

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

Nicolas Corgnet – Sebastián Ordóñez –
Eduard Vizcaya

 CLUB **MONTSANT** ORIENTACIÓ
TARRAGONA

CLUB MONT SANT ORIENTACIÓ CONSELL ESPORTIU TARRAGONÈS



Consell Esportiu del Tarragonès

Tarragona

–

22 Novembre 2014

29 Novembre 2014

20 Desembre 2014



MONT SANT
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

Nicolas Corgnet – Sebastián Ordóñez – Eduard Vizcaya

TALLER PEDAGÒGIC DE CURSES D'ORIENTACIÓ

CONTINGUT – Dissabte 29 de Novembre 2014

ORIENTACIÓ ESCOLAR – SESSIÓ TEÒRICA I PRÀCTICA

Organització d'activitats escolars

Tècniques bàsiques

Nivells tècnics referencials

Habilitats per edats

Organització d'activitats

Jocs i exercicis escolars

Pràctica de jocs i exercicis

Explicació i preparació 3a sessió

Explicació del treball personal a entregar

ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS

ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS

»» TÈCNIQUES BÀSIQUES

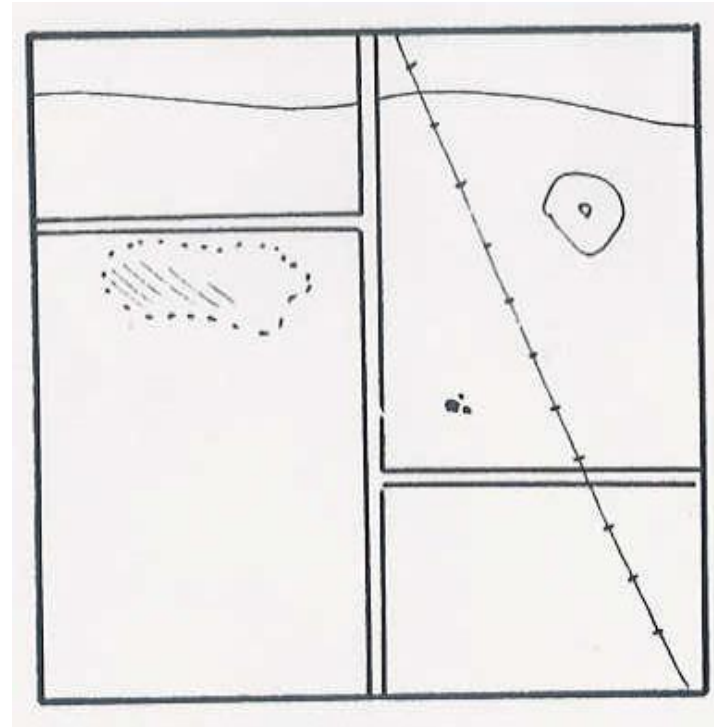
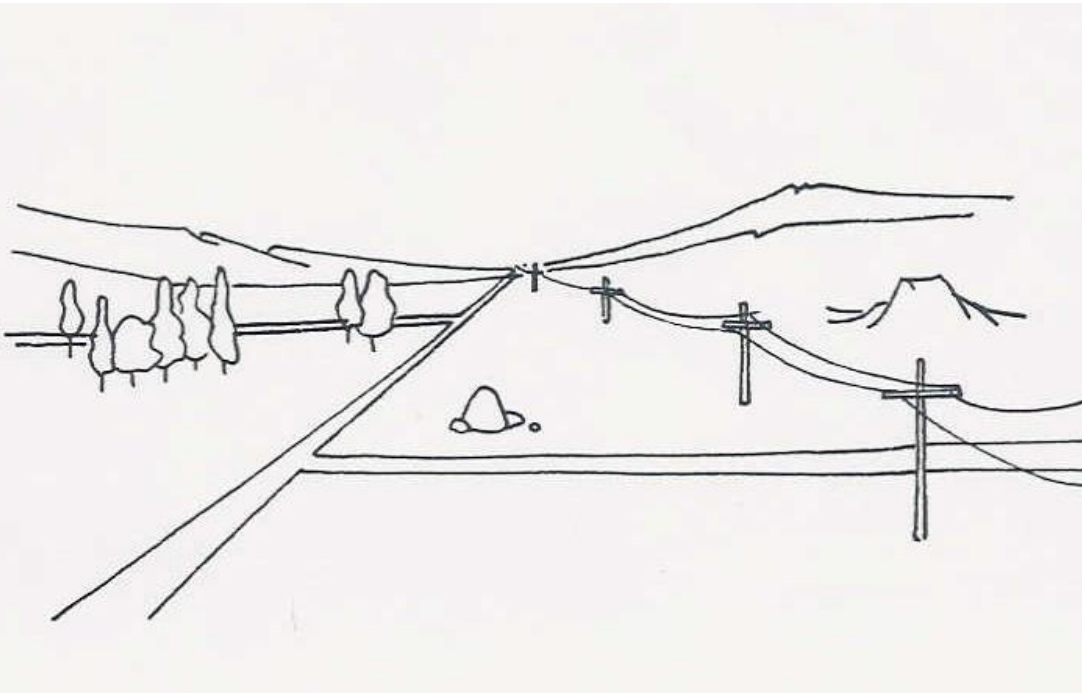
CURSES D'ORIENTACIÓ

Tècniques bàsiques

- Lectura de mapa
- Orientació del mapa per referències
- Orientació del mapa amb la brúixola
- Navegació (per grans línies, per grans referències, per desnivell)
- Elecció d'itinerari
- Resituació
- Traçats de rumb
- Interpretació d'escala

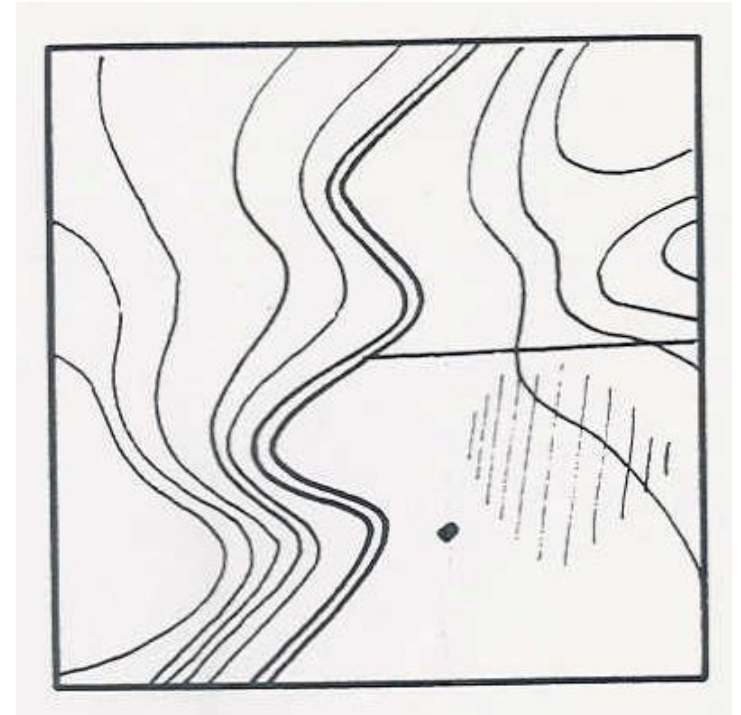
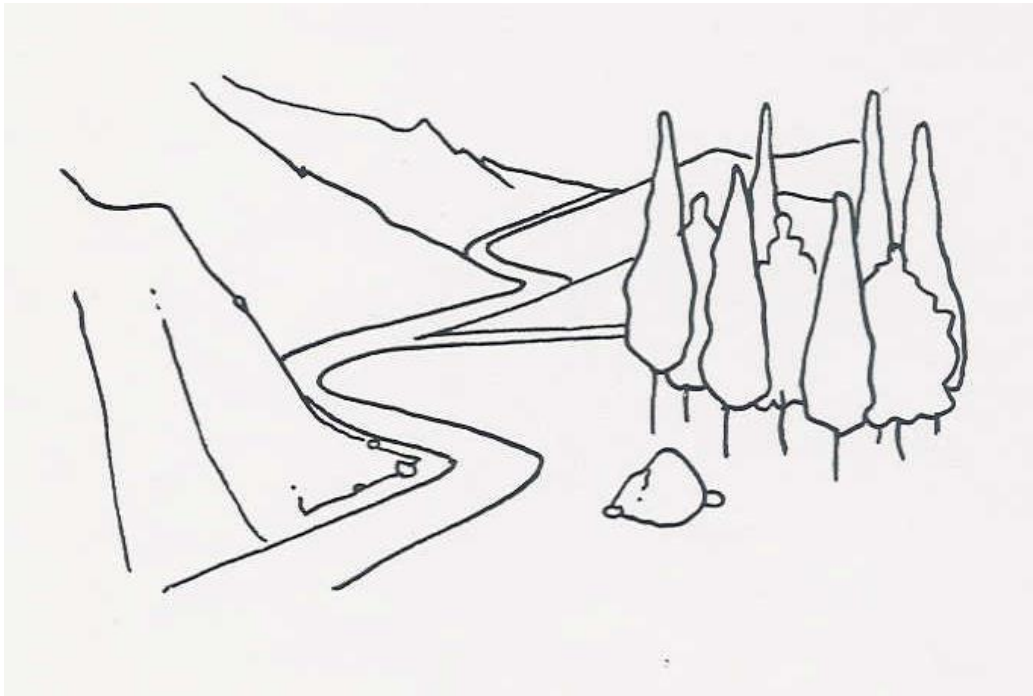
TÈCNIQUES BÀSIQUES

