 m: 5 punts
Puntuació — Penalitzacions	Objecte classificat incorrectament: - 5 punts
Condició de victòria	Puntuació més alta després de 7 minuts o totes les dianes encertades i classificades correctament. Els 100 punts es repartixen segons la classificació (punts obtinguts).

Activitat 4: Eco Tail Tag

L'Eco Tail Tag combina un joc ràpid d'atrapar amb la separació de residus. Els equips capturen les cues dels altres i després classifiquen el residu corresponent en el contenidor correcte; guanya qui millor combine velocitat i reciclatge correcte.

Element	Detall
Categoria	Flexible (Esport o Sostenibilitat)
Duració	3 minuts (o fins que s'arreglen totes les cues)
Format	2 equips per ronda (quadre de torneig)
Jugadors	5 participants per equip
Personal	2 àrbitres + 1 persona voluntària
Exemple d'àrea de joc	½ camp de futbol, dins d'un pavelló esportiu
Aprenentatge en sostenibilitat	Separació de residus i reciclatge; comprensió; classificació correcta sota pressió de temps; treball en equip, velocitat i percepció espacial.

Materials

Cues de colors (trossos de tela, 15 per equip)

Residus que representen les categories de reciclatge rellevants a escala local

Contenidors de reciclatge per a les distintes categories de reciclatge (segons la normativa local)

Un xiulet o un altre dispositiu de senyalització

Cons per a delimitar

Petos d'equip

Preparació

1. Delimitau l'àrea de joc i prepareu l'Àrea de Reciclatge prop de l'àrea de joc.
2. Repartiu les cues de colors als dos equips. Cada jugador porta tres cues de colors subjectes a la cintura. Cada equip comença amb 15 cues. Els distints colors de les cues representen categories de reciclatge seleccionades per l'organització i han de reflectir les pràctiques locals de gestió de residus.

Desenvolupament del joc

1. Dos equips s'enfronten per a capturar les cues de l'altre equip i reciclar els residus.
2. Quan un jugador captura una cua d'un participant contrari, corre fins a l'Àrea de Reciclatge, arreplega el residu corresponent i el diposita en el contenidor de reciclatge correcte.

Puntuació

1. Durant el joc, les persones àrbitres duen el registre dels residus classificats en l'Àrea de Reciclatge. Una classificació incorrecta dels residus comporta punts de penalització.
2. Guanya l'equip amb la puntuació més alta després de 3 minuts.

Element	Detall
Puntuació — Cues bàsiques	Cua capturada + residu classificat correctament: 1 punt
Puntuació — Penalitzacions	Residu classificat incorrectament: -3 punts
Condicció de victòria	Puntuació més alta després de 3 minuts. Si s'arrepleguen les 15 cues, l'equip amb el temps més ràpid queda millor classificat. Els 100 punts es repartixen segons la classificació (punts obtinguts o temps).

Activitat 5: Eco Rescue Mission

L'Eco Rescue Mission és una carrera a dos rondes per a arreplegar i classificar residus mentre l'altre equip posa obstacles pel camí. Els papers s'intercanvien en cada ronda: un equip neteja els residus i l'altre bloqueja el pas amb cordes, movent cons i plantejant preguntes sorpresa sobre sostenibilitat.

Element	Detall
Categoria	Sostenibilitat
Duració	10 minuts per ronda (els equips intercanvien els papers)
Format	2 equips per ronda
Jugadors	5 participants per equip (format estàndard de l'OoFS)
Personal	2 àrbitres + 2 persones voluntàries
Exemple d'àrea de joc	½ camp de futbol, dins d'un pavelló esportiu
Aprenentatge en sostenibilitat	Arreplega i separació de residus; treball en equip i comunicació; resolució de problemes sota pressió; resiliència.

Materials

Residus

Obstacles (per exemple, cordes, cons)

Contenidors de reciclatge per a les distintes categories de reciclatge (segons la normativa local)

Marques centrals

Cronòmetre

Preparació

1. Delimiteu l'àrea de joc i prepareu l'Àrea de Reciclatge.
2. Col·loqueu la mateixa quantitat de residus i d'obstacles ambientals en cada àrea de joc.
3. Si escau, prepareu les preguntes sobre sostenibilitat.

