UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE ORIENTACIÓN

"EL MUNDO DE LAS BALIZAS"

Dori Alfaro García

3º CURSO

EDUCACIÓN PRIMARIA

Índice:

1. Justificación de la UD.
2. La orientación deportiva, su historia.
3. Elementos básicos.
4. Objetivos generales de la UD.
5. Objetivos específicos de la UD.
6. Contenidos.
7. Metodología.
8. Evaluación.
9. Temporalización.
10. Temas transversales.
11. Instalaciones y materiales
12. Distribución de las sesiones.
13. Bibliografía.
14. Anexos.

1. Justificación de la UD:

La Orientación es una modalidad deportiva en la que el objetivo del participante es realizar en el menor tiempo posible un recorrido marcado en el plano y sobre el terreno por puntos de control. La carrera se realiza desde la salida hasta la meta visitando los puntos de control en el orden indicado sobre el plano, de manera individual y con la brújula como único instrumento válido de ayuda.

En la carrera se ponen a prueba las cualidades del orientador y su capacidad para llevarlas a cabo de la manera más amplia posible.

Las cualidades de la orientación son:

- Lectura del mapa
- Elección de ruta
- Capacidad de mantenerse en la ruta
- Capacidad de concentrarse en la orientación
- Técnica de manejo de los instrumentos de orientación

Forman parte de la carrera de orientación:

- La capacidad para correr y la resistencia
- La técnica de carrera
- El valor para correr rápido en distintas situaciones
- La fuerza y flexibilidad

Las cualidades de la orientación hay que saber emplearlas de forma planificada en las distintas situaciones que se nos presentarán durante una carrera.

La orientación es, por lo tanto, una atractiva actividad, que permite a sus practicantes un estrecho contacto y vinculación con la naturaleza. A parte del deporte de competición, también puede ser entendida como una faceta lúdica y recreativa, que mejora la calidad de vida y la condición física.

Hay un sencillo lema que trata de resumir la filosofía de este deporte: **"Piensa y Corre".** Es decir, lo más importante no es correr rápido, sino primero tener claro hacia dónde ir y luego ir lo más veloz hasta allí. De nada sirve correr mucho sino sabes dónde estás y a donde tienes que ir....Cada carrera es un reto distinto, un recorrido impredecible en el que tendrás que poner todos tus sentidos para resolverlo con éxito.

Fuente (página oficial de la fedocv: www.fedocv.org):
- Orientación en centros educativos y deportivos (Ed. Gymnos)
- Ratamaestarikija (Federacion Finlandesa de orientación)

2. La orientación deportiva, su historia:

La orientación en España se introdujo a través de las fuerzas armadas, hacia el año 1960. En 1971 un profesor de esgrima del I.N.E.F. de Madrid, Martín Harald Kronlund, decidió incluir la Orientación como contenidos a impartir a sus alumnos, buscando un modo recreativo para trabajar la preparación física. Las prácticas se realizaban con mapas topográficos 1:50 000, pero a raíz de estas enseñanzas, el I.N.E.F. encargó la realización del primer mapa de orientación de España, el de la Casa de Campo de Madrid, de escala 1:20 000.

En 1979 se creaba la Asociación de Amigos de la Orientación, y en 1988 se organizaba en España, por el club ADYRON, el Primer Trofeo Internacional de Orientación Martín Kronlund, aumentando a partir de entonces la organización de pruebas internacionales en nuestro país.

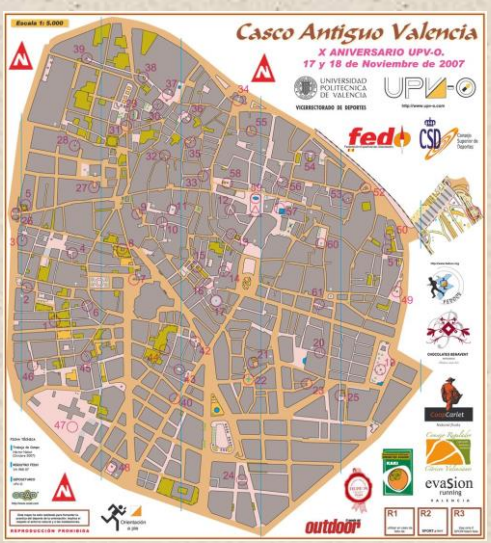
Por último sólo quedaba fraguar la creación del organismo que sería el encargado de organizar la Liga Nacional y el Campeonato de España, así como de llevar la Escuela Nacional de Entrenadores, y de velar por el auge de la orientación en España. Lo cual se conseguiría el 10 de mayo de 1993, fecha de legalización por parte del C.S.D. de la Agrupación Española de Clubes de Orientación (A.E.C.O.), un año después de la presentación de la propuesta

La prueba más importante celebrada hasta la fecha en nuestro país fue la organizada en 1996 por la ADMCOM, que tuvo el privilegio de organizar en tierras murcianas una prueba internacional del Mundial de Veteranos.

3. Elementos básicos:

I. EL MAPA.

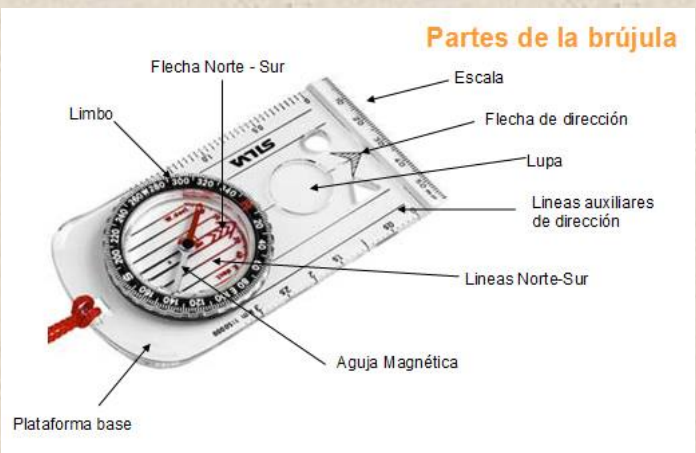
El mapa es la representación gráfica del terreno, manteniendo una escala respecto de éste, con orientación norte y definiendo su relieve.



