

CURS INICIACIÓ A TÈCNIC D'ESPORT CURSES D'ORIENTACIÓ

Blocs 3 i 4

CARACTERÍSTIQUES DE L'ESPORT DE L'ORIENTACIÓ

1.1 L'orientació com a esport reglat competitiu

Les curses d'orientació es poden definir com a competicions atlètiques camp a través, contrarellotge i sense itinerari prefixat, amb l'obligació de passar per uns punts de control senyalats en un mapa. Es considera guanyador de la competició aquell que aconsegueix realitzar tot el circuit passant per tots els controls en ordre i en el menor temps possible.

Amb aquesta succinta descripció de l'esport ja es poden endevinar unes característiques diferenciadores notables respecte a altres disciplines físiques.

1.1.1 Característiques específiques

1. Esport individual: l'orientació és un procés físic mental realitzat de forma autònoma per l'individu. Únicament d'ell depenen les decisions preses en els nombrosíssims processos viscuts durant una competició: elecció de l'itinerari, manera de aproximar-se al control, velocitat de desplaçament, resituació, etc. Reglamentàriament, l'orientador ha de ser absolutament autònom, i està prohibit donar cap tipus d'ajut a cap altre competidor, excepte en el cas d'accident, que obliga a prestar socors.

La cursa d'orientació també pot desenvolupar-se en equips, en el cas dels relleus. Aquests equips, però, no actuen de forma conjunta en el mateix temps de competició, sinó que cada integrant competeix per l'equip, corrent sol autònomament; el resultat de l'equip depèn del grau d'integració de cada membre i per tant, és la suma de totes les accions individualitzades.

2. Inici de la competició individualitzat: en contrast amb tots els esports en equip, col·lectius o bé aquells individuals però de sortida simultània, cada orientador surt a realitzar el recorregut de la seva categoria sol, i es deixa un període de temps (un minut, dos o quatre) en relació al següent atleta que competeix en la mateixa categoria. La sortida %simultània+d'orientadors es deu a les diferents categories existents.

3. No hi ha únicament una competició: cada orientador pertany a una categoria que té el seu propi circuit, i en la pràctica se celebren tantes competicions com categories existeixen. El circuit d'aquestes depèn de l'edat, l'estat físic i el nivell tècnic dels diferents corredors.

4. El terreny de joc: en la gran majoria d'esports, el terreny on es desenvolupa l'acció queda perfectament definit, marcat i reglamentat. En moltes ocasions, fins i tot és construït segons les exigències esportives. L'orientació es desenvolupa en un terreny natural que no s'ha de modificar per realitzar l'acció, obert, limitat únicament pel mapa on és representat. L'equipament+d'orientador és el mapa. El terreny no és conegut pels competidors fins al mateix moment de la prova, fet intrínsec a l'esperit de l'orientació, perquè precisament es busca l'habilitat de guiar-se, servint-se de les eines que es tenen en aquell moment. En conseqüència, s'ha de canviar periòdicament d'equipament (el mapa) perquè després d'un nombre donat de competicions el terreny és conegut i perd totes les propietats per a competir.

5. Tridimensionalitat del terreny de joc: és una propietat molt important i que trobem en molts pocs esports. L'esportista utilitza els tres eixos dimensionals indistintament. La tercera dimensió (alçada, proporció d'objectes) esdevé imprescindible per identificar els símbols del mapa amb la realitat, calcular possibles itineraris i procedir amb diferents tècniques d'orientació. El relleu i la vegetació també modifica la percepció del corredor sobre l'espai i el temps.

6. Duració de la competició: en molts esports d'equip, la durada del joc està fixada pel reglament i és invariable, i es coneix automàticament el resultat (guanyadors) en el moment que acaba. En altres disciplines el guanyador es coneix en ser el qui arriba primer, després d'una sortida de participants simultània. En l'orientació la competició no acaba fins que no arriba l'últim atleta, i les primeres posicions varien contínuament, de forma que el darrer arribat pot ser el primer classificat, si efectua el menor temps real.

7. Utilització implícita de codis: no hem de confondre la utilització de codis amb la reglamentació. L'orientació, a més del reglament esportiu, necessita d'uns codis per descriure el circuit i els seus elements, propietat que demostra clarament la importància del vessant intel·lectual.

8. Activitat mental altament complexa: és la característica diferenciadora que fa de l'orientació un esport pràcticament únic. Alhora que desenvolupa una activitat física, l'orientador ha d'efectuar un complex entramat d'accions mentals que podríem resumir en:

- . Descodificar la informació simbòlica continguda en el mapa.
- . Identificar la realitat (terreny) amb la informació descodificada.
- . Plantejar una situació-problema per anar d'un control al següent.
- . Analitzar la situació plantejada.
- . Elaborar possibles solucions.
- . Confrontar aquestes solucions amb la informació descodificada i comprovada en la realitat.
- . Escollir una de les solucions ideades (resolució mental del problema).
- . Controlar permanentment el procés de resolució.
- . Percebre i analitzar el resultat en el cas de ser correcte, o tornar a començar el procés i buscar altres variables en el cas que la solució sigui incorrecta.

Aquests processos són dificultats per l'acció motora efectuada (velocitat de desplaçament), la intensitat d'aquesta (pujades i baixades) i el pas del temps (lluita contra el cronòmetre). A més, ha de descodificar la informació simbòlica de la tarja on es detallen els elements naturals o artificials prop dels quals estan situats els controls.

