

# V OLIMPIADAS RAYANAS

16 ABRIL 2026

Guía de actividades  
recreativas libres





# CAMPEONATO INDIVIDUAL MOLKKY

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EL MOLKKY ES UN JUEGO DE LANZAMIENTO DE PRECISIÓN DE ORIGEN FINLANDÉS, LLAMADO TAMBIÉN "BOLOS FINLANDESES". ESTRATEGIA, AZAR Y PRECISIÓN DEFINEN A ESTE JUEGO. EL OBJETIVO ES **CONSEGUIR 50 PUNTOS** DERRIBANDO LOS BOLOS QUE ESTÁN NUMERADOS DEL 1 AL 12.

1

## El juego

LOS BOLOS SE SITÚAN INICIALMENTE DE 3 A 4 METROS DEL LUGAR DE LANZAMIENTO. **HAY 12 BOLOS NUMERADOS DEL 1 AL 12** Y SE SITÚAN AL COMIENZO DE JUEGO SIEMPRE DE LA MISMA MANERA. TODOS LOS ELEMENTOS SON DE MADERA, DENOMINÁNDOSE EL CILINDRO CON EL QUE LANZAMOS "MOLKKY" O "TIKKU"

2

## Material

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

SE JUGARÁ DE MANERA INDIVIDUAL; EL "MÖLKKY" SIEMPRE ES LANZADO CON LA MANO POR ABAJO; **SI CAE SÓLO "1 BOLO", LOS PUNTOS CORRESPONDEN AL NÚMERO DEL BOLO CAÍDO; CUANDO CAEN MÁS DE UN BOLO, SE ANOTAN EL NÚMERO DE BOLOS CAÍDOS**; DESPUÉS DE CADA LANZAMIENTO, DEBEMOS PONER LOS BOLOS EN EL LUGAR EXACTO EN DONDE CAYERON (SE IRÁN DISPERSANDO POR EL TERRENO DE JUEGO)

3

## Reglas

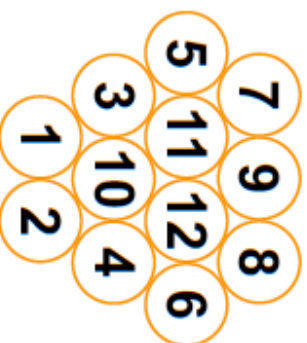
EN LAS V OLIMPIADAS RAYANAS JUGAREMOS UN CAMPEONATO INDIVIDUAL, DONDE EL OBJETIVO ES CONSEGUIR LA **MÁXIMA PUNTUACIÓN MEDIANTE 10 LANZAMIENTOS DEL "TIKKU" EN DOS RONDAS O PARTIDAS**. SE REALIZARÁN DOS PARTIDAS DE 5 LANZAMIENTOS, DENOMINADAS **MOLKKY 1** Y **MOLKKY 2**. EN CADA UNO DE ELLOS EL OBJETIVO ES **CONSEGUIR 50 PUNTOS EXACTOS**, EN CUYO CASO EL JUGADOR OBTENDRÁ UN **\*PLUS**. DURANTE LA DURACIÓN DE LAS OLIMPIADAS, SE IRÁ ACTUALIZANDO EL RANKING DE LAS MEJORES PUNTUACIONES

4

## Olimpiadas



# IV OLIMPIADAS RAYANAS. TORNEO INDIVIDUAL DE MOLKRY



El objetivo es conseguir la máxima puntuación mediante 10 lanzamientos del Tikku en dos rondas o partidas. Se realizarán dos partidas de 5 lanzamientos, denominadas **MOLKRY 1** y **MOLKRY 2**. En cada uno de ellos el objetivo es conseguir 50 puntos exactos, en cuyo caso el jugador obtendrá un \*Plus. Los lanzamientos se harán desde una distancia de 3,5 metros.

Nombre: \_\_\_\_\_

Centro Educativo: \_\_\_\_\_

MOLKRY 1						
Tirada	1	2	3	4	5	Plus*
	X					+10 p
Total						Total

MOLKRY 2						
Tirada	1	2	3	4	5	Plus*
	X					+10 p
Total						Total

\* Plus de 10 puntos si se consiguen 50 puntos en las 5 tiradas.



# AJEDREZ VIKINGO KUBB

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EL KUBB ES UN JUEGO CONOCIDO COMO EL AJEDREZ VIKINGO. SE TRATA DE UN JUEGO DE LANZAMIENTO Y PUNTERÍA. EL OBJETIVO DEL JUEGO ES **DERRIBAR AL REY** PERO PARA HACERLO ANTES HAY QUE TIRAR LOS KUBBS DEL EQUIPO CONTRARIO. LA PARTIDA PUEDE DURAR DESDE 5 MINUTOS HASTA MÁS DE UNA HORA

