

UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

PRESENTACIÓN

Estos materiales curriculares se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promocionar su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

JUSTIFICACIÓN

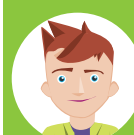
La unidad didáctica que se presenta a continuación ha sido seleccionada debido a varias razones que exponemos a continuación.

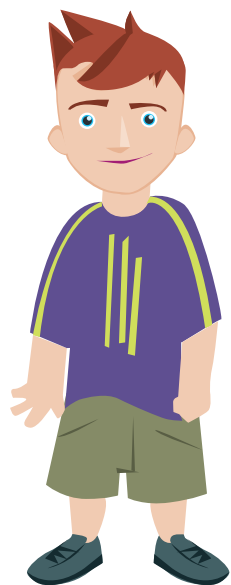
Su desarrollo presenta una alta implicación motriz del alumnado, que centrando su atención de manera constante en la búsqueda de pistas y balizas, se olvida de que corre, y por tanto realiza un trabajo físico de resistencia de una manera lúdica y muy motivante.

Es un contenido totalmente coeducativo, cuya práctica no está asociada a un sexo u otro.

Los alumnos trabajan de manera autónoma en esta unidad didáctica que favorece el conocimiento de su entorno, posee un alto componente de educación ambiental y da una herramienta al alumnado para poder enfrentarse con seguridad y confianza a situaciones que les lleven a moverse dentro y

1º y 2º
de ESO





**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**

fuera de su entorno próximo.

La unidad didáctica que presentamos implica un gran trabajo previo por parte del profesorado en la elaboración de material de diferente índole (planos, pistas, balizas). Todo este trabajo previo se verá recompensado sin ningún tipo de duda por la alta implicación y motivación del alumnado en la realización de las diferentes tareas propuestas. Todo ello nos aportará una gran satisfacción y permitirá ver cómo sin mediar apenas en las clases, el alumnado realiza las tareas de manera muy autónoma y lúdica.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Conocer técnicas básicas de orientación sin brújula.
- B. Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación.
- C. Mejorar la capacidad de orientación espacial.
- D. Adquirir un nivel aceptable de técnicas de orientación con mapa.
- E. Valorar la importancia de la orientación como elemento clave para desenvolvernó con seguridad en cualquier medio.
- F. Contribuir a la mejora de la CF mediante un trabajo no planificado de resistencia.
- G. Colaborar con los compañeros y profesor en las actividades planteadas.

COMPETENCIAS

QUE SE TRABAJAN

Competencia en comunicación lingüística. (CML)
Competencia matemática. (CM)
Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CIMF)
Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)
Competencia social y ciudadana. (CSC)
Competencia cultural y artística. (CCA)
Aprender a aprender. (AA)
Autonomía e iniciativa personal. (AIP)

CML	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	AA	AIP
	X	X		X		X	X

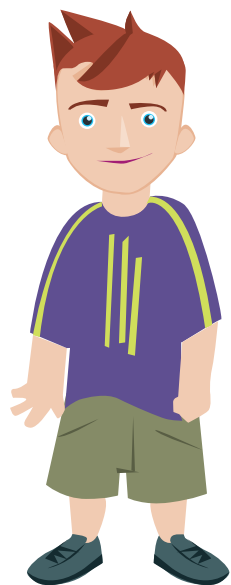
(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

BLOQUES DE CONTENIDOS

CF y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades M. Natural
X	X		X

1º y 2º
de ESO





UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

CONTENIDOS

Introducción sobre el deporte de la orientación.
La carrera de orientación como deporte.
Materiales para una carrera de orientación.
Carreras individuales y por equipos.
El mapa, orientación, manejo y características generales.
Relación de la orientación con el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
Desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
Elaboración de croquis y mapas sencillos.
Puntos cardinales.
Técnicas básicas de orientación.
Normas de seguridad.
Importancia del calentamiento en relación a una práctica segura y adecuada de actividad física.
Reconocimiento del posible impacto ambiental que un mal uso de esta actividad pueda crear.

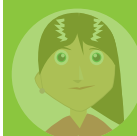
METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.

1º y 2º
de ESO



PERDIDOS EN EL PATIO



RECURSOS MATERIALES

Esta unidad didáctica se caracteriza por la utilización de bastante material en formato papel, especialmente mapas y hojas de control. Debido a las peculiaridades y diferencias de cada centro, hemos elaborado un material de muestra para todas las actividades que lo necesiten con mapas de centros reales, pero deben de ser los propios profesores atendiendo a las características de su centro y entorno los que elaboren los mapas específicos de cada centro.

Para ello, os damos unas series de consejos que facilitarán esta tarea: Obtener mapa del centro, para lo que existen varias posibilidades:

1. Solicitarlo en secretaría y completarlo.
2. En el caso de no encontrarlo en secretaría, se puede realizar un mapa del centro de manera muy sencilla utilizando el programa Google Earth que nos permite obtener una foto aérea del centro. Ahora aquí tenemos dos opciones:

2.1 Utilizar un programa de edición fotográfica GIMP (Software libre) o Photoshop entre otros para trazar las líneas y objetos que aparecerán en el mapa y eliminar la imagen de fondo original.

2.2 Hacerlo con papel transparente.

Obtener mapa del terreno cercano:

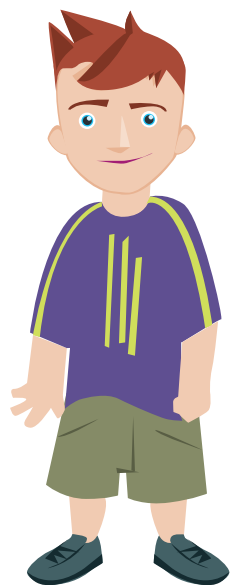
1. Mapa turístico de la ciudad o localidad en el que suelen venir bien representados los parques.
2. Realizarlo con Google Earth, igual que en el apartado 2 del punto anterior.

Se deben marcar los detalles más pequeños (árboles, arbustos, farolas, bancos, gradas...) y aquellos que podamos utilizar como elementos de control, pero no demasiadas ya que pueden complicar la lectura del mapa. El mapa debe incluir una leyenda, que puede o no utilizar símbolos universales (si el plano lo hacen los alumnos utilizaremos los símbolos que ellos han elegido por consenso).

El tamaño ideal de los planos para dar a los alumnos es de A4, es manejable, legible y fácil de fotocopiar. Las fotocopias, en blanco y negro, así son más baratas. Podemos utilizar para las fotocopias papel ya desechado que solo ha sido utilizado por una cara (educación ambiental).

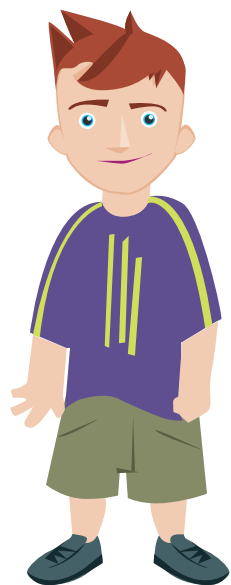
En cuanto a las balizas, deben ser los propios alumnos los que las realicen y las traigan. Para ello, el profesor mostrará una baliza realizada por él, con tres cartones de 10x10 pegados con celo y sujeta con un hilo de lana o similar. Los cuadrados van pintados en naranja y blanco, divididos por su diagonal (ver Anexo 2).

Existe la posibilidad (si el centro lo permite) de pintar las balizas de manera permanente y pueden usarse todos los años sin tener que colocarlas de



UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS





UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

manera temporal (pintura de niños que se va con agua, tiza, un papel pegado con el dibujo de la baliza y código, etc.). En el caso de tener que colocarlas diariamente, es interesante que el desarrollo de esa unidad coincida a la vez con muchas clases e incluso cursos para solamente poner y quitar a primera y última hora del día. En cuanto a las hojas de control, hemos incluido en los anexos dos modelos para ser usados (Anexo 1 y Anexo 3) Anexos 1, 2, 3 y 4.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- A. Realizar correctamente los itinerarios planteados.
 - A1. Es capaz de localizar las balizas situadas en el mapa y anota los códigos correctamente en la hoja de control.
 - A2. Completa los recorridos planteados encontrando la mayoría de las balizas.
- B. Participar activamente en las actividades que se realizan a lo largo de la UD (se evalúa mediante hoja observación).
 - B1. Intenta terminar todas las actividades planteadas.
 - B2. Muestra interés y se esfuerza por encontrar las balizas.
 - B3. No se para durante las actividades.
- C. Colaborar con los compañeros y el profesor en el desarrollo de la actividad (se evalúa mediante hoja de observación).
 - C1. Traslada a los compañeros su opinión respecto al lugar de las balizas.
 - C2. Ayuda a colocar y recoger las balizas.
 - C3. Anima al grupo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

En todas las sesiones de esta unidad didáctica se usa una hoja de control durante el desarrollo de la clase; al finalizar, será corregida por el alumnado y entregada al profesor. Cada hoja de control tiene una puntuación. Con la suma de todas y su división por el número de pruebas realizadas, se obtiene una calificación.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Introducción a la orientación. Recorridos sin mapa. **Breve descripción:** Se realizará una breve introducción sobre el deporte de orientación. Se comenzará a realizar recorridos sencillos sin mapa.

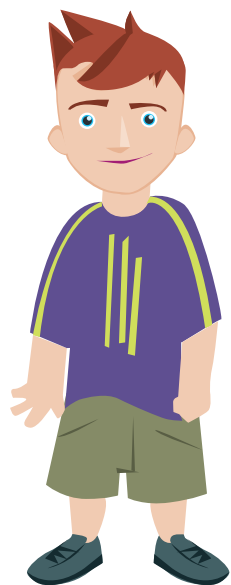
Sesión 2: Juegos de pistas. Las 50 pistas. **Breve descripción:** En esta sesión se introduce la búsqueda de balizas mediante pistas.

