


UNIDAD DIDÁCTICA	8. ORIENTACIÓN		
Nº Sesión:	3/6		
Curso:	6º		
Bloques:	1 Y 4		
Material a emplear	- Cañón Proyector y Ordenador - Pizarra Interactiva. - Balizas pequeñas de 10x10cm.		<p style="text-align: center;">ESQUEMA</p>
Objetivos de sesión	- Repasar los conceptos mas importantes. - Interpretar el mapa del colegio. - Primera carrera.		

CALENTAMIENTO

1.-El mapa*. Recordar las normas básicas. Primero pensar y luego correr. En este caso, al ser un entorno conocido la dificultad es menor, pero hay que ir creando el hábito. Presentarles el mapa del colegio.

PARTE PRINCIPAL

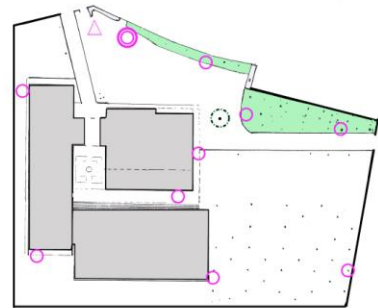
2.- **Mi primera Carrera.** Para el primer ejercicio irán en grupos de cuatro alumnos. Un mapa para cada grupo y seis recorridos propuestos. Tendrán que localizar cuatro balizas situadas en el patio del colegio. En el orden que quieran, pero sólo las cuatro que tienen en su hoja de control, aunque en el mapa aparezcan muchas más.

Tras la prueba, comentar sensaciones y dificultades experimentadas.

3. **Tipos de Pruebas* y Prueba práctica por relevos.**

Tras explicarles las posibles variantes, pasamos a realizar un segundo recorrido. Sin cambiar de mapa, pero sí la hoja de Control, ahora haremos otra prueba, también por equipos, pero ahora los componentes del equipo saldrán sólo, y tendrán que volver a la salida después de encontrar cada baliza, para que salga otro compañero.

Para facilitar la organización de la sesión, bastará con entregar una hoja de control diferente a la entrega al grupo en el recorrido anterior.



Hoja de Control ORIENTACIÓN												
NOMBRES/ EQUIPO												
Hora de Salida					Puntos							
Hora de Regada					Tiempo							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17	8-1	8-2	8-3			
Observaciones:												



VUELTA A LA CALMA

- Reflexión sobre las dificultades encontradas en el segundo recorrido.

Complemento para la sesión.

2.-**El mapa***. Esta sesión requiere un trabajo previo por parte del profesor, primero elaborando un mapa base del colegio, y luego bien con OCAD6 o con algún programa de edición de imagen (Gimp, Photoshop) ir preparando los recorridos. Hay que tener impresos los mapas con las balizas a buscar, las hojas de control y colocar previamente a la sesión las balizas con sus pinzas.

De cara a aprovechar el mismo mapa, al menos durante la misma sesión, será oportuno colocar el nº de registro de las balizas en la hoja de control, al lado del orden de las balizas (aunque normalmente esta información viene en el mismo mapa).

De cara a evitar que se persigan unos a otros, será interesante distribuir un buen nº de balizas (10-12) y elaborar diferentes recorridos, intentando que estén equilibrados en distancia a recorrer.

Hoja de Control ORIENTACIÓN										
NOMBRE/ EQUIPO										
Hora de Salida					Puntos					
Hora de Llegada					Tiempo					
1 N°3	2 N°8	3 N°2	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	R-1	R-2	R-3	
Observaciones:										



3. **Tipos de Pruebas***. Las carreras de orientación normalmente se realizan a pie y de forma individual, sobre un recorrido establecido organizado por categorías de edad y sexo. Pero admite variantes de muchas formas:

- Según forma de desplazamiento: A pie, en Bici, con esquís, ...
- Según componentes: Individual, Parejas, en equipos, por relevos, ...
- Según la forma de pasar por las balizas: Lineal obligatorio, Libre, Score (libre, pero las balizas más complejas y distantes valen más puntos que otras), con cambio de plano a mitad de carrera,...