Javier Domínguez Velilla · Eva Torcal Santolaria · Julio Rivera Ortín · Santiago Chóliz Muniesa

Abril 2008

ORIENTACIÓN

en los PARQUES de ZARAGOZA

GUÍA DEL PROFESOR

Zaragoza Deporte · cai · PRAMES · Zaragoza Ayuntamiento

ÍNDICE

Introducción 3

¿Qué es el deporte de orientación? 4

Nociones básicas sobre orientación escolar 5

¿Qué puedo hacer con mis alumnos? Unidad didáctica 6

Desarrollo de sesiones 7

Recursos interesantes 12

Realización de mapas sencillos 12

Cómo hacer una baliza para el patio de recreo 16

Enlaces de interés 17

Bibliografía 17

¿Cómo puedo resolver mis dudas? 18

INTRODUCCIÓN

El programa de Orientación en los parques de Zaragoza nace en el año 2004 cuando un grupo de profesores pertenecientes a un club de orientación (Club Ibón de Zaragoza) desarrolló un trabajo para Zaragoza Deporte Municipal, en el que se pretendía difundir la orientación como un medio de disfrute y aprendizaje en un medio tan cercano para los chicos y chicas zaragozanos con la filosofía de dar a conocer a los profesores y alumnos de los colegios de Zaragoza, un excelente recurso didáctico, como son los parques de la capital.

Al tratarse de una actividad que se podía desarrollar en el ámbito escolar, se quiso hacer una globalización de la misma, incluyendo otros elementos que se pudieran encontrar en un parque como son los árboles, los diferentes tipos de pavimentos o diversos aspectos culturales y etnográficos. Este trabajo consistió en la cartografía de 10 parques que se complementaba con la propuesta de dos recorridos diferentes, diseñados a modo de juego de pistas.

Cuatro años después se ha querido dar un paso más, obteniéndose un respaldo importante tras la firma de un convenio entre Zaragoza Deporte Municipal, el Club Ibón de Orientación y Prames, s.a., y la puesta en práctica del Programa Orientación de los parques de Zaragoza - Primavera 2008 con el que se pretende promocionar el deporte de orientación en los colegios.

Este programa pretende contribuir al desarrollo del alumnado, ofrecerles un espacio de aprendizaje distinto al del centro escolar y a la vez dar a conocer un lugar próximo a su domicilio y que le permita un mayor conocimiento del mismo. Se han cartografiado un total de trece parques, y en cada uno de ellos se plantean una serie de actividades que van a hacer que el alumnado descubra los diferentes modos de ver un parque. Se fijarán en monumentos, plantas, pinturas, materiales, desarrollarán sus sentidos y podrán competir con sus compañeros intentando descubrir el mayor número de puntos posibles.

Paralelamente a las actividades de dinamización en los colegios y los parques con los que se trabajará directamente con los chavales, el programa se complementa con una serie de materiales como la guía que se presenta a continuación, la cual pretende ser una ayuda al profesor, intentando que sea algo práctico; una guía que aporte ideas y soluciones a los problemas que se puedan presentar. Se ha tratado de evitar todo tipo de datos históricos, especificaciones técnicas y métodos de entrenamiento específicos del deporte de la orientación, puesto que es posible encontrarlo en manuales y libros específicos en la materia y será labor de aquellos que quieran profundizar más, el buscarlo y desarrollarlo.

¿QUÉ ES EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN?

La orientación es un deporte que combina la rapidez mental para interpretar un plano así como la capacidad física para llegar antes que los demás a los diferentes controles. Esta modalidad deportiva tiene como objetivo recorrer una serie de puntos de control llamados balizas con la ayuda de un mapa y una brújula, en el menor tiempo posible.

La orientación como deporte nace a finales del siglo XIX teniendo como origen unos ejercicios basados en llevar mensajes de un punto a otro del terreno en áreas desconocidas. Los países escandinavos fueron los pioneros de esta disciplina deportiva, y dada su latitud geográfica, las primeras pruebas se realizaron sobre esquís, apareciendo posteriormente la modalidad de orientación a pie.

La orientación en España se introdujo a través de las fuerzas armadas, hacia el año 1960. En 1971 un profesor de esgrima del I.N.E.F. de Madrid, Martín Harald Kronlund, decidió incluir la Orientación como contenidos a impartir a sus alumnos, buscando un modo recreativo para trabajar la preparación física. Las prácticas se realizaban con mapas topográficos a escala 1:50 000, y a raíz de estas enseñanzas, el I.N.E.F. encargó la realización del primer mapa de orientación de España, en la Casa de Campo de Madrid, de escala 1:20 000.

En 1979 se creaba la Asociación de Amigos de la Orientación, y en 1988 se organizaba en España, por el club ADYRON, el Primer Trofeo Internacional de Orientación Martín Kronlund, aumentando a partir de entonces la organización de pruebas internacionales en nuestro país.

La orientación en Zaragoza nace en el curso 1979-80 de la mano de J. A. Ferrando y F. París, los cuales realizaron el primer mapa del Parque Primo de Rivera. Posteriormente la orientación ha ido evolucionando en Zaragoza de forma muy significativa, llegándose a realizar innumerables pruebas tanto a nivel local como nacional e incluso alguna de nivel internacional.