Sesión 3: Carrera de orientación con pistas. **Breve descripción:** Se realiza una carrera de orientación en el centro mediante pistas, una baliza dará la pista para la siguiente.

1º y 2º
de ESO



PERDIDOS EN EL PATIO



UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

Sesión 4: Mapa gimnasio / tangram / baliza móvil. **Breve descripción:** Se introduce el mapa y se enseña a orientar mediante la realización de los tangram y el ejercicio de la baliza móvil.

Sesión 5: Puntuación 100. **Breve descripción:** Encontrar el mayor número posible de balizas señaladas en un mapa.

Sesión 6: Carrera de orientación por equipos. **Breve descripción:** Se comienza con las carreras de orientación propiamente dichas. Se trabajará en equipos.

Sesión 7: Carrera de orientación individual. **Breve descripción:** Se comienza con las carreras de orientación propiamente dichas. Se trabajará individualmente.

Sesión 8: Carrera de orientación en entorno próximo. **Breve descripción:** Grupos. Se realizará una carrera de orientación en un espacio fuera del centro (siempre y cuando tengamos esa posibilidad).



1º y 2º
de ESO



INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN. RECORRIDOS SIN MAPA



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Conocer de manera general el deporte de orientación. (B, D)
Comprender el funcionamiento de un recorrido con balizas (B)
Realizar un itinerario sencillo con balizas y pistas a la vista. (A,B,D,E)
Cooperar con los compañeros en las actividades propuestas. (G)

CONTENIDOS

Introducción al deporte de orientación (vídeos, presentación...)
Elementos básicos para el desarrollo de una carrera de orientación (mapa, balizas, hoja de control)
Recorrido sencillo en grupo.

MATERIALES

Hoja de control. Anexo (Hoja control), baliza tipo creada por el profesor. (10x10), listado de recorridos, anexo (La búsqueda del tesoro)

OBSERVACIONES

La mayoría de las sesiones requieren de una preparación previa de las balizas a encontrar por parte de los profesores. Estas pueden colocarse de diferente maneras, pintadas de manera permanente, con pegatinas, pintadas con pintura de niños y limpiadas al terminar la actividad, con las balizas hechas por los alumnos, etc ...

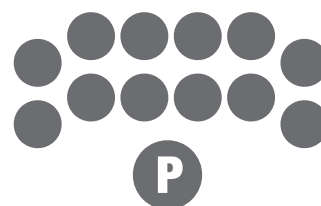
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Introducción (10'/10')

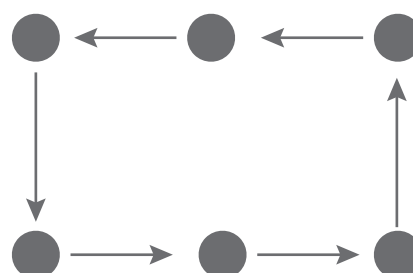
Explicar de forma breve y clara en qué consiste el deporte de orientación. Existen numerosos vídeos explicativos en Internet que pueden ser usados si las condiciones del centro lo permiten.



2. Movilidad articular (3'/13')

3. Carrera suave (5'/18')

4. Estiramientos (2'/20')



CALENTAMIENTO



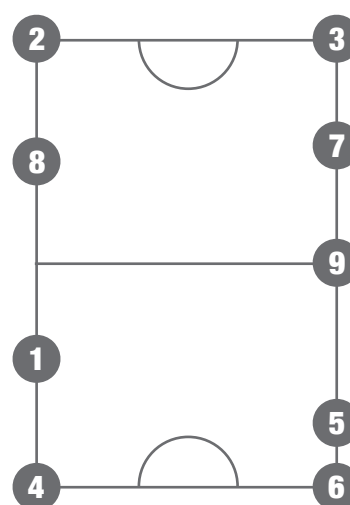
VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDADES

GRÁFICO

Recomendable grupos pequeños de 3/4 alumnos.

Una vez terminado un itinerario, se procederá a coger otra hoja de control diferente y realizar tantos recorridos como se pueda en el tiempo establecido (dependerá del espacio de cada centro).



Se realiza una corrección grupal dando las hojas de control a otro equipo para que la corrijan. El profesor dirá en voz alta los códigos. Se enseñará una baliza realizada por el profesor y se mandará que cada alumno traiga el siguiente día una hecha. Balizas de 10x10 de cartón pintadas de blanco y naranja (Anexo 2).

JUEGOS DE PISTAS. LAS 50 PISTAS



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Afianzar el manejo de la hoja de control. (B)
Iniciarse en la búsqueda de balizas escondidas mediante pistas. (A, C, D, G)
Trabajar en equipo para conseguir los objetivos propuestos. (G)
Relacionar adecuadamente las variables que conducen al éxito en las pruebas de orientación. (B, D, E)

CONTENIDOS

Carrera de pistas en un recorrido marcado por balizas.

MATERIALES

Hoja maestra de pistas para el profesor, hojas individuales y numeradas por un lado con la pista en el otro lado, balizas hechas por los alumnos (Anexo 2), hoja de control.

OBSERVACIONES

Recordad al alumnado que las balizas que se encuentran no se cogen, deben dejarse en su sitio.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

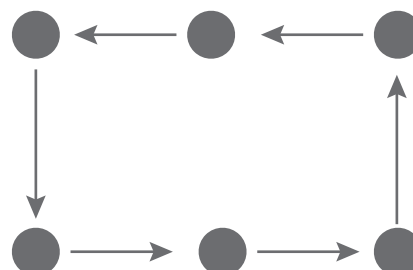
1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/18')

4. Estiramientos (2'/20')



CALENTAMIENTO



JUEGOS DE PISTAS. LAS 50 PISTAS

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Las 50 pistas (25'/45')

Se divide a la clase en grupos pequeños. Los grupos no pueden separarse y deben ir juntos en todo momento.

Previamente se han escondido balizas por todo el centro con su correspondiente código de control.

Todos los alumnos comienzan a la vez desde un punto establecido en el que se han dejado los folios numerados con pistas individuales.

Cada grupo elige la pista que quiere y va a localizar la baliza escribiendo en su hoja de control el código encontrado. Volverán a dejar la pista en la zona designada y cogerán cualquier otra pista para ir a buscar las balizas.

Al final de la actividad se reúne al alumnado. Se intercambian las hojas de control para que sea otro equipo el que corrija su hoja y se aclara cualquier duda.

Nota

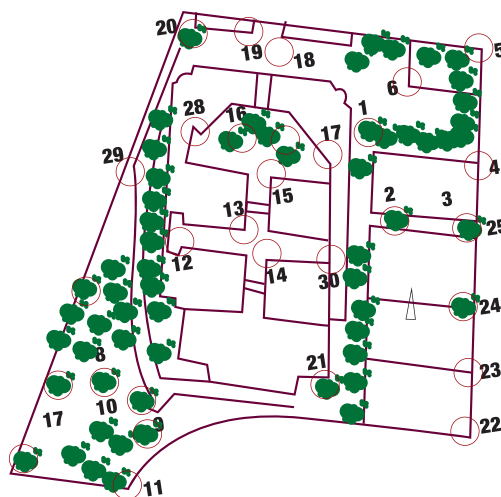
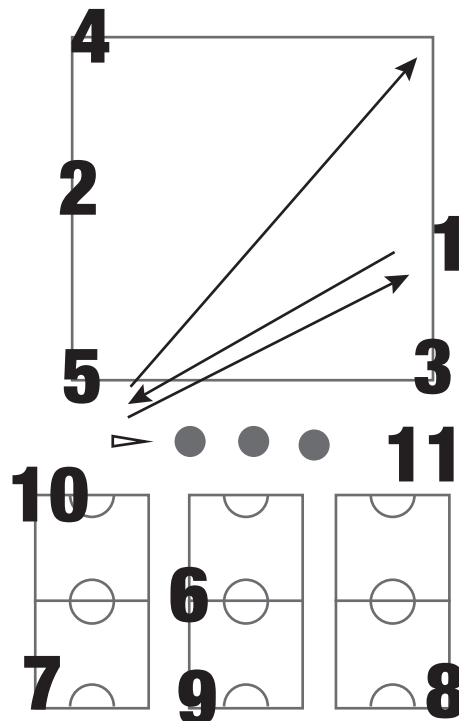
Existen otras maneras de organizar la actividad y cada profesor elegirá la manera que crea más conveniente.

Se puede hacer también una variante más parecida a la actividad principal planteada en esta sesión. En vez de realizar hojas solo con una pista, pueden incluirse tres pistas por hoja, de tal manera que cada tres balizas encontradas deben volver al punto de salida a por otra hoja de pistas.

Puede darse también una hoja con todas las pistas descritas y que el alumnado no tenga que pasar siempre por el punto de salida si no que una vez que sale, no regresa hasta la hora establecida de fin de actividad y va buscando las balizas de manera aleatoria y según el criterio que ellos establezcan.

GRÁFICO

En grupos pequeños



VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Se realiza una corrección grupal dando las hojas de control a otro equipo para que la corrijan. El profesor dirá en voz alta los códigos.



CARRERA DE ORIENTACIÓN CON PISTAS

SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación con pistas. (B, C, E)
- Mejorar el conocimiento del deporte de orientación. (B, E)
- Realizar una carrera de orientación completa con pistas. (A, B, C, D)
- Valorar la importancia del componente cognitivo en las carreras de orientación. (E)

CONTENIDOS

- Carrera de orientación dentro del propio centro.
- Manejo del mapa.
- Técnicas básicas de orientación con mapa.