Desenvolupament del joc

1. Els equips competixen en dos rondes i intercanvien els papers entre rondes. En cada ronda, un equip actua com a Equip d'Arreplega i l'altre com a Equip de Repte.

2. L'Equip d'Arreplega ha d'arreplegar els residus de l'àrea de joc i classificar-los en les categories de reciclatge correctes amb la màxima rapidesa i precisió possible. L'Equip d'Arreplega porta un residu cada vegada a l'Àrea de Reciclatge.
3. L'Equip de Repte crea obstacles ambientals que l'equip que arreplega ha de superar. Poden consistir a subjectar cordes-barrera per davall de les quals els participants han de passar o que han de saltar, moure cons per a crear camins canviants, o actuar com a punts de control de contaminació on els participants han de respondre una pregunta breu sobre sostenibilitat abans de continuar. Si una persona participant respon incorrectament, ha de tornar l'objecte a la zona d'arreplega i tornar a intentar-ho.

Puntuació

1. Durant el joc, les persones àrbitres duen el registre dels residus classificats en l'Àrea de Reciclatge. Una altra persona àrbitra du el registre dels obstacles de l'Equip de Repte.
2. Una vegada finalitzades les dos rondes, guanya l'equip amb la puntuació total més alta.

Element	Detall
Puntuació – Equip d'Arreplega	Residu classificat correctament: 1 punt
Puntuació – Equip de Repte	Participant retardat o obligat a repetir una tasca a causa d'un repte ambiental: 2 punts
Puntuació – Bonificació d'equip	Si tots els residus es classifiquen correctament en 10 minuts: +20 punts
Condició de victòria	Puntuació combinada més alta després de les dos rondes.

Activitat 6: Eco Upcycling Challenge

En l'Eco Upcycling Challenge, els equips reben una pila idèntica de materials reutilitzats i competixen per construir l'estructura més alta i més enginyosa que puguin. Cada peça s'ha de transportar d'una en una, de manera que fa falta treball en equip, creativitat i bon pols, no només alçada.

Element	Detall
Categoria	Sostenibilitat
Duració	10 minuts
Format	2 equips per ronda O tots els equips participen simultàniament, segons els recursos disponibles
Jugadors	5 participants per equip. Els participants es repartixen les responsabilitats de classificar, transportar i construir. Els papers es poden rotar durant l'activitat.
Personal	2 àrbitres + 2 persones voluntàries
Exemple d'àrea de joc	½ camp de futbol, dins d'un pavelló esportiu
Aprenentatge en sostenibilitat	Reutilització i revalorització de materials; resolució creativa de problemes; treball en equip i comunicació; conceptes d'economia circular; ús responsable dels recursos.
Aspectes que cal tindre en compte	• Assegureu-vos que tots els equips reben un conjunt idèntic de materials per a garantir una competició justa. • Comuniqueu clarament els criteris d'avaluació abans de començar l'activitat i assegureu-vos que tots els equips s'avaluen amb els mateixos criteris. • Fomenteu la creativitat i l'enginy en lloc de centrar-se únicament en l'alçada.

Materials

Conjunts idèntics de materials reutilitzables o reciclables per a cada equip (per exemple, botelles, cartó, tubs de paper, taps, caixes i corda)

Cronòmetre

Cinta mètrica

Full de puntuació

Preparació

1. Delimitau la zona d'arreglada i la zona de construcció.
2. Disposeu els materials reutilitzats i reciclables en la zona d'arreglada (l'inici). Cada equip ha de tindre el mateix conjunt de materials.

Desenvolupament del joc

1. Els participants transporten els materials d'un en un des de la zona d'arregla fins a la zona de construcció. Si es cau un material, la persona participant torna a la zona d'arregla i ho intenta de nou.
2. Una vegada transportats els materials, els equips els utilitzen per a construir la seua estructura.

Puntuació

1. Després de 10 minuts, les persones àrbitres avaluen l'estructura segons els criteris d'avaluació, que inclouen l'ús dels materials, la creativitat, l'estabilitat i l'alçada.