NoCIOnES BÁSicAS SOBRE ORieNTAcIÓn EsCoIAR

El planteamiento de la orientación en el ámbito escolar, debe partir de una premisa básica que es la "interacción del alumno con el espacio". Debemos tratar que el alumnado descubra el espacio, interactúe con él, lo observe, lo analice y descubra las informaciones que le da. El docente deberá de facilitar esa labor mediante ayudas al alumnado, como pueden ser: la utilización de señales, planos, indicaciones verbales, indicaciones visuales e indicaciones sonoras.

En definitiva, y como veremos más adelante, las actividades deberán de adaptarse al nivel del alumnado con respecto al conocimiento y dominio espacial para plantearles los diferentes tipos de retos y pruebas que ellos deberán poder resolver por si mismos.

Así, podemos decir que existen tres grandes espacios donde podemos desarrollar la actividad de orientación y conocimiento espacial con nuestro alumnado, que son:

Espacio familiar. Sin "misterio".
Aula, patio de recreo, gimnasio y pabellón deportivo.

Espacio controlable. Con una pequeña incertidumbre.
Calles próximas al colegio y parque cercano.

Espacio de aventuras. Con "misterio".
Bosque o espacio abierto sin "barreras visibles".

En un aula sabemos de los diferentes grados de conocimiento que tiene el alumnado. Este deporte requiere un aprendizaje progresivo y bien sedimentado para poder afrontar el siguiente reto con una cierta garantía de éxito. Por este motivo, desde esta guía, os planteamos una serie de propuestas muy sencillas a la hora de trabajar con vuestro alumnado pero que podéis ampliar o reducir en función de los conocimientos y actitudes del alumnado

¿Qué puedo hacer con mi alumnado? Unidad didáctica.

Como elemento básico de trabajo del profesor en el aula se le plantea una unidad didáctica basada en la realización de actividades y juegos que van a desarrollar las capacidades espaciales del alumnado del 3er ciclo de primaria y, 1º y 2º de E.S.O.

OBJETIVOS QUE VAMOS A CONSEGUIR

- Proporcionar un esquema para el desarrollo de la lectura práctica de mapas
- Desarrollar de la condición física
- Promover la orientación para que forme parte del currículo de Educación Física
- Comprender e interiorizar el trabajo en equipo
- Estimular el interés y la comprensión de planos y mapas
- Conocer y proteger el medio ambiente
- Desarrollar La lectura de mapas a través de la práctica de juegos
- Saber interpretar un mapa con los diferentes símbolos que aparecen en el
- Ayudar al alumnado a mejorar su conocimiento espacial a través del juego
- Saber interpretar y representar una realidad en el espacio
- Elaborar un croquis o plano sencillo de un lugar conocido
- Reconocer los espacios próximos a su colegio como zonas de recreo y en las que se pueden desarrollar diferentes actividades
- Introducir y desarrollar el concepto de escala
- Enseñar al alumnado las diferentes herramientas para que se puedan orientar en situaciones de la vida real a través de planos y mapas
- Motivar al alumnado a que realicen una actividad física sana y divertida

Desarrollo de las sesiones

Las sesiones que a continuación se proponen no deben entenderse como un esquema cerrado de desarrollo de una sesión ya que las distintas actividades se pueden plantear en momentos diferentes, así como en espacios distintos. Principalmente están elaboradas para trabajarlas en un espacio próximo como es el patio de recreo pero se pueden desarrollar en cualquier espacio que nosotros consideremos oportuno y se ajuste a las características de nuestro alumnado.

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • Mirando los mapas	**Sesión 1**
Material necesario	Mapa del colegio, 10 minicontroles con letras, Cinta adhesiva
Actividad	Desarrollo
	El alumnado llevan una gran variedad de mapas que se expondrán en las paredes. Comentar los distintos tamaños de los mapas, los colores y por qué y cómo son utilizados. Introducir la idea del mapa como vista a ojo de pájaro del terreno. El mapa debería ser considerado como un dibujo con todos sus rasgos vistos con la misma relación o modelo que los del terreno. El mapa puede ser dibujado como un modelo o miniatura en dos dimensiones del paisaje tridimensional
De viaje	Usar un mapa de carreteras para establecer cual sería la distancia más corta entre dos ciudades.
Descubro el patio de recreo	El profesor coloca 10 controles utilizando cinta adhesiva. Los niños encuentran el mayor número posible de controles en 10 minutos. El alumnado apuntará en una hoja de control todas las letras que vayan encontrando. Cuando entren en clase deberán formar palabras con esas letras.

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • Juguemos con los sentidos	**Sesión 2**
Material necesario	Picas, pañuelos, balones, conos, bancos, aros y cuerdas
Actividad	Desarrollo
Dar palos de ciego	Dos personas colocadas en extremos opuestos deben juntarse en el espacio, mientras el resto del alumnado trata de impedirlo. No se pueden tocar entre ellos.
Puntos cardinales	Marcaremos en el suelo los cuatro puntos cardinales. Un grupo de alumnos intenta capturar a los demás. Estos acuden a los puntos cardinales para evitar ser tocados. El profesor les dice hacia donde deben de dirigirse.
El perro guía	Formamos grupos de 6 alumnos. Distribuimos diferentes objetos por el espacio. Cada grupo elige a un ciego que con la ayuda de los demás y guiándole solo con los puntos cardinales deberá de encontrar el mayor número de objetos.
Caligrafía	Un alumno elegido al azar escribe una palabra en la pizarra y el resto del alumnado distribuido en grupos trata de reproducirla con sus cuerpos. El grupo que mejor lo haga conseguirá un punto.