MATERIALES

Hoja maestra de pistas para el profesor, hojas individuales y numeradas por un lado con la pista en el otro lado, balizas hechas por los alumnos, hoja de control.

OBSERVACIONES

Existen diferentes maneras de organizar los recorridos de la carrera de orientación.

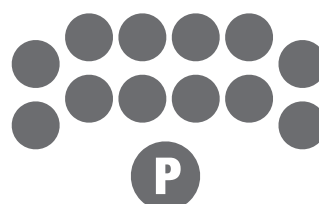
(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

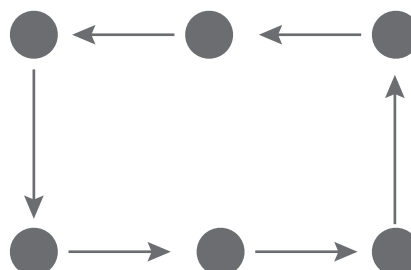
1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')

4. Estiramientos (2'/15')



CARRERA DE ORIENTACIÓN CON PISTAS



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Carrera de orientación mediante pistas (30'/45')

Los alumnos deben realizar un recorrido completo buscando 12 balizas mediante pistas, anotando los códigos que encuentran en las balizas en la hoja de control. Cada vez que encuentran una baliza, obtienen la pista que les llevará a la siguiente baliza. La primera pista para empezar se encuentra en la hoja de control que les entrega el profesor. Existen dos recorridos diferentes.

Los grupos saldrán con un minuto de diferencia entre ellos. Deben anotar en la hoja de control hora de salida y hora de llegada.

Opciones:

Todos realizan el mismo recorrido:

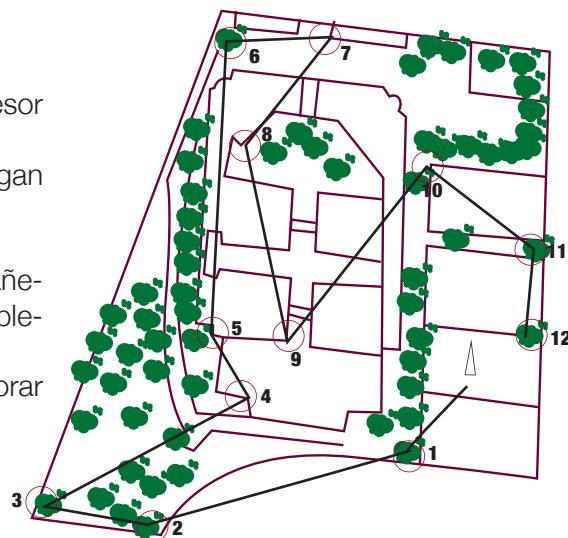
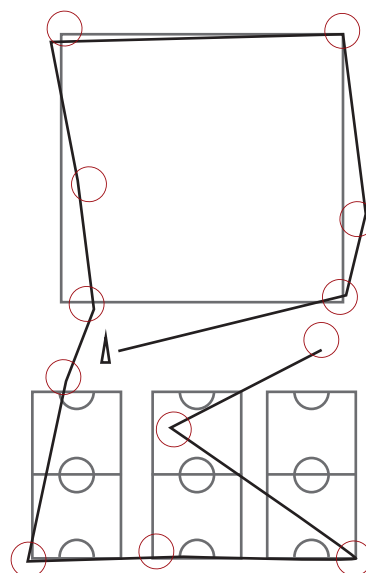
- Ventajas: más sencillo para el profesor preparar la carrera y material.
- Desventajas: es más fácil que unos sigan a otros o se encuentren en las balizas.

Realizan recorridos diferentes:

- Ventajas: aunque vean a otros compañeros no podrán seguirles porque posiblemente tengan otro recorrido.
- Desventajas: el profesor debe elaborar más material.

GRÁFICO

Por parejas



VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



SESIÓN 4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Iniciar a los alumnos en el uso de los mapas. (A, C, D)
- Aprender a orientar el mapa correctamente. (A, C, D)
- Comprender la relación entre un mapa y los elementos reales. (D)
- Iniciar al alumno en la búsqueda de balizas señaladas en el mapa. (A, B, C, D)
- Participar activamente en las actividades propuestas. (G)

CONTENIDOS

- Elaboración propia de un mapa de alguna zona del centro (gimnasio, polideportivo, zonas verdes...).
- Autoevaluación y corrección de errores.
- Desarrollo de la resistencia
- Técnicas de orientación. «Técnica del pulgar».

MATERIALES

Tangram (pintado en el suelo, puesto con cinta, etc.), mapas con los diferentes recorridos del Tangram, mapa maestro, hoja de control.

OBSERVACIONES

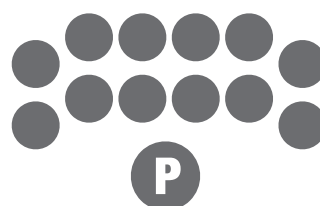
En el Anexo 4 se han elaborado posibles recorridos para la actividad de Tangram.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

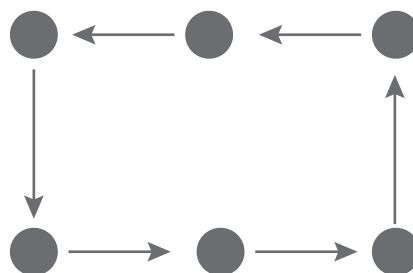
1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')

4. Estiramientos (2'/15')



CALENTAMIENTO



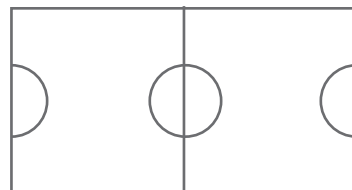
MAPA GIMNASIO / TANGRAM / BALIZA MÓVIL



ACTIVIDADES

GRÁFICO

Por parejas



5. Dibujo mi mapa (10'/25')

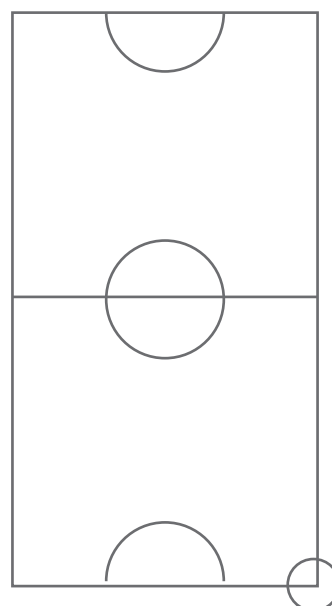
Los alumnos deben dibujar un mapa del gimnasio o pistas deportivas. Una vez terminado, lo comparan con uno mostrado por el profesor para corregir errores y se juntan en parejas.

6. Busca la baliza (10'/35')

Cada pareja coge una baliza (cada baliza tiene un código por lo que las parejas sabrán exactamente cuál es la suya). Uno de los miembros coloca la baliza en un punto real y señala en el mapa dónde es. Una vez colocada, entregará el mapa al compañero que deberá encontrarla y situarla en otro sitio.

Realizar el ejercicio un par de veces y realizar un cambio de pareja para trabajar con otros alumnos.

Se puede introducir la variante de realizarlo también en grupos de 4 (dos parejas). Una pareja esconde dos balizas y la otra pareja las busca.



MAPA GIMNASIO / TANGRAM / BALIZA MÓVIL



1º y 2º
de ESO

PARTE PRINCIPAL

VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDADES

7. Tangram (10'/45')

Este ejercicio tiene como finalidad que los alumnos sean capaces de orientar correctamente el mapa. Para su desarrollo, se debe marcar previamente en Tangram en el suelo (puede dejarse pintado de manera permanente, hacerlo con cinta adhesiva, etc.). Todos los alumnos trabajarán a la vez sobre el Tangram, pero existen diferentes recorridos (10) que los alumnos deberán completar e ir anotando los códigos de control en la lista de control.

El profesor reparte en las zonas habilitadas (por ejemplo una mesa, una colchoneta, etc.) las hojas de control y los diferentes mapas (a, b, c, d...).

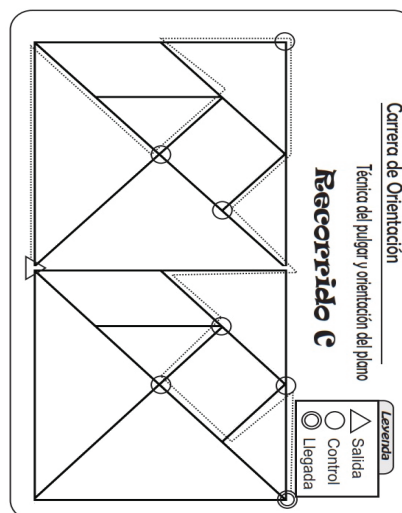
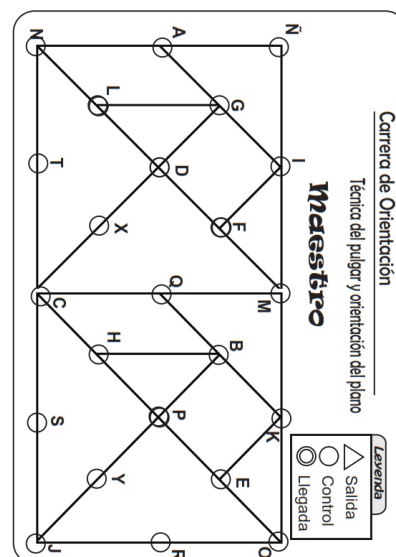
Los alumnos eligen cualquiera de los mapas disponibles para empezar.

