

# ORIENTACIÓN. UN CONTENIDO ABIERTO



*La Orientación*

# BASES LEGALES

# CRITERIOS DE EVALUACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS	1ºESO	U.D.1	U.D. 2	U.D.3	U.D. 4
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN					
1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. <b>Condición Física</b>				1	
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. <b>Atletismo, Condición Física</b>					
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial. <b>Atletismo, Condición Física</b>					
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. <b>Atletismo.</b>					
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. <b>Fútbol Sala, Multideporte.</b>					
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos. <b>Expresión Corporal</b>					
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones. <b>Orientación.</b>					

# BASES LEGALES CRITERIOS DE EVALUACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS	2ºESO	U.D.1	U.D. 2	U.D.3
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN				
1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. <b>Condición Física</b>				
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud. <b>Condición Física, Natación.</b>				
3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha. <b>Deportes Colectivos.</b>				
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo. <b>Deportes Colectivos.</b>				
5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. <b>Expresión Corporal.</b>				
6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad. <b>Actividades en el Medio Natural.</b>				

# BASES LEGALES CRITERIOS DE EVALUACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS	3ºESO	U.D.1	U.D. 2	U.D.3	U.D. 4
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN					
1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud. <b>Condición Física</b>					
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad. <b>Condición Física</b>					
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones. <b>Atletismo, Condición Física</b>					
4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas. <b>Condición Física</b>					
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos. <b>Deportes Colectivos.</b>					
6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición. <b>Expresión Corporal.</b>					
7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad. <b>Ajij.</b>					
EVALUACIÓN 13					

# BASES LEGALES CRITERIOS DE EVALUACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS 4ºESO	U.D.1	U.D. 2	U.D.3	U.D. 4
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN				
1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. <b>Condición Física.</b>				
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. <b>Condición Física.</b>				
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una calidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. <b>Condición Física.</b>				
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. <b>Condición Física.</b>				
5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. <b>Deportes Colectivos.</b>				
6. Participar en la organización y puesta en práctica de tomos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. <b>Deportes Colectivos, Palas y Raquetas.</b>				
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. <b>Acrosport, Expresión Corporal.</b>				
8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. <b>Acrosport, Condición Física, Expresión Corporal.</b>				



## RESUMEN

CURSO	CRITERIO PRIORITARIO DE EVALUACIÓN
1º ESO	7.- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones. Orientación.
2º ESO	<b>DESARROLLO DE CRITERIOS SECUNDARIOS</b>
3º ESO	7.- Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad. Afin.
4º ESO	<b>DESARROLLO DE CRITERIOS SECUNDARIOS</b>
1º BACHILLERATO	6.-Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización. Afin, Relajación.

# ASPECTOS POSITIVOS QUE PRESENTA LA ORIENTACIÓN

---

## **ASPECTOS POSITIVOS QUE PRESENTA LA ORIENTACIÓN.**

**Es una actividad que permite un enfoque REAL y PRÁCTICO de las actividades en el medio natural.**

**.Es una actividad desconocida para la mayoría de nuestros alumnos y muy motivante.**

**Los valores educativos que la Orientación desarrolla.**

**Es una actividad facilitadora de la integración ( grupos heterogéneos y mixtos)**

**Es una actividad en la que adquiere vital importancia la capacidad de toma de decisiones.**

**Además de comprobar casi al instante si estas decisiones han sido o no acertadas.**

**Es una actividad que incide de forma muy directa en el desarrollo de las aptitudes cognitivas, sociales y afectivas además de las motrices y psicomotrices.**

**Es una actividad en la que el trabajo interdisciplinar es abundante e interesante, al tiempo que es fácil de llevarlo a cabo.**

## **OTROS ASPECTOS POSITIVOS ...**

**Es una actividad en la que no tiene porqué haber un objetivo claramente competitivo.**

**No tienen porqué existir determinantes volitivos (valor, coraje,...)**

**No es necesario ningún aprendizaje o condicionante físico previo que facilite más la comprensión o la ejecución (no hay transferencia de otras actividades).**

**Es una actividad que se presta a un enfoque lúdico en la línea de aprender jugando y probando, provocando mayor grado de diversión y, por tanto mayor motivación.**

**Es una actividad que presenta una oferta real a los tiempos de ocio.**

**Es una actividad fácil de realizar y económicamente asequible (tanto a nivel personal como de Centro).**

# PERIODIZACIÓN TRIMESTRAL

Nº	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACHILLERATO
1	Presentación	Presentación	Presentación	Presentación	Presentación
2	Juegos C.F 1				
3	Juegos C.F 2				
4	Juegos C.F 3				
5	<b>Test condición física</b>				
6	<b>Test condición física</b>				
8	Orientación 1	Teórica Senderismo	Orientación 1	Teórica Senderismo	Orientación
9	Orientación 2	Salida Senderismo	Orientación 2	Salida Senderismo	Orientación
10	Orientación 3	Vallas	Salida Orientación	Longitud	Orientación Exterior
11	Orientación 4	Vallas	Triple	Longitud	Salida de Orientación
12	Vallas	Vallas (Prueba)	Triple	Longitud	Relevos 4x100
13	Longitud	Recuperación Test	Triple (Eliminada)	Vallas	Relevos 4x200
14	Longitud (Prueba)	Rellenar ficha	Recuperación Test	Vallas	Recuperación de Test
15	Velocidad	Velocidad	Rellenar ficha	Vallas	Rellenar ficha de C.F
16	Velocidad (Prueba)	Velocidad	Peso	Recuperación Test	Triple
	Recuperación Test	Velocidad (Prueba)	Relevos	Rellenar ficha de C.F	Triple
17	Rellenar ficha	Longitud	Relevos	Velocidad	Vallas Largas 1

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

ORIENTACIÓN PRECISA

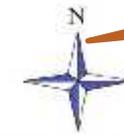
ORIENTACIÓN SOMERA

UTILIZADA EN DEPORTES  
DE MONTAÑA

UTILIZACIÓN EN LOS CENTROS  
DE ENSEÑANZA:

- TALONAMIENTO
- RUMBOS TOMADOS CON LA  
BRÚJULA
- DISTANCIAS APROXIMADAS.  
USO DE LA ESCALA.
- LEYENDA

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA



RUMBO

## Legenda

- B** → Parada de Autobus
- D** → Farmacia
- G** → Colmado
- H** → Hospital
- M** → Plaza de Mercado
- P** → Estación de Policía
- T** → Estación del tren
- Correo (USPS)
- ATH/ Banco
- Zona gastronómica
- Zona de librería