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • El plano es mi tesoro	Sesión 3
OBJETIVOS	
Material necesario	Tarjetas dibujadas, balones, aros, cuerdas, picas, etc.
Actividad	Desarrollo
El cartógrafo	El alumnado en su aula realiza un pequeño plano de su espacio. El profesor les indicará cuatro objetos que deberán aparecer obligatoriamente en el plano, los cuales deberán estar colocados de forma correcta.
Juego de errores	El profesor da al alumnado un plano muy esquemático del patio del colegio. El plano tiene errores que tienen que tratar de descubrir, p.e. colocar determinados elementos en diferentes lugares, o incluir objetos que no están en la realidad.
Búsqueda del tesoro	Se distribuye al alumnado en 2 grupos (*p.e los corsarios y los indígenas*). El grupo de los corsarios esconde 10 tarjetas por los diferentes espacios del patio de recreo y regresa a la salida. El equipo de los indígenas debe encontrar las tarjetas en el menor tiempo posible.

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • El mapa de mi colegio	Sesión 4
Material necesario	Plano del colegio, mural del plano del colegio, recortes de objetos
Actividad	Desarrollo
Los colores	Se enseña al alumnado los diferentes colores que aparecen en un plano y se les pide que coloreen el plano del colegio con los colores correspondientes a cada zona.
El puzzle	Se pinta el plano del colegio en forma de mural (como alternativa se puede proyectar con un videoproyector y luego repasarlo). Se recortan en papel los diferentes elementos distribuidos en el patio: porterías, canastas de baloncesto, fuentes, papeleras, farolas, etc.). El profesor habrá escondido en el recreo diferentes tarjetas que el alumnado deberá buscar. Distribuiremos el alumnado en dos grupos y saldrá a buscar las tarjetas escondidas. Cada vez que un grupo encuentre una tarjeta se le dará una pieza para completar el plano del colegio. El equipo que mas piezas coloque correctamente será el ganador del juego.
Sprint	Sobre el plano del colegio se colocan diferentes círculos que nos indicarán los lugares donde se ha escondido una tarjeta. Los chavales deberán salir todos a la vez y el que mas rápido vuelva con la tarjeta será el ganador.

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • Perdido en la selva	Sesión 5
Material necesario	Plano del colegio, Diferentes objetos (picas, aros, etc.)
Actividad	Desarrollo
Ordenar mi casa	Se coloca al alumnado por parejas y se les da un plano del colegio con unos objetos (balones, ruedas, picas, colchonetas, aros, pañuelos,...) distribuidos en el mismo. Cada pareja tratará de colocar los objetos en el espacio tal y como refleja el plano entregado.
Recorro el corro	Con los objetos distribuidos por el espacio de forma correcta y el alumnado con un plano del recreo, se pone al alumnado por parejas. Uno de ellos dibuja un recorrido sobre el plano y el otro debe seguirlo en la realidad ayudado por el plano que ha dibujado el compañero.
Recorro el corro en la selva	Igual que el ejercicio anterior, pero cada uno inventará varios recorridos y además le indicará al otro la forma de realizarlo (a gatas, saltando, de espaldas, etc.)

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • Ejercitando mi memoria	Sesión 6
Material necesario	Material para hacer un circuito, planos del colegio, balizas
Actividad	Desarrollo
El circuito loco	El profesor colocará un circuito en el patio antes de realizar la actividad. A cada alumno le entregará un plano en el que está indicado un recorrido que deberán de realizar uno detrás de otro con el plano en la mano.
Memoria de Einstein	Posteriormente se repartira al alumnado diferentes planos con distintos recorridos de forma aleatoria. Una vez realizados varios de los circuitos, pasaremos a la prueba final. El profesor dará la salida a un alumno que cogerá un plano y dispondrá de 1 minuto para memorizarlo. Posteriormente realizará el recorrido memorizado y se le descontarán puntos por cada error que cometa. Ganará el alumno que menos fallos cometa a la hora de realizar su recorrido.
Carrera de orientación	El profesor colocará en el colegio 16 balizas. Sobre el plano del colegio realizará 4 recorridos diferentes de tal forma que ninguno de ellos comience ni acabe por la misma baliza. Dispondrá al alumnado de tal forma que puedan salir de un punto determinado cada 30" de 2 en 2. Repartirá los planos para que los alumnos que salgan seguidos no puedan fijarse en el anterior. Ganará el alumno que realice todo el recorrido de forma correcta en el menor tiempo posible.

