

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

Nicolas Corgnet – Sebastián Ordóñez –
Eduard Vizcaya

 CLUB **MONTSANT** ORIENTACIÓ
TARRAGONA

CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ CONSELL ESPORTIU TARRAGONÈS



Consell Esportiu del Tarragonès

Tarragona

22 Novembre 2014

29 Novembre 2014

20 Decembre 2014



**MONTSANT
ORIENTACIÓ**
TARRAGONA


Amb el suport de :



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



**servei
educatiu[®]
del tarragonès**

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament


Generalitat de Catalunya
 **esportcat**

CCCT
Consell Comarcal del Tarragonès



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

FORMADORS

FORMADORS

- ▶ **Sebastián Ordóñez**
 - ▶ Tècnic nivell I
 - ▶ Cartògraf nivell II
 - ▶ Traçador nivell II
- ▶ **Eduard Vizcaya**
 - ▶ Cartògraf nivell II
 - ▶ Traçador nivell I
 - ▶ Tècnic Sportident
- ▶ **Nicolas Corgnet**
 - ▶ Responsable de l'Equip Junior
 - ▶ Controlador FCOC
 - ▶ Traçador FCOC

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

Dirigida a professorat d'educació física de primària i secundària dins del pla de formació de zona del Tarragonès del Departament d'Ensenyament



TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

OBJECTIUS

- Introduir en els centres escolars l'esport del Curses d'orientació, facilitant un coneixement general per a la pràctica docent i extraescolar i donant recursos didàctics i materials al professorat d'EF.
- Conèixer els aspectes que aporten les Curses d'orientació al currículum escolar.
- Aprendre els exercicis i els jocs d'aquest esport que es poden desenvolupar amb els alumnes de Primària i de Secundària.
- Coneixement de les activitats i jornades promogudes des del consell esportiu.

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

PROGRAMA

Dissabte 22 de novembre – Centre Cívic de la Part Alta, Tarragona
09,15h–12:45h. Desenvolupament 1a sessió presencial.

Dissabte 29 de novembre – Centre Cívic de la Part Alta, Tarragona
09,15h–12:30h. Desenvolupament 2a sessió presencial

Dissabte 20 de desembre – Col·legi Sant Pau, Tarragona
09,15h–12:30 hores. Desenvolupament 3a sessió presencial.

Amb la participació activa d'alumnes del centre escolar.

TASCA D'AVAUACIÓ

No presencial (lliurament fins el 31 de gener de 2015)

Realització d'un **parell d'exercicis o sessions de classe** de com aplicar l'esport de l'orientació a la pròpia escola.

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

CONTINGUT – Dissabte 22 de Novembre 2014

CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ CURSES D'ORIENTACIÓ

Que són?

Historia

Mapa

Controls

Modalitats

Edat escolar

CARTOGRAFIA

Pràctica: lectura de mapa al Casc Antic

ORIENTACIÓ ESCOLAR

Competicions

Propietats Educatives

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

CONTINGUT – Dissabte 29 de Novembre 2014

ORIENTACIÓ ESCOLAR – SESSIÓ TEÒRICA I PRACTICA

Organització d'activitats escolars

Nivells tècnics referencials

Jocs i exercicis escolars

Pràctica de jocs i exercicis

Explicació desenvolupament i preparació 3^a sessió

Explicació del treball personal per entregar

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

CONTINGUT – Dissabte 20 de Desembre 2014

Col·legi Sant Pau, Tarragona

ORIENTACIÓ ESCOLAR – SESSIÓ PRACTICA

Presentació activitats preparades

Muntatge activitats

Pràctica per grups de nivell

Conclusions de la pràctica i del taller

CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ

CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ

- ▶ Fundació 1989
- ▶ Pertany a FCOC, FEDO, FEEC i FEDME
- ▶ Inicis militars

- ▶ **Activitats**
 - Lliga Escolar Tarragonès
 - 10 edicions Copa Tarragona
 - Cursa anual Copa Catalana
 - 2007 Campionat Catalunya Relleus
 - 2008 i 2014 Campionat Catalunya BTT-O
 - 2009 Campionat Catalunya Universitari
 - 2010 Campionat Catalunya Edat Escolar
 - 2012 Campionat Catalunya Raids Aventura
 - 2013 Campionat Catalunya Llarga distància



MONTSANT
ORIENTACIÓ
TARRAGONA

CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ

► Equip Junior



CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ

▶ Grup Entrenament



CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ

- ▶ Recursos materials i tècnics
 - Cartògrafs
 - Mapes
 - Formadors (tallers iniciació o escolar)
 - Material (balises, sistema informàtic de control de temps)

PROPERES ACTIVITATS

- ▶ **Cursa Col·legi Sant Pau**
 - Sprint Escolar – 20 Desembre 2014
- ▶ **Gaudir de l'atletisme**
 - Taller d'iniciació – 18 Gener de 2015
- ▶ **Cursa Vila-seca**
 - Cursa Escolar + Copa Tarragona – 15 Febrer 2015
- ▶ **Campionat de Catalunya Escolar**
 - Canal Olímpic de Castelldefels – 15 Març 2015
- ▶ **Cursa Altafulla**
 - Escolar + Copa Tarragona – 11 Abril 2015
- ▶ **Campionat d'Espanya en Edat Escolar**
 - 30 Abril – 3 Maig 2015
- ▶ **Cursa La Pobla de Mafumet**
 - Copa Tarragona – Juny 2015
- ▶ **Cursa Santa Tecla**
 - Copa Tarragona – Setembre 2015
- ▶ **Trofeu Vila Ducal de Montblanc – Octubre/Noviembre 2015**
 - Copa Tarragona – Cursa Sprint Montblanc
 - Campionat Catalunya Ultrallarga distancia + Copa Catalana



CURSES D'ORIENTACIÓ

CURSES D'ORIENTACIÓ

»» QUE SÓN?