La cursa d'orientació esdevé així una successió ininterrompuda de processos mentals de diferents tipus que es juxtaposen i que han d'harmonitzar amb la resolució motriu (activitat física). El corredor actua simultàniament en dos plans, codificant i descodificant:

- . El real: terreny amb els seus elements.
- . L'abstracte: representació totalment simbòlica.

9. Qualitats psíquiques altament desenvolupades: per afrontar aquesta successió de processos, l'orientador ha de posseir una estructura psíquica molt específica que li permeti superar tots els complicats processos mentals i la pressió creada per l'entorn. Algunes d'aquestes qualitats són la concentració, la seguretat de judici, la seguretat en si mateix, l'autonomia, l'adaptabilitat al medi i l'estabilitat emocional.

10. Entorn d'acció: el transcórrer de la prova i allò que hi succeeix també difereix considerablement respecte d'altres esports: l'espectador d'una prova d'orientació

únicament observa, de forma directa, la sortida cronometrada dels participants, els primers metres i l'arribada d'aquests. Els mateixos competidors tenen com a única companyia l'entorn natural o el pas/trobada ocasional d'un altre orientador.

1.1.2 Característiques comunes amb altres esports

1. Reglamentació: com en altres esports, l'orientació queda perfectament reglada. La reglamentació se centra principalment en la individualitat de l'esportista en el moment de realitzar l'acció orientadora, les característiques dels circuits, llargada d'aquests segons edat, característiques dels mapes, simbologia, organització tècnica, proves en equip, codi de sancions, etc.

2. Règim de sancions: En l'orientació es concreten en la desqualificació o penalització quan un orientador segueix premeditadament un altre, parla amb ell, surt del mapa, no passa per tots els controls o ho fa en desordre, pinça un control equivocat o dona la tarja perquè la pinci un altre.

3. Organització: l'organització d'una cursa és molt complexa en realitzar-se tants circuits com categories hi ha, amb la perfecció que això exigeix en la planificació i elaboració dels circuits. Com a mostra d'aquesta complexitat, la competició pot quedar anul·lada si una fita està mal emplaçada, col·locada, o la seva descripció simbòlica és errònia.

4. Objectius: en el cas de l'orientació, fer el circuit en el menor temps possible.

5. Equipament: es requereix calçat adequat, roba segons la situació atmosfèrica i el terreny, un mapa, una brúixola, una tarja de control i una tarja de codis.

6. El temps: en l'orientació el temps de cada competidor depèn de la seva habilitat fisicotècnica per superar el circuit. S'obté restant de l'hora d'arribada l'hora de sortida.

POSSIBILITATS EDUCATIVES DE L'ESPORT D'ORIENTACIÓ

La pràctica de l'esport significa educació. L'activitat física juga cada vegada un paper més important dintre els plans educatius de molts països desenvolupats. Amb els nous corrents pedagògics i educatius dels últims trenta anys l'activitat física i dintre d'aquesta els esports ha quedat en igualtat de condicions amb altres àrees educatives considerades "clàssiques". Avui és impensable entendre l'educació des d'una perspectiva estrictament mental: les característiques de l'home com espècie pressuposen la necessitat ineludible d'exercitar el cos. Així, actualment el grau d'esport practicat pels ciutadans és una mesura en molts països, del seu nivell educatiu i cultural.

Tots els esports que treballen algun vessant de l'activitat humana són per definició positius i saludables. Però com mostràvem en la introducció, l'esport s'equipara moltes vegades a l'educació corporal que falta per equilibrar els aprenentatges mentals, i no respon a plantejaments intel·lectuals. L'activitat esportiva es limita en la gran majoria de casos a exercir al màxim les habilitats físiques utilitzant al mínim o en absolut les capacitats intel·lectuals. I és aquí on radica la gran especificitat de l'orientació com a esport, perquè trobem una activitat que activa totes les habilitats físiques possibles però alhora exigeix pel practicant una intensa activitat mental. No únicament treballen les cames, el cor o els braços, sinó també la ment. Segons l'experiència acumulada als països nòrdics, on més es practica aquest esport a nivell escolar, l'orientació supera l'àmbit estrictament esportiu i físic per convertir-se en una veritable eina educativa que

actua com un conjunt d'aprenentatges significatius per altres matèries degut a les seves propietats constructivistes psíquiques, intel·lectuals i afectives.

L'orientació presenta les següents propietats educatives:

1. Física: com a esport, educa totes les habilitats corporals necessàries per viure: resistència aeròbica, velocitat, rapidesa, flexibilitat, diversitat de moviments (saltar, grimpar, fintar), força, elasticitat, reflexos, etc.

2. Mental: permet a l'individu desenvolupar al màxim les possibilitats de la ment. Lògica, anàlisi, síntesi, decisió, hipòtesi, verificació d'aquesta, capacitat de relacionar, memòria, assimilació i processament de la informació, codificació i descodificació de símbols, estimulació externa i resposta motora.

Afaveix la utilització d'aquestes habilitats i permet afermar la seguretat en la pròpia decisió.

3. Psíquica: l'orientació reforça els processos psíquics del practicant i el reafirma en la seguretat, confiança en si mateix, superació de la diversitat, superació de les fòbies, autonomia personal, iniciativa, rapidesa de decisió, elecció de la possibilitat més adequada entre un conjunt, serenitat, coneixement de si mateix, presa de consciència dels punts dèbils, etc. Fomenta i reforça l'equilibri emocional i l'ànim reflexiu i serè.

4. Intel·lectual: l'orientació desenvolupa una sèrie d'aprenentatges i continguts que fan referència a tècniques, mètodes i formes lògiques de pensar.

