

GUÍA DIDÁCTICA

A ORIENTACIÓN: UNHA ACTIVIDADE NA NATUREZA

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer os elementos fundamentais para a práctica da Orientación coa capacitación requirida na procura da súa práctica e participación co maior benestar e seguridade posible.

Está estruturada como unha sesión teórico-práctica co obxecto de que o alumnado recoñeza a secuenciación da explicación-exposición, observación-experimentación, e da intereorientación e produción do aprendido.

OBXECTIVOS XERAIS

- Progresar na práctica deportiva da Orientación conxuntamente coas modalidades que a conforma: a pé (longa distancia, media distancia , sprint, micro sprint, maratón) individual e por equipos, diúrnas_e nocturnas.; en bicicleta de montaña, con esquís, adaptada e raid.
- Cumprir as normas de seguridade básicas
- Amosar unha actitude de respecto cara á conservación da natureza

1. Coñecer os orixes e as peculiaridades da Orientación e das súas modalidades
2. Diferenciar as características propias de cada modalidade.
3. Coñecer tanto os fundamentos teóricos como aqueles prácticos que afectan a seguridade e respecto da natureza.
4. Practicar os diferentes técnicas básicas da Orientación
5. Desenvolver o sistema cardiovascular por medio do exercicio nalgúns das modalidades propostas.
6. Traballar e mellorar a elasticidade xeral e a tonicidade dos grupos musculares implicados na práctica da Orientación
7. Desenvolver o sentido da orientación lendo, interpretando e descifrando planos e mapas.
8. Procurar, ler e Interpretar axeitadamente os indicios da orientación
9. Planificar o percorrido de xeito autónomo empregando as técnicas presentes na Orientación.
- 10 Comprender e coñecer a propia natureza pola que transita

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTE

- Valorar e desenvolver a práctica da actividade da orientación (de todas as súas modalidades) na natureza como modalidade deportiva e recoñecer os seus beneficios para a saúde.
- Coñecer e previr as lesións, así como as normas e recomendacións para conquistar a seguridade na súa práctica e os seus métodos e técnicas de prevención.
- Valorar os efectos positivos que ten a actividade respetando as normas de seguridade

O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN

- Adquisición dunha axeitada práctica do quecemento, valorando a súa importancia.
- Adaptación da intensidade do exercicio ás necesidades individuais
- Adquisición dos hábitos de seguridade na actividade e relaxación .

CONTIDOS

A ORIENTACIÓN: definición, historia, modalidades e técnicas das mesmas, planificación ,interpretación dos planos e mapas, controis, o compás, equipamentos, competición.

PROCEDEMENTOS

PROCESOS

Unha vez presentada a información ao alumnado na aula virtual requírese a realización unha secuencia de actividades correlativas co obxecto de interiorizar, assimilar e reproducir os conceptos e contidos propostos co fin de conquistar os hábitos, exercicios, técnicas, normas de seguridade e recursos tecnolóxicos na actividade da (nas súas distintas modalidades).	<ol style="list-style-type: none">1.- Procura a información do tema proposto e visionado dos videos extraendo a información específica.2.- Identificar os temas presentes no desenvolvemento da Orientación (das súas modalidades)..3.- Explora os distintos tipos de mapas e planos4.- Indica as técnicas das modalidades e as súas normas5.- Procurar un esume tras ollar as presentacións propostas..6.- Engade os termos que faltan
--	--



Orientación deportiva

A orientación é un deporte orixinario da península escandina no que cada participante realiza unha carreira individual ou colectiva cronometrada con axuda dun mapa específico para este deporte, no que están marcados uns certos controis polos que debe pasar, e que son secretos ou descoñecidos polo corredor antes de escomezar a súa carreira. Xeralmente, existen diferentes percorridos nun mesmo evento, e cada corredor pode tomar a súa propia rota para transitar entre os controis utilizando diferentes métodos de navegación, nos que un compás facilita a navegación polos diferentes terreos.



*Presentación de Orientación de Alicia Martínez Cantó. Licenza de atribución de Creative Commons (reutilización permitida) e videotutorial "Introducción Orientación en el Medio Natural" de Salvador Angosto Sánchez.



ESCOLLE A OPCIÓN HISTÓRICA REAL

Ónde xorde a Orientación por primeira vez?

- ☐ En Escandinavia
- ☐ En España
- ☐ En Italia
- ☐ En Francia



A SECUENCIA DA CARREIRA:

- 1.- O corredor obtén o seu cartón de control ao comezar a carreira. Nel figurará a súa hora de saída.
- 2.- Ao seu paso por cada punto de control, perfora coa pinza mecánica o correspondente código co número de orde esdtblecida.
- 3.- Na meta entrega o seu cartón na que se lle pon a súa hora de chegada.
- 4.- A organización calcula o tempo empregado no percorrido e comproba que os códigos rexistrados son os correctos.

