

UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE ORIENTACIÓN

“SOMOS ORIENTADORES”



Dori Alfaro García

4º CURSO

EDUCACIÓN PRIMARIA

EDUCACIÓN FÍSICA

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 (Federación 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.

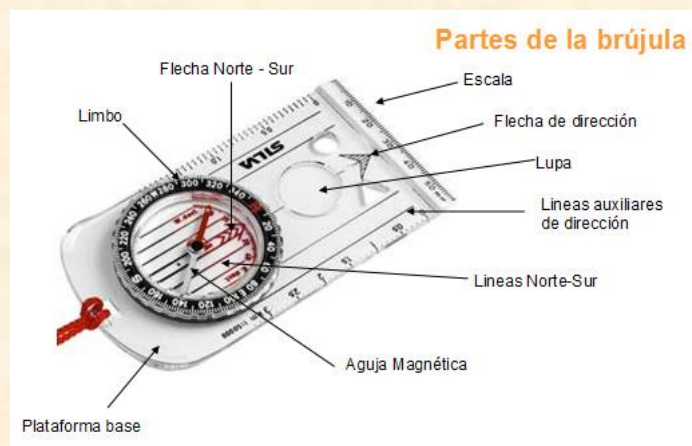
El mapa es la representación gráfica del terreno, manteniendo una escala respecto de éste, con orientación norte y definiendo su relieve.



II. LA BRÚJULA.

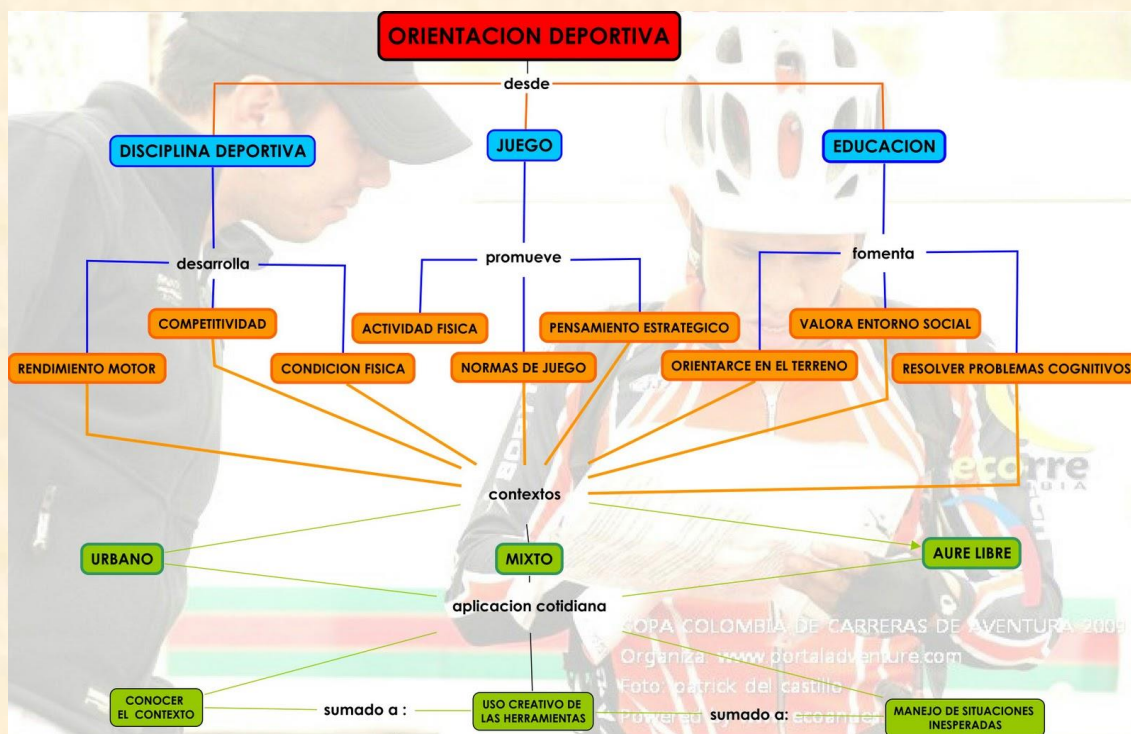
La brújula es un elemento de apoyo a la navegación cuya principal función es determinar el norte sobre el terreno y es útil tanto con mapa como sin él.