CURSES D'ORIENTACIÓ – Que són?

- ▶ Activitat esportiva camp a través, contrarellotge i sense itinerari prefixat, on el participant ha de passar per uns controls al terreny, prèviament assenyalats en un mapa, en el menor temps possible i amb l'ajuda d'una brúixola.
- ▶ Pas obligatori per tots els controls i en ordre
- ▶ Cursa individual + sortides repartides
- ▶ ≠ Geocatching
- ▶ ≠ Gimcana

CURSES D'ORIENTACIÓ – Que són?

- ▶ Activitat lúdica



- ▶ Activitat familiar



- ▶ Activitat competitiva



CURSES D'ORIENTACIÓ

» HISTÒRIA

CURSES D'ORIENTACIÓ – Historia

- ▶ Neix a finals segle XIX als països nòrdics com a pràctica dels militars
 - 1897 Primera competició oficial
 - 1961 Creació IOF
- ▶ Espanya
 - 1955 primeres pràctiques en Campaments
 - 1972 Martin Kronlund l'inclou a l'INEF Madrid
 - 1989 AECO, més tard FEDO
 - 1993 reconeixement oficial per Consejo Superior Deportes
- ▶ Catalunya
 - 1987 1a competició Salas del Pallars
 - 1988 Creació FCOC



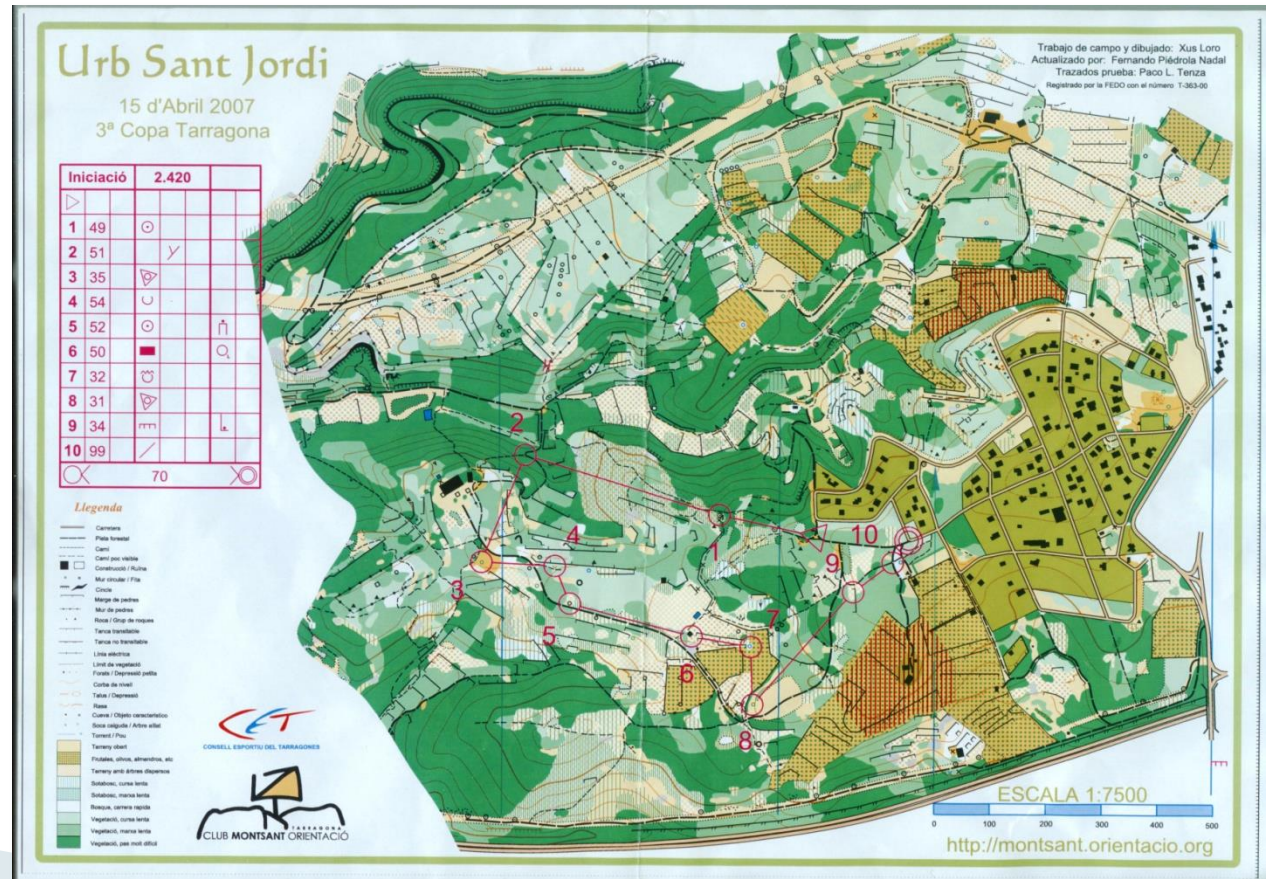
FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