5. Constructivista: aquests aprenentatges i la forma d'efectuar-los modelen un esquema mental format per moltes xarxes de pensament que permeten la interiorització dels continguts; el practicant construeix les estructures mentals pròpies que li permeten ser protagonista i jutge del seu procés d'aprenentatge.

6. Didàctica: existeixen múltiples i variats mètodes de tot tipus i nivells que permeten a l'educador monitor escollir aquell més adient per a l'alumne/a. Pràcticament tots els mètodes són actius, vitals i molt engrescadors per als/a les alumnes; sempre se'ns pot sorprendre amb una sessió nova i diferent.

7. Interdisciplinària: l'orientació treballa tants aspectes importants que no basta el seu aprenentatge en una àrea. Per això, és l'opció perfecta pels models educatius moderns. Constitueix un exemple del que podria ser un centre d'interès educatiu. A més, permet superar l'educació compartimentalitzada i rígida, presentant uns continguts més entenedors i pròxims a l'alumne/a perquè aquest veu la connexió i validesa de les diferents assignatures. Es pot treballar en l'Educació Física, les Matemàtiques, les Llengües, les Ciències Socials, les Ciències Naturals i l'Educació Plàstica.

8. Multiplicadora: relacionada amb l'anterior, els aprenentatges de l'orientació no únicament es limiten a l'esport, sinó que ajuden i reforcen altres àrees, i permeten aplicar en moltes situacions els continguts assimilats.

9. Evolutiva: les etapes evolutives mentals i psicològiques de la persona poden ser estimulades per aquest conjunt d'activitats que formen l'orientació. Permet fins i tot assolir determinats estadis (etapa de les operacions concretes, etapa de les operacions abstractes) amb més rapidesa i seguretat. També reforça i estimula els estadis motors i perceptius dels infants.

10. Terapèutica: qualsevol anomalia, retard maduratiu o dificultat motora/perceptiva que pateixi l'infant o persona pot ser treballat mitjançant l'orientació per estimular l'assoliment de continguts i les respostes noves correctes derivades del procés educatiu. Els nous hàbits induïts permeten superar i corregir els problemes originaris.

11. Afectiva: la personalitat de l'orientador es defineix per una gran estabilitat afectiva, que permet l'expressió dels sentiments d'una forma positiva i el control de les conductes negatives. Les múltiples situacions experimentades suposen una sèrie de comportaments caracteritzats per l'equilibri. Espontaneïtat, satisfacció per la feina efectuada, relacions cordials amb altres competidors, reconeixement dels propis errors, esperit crític positiu, amistat, extraversió, cooperació, són comportaments que s'eduquen contínuament.

12. Social/ètica: el vessant social de la persona és reforçat contínuament perquè l'orientació és un activitat social, que aplega gent molt diferent provinent moltes vegades de cultures diferents; la sociabilitat es tradueix en cooperativisme i coneixement d'altres pobles. També s'eduquen una sèrie de valors, actituds i normes molt importants i necessaris per una convivència pacífica i democràtica en societat.

13. Ecològica/ambiental: l'orientació es desenvolupa en un marc totalment natural. En aquests temps en què la natura pateix nombroses agressions per part de l'home, l'orientació apropa les persones als boscos, torrents i aiguamolls i permet la conscienciació i defensa d'aquests recursos.

Els infants poden així entendre, viure, conèixer i gaudir de les espècies animals i vegetals que trobaran en el terreny representat en el mapa, i assolir de forma activa uns hàbits protectors vers l'entorn.

14. Lúdica: com hem vist, es pot practicar orientació com a joc no competitiu, amb les grans possibilitats educatives que comporta. És un esport ideal per educadors en el lleure i els espais o agrupacions escoltes.

15. Engrescador atraient: els educadors coneixen bé el ràpid aprenentatge que es produeix quan existeix una gran motivació en l'educador. El nivell de motivació en els procediments i activitats orientadores és molt elevat per la seva dinàmica activa.

16. Aplicabilitat diària: L'orientació és una activitat bàsica que es realitza constantment: el trajecte per anar de casa al col·legi, els desplaçaments dintre la ciutat, la situació dels objectes, etc.

17. Esport base: L'orientació pot ser el punt de partida per a la pràctica d'altres esports gràcies a les seves propietats educatives físicomentals. També pot ajudar al desenvolupament físic i mental d'altres esports com un complement ideal.

Proposta curricular per a l'escola i els centres educatius

L'orientació està contemplada al currículum educatiu com un esport d'àmbit natural, dins dels esports denominats de natura. El seu tractament és específic com a tal per a la ESO, de forma que l'educador pot realitzar activitats que responen a un coneixement de l'esport i l'aprenentatge de les normes més senzilles.

Això no vol dir que no puguem treballar en edats més tempraneres això, ben al contrari, des de Cicle Inicial podem plantejar activitats que treballaran aspectes físics, mentals i

cognitius que seran bàsics per a la pràctica d'aquest esport. Aquest aprenentatge es pot donar tant en horari lectiu de l'escola com en horari extraescolar.

Cicle Inicial

Objectius generals de l'orientació per a aquesta etapa

1. Actuar positivament sobre el procés evolutiu de l'esquema corporal.
2. Consolidar els paràmetres psicomotors com la direccionalitat i la coordinació.
3. Assolir un control correcte de l'equilibri i la respiració.
4. Conformar una lateralitat segmentària definida i una independència segmentària de les extremitats en relació al tronc.
5. Establir un equilibri postural adequat per les diverses accions i situacions.
6. Potenciar habilitats físiques bàsiques com els salts, els llançaments i les curses.
7. Potenciar la diversitat d'accions en l'entorn per l'estimulació sensitiva de l'infant.
8. Respondre motorament de forma adequada per les diverses accions i situacions.
9. Aplicar aquests aprenentatges a altres situacions de la vida diària de l'infant.

