







“JORNADES D’ESPORTS I ACTIVITAT FÍSICA INCLUSIVA”

					
1	2	3	4	5	6

ORIENTACIÓ AL MEDI NATURAL

TIBI 2020

Javier G. Piñera

SESIÓN 1. INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN. EL MAPA.

HOJA DE INSTRUCCIONES PARA LOS ALUMNOS/AS. TAREAS A REALIZAR.

1º **DIBUJAR** EL MAPA DEL INSTITUTO (TODO). VISTA AÉREA. SÓLO UNA CARA DE UNA HOJA.

TIEMPO MÁXIMO **10 MINUTOS**. PODÉIS DESPLAZAROS. SED LO MAS PRECISO POSIBLE, PODÉIS PONER BANCOS, ARBOLES, ETC. (visto desde el aire)

PONED **VUESTRO NOMBRE** AL MAPA. (SE VALORARÁ EL MAPA)



2º PEDIR AL PROFESOR 5 PEGATINAS. ESCRIBID VUESTRO NOMBRE Y NUMERO EN LAS PEGATINAS (NO EN LA PARTE QUE PEGA).

PIÑERA 1	PIÑERA 2	PIÑERA 3	PIÑERA 4	PIÑERA 5
----------	----------	----------	----------	----------

3º **BALIZAR**. PEGAD CADA PEGATINA EN EL EXTERIOR DEL INSTITUTO (**NO VALE NADA INTERIOR**) Y SEÑALAD EL PUNTO EXACTO EN EL MAPA CON EL NUMERO. TIEMPO MÁXIMO **8 MINUTOS**.

4º **CARRERA DE ORIENTACIÓN**. SALIDA EN LA PORTERÍA. CUANDO EL PROFE DE LA SALIDA, CORRED HASTA LA OTRA PORTERÍA PARA COGER UN MAPA. SI ES EL MÍO, LO TIRO Y COJO OTRO.

BUSCO LA PEGATINA Nº 1 DEL NOMBRE DEL MAPA, LA DESPEGO Y LA PEGO EN EL MAPA. BUSCO AL PROFE QUE LA FIRMA Y VOY A LA SIGUIENTE.

EJEMPLO: MAPA DE MARÍA.....BUSCO PEGATINA "MARÍA 1"

NOTA CARRERA:

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75
11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º
7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6	5.9	5.8	5.7
4 PEG	3 PEG	2 PEG	1 PEG	0 PEG					
6	5,5	5,4	5,3	5					

Equipos integrados +20%

ADAPTACIONES SESIÓN 1. INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN.

EL MAPA.

HOJA DE INSTRUCCIONES PARA EL PROFESOR/A.

1º **DIBUJA** DEL MAPA DEL INSTITUTO (TODO). VISTA AÉREA. SÓLO UNA CARA DE UNA HOJA.

TIEMPO MÁXIMO 10 MINUTOS. (*Profe tiene preparado algunos por si son impares y para la inclusión de Discapacidad Visual o no salga bien Discapacidad Intelectual*)

SE VALORARÁ EL MAPA....Para valorar el esfuerzo en plasmar bien el centro.

INCLUSIÓN.

Discapacidad Intelectual. (D.I.) CON AYUDA DE UN COMPAÑERO. (en caso de no poder dibujar, le ayuda el compañero o el profe le da una plantilla preparada para que la repase. El compañero pregunta sobre lugares que está dibujando.)

Discapacidad Motora. (D.M.). (Asignarle el mapa de un compañero, para que pegue sus pegatinas en lugares accesibles y a su altura)

a) en silla de ruedas y buen control. No necesita ayuda para dibujar.

b) en silla de ruedas con limitaciones en tren superior e inferior. No en solitario, con un compañero de apoyo. Forman equipo para hacer dibujo.

c) en silla de ruedas eléctrica por movimientos muy reducidos en tronco y tren superior. Con un compañero de apoyo. Forman equipo para hacer dibujo.

d) Usuario de 1 o 2 muletas. Con mal equilibrio. Si pueden irán SÓLOS. Mapa de compañero a buscar, asignado para que las pegatinas las coloque cerca.

e) Hemipléjico. Si pueden irán SÓLOS. Mapa de compañero a buscar, asignado para que las pegatinas las coloque cerca.