CURSES D'ORIENTACIÓ

» MAPA

CURSES D'ORIENTACIÓ – Mapa

- ▶ Mapa específic
- ▶ Simbologia internacional



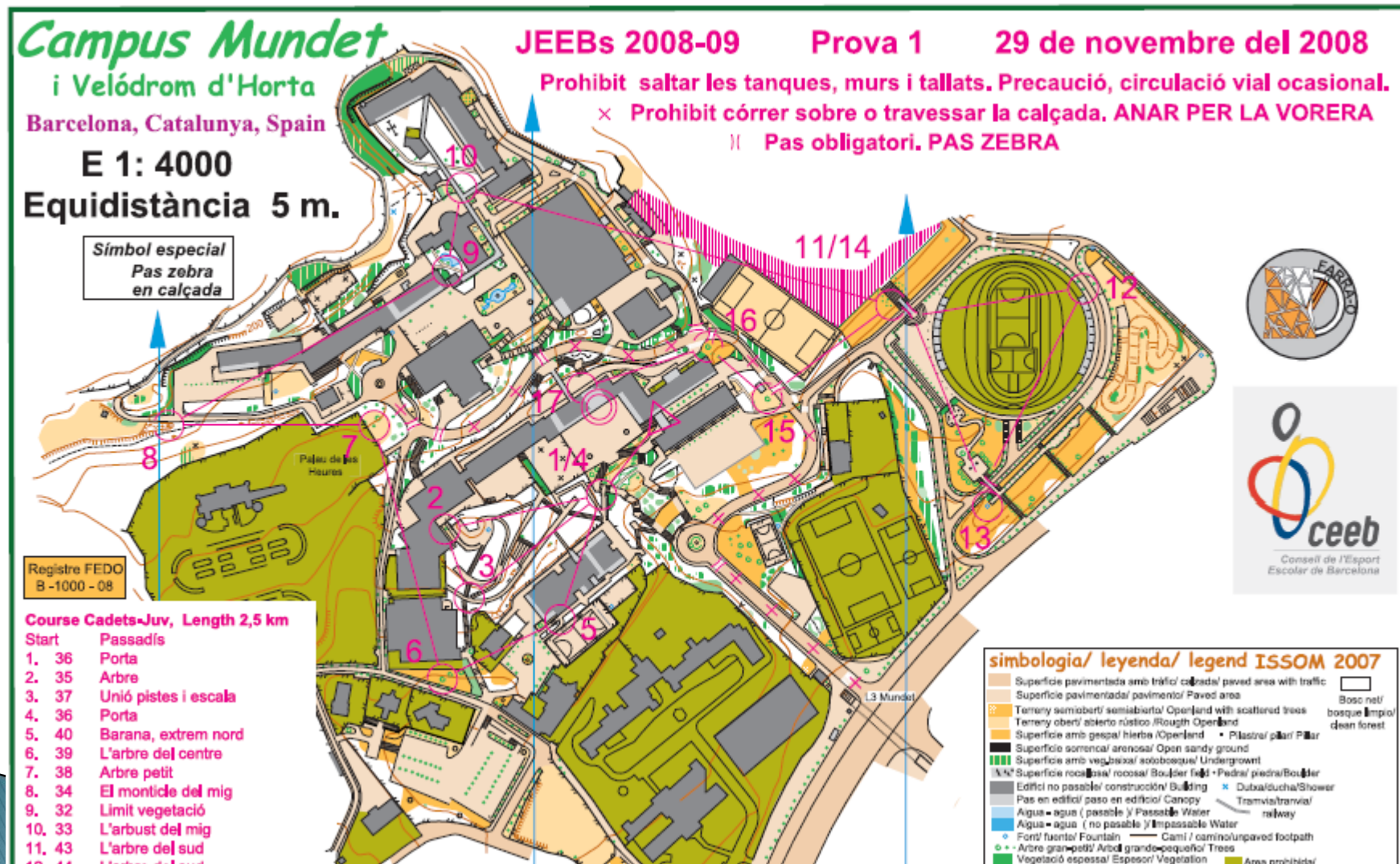
CURSES D'ORIENTACIÓ – Mapa

Elements de un mapa:

- ▶ Nord
- ▶ Escala
- ▶ Equidistancia
- ▶ Simbologia mapa
- ▶ Cartograf
- ▶ Base cartografic
- ▶ N° registre
- ▶ Circuit
- ▶ Descipcions controls

CURSES D'ORIENTACIÓ – Mapa

Elements de un mapa



CURSES D'ORIENTACIÓ

Mapa – Simbologia



Tipus de vegetació

Tipus terreny

Elements de roca o
Edificis

Elements d'aigua

Elements de relleu

Simbologia cursa

CURSES D'ORIENTACIO

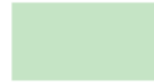
ISSOM 2007
ISOM 2000

ISOM 2000
International
Specification for
Orienteering Map



405 Forest: easy running

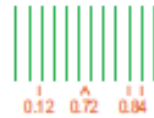
Typically open runnable forest for the particular type of terrain. If no part of the forest is runnable then no white should appear on the map.
Colour: white.



30%

406 Forest: slow running

An area with dense trees (low visibility) which reduces running to ca. 60-80% of normal speed.
Colour: green 30% (60 lines/cm).