II. LA BRÚJULA.

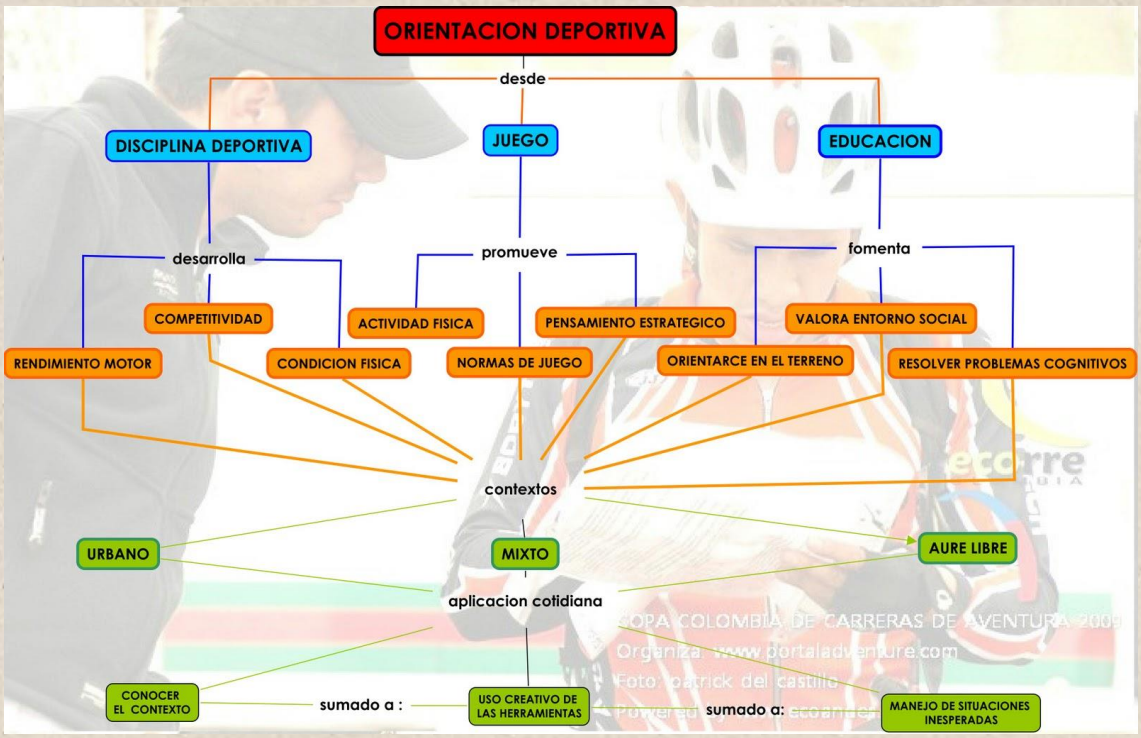
La brújula es un elemento de apoyo a la navegación cuya principal función es determinar el norte sobre el terreno y es útil tanto con mapa como sin él.

La brújula de orientación posee la característica de que es transparente y sobre el limbo- caja circular dentro de la cual está suspendida la aguja magnética- están representados los 360º de la escala sexagesimal. Posee una plataforma sobre la que gira el limbo y sobre la que hay dibujada una flecha que emplearemos para marcar los rumbos, la flecha de dirección.



4. Objetivos generales de la UD:

- Contribuir al desarrollo de los objetivos generales de Educación Primaria.
- Dar a conocer diferentes prácticas deportivas dentro del área de Educación Física.
- Conocer y experimentar la orientación deportiva dentro del centro escolar.
- Ofrecer al alumnado una amplia variedad de actividades a realizar en su tiempo libre y de ocio, fomentando el contacto con la naturaleza.
- Trabajar el respeto y cuidado del medio ambiente a través de la práctica deportiva.



5. Objetivos específicos de la UD:

1. Conocer el deporte de la orientación, su origen y los rasgos que lo diferencian de otras modalidades deportivas.
2. Conocer el vocabulario básico del mundo de la orientación.
3. Trabajar y desarrollar las capacidades perceptivas, socio-afectivas y físicas mediante la iniciación deportiva.
4. Trabajar la estructuración espacio-temporal a través de tareas relacionadas con mapas.
5. Trabajar y desarrollar las habilidades motrices básicas a través de múltiples tareas.

6. Conocer las reglas y normas básicas que rigen el deporte de orientación y valorar el respeto de las mismas como medio de asegurar la igualdad de oportunidades para todos los participantes.
7. Valorar el deporte de la orientación como un medio para el desarrollo de la propia competencia motriz y de actitudes de respecto, tolerancia y aceptación hacia los demás y hacia el medio.
8. Realizar tareas i/o actividades encaminadas a simular una carrera de orientación, siempre adaptada a las instalaciones y medios disponibles en el centro escolar.
9. Conocer, respetar y cuidar nuestras instalaciones y materiales.

6. Contenidos:

Conceptos:

- La orientación deportiva: concepto, historia, características básicas.
- Vocabulario básico del mundo de la orientación.
- Lema básico: "Pensar y después correr".
- Elementos básicos: El mapa y la brújula.
- La baliza o punto de control.
- Modalidades en el deporte de orientación: O-pie, O-BTT, SKI-O, ROGAINE…
- Los puntos cardinales: NORTE-SUR-ESTE-OESTE.
- Concepto de "Orientación del mapa".
- Concepto de "Triángulo de salida".
- Simbología básica.
- Concepto Recorrido lineal - Recorrido score.

Procedimientos:

- Explicación inicial del trabajo a realizar en las sesiones.
- Realización de diferentes tareas dentro del aula: puzles, fichas…
- Visionado de videos sobre orientación deportiva.
- Construcción de una mini-baliza.
- Realización de juegos, circuitos y ejercicio en el gimnasio y patio escolar.
- Realización de carreras de orientación lineales y/o de escore adaptadas al contexto escolar.
- Reflexión en y sobre la práctica con objeto de adecuar los medios empleados a los objetivos de la tarea a realizar en cada momento y de comprender la funcionalidad de los aprendizajes que se adquieren.

Actitudes:

- Valorar el conocimiento y práctica de otros deportes no tan conocidos para su práctica en el tiempo de ocio y que se realizan en contacto con la naturaleza.
- Autonomía y esfuerzo en el trabajo para mejorar en la práctica deportiva.
- Cuidado y respeto del material de trabajo, instalaciones y medio natural como requisitos básicos de la práctica de este deporte.
- Valoración del trabajo individual y en equipo como el medio más adecuado para la consecución de objetivos.
- Respeto a las normas como elemento esencial para asegurar el desarrollo del mismo en igualdad de oportunidades para los participantes y satisfacción por el trabajo bien hecho.
- Reconocimiento de las propias posibilidades y limitaciones como punto de partida para la mejora de la propia competencia.
- Respeto por los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje. Colaboración y cooperación con los compañeros.

10. Metodología

Esta Unidad Didáctica sigue el modelo metodológico del aprendizaje-enseñanza constructivo y significativo, cuyas claves fundamentales son:

→ El alumno es el constructor principal de su propio aprendizaje,

→ Relevancia del conflicto cognitivo que surge al contraponer los esquemas previos que el alumno/a tiene, con los conceptos nuevos que aprende.

→ Favorecer los procesos de aprendizaje menos individualistas y más los compartidos que fomenten la colaboración y la interacción social.

→ Necesidad de originar conflictos cognitivos óptimos o manejables para el alumnado.

→Debe presentarse el contenido a aprender partiendo de los objetos más generales y simples y avanzando de forma progresiva hacia los más concretos y complejos.

→ Partir de los conocimientos previos. Necesidad de partir de los conocimientos y experiencias ya adquiridas.

→ Partir del momento evolutivo o nivel de competencia cognitiva y motora y aprovechar las capacidades, las características y las posibilidades propias de su nivel madurativo.

→Fomentar actitudes de indagación y exploración que impliquen no dar los conocimientos en su forma acabada.

→ Estimular a los alumnos en la actividad exploratoria y de planteamiento de preguntas antes de la formación de conceptos y elaboración de modelos.

Las formas serán prioritariamente lúdicas, activas y participativas, por eso, trataremos siempre de evitar la eliminación en los juegos, circuitos y tareas, nos interesa que el niño o niña esté en continua acción, tanto individual como colectivamente.

