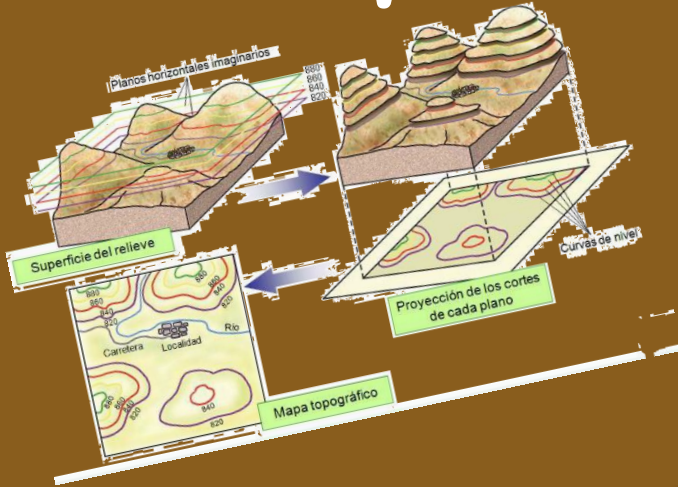


# O Deporte de Orientación



Descubriendo Norte

# O Deporte de Orientación



Descubriendo Norte

# O Deporte de Orientación

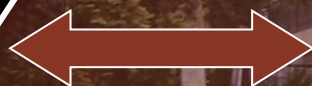
Descubriendo Norte

**PERSOAS**

Relacións e interaccións co:

Familia  
Amigos  
Compañeiros  
Barrio...

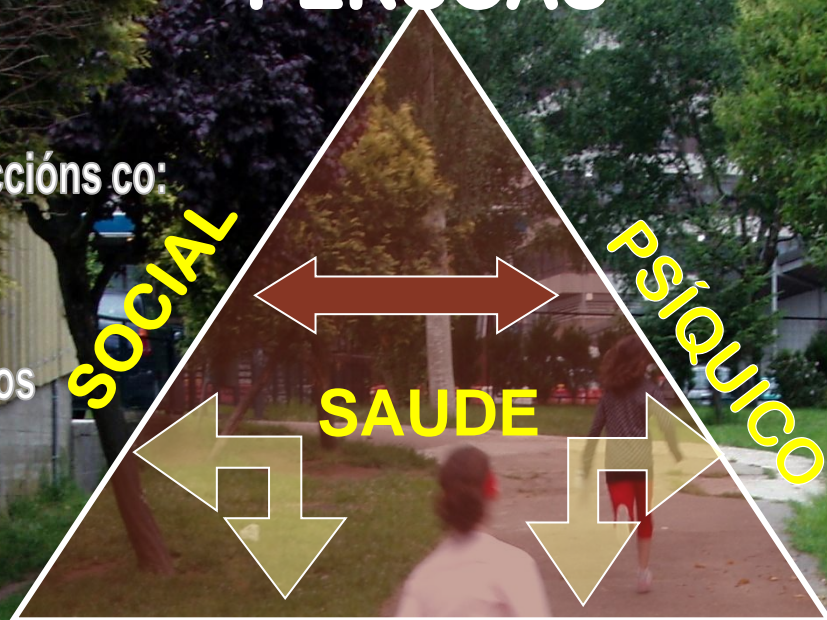
**SOCIAL**



**PSÍQUICO**

Cultura  
Formación  
Equilibrio persoal  
Responsabilidade  
Ideas e valores persoais...

**SAUDE**



**FÍSICO**

Alimentación    Actividade    Descanso

*Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico:*

**COMPETENCIA MOTRIZ**



Matemáticas; L. Galega; Educación Física; ExprArtística: E.Musical, E. Plástica;  
Activ. Alternativa / Relixión; L. Estranxeira, L. Castelá

*Enrique Fuetes Glez*



# O Deporte de Orientación

*Descubriendo Norte*

## INTRODUCCIÓN

A aventura, o misterio, a sorpresa, a diversión e a actividade física é, entre outros moitos aspectos, o que imos a atopar coa unidade didáctica que iniciamos hoxe.

O deporte de orientación vai estreitamente unido á exploración, a ter a seguridade en todo momento de saber onde estamos. Ter a seguridade de que imos ser capaces de ir a un lugar e poder regresar. Vainos a permitir estar en permanente contacto coa natureza e facer uso da nosa condición e capacidade física, desenvolver a nosa capacidade de reflexionar e pensar; de utilizar formación nos diferentes ámbitos do coñecemento que temos aplicándoos nunha actividade deportiva tan completa como esta.