1

## El juego

PARA JUGAR A ESTE JUEGO SE NECESITAN:  
**1 REY:** ES UN PRISMA RECTANGULAR DE MADERA. **10 KUBB:** SON PRISMAS RECTANGULARES DE MADERA MÁS PEQUEÑOS. **6 TESTIGOS:** SON CILINDROS DE MADERA PARA LANZAR. **4 PALOS ESQUINEROS:** SON LOS QUE MARCAN EL CAMPO (NOSOTROS UTILIZAREMOS UN DELIMITADOR ELÁSTICO)

2

## Material

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

EL JUEGO SE LLEVA A CABO ENTRE **DOS EQUIPOS** (EQUIPO A Y EQUIPO B), CON CUALQUIER NÚMERO DE JUGADORES. CADA EQUIPO TIENE SU PROPIA LÍNEA BASE, Y ES DUEÑO DE LA PORCIÓN DE LA CANCHA QUE VA DESDE LA LÍNEA BASE HASTA EL REY. LOS TESTIGOS DEBEN SER LANZADOS POR DEBAJO DEL BRAZO, Y DEBEN ESTAR PERPENDICULARES A LA TIERRA. HACERLOS ROTAR COMO UNA HÉLICE ESTÁ PROHIBIDO. EL JUEGO SE REALIZA POR TURNOS. AL COMENZAR, EL EQUIPO A LANZA LOS **6 TESTIGOS** DESDE SU LÍNEA BASE HACIA LOS **KUBBS** EN LA LÍNEA BASE DEL EQUIPO B, CON LA INTENCIÓN DE DERRIBARLOS. LUEGO, EL EQUIPO B LANZA LOS KUBBS DERRIBADOS AL ÁREA DEL EQUIPO A (ESTOS SE LLAMAN **KUBBS DE CAMPO**). SON LUEGO COLOCADOS POR SU BASE CUADRADA. LUEGO ES EL TURNO DEL EQUIPO B, QUE REPITE LOS PASOS ANTERIORES. A PARTIR DE ESE MOMENTO, EL EQUIPO DE TURNO DEBE PRIMERO DERRIBAR LOS KUBBS DE CAMPO ANTES QUE LOS KUBBS EN LA LÍNEA BASE, PERO PUEDE REALIZAR LOS LANZAMIENTOS DESDE CUALQUIER PUNTO DETRÁS DE LOS KUBBS DE CAMPO QUE ESTÉN EN SU CANCHA. CUANDO UN EQUIPO DERRIBA TODOS LOS KUBBS DEL EQUIPO CONTRARIO, PUEDE DERRIBAR AL REY, REALIZANDO EL LANZAMIENTO DESDE SU LÍNEA BASE. EL EQUIPO QUE DERRIBE AL REY ES CONSIDERADO EL GANADOR. SIN EMBARGO, SI EL REY ES DERRIBADO ANTES QUE ALGÚN KUBB, EL EQUIPO PIERDE AUTOMÁTICAMENTE

3

## Reglas



## INICIACIÓN A LA ESCALADA **ROCÓDROMO**

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN EL IES LOUSTAU-VALVERDE (VALENCIA DE  
ALCÁNTARA) DISPONEMOS DE UNA PARED  
CON UN **ROCÓDROMO HORIZONTAL**, DONDE  
ENCONTRAMOS PRESAS DE VARIOS COLORES.

EN ESTA ACTIVIDAD LIBRE VAMOS A  
DINAMIZAR JUEGOS UTILIZANDO ESTE  
ESPACIO

**1**

### **Espacio**

**NO ESTAMOS PRACTICANDO ESCALADA EN  
UN ENTORNO VERTICAL** QUE SUPONE LA  
UTILIZACIÓN DE MATERIAL DE ESCALADA, DE  
MODO QUE UTILIZAREMOS TAN SOLO  
COLCHONETAS PARA ASEGURAR QUE NO  
HAYA ACCIDENTES E INTRODUCIREMOS EL  
MATERIAL QUE ESTIMEMOS OPORTUNO  
(PAÑUELOS, AROS, ETC.) DEPENDIENDO DEL  
JUEGO QUE PROPONGAMOS

**2**

### **Material**

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN  
INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo  
que evitaremos al máximo las esperas

EN LAS V OLIMPIADAS RAYANAS  
REALIZAREMOS, SEGÚN VUESTRA  
PREFERENCIA, "CRONOMETRADAS",  
"CONTRA1", "EL JUEGO DEL PAÑUELO",  
"EXCLUIR COLOR DE PRESAS", ETC.