11. Evaluación:

Comenzaremos realizando una evaluación inicial para observar el nivel de conocimientos y las posibles desigualdades entre los alumnos/as en relación a los contenidos de la unidad didáctica con el fin de tener ayuda y un punto de partida a la hora de elaborar y/o modificar las diferentes sesiones.

Para algunas de las sesiones elaboraremos fichas de trabajo con el fin de reforzar el trabajo de patio o gimnasio, que nos servirán de seguimiento del nivel de asimilación de los contenidos por parte de los alumnos/as.

También se visionará algún video y se realizarán simulaciones a través de programas informáticos de recreación de carreras de orientación, trabajo de simbología, creación de mapas…para afianzar contenidos desde otros puntos de vista.

Durante el desarrollo de algunas sesiones y en concreto en la final utilizaremos unas plantillas de evaluación en la que evaluaremos a los alumnos gradualmente. Cada día se evaluarán unos ítems. Como criterios de evolución podemos contemplar los siguientes:

a) Conoce el deporte de orientación: características y elementos básicos.

b) Sabe orientar el mapa.

c) Es capaz de interpretar los elementos representados en el mapa con la realidad del terreno.

d) Aplica los conocimientos para alcanzar los puntos de control.

e) Construye la baliza con autonomía y creatividad.

f) Actúa con autonomía ante las situaciones motrices de decisión.

g) Coopera con los compañeros en la realización de los juegos, circuitos, carreras y tareas.

h) Aprecia el propio esfuerzo y el de los compañeros.

i) Respeta las normas y es honesto en su cumplimiento.

j) Cuida los materiales y espacios utilizados.

k) Realiza las actividades de aseo personal como parte final de la práctica deportiva.

En cuanto a la evolución de nuestro trabajo como docentes en esta unidad, después de cada sesión reflexionaremos sobre nuestra actuación, problemas que han aparecido, como nos los hemos planteado e intentado solucionar, si hemos seguido los planteamientos metodológicos pensados, tareas adecuadas, progresión de los aprendizajes, etc.

12. Temporalización:

Esta UD está programada para realizarse dentro del primer trimestre, estando pensada para ser llevada a cabo en 7 sesiones más 1 final que consistirá en un juego final donde se recopilen todos los contenidos trabajados. Cada sesión ordinaria tendrá una duración aproximada de 60 minutos. La sesión final tendrá una duración superior y contará con la participación de varios representantes de la Federación Valenciana de Orientación. Dicha sesión se concibe como un pequeño taller y ambos terceros se juntarán para realizarla.

13. Temas transversales:

Esta UD trabaja prácticamente la totalidad de los temas transversales, pero toma especial importancia la educación para cuidado del medio ambiente y la naturaleza por ser un deporte que se práctica en parques y espacios naturales.

También la paz y la educación cívica y moral. Ya que presentamos una modalidad deportiva sin contacto físico con los oponentes. La estrategia individual y la capacidad física de cada participante marcarán el resultado final de cada prueba.

La educación para la igualdad se deja notar ya que practicaremos este deporte donde todos parten básicamente desde el mismo punto y por lo cual no existen estereotipos discriminatorios e ideas preconcebidas referentes a las capacidades o limitaciones de los mismos.

14. Instalaciones y materiales:

Esta unidad didáctica está pensada para poder ser llevada a cabo tanto en patio como en gimnasio, incluso, hay ciertos puntos que se abordarán en la sala de audiovisuales y el uso de la pizarra digital y el aula.

En cuanto al material a utilizar constará de: diferentes tipos de conos, tizas, tarjetas, etc. y materiales para realizar circuitos (bancos, postes, cuerdas, etc).

Los materiales curriculares a elaborar para esta UD serán los siguientes:

- Ficha 1: "Los investigadores"
- Tarjetas con las características básicas de la orientación.
- Ficha 2: modelo para fabricar una baliza.
- Mapa del gimnasio escolar.
- Mapa escolar para realizar diferentes actividades.
- Tarjetas (pistas-balizas)
- Puzles realizados con mapas diversos (centro escolar, gimnasio, y otros)
- Fichas de observación de las sesiones.
- Tarjetas de control.
- Ficha de evaluación de la UD para los alumnos.

15. Distribución de las sesiones:

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS ESENCIALES	TAREAS
1 Exterior (patio-Gimnasio)	- Presentar la actividad de la Orientación. - Familiarizarse con el vocabulario básico específico del tema. - Realizar tareas en equipo de rastreo y búsqueda.	- La orientación: Elementos y características básicas. - Vocabulario básico orientación.	1. Presentación y explicación. (Conocimiento previos) 2. Juego **"Los investigadores"**: (TAREA 1. ANEXOS) - fase 1. Búsqueda de tarjetas por el patio. (actividad 1) - fase 2. Ficha 1.Sopa de letras. Palabra secreta. - fase 3. Rastreo por el gimnasio. Búsqueda de palabras. (actividad 2) - fase 4. Completar el mensaje secreto. 3. Reflexión final. (Repaso de vocabulario). 4. Aseo personal.
2 Exterior (patio-Gimnasio)	- Trabajar con el vocabulario aprendido. - Manipular un mapa sencillo. (gimnasio)	- Lema : "pensar y después correr" - El mapa. - El triángulo. - Recorrido lineal	1. Breve repaso día anterior: deporte de la orientación. En qué consiste. 2. Juego: **"Memori-On"** (TAREA 2. ANEXOS) con dibujos de payasos. 3. Actividad: **Circuitos** creados por el profesor. (salida "el triángulo") (TAREA 3. ANEXOS) 3. Reflexión final. (Lema : "pensar primero y luego correr") 4. Aseo personal.
3 Exterior (patio-Gimnasio)	- Practicar el lema de la orientación. - Realizar recorridos siguiendo un mapa. - Crear recorridos inventados.	- Lema : "pensar y después correr" - El triángulo - Los puntos de control y la meta. - Recorrido libre.	1. Breve repaso día anterior: El triángulo, los puntos de control y el doble círculo. . Lema : "pensar primero y luego correr" 2. Juego: **"Memori-On"** (TAREA 2. ANEXOS) con mapa del gimnasio. 3. Juego: **"Los sobres de colores"**. Puntos de control colocados en el mapa del gimnasio (sobres de colores). Cada sobre tendrá una tarea a realizar. (TAREA 4. ANEXOS) 3. Reflexión final 4. Aseo personal.
4 Aula	- Visionar videos que den una idea de las características básicas de este deporte. - Construir una baliza.	- El deporte de orientación en la naturaleza. Características básicas. - La baliza: punto de control.	1. Visionado de **videos de orientación**. (Reflexión sobre que están haciendo, donde están, que utilizan, que buscan, como lo hacen…) 2. **Construcción de la mini-baliza**. (TAREA 5. ANEXOS) Si no acaban el trabajo en clase pueden acabarlo en casa y traer la baliza el próximo día para enseñarla a los compañeros.

