

ORIENTACIÓN DEPORTIVA:

En esta Unidad Didáctica aprenderemos sobre la Orientación Deportiva, pero ¿qué es la orientación deportiva?, ¿cuáles son sus elementos fundamentales?, ¿se practica en la naturaleza o también en la ciudad?... Estas preguntas son las que iremos resolviendo paso a paso.

Para ir resolviendo todas estas preguntas os iré dejando videos y webs que podréis utilizar como referencia.



Así es una carrera de orientación...

<https://youtu.be/wjNV9yb48tw>

<https://youtu.be/Qya4hrSKYJk>

TAREAS que tengo que hacer en esta UDI:

1. Contestar a las preguntas que dejaré a continuación. (FECHA ENTREGA: 24 ABRIL)
2. Realizar un mapa de orientación señalando los principales elementos. (FECHA ENTREGA: 24 ABRIL)
3. Grabar en video realizando uno de los juegos que desarrollaríamos en clase. (FECHA ENTREGA: 28 ABRIL)
4. Contestar las preguntas que dejaré en el cuestionario de google.form. (FECHA ENTREGA: 28 ABRIL)

FORMATO DE ENTREGA de las tareas:

Tarea 1: se hace en papel y con bolígrafo, con letra clara y legible. No se hace a ordenador.

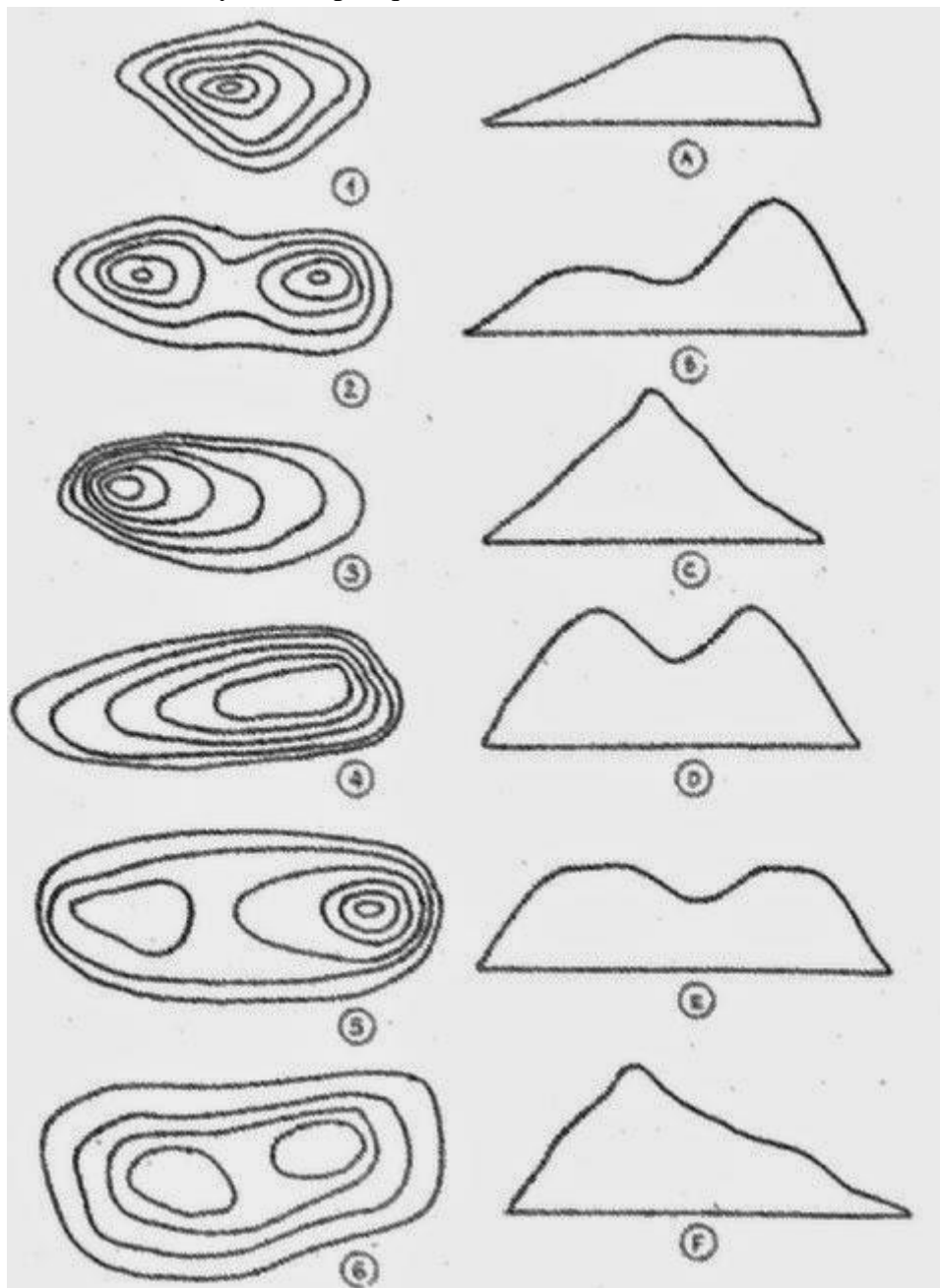
Tarea 2: se hace en papel o a ordenador (Paint o similar).