0.12 0.72 0.84

407 Undergrowth: slow running

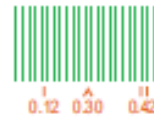
An area of dense undergrowth but otherwise good visibility (brambles, heather, low bushes, and including cut branches) which reduces running to ca. 60-80% of normal speed. This symbol may not be combined with 406 or 408.
Colour: green 14.3% (11.9 lines/cm).



60%

408 Forest: difficult to run

An area with dense trees or thicket (low visibility) which reduce running to ca. 20-60% of normal speed.
Colour: green 60% (60 lines/cm).



0.12 0.30 0.42

409 Undergrowth: difficult to run

An area of dense undergrowth but otherwise good visibility (brambles, heather, low bushes, and including cut branches) which reduces running to ca. 20-60% of normal speed. This symbol may not be combined with 406 or 408.
Colour: green 28.6% (23.8 lines/cm).



min. 0.25

410 Vegetation: very difficult to run, impassable

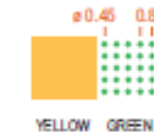
An area of dense vegetation (trees or undergrowth) which is barely passable. Running reduced to ca. 0-20% of normal speed.
Colour: green 100%.



1.5 0.4

411 Forest runnable in one direction

When an area of forest provides good running in one direction but less good in others, white stripes are left in the screen symbol to show the direction of good running.
Colour: green, white.



0.45 0.8

YELLOW GREEN

412 Orchard

Land planted with fruit trees or bushes. The dot lines may be orientated to show the direction of planting. If yellow coloured areas becomes dominant, a screen (75%) instead of full yellow may be used.
Colour: yellow and green 25% (12.5 lines/cm).



0.2 0.85 1.3 0.6

413 Vineyard

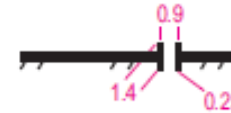
The green lines may be orientated to show the direction of planting. If yellow coloured areas becomes dominant, a screen (75%) instead of full yellow may be used.
Colour: yellow and green.

CURSES D'ORIENTACIO

ISSOM 2007 / ISOM 2000

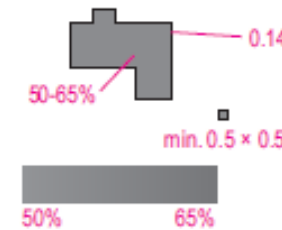
ISSOM 2007

International Specification for Sprint Orienteering Map



525 Crossing point

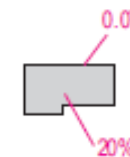
A crossing point is a gap or an opening which can be passed through by a competitor. Small gaps or openings which shall not be represented on the map. Colour: black.



526.1 Building (forbidden to pass)

A building is a relatively permanent structure. Buildings within a symbol area shall be represented in a simplified manner. A building may be mapped as being a part of a larger building. The minimum gap between passable features shall be 0.4. The black screen percentage gives a better contrast. A light screen gives a better contrast for canopies, while a light screen is visible (which can be important for urban terrain). The black screen percentage shall be 50-65%. Colour: black 50-65%, black.

It is forbidden to pass through buildings.
Competitors violating this rule shall be disqualified.



526.2 Canopy

A canopy is a building construction consisting of poles or walls, such as passages, garages, etc.

Small passable parts of buildings shall not be represented on the map. Colour: black 20%, black.