5 Exterior (patio-Gimnasio)	- Iniciarse en la orientación de un mapa. - Practicar con la manipulación del mapa.	- Orientar el mapa. - Leer el mapa y buscar puntos. Realizar recorridos. - Puntos de control (balizas)	1. Breve repaso de días anteriores. Colgamos las balizas en nuestro mural. 2. **"El triángulo"** (TAREA 6. ANEXOS) Realización de recorridos cortos. 3. Reflexión final. (Lema : "pensar primero y luego correr") 4. Aseo personal.
6 Exterior (patio-Gimnasio)	- Iniciarse en la orientación de un mapa. - Practicar con la manipulación del mapa.	- Orientar el mapa. - Leer el mapa y buscar puntos. Realizar recorridos. - Puntos de control (balizas)	1. Breve repaso de días anteriores. 2. Juego **"Síguemeeeee"** (TAREA 7. ANEXOS) Recorrido sencillo alrededor del gimnasio e inmediaciones. 3. Juego **"El mapa nuestro amig-O"** (TAREA 8. ANEXOS) 4. Reflexión final. (Importancia de orientar el mapa) 5. Aseo personal.
7 Exterior (patio-Gimnasio)	- Iniciarse en la orientación de un mapa. - Practicar con la manipulación del mapa.	Orientar el mapa. - Leer el mapa y buscar puntos. Realizar recorridos. - Puntos de control (balizas) - El mapa escolar	1. Breve repaso de días anteriores. 3. Juego: **"Recorrido loco"** (TAREA 9. ANEXOS). Realizaran recorridos libre por equipos. Múltiples puntos. Tarjeta con rellenar relacionada con la simbología. 4. Reflexión final. (Importancia de orientar el mapa), organización de la búsqueda, leer el mapa, controlar el tiempo y simbología. 5. Aseo personal.
8 Exterior (patio-Gimnasio)	- Realizar una carrera de orientación para aplicar todos los conocimientos trabajados. - Realizar recorridos libres.	- La carrera de orientación. Trabajo de todos los elementos básicos.	1. Explicación de trabajo a realizar. Repaso conceptos mapa, triángulo, puntos de control, meta, orientar mapa. Lema "pensar y después correr". 2. Carrera de orientación escore x equipos. **"La búsqueda del tesoro perdido"**. (Consiguen las piezas de un puzle en cada punto de control para localizar un punto en el mapa del gimnasio). (TAREA 10. ANEXOS) 3. Reflexión final de la carrera y de la unidad didáctica. 4. Aseo personal.

Esta propuesta de progresión de actividades es flexible e irá adaptándose al ritmo de aprendizaje de los alumnos. De manera que si determinadas tareas requieren más tiempo del establecido o repetición de las mismas se realizará sin problemas. Un análisis más profundo podrá conseguir que los conocimientos se asienten como una base sólida para aprendizajes más complejos.

16. Bibliografía:

- Apuntes curso “Entrenador de orientación Nivel I”.
- Webs: www.fedocv.org, www.fedo.org,
- Proyecto curricular de centro del CEIP Félix Rodríguez de la Fuente (Manises)
- Decretos y ley de Educación actuales.
- Orientación en centros educativos y deportivos (Ed. Gymnos)
- Ratamaestarikija (Federacion Finlandesa de orientación)

17. Anexos:

TAREA 1: “LOS INVESTIGADORES”		45’ aprox

OBJETIVOS de la actividad:

- Presentar la actividad de manera lúdica y divertida.
- Realizar tareas de rastreo y búsqueda sin mapa.
- Conocer el vocabulario básico del deporte de la orientación.

Tarea dividida en 4 fases:

- En la primera, los alumnos rastrearan por el patio y el gimnasio en búsqueda de las 7 tarjetas que hay escondidas y las llevarán a la maestra.
- En la segunda deberán realizar la ficha en pequeños grupos de 3 personas.
- Después de esto rastrearán el gimnasio por dentro y por fuera en el mismo equipo para encontrar las 10 palabras que hay escondidas y que completarán un mensaje secreto.
- Por último habrá una puesta en común y una reflexión final.

MATERIAL: Lápiz, goma.

ESPACIO: El patio escolar.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Tener preparados las tarjetas que previamente habremos elaborado y colocarlas en distintos puntos del patio y gimnasio escolar, también las fichas que después realizarán los alumnos y que nos darán pie a una reflexión sobre el tema. Igualmente las pegatinas con las palabras y el papel con el mensaje secreto

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

PARTE 1:

Los niños deberán buscar por toda la extensión del patio y también en el gimnasio escolar 7 tarjetas que contendrán una imagen acompañada de unas palabras. Cuando algún alumno encuentre una tarjeta deberá rápidamente llevársela a la maestra que la colocará colgada en la pizarra. Cuando se consigan las 7 tarjetas todos volverán al punto de encuentro para realizar la segunda parte de la actividad. Antes de pasar a completar la ficha se leerán todas las tarjetas y se comentarán los dibujos.

PARTE 2:

En pequeños grupos de 3 personas realizarán una ficha con la información que han conseguido con las tarjetas. La ficha consta de una sopa de letras y también del descubrimiento de una palabra secreta. Comentamos la ficha.

PARTE3: Ahora los equipos deberán buscar por dentro y fuera del gimnasio un total de 10 palabras y copiarlas para completar un mensaje secreto.

PARTE 4: Realizaremos una asamblea final para comentar todas las palabras nuevas y hablar del deporte que vamos a trabajar. Se pedirá que los alumnos busquen más información para realizar un mural.

DIBUJO/IMAGEN:

Ejemplo de tarjetas:

TAREA 2 : “ MEMORI-ON“

20’
aprox

OBJETIVOS:

- Iniciarse en el deporte de la orientación.
- Trabajar el lema de la orientación “pensar y después correr”
- Trabajar la memoria visual y los detalles.

MATERIAL:

- Folios blancos tamaño A-4. En los folios se dibujarán caras/retratos de personas pero sólo utilizando simbología de orientación. Lápiz y goma por equipo.
- Conos.

ESPACIO:

- Espacio amplio y despejado para correr libremente (gimnasio o pistas deportivas)

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Previamente a la realización de la actividad el profesor deberá atender a los siguientes aspectos:

- Preparar una explicación sencilla sobre el deporte de la orientación, lo recomendable sería establecer un diálogo con el alumnado de manera que sepamos sus conocimientos previos sobre este deporte (ej. ¿Sabéis qué es la orientación? ¿Dónde se realiza? ¿Qué utilizan los corredores? ¿Quién es el ganador? Etc. Y mediante las diferentes contestaciones que todos se hagan una idea de este deporte y lleguemos al lema de la orientación “PENSAR Y CORRER”. De este modo se podrá introducir la presentación de la tarea/actividad a realizar con mucho más sentido y motivación para ellos.
- El profesor también tendrá preparado el material necesario para la actividad,(dibujos de payasos, paisajes, mapas ,etc.). A cada equipo se le repartirá un folio en blanco, un lápiz y una goma para dibujar y borrar en el caso de equivocación.
- Una vez preparados para realizar la actividad, el profesor dividirá la clase en equipos de 2-3 corredores y explicará el objetivo y reglas de la misma.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Cada equipo colocado en su cono con su folio, su lápiz y goma preparada, a la señal del profesor podrá comenzar la carrera de relevos.
- Deberán recorrer una distancia que podrá variar según el espacio disponible y edad del alumnado (entre unos 15-20m para alumnos de 3º-4º y se podría ampliar para 5º-6º).
- Por turnos saldrá un corredor por equipo.
- Recorrerán la distancia establecida para observar un dibujo colocado al final, observarlo y volver a su equipo para intentar copiarlo exactamente igual en el folio de su equipo.
- El dibujo a copiar será:
  - ➔ 3º cara de payasos, mapa del gimnasio…
  - ➔ 4º paisaje, mapa del gimnasio, mapa escolar.
  - ➔ 5º paisajes, mapas, puntos en un mapa…
  - ➔ 6º elementos en un mapa, puntos en un mapa, simbología…
- Ganará la prueba el equipo que más se aproxime a su dibujo original.
- Se establecerá un tiempo máximo para la realización de la prueba. Será un tiempo corto de unos 3’ aproximadamente, ya que son desplazamientos cortos pero frecuentes y no buscamos ni el agotamiento ni el aburrimiento.
- Una vez acabado el tiempo, cada equipo colocará su dibujo al lado del original y observarán las diferencias y las similitudes. Todos los equipos podrán admirar los resultados de los otros equipos.
- Repetiremos la actividad cambiando a cada equipo el dibujo o mapa a copiar. Observaremos si en la segunda tanda se mejora la estrategia de observar detenidamente el dibujo y memorizar detalles.
- Se podría repetir una tercera vez a petición de los alumnos, sino como puesta común final, recalcar la importancia de observar y fijarse en los detalles por encima de la carrera.