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 360° 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 respeto, 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) Actúa con autonomía ante las situaciones motrices de decisión.
- f) Elabora un mapa sencillo de su aula representando con el máximo detalle los elementos y su disposición.
- g) Cooperar 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 practica 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: "Els rastrejadors",
- Mapa del gimnasio escolar.
- Mapa escolar para realizar diferentes actividades.
- Tarjetas (pistas-balizas)
- Pegatinas con códigos. simbología...
- Ficha: "El dibuix secret"
- 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 Aula audio-visuales Exterior (patio-Gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar la actividad de la Orientación. - Familiarizarse con el vocabulario básico específico del tema. - Realizar tareas en equipo de rastreo y búsqueda. 	<ul style="list-style-type: none"> - La orientación: Elementos y características básicas. - Vocabulario básico orientación. 	<p>1ª Parte de la sesión (sala de audiovisuales)</p> <p>1. VIDEOS. Presentación y explicación. (Conocimiento previos.1. Visionado de videos de orientación. (Reflexión sobre que están haciendo, donde están, que utilizan, que buscan, como lo hacen...)</p> <p>2ª Parte de la sesión (gimnasio-patio)</p> <p>2. Juego "Els rastrejadors": (TAREA 1. ANEXOS)</p> <ul style="list-style-type: none"> - fase 1. Búsqueda de tarjetas por el patio. - fase 2. Ficha 1. Crucigrama <p>3. Reflexión final. (Repaso de vocabulario).</p> <p>4. Aseo personal.</p>
2 Exterior (patio-Gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar con el vocabulario aprendido. - Manipular un mapa sencillo. (gimnasio) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lema : "pensar y después correr" - El mapa. - Saber dónde estoy. - Recorrido lineal 	<p>1. Breve repaso día anterior.</p> <p>2. Juego: "Memori-On" (TAREA 2. ANEXOS) con dibujos de paisajes.</p> <p>3. Juego "Síguemeeeee" (TAREA 3. ANEXOS) Recorrido sencillo alrededor del gimnasio e inmediaciones. Parte 1 y 2.</p> <p>4. Reflexión final. 5. Aseo personal.</p>
3 Exterior (patio-Gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar el lema de la orientación. - Realizar recorridos siguiendo un mapa. - Crear recorridos inventados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lema : "pensar y después correr" - Simbología - Los puntos de control y la meta. - Recorrido libre. 	<p>1. Breve repaso día anterior.</p> <p>2. Juego: "Memori-On" (TAREA 2. ANEXOS) con mapa del gimnasio.</p> <p>3. Juego "Recorrido loco". (TAREA 4. ANEXOS). Mapa gimnasio.</p> <p>3. Reflexión final</p> <p>4. Aseo personal.</p>
4 Aula	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar mediante una aplicación informática las características básicas de este deporte. - Dibujar el mapa del aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - El deporte de orientación en la naturaleza. Características básicas. - El mapa. - Puntos cardinales. - Recorridos. 	<p>1. Programa informático para trabajar: http://catedu.es/arablogs/blog.php?id_blog=379&id_articulo=54102 http://ares.cnice.mec.es/edufisica/c/04/index.html</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntos cardinales. - Crear el mapa de la clase. - Hacer recorridos. <p>2. Dibujar el mapa del aula en papel.</p>
			<p>Si no acaban el trabajo en clase pueden acabarlo en casa y traerlo el próximo día para enseñarla a los compañeros.</p>