Se les explica a los alumnos que deberán realizar el mayor número posible de recorridos, anotando en la hoja de control las balizas que están señaladas en su mapa y que encuentran al realizar el recorrido (repetírselo a los alumnos: solo se anotan las balizas señaladas en el mapa, no todas las que encontremos).

Si consiguen terminar un recorrido completo, dejan el mapa en su sitio para que pueda usarlo otro compañero y cogen otro diferente junto con una nueva hoja de control, así hasta dar por terminada la actividad.

GRÁFICO

Por parejas



8. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Mejorar la lectura del mapa. (A, C, D)
- Afianzar las técnicas de búsqueda de balizas. (A, B, C)
- Distinguir usando pequeños matices del mapa unas balizas de otras cercanas. (A, B, D)
- Colaborar con los compañeros en la búsqueda de las balizas. (G)

CONTENIDOS

- Juegos de orientación.
- Trabajo de condición física.
- Técnicas de orientación con mapas.

MATERIALES

Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

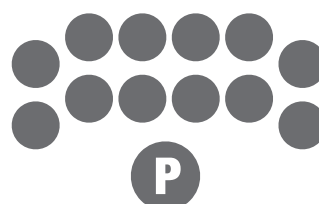
El número de mapas que haremos dependerá de si elegimos hacer la carrera individual o por parejas. Es importante recordar la importancia de la intensidad a la hora de ir a buscar las balizas.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

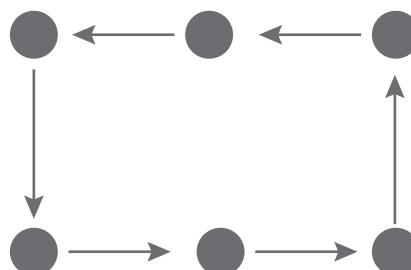
1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')

4. Estiramientos (2'/15')



CALENTAMIENTO





PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

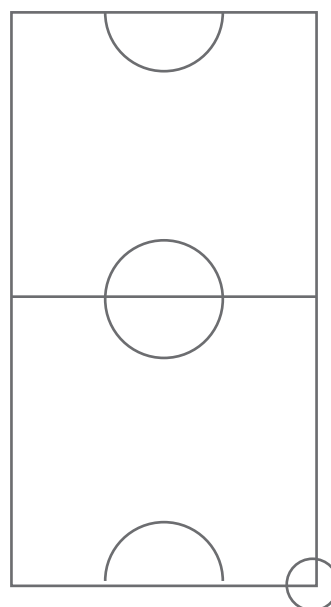
Individual o por parejas

5. Puntuación 100 (30'/45')

Se crean varios mapas del centro, dependiendo de si se hace individual o por parejas, pero siempre teniendo más mapas que grupos o participantes. En los mapas solo hay señalada y numerada una baliza.

Los alumnos cogen un mapa de manera aleatoria y van a buscar la baliza que aparece en él, anotando en la hoja de control el código de control que hay en la baliza. Vuelven al punto de salida, dejan el mapa y cogen otro que esté libre para ir a buscar la siguiente baliza y así sucesivamente.

Los alumnos pueden realizar esta actividad de manera individual o en pequeños grupos, aunque nuestro consejo es que todos los alumnos lo hagan de manera individual para tener algunas pruebas que nos indiquen exactamente lo que cada alumno ha conseguido.



VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



CARRERA DE ORIENTACIÓN POR EQUIPOS



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Realizar una carrera de orientación en el centro. (A, B, C, D, E, F, G)
Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación completa. (B, E)
Practicar las técnicas de orientación con el mapa. (A, C)

CONTENIDOS

Carrera de orientación por equipos.
Técnicas de orientación con mapa.

MATERIALES

Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

Para el desarrollo de esta sesión se tienen que configurar al menos dos recorridos diferentes, pues en un espacio no muy grande como suelen ser los centros educativos es muy fácil que unos equipos sigan a otros.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

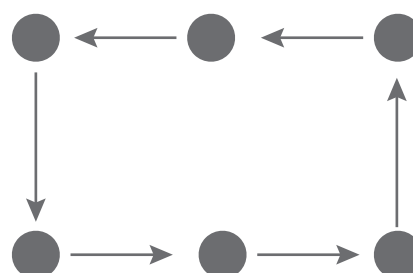
1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')

4. Estiramientos (2'/15')



CALENTAMIENTO



CARRERA DE ORIENTACIÓN POR EQUIPOS



1º y 2º
de ESO

PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Carrera de orientación (30'/45')

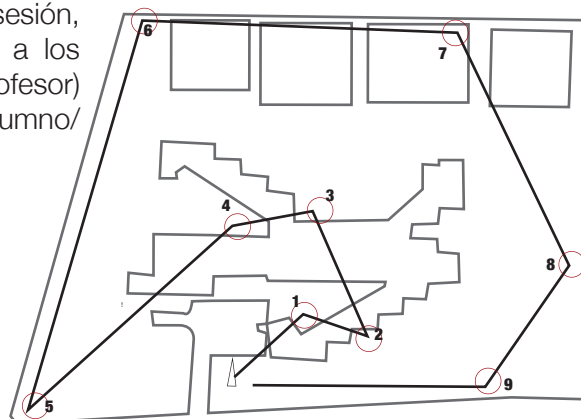
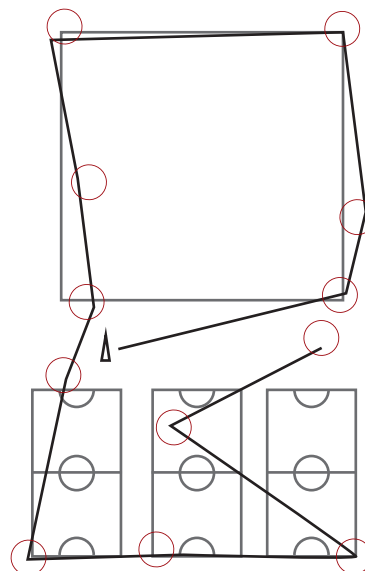
Se forman equipos de dos alumnos (opción de agrupar de otra manera) y se les explica el funcionamiento de la carrera. Los equipos salen con dos minutos de diferencia y tienen un minuto para visualizar el mapa antes de salir. Existen dos mapas diferentes. Salen a la vez dos grupos, uno con el mapa A y otro con el mapa B.

Es muy importante establecer una hora de fin de la actividad con margen para corregir y realizan la síntesis de la clase.

En la siguiente sesión los alumnos realizarán la carrera que no hagan esta sesión, por lo que es importante recordar a los alumnos que apunten (o el propio profesor) la carrera que ha realizado cada alumno/grupo.

GRÁFICO

Por parejas



VUELTA A
LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Enfrentarse a una carrera de orientación en el centro. (A, B, C, D, E, F, G)
Comprender el funcionamiento de una carrera de orientación completa. (B, E)
Practicar las técnicas de orientación con el mapa sin ayuda de otros compañeros. (A, C)

CONTENIDOS

Carreta de orientación individual.
Técnicas de orientación con mapa.

MATERIALES

Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

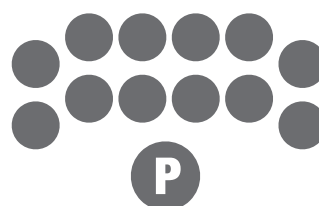
Para el desarrollo de esta sesión se debe tener en cuenta que aunque la carrera sea individual la idea es que se utilice el recorrido que no se hizo en la clase anterior.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

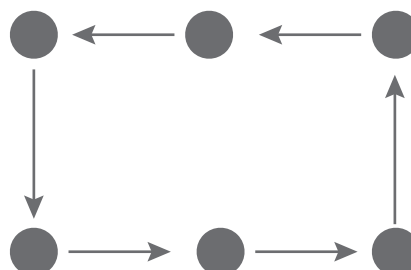
1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')

4. Estiramientos (2'/15')



CALENTAMIENTO



CARRERA DE ORIENTACIÓN INDIVIDUAL



1º y 2º
de ESO

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

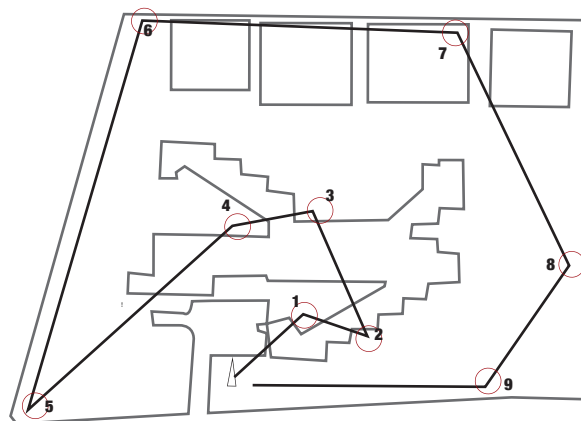
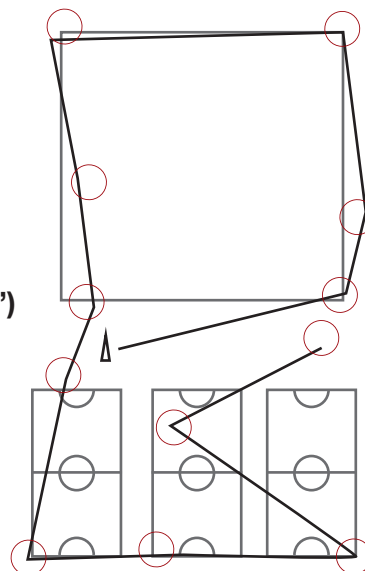
5. Carrera de orientación individual (30'/45')

Se explica a los alumnos el funcionamiento de la carrera. Cada alumno sale con un minuto de diferencia y tiene un minuto para visualizar el mapa antes de salir. Existen dos mapas diferentes. Salen a la vez dos participantes, uno con el mapa A y otro con el mapa B.

