Orientación deportiva

Actividades para a introdución da orientación en E. Primaria

O plano do cole

Utilizar un visor de mapas para crear un mapa-plano do colexio. Nesta tarefa pode participar o alumnado.

Crearanse dúas ao menos dúas versión do mapa, unha elemental con pouco detalle e outra coa maior cantidade de elementos representados.

Material necesario: mapa-plano do cole, mapas e planos diversos, aplicacións móbiles do IGN en tablet (opcional), e compás.

Explicarase ao alumnado o concepto de mapa e plano. Iniciarase unha comparativa de mapas, incidindo na información principal do mapa e a lenda.

Introdución ao uso do compás e práctica de orientación do mapa co uso deste instrumento.

Paseo polo patio

Co alumnado agrupado en parellas repartirase un mapa-plano do patio e iniciarase un percorrido polo patio. A persoa docente indicará paradas durante o paseo e o alumnado deberá marcar no mapa o lugar da parada, numeradas por orde creciente.

Ao final da actividade revisaranse as marcas no mapa, e analizaranse as dificultades.

As balizas de memoria

Colocaranse no patio 6 elementos a modo de baliza, visibles, identificados cun número ou cor diferente.

Co alumnado en parellas, entregarase a cada grupo un mapa coas marcas propias da carreira de orientación (triángulo, círculo, círculo concéntrico) , as marcas de control numeradas e con liñas de percorrido.

A actividade consiste en seguir a traxectoria indicada no mapa e recordar o número ou cor das balizas.

Como adaptación poderán utilizarse obxectos comúns da área de EF, por exemplo diferentes pelotas, aros, cordas, etc

Atopa a baliza

Con este xogo preténdese unha aproximación á orientación de precisión.

Utilizaranse 4 zonas do patio ben diferenciadas. En cada unha das zonas colocaranse en ringleira ou en calquera outra formación pero sen moito espazo de separación, 5 balizas cada unha cun código.

Agruparase ao alumnado en parellas cada unha cun mapa cunha táboa de descrición para indicar cal das balizas é a correcta, utilizarase a simboloxía adecuada para identificar ás balizas correctas. O alumnado anotará os códigos da baliza que considere que é a indicada como válida no mapa.

Variantes e adaptacións: utilizar materiais de uso común na área de EF, por exemplo nunha zona as balizas son aros, noutra son pelotas diferentes, noutra cordas e na última conos.

O Código secreto

Para realizar de forma individual ou en parellas.

Material necesario: 12 conos, cartóns con números, un cronómetro, papel e lápis.

Colócanse os 12 conos formando unha matriz de 4x3 cunha separación entre conos que permita pasar ao alumnado. Baixo cada cono colócase un cartón cun número único.

Cada alumno e alumna recibe un mapa-guía co percorrido, onde se indican 5 puntos de control, ou sexa conos que debe levantar e anotar o número. Os números forman un código. Ao remate do percorrido o alumnado debe comprobar se anotou o código correcto.

Variantes e adaptacións: modificar o número de conos, cambiar as dimensións da superficie ocupada polos conos.

Anexo: documento co plantillas para esta actividade.

Xogos con mapas de orientación no patio

ou na contorna máis próxima ao centro educativo.

Trátase de introducir ao alumnado na interpretación dos mapas de orientación con xogos complexos que se poden desenvolver no patio ou na contorna próxima ao colexio.

1. Completar o itinerario indicado no mapa, por equipos e con saídas en intervalos de tempo.
2. Seguir as indicacións do mapa con itinerarios opostos, neste caso fórmanse dous equipos que inician o xogo desde o mesmo punto (saída) , cos mesmos puntos de control, pero en orde inversa, polo que é necesario preparar dous mapas nos que varía a numeración das balizas.

"Introdución á orientación deportiva en E. Primaria", do proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0