Orientació del mapa per referències



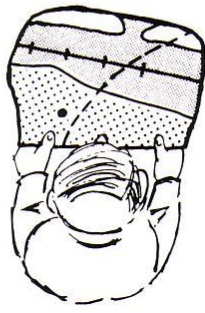
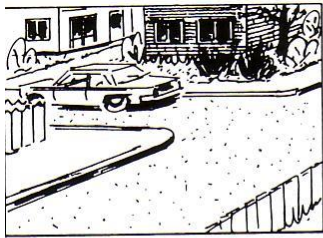
TÈCNIQUES BÀSIQUES

Orientació del mapa per referències



TÈCNIQUES BÀSIQUES

Orientació del mapa per referències



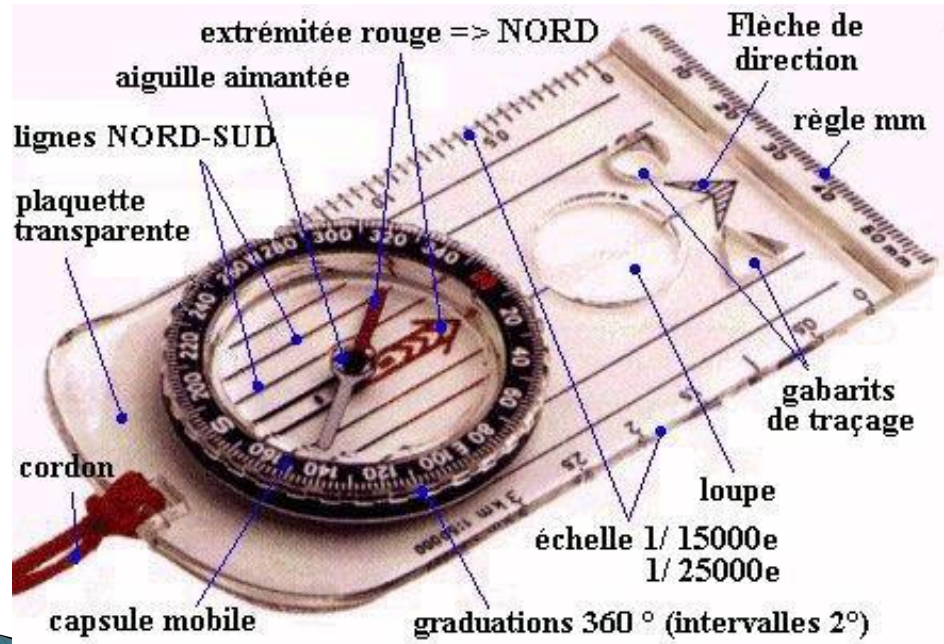
TÈCNIQUES BÀSIQUES

Brúixola

No és indispensable, encara que sí aconsellable. És, després del mapa, el instrument més important. Consta de dues parts fonamentals:

Existeixen **dos tipus de brúixoles** d'orientació:

- Brúixola de plataforma
- Brúixola de dit



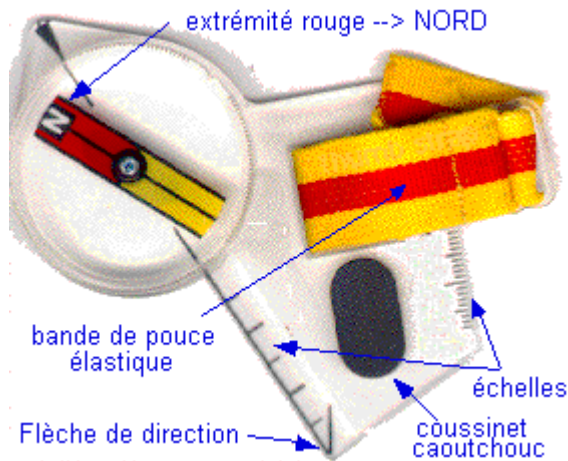
la plataforma base: fabricada amb material plàstic transparent, porta en els cantells, regles o escales i al interior una fletxa de direcció, aquesta sol tenir també, dues línies paral·leles auxiliars de direcció i una lent d'augment.

el limbe: Emplaçat sobre la base, és un quadrant, que pivota sobre sí mateix, on figuren els quatre punts cardinals així com la graduació, en cercle, de 360 graus. En el seu interior es troba l'agulla imantada dins d'un líquid aquós, la fletxa zebrada que indica el nord i altres línies paral·leles a aquesta, que senyalen el nord-sud.

TÈCNIQUES BÀSIQUES

Brúixola

Les brúixoles adequades per practicar l'orientació tenen el limbe ple d'un fluid que esmorteix les vibracions de l'agulla imantada, fent així que s'estabilitzi ràpidament i que sigui possible una lectura precisa, tot i que s'estigui corrent.



Sigui quin sigui el tipus de brúixola utilitzada, l'orientador necessita dues tècniques bàsiques:

Oriental el mapa: girar-lo fins que les seves línies de Nord coincideixin amb el Nord que marca la brúixola.

Prendre rumb amb la brúixola

TÈCNIQUES BÀSIQUES

Brúixola Rumb

Determinació de la direcció de la cursa o azimuth

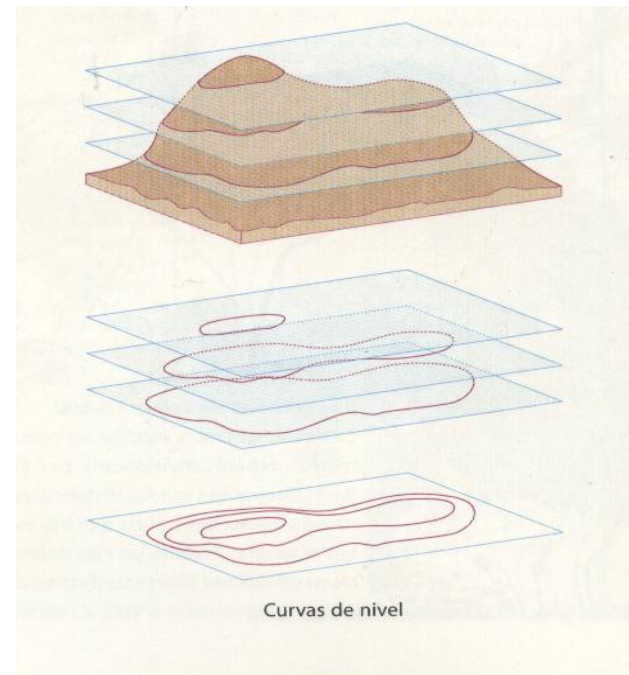
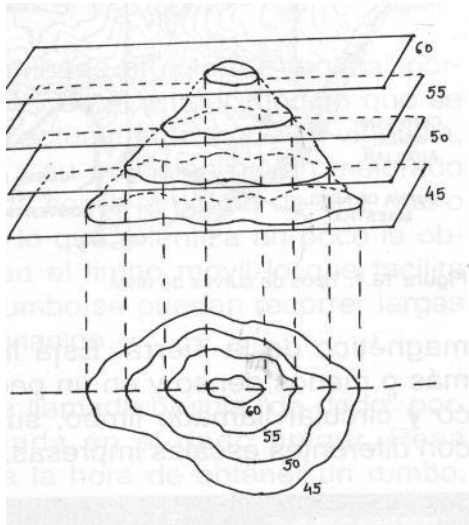
Prèviament podem orientar el mapa per tenir una primera aproximació de la direcció a seguir i evitar així "errors de 180°.

1. Si volem determinar la ruta a seguir entre los punts 8 i 9, primerament, cal emplaçar el costat lateral o cantell de la brúixola sobre la línia imaginària que uneix tot dos punts en el sentit que ens interessa desplaçar-nos.
2. Amb la plataforma base de la brúixola fixada sobre el mapa, girem el limbe fins que les línies nord-sud del seu interior estiguin paral·leles als meridians nord-sud del mapa (la fletxa zebra del limbe ha d'estar sempre dirigida al nord del mapa).
3. Finalitzada aquesta maniobra retirem la brúixola del mapa i la mantenim sobre la mà, anivellada horitzontalment sense moure el quadrant del limbe. Girem sobre nosaltres mateixos fins que el nord de la agulla magnètica coincideixi amb la fletxa zebra que senyala el nord del limbe. La direcció o azimuth que hem escollit està indicada per la fitxa de direcció de la plataforma base de la brúixola. Tant sols en falta aixecar el cap i fer coincidir la fletxa de direcció amb el punt visible de referència més llunyà per començar a corre avaluant al mateix temps la distància recorreguda.