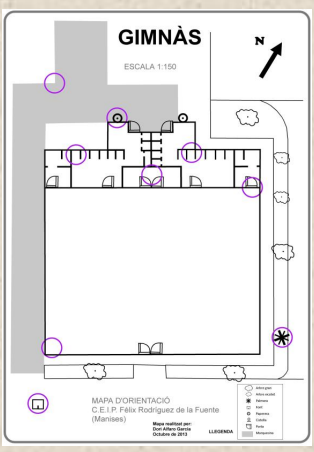
Como conclusión una pequeña reflexión de la importancia de fijarse bien en los detalles y de buscar estrategias para recordar, observar y analizar mejor la información que vemos. Y sobre todo ser conscientes de la importancia de “pensar y después correr”

DIBUJO/IMAGEN:

Ejemplos de caras a copiar:

Cara payasos

Mapa con puntos:



TAREA 3: “LOS CIRCUITOS”

45’ aprox

OBJETIVOS de la actividad:

- Realizar circuitos para trabajar la orientación espacio-temporal.
- Seguir recorridos lineales marcados por la maestra.
- Conocer el concepto de “triángulo”(salida), puntos de control y meta.
- Que los alumnos creen circuitos diferentes a realizar por el resto de los compañeros.

Tarea dividida en 2 partes:

- Parte 1: realizar los circuitos propuestos por el profesor siguiendo el orden marcado por él.
- Parte 2: los alumnos son los que crean circuitos diferentes y como realizarlos.

MATERIAL: propios del área (conos, cuerdas, ruedas…) Tarjetas que indiquen la salida (triángulo), puntos de control (1,2,3,4…) y meta (doble circulo)

ESPACIO: Espacio amplio, gimnasio o patio

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Tener preparados las tarjetas que previamente habremos elaborado y colocarlas en distintos puntos: Triángulo (dibujo), puntos de control (1,2,3,4,5….) y meta (doble círculo).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

PARTE 1:

Los niños deberán realizar de forma individual los circuitos consistentes en recorridos lineales siguiendo las tarjetas de:

- Triángulo (Salida)
- Punto de control 1 (1)
- Punto de control 2 (2)
- Punto de control 3 (3)… etc
- Doble círculo (meta)

Al principio el profesor podrá efectuar el circuito como ejemplo para que el alumnado lo vea, pero poco a poco se deberá ir complicando el tema cambiando el orden de los puntos de control, añadiendo puntos, cambiando la localización del triángulo o del doble círculo forzando que los alumnos observen y realicen el circuito de forma correcta.

PARTE 2:

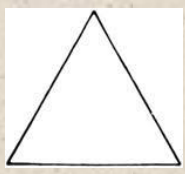
En pequeños grupos de 3-4 personas realizarán propuestas de nuevos recorridos que realizarán el resto de los compañeros, podrán añadir nuevos elementos y todos los que se les ocurra siempre que se cumpla el que haya una salida, unos puntos de paso y una meta.

PARTE 4: Realizaremos una asamblea final para comentar la actividad y recordando que es importante desplazarse rápido pero que primero hay que saber dónde ir.

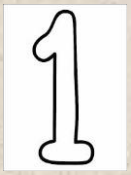
DIBUJO/IMAGEN:

Tarjetas:

SALIDA



PUNTO 1

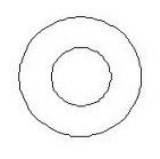


PUNTO 2

PUNTO 3

PUNTO 4

META



TAREA 4: “LOS SOBRES DE COLORES”

25’
aprox

OBJETIVOS:
- Realizar una carrera de elección libre de los puntos de control por equipos.
- Leer mapa para organizar la búsqueda de puntos de control de la manera más rápida.
- Introducir el mapa escolar visitando los lugares representados en éste.

MATERIAL:
- Un mapa del gimnasio por pareja o tríos con todos los puntos de control a realizar.
- Lápiz, goma.
- Tarjeta de control
- Bocina

ESPACIO: Zona del gimnasio y patio escolar.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:
- Sobres de colores con tareas a realizar. Colocación de los mismos en los puntos señalados en el mapa.
- Mapa del gimnasio con puntos de control
- Tarjetas de control donde registrar las tareas realizadas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se formarán equipo s de 3 participantes. A cada grupo se le dará un mapa de la zona del gimnasio y se le asignará un punto de control de inicio. Después podrán realizar los demás puntos en el orden que quieran.
- A la señal todos los equipos empezarán la carrera. Se les dará un tiempo máximo de 25 minutos. Tiempo que deberán controlar.
- Cuando lleguen al punto de control correspondiente encontrarán un sobre de un determinado color donde habrá una tarea a realizar. Deberán leer la tarea y realizarla para poder avanzar al siguiente punto de control.
- Cada equipo llevará una tarjeta de control donde registrará el resultado de la tarea a realizar.
- Deberán intentar realizar todas las tareas en el tiempo dado.
- Cuando acabe el tiempo se tocará la bocina y los equipos deberán volver al punto de inicio.
- El equipo que más tareas haya realizado será el ganador.

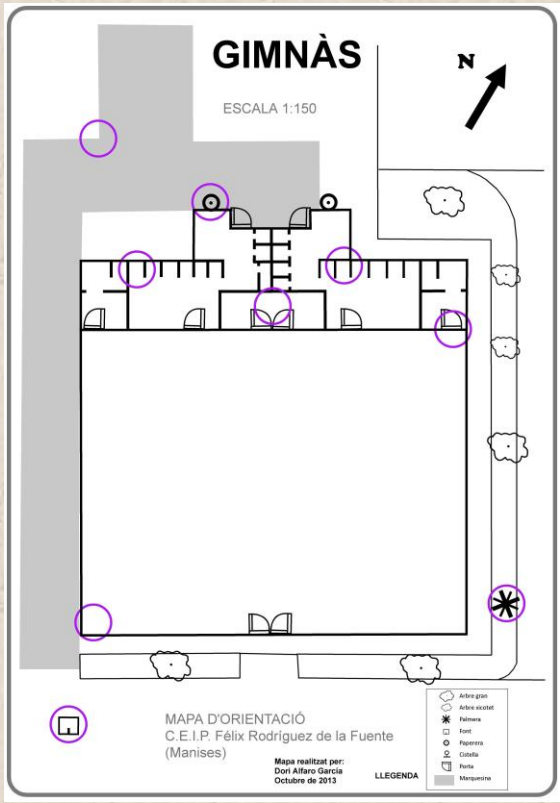
Ejemplos de tareas:

- Sobre rojo: problema matemático.
- Sobre verde: contar los árboles que hay en el bosque.
- Sobre azul: ¿cuáles son los puntos cardinales?
- Sobre blanco: Cuantos coches rojos hay en el parking.
- Sobre amarillo: Cuantos juegos infantiles hay en el patio de infantil.