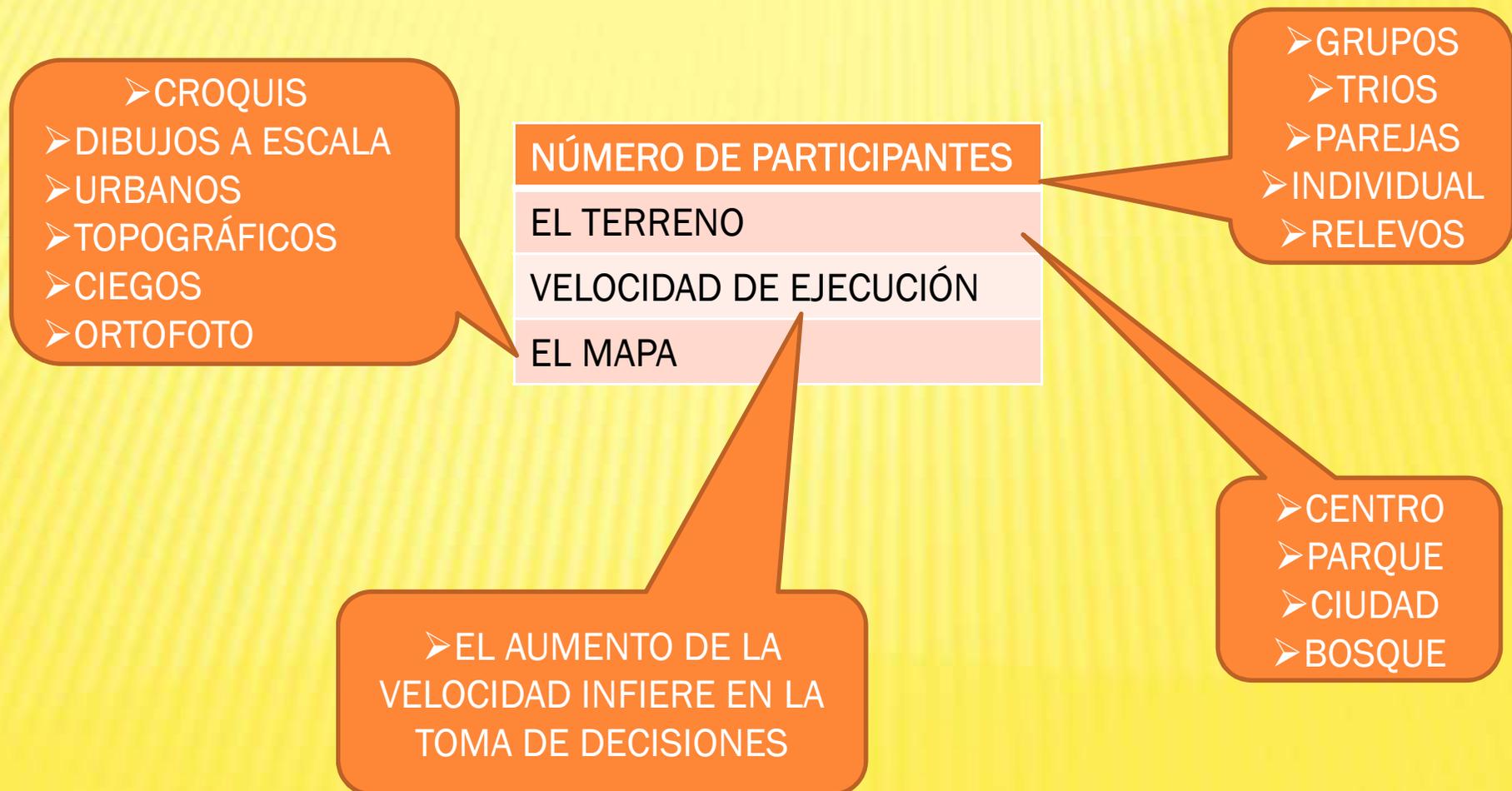
LEYENDA

ESCALA

200 m

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

## FACTORES DE DIFICULTAD



# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

## 1º DE ESO

- CROQUIS
- DIBUJOS A ESCALA

NÚMERO DE PARTICIPANTES

EL TERRENO

VELOCIDAD DE EJECUCIÓN

EL MAPA

- GRUPOS
- TRIOS
- RELEVOS

- A VECES INTERVIENE EL FACTOR TIEMPO

- CENTRO
- PARQUE

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

## 3° DE ESO

- CROQUIS
- DIBUJOS A ESCALA
- MAPA TOPOGRÁFICO

NÚMERO DE PARTICIPANTES

EL TERRENO

VELOCIDAD DE EJECUCIÓN

EL MAPA

- GRUPOS
- TRIOS
- PAREJAS
- RELEVOS

- SIEMPRE INTERVIENE EL FACTOR TIEMPO

- CENTRO
- PARQUE
- BOSQUE

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

## 1º BACHILLERATO

- DIBUJOS A ESCALA
- URBANOS
- TOPOGRÁFICOS
- ORTOFOTO

NÚMERO DE PARTICIPANTES

EL TERRENO

VELOCIDAD DE EJECUCIÓN

EL MAPA

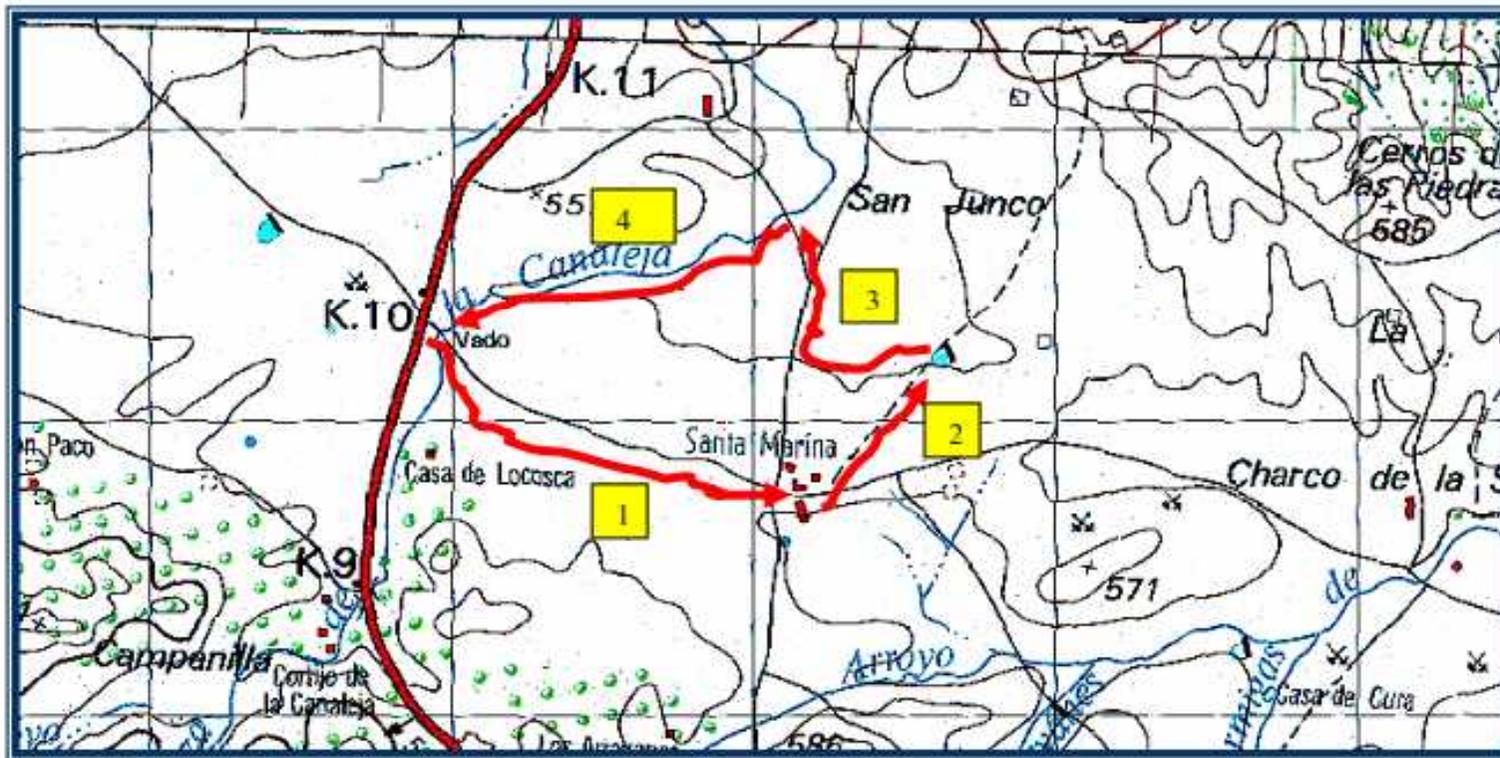
- GRUPOS
- PAREJAS
- INDIVIDUAL
- RELEVOS