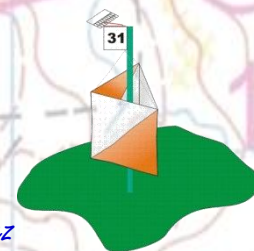
O lema deste deporte é “pensar primeiro e correr despois... si podemos.



(Documental)



*Enrique Fuertes González*





# O Deporte de Orientación



## TAREFAS

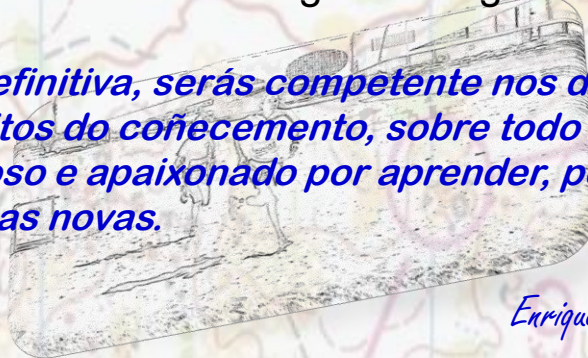


Ao remate desta unidade didáctica terás autonomía suficiente como para poder participar nunha carreira de orientación na modalidade de iniciación, Para conseguir chegar á autonomía mencionada deberás utilizar os coñecementos noutros ámbitos do coñecemento adquiridos noutras materias:

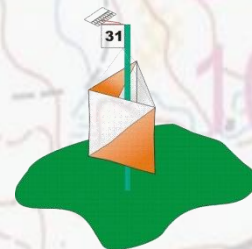
- **Ciencias Naturais e Ciencias Sociais:** conceptos xeográficos, elementos do relevo, flora, fauna; conceptos de saúde e calidade de vida...
- **Matemáticas:** sistema sexagesimal, conversión de unidades, cálculo de distancias
- **Expresión Artística:** cores, volumes, maquetas
- **Linguas:** Vocabulario, Expresión e Comprensión, A linguaxe periodístico, o relato, Intercambio de información a través da Lingua de Signos...
- **TIC's:** softwares informáticos.



*En definitiva, serás competente nos distintos ámbitos do coñecemento, sobre todo ser moi curioso e apaixonado por aprender, por saber cousas novas.*



*Enrique Fuertes González*





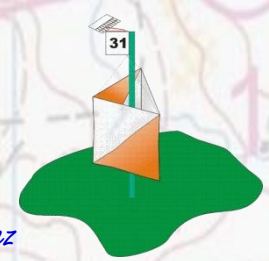
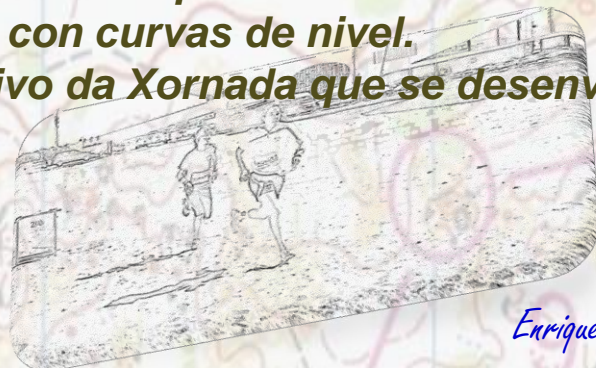
# O Deporte de Orientación



## TAREFAS

1. Deberás formar parte dun pequeno grupo co que traballarás para confeccionar un documento de texto en “Libre Office”, P.point ou similar, onde se expliquen os conceptos necesarios para desenvolver unha carreira de orientación.
2. Participar a lo menos en dúas carreiras:
  - Nas instalacións do colexio
  - Nas inmediacións do CUVI
  - Sería xenial que participases tamén nunha carreira da liga galega na categoría de iniciación, pero isto xa queda da túa man.
3. Confeccionar unha fotomontaxe onde se vexan reflectidas a maioría dos aspectos traballados no Proxecto Descubrindo O Norte.
4. Redactar unha crónica da actividade práctica na xornada no CUVI
5. Confeccionar unha maqueta con curvas de nivel.
6. Elaborar un tríptico divulgativo da Xornada que se desenvolverá no CUVI.