**CUALQUIER JUEGO QUE SE OS OCURRA  
TIENE CABIDA EN ESTA ACTIVIDAD  
RECREATIVA LIBRE**

**3**

### **Olimpiadas**

AUNQUE NO SUPONE UN GRAN PELIGRO,  
CONTAMOS CON UNA SERIE DE **MEDIDAS DE  
SEGURIDAD PARA EVITAR ACCIDENTES**.  
TRATAREMOS DE ASEGURARNOS DE QUE LOS  
PARTICIPANTES **NO SOBREPASEN LA LÍNEA  
ROJA CON SUS PIES**, ALGO QUE PUEDE  
LLEARNOS A UNA CAÍDA PELIGROSA.  
TAMBIÉN DEBEMOS CONTROLAR QUE **NO  
HAYA VARIOS PARTICIPANTES UTILIZANDO  
EL ROCÓDROMO**, TAN SOLO LOS QUE  
ESTIMEMOS OPORTUNO. DEL MISMO MODO,  
ESTABLECEREMOS UN **PERÍMETRO DE  
SEGURIDAD PARA QUE NO HAYA CAÍDAS DE  
PERSONAS ENCIMA DE OTRAS**

**4**

### **Seguridad**



## ESCALADA EN CAJA

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN EL ENTORNO CERCANO AL IES LOUSTAU-  
VALVERDE (VALENCIA DE ALCÁNTARA)  
TENDREMOS INSTALADA UNA POLEA CON  
CUERDA Y ARNESES, DONDE PODREMOS  
REALIZAR ESCALADA CON CAJAS (DE BEBIDAS)

1

### Espacio

TENDREMOS QUE **MANEJAR ARNÉS Y CASCO  
(PARA MÍ Y PARA EL PARTICIPANTE QUE  
ESCALE), CUERDA, GRIGRI Y MOSQUETONES.**  
SE TRATA DE UNA ACTIVIDAD MONTADA PARA  
QUE LOS ALUMNOS REALICEN UNA PRUEBA DE  
HABILIDAD ESCALANDO EN LAS CAJAS A LA  
VEZ QUE LAS VAN APILANDO UNAS ENCIMA DE  
OTRAS

2

### Material

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

ES IMPORTANTE **ASEGURAR BIEN A LOS PARTICIPANTES, CONTROLAR QUE LAS ESPERAS NO SEAN DEMASIADO GRANDES Y ANIMARLES PARA QUE PRUEBEN LA ACTIVIDAD.** NOS ENCONTRAREMOS CON ALUMNOS DE 6º DE PRIMARIA DE COLEGIOS, POR LO QUE TENDREMOS QUE TENER **PACIENCIA** Y DEBEMOS **ACOMPAÑAR** EN TODO MOMENTO PARA **DARLES SEGURIDAD**

3

### Olimpiadas

EN ESTA ACTIVIDAD RECREATIVA LIBRE TENEMOS QUE SER MUY ESCRUPULOSOS A LA HORA DE ADOPTAR LAS **MEDIDAS DE SEGURIDAD** PERTINENTES: **CASCO Y ARNESES BIEN COLOCADOS, ZONA DESPEJADA DE ALUMNOS QUE NO ESTÉN PARTICIPANDO DADO QUE LAS CAJAS SE VAN A CAER SÍ O SÍ; ASEGURAR BIEN LA ASCENSIÓN, CONTROLAR BIEN LA BAJADA DEL PARTICIPANTE... ES MUY IMPORTANTE ESTAR MUY CONCENTRADOS.**

4

### Seguridad



## INICIACIÓN A LA ESCALADA **RAPEL BOMBEROS**

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EL PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS TRASLADA SU UBICACIÓN EN EL DÍA DE LAS OLIMPIADAS RAYANAS Y NOS OFRECE VARIAS ACTIVIDADES DE EXHIBICIÓN. TAMBIÉN HEMOS EQUIPADO UN **RAPEL**, DONDE UTILIZAREMOS **MATERIAL ESPECÍFICO** PARA ASEGURAR A LOS PARTICIPANTES

**1**

### **Espacio**

TENDREMOS QUE **MANEJAR ARNÉS Y CASCO (PARA MÍ Y PARA EL PARTICIPANTE), CUERDA, GRIGRI Y MOSQUETONES**. SE TRATA DE UNA ACTIVIDAD MONTADA PARA QUE LOS ALUMNOS REALICEN UN PEQUEÑO RAPEL EN UN MURO DE PIEDRA CON DIFICULTAD MEDIA-BAJA.

**2**

### **Material**

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

ES IMPORTANTE ASEGURAR BIEN A LOS PARTICIPANTES, CONTROLAR QUE LAS ESPERAS NO SEAN DEMASIADO GRANDES Y ANIMARLES PARA QUE PRUEBEN LA ACTIVIDAD. NOS ENCONTRAREMOS CON ALUMNOS DE 6º DE PRIMARIA DE COLEGIOS, POR LO QUE TENDREMOS QUE TENER PACIENCIA Y DEBEMOS ACOMPAÑAR EN TODO MOMENTO PARA DARLES SEGURIDAD. SIEMPRE TENDRÉIS EL APOYO DE LOS BOMBEROS DE LA LOCALIDAD.