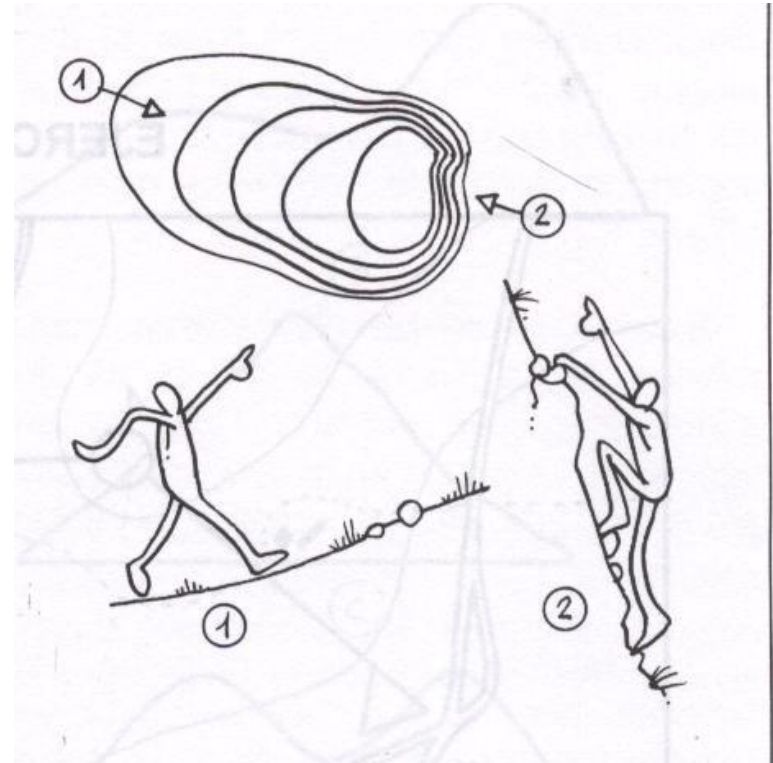
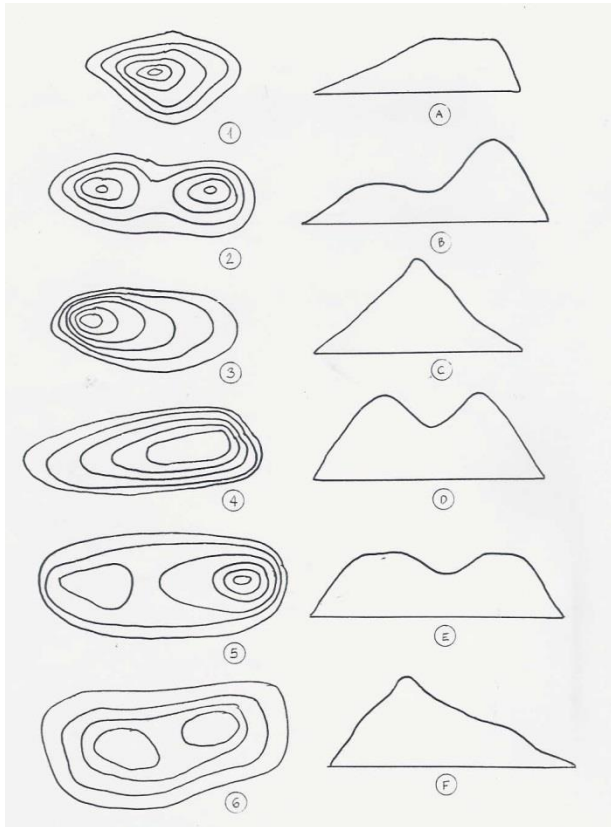
TÈCNIQUES BÀSIQUES