*Descubriendo Norte*



*Enrique Fuertes González*



# O Deporte de Orientación

*Descubriendo Norte*

## PROCESO

1. **Orixe do Deporte de Orientación**
2. **Definición de Carreira de Orientación**
3. **Elementos Básicos:**

➤ **O mapa:**

- **curvas de nivel**
- **Escalas**

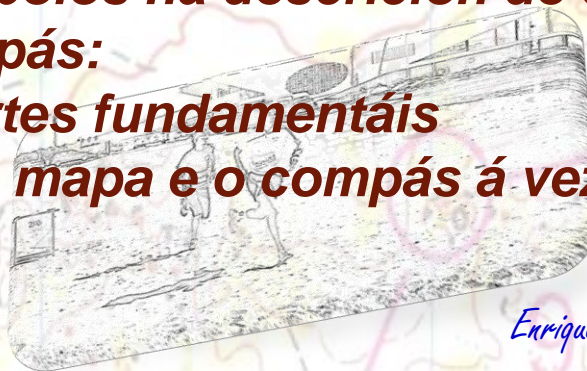
➤ **A simboloxía:**

- **As Cores**
- **Símbolos do Mapas**
- **Símbolos na descrición de controis**

➤ **O Compás:**

- **Partes fundamentais**

➤ **Uso do mapa e o compás á vez**



*Enrique Fuertes González*



# O Deporte de Orientación

*Descubriendo Norte*

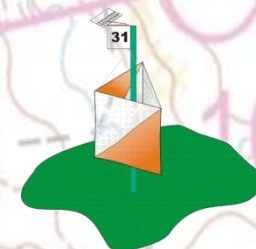
## RECURSOS

1. Primeiros pasos
2. Alguns videos didácticos
  - Orientación e tempo libre
  - Orientación na escola
  - Orientación e competición
3. O significado das cores
4. Os símbolos do mapa
5. A Simbología na descripción de controis
6. Xogos:

- <http://www.itinorient-madrid.com/signospag0.php>
- <http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/04/index.html>

7. Federación, Competicións el clubes.:

- <http://fegado.es/>
- <http://fedo.org/>



*Enrique Fuertes González*



# O Deporte de Orientación

*Descubriendo Norte*

## AVALIACIÓN

O proceso avaliador virá marcado polo facilidade que teñas á hora de desenvolver unha carreira facendo ben o percorrido.

1. Deberás ter moi claras as ideas sobre:

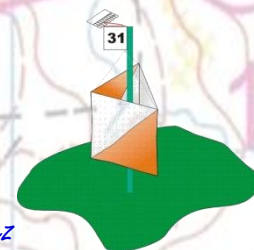
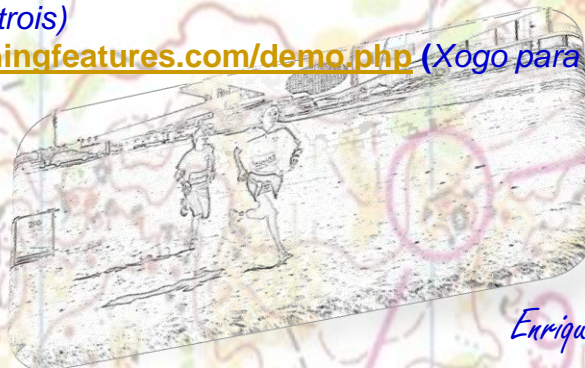
- **Como orientar o mapa**
- **Ubicar ben a túa posición no mapa co respecto á realidade.**
- **Interpretar ben a simboloxía.**

2. Corrección das tarxetas de control.

3. Corrección das fichas de exercicios prácticos.

4. Práctica dos diferentes xogos on-line:

- <http://www.richtig-orientieren.de/icd/sp/index.html> (Xogo para avaliar a descrición de controis)
- <http://www.catchingfeatures.com/demo.php> (Xogo para instalar e xogar co ordenador.)



*Enrique Fuertes González*

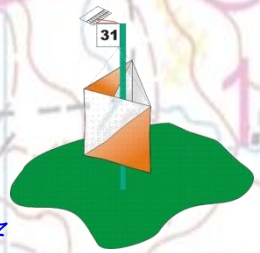
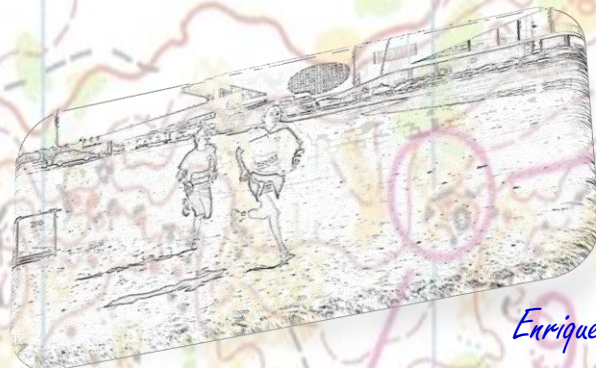


# O Deporte de Orientación

*CEP Sabaris*

*Descubriendo Norte*

## CONCLUSIÓN



*Enrique Fuertes González*



# O Deporte de Orientación

*Descubriendo Norte*

## OUTROS RECURSOS