Cicle Mitjà

Objectius generals de l'orientació per a aquesta etapa

1. Consolidar l'esquema corporal de l'infant per una correcta relació jo-món extern.
2. Consolidar l'estructuració espacial i temporal per la realització de tot tipus d'activitats.
3. Treballar de forma intuïtiva la relació entre espai desplaçat i temps trigat (velocitat).
4. Consolidar les habilitats bàsiques psicomotrius del cicle anterior imprescindibles per l'esquema corporal i estructuració espacial: direccionalitat, coordinació espai-temporal, equilibri, lateralitat, to muscular, etc.
5. Desenvolupar desplaçaments que impliquin canvis de direcció.
6. Desenvolupar la motricitat fina.
7. Estimular la percepció d'elements externs i la seva interiorització.
8. Potenciar actituds pròpies de l'orientació: concentració, atenció, lògica.
9. Realitzar petites representacions gràfiques de grans elements dintre d'un espai (plànols).
10. Aplicar aquests aprenentatges a altres situacions de la vida diària de l'infant.

Cicle Superior

En aquest període, l'alumne/a completa diversos aprenentatges físics i intel·lectuals que permeten començar a introduir com a tal l'esport de l'orientació: ha adquirit pràcticament totes les habilitats físiques i mentals mínimes que faciliten ja un treball fisicotècnic més específic.

Objectius generals de l'orientació per a aquesta etapa

1. Conèixer els fonaments més generals de l'esport d'orientació.
2. Conèixer les principals característiques del mapa.
3. Assolir el concepte d'escala.
4. Aplicar aquest coneixement a un primer càlcul de distàncies.
5. Identificar el relleu del terreny amb la planimetria del mapa (corbes de nivell).
6. Iniciar-se en el coneixement i maneig de la brúixola.
7. Familiaritzar-se amb els estris propis d'orientació com són la fita, la pinça, la targes de control, simbologia, etc.
8. Adequar les característiques físiques als nous coneixements tècnics adquirits.

Com a educadors, com deiem tenim amb aquest esport un increïble avantatge que quasi no es dona en altres modalitats, i és com hem vist la seva àmplia gama d'aplicacions educatives. No sols serveix per l'Àrea d'Educació Física, sinó que també treballa

continguts i conceptes d'arees com matemàtiques, Coneixements del Medi Social o Conocimiento del Medi Natural. Aquesta propietat ha de ser ben aprofitada pels mestres, ja que així el especialista d'E.F pot implicar a altres companys i pot iniciar en aquest esport a nois o noies des d'altres àmbits.

La realització de les activitats d'orientació a l'escola depen de diversos factors:

- Hores de les que disposem.
- Nivell dels nens/es, nombre d'integrants del grup classe.
- Tipus d'instal·lacions del centre. Parcs propers.
- Ajuda de la que disposem.

Existeixen diversos plantejaments per a poder introduir l'orientació de forma permanent i important en l'estructura educativa en països com Suècia, França, Suïssa o Regne Unit. Als països nòrdics els col·legis imparteixen orientació a partir dels 10 anys de forma regular, arribant a realitzar competicions entre col·legis del mateix barri. A Catalunya o Espanya hi ha diverses propostes per poder treballar-la a aquest nivell, però la realitat actual és molt diferent i la proposta curricular depen essencialment dels factors abans proposats, no d'un corrent educatiu o recolçament social determinat.

Com a educadors la nostra acció es centrarà actualment en les següents demandes:

- Activitats implementades en la programació d'àrea, de 1 a 30 hores lectives (crèdits).
- Activitats d'un dia (sortida, excursió, etc).
- Activitat extraescolar, de durada i temporalització diversa.

Apart les activitats portades a terme en un club d'orientació.

Alguns exercicis bàsics

Existeixen moltes activitats i exercicis per treballar l'orientació. Exposem els més senzills i de més fàcil aplicació en l'àmbit escolar o extraescolar.

EXERCICI: Desplaçaments sobre el terreny amb canvis de direcció.

NIVELL: 1 curs CS Primària

MATERIAL: Paper, llapis, cinta mètrica, retoladors, cinta adhesiva.

TEMPS: 15 minuts.

ESPAI: Classe, pati, gimnàs.

OBJECTIUS:

1. Percebre l'espai físic.
2. Sentir els canvis de direcció.
3. Interioritzar conscientment aquests canvis de direcció.
4. Saber seguir la línia de desplaçament.
5. Interioritzar correctament la lateralitat i els conceptes esquerra/dreta, davant/darrera.

DESENVOLUPAMENT: En un espai físic amb elements. amb cinta adhesiva s'assenyalen al terra diversos itineraris. L'alumne/a ha de desplaçar-se, prenent atenció al camí realitzat i els canvis de direcció. Una vegada efectuat l'itinerari, ha de marcar-lo en un paper mitjançant un esquema.

COMENTARI: Apropiat per conscienciar l'alumne/a del desplaçament sobre l'espai i situar la seva progressió.

EXERCICI: Avanç en quatre direccions I

NIVELL: 2n curs CM, 1r curs CS Primària

MATERIAL: Paper i llapis.

TEMPS: 20 minuts.

ESPAI: Qualsevol espai obert.