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. El mapa lo confecciona el profe. Dadle plano a relieve hoja Minolta, mapa en relieve con termo-form o con tiras de algodón o lana confeccionar un mapa. Asignarle compañero. Reconocimiento del mapa a través de preguntas. Este tiempo lo usan para balizar.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º. Necesitará ayuda óptica. Si no es capaz, como b1.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Ninguna. Dibuja SÓLO.

2º PEDIR AL PROFESOR **5 PEGATINAS**. ESCRIBID VUESTRO NOMBRE Y NUMERO EN LA PEGATINA (NO EN LA PARTE QUE PEGA).

PIÑERA 1	PIÑERA 2	PIÑERA 3	PIÑERA 4	PIÑERA 5
----------	----------	----------	----------	----------

Discapacidad Intelectual. (D.I.) CON AYUDA DE UN COMPAÑERO. 5 Pegatinas. Asignarle mapa del compañero a buscar, para que las pegatinas de este compañero sean dibujos tipo pictogramas (ejemplo dibujo de una hoja, margarita, árbol, sol y luna). Cuando sitúa la baliza en el mapa, lo hace con el pictograma. El equipo pone el nombre de los 2.

Discapacidad Motora. (D.M.) (Asignarle mapa del compañero a buscar, para que las pegatinas las coloque en lugares accesibles y a su altura)

- a) en silla de ruedas y buen control. No necesita ayuda. 5 Pegatinas.
- b) en silla de ruedas con limitaciones en tren superior e inferior. No en solitario, con un compañero de apoyo forman equipo. 5 pegatinas con el nombre de los 2 alumnos/as.
- c) en silla de ruedas eléctrica por movimientos muy reducidos en tronco y tren superior. Con un compañero de apoyo forman equipo. 5 pegatinas con el nombre de los 2 alumnos/as.
- d) Usuario de 1 o 2 muletas. Con mal equilibrio. Si pueden irán SÓLOS. Asignar mapa de un compañero para que las pegatinas estén cerca. 5 pegatinas con el nombre.
- e) Hemipléjico. Si pueden irán SÓLOS. Asignar mapa de un compañero para que las pegatinas estén cerca.

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. Asignarle compañero para formar equipo. El profesor asigna qué alumno baliza el mapa en relieve y pondrá los zumbadores a modo de pegatinas. Los zumbadores se marcarán en el mapa relieve con gomets. El alumno b1, balizará de forma normal con ayuda del compañero. Pondrán las 5 pegatinas con el nombre del alumno/a asignado donde crean.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º. Necesitará ayuda óptica. Si no es capaz, como b1.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Ninguna.

3º PEGAD CADA PEGATINA EN EL EXTERIOR DEL INSTITUTO (NO VALE NADA INTERIOR) Y SEÑALAD EL PUNTO EXACTO EN EL MAPA CON EL NUMERO.

Discapacidad Intelectual. (D.I.) CON AYUDA DE UN COMPAÑERO. 5 Pegatinas con el nombre del compañero asignado. El compañero dibuja en el mapa el pictograma de la pegatina (hoja, margarita, árbol, sol y luna)

Discapacidad Motora. (D.M.) (Asignarle mapa del compañero a buscar, para que las pegatinas las coloque en lugares accesibles y a su altura)

- a) Baliza normal
- b) balizan los 2 alumnos/as.
- c) balizan los 2 alumnos/as.
- d) Baliza normal.
- e) Baliza normal.

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. Asignarle compañero para formar equipo. El profesor asigna qué alumno baliza el mapa en relieve y pondrá los zumbadores a modo de pegatinas. Los zumbadores se marcarán en el mapa relieve con gomets. El alumno b1, balizará de forma normal con ayuda del compañero. Pondra las 5 pegatinas con el nombre del alumno/a asignado.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º. Necesitará ayuda óptica. Si no es capaz, como b1.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Ninguna.

