

Carrera de orientación	Nivel educativo						Módulo
	E1	x	E2				CRN
	EP1	x	EP2	x	EP3		EEE
x	ESO						EPIU
x	Bachillerato						MCC
x	Ciclos Formativos						NB
	Todo el centro educativo					x	Todos

**Descripción**

Actividad deportiva y de contacto con el entorno natural que nos permite de forma lúdica y sostenible aprender e interiorizar conceptos básicos de orientación, conocimiento y observación del territorio, desarrollar habilidades como la cooperación, el trabajo en equipo, la perseverancia, la capacidad para resolver problemas...

**Objetivos**

- Reconocer las nociones espaciales y puntos cardinales para situarse a sí mismo y localizar objetos y lugares.
- Comprender la información que ofrece un plano, así como calcular las distancias recorridas o por recorrer, según la escala gráfica o numérica.
- Identificar objetos de la realidad en planos de orientación y topográficos.
- Conocer distintas formas de orientarse.
- Orientar un plano tomando como recurso puntos de referencia o mediante la brújula.
- Orientarse y desplazarse de manera autónoma por el espacio físico.
- Fomentar el trabajo colaborativo, la capacidad para resolver problemas, la resolución de conflictos.
- Potenciar el contacto con el medio natural y su disfrute a través de la práctica de un deporte sostenible.

**Contenidos**

- Formas naturales y artificiales de orientación.
- Elementos de un plano (escala, representación simbólica, curvas de nivel...).
- La brújula, características y uso.
- Orientación de un plano y toma de rumbos.
- Características de las carreras de orientación y elementos.
- Normas de seguridad y respeto del medio ambiente.

**Ámbitos de experiencia, Áreas de conocimiento, Materias**

Áreas: ciencias de la naturaleza, educación física, lengua castellana y literatura, matemáticas, biología.

**Contribución de la actividad al desarrollo de las competencias básicas**

- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia matemática, ciencia y tecnología.
- Competencia social y cívica.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**Lo que necesitamos (personas, tiempo, material, espacios...)**

- Personas: 1 educador/25 alumnos. En el caso de alumnos de la primera etapa de primaria es conveniente que cada grupo que salga a la carrera de orientación vaya acompañado de un adulto.
- Tiempo: 3 horas.
- Material: Brújulas, mapas topográficos con los puntos a buscar marcados, balizas de orientación, lápices y fichas para validar las balizas, silbatos, cronometro.

## Paso a paso (metodología, tiempo, material, espacios...)

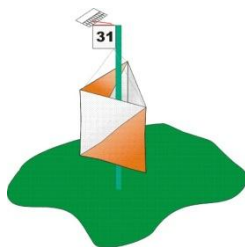
- 1) Presentación de la actividad (5 minutos).
- 2) Sesión de trabajo acerca de: (45 min)
  - Nociones básicas sobre orientación.
  - Manejo de mapa y brújula.
  - Características y normas de una carrera de orientación.
- 3) Creación de grupos para la carrera y reparto de material: mapa, brújula, lápiz, ficha de control y silbato. (10 min)
- 4) Carrera de orientación. Los grupos saldrán con un intervalo de 2 minutos y se fijará una hora máxima de regreso. El objetivo es encontrar el mayor número posible de balizas en el menor tiempo posible. Para ello cada grupo deberá diseñar el recorrido que quiere hacer. (El grupo debe permanecer junto durante toda la carrera). (1'5 horas, dependerá del recorrido).

## Evaluación

- Durante la sesión: observación sobre el grado de conocimientos previos y el grado de participación del alumnado.
- Tras la sesión: observación del grado de interés del alumnado por la actividad, la comprensión de los contenidos, el manejo del mapa y la brújula como herramientas de orientación, la capacidad para entender un mapa, decidir un rumbo y orientarse, la contribución al trabajo en equipo.

## A tener en cuenta

- Actuaciones asociadas:
  - Es necesario disponer de un mapa topográfico (en el que aparezcan las curvas de nivel, caminos, senderos y puntos de relevancia) del lugar dónde se va a realizar la carrera.
  - Previamente a la realización de la misma es necesario recorrer el lugar para elegir los puntos donde se colocaran las balizas de orientación.
  - Se recomienda colocar las balizas el mismo día de la carrera, para evitar posibles hurtos o desperfectos y recogerlas según se acabe.
- A modo de ejemplo se puede consultar en la documentación anexa el mapa y las preguntas asociadas a las balizas de una carrera de orientación en el parque Dehesa de la Villa.



## Bibliografía

- Webgrafía sugerida:
  - Federación Española de Deportes de Orientación. <http://www.fedo.org/web/>
- Planea. Mapas cartográficos de la Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org/cartografia/visorCartografia/html/visor.htm>

## Anexos

- Mapa de la carrera de orientación en Dehesa de la Villa.



- Ejemplo de balizas de orientación con preguntas para resolver.



A. ¿Quién es este señor?



B. Este es un árbol distinto al resto. Da unos frutos que solemos tomar secos y tostados. Es el primer árbol que florece tras el invierno con unas flores blancas o rosadas muy bonitas. ¿Sabes cuál es?

- Ejemplo de preguntas propuestas para el recorrido en Dehesa de la Villa.

A. ¿Quién es este señor?

*Andrés Bello, Humanista Venezolano.*

B. Este es un árbol distinto al resto. Da unos frutos que solemos tomar secos y tostados. Es el primer árbol que florece tras el invierno con unas flores blancas o rosadas muy bonitas. ¿Sabes cuál es?

*Almendro.*

C. ¿Qué podemos ver al fondo? ¿sabes a qué sistema pertenecen?

*Montañas. Sistema central.*

D. Aquí empieza el Camino del Canalillo, construido sobre un antigua acequia. ¿Qué transportaba esta acequia?

*Agua.*

E. En esta zona puedes encontrar un árbol de pequeño tamaño distinto al pino. ¿Puedes dibujar su hoja? ¿Por qué es así?

*Hoja de Coscoja. Para adaptarse a la sequía y el calor y evitar que sean comidas por animales.*

F. Este árbol es "un árbol singular de la Comunidad de Madrid y se llama "Pino Rey" ¿Cuántos años tiene aproximadamente?

*120 años.*

G. Hay un ave que en los últimos años ha invadido los parques y jardines de Madrid. Es una especie exótica cuyo hábitat natural no es este, pero se ha adaptado muy bien a él. ¿Cuál es?

*La cotorra argentina.*

H. ¿Cómo se llama esta fuente?

*Fuente de La Tomasa.*

I. Estás en un cruce de caminos donde puedes ver distintos tipos de marcas rojas y blancas. ¿Qué significan? ¿A qué camino pertenecen?

*Indican el camino y señalizan que es un sendero de Gran Recorrido. GR 124 "Senda Real".*

J. En los bordes de este camino encontramos distintas plantas aromáticas. Toca suavemente con la mano alguna de ellas para impregnarte del olor. ¿Sabes qué planta es?

*Lavanda, romero, salvia.*

K. ¿Qué es esto? ¿Para qué sirve?

*Capirotas del viaje del agua de Amaniel. Para que entrara aire.*