OBJECTIUS:

1. Saber distingir perfectament els conceptes esquerra, dreta, davant, darrera.
2. Assimilar i automatitzar aquestes nocions.
3. Aplicar-les en l'elaboració d'un desplaçament físic.
4. Aplicar-les en el futur en la utilització del mapa.

DESENVOLUPAMENT: El mestre/educador col·locarà els/les alumnes en una posició inicial arbitrària. A continuació aquests començaran a elaborar un itinerari segons les indicacions del professor: tres passes a la dreta, quatre passes endavant, una passa endarrera, dues passes a l'esquerra. L'alumne/a pot apuntar en un paper les accions que va realitzant per recordar al final de la sessió l'itinerari efectuat.

COMENTARI: Exercici que fomenta nocions psicomotores i corporals bàsiques en l'orientació.

EXERCICI: Avanç en quatre direccions II

NIVELL: 2on curs CM , 1er curs CS Primària.

MATERIAL: Paper, llapis.

TEMPS: 20 minuts.

ESPAI: Qualsevol espai obert.

OBJECTIUS:

1. Saber distingir les direccions davant/dreta, davant/esquerra, darrera/dreta i darrera/esquerra, i viceversa.
2. Assimilar i automatitzar aquestes nocions.
3. Aplicar-les en l'elaboració d'un desplaçament físic.
4. Aplicar-les en un futur en la utilització del mapa.

DESENVOLUPAMENT: El professor situa arbitràriament els alumnes i comença a facilitar diferents coordenades: "avançar davant/dreta, avançar darrera/esquerra", segons una mesura efectuada en passes. Els nens apunten els seus desplaçaments en un paper per reconstruir l'itinerari efectuat.

COMENTARI: Exercici semblant al anterior, ara en direccions que impliquen un doble eix.

EXERCICI: Dibuix-situació dels elements de la classe.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

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

TEMPS: 30-60 minuts.

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

OBJECTIUS:

1. Veure i percebre tots els elements que rodegen l'alumne/a .
2. Situar-los correctament en un dibuix-esquema (un mapa primari).
3. Simbolitzar-los lliurement en el dibuix.
4. Saber situar-se a partir del dibuix efectuat.
5. Percebre la relació símbol-dibuix amb objecte real.

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 la laboració pròpia del mapa i per saber identificar elements en l'espai.

EXERCICI: Dibuix situació de la classe amb elements signes.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

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

TEMPS: 1 hora.

ESPAI: Tancat amb límits definits: classe, pati...

OBJECTIUS:

1. Veure tots els elements que envolten l'alumne/a .
2. Situar-los correctament en un dibuix-esquema.
3. Crear un símbol específic per a cada classe d'elements.
4. Elaborar una simbologia o llegenda en funció aquests símbols.
5. Percebre la relació entre el símbol i l'objecte real.

DESENVOLUPAMENT: L'alumne/a situa tots els elements de l'espai en un dibuix que serveix com a mapa. Identifica cada classe d'elements amb un símbol específic lliurement escollit per ell. Amb els diferents símbols elaborar una llegenda.

COMENTARI: En aquest exercici es busca reforçar la identificació entre l'objecte i el símbol amb el qual és representa.

EXERCICI: Concepte d'escala.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

TEMPS: 1 hora.

ESPAI: Classe.

MATERIAL: Mapes, full, paper.

OBJECTIUS:

1. Saber el concepte d'escala.
2. Saber les classes d'escala.
3. Relacionar concepte d'escala amb concepte de mapa.
4. Distingir les parts de l'escala.
5. Relacionar part real amb representació de mapa.
6. Aplicar el concepte de càlcul de distàncies.
7. Aplicar el coneixement a diferents situacions reals.
8. Relacionar amplitud de l'escala amb terreny representat.

DESENVOLUPAMENT:

- a) Explicació sobre què és l'escala i què significa.
- b) Establir l'escala en un mapa de la classe sabent les mesures reals i les del mapa.
- c) Establir l'escala en l'esquema del pati.
- d) Calcular diferents distàncies en diferents mapes utilitzant diferents escales.

COMENTARI: l'escala és un concepte abstracte difícil de copsar, però és bàsica per entendre realment què és un mapa.

EXERCICI: Confecció de mapa en blanc i negre del pati.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

TEMPS: 45 minuts.

ESPAI: Pati de l'escola.

MATERIAL: Llapis, paper, goma.

OBJECTIUS:

1. Determinar la posició de diferents objectes en l'espai.
2. Calcular distàncies entre els objectes de forma aproximada.
3. Construir una eina d'interpretació de l'entorn.

4. Saber donar una simbologia adequada a cada objecte representat.

5. Entendre el mapa com eina que cal utilitzar en l'orientació.

6. Desenvolupar la lectura de mapa i la identificació dels objectes en la realitat.

DESENVOLUPAMENT: Els/les alumnes, amb l'assessorament de l'educador, efectuen un treball de camp per construir un mapa del pati amb els objectes, sense colors, utilitzant únicament el blanc i el negre.

COMENTARI: Els mapes amb informació en color i en blanc i negre ofereixen un fort contrast visual que redunda negativament en la lectura del blanc i el negre. És convenient que l'alumne/a sàpiga llegir altres símbols que no siguin els colors. Es recomana que s'inclogui l'escala aproximada a partir dels càlculs efectuats pel propi alumne/a.

EXERCICI: Elaboració d'un mapa en color del pati.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

TEMPS: 1 hora.

MATERIAL: Llapis, llapis de colors, goma.

ESPAI: Pati de l'escola.