CURSES D'ORIENTACIÓ

Mapa – Controls

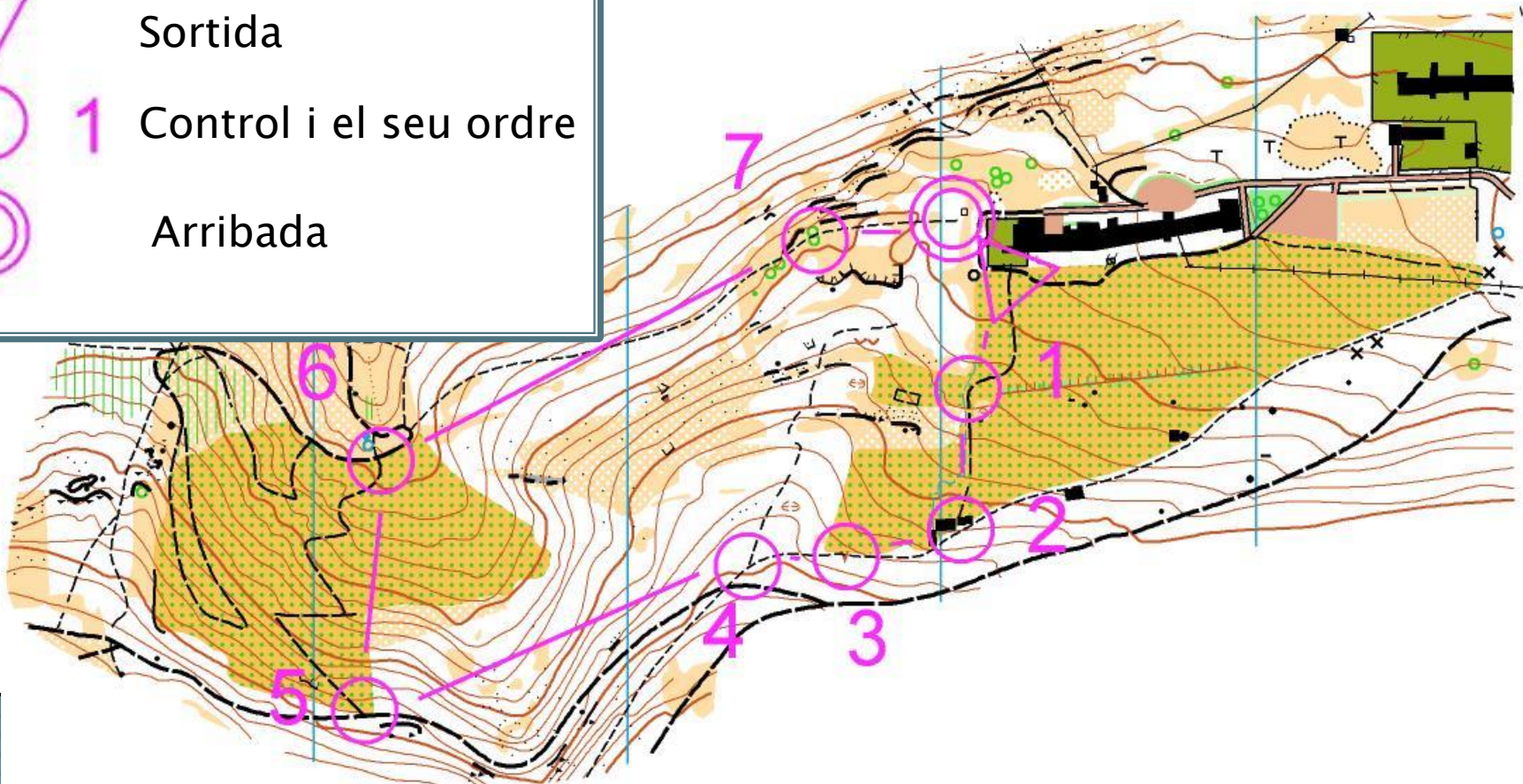
► Controls al mapa



Sortida

1 Control i el seu ordre

Arribada



CURSES D'ORIENTACIO

DESCRIPCIONS DE CONTROLS












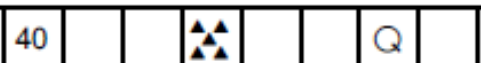



International Specification for Control Descriptions (IOF – 2004)

Control Descriptions for IOF Event Example		
Classes M45, M50, W21		
Course number 5	Length 7.6 km	Height climb 210 m
Start		Road, wall junction
1	101	Narrow marsh bend
2	212	North western boulder, 1 m high, east side
3	135	Between thickets
4	246	Middle depression, east part
5	164	Eastern ruin, west side
Follow taped route 120 m away from control		
6	185	Stone wall, ruined, south east corner (outside)
7	178	Spur, north west foot
8	147	Upper cliff, 2 m high
9	149	Path crossing
Follow taped route 250 m from last control to finish		

IOF Event Example					
M45, M50, W21					
5		7.6 km		210 m	
1	101				
2	212			1.0	
3	135				
4	246				
5	164				
○----- 120 m ----->					
6	185				
7	178				
8	147			2.0	
9	149				
○----- 250 m ----->⊙					

CURSES D'ORIENTACIO

DESCRIPCIONS DE CONTROLS

Map	Terrain	Control Descriptions	Text Description
		37 	South-eastern boulder, east side
		38 	Between boulders 1.0 m 1.5 m
		39 	Boulder, 0.5/3.0 m, west side
		40 	Boulder field, south-east edge
		41 	Boulder cluster, south side

CURSES D'ORIENTACIÓ

»» CONTROLS

CURSES D'ORIENTACIÓ – Controls

- ▶ El control indica en el terreny el punt a trobar marcat en el mapa
- ▶ Prisma triangular de roba, 30cm de costat. Cada cara dividida en diagonal, colors blanc i taronja



