

1.3.5 Contenidos

En la siguiente tabla se muestran las sesiones, junto al reto transversal y el principal contenido específico del Deporte de Orientación que estará presente en cada una de ellas.

SESIÓN	RETO EDUCATIVO-TRANSVERSAL	CONTENIDO ESPECÍFICO DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN
SUMANDO CONOS	Sumas.	Identificar un recorrido con sus elementos: salida, controles y meta.
BUSCANDO EL NORTE	Los puntos cardinales.	Orientar el mapa.
VIAJEROS POR EL MUNDO	Comunidades autónomas. Continentes. Animales en riesgo de extinción.	Mantener el pulgar señalando el desplazamiento por el terreno.
ATLETAS MATEMÁTICOS	Sumas y concentración.	Rumbo al salir del control. Relocalización.
SEMBRANDO PALABRAS	Campos semánticos.	Colocar controles y trazar un recorrido.
ESQUELETOS Y PLANETAS	El cuerpo humano. Sistema solar.	Seguir la línea.
GOOGLE MAPS	Edificios públicos de la localidad.	Identificar qué representa cada color en el mapa de orientación.
PAISAJES	El paisaje: elementos naturales y artificiales.	Simbología: elementos puntuales, lineales y de área. Modalidad Score.
COMO MÁQUINAS	Máquinas sencillas y complejas.	Uso de la pinza electrónica.

Tabla 1. Sesiones de la Unidad Didáctica +1h EF del Deporte de Orientación. Elaboración propia

1.3.6 Materiales básicos necesarios

- El mapa del centro escolar que lo cartografía y edita cada técnico. En caso de no tenerlo, hay otras opciones.
- Tarjetas de controles en soporte de papel o cartulina, para los alumnos.

- Tarjeta maestra de cada actividad con las respuestas.
- Códigos de cada baliza, que son las pequeñas tarjetas plastificadas que colocaremos en cada baliza o punto de control y variarán en función de las tareas de cada sesión.
- Mapa maestro a utilizar en cada tarea que sirve de referencia al maestro o Técnico para preparar la sesión.
- Mapas para los alumnos.
- Pinzas electrónicas (SportIdent) y bases/estaciones SportIdent en la última sesión si hay disponibilidad (no es 100 % necesario, se puede hacer con sistema de registro tradicional: pinza + tarjeta de controles).

1.3.7 La evaluación

Cada tarea de cada sesión contiene una evaluación y un *feedback* inmediato por la dinámica propia de este deporte que sirven como instrumento de evaluación continua de los resultados del proceso. Cada técnico realiza una evaluación posterior a la puesta en práctica de la sesión sobre los aspectos de idoneidad del proceso didáctico empleado.

1.3.8 Sesiones de la unidad didáctica +1h EF del Deporte de Orientación

SESIÓN 1	SUMANDO CONOS	<i>UD +1h EF del Deporte de Orientación</i>
TIEMPO DE PREPARACIÓN PREVIO 15 minutos para colocar los conos y las balizas en el patio.	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD 45 minutos	
RETO EDUCATIVO-TRANSVERSAL Realizar sumas con los números que encuentran en cada cono del recorrido que tienen marcado en su mapa.	CONTENIDO ESPECÍFICO DEP. DE ORIENTACIÓN Concepto básico de trazado: identificar un recorrido con sus elementos de salida, controles y meta.	
ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO Por parejas (alumno/a 1 y alumno/a 2). Uno lleva el mapa y dirige al compañero/a que se desplaza delante siguiendo sus instrucciones sobre hacia dónde ir y anotando en la tarjeta de control el número que encuentra en el interior de cada cono.		

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN Y PAUTAS PARA EL ALUMNADO

Juego de calentamiento: parejas numerados sus componentes (1 y 2) y se asignan movimientos sencillos de calentamiento y activación (al 1 la tarea de escapar y al 2 de pillar...).

Instrucciones específicas para la realización de las tareas.

Ejecución por parte del alumnado.

Vuelta a la calma con intercambio de opiniones con el alumnado sobre lo practicado.

MATERIALES

12 conos

12 tarjetas de códigos de baliza para insertar en el interior de los conos.

8 mapas (x2 = 16) con recorridos diferentes (A, B, C, D, E, F, G, H) con 8 bandejas para soportarlos.

Tarjetas de control para el alumnado. Una por pareja.

Diagramas de recorridos A, B, C, D, E, F, G, H en un patio con conos numerados y balizas.

4	1	4
3	4	3
2	3	2
1	2	1

NOMBRE DEL ALUMNO/A		TARJETA MAESTRA							
		A	B	C	D	E	F	G	H
Δ	1	2	3	4	1	3	2	2	
○	3	3	1	1	2	4	2	3	
○	2	4	3	3	3	1	4	1	
○	3	4	3	2	1	3	3	2	
○	1	3	2	3	2	2	1	3	
○	3	3	1	1	4	3	4	1	
◎	2	1	2	2	1	2	3	4	
TOTAL		15	20	15	16	14	18	19	16

NOMBRE DEL ALUMNO/A		A	B	C	D	E	F	G	H
Δ									
○									
○									
○									
○									
○									
◎									
TOTAL									

Recorrido A Recorrido B Recorrido C Recorrido D Recorrido E Recorrido F Recorrido G Recorrido H

OBSERVACIONES

Para completar la sesión con el mapa completo del patio del centro escolar, una vez han acabado las 8 tareas que tiene asignadas cada uno en el circuito de conos, pueden hacer un recorrido por todo el patio sumando los códigos de las balizas que están en el recorrido del mapa. En este caso, como material necesitaremos el mapa del colegio y las balizas y sus tarjetas códigos (los números que han de sumar) asociadas.

Para grupos numerosos es conveniente montar 2 juegos completos y así hay 2 grupos de alumnos trabajando sin esperas.