5 Exterior (patio- Gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en la orientación de un mapa. - Practicar con la manipulación del mapa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar el mapa. - Leer el mapa y buscar puntos. <p>Realizar recorridos lineales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntos de control (balizas) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve repaso de días anteriores. 3. Juego "El mapa nuestro amig-O". (TAREA 5. ANEXOS) 2. Juego "El triángulo" (TAREA 6. ANEXOS) Realización de recorridos cortos lineales. Mapa del colegio. 4 Reflexión final. 5. Aseo personal.
6 Exterior (patio- Gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en la orientación de un mapa. - Practicar con la manipulación del mapa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar el mapa. - Leer el mapa y buscar puntos. - Recorrido libre. - Puntos de control (balizas) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve repaso de días anteriores. 2. Juego "El dibujo secreto". Trabajo extra de los puntos cardinales. (TAREA 7. ANEXOS) 3. Ficha: "El dibujo secreto". 4. Reflexión final. 5. Aseo personal.
7 Exterior (patio- Gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en la orientación de un mapa. - Practicar con la manipulación del mapa. 	<p>Orientar el mapa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leer el mapa y buscar puntos. <p>Realizar recorridos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntos de control (balizas) - El mapa escolar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve repaso de días anteriores. 2. Juego: "Carrera de relevos" (TAREA 8. ANEXOS). Realizaran recorridos libre por equipos. Múltiples puntos. Tarjeta con rellenar relacionada con la simbología. 3. Reflexión final. (Importancia de orientar el mapa), organización de la búsqueda, leer el mapa, controlar el tiempo y simbología. 4. Aseo personal.
8 Exterior (patio- Gimnasio)	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego tradicional adaptado a la orientación para aplicar todos los conocimientos trabajados. - Realizar recorridos libres. 	<ul style="list-style-type: none"> - El deporte de orientación. Trabajo de todos los elementos básicos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de trabajo a realizar. Repaso conceptos mapa, triángulo, puntos de control, meta, orientar mapa. Lema "pensar y después correr". 2. Juego tradicional adaptado: "La O-ca de la Orientación". Por equipos jugarán a la oca realizando pruebas y tareas relacionadas con todos los contenidos trabajados sobre la orientación. (TAREA 9. ANEXOS) 3. Reflexión final 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: "ELS RASTREJADORS"



15'
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 3 fases:

- En la primera, los alumnos formando pequeños equipos de 2 o 3 visitarán los puntos de control señalados en el mapa del gimnasio en búsqueda de las 9 tarjetas que responderán al crucigrama. Será recorrido libre.
- En la segunda deberán realizar la ficha completando el crucigrama con las pistas encontradas.
- Por último habrá una puesta en común y una reflexión final.

MATERIAL: Lápiz, goma.

ESPACIO: Gimnasio y patio escolar.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Tener preparados las tarjetas con las pistas 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.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

PARTE 1:

Los niños organizados por parejas o tríos con un mapa de la zona del gimnasio y alrededores deberán buscar 8 puntos de control (balizas) señalados en el mapa. Se asignará un punto de partida a cada equipo para que eviten que se sigan en un inicio, después podrán visitar las balizas en el orden que quieran.

Cuando lleguen al punto de control encontrarán una pista correspondiente al crucigrama que deben ir completando ya que no deben tocar, SÓLO LEER, la pista e intentar resolverla para encontrar la palabra adecuada.

Poco a poco irán completando el crucigrama, podrán volver a los puntos todas las veces que haga falta.

Cuando resuelvan todas las palabras podrán entregarlo a la maestra y comprobar si es correcto.

Ejemplo de pista: 1H. Instrument que sempre indica el nord. (respuesta: brúixola)

PARTE 2: Realizaremos una asamblea final para comentar todas las palabras y hablar del deporte que vamos a trabajar. Se pedirá que los alumnos busquen más información para realizar un mural.

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:

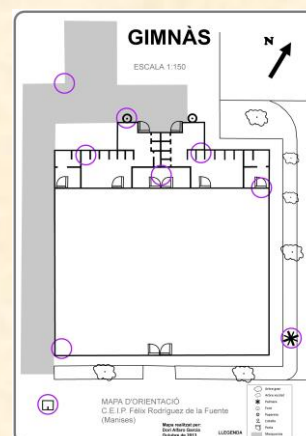
- Cada equipo colocado en su cono con su folio, su lápiz y goma preparada, a la señal del profesor podrá comenzar la carrera de relevos.
 - Deberán recorrer una distancia que podrá variar según el espacio disponible y edad del alumnado (entre unos 15-20m para alumnos de 3º-4º y se podría ampliar para 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