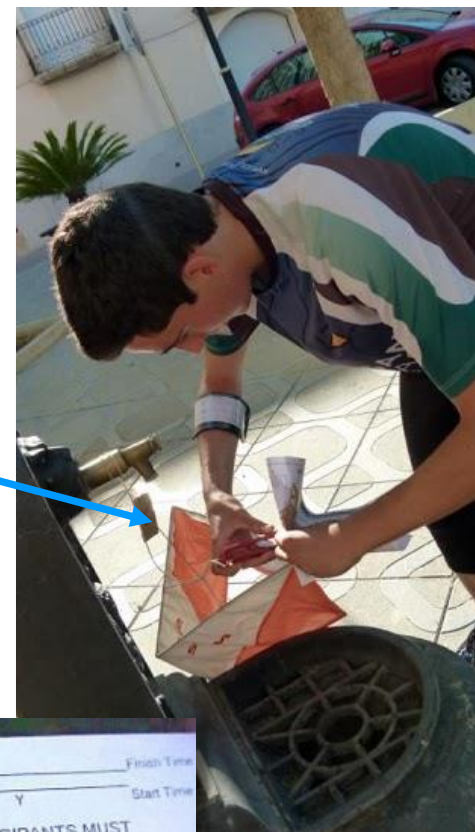
CURSES D'ORIENTACIÓ

Control de pas

- ▶ Control de pas per pinça

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C

			
Federació de Curses d'Orientació de Catalunya			



Name(s) _____ Finish Time _____
Course: W Y _____ Start Time _____

ALL PARTICIPANTS MUST REPORT TO THE FINISH

	10	11	12	13	14	15	16
1	2		5	6	7	8	



CURSES D'ORIENTACIÓ

Control de pas

- ▶ Control de pas electrònic



CURSES D'ORIENTACIÓ

»» MODALITATS

CURSES D'ORIENTACIÓ

Modalitats

- ▶ A peu



CURSES D'ORIENTACIÓ

Modalitats

- ▶ Bicicleta de muntanya



CURSES D'ORIENTACIÓ

Modalitats

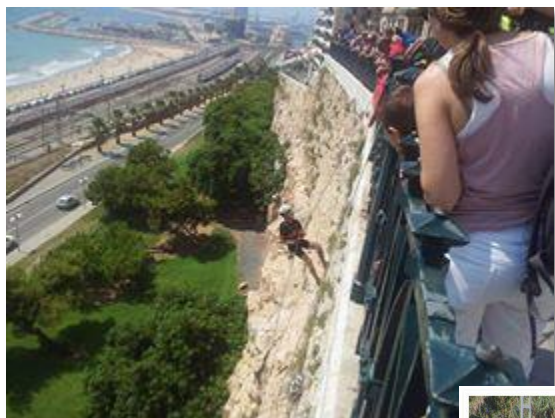
- ▶ Esquí de fons o raquetes



CURSES D'ORIENTACIÓ

Modalitats

- ▶ Raids d'aventura



CURSES D'ORIENTACIÓ

Modalitats

▶ Trail-o



CURSES D'ORIENTACIÓ

Format

▶ Sprint

12-15min



▶ Mitja/Llarga

35-45min/80-90min



▶ Rogaine

3h-6h-12h-24h



CURSES D'ORIENTACIÓ

Terreny

▶ Urbà



▶ Parc



▶ Natural



CURSES D'ORIENTACIÓ

O de nit!



CURSES D'ORIENTACIÓ

Categories

- ▶ Masculí / Femení
- ▶ Adaptades a les edats
- ▶ Adaptades als nivells
- ▶ Categories Iniciació
- ▶ Categories Open



CURSES D'ORIENTACIÓ

Competicions

- ▶ Curses Populars
- ▶ Competició Provincial (Copa Tarragona)
- ▶ Competició Nacional (Copa Catalana i Campionats de Catalunya)
- ▶ Competició Estatal (Liga Española i Campionats d'Espanya)
- ▶ Competicions Internacionals (WOC, JWOC, MWOC)



CURSES D'ORIENTACIÓ

»» CARTOGRAFIA

CURSES D'ORIENTACIÓ – Cartografia



CURSES D'ORIENTACIÓ

»» EDAT ESCOLAR

CURSES D'ORIENTACIÓ

Competicions Escolars

- ▶ Jocs Esportius Comarcals
- ▶ Campionats de Catalunya
- ▶ Campionats d'Espanya
- ▶ Campionats del Món



Categories		Nivell (sobre 5)		Normativa UCEC				
Escolars	FCOC	Tècnic	Físic	Curta	Llarga	Edat		Curso
Pre-benjamí	INI-N	1	1			7	8	primer - segon
Benjamí	HD10	1	1	1000 m	1500 m	9	10	tercer - quart
Aleví	HD12	2	1	1000 m	2000 m	11	12	cinqué - sisé
Infantil	HD14	2	2	1250 m	2500 m	13	14	primer segon ESO
Cadet	HD16	3	3	1750 m	3500 m	15	16	tercer quart ESO
Juvenil	HD18	4	3	1750 m	3500 m	17	18	primer - segon Batxillerat

CURSES D'ORIENTACIÓ

Edat Escolar

▶ Propietats Educatives

- Educació Física (esport de base)
 - Força
 - Resistència
 - Flexibilitat
 - Velocitat
- Desenvolupament intel·lectual
 - Lògica i anàlisi (descodificació mapa, codificació terreny)
 - Confiança
 - Memorització
 - Anticipació
 - Superació de fòbies



Curses d'orientació

A l'escola

- ▶ Interès educatiu com a Matèria Transversal
 - **Física** (Brúixola, camp magnètic)
 - **Matemàtiques** (Càlcul d'escales, distàncies, anglès, azimut)
 - **Geografia** (Relleu, punts cardinals, climatologia, cartografia,...)
 - **Medi** (Pobles, ciutats, parcs naturals, serralades,...)
 - **Ciències Naturals** (Medi ambient, fauna, flora,...)
 - **Plàstica** (Elaboració de maquetes, confecció de fites)
 - **Socials** (Respecte a la natura i l'entorn, convivència social)
 - **Llenguatge** (Vocabulari específic, interpretació de símbols)

Curses d'orientació

A l'escola

▶ Objectiu

- Esbrinar el nivell de dificultat més adequat al nivell de desenvolupament físic i psíquic
- Proposar una progressió adequada a l'edat
 - Jocs
 - Exercicis
 - Entrenaments



Curses d'orientació

A l'escola

Objectius referencials de l'orientació (Ferran Santoyo)

▶ **Cicle Inicial de Primària**

- Percebre l'espai físic
- Discriminar canvis de direcció
- Seguir línia desplaçament
- Diferenciar conceptes dalt/baix
- Interpretar la realitat mitjançant dibuixos senzills
- Obrir els sentits a percepcions espacials, de so i de colors