Element	Detall
Puntuació — Ús de tots els materials	L'equip que utilitza més materials + 5 punts
Puntuació — Creativitat	Creativitat, disseny i funcionalitat de l'estructura final: 1–10 punts
Puntuació — Estabilitat	La construcció es manté dempeus per si sola durant una prova d'estabilitat de 10 segons: +5 punts extra
Puntuació — Alçada	L'equip amb l'estructura més alta + 5 punts
Condició de victòria	Puntuació total més alta. Els 100 punts es repartixen segons la classificació.

PART B: ACTIVITATS ADDICIONALS

Estes activitats complementen els Jocs Eco amb formats diferents: orientació a l'aire lliure, incentius de transport, proves de coneixements i tallers creatius.

Activitat 7: Eco Adventure Rogaining

L'Eco Adventure Rogaining envia els equips amb un mapa a buscar punts de control i a realitzar tasques de natura pel camí, des d'identificar espècies fins a respondre reptes sobre biodiversitat. Meitat orientació, meitat aula a l'aire lliure, premia els equips que exploren àmpliament i observen amb atenció.

Element	Detall
Categoria	Flexible (Esport o Sostenibilitat)
Duració	40–90 minuts (depenent de la longitud del recorregut, el terreny i el nombre d'equips participants. Es poden utilitzar recorreguts més curts per a participants més joves o per a esdeveniments d'iniciació.)
Format	Tots els equips participen simultàniament. Eixida esglaonada (recomanació: intervals de 3 minuts).
Jugadors	5 participants per equip
Personal	Tot el personal disponible
Exemple d'àrea de joc	Adapteu-la a les condicions locals
Aprenentatge en sostenibilitat	Sensibilització sobre la biodiversitat; connexió amb la natura; capacitats d'observació ambiental; comprensió dels ecosistemes locals; treball en equip i capacitats d'orientació a l'aire lliure; comportament responsable en entorns naturals.
Aspectes que cal tindre en compte	• Cal garantir que totes les activitats complixen la normativa ambiental local i els permisos d'ús del sòl. • Cal evitar molestar la fauna salvatge o els hàbitats sensibles. • Cal oferir alternatives de ruta accessibles sempre que siga possible. • Cal adaptar les tasques a la biodiversitat local, les estacions de l'any i les condicions ambientals. • Cal adaptar la ruta a les competències d'orientació i al nivell d'experiència de les persones participants. L'activitat també es pot dur a terme en un entorn urbà.

Materials

Mapes

Targetes d'identificació d'espècies o fulls de tasques

Fulls de respostes

Marques de control

Qualsevol material necessari per a les activitats de biodiversitat locals

Preparació

1. Planifiquen els punts de control i creeu un mapa.
2. Prepareu els punts de control i un punt d'eixida.

Desenvolupament del joc

1. Els equips segueixen el mapa i van als diferents punts de control, on realitzen tasques relacionades amb la sostenibilitat, com ara identificar espècies, hàbitats o elements ambientals, documentar observacions, respondre preguntes de qüestionari o dur a terme activitats de biodiversitat.

Puntuació

1. En cada estació, una persona voluntària atorga punts en funció del rendiment de l'equip.
2. Al final de l'activitat se sumen les puntuacions. Guanya l'equip amb la puntuació combinada més alta.

Element	Detall
Puntuació	• Nombre de controls visitats: 0-30 punts • Observacions d'espècies, hàbitats o elements ambientals: 0-30 punts • Activitat de biodiversitat, repte d'ecosistema o tasca ambiental: 0-30 punts • Bonificació opcional per treball en equip, finalització o temps: +10 punts
Condicció de victòria	Puntuació total més alta. Els 100 punts es repartixen segons la classificació.

Activitat 8: Green Travel Challenge (+ estació de taller voluntària)

El Green Travel Challenge comença abans d'arribar: els equips obtenen punts per anar a l'esdeveniment a peu, en bicicleta, compartint cotxe o en transport públic. Després, un taller pràctic sobre la petjada de carboni convertix estes eleccions en un «Repte Verd de 30 Dies» que l'equip dissenya i difon.