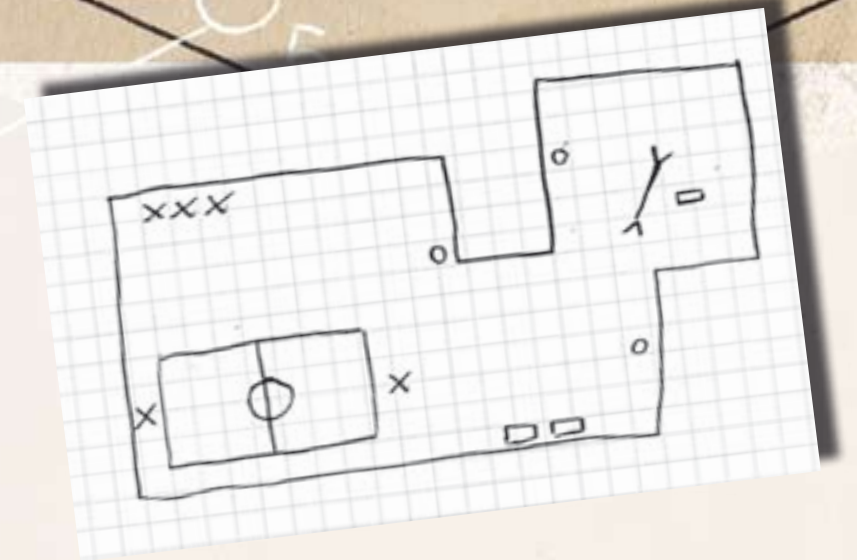
ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • El guía turístico		Sesión 7
Material necesario	Mapa local de calles donde figura la escuela, Mapa del patio de recreo marcado de antemano con controles, 10 microcontroles, tiza o pinturas	
Actividad	Desarrollo	
	Distribuir a los chavales callejeros de la localidad donde residan y pedirles que localicen diferentes lugares como la escuela, su propia calle, el polideportivo, la estación, una fabrica de la localidad, una iglesia, etc.	
El guía	Los alumnos localizan sus casas y elaboran las rutas que utilizan para ir a la escuela o a otros lugares típicos de la zona. El alumnado elaborará dos o más rutas entre dos lugares. Las rutas se pueden representar con diferentes colores. Las rutas se pueden comentar utilizando un tablet PC o un proyector. Se les puede explicar que en el deporte de orientación, los "exploradores", tienen que elegir una ruta cuando intentan encontrar los controles en su camino.	
La elección	Distribuir los planos del patio de recreo al alumnado con los minicontroles marcados en ellos. En la clase los alumnado decide por parejas cual es el orden en el que encontrarán todos los controles. Van entonces a buscarlos copiando las letras de los mismos en el plano.	

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • Siguiendo el rastro		Sesión 8
Material necesario	Plano del colegio, juego de 10 cartas con números, otro juego de 10 cartas pero con letras.	
Actividad	Desarrollo	
Siguiendo el rastro	Cada alumno con un plano se coloca en un lugar diferente del patio. Marca el lugar exacto donde está en el mapa con un triángulo rojo. Se colocarán 10 minicontroles numerados en el patio. El alumnado deberá encontrarlos todos y marcarlos en su mapa con un circulo rojo. El alumnado se intercambiará los planos y deberá realizar el recorrido que han hecho sus compañeros anteriormente.	
Memorión	Colocar en el patio de recreo diferentes elementos (ruedas, portería, canasta, aros, balones, colchoneta, bancos, etc.). El profesor dispondrá de unas hojas con una secuencia de los materiales ordenados del 1 al 7. El alumno cogerá una de esas tarjetas y la memorizará. Una vez memorizada deberá pasar por cada uno de los elementos siguiendo el orden que estaba indicado en la tarjeta.	

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • La estrella	Sesión 9
Material necesario	Plano del colegio, 15 minicontroles
Actividad	Desarrollo
El recorrido	Cada alumno lleva un plano del colegio. Junto con el profesor inician un recorrido por todo el recinto y el profesor les va indicando donde se encuentran en cada momento. Después el profesor no indica nada y son los alumnos los que tienen que localizar en el mapa el lugar exacto donde se encuentran.
Ejercicio de la estrella	Ponemos en el patio 15 minicontroles. Se numera a los alumnos del 1 al 15. Habrá un mapa grande con todos los controles marcados. El alumnado comenzará a buscar el número de control que le ha sido asignado. Después volverán al lugar donde se encuentra el mapa grande y memorizando donde está el otro irá a buscarlo y apuntará su clave. Ganará el alumno que sea capaz de encontrar todas las claves en el menor tiempo posible.

ORIENTACIÓN EN EL COLEGIO • Compitiendo en orientación	Sesión 10
Material necesario	Mapa del recreo, 15 minicontroles
Actividad	Desarrollo
El precio justo	El profesor distribuye por el patio de recreo 15 minicontroles con una puntuación determinada cada uno. A los alumnos se les reparte un plano del patio y se les indica donde se encuentran los minicontroles y el valor de tres de ellos. A cada alumno se le asigna una puntuación a conseguir. Los alumnos salen de 4 en cuatro y deben conseguir la puntuación exacta cuando lleguen a la meta. Deben pasar por los controles adecuados y hacerse una composición mental de los puntos que les faltan y cómo lograr la puntuación exacta. Gana el alumno que consiga la puntuación exacta en el menor tiempo posible.
Carrera de orientación	Cada alumno realizará una carrera de orientación. Se colocan 15 minicontroles en el patio de recreo y se representan en un plano. Los alumnos se encuentran detrás de una línea marcada por el profesor. El encargado de dar la salida (el profesor o un alumno) llamará a los alumnos por orden y les dará la salida cada 30". El alumno que realice el recorrido en menor tiempo será el ganador. Para evitar la picaresca del alumnado de seguirse unos a otros lo que haremos será realizar diferentes recorridos con el mismo número de minicontroles. (por ejemplo, un alumno tiene su primer control en el 1 y otro lo tiene en el 5)

Recursos interesantes.