- EL AUMENTO DE LA VELOCIDAD INFIERE EN LA TOMA DE DECISIONES
- COMPETICIÓN

- CENTRO
- PARQUE
- CIUDAD
- BOSQUE

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

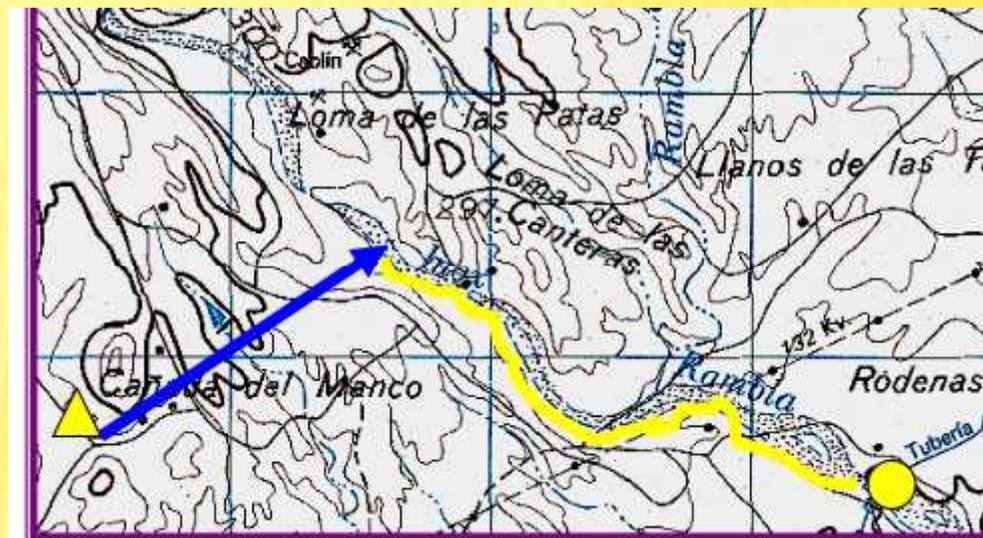
## TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN LÍNEAS CONDUCTORAS



Línea 1: camino.                      Línea 2: sendero.  
Línea 3: camino.                      Línea 4: río de la Canaleja.  
Kilómetro 10: salida y llegada del ejercicio.

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

## TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN LÍNEAS DE PARADA

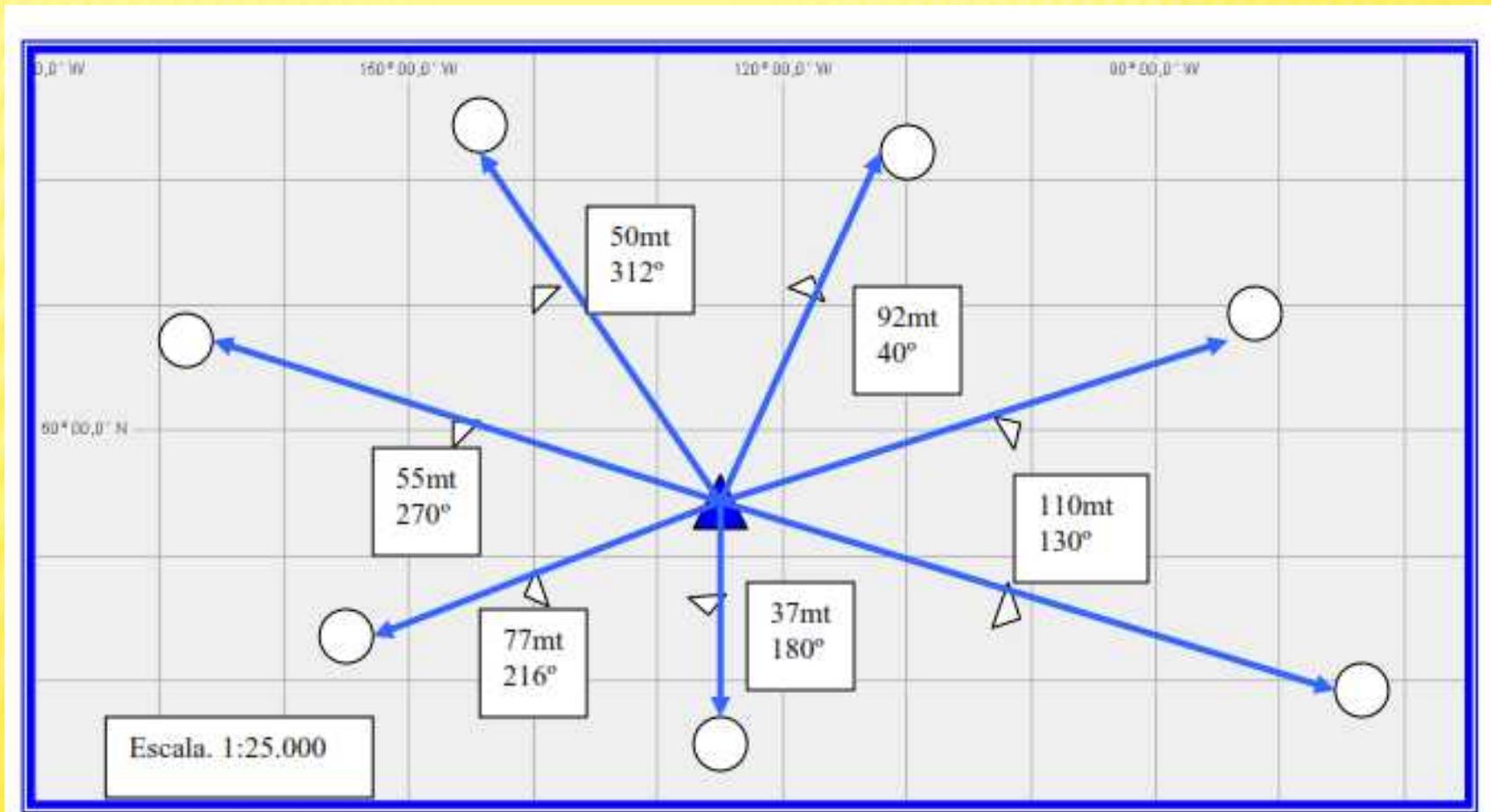


- ▲ Lugar de salida. Cerro Cañada del Manco.
- Lugar o punto de destino. Una tubería.
- ↓ Dirección a seguir

# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

## TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN

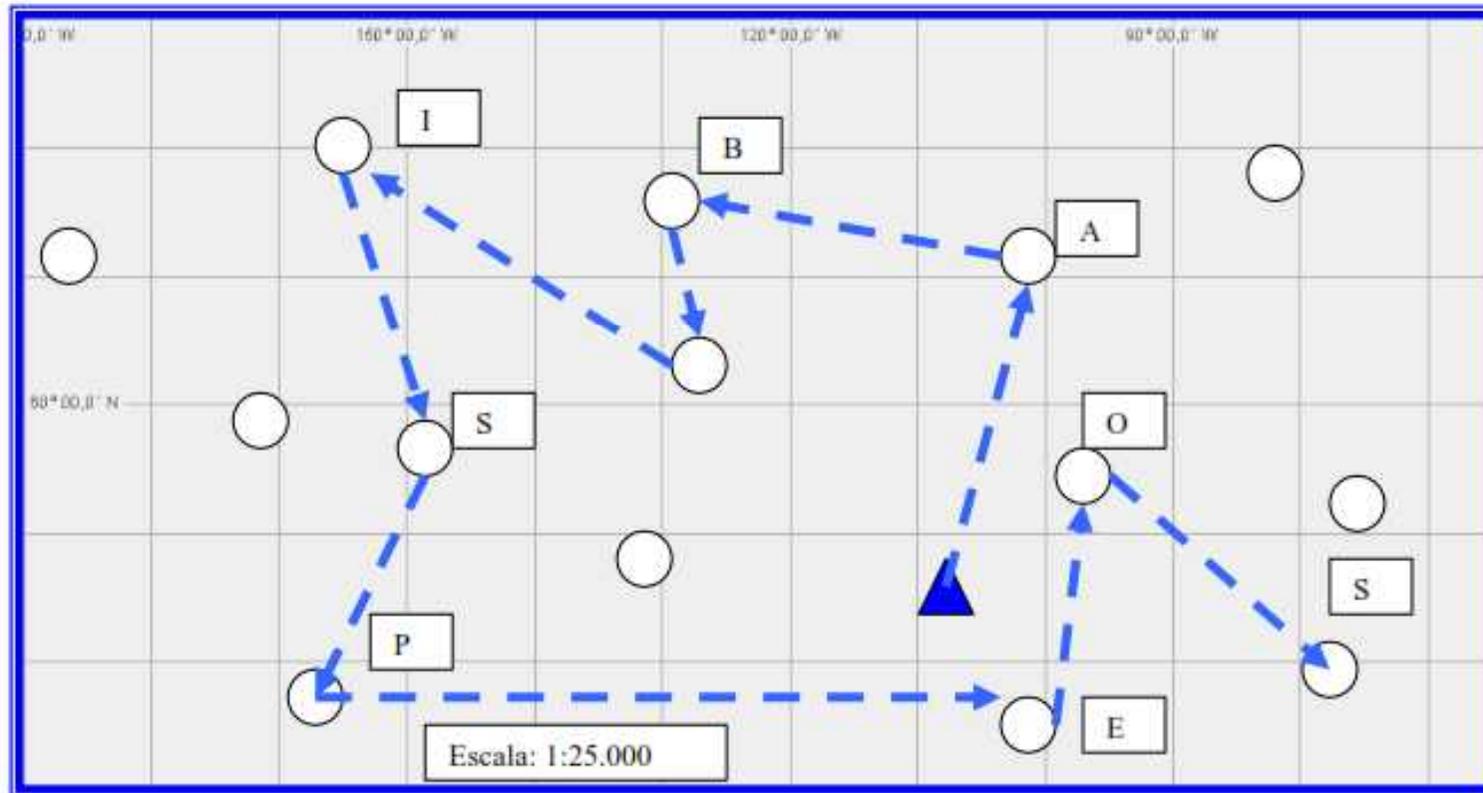
## A RUMBO



# DIDÁCTICA. METODOLOGÍA

## TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN

## A RUMBO



Número punto	Dirección	Distancia	Control
1	12°	76mt.	
2	285°	90mt.	
3	147°	55mt.	