Element	Detall
Categoria	Sostenibilitat
Duració	Repte de desplaçament previ a l'esdeveniment + taller de 45 minuts
Format	Participen tots els equips
Jugadors	5 participants per equip (format estàndard de l'OofS)
Personal	1-3 persones, segons el format
Exemple d'àrea de joc	Segons el format
Aprenentatge en sostenibilitat	Alfabetització climàtica; mobilitat sostenible; acció climàtica; resolució creativa de problemes; canvi de comportament impulsat pels iguals.
Aspectes que cal tindre en compte	• Assegureu-vos que els incentius de transport no perjudiquen els participants amb discapacitat, amb necessitats d'accessibilitat, amb grans distàncies de desplaçament o amb accés limitat al transport públic. • Adapteu els criteris de transport i la puntuació a les condicions locals, a les infraestructures disponibles i a les consideracions d'accessibilitat. • Fomenteu accions pràctiques, realistes i assolibles que els participants puguin mantindre després de l'esdeveniment. • Centreu-vos en el canvi de comportament positiu i en l'aprenentatge, més que no en la competició per si sola.

Materials

Materials per al taller (per exemple, targetes sobre la petjada de carboni, infografies, estudis de cas i preguntes per al debat)

Paper per a pòsters o eines de presentació digital

Retoladors

Fulls d'avaluació

Preparació

1. Prepareu les instruccions i el material per al taller.
2. Si escau, informeu els participants sobre el Green Travel Challenge abans d'assistir a l'esdeveniment.

Desenvolupament del joc

S'anima els equips a utilitzar opcions de desplaçament sostenibles per a assistir a l'esdeveniment. L'organització ha de definir els mitjans de transport admissibles segons les circumstàncies locals, i poden incloure anar a peu, en bicicleta, en transport públic o compartint cotxe. Les opcions de desplaçament es poden verificar mitjançant proves fotogràfiques, bitllets de transport o un altre mètode determinat per l'organització. Durant l'esdeveniment, els participants prenen part en un taller interactiu sobre mobilitat sostenible, petjada de carboni i acció climàtica personal.

Si l'organització vol realitzar el taller com una de les estacions de sostenibilitat, este ha d'animar els participants a reflexionar sobre els seus propis hàbits de desplaçament i a identificar oportunitats per a fer eleccions més sostenibles en la vida quotidiana. Després del taller, cada equip dissenya un «Repte Verd de 30 Dies» atractiu i informatiu per al seu centre educatiu, club esportiu o comunitat. Els equips presenten el seu repte en un pòster, un paperògraf o un llenç digital, i hi inclouen:

- Un nom i un lema per al repte
- 3–5 accions de desplaçament sostenible
- El públic destinatari
- Com es podria fomentar o fer el seguiment de la participació
- Beneficis ambientals i comunitaris esperats

A continuació, els equips presenten el seu repte al grup.

Puntuació

Tots els equips es puntuen segons la creativitat, la viabilitat, la comunicació i el possible impacte en sostenibilitat del Repte Verd de 30 Dies proposat.

Element	Detall
---------	--------

Puntuació – Desplaçament sostenible	Demostrar eleccions de desplaçament sostenibles adequades al context local. L'organització ha de definir els criteris amb antelació, tenint en compte les infraestructures de transport locals, les consideracions d'accessibilitat i les distàncies de desplaçament. 0-50 punts.
Puntuació de l'estació de taller – Proposta de repte	Creativitat, viabilitat, comunicació i possible impacte en sostenibilitat del Repte Verd de 30 Dies proposat: 0–100 punts
Condicció de victòria	Puntuació combinada més alta entre el desplaçament sostenible i la proposta de repte.

Activitat 9: Eco Knowledge Quiz

L'Eco Knowledge Quiz posa a prova els coneixements dels equips sobre sostenibilitat, des del canvi climàtic i la biodiversitat fins a l'energia, l'aigua i els residus. Els equips debaten cada pregunta abans de respondre, de manera que es premia tant el bon debat com el bon coneixement.