4º CARRERA DE ORIENTACIÓN. SALIDA EN MASA DESDE LA PORTERÍA. CUANDO EL PROFE DE LA SALIDA, CORRED HASTA LA OTRA PORTERÍA PARA COGER UN MAPA. SI ES EL MIO, LO TIRO Y COJO OTRO.

BUSCO LA Nº 1 DEL MAPA, LA DESPEGO Y LA PEGO EN EL MAPA. BUSCO AL PROFE QUE LA FIRMA Y VOY A LA SIGUIENTE.

NOTA CARRERA:

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75
11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º
7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6	5.9	5.8	5.7
4 PEG	3PEG	2PEG	1PEG	0 PEG					
6	5,5	5,4	5,3	5					

Equipos integrados +20%

Roberto Munilla, sección O-precision FEDO "Un ayudante puede proporcionar al competidor toda la ayuda física que sea necesaria, al empujar la silla de ruedas, coger el mapa y la brújula, e incluso marcando la tarjeta de control con la respuesta, de acuerdo a las instrucciones de la competición. Sin embargo, una regla importante es que los ayudantes no deben ayudar en el proceso de toma de decisiones. En las competiciones más importantes, los ayudantes "se intercambian", para que no sepan a qué competidor están auxiliando."

MATERIAL SESIÓN 1

PEGATINAS

MAPAS EN RELIEVE

GOMETS

5 ZUMBADORES

GAFAS VISIÓN PARCIAL

1 SILLA DE RUEDAS

SESIÓN 2. ORIENTANDO EL MAPA. LA FUGA DE ALCATRAZ

HOJA DE INSTRUCCIONES PARA LOS ALUMNOS/AS. TAREAS A REALIZAR.

1º.- FORMAR PAREJAS. COGED UN BOLI POR PAREJAS. COGED UNA COMBA DE LA CAJA Y ATAROS LAS PIERNAS COMO SI ESTUVIERAIS UNIDOS POR GRILLETES. (PIERNA DERECHA DE UNO CON PIERNA IZQUIERDA DEL OTRO).

2º.- COGED UNA TARJETA Y RELLENADLA CON VUESTRO NOMBRE.

3º.- EL PROFESOR ENTREGA UN MAPA DONDE APARECEN TODAS LAS BALIZAS.

LAS BALIZAS SERÁN PEGATINAS BLANCAS CON 3 DATOS. ARRIBA EL Nº DE BALIZA. EN EL CENTRO LA CLAVE A APUNTAR. BAJO LA SIGUIENTE BALIZA. Ejemplo

<u>Pegatina</u>	<u>Significa</u>	<u>Anoto en ficha</u>	<u>Próxima a buscar</u>
<u>1</u> <u>P</u> <u>3</u>	<u>Nº BALIZA =1</u> CLAVE = P PRÓXIMA LA Nº 3	<u>Baliza 1</u> P 3	3

4º UNA VEZ EL PROFESOR ANOTA LA HORA DE SALIDA PODEIS IR A BUSCAR LA PRIMERA BALIZA QUE APARECE EN LA TARJETA. LOCALIZARLO EN EL MAPA Y ANOTAD LA CLAVE EN LA CASILLA. LA BALIZA OS ENVÍA ALA SIGUIENTE. ANOTADLA Y SEGUIR HASTA COMPLETAR TODA LA FILA. (LA ÚLTIMA BALIZA TE ENVÍA ALA PRIMERA). ES EL MOMENTO DE BUSCAR AL PROFE.

5º AL RELLENAR LA PRIMERA FILA, OS PODÉIS QUITAR LOS GRILLETES. AHORA DEBÉIS LLEVAR LA CUERDA COGIDA POR LAS MANOS. EL PROFESOR COMPRUEBA Y SI ES CORRECTA, CORTA ESA FILA Y ANOTA VUESTRA PRIMERA BALIZA DE LA SEGUNDA FILA.

6º AL RELLENAR LA SEGUNDA FILA. EL PROFESOR COMPRUEBA QUE ESTA CORRECTA Y CORTA ESA FILA. ANOTA LA PRIMERA BALIZA DE LA TERCERA FILA. DEJÁIS LA COMBA EN LA CAJA Y PASÁIS A CARRERA DE RELEVOS. UNO BUSCA LA PRIMERA BALIZA Y AL ENCONTRARLA VIENE A DARLE EL RELEVO (LA TARJETA Y EL MAPA) AL COMPAÑERO QUE ESPERA EN LA SALIDA.