Es muy importante establecer una hora de fin de la actividad con margen para corregir y realizan la síntesis de la clase.

GRÁFICO

Individual



VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



CARRERA DE ORIENTACIÓN EN ENTORNO PRÓXIMO

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Realizar una carrera de orientación en un terreno desconocido. (A, C, D, E, F, G)
- Asentar una correcta lectura del mapa y situación de las balizas. (A, C, D)
- Enfrentar al alumno a una situación que demande la puesta en práctica de lo trabajado en clase. (C, E)
- Colaborar con los compañeros en la realización de la actividad. (G)

CONTENIDOS

- Carreta de orientación en equipo.
- Técnicas de orientación con mapa.

MATERIALES

- Mapas de los diferentes recorridos, hojas de control, mapa maestro para la corrección.

OBSERVACIONES

- Aconsejable al ser un espacio abierto que vayan en grupos.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.



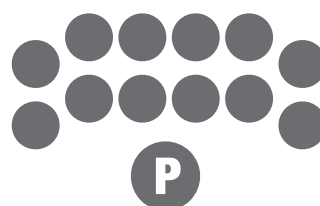
1º y 2º
de ESO

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

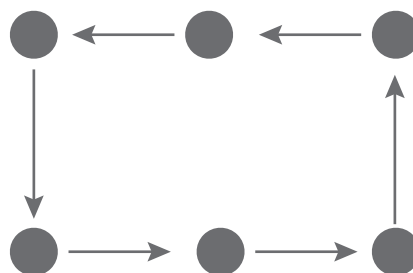
1. Presentación de la sesión (5'/5')



2. Movilidad articular (3'/8')

3. Carrera suave (5'/13')

4. Estiramientos (2'/15')



CARRERA DE ORIENTACIÓN EN ENTORNO PRÓXIMO



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

5. Carrera de orientación (30'/45')

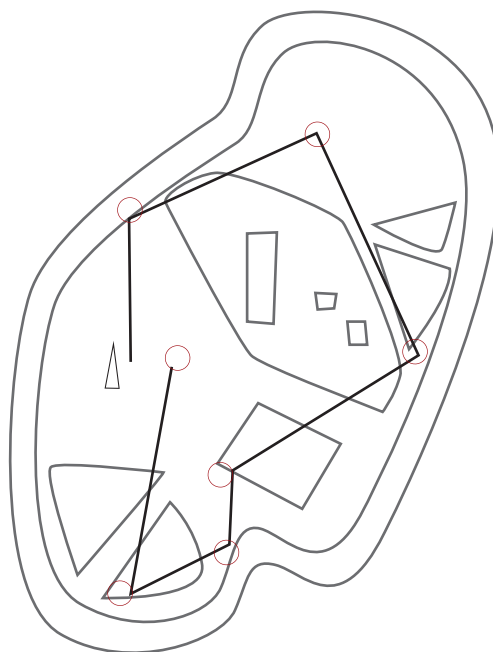
Se forman equipos de dos alumnos (opción de agrupar de otra manera) y se les explica el funcionamiento de la carrera. Los equipos salen con dos minutos de diferencia y tienen un minuto para visualizar el mapa antes de salir. Existen dos mapas diferentes. Salen a la vez dos grupos, uno con el mapa A y otro con el mapa B.

Es muy importante establecer una hora de fin de la actividad con margen para corregir y realizan la síntesis de la clase.

La salida y llegada deben ser un mismo punto, un lugar fácil de ver y con fácil acceso desde cualquier lugar de la carrera. Puede ser céntrico o elevado para que en caso de cualquier contratiempo los alumnos puedan acceder al profesor con facilidad.

GRÁFICO

Por parejas



1º y 2º
de ESO

VUELTA A LA CALMA

6. Síntesis y correcciones (5'/50')

Al terminar se corrige de manera grupal entregando la hoja de control a otro grupo. A continuación el profesor dirá los códigos correctos para cada circuito.



ANEXO 1

Ejemplo de hoja maestra de control del profesor

1. Si encesto consigo tres puntos. (Cód. 456)
2. Donde bebo agua cuando tengo sed y estoy en el patio. (Cód. 745)
3. Aquel sitio donde puedo dar clase de EF aunque esté lloviendo. (Cód. 852)
4. La puerta de la clase donde... (suenan notas, se hacen experimentos, hay muchos ordenadores). (Cód. 123)
5. Un árbol gigante solitario. (Cód. 754)
6. Por donde entro y salgo al instituto. (Cód. 462)
7. Donde guardan el material... (los de mantenimiento, los profes de EF...). (Cód. 111)
8. Esquina más al norte del IES. (Cód. 746)
9. Allí marco gol. (Cód. 166)
10. Puedo comprar un bocadillo. (Cód. 477)
11. Si hubiera un incendio por ahí tienen que bajar los de arriba... (Cód. 128)
12. Me puedo tumbar blandito cuando estoy en el gimnasio. (Cód. 444)
13. Si fuera agricultor estará allí... (huerto). (Cód. 747)
14. Hace un ruido terrible cada vez que cambiamos de clase. (Cód. 749)
15. Donde se aparkan las bicis. (Cód. 488)

Hoja de control

Nombre del equipo:

Integrantes del equipo:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Nº balizas correctas: _____

Puntuación (nº balizas/5): _____



ANEXO 2

1º y 2º
de ESO

1. Si encesto consigo tres puntos
CÓDIGO 456



ANEXO 3

Recorrido A

Nombre equipo

Integrantes

Hora de salida

Hora de llegada

Pista: «Si encesto consigo tres puntos»

Empezar anotando código encontrado en el nº 1

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Recorrido B

Nombre equipo

Integrantes

Hora de salida

Hora de llegada

Pista: «Un árbol gigante solitario»

Empezar anotando código encontrado en el nº 1

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Ejemplo de recorridos para dar al profesor

RECORRIDO A

1. Lugar de la baliza: (Cód. 778)

Pista para siguiente baliza: «Donde los profes de EF guardan el material».

2. Lugar de la baliza: almacén de EF. (Cód. 741)

Pista para la siguiente baliza: «Hace un ruido terrible cada vez que cambiamos de clase».

3. Lugar de la baliza: al lado del timbre. (Cód. 963)

Pista para la siguiente baliza: «Si fuera portero de fútbol estaría allí... Más al este».

4. Lugar de la baliza: portería más al este. (Cód. 758)

Pista para la siguiente baliza: «Allí puedo hidratarme cuando estoy en el patio».

5. Lugar de la baliza: fuente del patio. (Cód. 444)

Pista para la siguiente baliza: «...»

Etc.

RECORRIDO B

1. Lugar de la baliza: árbol grande solitario que se encuentra en el jardín. (Cód. 585)

Pista para la siguiente baliza: «Un aula donde suenan melodías».

2. Lugar de la baliza: aula de Música. (Cód. 414)

Pista siguiente baliza: «Donde la gente guarda el dinero, al lado de la cafetería».

3. Lugar de la baliza: banco al lado de cafetería. (Cód. 731)

Pista siguiente baliza: «Puedo conseguir un punto, dos puntos o tres puntos. Más al norte».

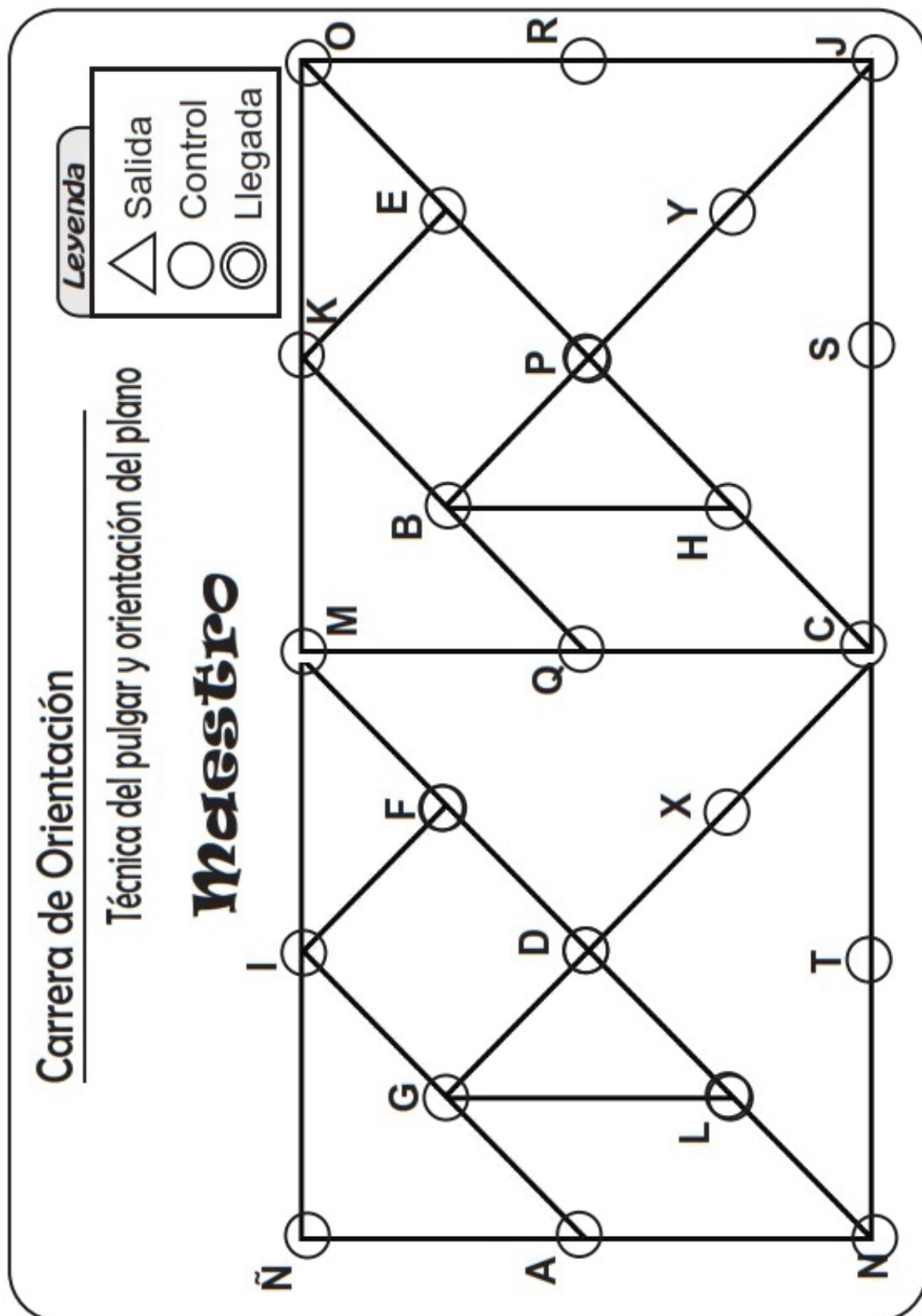
4. Lugar de la baliza: canasta más al norte. (Cód. 777)