Etc.

DIBUJO/IMAGEN:

Mapa de puntos.

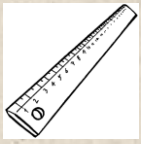


TAREA 5 : “ CONSTRUCCIÓN DE UNA MINI-BALIZA”

Preparación previa: 30’ +-
Realización niños: 30 +-

OBJETIVOS:
- Elaborar con materiales sencillos una reproducción a pequeña escala de una baliza de orientación.
- Familiarizarse con uno de los elementos principales de la orientación: la baliza.
- Hablar de su función y sus características.

MATERIAL:
Lápiz y goma - Cartulinas Blancas A-4 - Tijeras - Pegamento - Colores - Cuerda fina - Regla



ESPACIO:
La elaboración de esta actividad requerirá de un espacio tranquilo y cómodo para el trabajo manual de los niños como podría ser un aula o un espacio cerrado (gimnasio).

PREPARACIÓN PREVIA DE LA ACTIVIDAD: (30’ aprox)

Para el día de la elaboración de la actividad el maestro/a previamente habrá dibujado en las cartulinas blancas el patrón de la baliza.
Recortará las tiras para que su alumnado sólo tenga que decorar, doblar, pegar y colocar la cuerda.
Cada cartulina tendrá un total de 5 patrones de baliza dibujados.
También el profesor preparará los trozos de cuerda para colgar las balizas y los agujeros en las tres caras para poder pasarla.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD CON LOS NIÑOS/AS: (30’ aprox)

1º Se explicará el objetivo de la actividad y se enseñaran algunos modelos de mini-baliza. Comentaremos la forma y función de la baliza en el deporte de la orientación.

2º Se repartirá una tira de cartulina por niño/a con el patrón de la baliza dibujado. Cada niño dibujará con la regla la raya diagonal de cada cara de la baliza.

3º Los niños/as decoraran las tiras de las balizas a su gusto.
Ideas para la decoración:
- Temas y colores relacionados con la naturaleza.
- Simbología de la orientación si ya conocen algunas cosas…
- Pintarla como es en realidad…

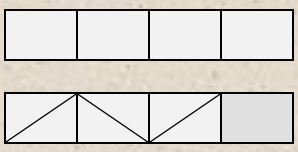
4º Cuando ya esté decorada la baliza al gusto. Se doblará por los lugares indicados y se pegará la pestaña.

5º Ahora colocaremos la cuerda. Esta parte sería ideal realizarla toda la clase a la vez siguiendo las indicaciones del maestro.
¿CÓMO SE REALIZA? Se pasará la cuerda siempre de dentro hacia fuera y la primera vez que se pase se hará un nudito para que se quede fija. Al final se anuda la cuerda para que se quede más fijada.

DIBUJO-IMAGEN

1º

2º



4º- 5º

TAREA 6: “EL TRIÁNGULO”

45’
aprox

OBJETIVOS:

- Realizar recorridos lineales cortos.
- Trabajar el mapa como elemento fundamental en la orientación. Mapa del gimnasio.
- Reconocer lugares y espacios conocidos en el mapa escolar.
- Orientar el mapa.

MATERIAL:

- Un mapa escolar por pareja.
- Lápiz, goma.

ESPACIO:

- El patio escolar.
- 6-7 plantillas del mapa del gimnasio con recorridos lineales diferentes plastificados.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Tener preparados los mapas, tanto en su fabricación (croquis de la zona escolar) como en el número de copias necesarias para realizar la actividad. Estarán hechos en blanco y negro para hacer fotocopias llevarán un trazado sencillo de recorrido lineal.

Pegatinas o tarjetas con dibujos a copiar por los niños cuando pasen por el control.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Cada equipo formado por 2 o 3 niños/as dispondrá de un mapa del gimnasio y alrededores con un trazado lineal diferente al resto de equipos. Llevarán un lápiz y una goma con su tarjeta de control donde apuntarán el código (dibujo de simbología) para justificar el paso por el punto.

Previamente se habría realizado en sesiones anteriores un trabajo de saber orientar el mapa.

Los equipos deberán recordar el lema de la orientación:
“EN ORIENTACIÓN: PRIMERO PENSAR Y LUEGO CORRER”.

Conforme vayan realizando un recorrido podrán intercambiarlo con otro equipo.

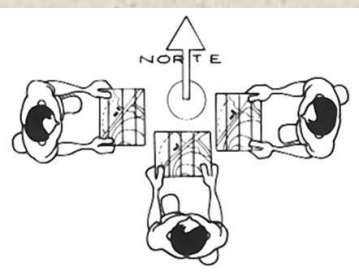
La maestra comprobará que lo han realizado correctamente comprobando que el código correspondiente al recorrido realizado sea correcto, sino animará al equipo a realizarlo otra vez dando pautas para que les resulte más fácil:

- Observar formas de las edificaciones y espacios…
- Hacer caso a la leyenda.
- Orientar correctamente el mapa…
- Ir caminando y observando bien todo.

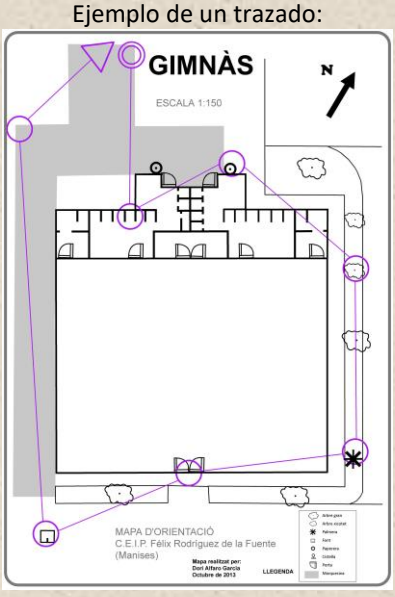
Al final de la actividad se realizará una pequeña asamblea donde los alumnos podrán expresar que les ha resultado más fácil o más difícil y se les preguntará si les gustaría probar con un mapa de todo el colegio.

DIBUJO/IMAGEN:

Trabajo previo de saber orientar el mapa:



Ejemplo de un trazado:



TAREA 7: “SÍGUEMEEEEE! “

25’ aprox

OBJETIVOS:

- Trabajar el mapa como elemento fundamental en la orientación.
- Reconocer lugares y espacios conocidos en el mapa del gimnasio.