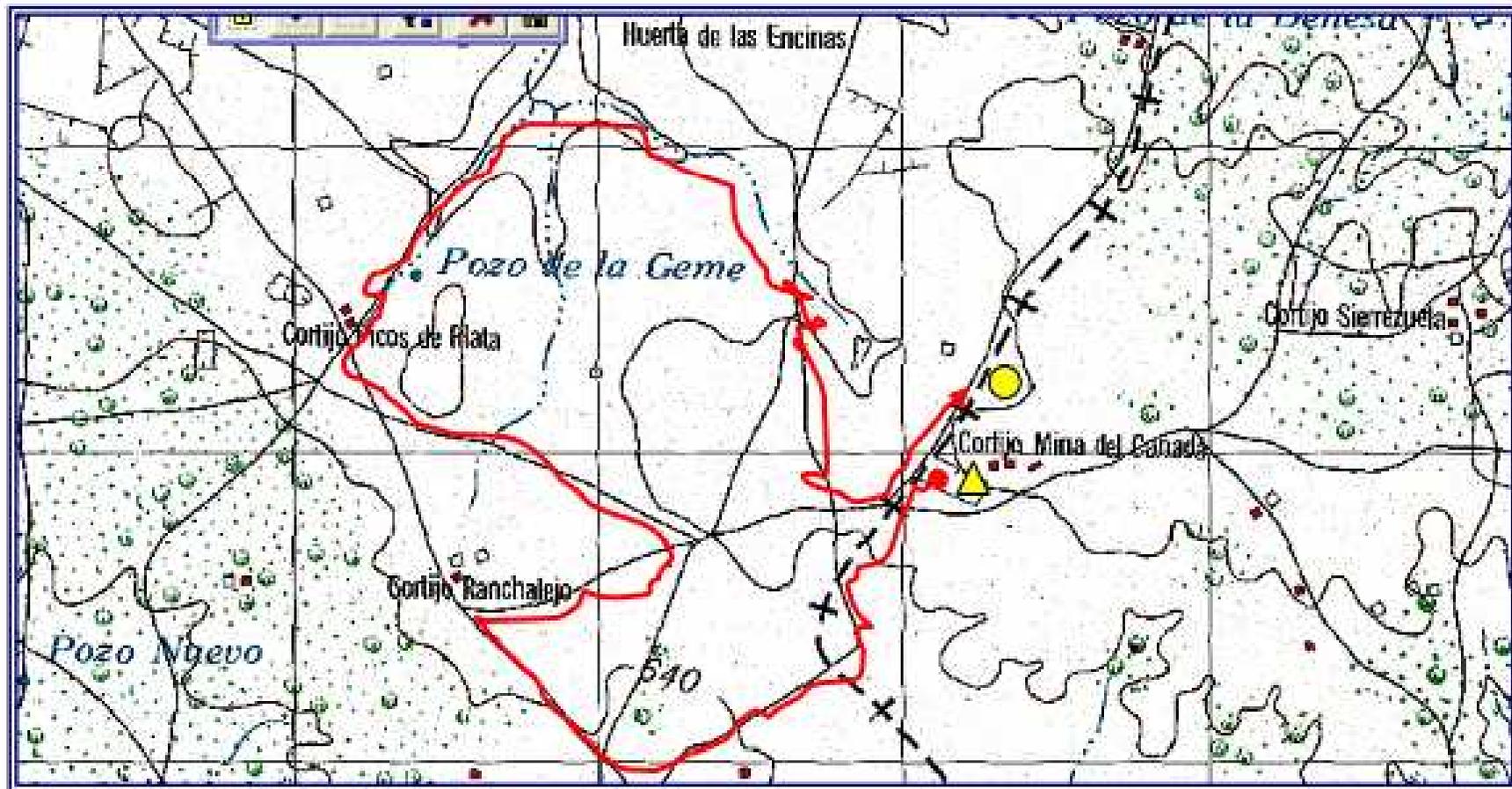
# PASEO PARA ORIENTAR MAPA Y LEER DATOS

NÚMERO DE PARTICIPANTES	TRIOS
EL TERRENO	PARQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	NO
EL MAPA	ORTOMAPA



# PASEO PARA ORIENTAR MAPA Y LEER DATOS

NÚMERO DE PARTICIPANTES	TRIOS
EL TERRENO	BOSQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	NO
EL MAPA	TOPOGRÁFICO





# ORIENTACIÓN POR BIFURCACIONES

NÚMERO DE PARTICIPANTES	GRUPOS
EL TERRENO	BOSQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	NO
EL MAPA	TOPOGRÁFICO



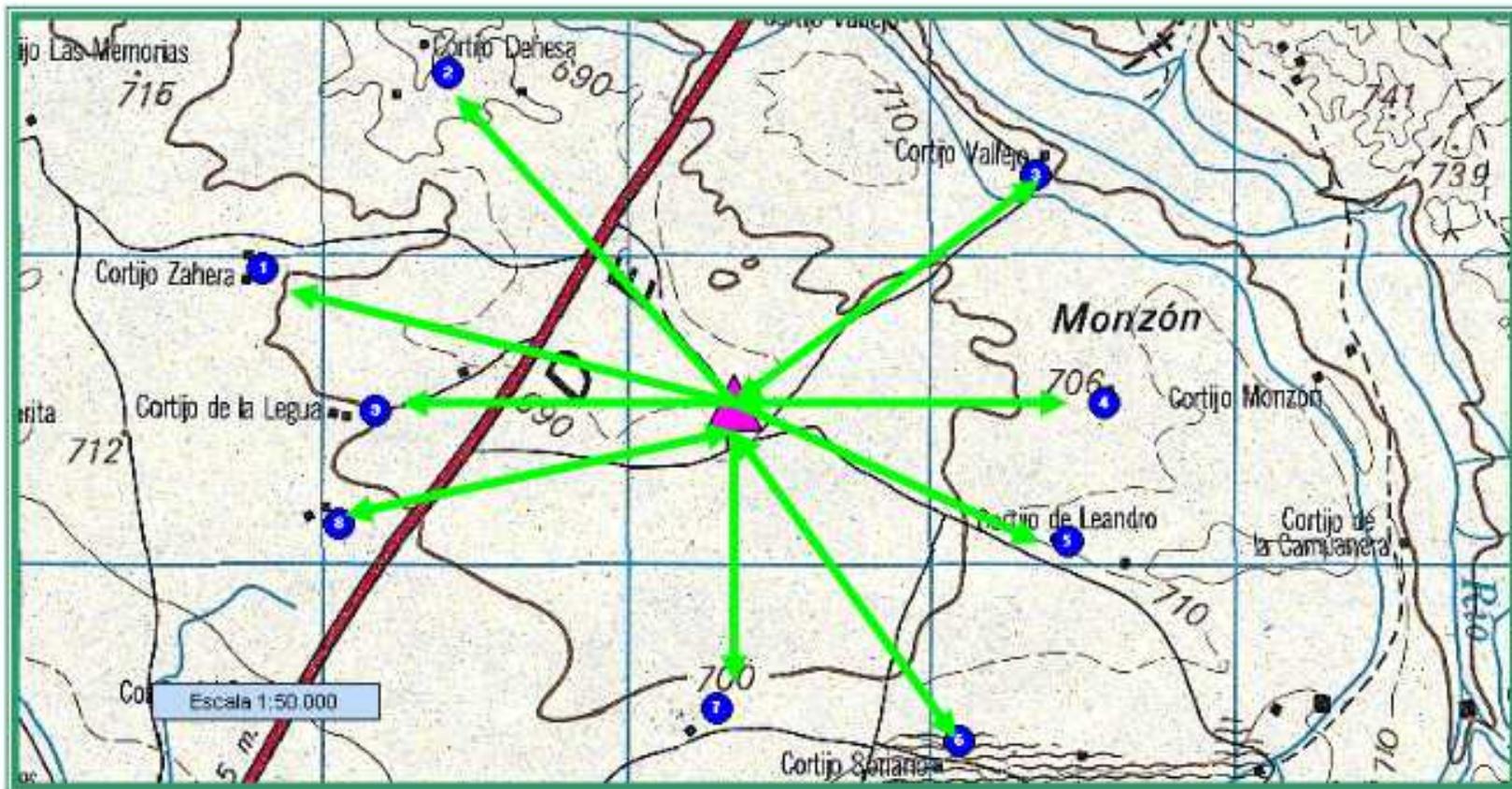
# RELEVOS EN ESTRELLA

NÚMERO DE PARTICIPANTES	GRUPOS DE 4/RELEVOS
EL TERRENO	CENTRO
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	ORTOMAPA