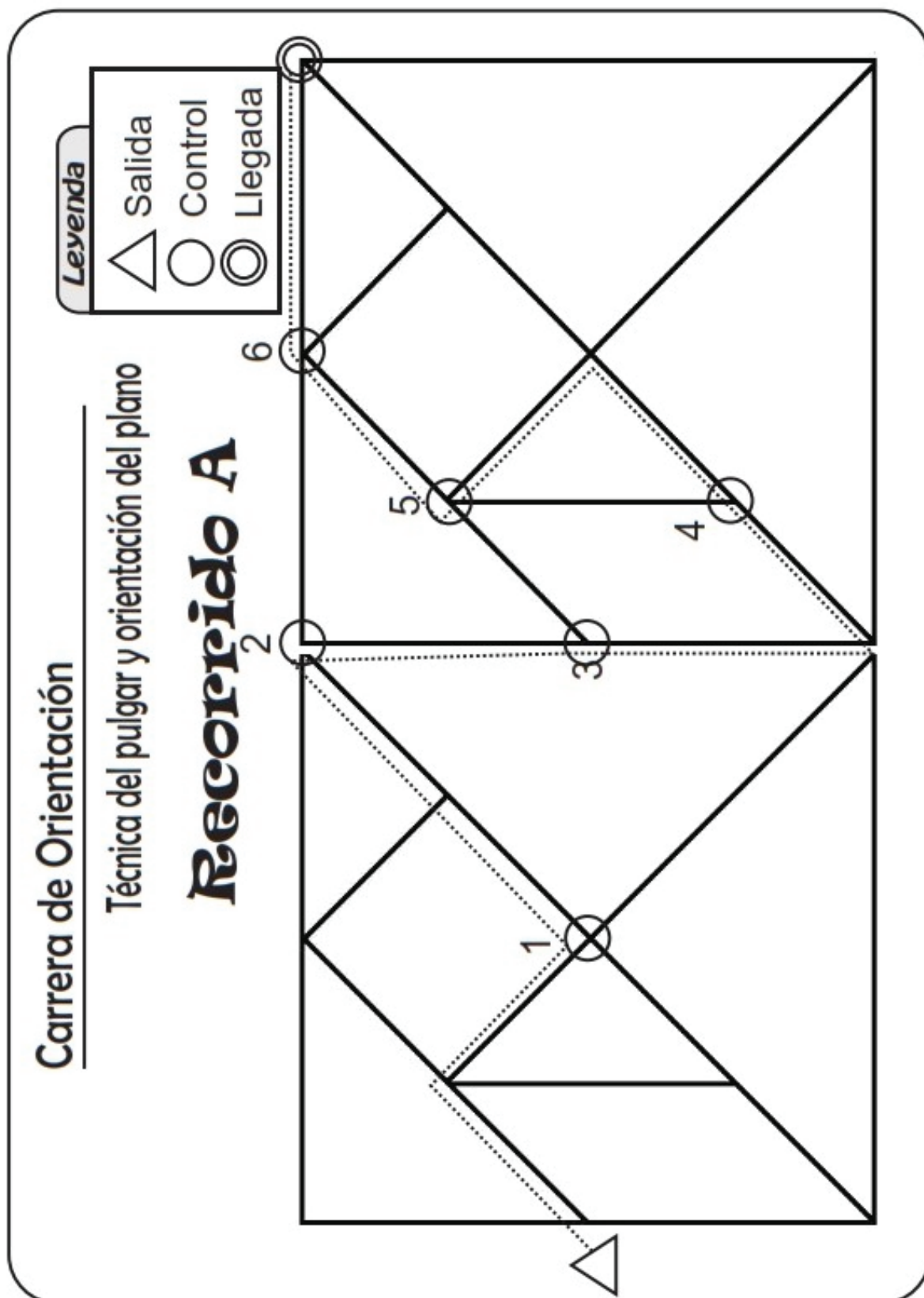
Pista siguiente baliza: «...»

Etc.