7º GANARÁ EL EQUIPO QUE CONSIGA MÁS BALIZAS EN EL MENOR TIEMPO.

NOTA CARRERA:

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75
11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º
7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6	5.9	5.8	5.7
4 PEG	3 PEG	2 PEG	1 PEG	0 PEG					
6	5,5	5,4	5,3	5					

Equipos integrados +20%

SESIÓN 2. INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN.

ORIENTANDO EL MAPA A LA CARRERA.

HOJA DE INSTRUCCIONES PARA EL PROFESOR/A.

1º.- FORMAR PAREJAS. COGED UN BOLI POR PAREJAS. COGED UNA CUERDA Y ATAROS LAS PIERNAS COMO SI ESTUVIERAIS UNIDOS POR GRILLETES. (PIERNA DERECHA DE UNO CON PIERNA IZQUIERDA DEL OTRO).

Objetivo: Interacción con los compañeros. Coordinación en la carrera. Diversión. Juego de Rol, somos presos escapando de una prisión....

Avisad: Nudos NO complicados. No cuerdas muy largas entre ellos, peligro de enredarse.

INCLUSIÓN.

Discapacidad Intelectual. (D.I.) IGUAL o cogidos por la mano.

Discapacidad Motora. (D.M.).

a) en silla de ruedas y buen control. Comba uniendo la silla a un compañero.

b) en silla de ruedas con limitaciones en tren superior e inferior. Igual que a)

c) en silla de ruedas eléctrica por movimientos muy reducidos en tronco y tren superior. Igual que a)

d) Usuario de 1 o 2 muletas. Con mal equilibrio. Sin comba.

e) Hemipléjico. Sin comba.

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. Cogidos por picas. Equipo de 3.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º. Sin cuerda. Cogidos por los hombros.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Ninguna. Sin cuerda. Cogidos por los hombros.

2º.- COGED UNA TARJETA Y RELLENADLA CON VUESTRO NOMBRE.

3º.- EL PROFESOR ENTREGA UN MAPA DONDE APARECEN TODAS LAS BALIZAS.

Discapacidad Intelectual. (D.I.) En el mapa pondremos pictogramas a encontrar en lugar de balizas.

Discapacidad Motora. (D.M.). IGUAL.

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. Mapa con relieve.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º.

Mapa con los contornos resaltados con líneas más gruesas.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Ninguna.

LAS BALIZAS SERÁN PEGATINAS BLANCAS CON 3 DATOS. ARRIBA EL Nº DE BALIZA. EN EL CENTRO LA CLAVE A APUNTAR. BAJO LA SIGUIENTE BALIZA.

Discapacidad Intelectual. (D.I.) Las balizas serán pictogramas como los que se usan en el corralín. 1 línea de 6 balizas. Apuntaran el número de la baliza.

JORNADA “ESPORTS I ACTIVITAT FÍSICA INCLUSIVA			EQUIPO:		
					
1	2	3	4	5	6

Discapacidad Motora. (D.M.). IGUAL. Al balizar poned especial atención en que no hayan obstáculos en el recorrido y que las balizas estén a una altura que se puedan leer sentados en la silla.

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. Aplicación GPS ORIENTEERING RUN. Instalada en el móvil del alumno. Compartimos con el la carrera que previamente hemos cargado. La aplicación le avisa de forma sonora que ha llegado a la baliza y si va en el camino correcto.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º.

Mapa con los contornos resaltados con líneas más gruesas.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Ninguna.

4º UNA VEZ EL PROFESOR ANOTA LA HORA DE SALIDA PODÉIS IR A BUSCAR LA PRIMERA BALIZA QUE APARECE EN LA TARJETA. LOCALIZARLA EN EL MAPA Y ANOTAD LA CLAVE EN LA CASILLA. LA BALIZA OS ENVÍA A LA SIGUIENTE. ANOTADLA Y SEGUIR HASTA COMPLETAR TODA LA FILA. (LA ÚLTIMA BALIZA TE ENVÍA A LA PRIMERA). ES EL MOMENTO DE BUSCAR AL PROFE.