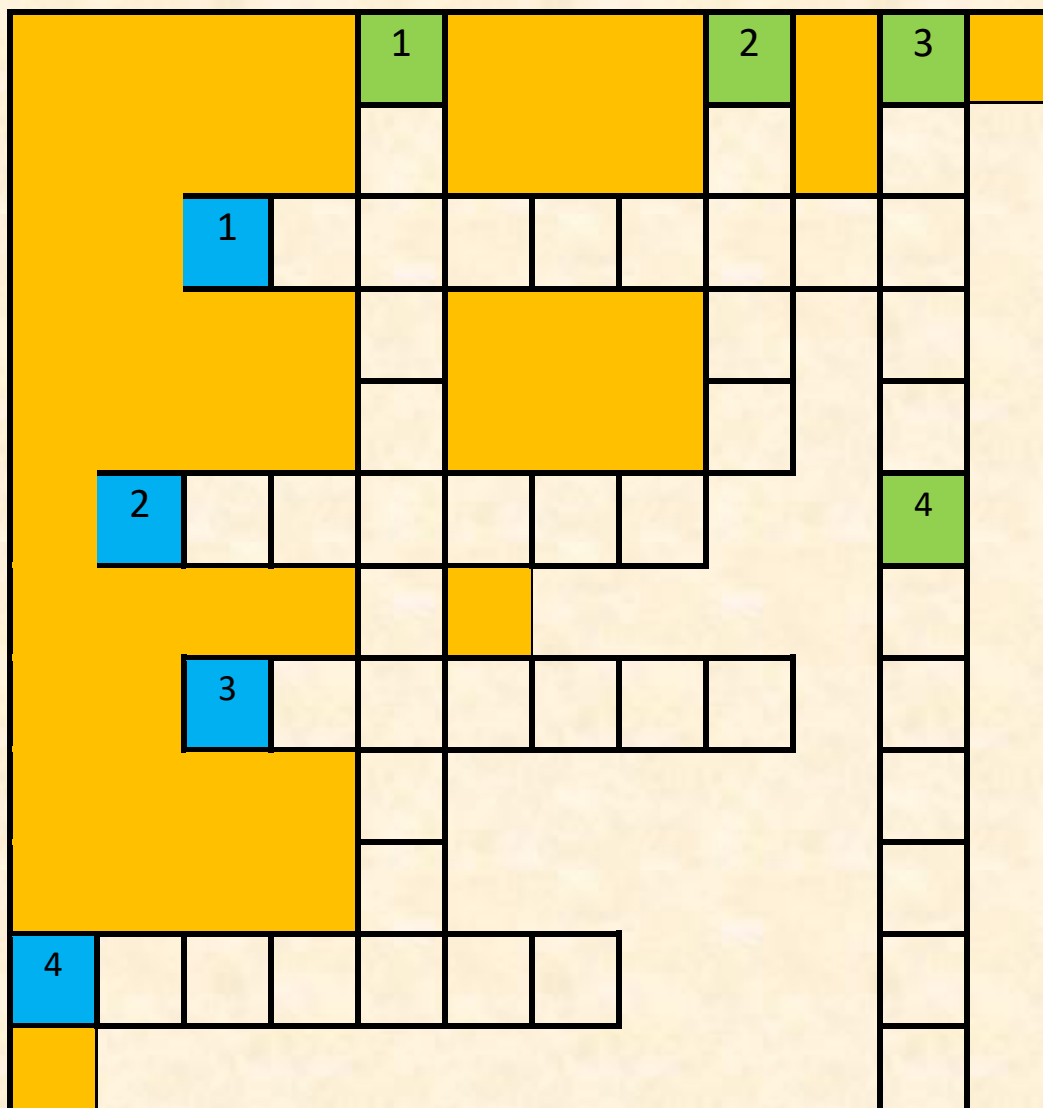


Mapa con puntos:



FITXA 1: ELS RASTREJADORS

Completa aquest encreuat amb la informació que trobaràs buscant els 9 punts de control:



PISTES DE LES TARGETES PER A COMPLETAR L'ENCREUAT.