Curses d'orientació

A l'escola

▶ Cicle Mitja de Primària

- Introducció nocions N, S, E i O
- Interpretar mapa bàsic de carrers
- Visualitzar i percebre tots els elements que envolten l'alumne
- Saber desplaçar-se per la ciutat o poble
- Gaudir del joc com activitat formadora
- Aplicar el sentit d'orientació en situacions quotidianes
- Saber interpretar l'esquema de classe

Curses d'orientació

A l'escola

▶ **Cicle Superior de Primària**

- Percebre relació entre símbol i element representat
- Elaborar nous símbols per representar objectes
- Elaborar una llegenda
- Automatitzar el concepte d'escala
- Aplicar concepte d'escala al càlcul de distàncies
- Desenvolupar la lectura de mapa
- Saber llegir el mapa dissenyat pels alumnes
- Identificar símbols d'orientació amb significat
- Distingir i diferenciar mapes d'orientació

Curses d'orientació

A l'escola

- ▶ **Cicle Superior de Primària (continuació)**
 - Conèixer llegenda mapes orientació
 - Introduir l'alumne a l'altimetria (equidistància i corba de nivell)
 - Conèixer la funció de la fita de control
 - Conèixer la funció de la targeta de control
 - Conèixer la funció de la pinça de marcatge
 - Conèixer la funció de la brúixola
 - Perdre la por a perdre's
 - Orientar-se utilitzant elements lineals

Curses d'orientació

A l'escola

▶ Primer i segon curs d'ESO

- Orientar-se mitjançant grans referències
- Memoritzar situació de petits elements pròxims
- Dissenyar circuits en maqueta
- Exercitar la memòria fotogràfica
- Distingir pujades i baixades
- Saber escollir un itinerari segons el desnivell
- Distingir formes del terreny (tàlvegs, depressions, terrasses, etc)
- Saber el significat de cada color del mapa
- Estimular la satisfacció de trobar controls de forma ràpida
- Deduir el significat del punt d'atac
- Fabricar una brúixola

Curses d'orientació

A l'escola

- ▶ **Primer i segon curs d'ESO (continuació)**
 - Automatitzar col·locació del mapa amb la brúixola
 - Conèixer l'errada de col·locar el mapa desorientat
 - Buscar fites per rumb
 - Conèixer la tècnica del talonament
 - Simplificar itineraris
 - Desenvolupar resistència física i mental
 - Introduir el concepte de línia d'aturada

Curses d'orientació

A l'escola

▶ Tercer i quart curs d'ESO

- Practicar tècnica del punt d'atac posterior al control
- Saber triar una bona ruta
- Proposar diferents rutes d'arribada al control
- Diferenciar fites col·locades correctament d'altres situades erròniament
- Conèixer procés de creació d'un mapa
- Practicar l'orientació nocturna
- Automatitzar el càlcul de temps
- Relacionar temps emprat amb distància recorreguda
- No perdre temps en el pinçament d'una fita

BIBLIOGRAFIA RECURSOS

BIBLIOGRAFIA – RECURSOS

► Webs

- www.orientacio.cat
- www.orientacio.cat
- www.fedo.org
- www.fedo.org/web/eeto
- www.clubmontsant.org
- www.worldofo.com