IOF Event Example			Exemplo de descripción de controis para un evento IOF		
M45, M50, W21			Categorías M45 - M50 - W21		
5	7.6 km	210 m	Percorrido 5 - Lonxitude 7,6 km - Desnivel acumulado 210 m		
			Saída ("triángulo") Unión de carretera e muro		
1	101		1	101	Curva do pantano estreito
2	212		2	212	A rocha do NW de 1 m de alto no borde Leste
3	135		3	135	Entre matorrais
4	246		4	246	A depresión do medio, parte leste interior.
5	164		5	164	Ruina do Leste, no borde oeste.
			Seguir a ruta marcada 120m desde o control		
6	185		6	185	Muro de pedra en ruínas, esquina SE, fóra.
7	178		7	178	Espolón, ao pé NW.
8	147		8	147	O cortado de máis arriba de 2m de alto.
9	149		9	149	Cruce de camiños
			Seguir a ruta marcada 250m ata a meta		

Exemplo da presentación de Orientación consultado o 17 de marzo en <http://orientacion-usc.blogspot.com.es/p/que-e-htm>

ALGUNHAS EXEMPLIFICACIÓNS DA AVALIACIÓN



CONTROL ORIENTATIVO

Le o parágrafo seguinte e escribe as palabras que faltan. A memoria tamén é moi importante na Orinetación

A modalidade máis coñecida é a pé na que distinguimos a carreiras de [] distancia (ao redor do 7 Km e 1 hora de duración), de [] distancia (3 Km e 30 min), de [] (15 min.), micro sprint (10 min), [] (de 2 días de duración), individual ou por [] de substitucións (a carreira máis famosa de substitucións é a Jukola, en Finlandia, na que participan da orde de 12.000), tamén as hai [] (normalmente) e nocturnas.

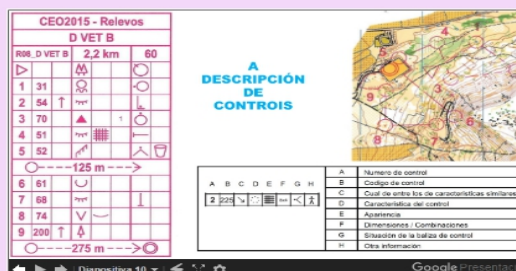
Enviar



ORIENTATE NA REDE DE INTERNET

Nesta actividade procurarás máis información sobre a Orientación partindo das presentacións propostas, pero seguindo os pasos indicados para acadar o resultado final, que é a elaboración dun resumo da presentación elegida:

- 1.- Abre o teu navegador dende unha das ligazóns propostas.
- 2.- Le e anota as ideas máis relevantes.
- 3.- Escribe o resumo a continuación.
- 4.- Comparao coas demais presentacións..



"Blog Orientación USC," consultada o 7 de marzo de 2017 en <http://orientacion-usc.blogspot.com.es/pi/que-e.html>

Olla o vídeo da competición e le o ficheiro adxunto



"Campeonato de España de Orientación 2016 - Pontevedra" da Federación Española de Orientación ,consultado o 17 de marzo de 2017 en <https://www.youtube.com/watch?v=BvThji2vT8>

- [orientacion-xogade.pdf](#) (Nova venta)

INFORMACION DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO NA AULA VIRTUAL



Acceso á información

DOCUMENTOS*****

Aquí atopámonos coa presentación da información básica en distintos formatos de documentos de texto, para imprimir (pdf) ,imaxes, sons e vídeos, e tamén de información ampliada que atopamos na rede e que accedemos a ela dende as liñazóns subliñadas nos textos ou dende as imaxes.



Conceptos e ideas

PRESENTACIÓNS*****

Partimos de esquemas de ideas e mapas de conceptos que nos axudan a clasificar e organizar a nosa visión da información anterior, e polo tanto nos permiten elaborar a noso propio coñecemento sobre o tema (son os nosos apuntes, subliñados e anotacións) e que atoparemos de distintos xeitos e como non tamén na propia internet.



Actividades e tarefas

OS NOSOS PROPIOS DEBERES*****

Tarefas que nos presenta o mestre ou mesmo que elaboramos nós individualmente ou participando cos compañeiros e compañeiras por medio de enquisas, cuestionarios ou distintos foros, e que nos axudan a interiorizar o aprendido da lectura e visionado da información aportada e dos conceptos e ideas vistas anteriormente



Procedementos de avaliación

AS NOSAS

VALORACIÓNS*****

Fundamentalmente son o xeito que temos de correxir as actividades e tarefas realizadas, e de visualizar o noso propio coñecemento adquirido, polo que ademais dunha cualificación global tamén termos unha autoavaliación. Para saber de donde partimos (o que sabemos) realizaremos unha enquisa inicial que voltaremos a cubrir unha vez rematado o curso para comprobar se avanzamos.