OBJECTIUS:

1. Determinar la posició de diferents objectes en l'espai.
2. Calcular la distància entre els objectes de forma aproximada.
3. Saber donar una simbologia adequada als objectes representats.
4. Incloure els colors com a informació de les característiques del terreny susceptible de ser interpretada.
5. Contrastar la diferència visual entre mapa amb color i mapa blanc i negre.
6. Desenvolupar la lectura de mapa i la identificació de objectes en la realitat.
7. Utilitzar l'escala com clau d'identificació terreny-mapa.

DESENVOLUPAMENT: Com l'exercici anterior, es tracta de realitzar el treball de camp adequat per realitzar un mapa, aquesta vegada amb colors. L'educador ajudarà l'alumne/a a realitzar la compaginació i l'acoloriment. Es recomana però que no s'oblighi a indicar l'escala; aquest és un concepte que l'alumne/a ha d'interioritzar progressivament.

COMENTARI: Un mapa amb colors resulta més atractiu per a l'alumne/a, a més de ser un treball relatiu a l'àrea de Plàstica molt acurat.

EXERCICI: Elaboració d'un mapa de la classe a escala.

NIVELL: 1r curs CS Primària.

TEMPS: 75 minuts.

MATERIAL: Llapis, llapis de colors, goma.

ESPAI: Classe.

OBJECTIUS:

1. Representar tots els elements de la classe.
2. Donar una simbologia adequada.
3. Calcular amb cura les distàncies entre objectes.
4. Valorar l'escala com un recurs important en la interpretació d'un mapa.
5. Contrastar la diferència d'escala amb la diferència de la mida del mapa.

DESENVOLUPAMENT: Els/les alumnes realitzen un mapa de la classe situant amb precisió els objectes i mesurant les distàncies. És important fer-ho per així establir correctament l'escala.

Una vegada fet, han de triar quina serà la representació de la classe que més agradarà a cadascú segons la mida que vulguin donar al mapa; aquí és on entra l'escala. Triada l'escala, hauran de realitzar el mapa amb la mida precisa per, una vegada llest, situar correctament els diferents objectes.

Variant: es poden fer dos mapes iguals però amb diferent escala. D'aquesta forma l'alumne/a percep clarament com la diferència d'escala comporta una diferència de la mida del mapa, però no de la situació dels elements.

És optatiu el fer-ho o no en color.

COMENTARI: Exercici indicat per acostumar a l'alumne/a al treball amb mapes de diferents escales.

EXERCICI: Correspondència entre columnes.

NIVELL: 1er curs CS Primària.

TEMPS: 15 minuts.

ESPAI: Qualsevol, taula de classe.

MATERIAL: Foli amb dues columnes de símbols i lletres, llapis.

OBJECTIUS:

1. Identificar símbol de descripció de control amb el seu significat.

DESENVOLUPAMENT: Es tracta de fer correspondre una columna de símbols de descripció del control amb la columna del significat adient (amb fletxes o codis).

COMENTARI: Exercici molt bàsic per interioritzar símbols.

EXERCICI: Mural llegenda de mapes.

NIVELL: 2n curs CS Primària.

ESPAI: Classe.

MATERIAL: Cartolina, llapis, pega, tisores, simbologia.

TEMPS: 90 minuts.

OBJECTIUS:

1. Conèixer amb precisió la llegenda dels mapes d'orientació.

2. Establir quin significat té cada símbol.

3. Memoritzar, interioritzar el significat de cada símbol.

4. Agrupar els símbols segons característiques generals (relleu, camins, construccions, etc.)

DESENVOLUPAMENT: Es tracta de realitzar un mural on apareguin els diferents símbols (dibuixats, o bé fotocopiats en ampliació) dels mapes d'orientació així com el seu significat.

Es poden fer dos o tres murals semblants, i col·locar-los a la classe perquè puguin servir de consulta.

COMENTARI: La llegenda dels mapes és bàsica per interpretar-los.

EXERCICI: circuit cultural i/o natural.

NIVELL: de 1er curs CS Primària en endavant.

ESPAI: parc, terreny urbà històric, terreny obert amb peculiaritats naturals.

TEMPS: 1 hora

OBJECTIUS:

1. Aplicar l'orientació a temes i àrees no estrictament esportives.

2. Aprendre noves coses aplicant com a procediment l'orientació.

3. Afavorir mitjançant l'orientació un aprenentatge diferents de temes històrics, culturals i naturals.

4. Implicar altres àrees i departaments escolars en les activitats d'Educació Física.

5. Viure una orientació de lleure i multidisciplinària.

MATERIAL: mapes amb el circuit traçat, fites, targetes de control. Questionari amb preguntes per a respondre, llapis o bolígraf. S'escau, fitxa explicativa dels continguts a treballar al circuit.

DESENVOLUPAMENT: l'activitat és molt dirigida pel mestre, que ha de preparar un circuit on les fites siguin elements amb una dinàmica social, cultural, històrica o natural. Per això és important escollir un terreny on existeixi elements com monuments, espècies diferents de vegetació, elements artístics o llocs d'interès sociocultural. Aquests elements serviran com a controls.

S'efectua el circuit amb la forma clàssica d'orientació, de forma no competitiva: quan s'arriba al lloc es pinça una tarjeta de control en la fita. Han de llegir l'informació sobre aquells elements, o efectuar una investigació, o contestar alguna pregunta, però, abans de continuar. Al finalitzar la sessió els alumnes recullen les fites repartint-se-les i anant-les a buscar.

Variant B: no es col·loquen fites, i la forma de certificar el pas és contestar les preguntes d'un formulari que demostraran si el nen/a ha passat realment (veure exercici 142).