Tarea dividida en 2 partes:

- En la primera, las parejas seguirán al profesor en el recorrido y marcarán los puntos en el mapa. 10-15’
- En la segunda volverán a realizar el recorrido marcado en el mapa en solitario buscando las pistas (palabras).10’

MATERIAL:

- Un mapa escolar por pareja o tríos.(se podría utilizar el mapa pintado en la tarea anterior si queremos que la tarea sea más sencilla)
- Lápiz, goma.
- Pegatinas con las palabras.

ESPACIO: Gimnasio y patio escolar.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

El profesor crea un recorrido con puntos en un mapa que sólo tendrá él. Posteriormente realizará el recorrido con el alumnado y se parará en cada punto. En cada punto colocará una pegatina con una palabra que ellos deberán copiar y formar la frase: “EN ORIENTACIÓN: PRIMERO PENSAR Y LUEGO CORRER”. 7 paradas, 7 palabras.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

PARTE 1:

Cada equipo formado por 2 o 3 niños/as dispondrá de un mapa del colegio. Llevarán un lápiz y una goma.

Previamente se habría realizado en sesiones anteriores un trabajo de saber orientar el mapa.

Preparados todos los equipos con su mapa y su lápiz deberán seguir al maestro y colocar una cruz en aquel lugar (punto en el mapa) donde él se pare, apuntando el número correspondiente según el número de parada. Primera parada: cruz y nº1. Segunda parada: cruz y nº2….aunque también señalarán con un triángulo la zona de salida.

El maestro realizará 7 paradas por el recinto escolar. El recorrido del profesor será acorde al nivel de orientación de los niños/as.

PARTE 2.

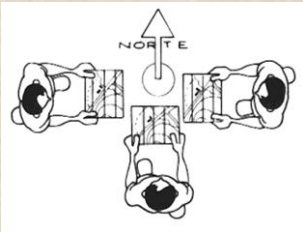
En la segunda parte y volviendo al punto de inicio NO se revisará si los puntos que han colocado los equipos son los correctos. ¿La razón? Ahora por turnos los equipos irán saliendo a volver realizar el recorrido anterior para encontrar en cada punto una palabra para después poder formar una frase.

Si no tienen bien colocada la cruz no podrán encontrar la pegatina. Tendrán una segunda oportunidad consultando el mapa del profesor y corrigiendo los puntos.

Al final todos los equipos deberán conseguir todas las palabras y formar la frase: “EN ORIENTACIÓN: PRIMERO PENSAR Y LUEGO CORRER”.

DIBUJO/IMAGEN:

Trabajo previo de saber orientar el mapa:



Ejemplo de un recorrido de 4 puntos:

TAREA 8: “ EL MAPA, NUESTRO AMIG-O “

20’ aprox

OBJETIVOS:

- Trabajar el mapa como elemento fundamental en la orientación. Mapa escolar.
- Trabajo de orientación espacio-temporal.
- Reconocer lugares y espacios conocidos en el mapa escolar.

MATERIAL:

- Un mapa escolar por pareja o tríos.
- Lápiz, goma y colores.

ESPACIO:

El gimnasio, patio.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Tener preparados los mapas, tanto en su fabricación (croquis realizado por el profesor), como en el número de copias necesarias para realizar la actividad. Estarán hechos en blanco y negro para hacer fotocopias y, en este caso, para que los niños los puedan pintar y escribir encima.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Se reparte un mapa cada dos, tres alumnos e intentan identificar primero sin ayuda del profesor los lugares y espacios del colegio.

Si necesitan ayuda el profesor ayudará a descubrirlos realizando preguntas estratégicas:

- ¿Qué forma tiene?
- ¿ésas formas a que os recuerdan?
- ¿Dónde está la entrada?
- ¿qué nos encontramos al entrar? Etc.

Se escribirá el nombre de los lugares en el mapa y los pintaremos de un color todos iguales. Por ejemplo: el huerto de verde. Parking en amarillo. Etc.

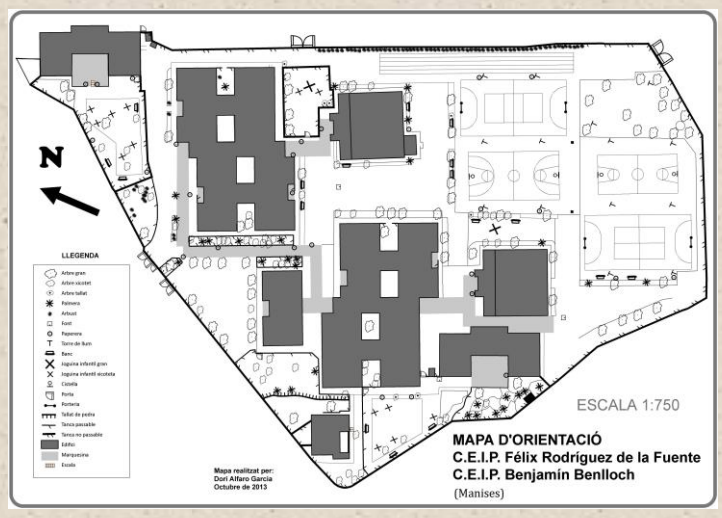
Poco a poco entre todos iremos completando el mapa con colores y nombres.

Podríamos realizar un paseo todos juntos por todo el colegio para comprobar que hemos realizado bien el trabajo, identificando la representación en el mapa de los lugares y espacios del colegio.

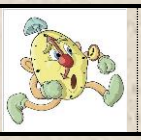
Practicaremos también el orientar el mapa. Saber dónde estamos en cada momento y a donde vamos.

DIBUJO/IMAGEN:

Mapa de orientación del centro escolar vacío.



TAREA 9: “ RECORRIDO LOCO”



45’ aprox

OBJETIVOS:

- Trabajar el mapa como elemento fundamental en la orientación. Mapa recinto escolar
- Trabajar la orientación espacio-temporal.
- Trabajar la simbología básica del mapa escolar.
- Realizar recorrido libre.
- Reconocer lugares y espacios conocidos en el mapa escolar.

MATERIAL:

- Un mapa escolar por pareja o tríos.
- Lápiz, goma y colores.
- Tarjeta de control por equipo.

ESPACIO: El gimnasio, patio.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Tener preparados los mapas, tanto en su fabricación (croquis realizado por el profesor), como en el número de copias necesarias para realizar la actividad con todos los puntos marcados.
- Mapas pintados de la actividad anterior como apoyo a esta actividad.
- Tarjeta de control para anotar la información.
- Colocación de cintas en los puntos marcados en el mapa.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1º Se forman equipos de 3 alumnos. A cada equipo se le reparte un mapa pintado de la actividad anterior y una tarjeta de control. Un lápiz y una goma.

2º Se reparte un mapa escolar donde habrán señalizados 25 puntos de control numerados.

3º Se explica el funcionamiento de la actividad:

- Tiempo máximo 30’ que los participantes deberán controlar mirando sus relojes o el reloj del gimnasio.
- Podrán visitar los puntos de control (balizas, que en este caso serán cintas de pre balizado numeradas) en el orden que quieran.
- Recordar orientar el mapa y consultar la información que nos dan los mapas…zonas de pistas, edificios,…etc.
- Cada vez que visiten un punto de control deberán anotar el elemento donde se encuentra la cinta (árbol, banco, valla….) y dibujar el símbolo correspondiente (deberán consultar la leyenda del mapa).
- Cuando completen todos los puntos de control o finalice el tiempo deberán volver al punto de inicio de la actividad donde se encontrará la maestra.
- Si en cualquier momento necesitaran la ayuda o consulta de la maestra, ésta les prestará la ayuda necesaria para la progresión exitosa en la actividad.