FCOC

ECCO

FEDO

EETO

Club Montsant Orientació

Informació internacional

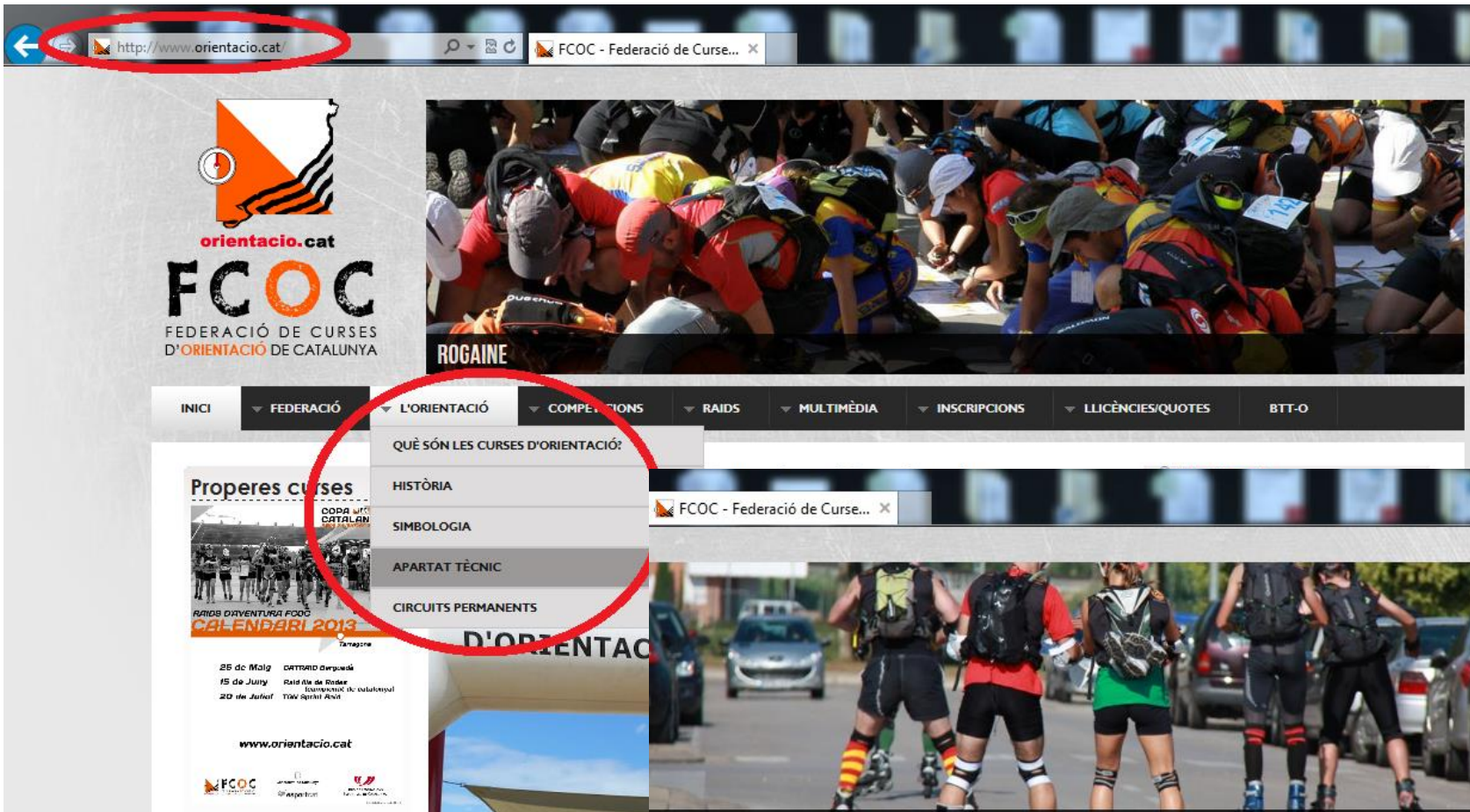


BIBLIOGRAFIA – RECURSOS

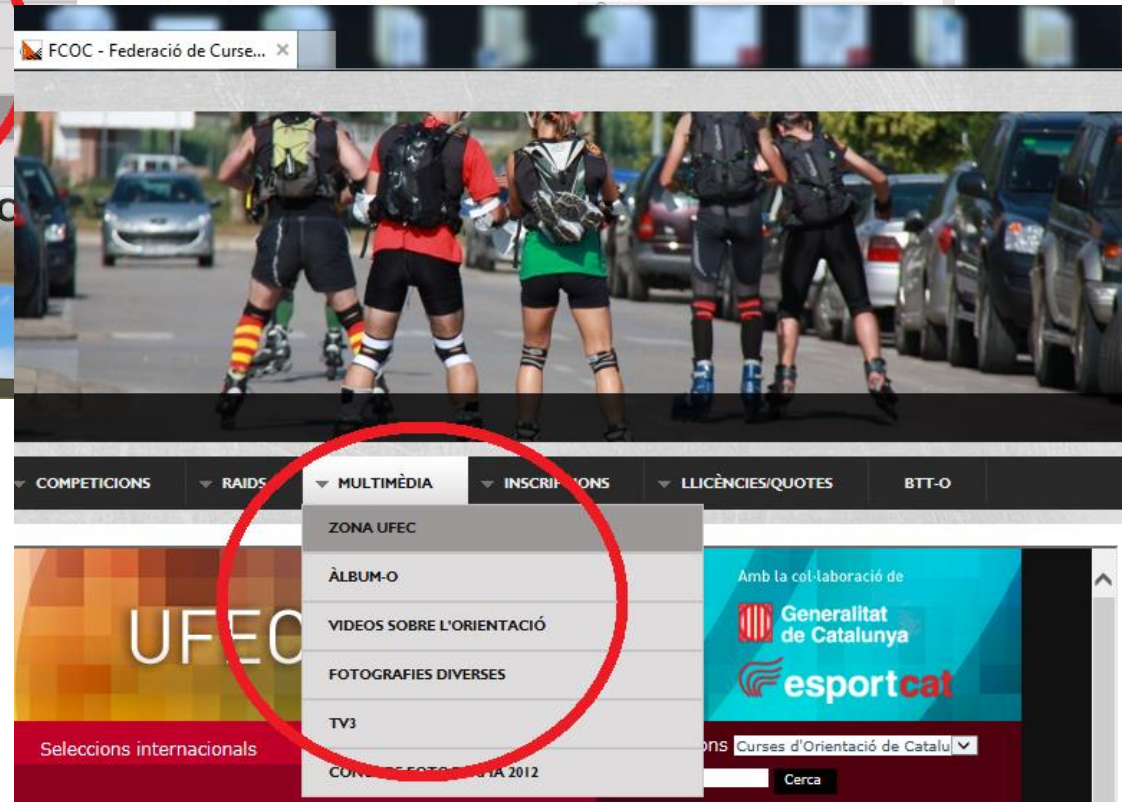
▶ Llibres

- **L'esport d'Orientació en el Sistema Educatiu I.**
Ferran Santoyo
- **L'esport d'Orientació en el Sistema Educatiu II.**
Ferran Santoyo
- **Start Orienteering.** Carol McNeill, Tom Renfrew. Ed. Harvey
- **Carreras de Orientación – Guía de aprendizaje.**
Carol McNeill, Jean Cory–Wright y Tom Rennfrew.
Traducción: Lluís Ferrer. Ed. Paidotribo (Badalona)
- **El entrenamiento del corredor de orientación.**
Alberto Mínguez Viñambres





▶ FCOC : www.orientacio.cat



GRÀCIES



MONTSANT
ORIENTACIÓ

TARRAGONA