COMENTARI: Activitat que requereix d'un ampli treball previ del mestre, és ideal per impartir coneixements naturals, socials, històrics i lingüístics des de l'Àrea d'Educació Física, a més d'una forma d'entendre l'orientació des d'una perspectiva no competitiva. Bona activitat per implicar companys educadors d'altres àrees.

DESENVOLUPAMENT: Mecànica habitual d'un puzzle: arribar a formar el mapa sencer a partir de totes les peces.

COMENTARI: Activitat entretinguda que requereix màxima atenció i una bona dosi d'observació.

EXERCICI: Corbes de nivell amb sorra

NIVELL: Cicle Superior Educació Primària.

ESPAI: escola, platja.

OBJECTIUS:

1. Treballar les corbes de nivell.
2. 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 nens 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 contingudes en el mapa.

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

EXERCICI: simulació informàtica de l'orientació

NIVELL: 3er curs ESO.

ESPAI: aula d'informàtica.

TEMPS: 1 hora.

OBJECTIUS:

1. Conèixer l'orientació mitjançant el món informàtic.
2. Conèixer els principals aspectes del mapa, els símbols, l'elecció d'itineraris i les brúixoles.
3. Practicar de forma virtual, %simular+una cursa d'orientació.
4. Aprendre diferents termes en anglès o francès.
5. Divertir-se, recrear en casa el món de l'orientació.

MATERIAL: equip informàtic PC, sistema operatiu Window 95 o 98, Cd simulador %Suunto orienteering %programa OCAD, programa Catching Features, etc.

DESENVOLUPAMENT: es tracta de recrear tot el món de l'orientació utilitzant aquest potent simulador, que permet conèixer diferents aspectes de l'orientació:

- a) correspondència mapa- terreny, obtenir el 100% d'encerts.
- b) Coneixement dels símbols del mapa, relacionant-los amb una imatge real de

l'element.

- c) Triar i simular diferents itineraris entre controls en un mapa; l'ordinador assigna temps segons les característiques de l'itinerari escollit.
- d) Simulació d'una cursa; existeixen 10 mapes amb 10 circuits. S'estableix temps i es fa una classificació per a cada circuits entre els diferents competidors.
- e) Mostra de bruixoles SUUNTO.

COMENTARI: programa molt indicat per introduir l'orientació en l'escola a través de l'informàtica, altament motivant. Inconvenient: després d'unes quantes pràctiques pot ser una mica repetitiu. No estan els termes lingüístic en català o castellà. L'aventatge, si procedeix, es aprendre els diferents elements del terreny i la seva correspondència simbòlica en anglès o francès.

Exercicis per elaborar material propi

EXERCICI: Elaboració de fites de control.

NIVELL: 1r i 2n curs CS Primària.

ESPAI: Classe.

MATERIAL: Cartolina, tisores, retolador taronja i negre, cola, llapis.

TEMPS: 1 hora.

OBJECTIUS: 1. Conèixer la funció de la fita de control.

2. Establir les seves característiques.

3. Poder-la construir per un mateix.

4. Adequar diferents fites de control a les necessitats del grup (entrenaments, competicions, espai físic).

5. Tenir un material imprescindible per efectuar curses d'orientació.

DESENVOLUPAMENT: L'activitat consisteix a fabricar fites de control. Aquestes poden ser de diferents formes; és important, però, pintar-les amb el triangle taronja sobre fons blanc, i indicar algun codi (lletra, número, combinació dels dos) per facilitar-ne la identificació. Es poden realitzar diferents models:

a) Per a la classe i el pati, petits recorreguts: tarja de cartolina pintada i plastificada 10x10 cm.

b) Per a parcs, espais més amples: cartolina rectangular 12x18 cm.

c) Fita més competitiva: prisma triangular de cartolina enganxat amb cola i plastificada 15x15 cm.

Fita tipus competició: 30x30 cm, amb cartolina.

COMENTARI: La fita certifica la bona orientació del corredor; és el control de pas+per cada recorregut parcial efectuat.

EXERCICI: Elaboració de targes de control.

NIVELL: 1r i 2n curs CS Primària.

ESPAI: Classe.

MATERIAL: Paper, llapis, regle, bolígraf, retolador, cartolina.

TEMPS: 1 hora.

OBJECTIUS: 1. Conèixer la funció de la tarja de control.

2. Establir-ne característiques.

3. Poder-la construir un mateix.

4. Adequar diferents targes a les necessitats de cada ocasió.

5. Tenir un material imprescindible per la cursa d'orientació.

DESENVOLUPAMENT: L'alumne/a fabrica les seves targes de control en paper o cartolina, atenent les indicacions del professor.

a) Es fan diferents peces mida 20x10 cm.

b) Amb retolador i regle, es marquen dues zones; una per les caselles, i una altra per dades generals (6x18 cm i 4x18 cm respectivament).

c) La zona de caselles 6x18 es divideix en vint porcions. L'altre sector 4x18 serveix per posar el nom, cognoms, club o escola, hora sortida, arribada i temps total.

COMENTARI: La tarja de control és el %certificat+ d'haver fet un recorregut correcte o incorrectament.

EXERCICI: Trajecte efectuat sobre el mapa del barri.

NIVELL: 1er curs CS Primària.

TEMPS: 1-2 hores.

ESPAI: Carrers i places del barri.

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

OBJECTIUS:

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

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

COMENTARI: Exercici pràctic per al nen, ja que l'habitua a manejar mapes i aplicar aquest coneixement en la seva vida diària.