Discapacidad Intelectual. (D.I.)En su tarjeta pondremos todos los pictogramas a encontrar que están en el lugar de las balizas.

Discapacidad Motora. (D.M.).a) en silla de ruedas y buen control. Igual que el resto.

b) en silla de ruedas con limitaciones en tren superior e inferior. Circuito de balizas cercanas.
c) en silla de ruedas eléctrica por movimientos muy reducidos en tronco y tren superior.
Igual que b)

d) Usuario de 1 o 2 muletas. Con mal equilibrio. Igual que b)

e) Hemipléjico. Igual que b)

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. La aplicación le recuerda la última baliza encontrada. SÓLO 10 balizas.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º.

Igual que el resto.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Igual que el resto.

5º AL RELLENAR LA PRIMERA FILA, OS PODÉIS QUITAR LOS GRILLETES. AHORA DEBÉIS LLEVAR LA CUERDA COGIDA POR LAS MANOS. EL PROFESOR COMPRUEBA Y SI ES CORRECTA, CORTA ESA FILA Y ANOTA VUESTRA PRIMERA BALIZA DE LA SEGUNDA FILA.

(*Al cambiar la cuerda de pies a manos o a relevos, le da información a los compañeros de la fila en la que se encuentra cada alumno/a*)

(*El profesor cortará con unas tijeras la fila, para evitar que se puedan decir las claves entre los alumnos/as*)

Discapacidad Intelectual. (D.I.) SÓLO 6 pictogramas.

Discapacidad Motora. (D.M.).a) en silla de ruedas y buen control. Igual.

b) en silla de ruedas con limitaciones en tren superior e inferior. Circuito de balizas cercanas.SÓLO 2 filas.

c) en silla de ruedas eléctrica por movimientos muy reducidos en tronco y tren superior.
Igual que b)

d) Usuario de 1 o 2 muletas. Con mal equilibrio. Igual que b)

e) Hemipléjico. Igual que b)

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. La aplicación le recuerda la última baliza encontrada.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º.

Igual que el resto.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Igual que el resto.

6º AL RELLENAR LA SEGUNDA FILA. EL PROFESOR COMPRUEBA QUE ESTA CORRECTA Y CORTA ESA FILA. ANOTA LA PRIMERA BALIZA DE LA TERCERA FILA. DEJÁIS LA COMBA EN LA CAJA Y PASÁIS A CARRERA DE RELEVOS. UNO BUSCA LA PRIMERA BALIZA Y AL ENCONTRARLA VIENE A DARLE EL RELEVO (LA TARJETA Y EL MAPA) AL COMPAÑERO QUE ESPERA EN LA SALIDA.

Discapacidad Intelectual. (D.I.)SÓLO 2 filas de 4 pictogramas. No hacen relevos.

Discapacidad Motora. (D.M.).SÓLO 2 filas. No hacen relevos

Discapacidad Visual (D.V.) . SÓLO 2 filas. No hacen relevos

7.- LAS BALIZAS SE PEGAN Y SE APUNTA EN MAPA MAESTRO UNA DESCRIPCIÓN DE DONDE ESTÁN, POR SI SE LLEVARAN ALGUNA BALIZA.

8.- LAS CLAVES FORMAN PALABRAS CON SENTIDO PARA EL PROFESOR DEL TIPO I.V.A. O I.R.P.F. O D.N.I. CADA EQUIPO EMPIEZA EN UNA BALIZA DIFERENTE (1,16,11,6,7,2)

9.- LAS FILAS SON BUCLES CERRADOS DE TAL FORMAN QUE AL CONCLUIR TENGAN QUE IR AL PROFE A POR LA SIGUIENTE CLAVE.