**3**

### **Olimpiadas**

EN ESTA ACTIVIDAD RECREATIVA LIBRE TENEMOS QUE SER MUY ESCRUPULOSOS A LA HORA DE ADOPTAR LAS **MEDIDAS DE SEGURIDAD PERTINENTES: CASCO Y ARNESES BIEN COLOCADOS, ZONA DESPEJADA DE ALUMNOS QUE NO ESTÉN PARTICIPANDO, ASEGURAR BIEN EL DESCENSO... ES MUY IMPORTANTE ESTAR MUY CONCENTRADOS.**

**4**

### **Seguridad**



## ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON **BASE MUSICAL**

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN LA CELEBRACIÓN DE LAS VOLIMPIADAS RAYANAS HABILITAREMOS UN ESPACIO CONCRETO PARA LLEVAR A CABO DE MANERA PUNTUAL ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON BASE MUSICAL

**1**

### **Espacio**

**PROFESORES DEL IES LOUSTAU VALVERDE Y ALUMNOS DE CICLOS FORMATIVOS** SERÁN

LOS ENCARGADOS DE DIRIGIR ESTA ACTIVIDAD RECREATIVA LIBRE, REALIZANDO VARIOS PASES EN LA MAÑANA DEPENDIENDO DE LA AFLUENCIA DE PARTICIPANTES.

EN LA EDICIÓN DE ESTE AÑO, VARIOS ALUMNOS DEL IES LOUSTAU-VALVERDE QUIEREN ACOMPAÑAROS Y APRENDER DE VOSOTROS

**2**

### **Organización**

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

CUALQUIER ALUMNO/PROFESOR/VISITANTE PARTICIPANTE EN LAS OLIMPIADAS, TANTO DE LOS CENTROS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA, DE LOS CENTROS DE PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL O DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA, PODRÁ PARTICIPAR DE MANERA LIBRE EN EL ESPACIO HABILITADO.

TRATAREMOS DE **MOVILIZAR A UN GRAN NÚMERO DE PARTICIPANTES, INCLUIDOS PROFESORES Y PROFESORAS ACOMPAÑANTES DE LOS CENTROS** ANTERIORMENTE CITADOS

**3**

### **Olimpiadas**

EL DÍA DE LAS OLIMPIADAS QUEDARÁ PERFECTAMENTE DELIMITADA LA FRANJA HORARIA A LA QUE SE LLEVARÁ A CABO ESTA ACTIVIDAD, PUDIENDO **AMPLIAR EL NÚMERO DE VECES QUE SE REPITA EN FUNCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN.**

COMO EN LA EDICIÓN DEL AÑO PASADO, ESTA ACTIVIDAD **CONTINUARÁ POR LA TARDE EN EL CAMPO MUNICIPAL DE DEPORTES**, DONDE SE REUNIRÁ CASI LA TOTALIDAD DE ATLETAS PARTICIPANTES

**4**

### **Horario**



## MODALIDAD RECREATIVA DE **SPIKEBALL**

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN LA ZONA DEL CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL, DONDE SE JUGARÁ LA COMPETICIÓN DE ESTA MODALIDAD EN EL CUADRIATLÓN RAYANO, SE PODRÁ PRACTICAR DE MANERA RECREATIVA ESTE DIVERTIDO JUEGO DEPORTIVO

**1**

### **Espacio**

PARA DINAMIZAR ESTA ACTIVIDAD RECREATIVA LIBRE **PLANTEAMOS PARTIDOS DE 2 CONTRA 2 E INTENTAREMOS ENSEÑAR LA DINÁMICA DE JUEGO Y LAS PRINCIPALES REGLAS DEL SPIKEBALL.** PODEMOS PLANTEAR PARTIDOS A 15 PUNTOS O A 21 PUNTOS EN FUNCIÓN DE LA AFLUENCIA DE PARTICIPANTES.

**2**

### **Organización**

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

LA MEJOR MANERA DE EXPLICAR LA DINÁMICA DEL SPIKEBALL ES HACIENDO UNA COMPARACIÓN CON EL VOLEIBOL. EN VEZ DE SOBREPASAR UNA RED, EN EL SPIKEBALL LA PELOTA TIENE QUE REBOTAR EN UNA SUPERFICIE ELÁSTICA. SE JUEGAN PARTIDOS DE 2 CONTRA 2, EN LOS QUE LOS JUGADORES PUEDEN MOVERSE EN LOS 360° ALREDEDOR DE LA SUPERFICIE DE REBOTE. CADA PAREJA TIENE 3 TOQUES PARA CONSTRUIR EL ATAQUE. SE CONSIGUE PUNTO CUANDO EL EQUIPO CONTRARIO NO PUEDE DEVOLVER LA PELOTA, CUANDO LA PELOTA REBOTA DOS VECES EN LA SUPERFICIE O CUANDO EL BALÓN TOQUE EL BORDE Y CAMBIE DE TRAYECTORIA

**3**

### **El juego**

EN EL IES LOUSTAU-VALVERDE **JUGAMOS AL SPIKEBALL UTILIZANDO TRES ELEMENTOS FUNDAMENTALES: UNA CAMA ELÁSTICA REDONDA, UN NEUMÁTICO DE CAMIÓN Y UNA PELOTA DE ESPUMA.** EN REALIDAD EL SET DE JUEGO DE SPIKEBALL CONSTA DE UNA SUPERFICIE EN LA QUE REBOTAR LA PELOTA, QUE SUELE SER UN ARO CON UNA RED TENSA