Entendre el relleu



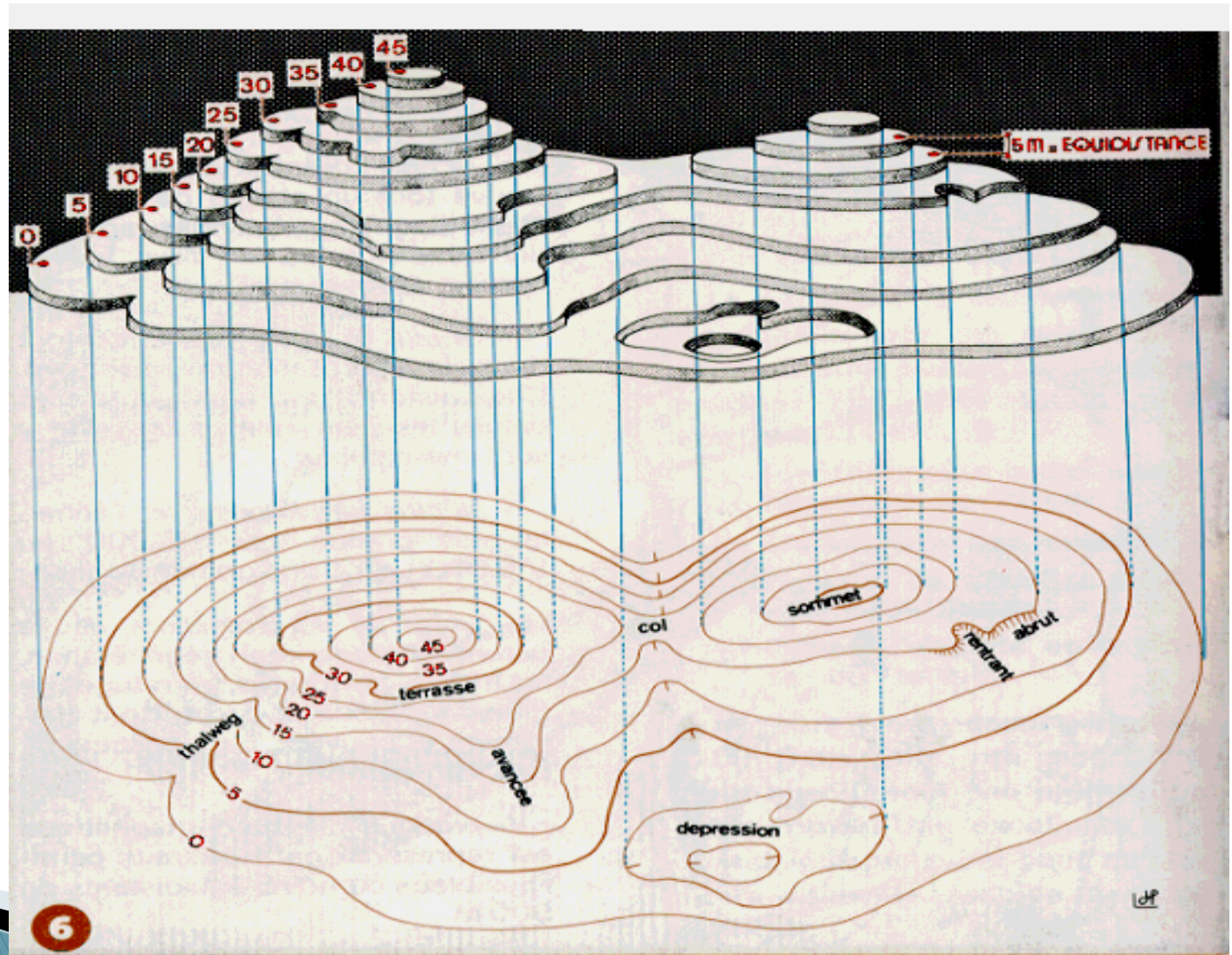
TÈCNIQUES BÀSIQUES

Entendre el relleu



TÈCNIQUES BÀSIQUES

Entendre el relleu

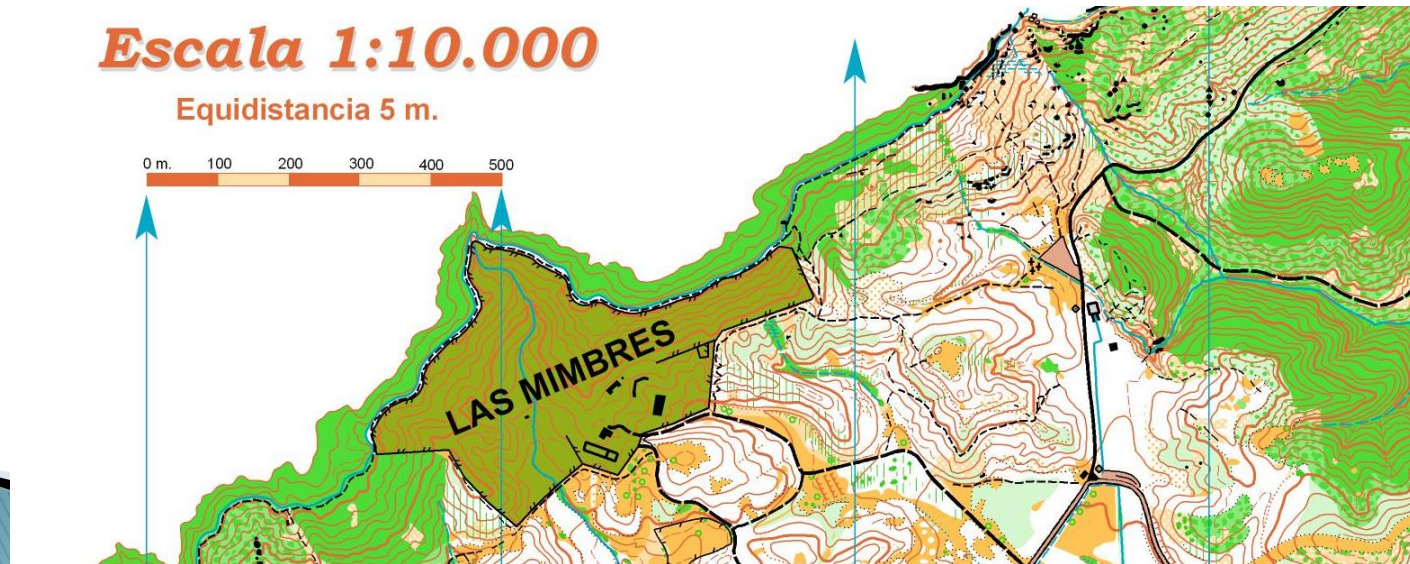


TÈCNIQUES BÀSIQUES

Interpretació de l'escala

És la relació entre el mapa i el terreny, quan veiem en un mapa 1:5.000, vol dir que 1 cm del mapa equival a 5.000 cm en la realitat, o el que és el mateix, que 1 cm del mapa equival a 50 m en la realitat

- Calcular distàncies segons l'escala (1/7500)
- Avaluar distancia al mapa (2 cm)
- Avaluar distancia al terreny (150 m)



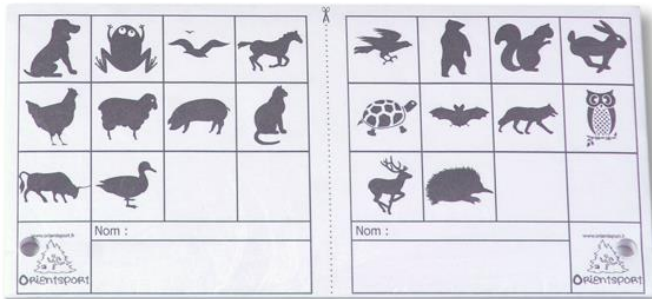
ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS

»» NIVELLS TÈCNICS
REFERENCIALS

NIVELLS TÈCNICS REFERENCIALS

Quan començar?

- Exemple Circuit “Ficelle”
- A partir de.... Saber caminar!!



NIVELLS TÈCNICS REFERENCIALS

Quan començar?

- Correxic



El Parc de la Ciutat Tarragona

Escala 1/1200

CARTOGRAFIA I DISENY:
PACO L. TERZA

organització:



CONSELL ESPORTIU TARRAGONÈS



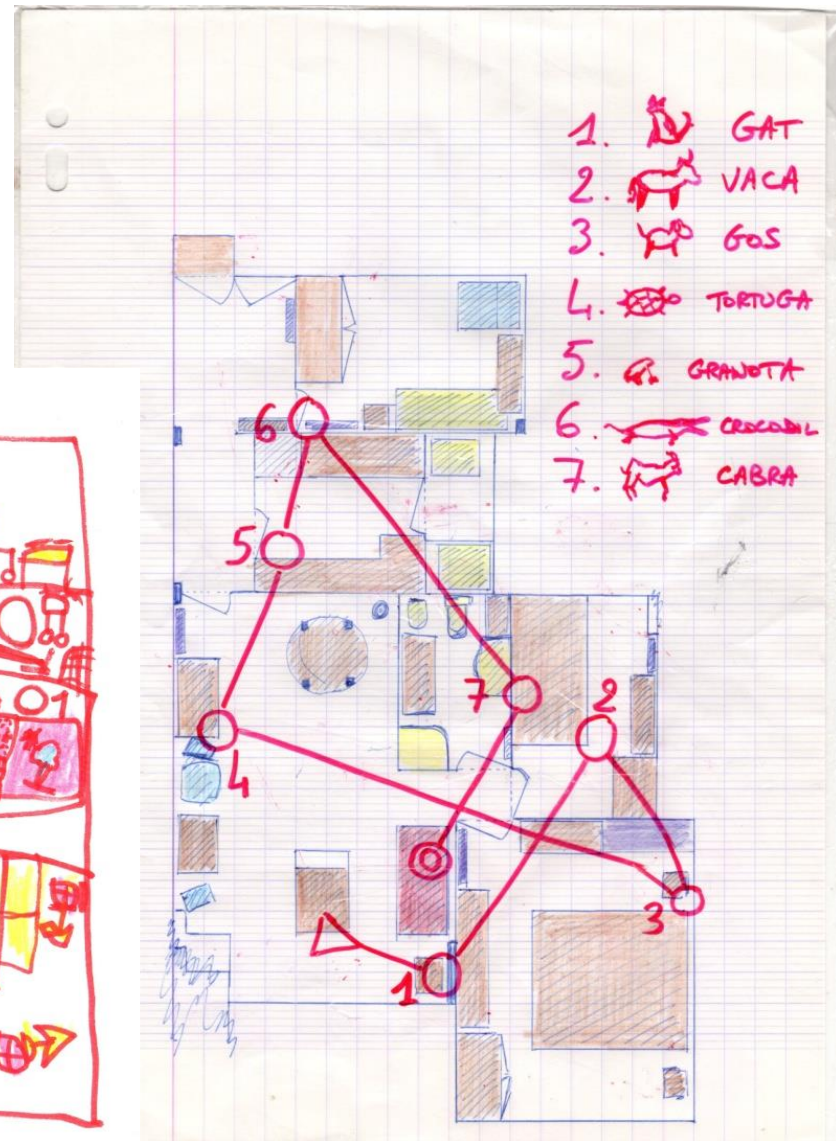
CLUB MUNTANYENCS DE TARRAGONA
MONTANT ORIENTACIÓ
<http://www.montantorientacio.org>
clubmuntanyencs@net.org

CORREXIC Data: 24 maig 08 Nen/Nena.....

NIVELLS TÈCNICS REFERENCIALS

Quan començar?

- 6 anys



NIVELLS TÈCNICS REFERENCIALS

Nivells tècnics FCOC

Categories		Nivell (sobre 5)		Normativa UCEC				
Escolars	FCOC	Tècnic	Físic	Curta	Llarga	Edat		Curs
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

Nivell	Exigències Tècniques*	Exigències físiques*
1	<ul style="list-style-type: none"> - Controls situats en elements lineals. - Controls propers. - Sense elecció de ruta i seguint elements lineals. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pujades lleugeres. - Evitar zones verdes i espesses de vegetació. - Recorregut pel millor terreny disponible.
2	Entre els nivells 1 i 3	Entre els nivells 1 i 3
3	<ul style="list-style-type: none"> - Controls en elements puntuals fàcils i a prop de punts d'atac clars. - Bones línies de parada. - Algunes eleccions de ruta, amb bons elements de referència. - Ruta ràpida i directa, però amb una alternativa més llarga però més fàcil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amb alguna pujada no extenuant. - Utilitzar alguna zona de dificultat mitjana de vegetació i orogràfica.