REALIZACIÓN DE MAPAS SENCILLOS

COMIENZA POR AQUÍ: Realiza un mapa de un patio o de un parque.

Para elaborar el plano del colegio tenemos varias opciones:

- Buscar el plano en el despacho del director o secretario. Suele existir en todos los colegios un plano del arquitecto que elaboró el proyecto del centro.
- Buscar una foto aérea en la que encontremos el colegio. Desde la página//sitar.aragon.es/ podemos localizar las fotos aéreas de todos los puntos de Aragón.
- Si somos mas atrevidos podemos levantar un plano por nuestros propios medios e ir completándolo con los diferentes objetos que aparecen.

¿Qué escala cojo? 1: 2.500

Coge una hoja de papel cuadriculado (no milimetrado) de esas hojas que todos usábamos en los cuadernos del colegio y que los cuadritos eran de 4 mm., pues esas.

Busca la *línea recta más larga que haya* en un patio de un colegio o en un parque (una pared, una valla, lo que sea...) mídelo en dobles pasos y trasladarlo al papel cuadriculado. Por ejemplo, imagina que un lado del patio es una pared de frontón que mide 90 dobles pasos, entonces pinta sobre una línea de 40 mm, o sea 10 cuadritos.

¿Qué es un doble paso?

Un doble paso lo realizamos cada vez que pisamos de nuevo con el mismo pie (*da igual dcho. o izdo.*)

Lo más importante es que se ha de caminar de forma constante, regular, sin esforzarnos en dar pasos largos ni cortos.

1.5 d.pasos	1 mm
3 d.pasos	2 mm
6 d.pasos	3 mm
9 d.pasos	4 mm
12 d.pasos	5 mm
90 d.pasos	40 mm
99 d.pasos	44 mm

Después vamos buscando otros elementos lineales paralelos o perpendiculares a lo que hemos pintado, medimos su longitud y su distancia a la línea pintada, y lo representamos en el papel.

Conforme avanzamos en el mapa pintamos también sus límites. Cuando ya tenemos pintada su estructura solo nos queda llenarlo de elementos.

Para pintar los elementos seguimos la misma técnica, medir en dobles pasos su distancia y colocación respecto a las líneas que tenemos ya pintadas.

No hay que ser detallistas hasta el extremo:

- Se supone que el centro de un campo de fútbol está en medio, no hace falta medir nada en el terreno para pintarlo. Las porterías siempre están colocadas en mitad de la línea de fondo, por lógica.
- Si ya tenemos pintadas las farolas y hay una papelera cerca de una de ellas no hace falta ser exhaustivos con su localización, la podemos pintar a ojo, sin problema.

No es que de esta forma estemos haciendo un trabajo cartográfico de primera calidad pero para nuestros comienzos esto es más que suficiente.

De cara a definir una leyenda, no hace falta basarse en complejas normativas internacionales, lo más fácil sería basarse en un mapa realizado por otra persona y adaptarlo. Un buen ejemplo son los mapas de orientación en parques de Zaragoza, que pueden descargarse libremente de la web. Los símbolos más básicos serían un círculo negro para las farolas, una cruz para las papeleras, un rectángulo para los bancos, un círculo azul para las fuentes...

USO DEL PROGRAMA OCAD 6

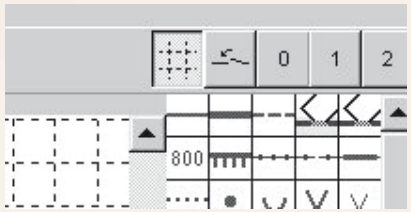
Existe un programa bastante básico de tipo AutoCAD que tiene mucha utilidad para la realización digital de planos sencillos. Este programa puede descargarse gratuitamente en su versión **OCAD 6** de la página web de sus creadores.
www.ocad.com/en/downloads.htm
www.ocad.com/es/Ocad9Flyer.pdf (información)

Existen versiones superiores que requieren licencia, pero para realizar un mapa de un parque con la versión 6 es más que suficiente. Este programa está basado en Windows y la mayoría de sus funciones nos van a resultar familiares (Open file, Save as, Copy, Paste...)

Nada más abrir el OCAD vamos a File- New - y señalamos orienteering map 1:10.000 para que el programa nos cargue el juego de símbolos. Empezamos por lo más sencillo, creamos en OCAD una cuadrícula con cuadrito de 4 mm de lado, activamos la cuadrícula y vamos pasando detalles "a mano", como si lo estuviéramos pintando en un nuevo papel de cuadritos.

¿Cómo definimos la cuadrícula de 4 mm?
Este es el apartado en el que debemos entrar, encontraremos un cuadro en que debemos escribir la escala del mapa (1: 2.500) y las dimensiones de la cuadrícula (4 mm), ya no tenemos que tocar nada más.

¿Cómo activamos y desactivamos la cuadrícula? Con este botón que está en la zona superior derecha de la pantalla del OCAD y es como una rejilla.



¿ CÓMO PINTAMOS?

Hay 4 tipos principales de símbolos en el OCAD:

- Elementos *puntuales* (definidos por un punto): árboles, farolas.
- Elementos *lineales* (definidos por 2 o más punto): muros, vallas.
- Elementos *de área* (definidos por 3 o más puntos): asfalto, agua...
- Elementos *de texto* (leyendas, títulos)

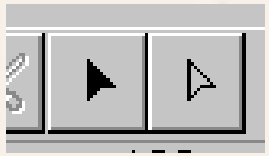
Todos los símbolos están en la parte derecha de la pantalla.