Tarea 3: video. Se graba el video y se me manda el enlace o se comparte mediante drive.

Tarea 4: se rellena el formulario y me llega a mí automáticamente.

TAREA 1: CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Qué es la orientación deportiva?
2. ¿Qué elementos se utilizan en la orientación deportiva? Nómbralos y descríbelos brevemente.
3. ¿Qué medios naturales se pueden usar para orientarnos. Explícalos brevemente.
4. ¿Cuántos tipos de carrera de orientación existen?
5. Dibuja una brújula y señala sus partes principales.
6. ¿Qué partes tiene un mapa de orientación? Descríbelas brevemente.
7. ¿Qué son las curvas de nivel?
8. Une con flechas y razona por qué:



TAREA 2: REALIZA UN MAPA DEL GIMNASIO.

Imagina que estamos en el gimnasio y que hemos tirado los siguientes materiales por el suelo: 5 aros, 2 colchonetas pequeñas, 1 colchoneta grande, 12 conos, 2 vallas de atletismo... además de la espaldera, la mesa del profesor y la pizarra. A partir de estos datos realiza el siguiente mapa:

- Coge un folio o utiliza un ordenador. Dibuja los cuatro puntos cardinales teniendo en cuenta que la puerta por la que se accede al gimnasio será el SUR.
- Dibuja todos los elementos que hemos señalado en tu mapa (recuerda que no debes dibujar el objeto tal cual y que le puedes dar cualquier simbología a cualquier objeto). Por ejemplo, los conos los puedo simbolizar con una “X”, las colchonetas con una “---”, etc. Pero eso sí, no olvides indicarlo en la leyenda.
- Realiza por detrás o en una esquina la leyenda de tu mapa.
- Marca un inicio y un final en tu mapa (puedes inventarte el símbolo que quieras).
- Realiza un recorrido imaginario por el mapa uniendo el principio con el final.

TAREA 3: JUEGO DEL LAZARILLO

Debes grabarte jugando al lazarillo (Entre 30-60” es suficiente). Consiste en taparte los ojos con un pañuelo, sudadera, etc. y que a partir de ahí alguien te guíe desde un punto a otro de la casa siguiendo los puntos cardinales. Por ejemplo, si te dice 3 pasos al norte darás 3 pasos hacia adelante, si te dice 2 pasos al este darás 2 pasos a la derecha. Es un juego de orientación y confianza en la persona que nos guía.

TAREA 4: REALIZA EL SIGUIENTE CUESTIONARIO DE GOOGLE FORM.

https://docs.google.com/forms/d/1xbUafLZQIHFRHm_OPforHaLTURSjUKEqALmLsBjMIY/edit?ts=5e942fa2

WEBS DE AYUDAS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN:

<http://www.fedocv.org/orientacion/que-es>

<http://mcrd1981t.blogspot.com/2014/10/elementos-necesarios-para-practicar.html>

<https://sites.google.com/site/actividadesenlanaturaleza/orientacion-por-indicios-naturales>

<https://ocrs.run/orientacion/>

https://multimedia.uned.ac.cr/pem/montanismo/1navegacion/orientacion_brujula.html

<http://www.aventuras-plm.es/carreras-orientacion/conceptos/mapa-orientacion.html>

<https://sites.google.com/site/actividadesenlanaturaleza/curvas-de-nivel>