**4**

### **Material**



# JUGAMOS CON FRISBEE AL KANJAM

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

PARA ESTA ACTIVIDAD RECREATIVA LIBRE  
DISPONDREMOS DE UN ESPACIO AMPLIO.  
DISTRIBUIREMOS DOS CESTAS DE JUEGO  
ENFRENTADAS Y SEPARADAS POR UNOS 15  
METROS

# 1

## Espacio

PLANTEAREMOS **EL APRENDIZAJE DEL KANJAM  
Y LA PARTICIPACIÓN CON PARTIDAS  
RÁPIDAS**. EL JUEGO SE PRACTICA CON UN 2  
CONTRA DOS EN LOS QUE UNO DE LA PAREJA  
ESTÁ SIEMPRE EN LA CESTA CONTRARIA, ES  
DECIR, LOS MIEMBROS DE UNA MISMA PAREJA  
ESTÁN CADA UNO EN UNA CESTA DEL JUEGO

# 2

## Organización

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN  
INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo  
que evitaremos al máximo las esperas

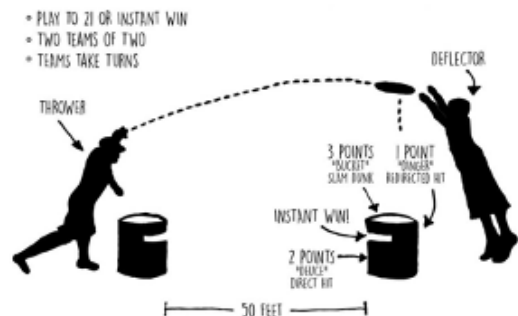
PARA JUGAR A KANJAM SE NECESITA TAN  
SOLO UN PAR DE CESTAS Y UN FRISBEE



# 3

## Material

EL JUEGO SE BASA EN EL LANZAMIENTO DE UN  
FRISBEE EN DOS EQUIPOS DISTRIBUIDOS  
COMO HEMOS COMENTADO ANTERIORMENTE.  
EL OBJETIVO ES CONSEGUIR 21 PUNTOS  
EXACTOS (O HACER UN LANZAMIENTO DE  
"VICTORIA INSTANTÁNEA"); LOS EQUIPOS  
JUEGAN POR TURNOS. HAY 3 MANERAS DE  
PUNTUAR: 1.TOCAR EL CUBO CON EL FRISBEE,  
TRAS UNA REDIRECCIÓN DE TU COMPAÑERO  
(SUMAS 1 PUNTO). 2.TOCAR DIRECTAMENTE EL  
CUBO CON EL FRISBEE, SIN QUE TU  
COMPAÑERO LO TOQUE (SUMAS 2 PUNTOS).  
3.METER EL FRISBEE EN EL CUBO, TRAS UNA  
REDIRECCIÓN DE TU COMPAÑERO (SUMAS 3  
PUNTOS). 4."VICTORIA INSTANTÁNEA"  
INTRODUCIENDO EL FRISBEE POR UNA RANURA  
EN EL LATERAL DEL CUBO



# 4

## El juego



## HABILIDADES FÚTBOL-PÁDEL

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN LAS V OLIMPIADAS RAYANAS LOS PARTICIPANTES PODRÁN MOSTRAR SU HABILIDADES FUTBOLÍSTICAS JUGANDO A UNA MODALIDAD DE PÁDEL MUY ESPECIAL: EL FÚTBOL-PÁDEL. **DISPONEMOS DE UNA PISTA CUBIERTA DE PÁDEL EN LA QUE JUGAR**

1

### Espacio

A LA HORA DE DINAMIZAR LA ACTIVIDAD, TENEMOS QUE **ORGANIZAR PARTIDOS DE 2 CONTRA 2 EN LA MITAD DE LA PISTA DE PÁDEL**, ES DECIR, QUE **PUEDA HABER DOS PARTIDOS SIMULTÁNEOS SI ES PRECISO**, AUNQUE COMPROBAREMOS SI ES POSIBLE Y NO HAY MUCHAS INTERFERENCIAS. PODEMOS ESTABLECER PARTIDOS A 21 PUNTOS

2

### Organización

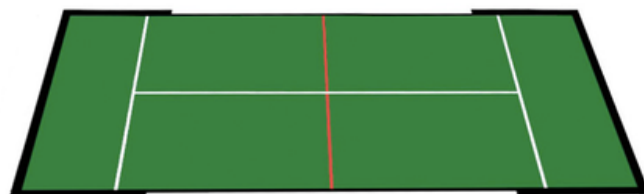
**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

UNA PISTA DE PÁDEL, CON UNA RED AL MEDIO Y UN BALÓN, NO ES NECESARIO NADA MÁS

3

### Material

JUGAREMOS AL **FÚTBOL-TENIS**, CON RED, PERO EN UNA PISTA DE PÁDEL. PARA ELLO TAN **SOLO UTILIZAREMOS LOS CUADROS DE SAQUE**. SE PODRÁ JUGAR EN **PAREJAS** O DE MANERA **INDIVIDUAL**. ESTABLECEREMOS LA NORMA DE UN TOQUE POR PERSONA, UN BOTE Y COMO MÁXIMO TRES TOQUES ENTRE LOS DOS MIEMBROS DE LA PAREJA



4

### El juego



## PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO **SEGURIDAD VIAL**

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN ESTA EDICIÓN CONTAMOS CON EL **PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO MUNICIPAL**, LUGAR DONDE PODREMOS DESARROLLAR VARIAS ACTIVIDADES SIMULTÁNEAS EN **COLABORACIÓN CON CRUZ ROJA EXTREMADURA**.