HORIZONTALS:

1. Instrument que sempre indica el nord.
2. En l'esport de l'orientació sempre hi ha que fer-ho abans de córrer.
3. Lloc ple de arbres, plantes, animals...
4. El futbol, el bàsquet, la natació i també l'orientació ho son...

VERTICALS:

1. És l'esport que anem a practicar estos diez.
2. Punt cardinal.
3. És un dibuix detallat de la realitat que veiem.
4. Punt de control que hem de trobar.

TAREA 3: “SÍGUEEEEEEE! “



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.

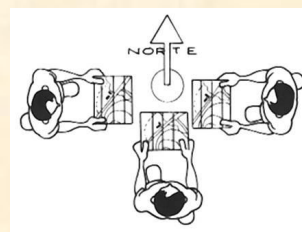
En la segunda parte y volviendo al punto de inicio NO se revisará si los puntos que han colocado los equipos son los correctos. ¿La razón? Ahora por turnos los equipos irán saliendo a volver realizar el recorrido anterior para encontrar en cada punto una palabra para después poder formar una frase.

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 4: " 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.

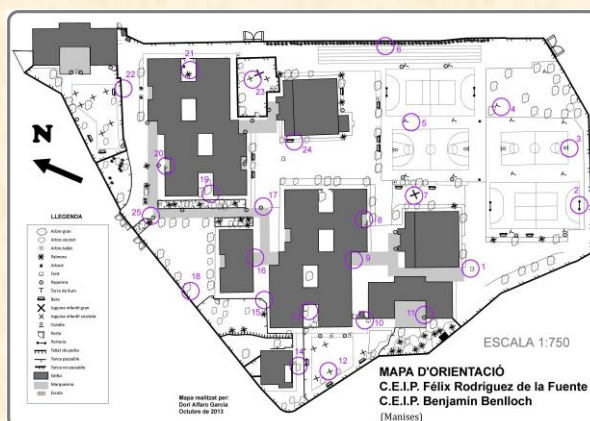
3º Se explica el funcionamiento de la actividad:

- 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 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.

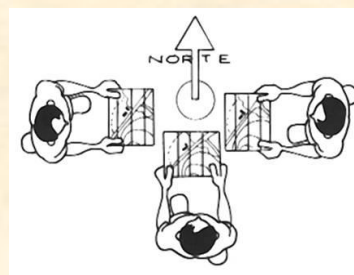
La maestra comprobará que lo han realizado correctamente comprobando que el código correspondiente al recorrido realizado sea correcto, sino animará al equipo a realizarlo otra vez dando pautas para que les resulte más fácil:

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

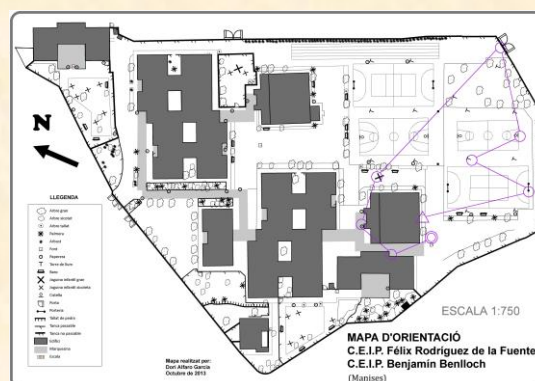
Al final de la actividad se realizará una pequeña asamblea donde los alumnos podrán expresar que les ha resultado más fácil o más difícil y se les preguntará si les gustaría probar con un mapa de todo el colegio.

DIBUJO/IMAGEN:

Trabajo previo de saber orientar el mapa:



Ejemplo de un trazado:



TAREA 7: "EL DIBUJO SECRETO"



35'
aprox

OBJETIVOS:

- Trabajar el mapa como elemento fundamental en la orientación. Mapa del centro escolar.
- Orientar el mapa.
- Utilizar la leyenda (simbología)
- Trabajar los puntos cardinales.