Herramientas de diseño

Usaremos el sexto botón (el dcho.), el de puntos negros, con ella haremos el 95 % de cosas del mapa. Los otros botones son para hacer curvas, óvalos, círculos, rectángulos, puntos de esquina (este quinto botón lo usaremos para pintar un tendido eléctrico, no confundir nunca con el 6 º botón)

Botones de edición

El *cursor negro* se usa para mover elementos completos y el *cursor blanco* para editar puntos de algunos elementos (este último es el que más se usa).

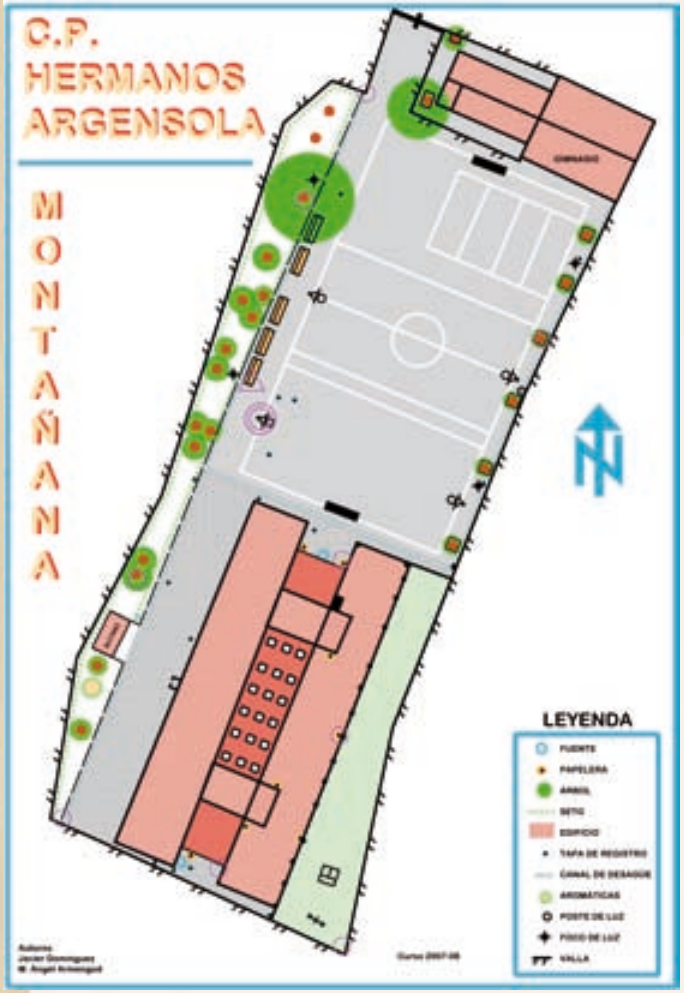


Nada más, de momento no te preocupes dónde está el norte, ni de escanear el mapa, cuando ya controles estas funciones y alguna que aprendas por tu cuenta (duplicar objetos, transformar símbolos, rellenar objetos, invertir objetos, deshacer .....).

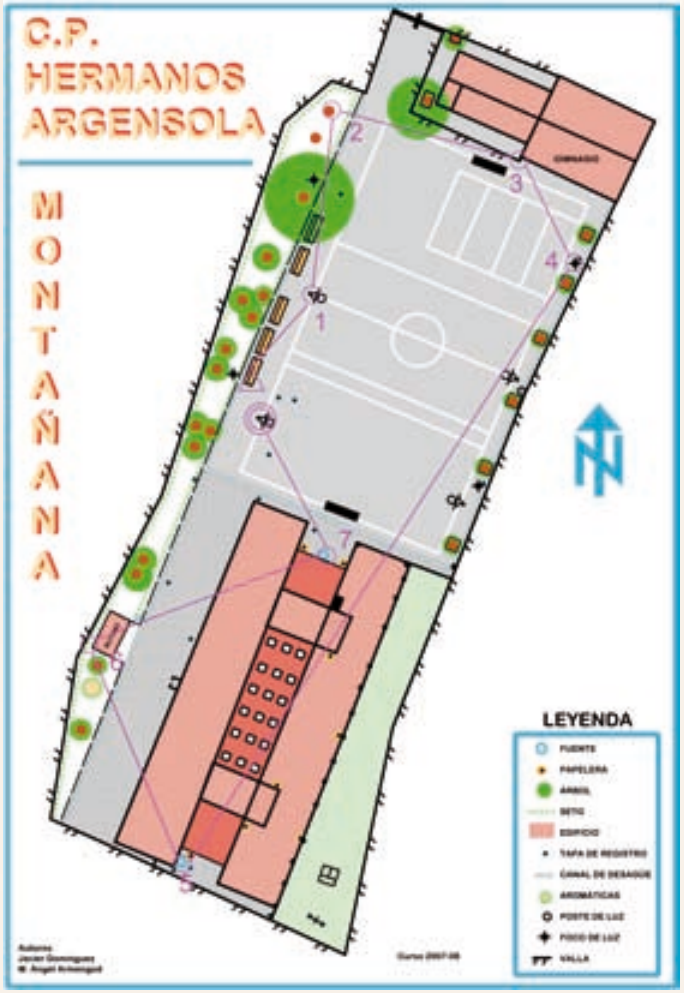
Existe tambien la posibilidad de escanear el mapa que hicimos a mano (en formato jpg) y abrirlo en el OCAD con la opción OPEN TEMPLATE, pero este es un proceso más complejo y rebasa ya las posibilidades de este mini tutorial. No obstante el programa OCAD cuenta con un comando de AYUDA en el que se nos explican todas las funciones del programa.