**1**

## **Espacio**

EN TODO MOMENTO **VELAREMOS POR LA SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES Y TRATAREMOS DE VIGILAR CUALQUIER COMPORTAMIENTO QUE SE EXTRALIMITE**.

NO PERMITIREMOS UN MAL USO QUE SUPONGA EL DETERIORO DEL MATERIAL (KARTS) O UN USO TEMERARIO DE LOS MISMOS

**2**

## **Seguridad**

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

CONTAREMOS CON **KARTS A PEDALES** (PROPIEDAD DE CRUZ ROJA EXTREMADURA) Y CABE LA POSIBILIDAD DE **USAR PATINES EN LINEA** (EL ALUMNADO LLEVARÁ SUS PROPIOS PATINES, CON SUS CORRESPONDIENTES PROTECCIONES OBLIGATORIAS)

**3**

## **Material**

AL TRATARSE DE UN CIRCUITO, PODEMOS ORGANIZAR LA ACTIVIDAD DE VARIAS MANERAS:

\* **CIRCUITO CONTRARRELOJ CON LOS KARTS A PEDALES**

\* **USO DE GAFAS QUE DISTORSIONAN LA VISIÓN PARA SIMULAR LA CONDUCCIÓN BAJO EFECTOS DEL ALCOHOL**

\* **PARTICIPACIÓN SIMULTÁNEA DE PATINADORES Y KARTS DE FORMA LIBRE**

\* **MEJORA DE ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS DE PATINAJE Y DINAMIZACIÓN LÚDICA A TRAVÉS DE JUEGOS**

**4**

## **Organización**



## ACTIVIDAD LÚDICA **TENIS DE MESA**

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN EL PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL  
CONTAMOS CON **DOS MESAS DE PING PONG**  
**QUE SE SITUAN EN LA PARTE ALTA DE LA**  
**GRADA**

**1**

## **Espacios**

PODEMOS DINAMIZAR ESTA ACTIVIDAD DE  
VARIAS MANERAS, DEPENDIENDO LA  
AFLUENCIA DE PARTICIPANTES QUE  
TENAMOS. UNA POSIBILIDAD ES ESTABLECER  
UN **"REY DE LA PISTA"** A UN SOLO JUEGO DE  
11 PUNTOS O REALIZAR PARTIDOS DE DOBLES  
(EN PAREJAS)

**2**

## **Organización**

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

SEREMOS **MUY CUIDADOSOS CON EL MATERIAL** QUE UTILIZAMOS (BÁSICAMENTE LA MESA, LAS PALAS Y PELOTAS DE TENIS DE MESA)

**3**

## **Material**

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTA ACTIVIDAD ES OFRECER UN **ESPACIO DE CONVIVENCIA A LOS ATLETAS Y PARTICIPANTES EN LAS V OLIMPIADAS RAYANAS**. COMO SABÉIS, NOS ENCONTRAREMOS CON ATLETAS DE DIFERENTES CENTROS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA DE ESPAÑA Y PORTUGAL, CENTROS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y PARTICIPANTES QUE PROCEDEN DE COLEGIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ZONA

**4**

## **Olimpiadas**



## EXHIBICIÓN PARTICIPATIVA **JUGGER**

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

LOS IMPLEMENTOS DE JUGGER ESTÁN PERFECTAMENTE ESTANDARIZADOS Y EL DÍA DE LAS IV OLIMPIADAS RAYANAS CONTAREMOS CON EL MATERIAL DEL IES LOUSTAU-VALVERDE. PODREMOS PRACTICAR Y ENSEÑAR A PRACTICAR A TODO AQUEL PARTICIPANTE QUE DESEE

LAS V OLIMPIADAS RAYANAS CONTARÁN CON ALUMNOS DEL IES LOUSTAU VALVERDE PRACTICANDO Y ENSEÑANDO EL DEPORTE ALTERNATIVO DE **JUGGER**

**1**

## Espacios

AL TRATARSE DE UNA ACTIVIDAD QUE SE PRACTICA CON **IMPLEMENTOS, DEBEMOS SER MUY CUIDADOSOS A LA HORA DE CONTROLAR EL USO QUE SE REALIZA DE LOS MISMOS, YA QUE PUEDEN OCASIONAR DAÑOS IMPORTANTES EN LA INTEGRIDAD DE LOS PARTICIPANTES**