# RELEVOS EN ESTRELLA

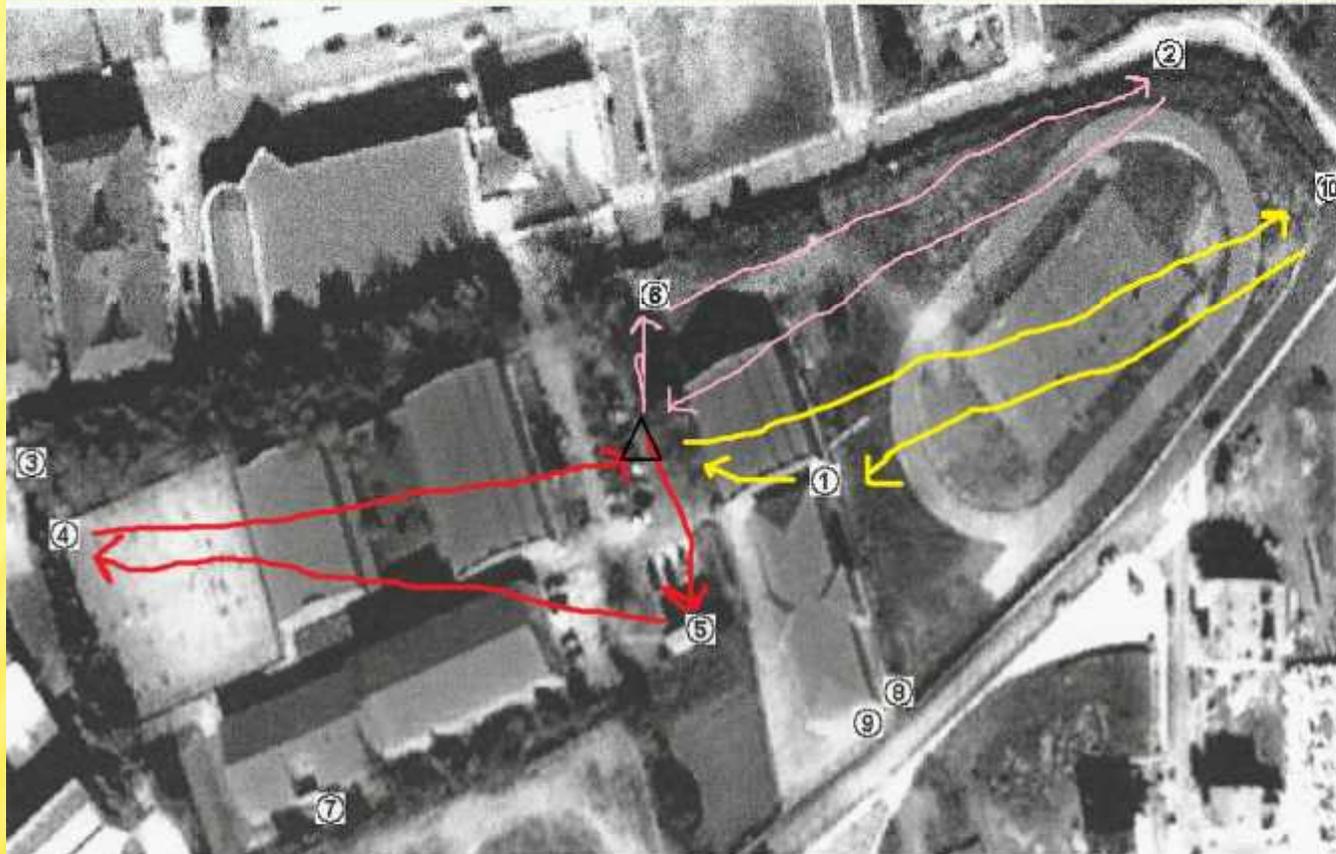
NÚMERO DE PARTICIPANTES	GRUPOS DE 4/RELEVOS
EL TERRENO	BOSQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	TOPOGRÁFICO



# SECUENCIA OBLIGADA. MARIPOSA

NÚMERO DE PARTICIPANTES	TRIOS
EL TERRENO	CENTRO
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	ORTOMAPA

1-2
3-4
5-6
7-8
9-10



## SIMBOLOGÍA:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-

## TIEMPO:

1.- Junto a escaleras de bajada. 2.- Poste de valla metálica. 3.- Farola junto a puerta de salida. 4.- Tubo metálico. 5.- Tubo de agua tras la caseta. 6.- Poste valla metálica.

7.- Puerta almacén. 8.- Valla. 9.- Tubo de agua. 10.- Poste de la valla exterior.

OMBRES: .....



# SECUENCIA OBLIGADA

NÚMERO DE PARTICIPANTES	TRIOS
EL TERRENO	CENTRO
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	ORTOMAPA



SIMBOLOGÍA:	
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	
TIEMPO:	

- 1-2-3-4-5-.....
- 2-3-4-5-6---
- 3-4-5-6-7--
- 4-5-6-7-8---
- 5-6-7-8---

1.- Junto a escaleras de bajada. 2.- Poste de valla metálica. 3.- Farola junto a puerta de salida. 4.- Tubo metálico. 5.- Tubo de agua tras la caseta. 6.- Poste valla metálica. 7.- Puerta almacén. 8.- Valla. 9.- Tubo de agua. 10.- Poste de la valla exterior.

NOMBRES:.....