<p><u>Nº BALIZA = 1</u></p> <p>CLAVE = I</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 3</p>	<p>Nº BALIZA = 3</p> <p>CLAVE = V</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 10</p>	<p>Nº BALIZA = 10</p> <p>CLAVE = A</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 16</p>	<p><u>Nº BALIZA = 16</u></p> <p>CLAVE=O</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 18</p>	<p>Nº BALIZA = 18</p> <p>CLAVE =N</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 9</p>	<p>Nº BALIZA = 9</p> <p>CLAVE =U</p> <p>PROXIMALA Nº 1</p>
<p><u>Nº BALIZA = 11</u></p> <p>CLAVE =I</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 12</p>	<p>Nº BALIZA = 12</p> <p>CLAVE =R</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 13</p>	<p>Nº BALIZA = 13</p> <p>CLAVE =P</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 15</p>	<p>Nº BALIZA = 15</p> <p>CLAVE =F</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 6</p>	<p><u>Nº BALIZA = 6</u></p> <p>CLAVE =D</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 14</p>	<p>Nº BALIZA = 14</p> <p>CLAVE =NI</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 11</p>
<p><u>Nº BALIZA = 7</u></p> <p>CLAVE =F</p> <p>PROXIMALA Nº 5</p>	<p>Nº BALIZA = 5</p> <p>CLAVE =B</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 8</p>	<p>Nº BALIZA = 8</p> <p>CLAVE = I</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 2</p>	<p><u>Nº BALIZA = 2</u></p> <p>CLAVE =P</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 17</p>	<p>Nº BALIZA = 17</p> <p>CLAVE =2</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 4</p>	<p>Nº BALIZA = 4</p> <p>CLAVE =S</p> <p>PRÓXIMA LA Nº 7</p>

EQUIPO Nº 1 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 1						
EQUIPO 1						
EQUIPO 1	Baliza 1					

EQUIPO Nº 2 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 2						
EQUIPO 2						
EQUIPO 2	Baliza 11					

EQUIPO Nº 3 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 3						
EQUIPO 3						
EQUIPO 3	Baliza 7					

EQUIPO Nº 4 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 4						
EQUIPO 4						
EQUIPO 4	baliza 16					

EQUIPO Nº 5 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 5						
EQUIPO 5						
EQUIPO 5	Baliza 6					

EQUIPO Nº 6 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 6						
EQUIPO 6						
EQUIPO 6	Baliza 2					

EQUIPO Nº 7 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 7						
EQUIPO 7						
EQUIPO 7	Baliza 3					

EQUIPO Nº 8 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

CLAVES

EQUIPO 8						
EQUIPO 8						
EQUIPO 8	Baliza 12					

Para un número de 20 alumnos/as.

MATERIAL SESIÓN 2:

20 MAPAS

20 FICHAS

10 COMBAS

3 PICAS.

PICTOGRAMAS

1 SILLA DE RUEDAS

GAFAS SIMULACIÓN CEGUERA

balizas para las 2 primeras.

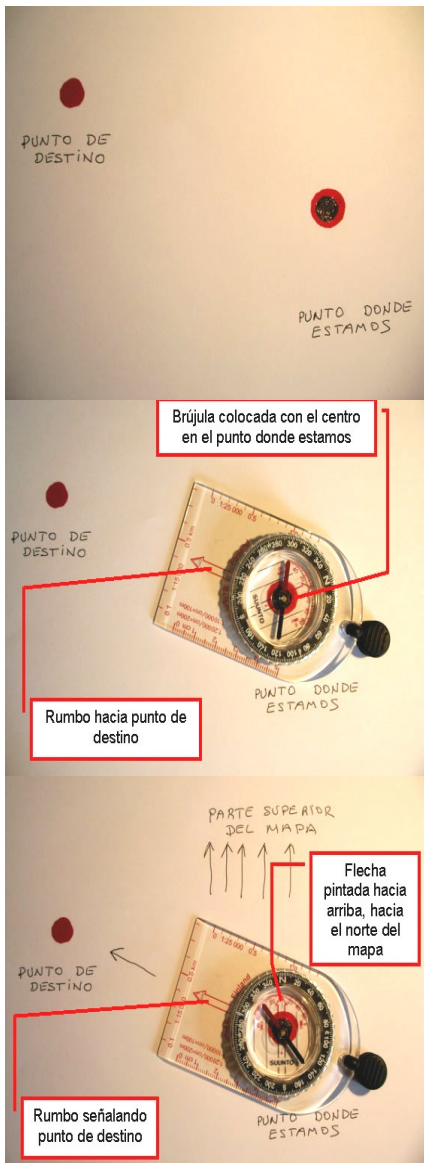
SESIÓN 3. MANEJO DE LA BRUJULA. "EN BUSCA DEL TESORO"

HOJA DE INSTRUCCIONES PARA LOS ALUMNOS/AS. TAREAS A REALIZAR.