MATERIAL:

- Un mapa escolar por pareja.
- Lápiz, goma.
- Tarjetas-baliza con el código escrito (N-S-E-O-NE-NO-SE-SO + un número)

ESPACIO:

- El patio escolar.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Tener preparados los mapas del centro escolar con los 11 puntos colocados.
Tarjetas con el código a copiar por los niños cuando pasen por el control en la tabla de la ficha.
Colorar las balizas en los puntos que están señalados en el mapa.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Cada equipo formado por 2 o 3 niños/as dispondrá de un mapa de centro con 11 puntos señalados. Todos nos colocaremos donde está el triángulo. Se realizará una salida en masa y podrán elegir el orden en el cual buscar las balizas. Llevarán un lápiz y una goma con su ficha donde apuntarán el código (ejemplo 3NE, es decir, 3 hacia el Noreste) y que además justificará el paso por el punto.

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

La maestra comprobará que lo han realizado correctamente comprobando que todos los códigos son correctos, 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.

Cuando tengan todos los puntos y códigos podrán realizar el dibujo secreto siguiendo las pautas que han copiado. El maestro explicará el funcionamiento.

Si siguen correctamente los códigos descubrirán el dibujo.

Al final de la actividad se realizará una pequeña asamblea donde los alumnos podrán expresar que les ha resultado más fácil o más difícil.

TAREA 8 : “CARRERA DE RELEVOS”



45'
aprox

OBJETIVOS:

- Realizar trabajo de memoria.
- Trabajar el mapa como elemento fundamental en la orientación. Mapa del centro.
- Reconocer lugares y espacios conocidos en el mapa escolar.
- Orientar el mapa.

MATERIAL:

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

ESPACIO:

- El patio escolar.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Tener preparados los mapas con los puntos preparados para todos los grupos.
Pegatinas o tarjetas con dibujos a copiar por los niños cuando pasen por el control.
Colocación de puntos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Cada equipo formado por 2 o 3 niños/as dispondrá de un mapa del recinto escolar donde habrá 25 puntos de control. Cada punto tendrá un código (dibujo de simbología, palabra, adivinanza, operación matemática, etc.) para justificar el paso por el punto.

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

La actividad es una carrera de relevos. De los 3 del equipo 2 deberán mirar el mapa y memorizar donde hay una baliza y sin mapa se capaces de llegar hasta ella. La otra persona será la guardiana del mapa.

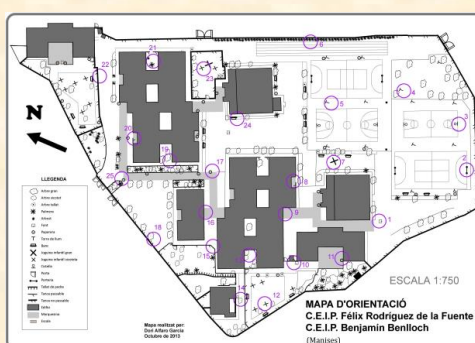
Es importante recordar cómo llegar hasta el punto de control cogiendo referencias observando el mapa. Si no se está seguro se podrá volver a consultar el mapa.

Cuando lleguen al punto de control deberán memorizar la palabra, símbolo, etc. y volver para escribirlo al lado del punto en el mapa. Es muy importante el trabajo en equipo y la colaboración.

Aunque el tiempo es extenso para realizar la actividad ganará el equipo que antes complete todos los puntos correctamente.

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.

Mapa de puntos.



TAREA 6 : “ LA O-CA DE LA ORIENTACIÓN “



60'
Realización
práctica
alumnos

OBJETIVOS:

- Evaluar los conocimientos trabajados en tareas anteriores.(algunas de ellas presentadas anteriormente)
- Disfrutar con un circuito de pruebas de manera autónoma respetando las normas del juego e intentando hacerlo lo mejor posible.

MATERIAL:

- Mural de la oca creado por el profesor.
- Listado de pruebas a realizar.
- Dado gigante inflable.
- Material de educación física.

ESPACIO: Gimnasio e instalaciones escolares (pistas, zonas comunes, huerto, bosque...)

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Realización del mural por parte del profesor.
- Elaboración de las pruebas por parte del profesor.
- Preparación del material necesario para el desarrollo de la tarea por parte del profesor.
- Colocación previa de los puntos que decidirán en qué orden empiezan el juego.