# SECUENCIA OBLIGADA. LIBRE ELECCIÓN

SISTEMA DE REFERENCIA **ETRS89** HUSO **30** ESCALA **1: 10000** FECHA DE IMPRESIÓN **03/04/20**

NÚMERO DE PARTICIPANTES	PAREJAS
EL TERRENO	BOSQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	TOPOGRÁFICO



- A-B-C-D-E
- B-C-D-E-A
- C-D-E-A-B
- 
-

# RECORRIDO CHECOSLOVACO



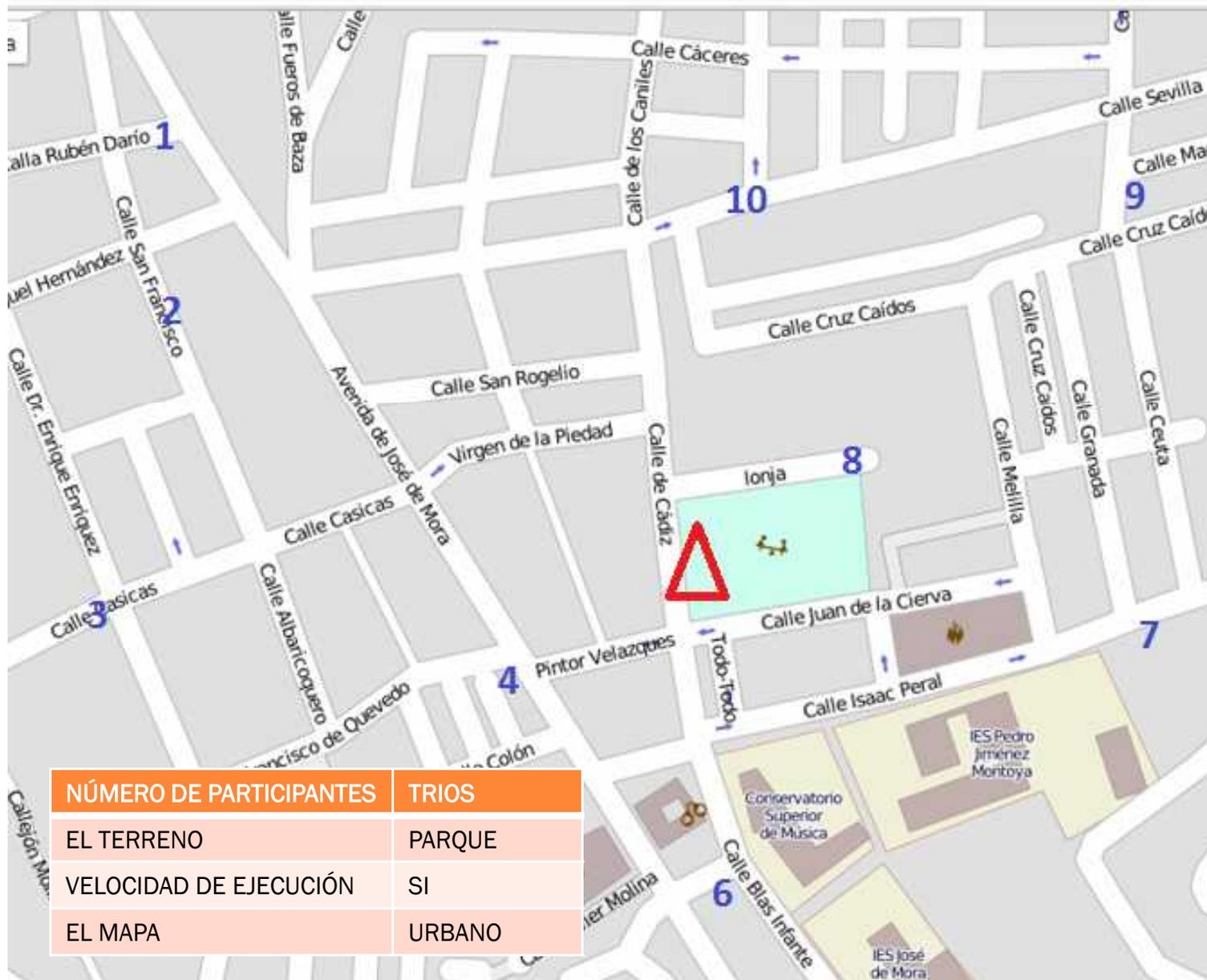
NÚMERO DE PARTICIPANTES	PAREJAS
EL TERRENO	BOSQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	TOPOGRÁFICO

-  Lugar de salida
-  Lugar de llegada
-  Recorrido por línea conductora: río Guadiana Menor
-  Puntos-control
-  Acercamiento a puntos-control fuera de línea conductoras.

# RECORRIDO CHECOSLOVACO



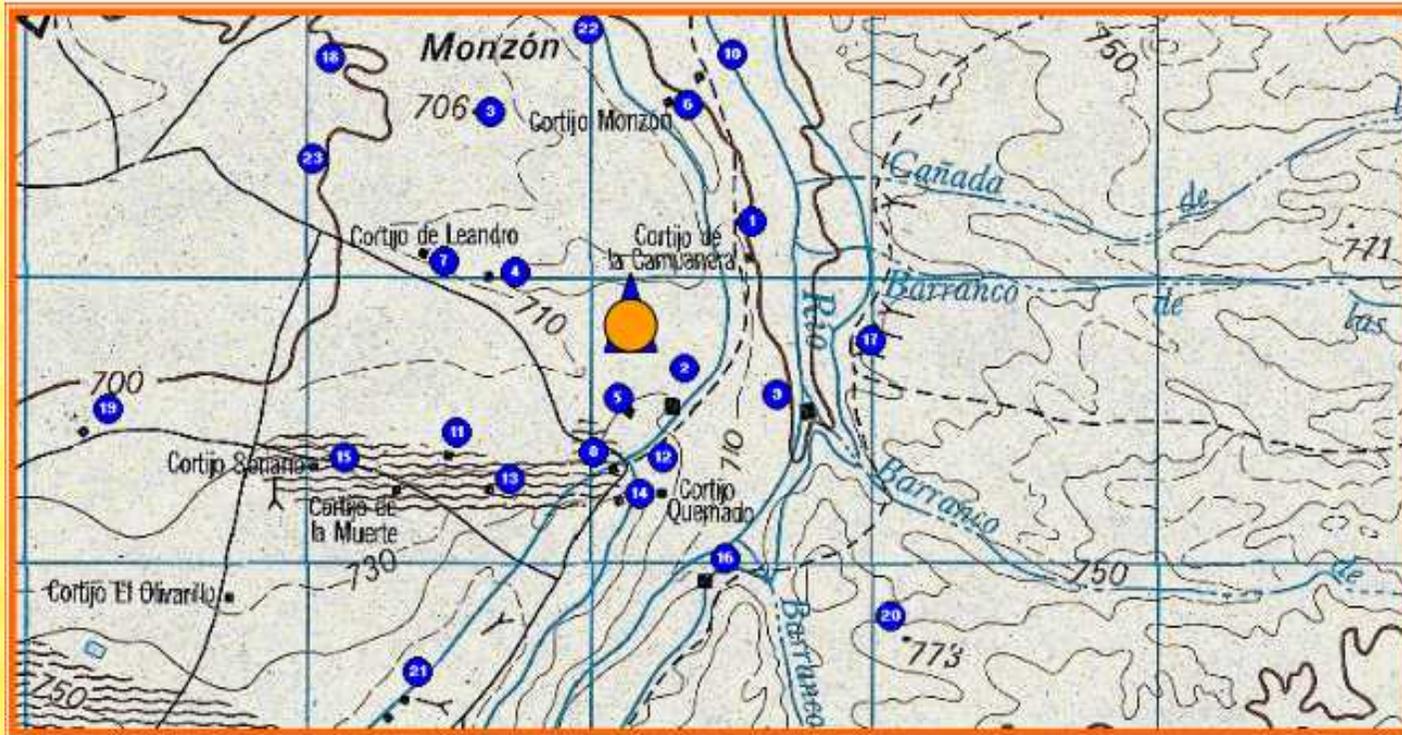
# SCORE ORIENTING



PISTA Nº	PUNTOS	REALIZADO?
1	100	
2	150	
3	300	
4	300	
5	350	
6	300	
7	350	
8	400	
9	350	
10	350	
11	400	
12	800	
13	800	
14	500	
15	400	
16	400	
17	400	
18	550	
19	600	
20	500	
TOTAL		