Element	Detall
Categoria	Sostenibilitat
Duració	15–20 minuts
Format	Tots els equips participen simultàniament
Jugadors	5 participants per equip (format estàndard de l'OofS)
Personal	1-3 persones, segons el format del qüestionari
Exemple d'àrea de joc	Espai exterior o interior, segons el format del qüestionari
Aprenentatge en sostenibilitat	Alfabetització ambiental; pensament crític; debat i presa de decisions en equip; consolidació de coneixements.
Aspectes que cal tindre en compte	• Adapteu la dificultat de les preguntes a l'edat i a l'experiència dels participants. • Incloeu temes de sostenibilitat tant locals com globals. • Assegureu-vos que les preguntes siguin clares, accessibles i culturalment pertinents. • Si escau, es pot utilitzar una versió amb tres «preguntes ràpides», en què la recompensa va a la resposta correcta més ràpida.

Materials

Targetes de preguntes

Diapositives de presentació o plataforma digital de qüestionaris

Fulls o targetes de resposta

Full de puntuació

Preparació

Prepareu les preguntes i el format del qüestionari. Es poden trobar exemples de preguntes en l'annex F

Desenvolupament del joc

Qüestionari per equips sobre temes de sostenibilitat locals i globals, com ara el canvi climàtic, la biodiversitat, la gestió de residus, l'energia, l'aigua, el transport i els estils de vida sostenibles. S'anima els participants a debatre les preguntes dins del seu equip abans de lliurar les respostes. Les preguntes es poden plantejar mitjançant targetes, presentacions o eines digitals, segons el format de l'esdeveniment.

Puntuació

Guanya l'equip amb més respostes correctes. En cas d'empat, es formularà una pregunta de desempat.

Element	Detall
Puntuació	5 punts per resposta correcta (màxim 50 punts). La puntuació es pot ajustar segons la quantitat de preguntes formulades.

Activitat 10: Water Footprint Challenge

El Water Footprint Challenge planteja una pregunta sorprenent: quanta aigua oculta hi ha darrere de les coses quotidianes? Els equips arrepleguen targetes i ordenen els productes de menor a major petjada, i després comparen les seues estimacions amb les xifres reals en un breu debat.

Element	Detall
Categoria	Sostenibilitat (consum d'aigua i estils de vida sostenibles)
Duració	5-10 minuts
Format	Tots els equips participen simultàniament
Jugadors	5 participants per equip (format estàndard de l'OofS)
Personal	Tot el personal disponible
Exemple d'àrea de joc	Espai exterior o interior, segons el format
Aprenentatge en sostenibilitat	Consum d'aigua, estils de vida sostenibles, pensament crític, treball en equip i consciència dels impactes ambientals ocults associats a les eleccions quotidianes.
Aspectes que cal tindre en compte	• Adapteu els productes i els exemples als contextos locals. • Utilitzeu dades i explicacions sobre la petjada hídrica adequades a l'edat. • Incloeu una combinació d'exemples d'alimentació, roba, transport i estil de vida. • Subratlleu que l'objectiu és aprendre i debatre, més que no memoritzar xifres exactes.

Materials

Targetes de petjada hídrica que representen productes, aliments i activitats quotidianes amb petjades hídriques diferents (mínim 10 targetes). **Baixa:** Poma, Bicicleta, Got d'aigua de l'aixeta; **Mitjana:** Samarreta de cotó, Entrepà de formatge, Pantalons texans; **Alta:** Hamburguesa, Filet de vedella, Barreta de xocolata, Resposta generada per IA

Fulls de puntuació

Materials visuals opcionals que mostren les xifres reals de petjada hídrica

Nota: Es recomana a l'organització que verifiqui els valors aproximats de petjada hídrica dels productes seleccionats utilitzant fonts fiables (per exemple,

la [Water Footprint Network Product Gallery](#)), ja que els valors varien segons els mètodes de producció i el país d'origen. Presentar els valors aproximats després de l'activitat pot afavorir el debat i l'aprenentatge.

Preparació

Prepareu les targetes de petjada hídrica i l'àrea de joc.