ANEXO 4





ANEXO 4



Carrera de Orientación

Técnica del pulgar y orientación del plano

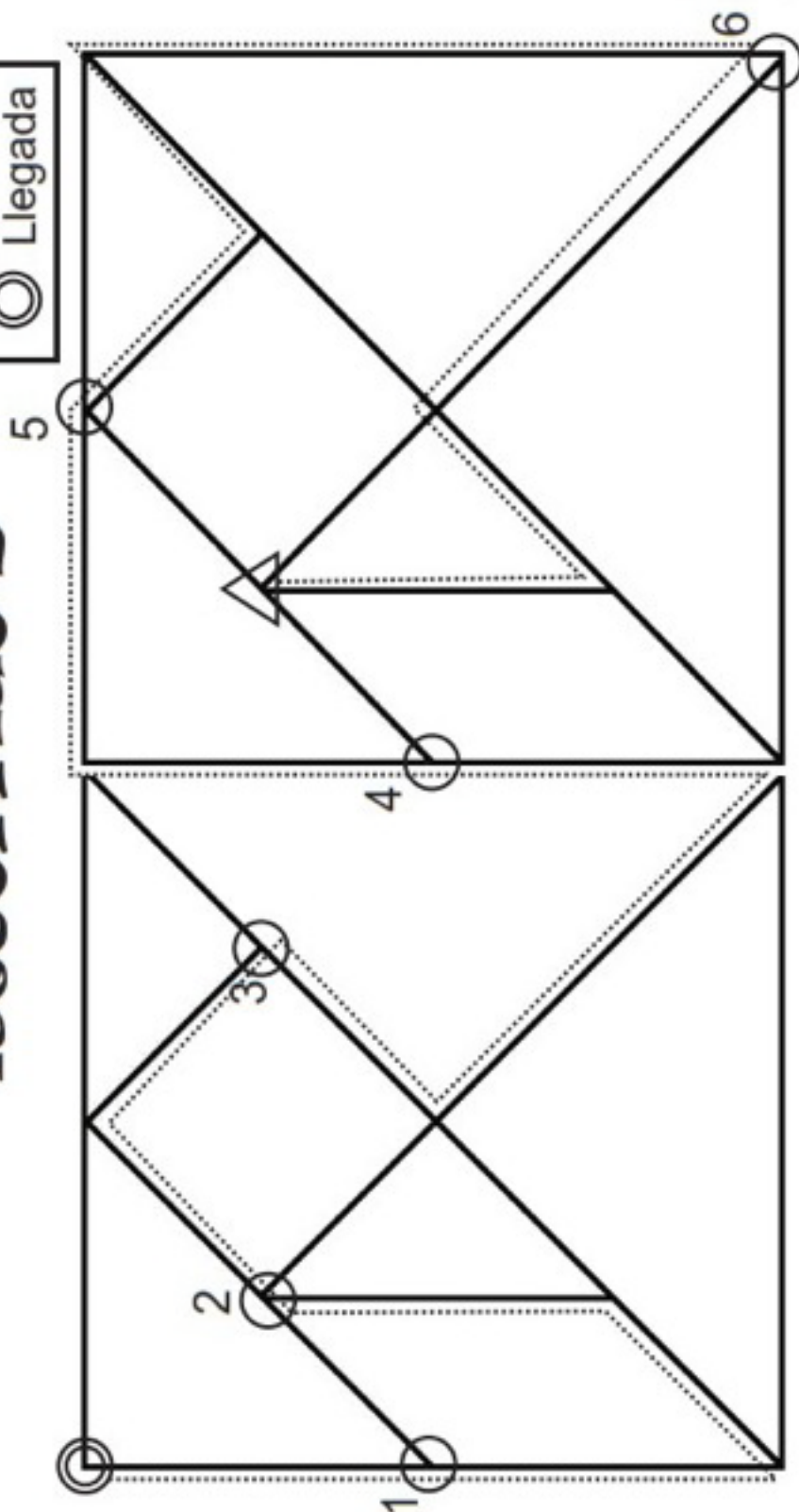
Recorrido B

Leyenda

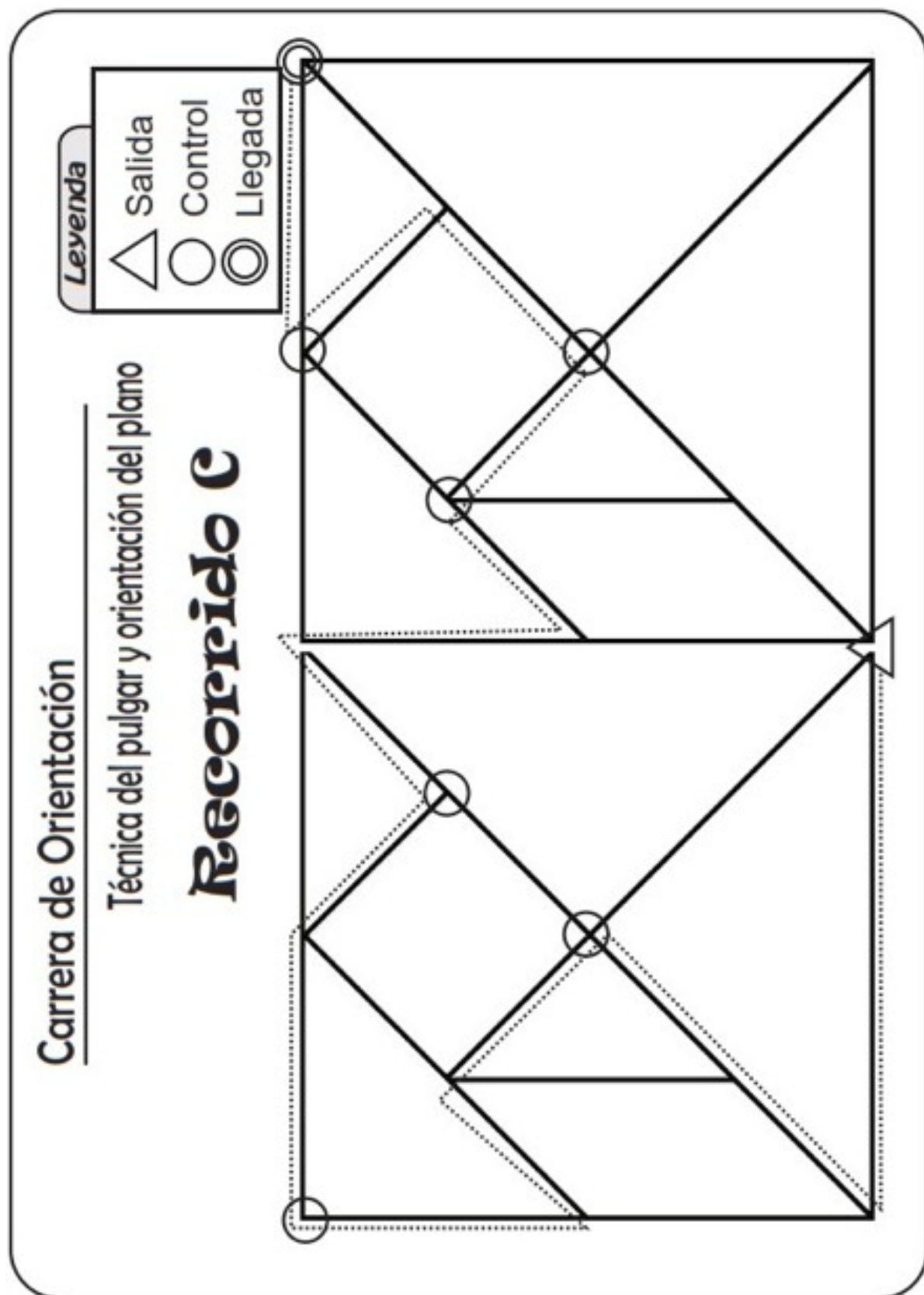
△ Salida

○ Control

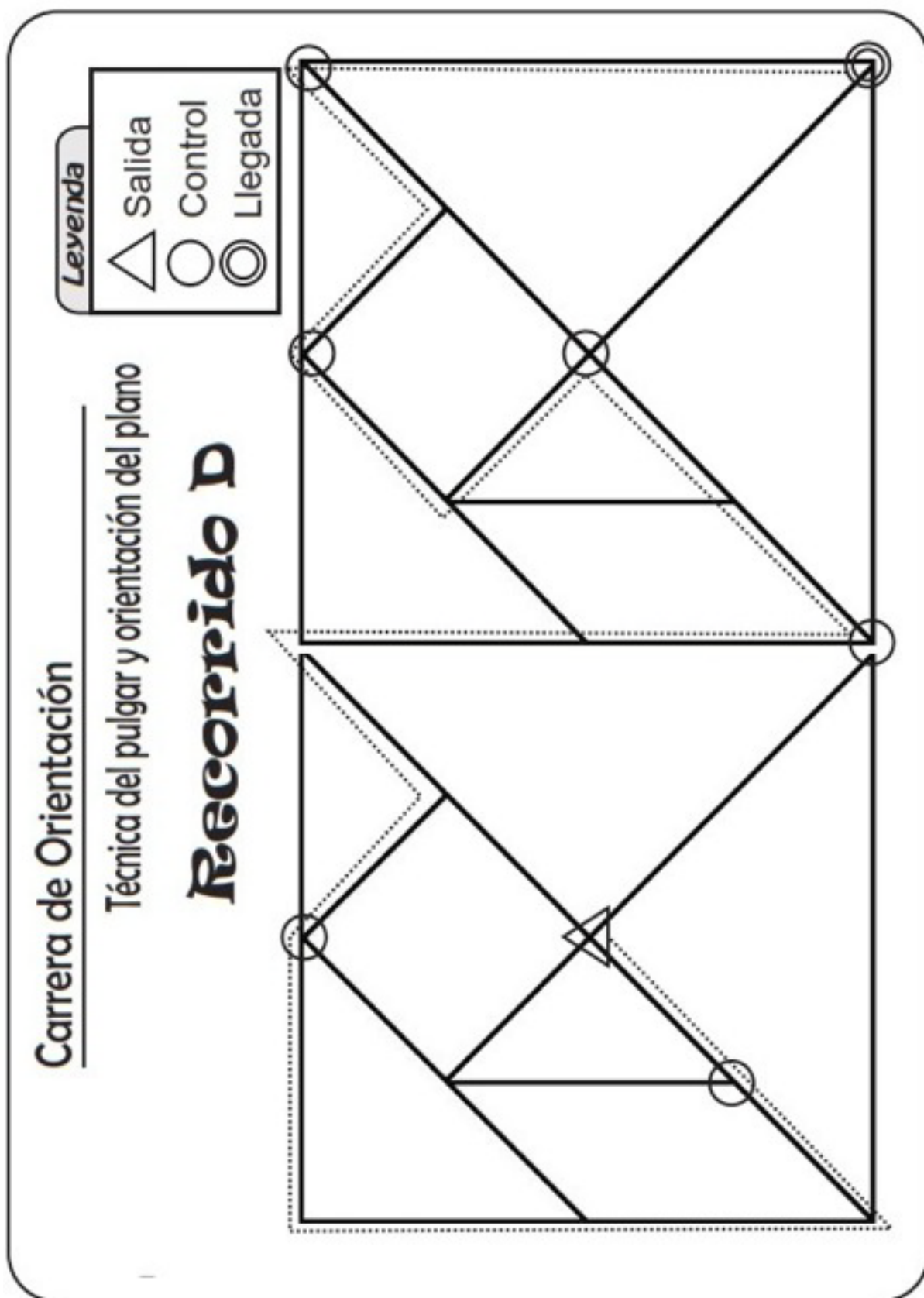
⊙ Llegada

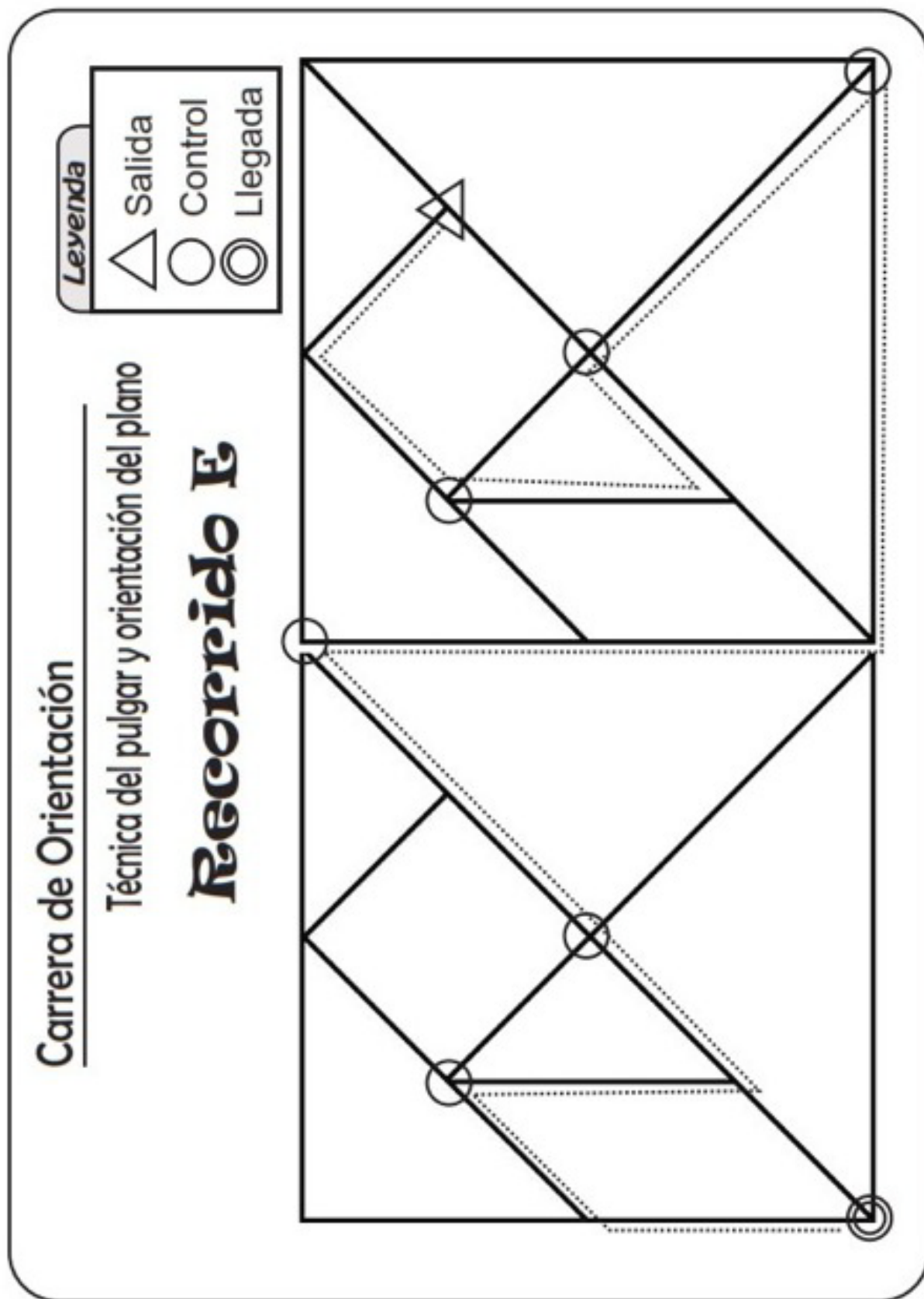