Les tres tècniques d'orientació més aptes per a nens

EXERCICI: Desplaçaments en línies.

NIVELL: 2n curs CS, 1r curs ESO.

MATERIAL: Mapa, llapis, paper, retolador vermell.

TEMPS: 1 hora.

ESPAI: Lloc obert amb límits (parc).

OBJECTIUS:

1. Llegir el mapa.
2. Desplaçar-se utilitzant %baranes+ (línies clares com tanques, camins, línies elèctriques...).
3. Desplaçar-se en gronxador (utilització de baranes per saltar d'un control a un altre).
4. Identificar símbols elements mapa linials-elements reals.

DESENVOLUPAMENT: En un parc, s'efectua un recorregut caminant i sense cronòmetre utilitzant únicament objectes lineals. El desplaçament s'ha de fer sobre aquests objectes. Alhora, s'ha d'explicar com moltes vegades el desplaçament utilitzant aquests elements simplifica molt l'itinerari a fer entre un control i el següent. El recorregut s'indica sobre el mapa amb un color vermell.

COMENTARI: La tècnica de desplaçar-se sobre línies és bàsica en orientació i molt útil.

EXERCICI: orientació per grans referències

NIVELL: Cicle Superior EP

MATERIAL: mapa amb circuit, tarja.

TEMPS:1 hora

ESPAL: centre educatiu, parc.

OBJECTIUS:

1. Llegir el mapa.

2. Saber orientar-se mitjançant grans elements del terreny reflexats en el mapa.

DESENVOLUPAMENT: es realitza un circuit senzill on s'utilitzen línies i especialment elements grans (grans cases, turons, grans clarianes, etc) com elements sobre els que s'emplaça el control o es situa en altres més petits a prop d'aquests més grans.

COMENTARI: els grans elements junt les línies són les tècniques més assequibles per començar i les més adients per als nens.

EXERCICI: orientació del mapa respecte el terreny

NIVELL: C Mitjà i Superior

MATERIAL: mapa

TEMPS: 15 minuts

ESPAL: centre educatiu, parc.

OBJECTIUS:

1. Saber situar el mapa respecte el terreny a modus de puzzle.

2. Acostumar-se a mantenir orientat el mapa respecte el terreny.

DESENVOLUPAMENT: s'escull un lloc per fer la pràctica on hi hagi elements molt grans i clars per identificar la posició al mapa. Es marca en el mapa un triangle vermell.

Posteriorment, es dóna un mapa marcat amb el triangle a cada nen. Aquest, sabent el lloc on està i veient els elements que envolten, ha de situar en la posició correcta el mapa respecte la realitat. Es comproba si es fa correctament i si no, es rectifica i es torna a explicar. Repetir varies vegades en altres punts del mapa aquesta tècnica.

COMENTARI: tècnica absolutament bàsica; si el mapa està mal col·locat és impossible realitzar una acció orientadora correcte.

Exercici-activitat important per a l'educador

Realització d'un mapa d'orientació del centre educatiu o petit parc

Una eina important per realitzar diferents activitats amb els nens es poder tenir un mapa de qualitat fet per un adult, en aquest cas el propi educador. Encara que sembli molt complicat, no ho és tant, sols requereix una mica de dedicació .

Es pot partir del plànol del centre; l'entitat ens el pot proporcionar a la escala desitjada (entre 1:100 i 1:1000). Sobre aquest, es pot fer el "treball de camp", la incorporació al mapa de tots aquells elements del complex que poguem simbolitzar. Els símbols a utilitzar ha de ser d'orientació. Una vegada fet el mapa "en brut", cal digitalitzar-lo, de cara a que sigui fina i fàcilment llegible, a més de poder modificar posteriorment allò que vagi canviant al llarg del temps. Per això s'escaneja el treball de camp, i amb un programa específic de mapes, l'OCAD (es pot descarregar una versió freeware de la web www.ocad.com), s'obre la imatge com a plantilla i es va dibuixant amb els símbols propis d'orientació, a manera d'un programa de dibuix gràfic autocad. Una vegada dibuixat, el mateix programa permet sobreimpressionar circuits i imprimir el mapa amb l'escala que es desitja.

No són pocs els educadors que han fet servir aquest programa i d'aquesta forma han tingut mapes molt dignes i en format d'orientació per treballar amb els alumnes.

Bibliografia

Deporte de Orientación, Ministerio de Educación y Ciencia, 1996.

Un dels primers manuals didàctics de l'orientació editat amb moltes activitats i exercicis.

Guia práctica para escuelas del deporte de la orientación, Jesús García Pajuelo, Wanceulen Editorial Deportiva, 1999.

L'ator és un orientador pioner a Espanya i encara en actiu. Proposa un currículum anual per al centre escolar (octubre-juny), amb activitats variades i engrescadores. Del tot recomanable.

L'esport d'orientació en el sistema educatiu, Ferran Santoyo, FCOC, 1999-2001

Publicació adreçada als mestres, proposa un complet currículum d'aquest esport en el sistema educatiu. Primer i segon nivell de concreció, pautes per a un tercer nivell. Més de 100 exercicis. Altres continguts com simbologia, tècniques d'orientació, disseny de circuits, etc.

Peraro, W. Y Zanetello, T. Í Orientación . Ed. Grijalbo, 1998.

Un dels millors manuals editats fins ara, de un cert nivell, amb 68 exercicis per iniciació i perfeccionament tècnic.

Querol, Santiago Í Créditos variables de actividades en la naturaleza: orientación y escalada Ed. Paidotribo, 1997.

Exposa crèdits variables sobre orientació i l'escalada.

Notes