NIVELLS TÈCNICS REFERENCIALS

Nivells tècnics FCOOC

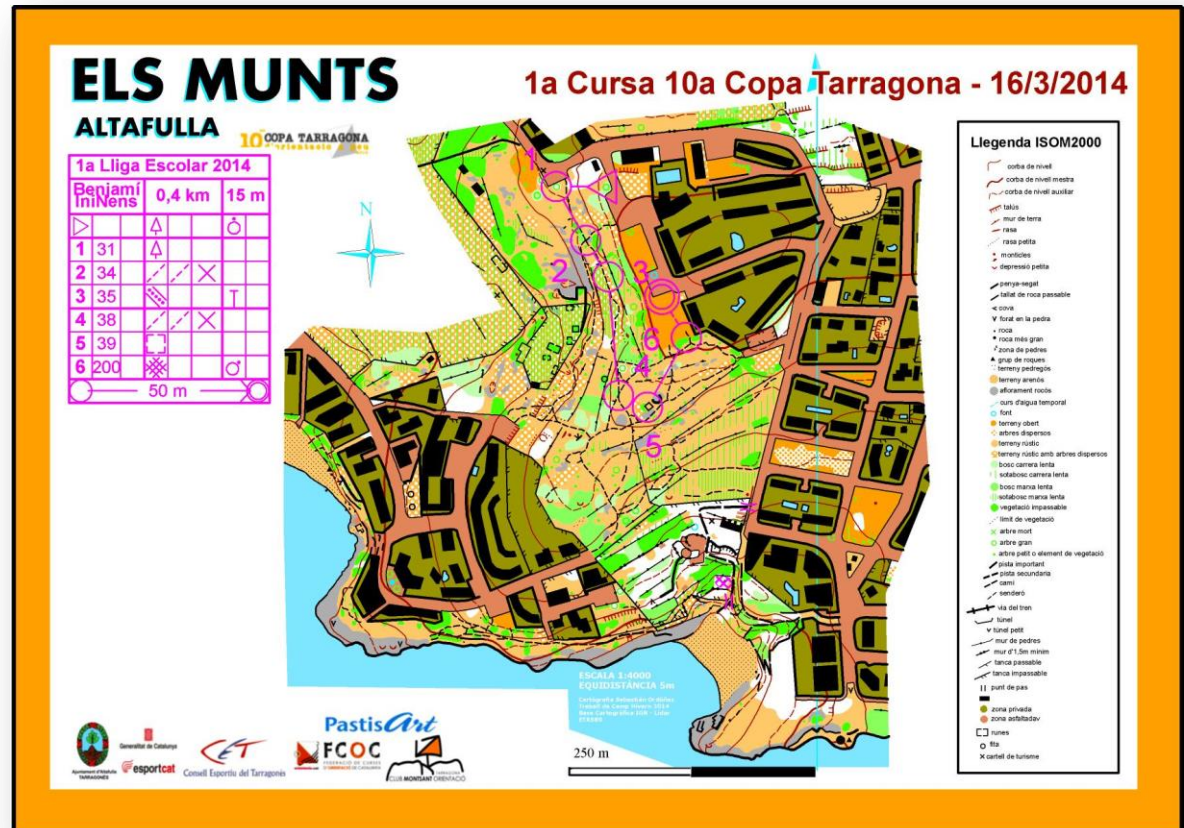
Nivell	Exigències Tècniques*	Exigències físiques*
3	<ul style="list-style-type: none"> - Controls en elements puntuals fàcils i a prop de punts d'atac clars. - Bones línies de parada. - Algunes eleccions de ruta, amb bons elements de referència. - Ruta ràpida i directa, però amb una alternativa més llarga però més fàcil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amb alguna pujada no extenuant. - Utilitzar alguna zona de dificultat mitjana de vegetació i orogràfica.
4	Entre els nivells 3 i 5	Entre els nivells 3 i 5
5	<ul style="list-style-type: none"> - Controls en qualsevol element, principalment en aquells que requereixen una lectura detallada de mapa. - Controls que poden ser allunyats dels punts d'atac. - Trams que posin a prova totes les habilitats de l'orientador. - Eleccions de ruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Les pujades són necessàries. - Trams amb algunes zones de vegetació difícil. - Relació adequada entre dificultat física, desnivell i llargada.

Categories		Nivell (sobre 5)		Normativa UCEC		Edat		Curso
Escolars	FCOOC	Tècnic	Físic	Curta	Llarga			
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

NIVELLS TÈCNICS REFERENCIALS

Exemples de traçats adequats

Objectiu : Percebre la diferencia tècnica entre las categories



ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS

»» HABILITATS PER EDATS

HABILITATS PER EDATS

Objectius referencials de l'orientació

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

HABILITATS PER EDATS

Objectius referencials de l'orientació

▶ 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

HABILITATS PER EDATS

Objectius referencials de l'orientació

▶ 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

HABILITATS PER EDATS

Objectius referencials de l'orientació

- ▶ **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

HABILITATS PER EDATS

Objectius referencials de l'orientació

▶ 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

HABILITATS PER EDATS

Objectius referencials de l'orientació

- ▶ **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

HABILITATS PER EDATS

Objectius referencials de l'orientació

▶ 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

ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS

»» ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS

ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS

General

- Llocs:
 - Inici en espais molt coneguts (aula, gimnàs, pati)
 - Segon pas, parcs públics del poble/ciutat
 - Tercer pas, terreny obert prop del poble/ciutat
 - Curses en qualsevol terreny
- Tipus:
 - Formes jugades
 - Exercicis específics
 - Entrenaments tècnics
- Organització:
 - Equips
 - Parelles
 - Individualment
- Disseny del contingut
 - Creativitat en l'adaptació d'exercicis al grup segons nivells físic i tècnic

ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS

Material

- Material Cartogràfic
 - Mapa d'emergències col·legi
 - Foto satèl·lit
 - Esquema
 - Plànol cadastral
 - Base cartogràfica (ICC, IGN, Piolet,...)
 - Mapes específics d'orientació (escola, terreny a proximitat)
- Programes informàtics
 - OCAD – <http://www.ocad.com/en/> : cartografia i traçats
 - (Gratuït v6)
 - Condes : <http://www.condes.net/> : traçats
 - Purple Pen – <http://purplepen.golde.org/> : traçats (FREE)
 - Powerpoint, gimp,...

ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS Material

Ejemplos de material Cartogràfic



ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS

Material

- Material específic d'orientació
 - Brúixola
 - Fites
 - Sportident (kit escolar)
- Més materials
 - Cons
 - Documents plastificats reutilitzables
 - Documents multimèdia
- On busquem recursos
 - Escola
 - Consells Esportius
 - Clubs d'orientació



ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS

»» EXERCICIS I JOCS

EXERCICIS I JOCS

ORIENTACIÓ EN LINIA

EXERCICI: Seguir la línia marcada en el mapa

NIVELL: CM Primària.

MATERIAL: Mapa o esquema, fites (opcional)

TEMPS: 20 - 30 minuts.

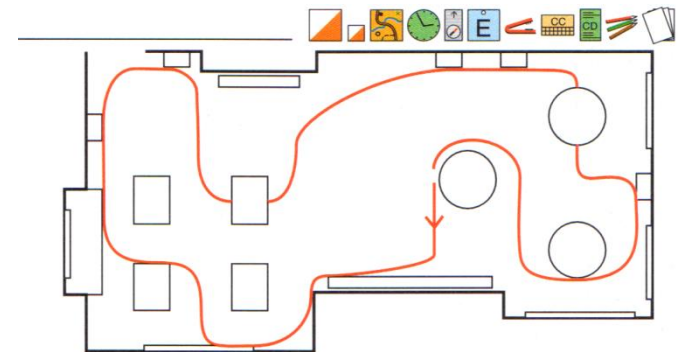
ESPAI: qualsevol

OBJECTIUS:

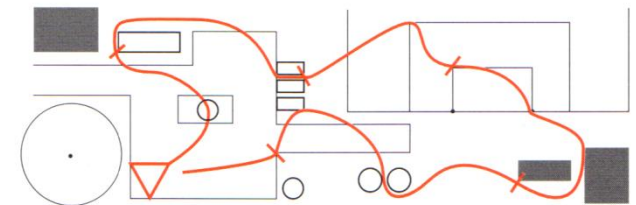
- Estimular la observació mapa-terreny i el seguiment amb el polze.
- Mantenir el mapa orientat en els canvis de direcció.

DESENVOLUPAMENT:

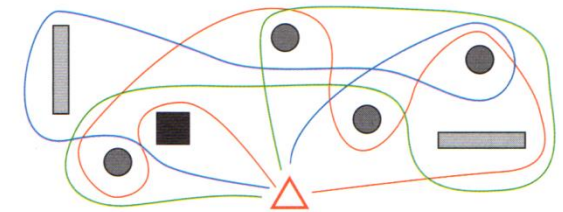
- Cada alumne segueix la línia que te marcada en el seu mapa o esquema.
- Si es necessari, el professor acompanya al grup fent un circuit per mostrar com senyalar amb el polze, com orientar el mapa i com trobar les fites.
- Ocasionalment es pot fer parar als alumnes per a que ens indiquin on estan exactament.



1. Línea en el aula diseñada por los alumnos. No hay balizas. Los alumnos pueden empezar desde sus sillas.



2. Línea en el patio con balizas. Los alumnos seguirán las líneas y marcarán los controles en el mapa.



3. Un trazado de unos 7 objetos en el vestíbulo, gimnasio o pasillo. Sin controles. Se usará la misma salida y la misma llegada para todas las líneas.



4. Se usarán árboles o elementos naturales. Líneas cortas con muchos giros.

El 3 y el 4 se pueden realizar en relevos.

EXERCICIS I JOCS

LABERINT

EXERCICI: Orientació en un laberint

NIVELL: A partir de 3r PRIMÀRIA

MATERIAL: Mapes, targetes de control, llapis

TEMPS: 30 minuts.