DESARROLLO:

- Se forman equipos de 2-3 jugadores. Para empezar a jugar y decidir el orden de juego se les entregará un mapa con varios puntos (un cono por ejemplo, uno para cada equipo). Con forme lleguen con el cono irán lanzando el dado. Irán cogiendo turno al llegar y esperarán su turno.
- El funcionamiento del juego es similar a “La Oca” tradicional, pero en vez de “oca a oca” será de “baliza en baliza”.
- Las casillas se dividen en 5 tipos de pruebas que trabajarán contenidos diferentes.
- Ganará el equipo que antes complete el recorrido.
- Cada equipo elegirá una mini-baliza para representar a su equipo en el tablero y hará de ficha de juego.

DIBUJO-IMAGEN:



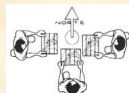
→ Pruebas relacionadas con reconocimiento del entorno. Contestar preguntas mediante información que encontrarán visitando el espacio escolar señalado en el mapa.
Ej. ¿Cuántas palmeras hay?



→ Pruebas relacionadas con la colocación de puntos.



→ Pruebas con preguntas, crucigramas, sopas de letras, puzzles....



→ Pruebas relacionadas con el mapa y simbología básica.



→ “ DE BALIZA EN BALIZA Y TIRO PORQUE ME DA LA RISA ”

EJEMPLOS DE PRUEBAS (la O-ca de la orientación)

- 1: Un punto señalado en el mapa. Contestar a la pregunta: ¿Cuántas palmeras hay? (deberán ir a ese punto y contar las palmeras que hay y volver a decirle la respuesta al profesor.)
- 2: El profesor elegirá uno de los símbolos (cortado, árbol característico, senda, elemento característico, tocón....) y los niños buscarán un lugar en el recinto escolar donde encuentren “en la realidad” dicho elemento.
- 3: *“DE BALIZA EN BALIZA Y TIRO PORQUE ME DA LA RISA*
- 4: Colocar el punto donde indica el mapa. Puntos visibles por el profesor.
- 5: Resolver esta sopa de letras que esconde 10 palabras relacionadas con la orientación (ORIENTACIÓN-MAPA-BALIZA-NORTE-BRÚJULA-DEPORTE-NATURALEZA-DIVERSIÓN-PENSAR-CORRER)
- 6: Un punto señalado en el mapa. Contestar a la pregunta: ¿Cuántas hay de color blanco? (coches)
- 7: Colocar el punto donde indica el mapa.
- 8: *“DE BALIZA EN BALIZA Y TIRO PORQUE ME DA LA RISA*
- 9: Un punto señalado en el mapa. Contestar a la pregunta: Si miras arriba ¿qué nombre ves?
- 10: Realizar un puzle con las piezas dadas (formarán el mapa del colegio)
- 11: Colocar el punto donde indica el mapa.
- 12: Ordenar las palabras para formar una frase: “En el deporte de la orientación primero hay que pensar y después correr”
- 13: Un punto señalado en el mapa. Contestar a la pregunta: ¿Qué árbol es?
- 14: Colocar el punto donde indica el mapa.
- 15: *“DE BALIZA EN BALIZA Y TIRO PORQUE ME DA LA RISA*
- 16: El profesor elegirá uno de los símbolos (cortado, árbol característico, senda, elemento característico, tocón....) y los niños buscarán un lugar en el recinto escolar donde encuentren “en la realidad” dicho elemento.

- 17: Colocar el punto donde indica el mapa.
- 18: Un punto señalado en el mapa. Contestar a la pregunta: ¿de qué color es la puerta?
- Etc.

ANEXO I: TABLERO DE LA O-CA

<p>SALIDA</p> 	<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 	
<p>LA O-CA DE LA ORIENTACIÓN</p>										<p>10</p> 
<p>20</p> 	<p>19</p> 	<p>18</p> 	<p>17</p> 	<p>16</p> 	<p>15</p> 	<p>14</p> 	<p>12+1</p> 	<p>12</p> 	<p>11</p> 	
<p>21</p> 	<p><i>“ DE BALIZA EN BALIZA Y TIRO PORQUE ME DA LA RISA ”</i></p>									
<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 					
						<p>28</p> 	<p>29</p> 	<p>30</p> 	<p>31</p> 	<p>META</p> 