**2**

## Seguridad

AL TRATARSE DE UN DEPORTE ALTERNATIVO CON UNAS NORMAS Y REGLAMENTACIÓN MUY DELIMITADAS, LOS ENCARGADOS DE DINAMIZAR ESTA ACTIVIDAD RECREATIVA LIBRE **REALIZARÁN UNA EXHIBICIÓN DEL JUEGO, PERMITIENDO A LOS PARTICIPANTES QUE SE ACERQUEN A CONOCER EL JUGGER ENTRAR A JUGAR UNA VEZ QUE ASIMILEN LA DINÁMICA Y LAS NORMAS DEL JUEGO.**

PARA ELLO, NECESITAMOS QUE ALTERNÉIS LAS FUNCIONES DE JUGADOR Y DE DINAMIZADOR (EXPLICANDO DESDE FUERA LA DINÁMICA DEL JUEGO) DURANTE LA PUESTA EN MARCHA DE ESTA ACTIVIDAD. ES IMPROBABLE QUE PODÁIS ESTAR PRACTICANDO EL DEPORTE DURANTE HORAS, POR LO QUE VAIS A NECESITAR ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LAS FUNCIONES, PERSIGUIENDO EL OBJETIVO DE INVOLUCRAR A LOS PARTICIPANTES QUE SE ACERQUEN A CONOCER EL JUGGER DE CERCA.

**4**

## Organización

**1** En esta actividad recreativa habrá **DOCE** miembros del STAFF

**2** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas



# CIRCUITO DE ORIENTACIÓN LABERINTO

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EL IES LOUSTAU VALVERDE MONTA EN ESTA EDICIÓN UN **CIRCUITO DE ORIENTACIÓN ESTILO "MAZE" O "LABERINTO"**. EN UN ESPACIO ABIERTO DEL CENTRO DELIMITAREMOS CON MATERIAL DE SEÑALIZACIÓN UN CIRCUITO CERRADO

1

## Espacio

LA UTILIZACIÓN DE **MAPAS, BALIZAS Y CRONÓMETRO** ES LA PRINCIPAL CARACTERÍSTICA DE ESTA ACTIVIDAD RECREATIVA LIBRE

2

## Material

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

EL OBJETIVO SERÁ **REALIZAR EL RECORRIDO ORIENTÁNDOSE EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE**

3

## Olimpiadas

SE TRATA DE UNA OPORTUNIDAD IDEAL DE CONOCER UNA MODALIDAD RECREATIVA DE ORIENTACIÓN. DEL MISMO MODO PODREMOS APRENDER A ORGANIZAR UN CIRCUITO DE ORIENTACIÓN CON DIFERENTES MAPAS

4

## Aprendizaje



## DEPORTE DIVERTIDO HINCHABLES LÚDICOS

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

LAS V OLIMPIADAS RAYANAS CONTARÁN CON  
ALGUNOS **HINCHABLES LÚDICOS**  
DISTRIBUIDOS EN LAS ZONAS DE JUEGO, QUE  
SERÁN 3

1

## Espacios

NOS DEBEMOS CENTRAR EN EL **CONTROL DE  
ACCESO Y DEL USO DE LOS HINCHABLES**  
LÚDICOS PARA QUE NO HAYA  
AGLOMERACIONES NI SE HAGA UN USO  
INADECUADO DE LOS MISMOS,  
ESTABLECIENDO TIEMPOS Y CUIDANDO LA  
ORGANIZACIÓN

2

## Organización

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

CONTAREMOS CON 3 HINCHABLES LÚDICOS:

- **VOLEIBOL**
- **FÚTBOL BALONCESTO**
- **MULTICANASTAS**

3

## Material

EL OBJETIVO ES QUE LOS PARTICIPANTES QUE NO TENGAN QUE DISPUTAR PARTIDOS DE SUS RESPECTIVAS MODALIDADES DEPORTIVAS PUEDAN DISFRUTAR DE ACTIVIDADES COMO ESTA. POR OTRO LADO, LOS **ALUMNOS Y ALUMNAS QUE NOS VISITAN DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA (DE 6° DE PRIMARIA)** TAMBIÉN PODRÁN HACER USO DE ESTA Y DE LAS DEMÁS ACTIVIDADES RECREATIVAS LIBRES PROPUESTAS POR LA ORGANIZACIÓN

4

## Olimpiadas



## AJEDREZ GIGANTE

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

EN EL PATIO DEL IES LOUSTAU VALVERDE  
INSTALAREMOS UN **AJEDREZ GIGANTE**  
**AUTOCONSTRUIDO** EN CARTÓN

1

## Espacios

SE TRATA DE UNA ACTIVIDAD MÁS RELAJADA,  
QUE PERMITE AL ALUMNADO DISFRUTAR DE  
UNA PARTIDA DE AJEDREZ E INCLUSO FACILITA  
EL APRENDIZAJE DE LOS MOVIMIENTOS  
PRINCIPALES.