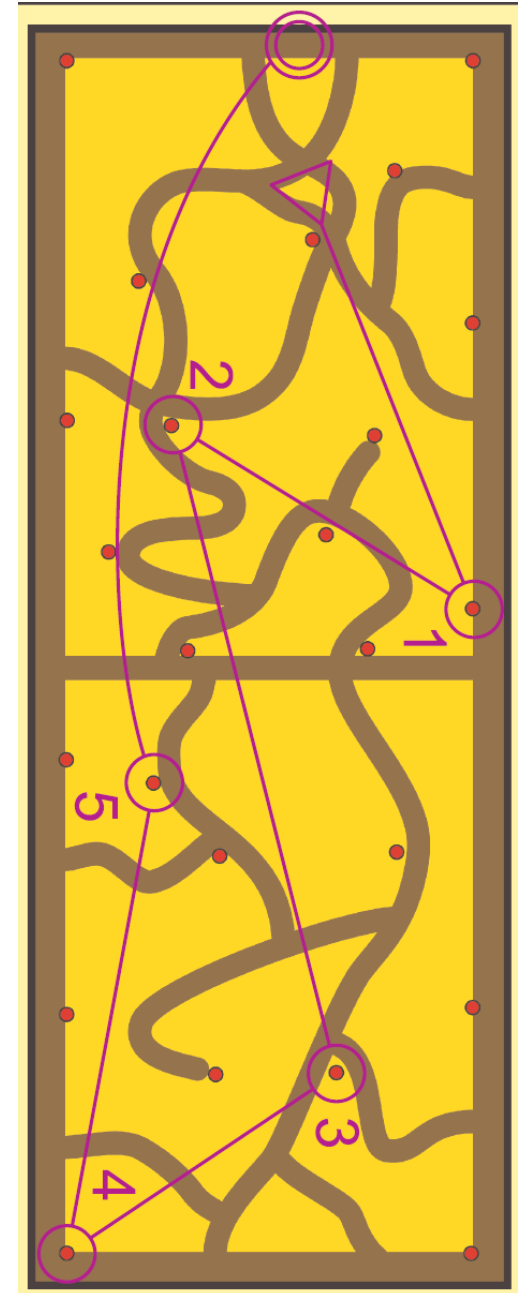
ESPAI: laberint

OBJECTIUS:

- Saber orientar un mapa mentre et desplaces
- Trobar els punts assenyalats
- Dibuixar els símbols a la casella adequada
- No perdre temps

DESENVOLUPAMENT:

- En una zona amb molts caminets, cal completar un recorregut de 5 punts, marcats en un mapa, el més ràpid possible, de forma individual o per parelles.
- A cada punt hi ha un símbol que cal dibuixar a la tarja de control.



EXERCICIS I JOCS

POSICIONAMENT

EXERCICI: Introducció nocions N, S, E i O

NIVELL: CM Primària.

MATERIAL: Fitxes preparades, guix

TEMPS: 10-20 minuts.

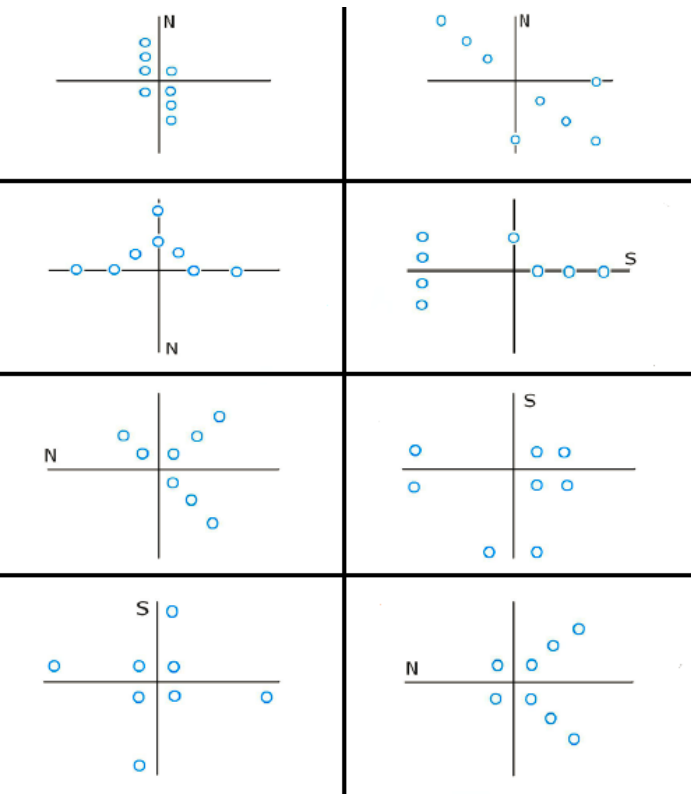
ESPAI: qualsevol

OBJECTIUS:

- Treballar els punts cardinals sobre un plànol segons fitxes dibuixades.
- Col·laboració entre tots els membres del grup.

DESENVOLUPAMENT:

- Cada grup tindrà un espai delimitat amb unes cordes a terra en forma de creu que seran els punts cardinals.
- El joc comença quan el mestre dóna a cada capità/ana una fitxa que tots els membres del grup hauran d'interpretar i d'imitar, simulant que cadascú és un cercle blau. S'asseuran a terra i es quedaran quietos fins que el mestre comprovi si la seva posició correspon exactament amb la fitxa.
- Una vegada aconseguida la posició se'ls donarà una altra fitxa i així fins completar les vuit. Cal tenir molt en compte la posició dels punts cardinals (N i S) als plànols ja que varia.



EXERCICIS I JOCS

TROBA LES PISTES I EVITA ELS ESPIES

EXERCICI: per equips, memorització de números, temps limitat.

NIVELL: 4t Primària.

MATERIAL: Croquis, números per l'esquena, Armelles pels espies, elements per delimitar el terreny de joc

TEMPS: 60 minuts

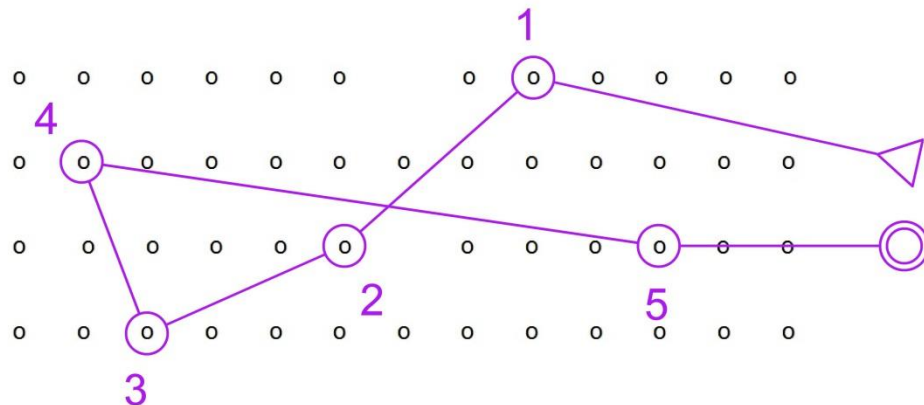
ESPAI: Tancat per límits definits: pati, classe, gimnàs.

OBJECTIUS:

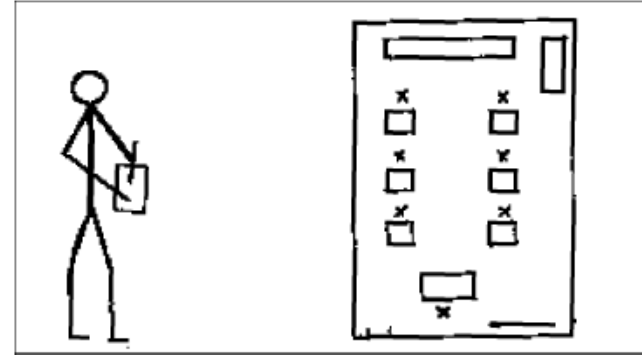
- Interpretar un croquis, memoritzar números de 4 xifres, evitar que els espies vegin el número que portes penjat al darrere i no perdre temps.

DESENVOLUPAMENT:

- En una quadrícula d'arbres, en que cadascun té un número penjat, cal recordar 4 números indicats en un croquis, i dir-los correctament de memòria. Es juga per equips, i es compta el temps en que un equip és capaç de completar tot els croquis. Al mateix temps, hi ha uns espies d'un altre equip, que sense entrar en el terreny de joc, han d'intentar veure i apuntar el número (de 3 xifres) que porten a l'esquena els participants.



EXERCICIS I JOCS



EXERCICI: Dibuix-situació dels elements de la classe.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

MATERIAL: Paper, llapis, llapis de colors, rotuladors.

TEMPS: 30-60 minuts.

ESPAI: Tancat per límits definits: pati, classe, gimnàs.

OBJECTIUS:

- Veure i percebre tots els elements que rodegen l'alumne/a.
- Situar-los correctament en un dibuix-esquema (un mapa primari).
- Simbolitzar-los lliurement en el dibuix.
- Saber situar-se a partir del dibuix efectuat.

DESENVOLUPAMENT:

- L'alumne/a ha de situar tots els elements de la classe en un dibuix. Pot utilitzar símbols creats per ell. Ha d'utilitzar el llapis i, si és possible, atribuir diferents colors a diferents categories d'objectes.
- En un gimnàs, el professor col·loca diferents elements que cada alumne/a ha de situar en el seu plànol. Una vegada efectuat el dibuix, el professor pot canviar de posició els elements, o substituir-los per altres. L'alumne/a haurà de tornar a situar els elements en un nou dibuix.