Desenvolupament del joc

1. L'activitat comença amb una breu introducció al joc i informació sobre què és la petjada hídrica. Es col·loca un conjunt de targetes en una estació central.
2. Un participant cada vegada arreplega una targeta i la porta a l'equip. Una vegada arreplegades totes les targetes, els equips treballen conjuntament per a ordenar-les de la petjada hídrica estimada més baixa a la més alta.
3. A continuació, l'organització revela l'orde correcte i dinamitza un breu debat sobre l'ús ocult de l'aigua i el consum sostenible.

Puntuació

Tots els equips comencen l'activitat al mateix temps. Guanya l'equip amb més targetes col·locades correctament. En cas d'empat, guanya l'equip més ràpid.

Element	Detall
Puntuació	5 punts per resposta correcta (màxim 50 punts). La puntuació es pot ajustar segons la quantitat de preguntes formulades.
Condició de victòria	Puntuació total més alta després de l'ordenació de targetes i de les preguntes de bonificació, si escau.

Planificació per a una participació inclusiva

Crear un esdeveniment inclusiu comença molt abans del dia de la jornada. Es recomana a l'organització que tinga en compte l'accessibilitat, la comunicació, la captació i les barreres a la participació al llarg de tot el procés de planificació. L'objectiu és crear oportunitats de participació per a una diversitat àmplia de jòvens, incloent-hi aquells que actualment no practiquen esport organitzat o que troben barreres per a participar-hi.

Quan es planifica un esdeveniment de l'OoFS, es recomana a l'organització que tinga en compte els aspectes següents:

- La participació ha de ser gratuïta o tan assequible com siga possible.
- Considereu ajudes per al transport, desplaçaments coordinats o altres mesures pràctiques per als participants que afronten barreres econòmiques, geogràfiques o d'accessibilitat.
- Utilitzeu canals de captació diversos, com ara centres educatius, clubs esportius, organitzacions juvenils, entitats de persones amb discapacitat, entitats LGBTQI+, entitats de persones migrants i grups comunitaris, quan siga pertinent.
- Fomenteu una participació diversa i assegureu-vos que els equips incloguen almenys dos xiques o dones jòvens.
- Proporcioneu informació clara sobre l'esdeveniment, les activitats, les mesures d'accessibilitat, les opcions de suport i els requisits de participació amb prou antelació.
- Els materials de comunicació han d'utilitzar un llenguatge clar, accessible i inclusiu. Quan siga pertinent, l'organització pot facilitar informació en diverses llengües o aplicar principis de llenguatge planer per a millorar l'accessibilitat.
- Utilitzeu un llenguatge inclusiu i no estereotipat, i eviteu suposicions sobre el gènere, la capacitat, l'origen cultural o l'experiència esportiva prèvia.
- Mostreu participants i referents diversos en els materials de comunicació. Utilitzeu imatges autèntiques sempre que siga possible i eviteu reforçar estereotips.
- Assegureu-vos que la comunicació se centre en la participació, l'aprenentatge, el treball en equip i el gaudi, i no només en la competició i el rendiment.

- Tingueu en compte les necessitats culturals i religioses en planificar els horaris, el càtering, la comunicació i les condicions de participació.
- Els processos d'inscripció han de ser simples i accessibles. Es poden oferir opcions d'inscripció alternatives, com ara per telèfon o per correu electrònic, per als participants que troben barreres relacionades amb la llengua, l'alfabetització, la discapacitat o l'accés digital.
- Els formularis d'inscripció han d'oferir la possibilitat que els participants comuniquen amb antelació requisits d'accessibilitat, necessitats de suport o sol·licituds d'adaptació. Quan siga adequat, l'organització també pot incloure preguntes optatives sobre el nom i els pronoms preferits.
- Els espais de l'esdeveniment s'han de seleccionar tenint en compte l'accessibilitat, incloent-hi els itineraris, les instal·lacions, els espais d'activitat, els lavabos i les zones de reunió, sempre que siga possible.
- Els procediments de consentiment per a mitjans de comunicació, la recollida de dades i la informació als participants han de complir la legislació nacional i els requisits de protecció de la infància i l'adolescència.