NO REQUIERE GRAN ORGANIZACIÓN, YA QUE  
SE PUEDEN PLANTEAR **PARTIDAS**  
**INDIVIDUALES E INCLUSO EN PAREJAS**

2

## Organización

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

HAY QUE PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN AL **CUIDADO DE MATERIAL**, YA QUE SE TRATA DE UNA CONSTRUCCIÓN EN CARTÓN QUE SE PUEDE DETERIORAR SI SE HACE MAL USO DE ELLA

3

## Material

EN LAS OLIMPIADAS RAYANAS FOMENTAMOS LA PRÁCTICA DE CUALQUIER ACTIVIDAD, Y EL AJEDREZ ES UN JUEGO QUE DESARROLLA LA **CONCENTRACIÓN, LA MEMORIA Y EL PENSAMIENTO ESTRATÉGICO**. ADEMÁS, FOMENTA VALORES COMO LA **PACIENCIA, LA DISCIPLINA Y EL RESPETO**, CONVIRTIÉNDOSE EN UNA ACTIVIDAD EDUCATIVA MUY BENEFICIOSA PARA PERSONAS DE TODAS LAS EDADES

4

## Olimpiadas



## RADAR DE VELOCIDAD POTENCIA DE TIRO

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

HABILITAREMOS UNA ZONA CON UNA PORTERÍA PARA **MEDIR LA POTENCIA DE GOLPEO DE BALÓN DE FÚTBOL**

1

## Espacios

LOS PARTICIPANTES PODRÁN REALIZAR **VARIOS INTENTOS Y COMPARAR SUS RESULTADOS CON LOS DE OTROS COMPAÑEROS**, GENERANDO UN AMBIENTE LÚDICO Y MOTIVADOR. DURANTE LA JORNADA SE ANOTARÁN LAS MEJORES MARCAS DE VELOCIDAD CONSEGUIDAS

2

## Organización

**1** Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

UTILIZAREMOS UN **BALÓN DE FÚTBOL Y UN DISPOSITIVO RADAR** QUE REGISTRA LA VELOCIDAD DEL TIRO. EL BALÓN SE GOLPEARÁ DESDE UNA DISTANCIA DETERMINADA HACIA UNA PORTERÍA O ZONA DELIMITADA PARA **GARANTIZAR LA SEGURIDAD TANTO DEL MATERIAL COMO DEL RESTO DE PARTICIPANTES**

3

## Material

EN ESTA ACTIVIDAD LOS PARTICIPANTES PODRÁN **COMPROBAR LA VELOCIDAD DE SU DISPARO A PORTERÍA** UTILIZANDO UN RADAR DE MEDICIÓN DE VELOCIDAD. EL OBJETIVO SERÁ GOLPEAR UN BALÓN DE FÚTBOL CON LA MAYOR POTENCIA POSIBLE Y OBSERVAR EN EL RADAR LOS KM/H ALCANZADOS EN EL DISPARO

4

## Olimpiadas



## JAZZMINTON SPORT

GUÍA DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS LIBRES

SE TRATA DE UN JUEGO ALTERNATIVO QUE COMBINA ELEMENTOS OTROS DEPORTES DE RAQUETA, CON UNA DINÁMICA SENCILLA Y MUY DIVERTIDA. SE CARACTERIZA POR EL USO DE VOLANTES ESPECIALES QUE GIRAN Y SE DESPLAZAN MÁS LENTAMENTE, FACILITANDO EL CONTROL Y PERMITIENDO INTERCAMBIOS MÁS LARGOS ENTRE LOS PARTICIPANTES

1

## El juego

SE PUEDE JUEGA DE MANERA INDIVIDUAL, ADAPTANDO EL ESPACIO Y LAS REGLAS EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE PARTICIPANTES. EL OBJETIVO ES MANTENER EL INTERCAMBIO DE GOLPES EL MAYOR TIEMPO POSIBLE O SUPERAR AL RIVAL HACIENDO QUE NO PUEDA DEVOLVER EL VOLANTE

2

## Organización

- 1 Nos centraremos en la **PARTICIPACIÓN INMEDIATA** y el **APRENDIZAJE**, por lo que evitaremos al máximo las esperas

PARA LA PRÁCTICA UTILIZAREMOS PALAS LIGERAS Y VOLANTES DE DIFERENTES VELOCIDADES (LENTOS Y RÁPIDOS), LO QUE PERMITE ADAPTAR LA ACTIVIDAD A TODOS LOS NIVELES. ES UNA ACTIVIDAD QUE PUEDE REALIZARSE EN INTERIOR O EXTERIOR, INCLUSO CON VIENTO, LO QUE LA HACE MUY VERSÁTIL

3

## Material

PLANTEAREMOS SITUACIONES DE JUEGO LIBRE, RETOS DE CONTROL Y PEQUEÑOS PARTIDOS, FOMENTANDO LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y EL DISFRUTE. SE TRATA DE UNA ACTIVIDAD IDEAL PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN, LA PRECISIÓN Y LA CONDICIÓN FÍSICA DE MANERA LÚDICA



4

## Olimpiadas