COMENTARI:

Exercici per introduir en l'elaboració pròpia del mapa i per saber identificar elements en l'espai.

EXERCICIS I JOCS

EXERCICI: Trajecte efectuat sobre el mapa del barri.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

MATERIAL: Bolígraf o llapis, mapa del barri/ciutat amb els carrers i places.

TEMPS: 1–2 hores.

ESPAI: carrers i places del barri.

OBJECTIUS:

- Saber utilitzar un mapa urbà.
- Interpretar la informació que conté el mapa.
- Identificar mapa amb realitat.
- Seguir l'itinerari escollit en el mapa i l'itinerari efectuat en la realitat.
- Percebre el trajecte i reconstruir-lo sobre el mapa.
- Marcar sobre el mapa el trajecte efectuat, distingint les direccions que s'han pres.

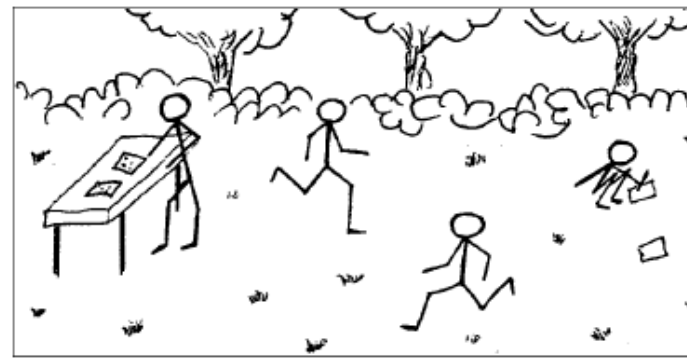
DESENVOLUPAMENT: S'efectuarà un passeig pel barri. Cada alumne/a tindrà un mapa del barri. El monitor indicarà sobre el mapa el punt de sortida i començarà a caminar. Cada alumne/a ha seguir sobre el mapa el trajecte efectuat i marcar-lo amb llapis. El professor anirà preguntant als alumnes sobre el trajecte efectuat. En un moment, pot deixar la iniciativa de la passejada a algun alumne. Es tornarà al punt de sortida i es comentarà el trajecte total.

COMENTARI: Exercici pràctic per a l'alumne, ja que l'habitu a utilitzar mapes i aplicar aquest coneixement en la seva vida diària.



Reus, Base ICC

EXERCICIS I JOCS



EXERCICI: Relleus–memòria.

NIVELL: Es pot aplicar des del 2n curs CS Primària en endavant.

MATERIAL: Dos mapes: un amb diversos controls marcats amb cercle vermell i nombre, un altre de verge, un bolígraf.

TEMPS: 10 –20 minuts.

ESPAI: qualsevol.

OBJECTIUS:

- Memoritzar elements i la seva situació en el mapa.
- Procedir de forma ràpida a la resituació de fites a ritme de competició.
- Desenvolupar la memòria visual i fotogràfica.
- Aplicar un exercici senzill de memòria en qualsevol espai.

DESENVOLUPAMENT: se situen els mapes (un de verge, un altre amb els control) separats per vint–i–cinc metres. Es col·loca un equip de tres, quatre o cinc alumnes, un darrere l'altre, darrere el mapa verge. Surt el primer, arriba al mapa amb els controls, memoritza una fita, torna i la marca correctament en el mapa verge amb el bolígraf, passant al segon. Aquest realitza la mateixa operació, i així fins a l'últim. Guanya l'equip que fa menys errades en menys temps.

Variante: es pot memoritzar un llarg itinerari marcat sobre el mapa amb una línia vermella, rellevant–se els participants, o fer–ho un de sol diverses vegades, fins completar–ho sense cap errada en un mapa verge.

COMENTARI: Molt senzill, es pot efectuar en qualsevol lloc.

EXERCICIS I JOCS

EXERCICI: Corbes de nivell amb sorra.

NIVELL: Cicle Superior Educació Primària.

ESPAI: escola, platja.

OBJECTIUS:

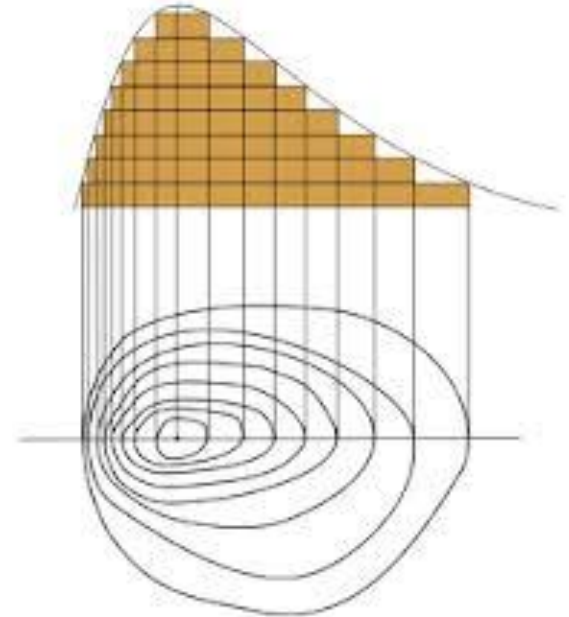
- Treballar les corbes de nivell.
- Interpretar les formes derivades de la combinació de les corbes de nivell.

TEMPS: 40 minuts.

MATERIAL: mapes bàsics amb corbes de nivell, sorra.

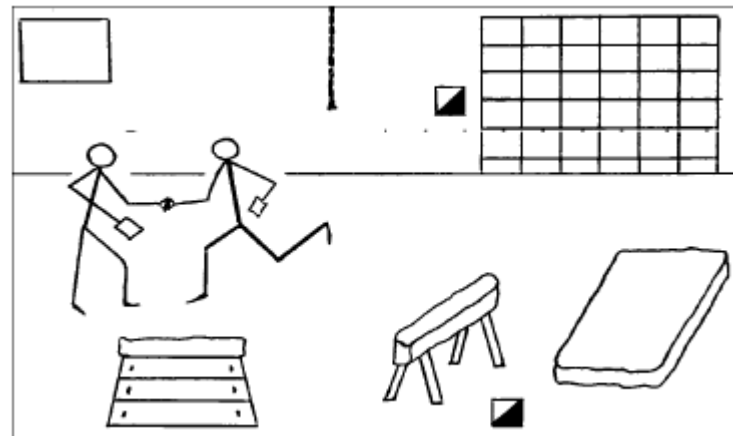
DESENVOLUPAMENT: els/les alumnes realitzen diferents estructures amb sorra a partir de les formes alimètriques marcades en el mapa. Les corbes poden ser dibuixades en la sorra per visualitzar millor les que estan contingudes en el mapa.

COMENTARI: bona activitat per automatitzar i fer més entenedora la planimetria.



EXERCICIS I JOCS

EXERCICI: Relleus gimnàs
NIVELL: 1r i 2n curs d'ESO
ESPAI: gimnàs, pavelló



OBJECTIUS:

- Efectuar un circuit en gimnàs a la màxima velocitat possible.
- Fer viure la responsabilitat de fer una activitat d'orientació en equip.
- Cal extremar la precaució, assegurar la recerca dels controls .
- Viure un component de l'orientació com són les proves per equips.

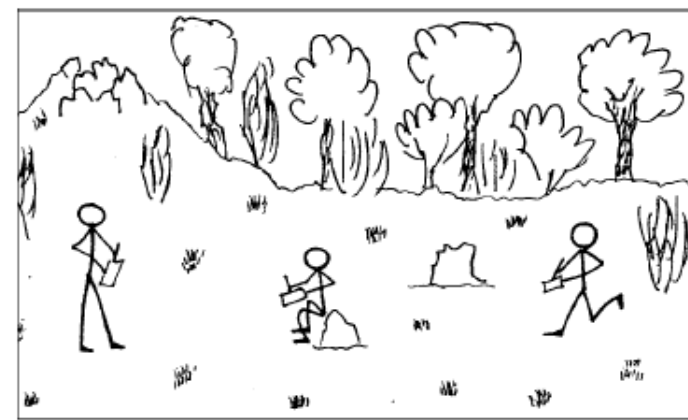
TEMPS: 20 minuts

MATERIAL: Mapes amb circuits per equips, diferents per cada component però fites semblants, targetes de control, elements, fites de cartró amb codi

DESENVOLUPAMENT: Es formen equips de tres o quatre alumnes. Cadascú tindrà un mapa amb un circuit amb elements del gimnàs. Surt el primer, efectua el seu circuit, torna i amb la mà dóna la sortida al segon. Aquest equip efectua el circuit del seu mapa i torna donant la mà al tercer. L'últim de l'equip que arriba marca el temps total de l'equip

COMENTARI: Molt important la conscienciació de treballar en equip

EXERCICIS I JOCS



EXERCICI: Treball de camp per acolorir el mapa

NIVELL: 1r i 2n curs d'ESO

ESPAI: Parc i terreny obert amb zones de vegetació molt diferenciada

OBJECTIUS:

- Percebre la importància dels colors en la lectura de mapa.
- Introduir-se en la interpretació dels colors
- Extreure de la lectura dels colors la màxima informació possible
- Viure els colors mitjançant les sensacions
- Saber el significat de cada color

TEMPS: 2 hores

MATERIAL: Mapa del terreny amb tots els elements excepte els colors. Llapis de colors

DESENVOLUPAMENT: En el parc els/les alumnes han d'acolorir el mapa segons les zones d'escassa penetrabilitat, bosc obert, bosc amb vegetació baixa, espais edificats, rierols... Ha de ser un terreny on es vegin molt clares les diferències de terreny perquè l'alumne/a encara està aprenent a interpretar els colors en el mapa

COMENTARI: és molt important que l'alumne visqui aquests colors com sensacions: clarianes amb la llum solar, terreny amb molta vegetació com esgarrinxades i dificultat per passar, bosc obert amb la sensació de poder córrer entre els arbres, etc.