4º Cuando acabe el tiempo se analizarán los resultados de las tarjetas y se realizará un análisis de la actividad.

DIBUJO/IMAGEN:

Mapa de orientación del centro escolar vacío.

TAREA 10: “ LA BÚSQUEDA DEL TESORO”

25’ aprox

OBJETIVOS:

- Trabajar el mapa como elemento fundamental en la orientación. Mapa escolar.
- Trabajo de orientación espacio-temporal. Orientar el mapa.
- Reconocer lugares y espacios conocidos en el mapa escolar.
- Poner en práctica todos los aprendizajes trabajados en sesiones anteriores.

MATERIAL:

- Un mapa escolar por pareja o tríos.
- Sobres con trozos de mapa.
- Cartel de “ENHORABUENA HAS ENCONTRADO EL TESORO”

ESPACIO:

El gimnasio, patio.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Tener preparados los mapas para los equipos con los puntos de control.
- Mapa del gimnasio troceado en 10 trozos. En uno de los trozos habrá señalado un punto (tesoso)
- Sobres con los trozos del mapa para formar un puzle. Colocación de los mismos en los puntos de control.
- Cartel final (Tesoro)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

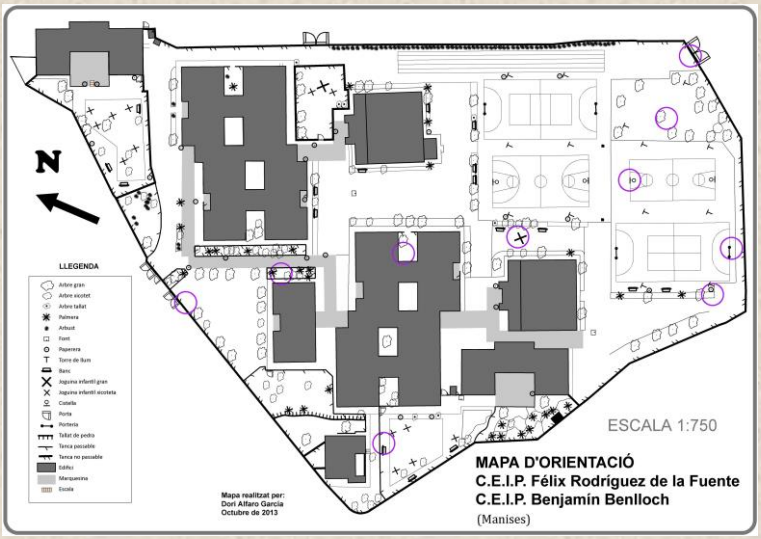
1º Se forman equipos de 3 participantes.

2º Se les entrega un mapa con los puntos de control que deberán visitar en un recorrido libre. Cuando visiten el punto de control (10 en total) encontrarán un sobre. Dentro del mismo encontrarán piezas de un puzle. SÓLO deben coger UNA. Después irán a por el resto. Cuando las tengas todas deberán formar el puzle y entonces ir al punto señalado en el mismo donde se encuentra el “Tesoro”.

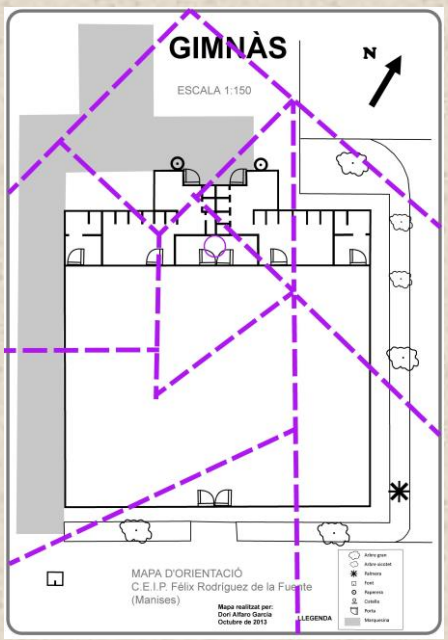
Las piezas formarán el mapa del gimnasio que ya conocen de actividades anteriores.

DIBUJO/IMAGEN:

Mapa de orientación del centro escolar con los puntos.



Mapa del tesoro troceado.



FITXA 1: SOM INVESTIGADORS...

Troba a la sopa de lletres les paralaures que has trobat a les targetes:

NATURA - NORD - BRÚIXOLA - CORREDOR - MAPA - PENSAR -RAPIDESA - BALISA - ESPORT

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	
SOPA DE LLETRES	N	A	T	U	R	A	C	V	B	N	R	1
	C	A	S	D	F	G	N	O	R	D	A	2
	O	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	3
	R	Q	B	A	L	I	S	A	I	P	I	4
	R	X	C	V	B	N	B	B	O	E	D	5
	E	E	O	E	S	P	O	R	T	N	E	6
	D	A	S	D	F	G	H	E	R	S	S	7
	O	Z	X	A	F	T	I	P	N	A	A	8
	R	I	P	X	F	R	T	Y	B	R	X	9
	Z	A	H	B	R	U	I	X	O	L	A	10
	M	Q	W	E	Y	H	J	K	L	P	O	11
	BEN FET! ENHORABONA!											

Ja has descobert quin es l'esport que anem a practicar??? Si encara no ho saps completa el nom amb ajuda de la sopa de lletres...

A3	H6	K4	D6	A1	C1	B10	A2	F4	H2

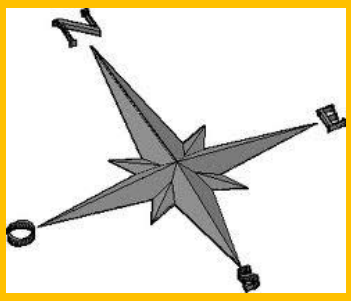
SAPS ALGUNA COSA D'AQUEST ESPORT?

HO HAS PRACTICAT ALGUNA VEGADA?

TARGETES ACTIVITAT 1 - SESSIÓ 1

NATURA

NORD



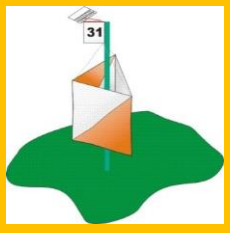
CORREDOR - RAPIDESA

PENSAR

MAPA - BRÚIXOLA

ESPORT

BALISA



PARAULES ACTIVITAT 1· SESSIÓ 1

ESPORT

ORIENTACIÓ

MAPA

BRÚIXOLA

NATURA

PENSAR

CÒRRER

BALISA

NORD

SÍMBOLS

Missatge secret:

"En l'_____ de l'_____ sempre s'utilitza _____ i una _____ i es practica a la _____ .

Hi ha que _____ ràpid, però primer hi ha que _____ buscant la _____ .

La brúixola sempre indica el _____ .

Els mapes estan plens de _____ "

Targeta de control "Recorregut boig"

RECORREGUT BOIG

Nom de l'equip:

Participants:

1	2	3	4	5	6	7	8
Joc infantil							
X							
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24