Planificar la inclusió no vol dir que cada esdeveniment haja d'oferir totes les adaptacions possibles. Més aïna, l'organització ha d'adoptar mesures raonables i proactives per a identificar i reduir barreres, de manera que el màxim nombre possible de jòvens puguin participar, contribuir i sentir-se benvinguts durant tot l'esdeveniment.

Realització accessible i inclusiva de l'esdeveniment

Durant l'esdeveniment, l'organització ha de procurar crear un entorn en què tots els participants puguin implicar-se de manera significativa, contribuir als seus equips i sentir-se benvinguts, respectats i segurs.

Les activitats s'han de dur a terme de manera que es reconeguen les distintes capacitats, experiències, estils de comunicació i necessitats de suport. L'objectiu no és que tots els participants participen exactament de la mateixa manera, sinó que tothom tinga oportunitats de contribuir i d'implicar-se.

Es recomana a l'organització que tinga en compte els aspectes següents:

- Doneu instruccions clares utilitzant diversos mètodes de comunicació quan siga adequat, incloent-hi demostracions verbals, exemples visuals i explicacions escrites.

- Oferiu opcions de participació flexibles. Els equips poden repartir les responsabilitats segons les fortaleeses, les capacitats i els interessos de cada persona. Els participants poden contribuir mitjançant la participació física, l'estratègia, la comunicació, la puntuació, l'organització o altres papers de suport.
- Adapteu les regles de les activitats, les distàncies, els límits de temps, el material o les àrees de joc quan calga per a afavorir la participació i l'accessibilitat, sempre que siga possible.
- Tingueu en compte l'accessibilitat sensorial i cognitiva. Quan s'utilitze música, xiulets o altres senyals sonors, oferi alternatives visuals sempre que siga possible i garantiu l'accés a espais tranquils o a pauses si fa falta.
- Assegureu-vos que les àrees d'activitat, els espais de reunió i les instal·lacions siguen tan accessibles i fàcils de recórrer com siga possible.
- Faciliteu accés a aigua potable, zones de descans i oportunitats perquè els participants facen pauses quan ho necessiten.
- Consulteu directament els participants. Sempre que siga possible, pregunteu-los quines adaptacions o ajustos poden ser útils en lloc de fer suposicions.
- Feu un seguiment de la participació durant tot l'esdeveniment i actueu si alguna persona o algun grup sembla exclòs o incapaç de participar plenament.

L'organització ha de mantindre's flexible i receptiva durant tot l'esdeveniment. L'objectiu no és un rendiment igual, sinó una participació, un aprenentatge, un treball en equip i una implicació significatius per a tots els participants.

Gestió sostenible i eficient dels recursos de l'esdeveniment: com combinar la sostenibilitat amb l'esport

Es recomana a l'organització que reduísca al mínim tant els costos econòmics com els impactes ambientals mitjançant una gestió eficient dels recursos i una planificació sostenible.

Alguns exemples:

- Col·laboreu amb ajuntaments, centres educatius, clubs o entitats comunitàries per a accedir a espais, equipament, materials i suport de personal.
- Demaneu en préstec materials i equipament sempre que siga possible, en lloc de comprar-ne de nous.
- Reutilitzeu materials de l'esdeveniment, com ara petos, cons, mapes, senyalització i contenidors de reciclatge, en diversos esdeveniments.
- Prioritzeu materials reutilitzats, reaprofitats i reciclables en dissenyar les activitats.
- Utilitzeu eines digitals d'inscripció, comunicació i puntuació quan siga adequat per a reduir el consum de paper.
- Eviteu compres innecessàries i reduïu al mínim els productes d'un sol ús.
- Planifiqueu el càterring amb cura per a reduir el malbaratament alimentari i prioritzeu opcions sostenibles sempre que siga possible.
- Trieu proveïdors locals i productes i servicis ambientalment responsables quan estiguen disponibles.
- Animeu els participants a anar a peu, en bicicleta, en transport públic o en transport compartit.
- Creeu un kit de materials reutilitzables per a l'esdeveniment que puga servir per a futurs esdeveniments de l'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.