EXERCICIS I JOCS



EXERCICI: Circuit amb fites parells i senars per parelles

NIVELL: 2n curs d'ESO

ESPAI: Parc, terreny obert, instal·lacions de l'escola

OBJECTIUS:

- Llegir acuradament el mapa
- Saber posicionar-se de forma instantània
- Comprovar si la parella s'orienta amb correcció
- Desenvolupar el treball en equip
- Concentrar-se al màxim per recordar el trajecte efectuat sense mapa i facilitar així la recol·locació
- Exercitar la memòria

TEMPS: 1 hora

MATERIAL: Mapes amb circuits parells i senars, fites, targetes de control

DESENVOLUPAMENT: Com l'exercici anterior, únicament que ara un membre porta el mapa amb les fites parells i altre les senars, i per tant quan un busca la fita l'altre observa i memoritza atentament el trajecte efectuat, que no té al seu mapa. Quan s'arriba s'ha de recompondre el circuit fet

COMENTARI: Atenció al possible inconvenient de seguir al company quan no es té el recorregut parcial en el mapa

EXERCICIS I JOCS

EXERCICI: Hem de tocar...

NIVELL: Cicle Superior, ESO

ESPAI: pati de l'escola

OBJECTIUS:

- Prendre consciència de la relació entre l'objecte real i el símbol del mapa
- Desenvolupar la rapidesa i els reflexos

TEMPS: 20 minuts.

MATERIAL: mapes o croquis amb els elements que tingui el pati

DESENVOLUPAMENT: alumnes i professor al pati. Cada alumne té un mapa al terra de la instal·lació. Els alumnes han de tocar l'element del pati que el professor indiqui el més ràpidament possible i marcar-lo en el seu mapa.

COMENTARI: és un exercici que provoca nervis als participants ja que es compta el temps de realització

EXERCICIS I JOCS

EXERCICI: Circuit de seguiment en grup

NIVELL: ESO

ESPAI: bosc, zona oberta, parc

OBJECTIUS:

- Realitzar la ruta cap a un control sota la vigilància del grup.
- Saber quina ruta realitza el company-guia i situar el punt de control al mapa
- Aplicar contínuament la tècnica de resituació
- Analitzar, avaluar i corregir com a tècnic o entrenador les accions de cada participant

TEMPS: 60-90 minuts.

MATERIAL: mapes verges, retoladors, brúixoles opcionals pels qui en vulguin

DESENVOLUPAMENT: es reparteixen mapes verges. El tècnic indica un control a un dels participants; aquest guia els altres fins a l'element assenyalat i, un cop el creu que hi ha arribat, els altres participants han d'indicar al tècnic on són, el camí que han fet per arribar-hi i si realment s'ha arribat al lloc marcat. Es repeteix aquesta operació amb cada integrant del grup.

COMENTARI: es tracta d'una activitat engrescadora que permet una acció simultània de tots els integrants del grup

EXERCICIS I JOCS

EXERCICI: Cursa al mapa d'emergències

NIVELL: Diferents nivells

ESPAI: Escola



OBJECTIUS:

- Entendre qualsevol mapa
- Introduir el format de cursa en un entorn molt conegut
- Desenvolupar l'enteniment de qualsevol mapa
- Desenvolupar l'orientació espacial

TEMPS: 30 minuts.

MATERIAL: mapa d'emergències de l'escola, fites i targetes de controls fetes pels alumnes

DESENVOLUPAMENT: Sobre un mapa d'emergències es pinta un circuit, cada alumne tindrà un mapa amb el seu circuit. Es realitza una cursa amb totes les seves característiques.

COMENTARI: Sobre el mapa d'emergències de l'escola es pot fer diferents activitats ja que es un espai conegut. Des dels més petits, fent un excursió tots junts portant sempre el mapa orientat, fins els grans fent una simulació de cursa

ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS

» PRÀCTICA D'EXERCICIS

PRÀCTIQUES D'EXERCICIS (60 minuts)

EXERCICIS:

Grup Nicolas

- Punts cardinals
- Relleus memorització
- Qui més agafa guanya

Grup Sebastián

- Mapa sempre orientat
- Col·loca i agafa per parelles / estrella
- Microrientació
- Cursa indoor

3a SESSIÓ

3a SESSIÓ

Desenvolupament

Objectiu:

- Preparació per parelles d'una activitat per desenvolupar durant la 3a sessió amb alumnes del col·legi Sant Pau

Característiques:

- Adaptat al nivell del curs
- Activitats de primària : 10 - 20 minuts
- Activitats de secundària 30 minuts
- Activitats interiors/exteriors (segons instal·lacions del col·legi St Pau)
- Indicar al Club Montsant el material necessari (info@clubmontsant.org)
- Data límit d'entrega: **15/12/2014**

Material disponible:

- Mapa orientació Sant Pau
- Mapa emergències Sant Pau
- Material d'orientació (fites, targetes de control, brúixoles)
- Material esport escolar (cons, micro tanques...)

3a SESSIÓ

Horaris

Horari 3a sessió :

9:15h – 10h

Presentació d'activitats per participants i preparació del material

10h - 12h

Activitats

12h – 12:30h

Conclusió del taller

TREBALL PERSONAL A ENTREGAR

TREBALL PERSONAL A ENTREGAR

Objectiu:

- Preparació de dues activitats per desenvolupar al vostre centre escolar
- Adaptades al nivell del curs
- Per una sessió de 50 minuts
- Una de les activitats pot ser una derivada i/o ampliada de l'activitat de la 3a sessió
- Tenir en compte els recursos de l'escola i les característiques de les instal·lacions
- Fer una fitxa explicativa amb les característiques dels exercici, objectius, a qui va dirigit, temps de durada, material a utilitzar...

Entrega del treball:

e3900034@xtec.cat

Data límit:

31/01/2015

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

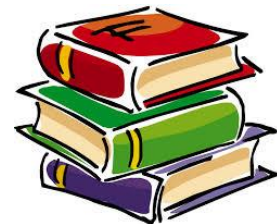
Informació internacional



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



http://www.orientacio.cat/

FCOC - Federació de Course...

orientacio.cat
FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

ROGAINE

INICI FEDERACIÓ L'ORIENTACIÓ COMPETICIONS RAIDS MULTIMÈDIA INSCRIPCIONS L·LICÈNCIES/QUOTES BTT-O

QUÈ SÓN LES CURSES D'ORIENTACIÓ?

HISTÒRIA

SIMBOLOGIA

APARTAT TÈCNIC

CIRCUITS PERMANENTS

Properes curses

DDDA MFC CATALAN

RAIDS D'ADVENTURA FCOC
CALENDARI 2013

25 de Maig CARTARIÀ deponós

15 de Jully Raid Aie de Rodet

20 de Jully Raid de l'Albareda

www.orientacio.cat

▶ FCOC : www.orientacio.cat

FCOC - Federació de Course...

COMPETICIONS RAIDS MULTIMÈDIA INSCRIPCIONS L·LICÈNCIES/QUOTES BTT-O

ZONA UFEC

ÀLBUM-O

VIDEOS SOBRE L'ORIENTACIÓ

FOTOGRAFIES DIVERSES

TV3

Seleccions internacionals

Amb la col·laboració de
Generalitat de Catalunya
esportcat

Curses d'Orientació de Catalu

Cerca

PROPERES ACTIVITATS I NOUS PROJECTES

PROPERES ACTIVITATS

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



NOUS PROJECTES

- ▶ **Lliga Escolar Territorial Diputació Tarragona**
 - Suport de tots el Consells Esportius de la Diputació
- ▶ **Promoció esport orientació**
 - Més tallers d'iniciació familiars i escolars
 - Activitats en les escoles
- ▶ **Circuits fixos**
 - Torre d'en Dolça (Vila-seca)
 - Pont del Diable (Tarragona)
 - ¿Escolars?
- ▶ **Trail-o, modalitat per discapacitats físics**
 - Taller / Cursa
 - Interès escolar de convivència amb comunitat discapacitats
- ▶ **Tarragona 2017**
 - Prova internacional de mostra amb FEDO – Lliga espanyola

GRÀCIES, I ARA.... A JUGAR