TIPOS DE RECORRIDOS.

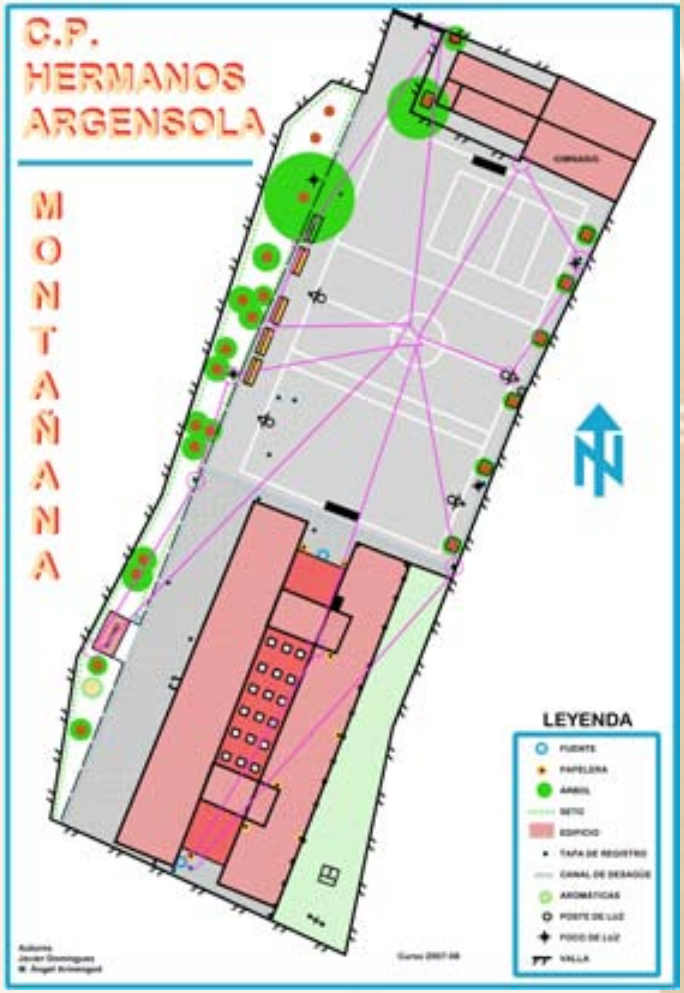
Una vez que nuestros alumnos conocen y dominan el manejo de un plano podemos variar la forma en la que realizaremos los recorridos.



Recorrido libre. Se le entrega un plano al alumno y tiene que encontrar todos los puntos pero sin un orden preestablecido. El orden lo decide cada uno.



Recorrido lineal o de carrera. Se le entrega un plano al alumno y tiene que encontrar todos los puntos en el orden establecido.



Recorrido en estrella. Se coloca una zona comunitaria de planos. En esta zona se encuentran diferentes planos con varios recorridos. En cada uno de los recorridos hay marcadas 4 ó 5 puntos. El alumno coge un plano realiza esos controles y vuelve al lugar de control a coger otro plano que tiene otros puntos distintos.

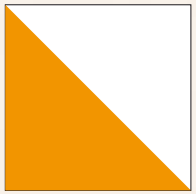
COMO HACER UNA BALIZA PARA EL PATIO DE RECREO

La orientación es un deporte que se practica principalmente en un bosque o espacio abierto. Nosotros lo podemos adaptar para trabajarlo en diferentes lugares como puede ser un aula de un colegio, el patio de recreo, las calles de una localidad o un parque de la ciudad. Para poder tener la garantía de que en cada uno de los lugares vamos a poder desarrollar al máximo este deporte deberíamos adaptar los elementos del mismo.

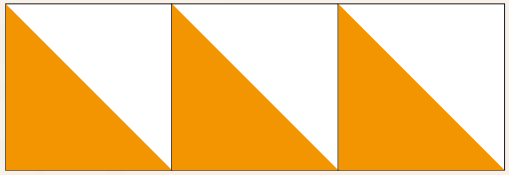
Aquí os vamos a dar unas ideas para poder adaptar de una manera adecuada los elementos que se utilizan en el deporte de orientación, las BALIZAS o controles. Esto no quiere decir que vosotros con vuestra imaginación desarrolléis otro tipo de elementos que sean de igual o más válidos que los que aquí os exponemos.

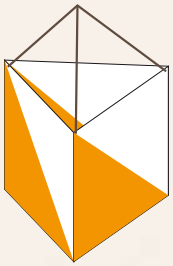
Minicontrol de aula. Lo realizaremos en una cartulina de colores vivos y en el interior escribiremos unas letras o códigos en función de la actividad a desarrollar. El tamaño será en función del nivel y edad de los alumnos. Para los pequeños conviene que el control sea visible y llamativo, para alumnos más mayores el control será mas pequeño.

