

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** Oriéntate

**SESION:** 01

3<sup>er</sup> ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

**MATERIAL:** hojas cuadriculadas, lápices y folios o cartulinas.

**ORG. ALUMNOS:** individual y grupos.

### OBJETIVOS:

1. Adquirir nociones sobre orientación.
2. Confeccionar un plano del aula.
3. Conocer y confeccionar balizas.
4. Orientarse en un espacio conocido.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



### ANIMACIÓN

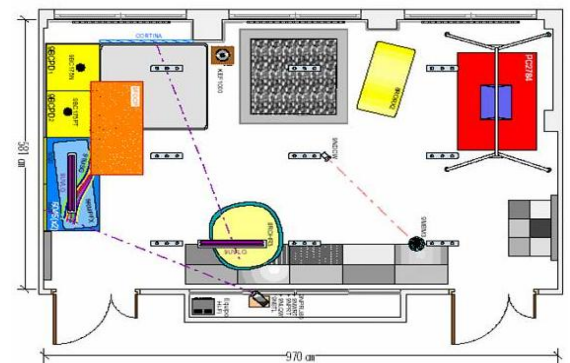
**1. Introducción al deporte de Orientación.** Visionado de los siguientes videos:

- La Aventura de la Orientación: <http://youtu.be/Q-H9Tm2cuSU>

### PARTE PRINCIPAL

**1. El mapa de tu Clase.** Se muestra en la Pizarra Digital, un plano o croquis del aula. Se explica cómo se hace y donde estaría ubicado cada elemento de la clase. Se realizan las siguientes actividades:

- Señalar una mesa en el plano para que el alumno que esté sentado en dicha mesa, se levante.
- Señalar un objeto de la clase en el plano, y que un alumno se coloque en dicho punto.
- Cambiar un objeto (papelera, mesa) de la clase, y que un alumno lo modifique en el plano de la pizarra.

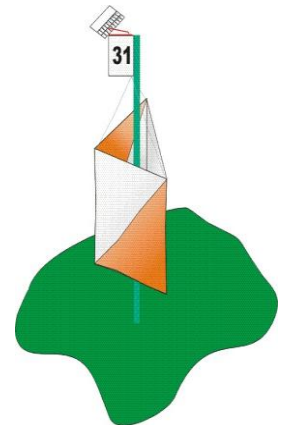


**2. Dibuja tu Clase.** Sobre una hoja cuadriculada, cada alumno confecciona un plano o croquis de la clase, señalando todos elementos representativos del aula: puerta, ventanas, armarios, radiadores, pizarra, mesas, etc. VAR: intercambiar los planos entre los compañeros para corregir fallos.

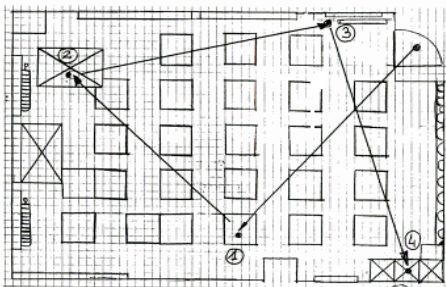
**3. La Baliza.** El cross de orientación consiste en descubrir una serie de balizas. Las balizas se encuentran escondidas en lugares muy característicos de fácil localización, pero no visibles desde lejos. Cada baliza lleva escrito un número y un código.

**4. Construye tu Baliza.** Sobre una hoja, escribe un número y un código que solo tú sepas.

**5. Encuentra la Baliza.** Un alumno sale de clase. El profesor esconde una baliza y la señala en el plano proyectado en la PDi. Cuando entre, tiene que encontrar la baliza. VAR: por parejas, uno esconde su baliza, y el otro tiene que encontrarla.



**6. La Hoja de Postas.** La Hoja de Postas es un folio que el corredor de orientación lleva conjuntamente con el mapa para certificar su paso por los puestos de control, copiando los códigos de cada baliza.



**7. Mini-cross en el Aula.** Se hacen grupos de 3 o 4 alumnos, que irán participando de forma alternativa. Un grupo sale fuera. Otro grupo esconde las balizas numeradas del 1 al 4 por el aula. Se representa el recorrido en el plano de la Pizarra Digital, marcando el orden en el que tienen que ir encontrando las balizas. A continuación, el grupo que estaba fuera del aula, comienza el mini-cross y con ayuda del itinerario, buscan las balizas escondidas y anotan cada código en la Hoja de Postas. Las balizas **NO** se despegan de su sitio.

### VUELTA A LA CALMA

**1. Visionado del Video:**

- Documental sobre el Deporte de la Orientación: <http://vimeo.com/6573457>