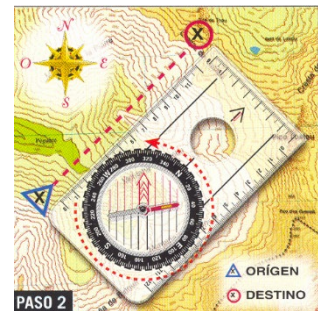
1º.- FORMAR PAREJAS. COGED UN BOLI POR PAREJAS.

2º.- COGED UNA TARJETA Y RELLENADLA CON VUESTRO NOMBRE. PEDID UNA BRÚJULA.

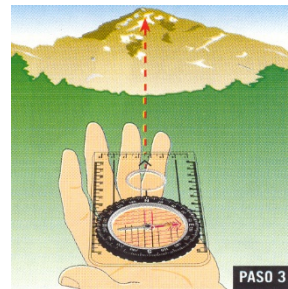
3º MANEJO DE BRUJULA.



PASO 1.- UNID LA SALIDA (PUNTO DONDE ESTAMOS) CON LA BALIZA A LA QUE NOS MARCA LA TARJETA Y QUEREMOS IR (PUNTO DE DESTINO). PREFERIBLE UNIRLO CON EL BORDE DE LA BRÚJULA Y LA FLECHA DIRECCIÓN APUNTA A MI BALIZA.



PASO 2. GIRAMOS EL LIMBO DE LA BRÚJULA HASTA QUE COINCIDA CON LAS LÍNEAS NORTE DE MI FICHA (MAPA)



PASO 3.- CON LA FICHA Y LA BRÚJULA PLANA, GIRAMOS SOBRE NOSOTROS MISMOS HASTA QUE LA AGUJA MAGNÉTICA COINCIDA CON EL NORTE DEL LIMBO Y MAPA. AHORA CAMINAMOS HACIA DONDE INDICA LA FLECHA DE DIRECCIÓN.

4º DEBERÍAIS LLEGAR A LA BALIZA QUE MARCA LA FICHA. PICALA USANDO LA PINZA QUE TIENE. VOLVEMOS A LA SALIDA Y VAMOS A LA SIGUIENTE. ANOTA EL RUMBO AL QUE NAVEGA TU BARCO.

NOTA CARRERA:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5

Equipos integrados +20%

SESIÓN 3. MANEJO DE LA BRUJULA. “EN BUSCA DEL TESORO”

HOJA DE INSTRUCCIONES PARA EL PROFESOR/A.

1º.- FORMAR PAREJAS. COGED UN BOLI POR PAREJAS.

INCLUSIÓN.

Discapacidad Intelectual. (D.I.) IGUAL.

Discapacidad Motora. (D.M.) IGUAL

Discapacidad Visual (D.V.)

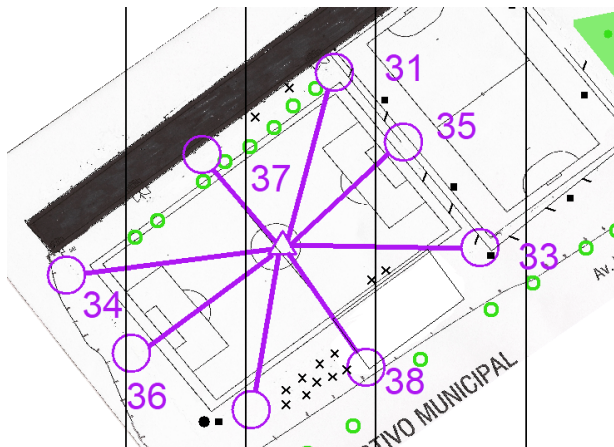
b1. Ceguera total. Cogidos por picas. Equipo de 3. Ayudante saca rumbo si no tenemos una baliza que hable.