MiniBaliza de recreo. La elaboramos de igual forma que la anterior pero le damos los colores de las balizas de orientación, naranja y blanco. Dependiendo de la actividad pondremos códigos o números de control. Es recomendable que ésta minibaliza se plastifique para que nos pueda servir para más actividades.



MiniBaliza para colgar. Tendrá un aspecto similar al de la baliza anterior pero la vamos a realizar en relieve, de tal forma que se pueda colgar en los determinados puntos elegidos.





Además de estos tres tipos de baliza, se comercializan unas balizas que se usan para las carreras oficiales de orientación (30 x 30 cm). Existen otro tipo de balizas de menor tamaño (15 x 15 cm) que son de gran utilidad en el desarrollo de la orientación en espacios pequeños como puede ser el patio de recreo o un parque.

Así mismo se pueden añadir a los controles una pinza de orientación que se usa para marcar la tarjeta de control que lleva cada corredor y comprobar si el mismo ha pasado por el punto indicado o no.

ENLACES INTERESANTES

Te proponemos una relación de los enlaces de orientación y bibliografía que consideramos que tiene un contenido adecuado para nuestra labor docente. Hay muchos enlaces y páginas relacionadas con la orientación y de la cual también podéis sacar información.

www.orientacionparques.com • *Página web referente al Programa Orientación en los parques de Zaragoza. Destinada a cualquier persona que quiera realizar una actividad de orientación en los parques y en especial a los educadores puesto que se encuentran diferentes recursos para promover la orientación entre los escolares. También posee información general sobre el deporte de la orientación así como los enlaces más relevantes.*

www.orienteering.org • *Web oficial de la Federación Internacional de Orientación. Está en inglés y aporta información sobre este deporte en general con los próximos eventos.*

www.fedo.org • *Web oficial de la Federación Española de Orientación. Encontramos toda la información de nuestro país del deporte de la orientación en sus diferentes modalidades (a pié, en bicicleta y raid orientación), así como fechas y eventos importantes.*

www.ociototal.com/recopila2/r_dep/orientacion.html • *Información sobre el deporte de orientación y enlace con numerosas wub dedicadas al mismo (artículos, federaciones, portales, clubes, etc.)*

w3.cnice.mec.es/recursos/secundaria/educacion_fisica/orientacion.htm. • *Unidad didáctica de orientación. Objetivos didácticos, contenidos, secuenciación de los contenidos y metodología y recursos.*

www.efdeportes.com/efd76/ud.htm • *Unidad didáctica dirigida a los alumnos/as de 2º ciclo de la E.S.O.*

www.orientador.net • *Información general sobre la orientación. Pruebas, fotografías, mapas, enlaces, etc.*

www.clubibon.es • *Club de orientación de Zaragoza. Podéis encontrar enlaces, pruebas de ámbito regional y nacional de todas las modalidades de orientación.*

BIBLIOGRAFÍA

Carrera de orientación. Deporte y aventura en la naturaleza.
ACCO. *Ed. Penthalon ediciones*

Deporte de orientación.
Ministerio de educación y ciencia.

Orientación. Cómo orientarse con un mapa y una brújula en la naturaleza.
Walter Peraro. *Ed. Grijalbo*

"Orienteering. Trining and Coaching".
BRYAN-JONES, G & COLs. *3th edition, British Orienteering Federation, Riversdale (GB), 1985.*

"Estudio generalizado del deporte de orientación".
FERRANDO, J.A. *Tesina de fin de carrera, INEF, Madrid, 1980.*

"Desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación".
GÓMEZ GARCÍA, E.*Desnivel, Madrid, 2001.*

"Carreras de Orientación. El deporte del siglo XXI".
GÓMEZ GARCÍA. E. *Desnivel, Madrid, 2001.*

"Propuestas para Educación Física. Orientación, danza, patinaje , escalada, palas, bicicleta, triatlón escolar".
GUTIÉRREZ, J & COLs. *Narcea, Madrid, 1992.*

"La carrera de orientación. La salud en el correr".
SILVESTRE, J.C. *Hispano Europea, Barcelona, 1987.*

¿Cómo puedo resolver mis dudas?

DUDAS O PROBLEMAS	SOLUCIÓN
No tengo el plano del colegio	No importa, sirve un croquis realizado a mano para empezar.
No me aclaro con las escalas	No te compliques. Trabaja con los planos haciendo más hincapié en los elementos que aparecen en el mismo.
Como uso la brújula	Para hacer orientación en un parque o en el patio de recreo no es necesario utilizar la brújula. Está bien que sepan que es un elemento que nos ayuda a orientar un mapa, y conocer donde está el norte pero nada mas.
Tengo que poner yo todas las balizas	Puedes jugar con la destreza de algunos de tus alumnos/as. Puedes realizar un ejercicio en el que algunos de ellos coloquen las balizas y los otros vayan a buscarlas.
¿Qué hago para que los alumnos no se sigan en un recorrido?	No hace falta colocar más balizas de las normales. Podemos colocar 10 balizas pero hacer que cada alumno comience el recorrido en un número diferente de baliza. La segunda baliza pueden tenerla unos grupos si y otros no, así hasta completar todo el recorrido

¿Como puedo mejorar mi próxima clase? Reflexiones del profesor. Autoevaluación

Anotar los aspectos mas destacados de las sesiones, así como las cosas que me han llamado la atención para mejorar en las próximas sesiones.

ORIENTACION
en los PARQUES
de ZARAGOZA