NÚMERO DE PARTICIPANTES	TRIOS
EL TERRENO	PARQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	URBANO

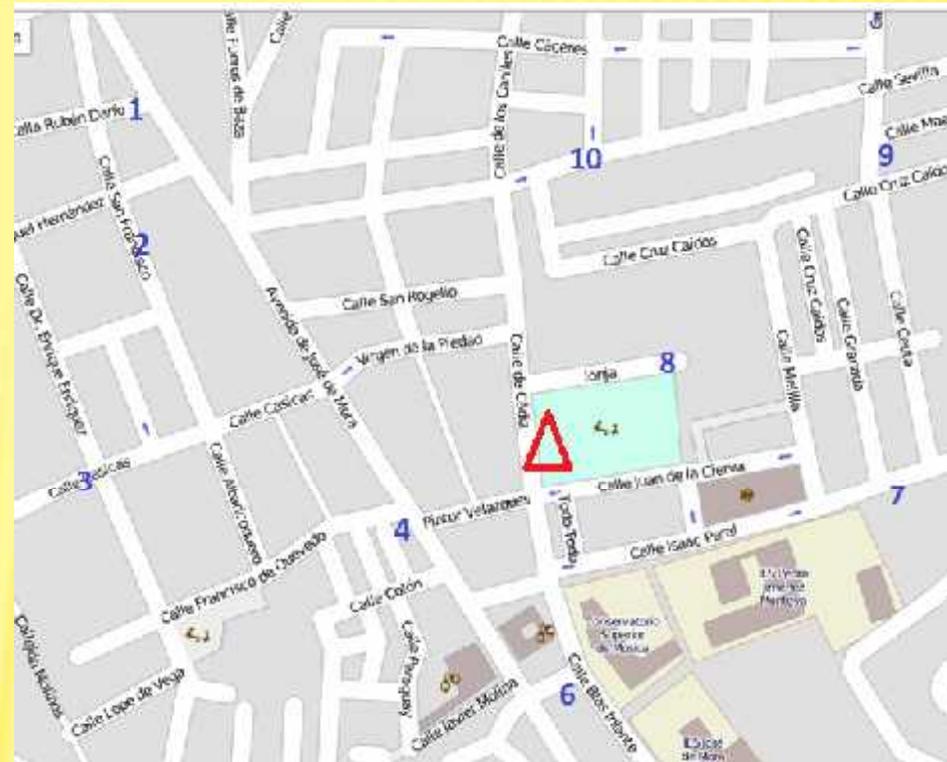
# SCORE ORIENTING



PISTA Nº	PUNTOS	REALIZADO?
1	100	
2	150	
3	300	
4	300	
5	350	
6	300	
7	350	
8	400	
9	350	
10	350	
11	400	
12	800	
13	800	
14	500	
15	400	
16	400	
17	400	
18	550	
19	600	
20	500	
TOTAL		

NÚMERO DE PARTICIPANTES	PAREJAS
EL TERRENO	BOSQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	TOPOGRÁFICO

# CARRERA LIBRE

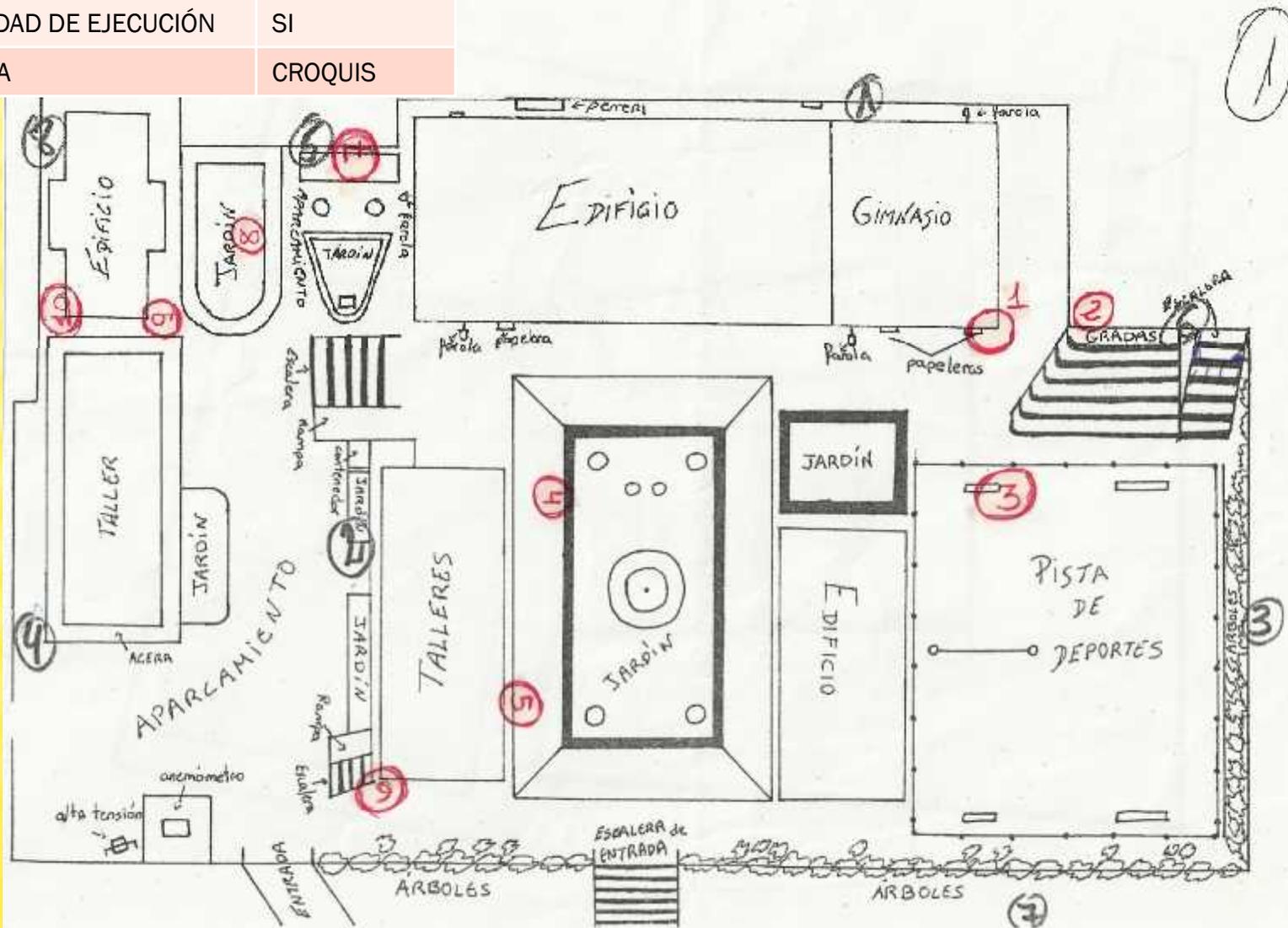


NÚMERO DE PARTICIPANTES	PAREJAS
EL TERRENO	BOSQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	TOPOGRÁFICO

NÚMERO DE PARTICIPANTES	PAREJAS
EL TERRENO	PARQUE
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	URBANO

# LIBRE SECUENCIA

NÚMERO DE PARTICIPANTES	TRIOS
EL TERRENO	CENTRO
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	SI
EL MAPA	CROQUIS



# RECOGIDA DE DATOS Y SEÑALES



# RECOGIDA DE DATOS Y SEÑALES

1 	6 	11 	16 
2 	7 	12 	17 
3 	8 	13 	18 

# RECOGIDA DE DATOS Y SEÑALES

