

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: Oriéntate

SESION: 04

3^{er} ciclo :**CICLO**

5^o y 6^o :**NIVEL**

MATERIAL: planos del colegio y balizas.

ORG. ALUMNOS: grupos.

OBJETIVOS:

1. Orientarse en un espacio conocido: colegio.
2. Ubicar balizas señaladas en un plano.
3. Elaborar y esconder balizas de orientación.
4. Leer un plano y trabajar el equipo.
5. Adquirir una noción práctica de lo que es el Cross de Orientación.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Introducción a la clase de hoy.** Se explica a los alumnos en que va a consistir la clase y la forma de trabajo.

PARTE PRINCIPAL

1. **Cross de Orientación.** En función del número de alumnos, se hacen dos o cuatro equipos. Previamente al inicio de la clase, se esconden 10 balizas por equipo, y por todo el colegio. Las balizas serán de distinto color para cada grupo. De este modo, el grupo A buscará las balizas rojas, el grupo B las azules, etc. A cada equipo se le entrega su Hoja de Postas, para ir anotando los códigos de cada baliza y el plano del colegio donde se indican dónde están escondidas las 10 balizas que tienen que encontrar. En esta ocasión, se irán despegando las balizas, a la vez que anotan el código en la Hoja de Postas. De este modo, al finalizar el Cross, queda todo recogido. Durante la búsqueda, equipo debe ir en todo momento unido, y buscar las balizas en su correspondiente orden.

La prueba se realiza por turnos. El equipo que busque todas las balizas en el menor tiempo, será el ganador.



2. **Cross de Orientación entre compañeros.** Ahora, son los propios alumnos los que elaborarán las balizas y su señalización en el plano del colegio. El equipo A espera en clase. El equipo B, tiene 5 minutos para esconder las balizas por todo el colegio y señalar con precisión en el plano, el lugar donde las han escondido. Las balizas se señalan en el plano con un punto y un número a su lado. Pasado el tiempo, el equipo B entrega el plano al equipo A, y a la señal comienzan el cross. Durante la búsqueda, equipo debe ir en todo momento unido, y buscar las balizas en su correspondiente orden.

El equipo que busque todas las balizas en el menor tiempo, será el ganador.

VUELTA A LA CALMA

1. **Visionado del Video:**

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