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º. IGUAL

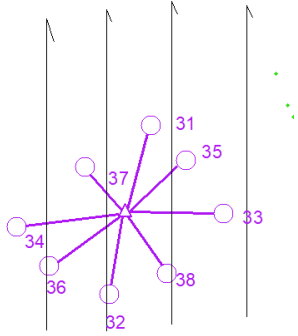
b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Ninguna. IGUAL

2º.- COGED UNA TARJETA Y RELLENADLA CON VUESTRO NOMBRE. PEDID UNA BRÚJULA.

3º.- EL PROFESOR TIENE SU MAPA MAESTRO. DEBE TENER LAS LÍNEAS DE NORTE. UNA SALIDA CENTRAL. COMO LOS RADIOS DE UNA BICICLETA SE DISTRIBUYEN BALIZAS EN DIFERENTES DISTANCIAS Y RUMBOS.



LOS ALUMNOS/AS TIENEN EN SUS TARJETAS A QUE BALIZA DEBE IR, LOS NÚMEROS DE LAS BALIZAS NO SE DEBEN DE VER. LAS TARJETAS SÓLO TIENEN LAS LÍNEAS NORTE, LA SALIDA Y LAS BALIZAS. ANDAN HACIA LA BALIZA Y COMPRUEBAN QUE ES. SI NO ES ASÍ, ANOTA ERROR Y VA A POR LA SIGUIENTE.



Discapacidad Intelectual. *los ayudantes no deben ayudar en el proceso de toma de decisiones.*

Discapacidad Motora. (D.M.). a) en silla de ruedas y buen control. Igual que el resto.
Comprobad que no hay obstáculos en la zona. Las pinzas de las balizas están a su altura.

Discapacidad Visual (D.V.)

b1. Ceguera total. Con la aplicación GPS ORIENTEERING

b2 Capacidad de reconocer la forma de la mano. Agudeza visual 2/60. Campo visual -5º.

Igual que el resto.

b3 Agudeza visual superior a 2/60. Campo visual + de 5º y -20º. Igual que el resto.

EQUIPO N° 1 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

	SALIDA 31	34	35	38	32	33
GRADOS METROS						
N° BALI CLAVE						

EQUIPO N° 2 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

	SALIDA 35	37	36	34	33	38
GRADOS METROS						
N° BALI CLAVE						

EQUIPO N° 3 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

Tiempo total _____ Puesto _____

	SALIDA 33	34	32	31	38	36
GRADOS METROS	15° 101	148° 70	227° 57	280° 36	352° 45	157° 53
N° BALI CLAVE						

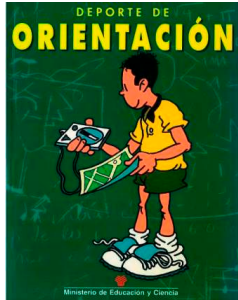
EQUIPO N° 4 Nombres:

Crono de salida _____ Crono de llegada _____

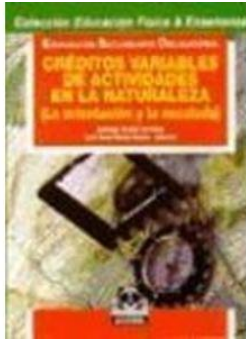
Tiempo total _____ Puesto _____

	38	36	34	32	35	31
GRADOS METROS						
N° BALI CLAVE						

BIBLIOGRAFÍA



Gómez Encinas, Vicente ; Luna Torres, Jesús ; Zorrilla Sanz, Pedro Pablo ; Valázquez Buendía, Roberto “La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deporte de orientación. Ed: Consejo superior de deportes. 1996



Querol Carceller, Santiago y Garcia Yebenes, Jose Maria. “Actividades En La Naturaleza, La Orientacion y La Escalada - Creditos Variables Educacion Fisica Eso”. Ed: Paidotribo. Barcelo 1998



Mercedes Ríos Hernández (coord.), Pedro Ruiz Sánchez (coord.), Neus Carol Gres (coord.) “La inclusión en la actividad física y deportiva. La práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos.” Ed: Paidotribo. 2014