ANEXO 4



ANEXO 4





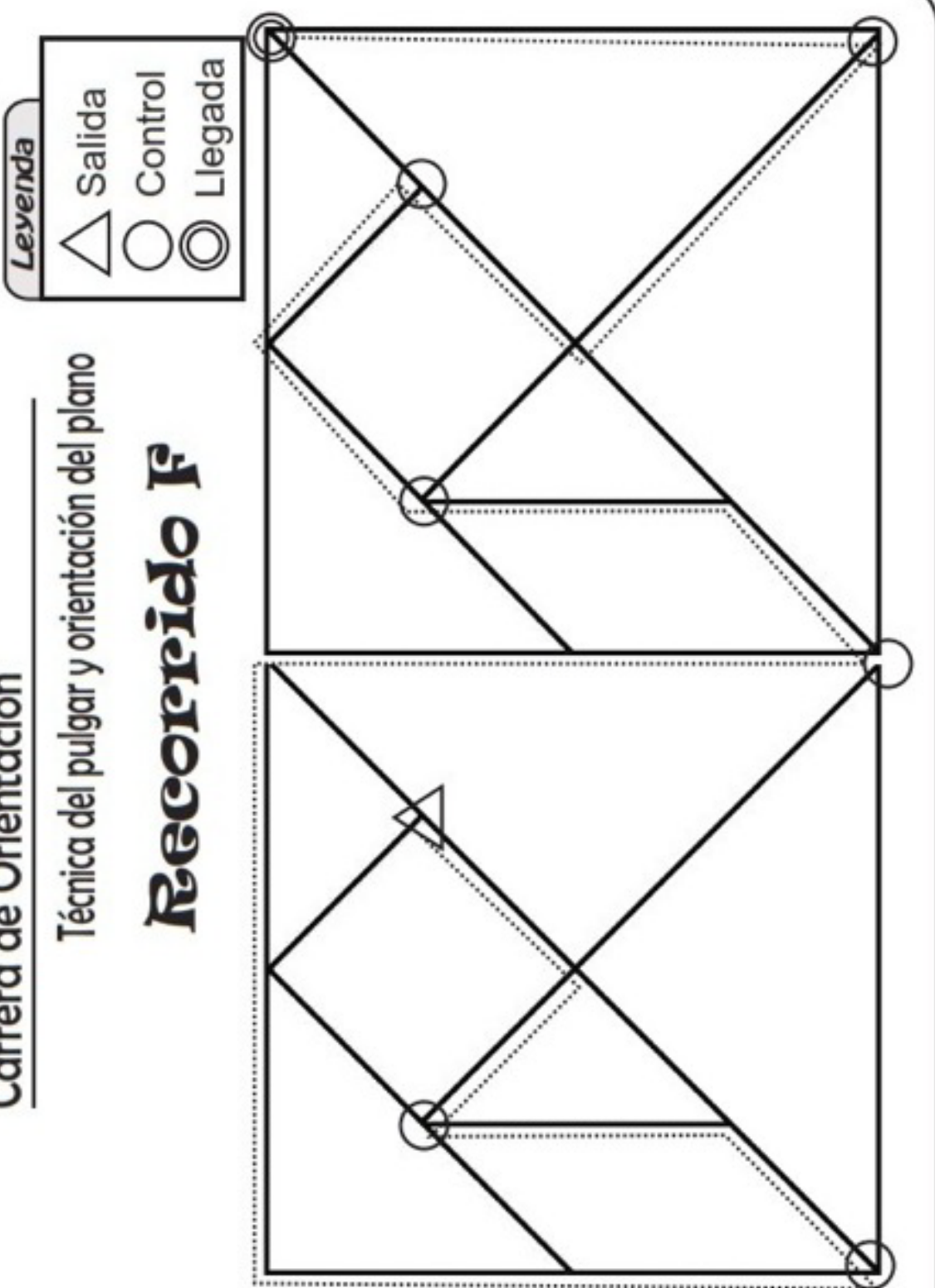
ANEXO 4



Carrera de Orientación

Técnica del pulgar y orientación del plano

Recorrido F



ANEXO 4



34

1º y 2º
de ESO



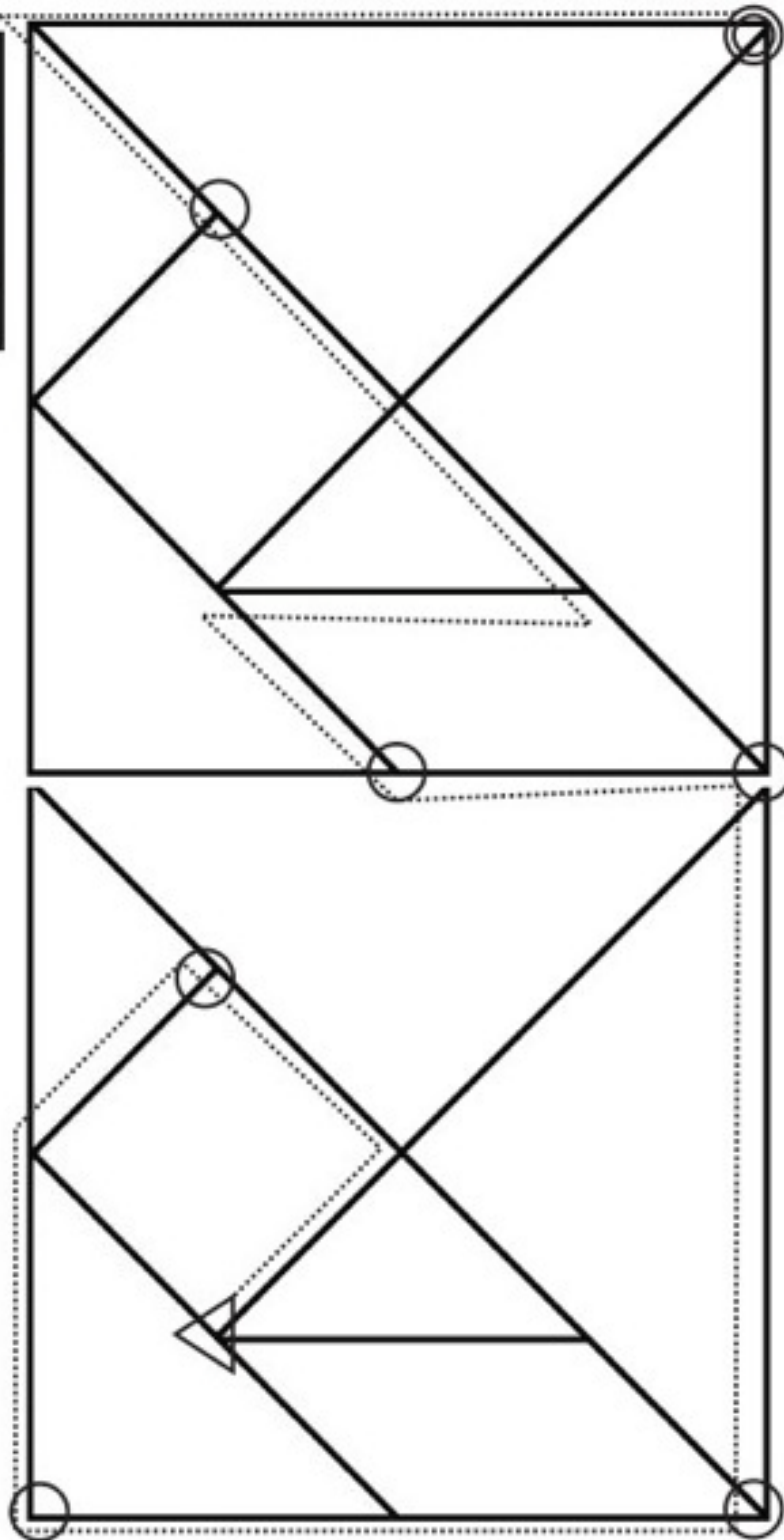
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

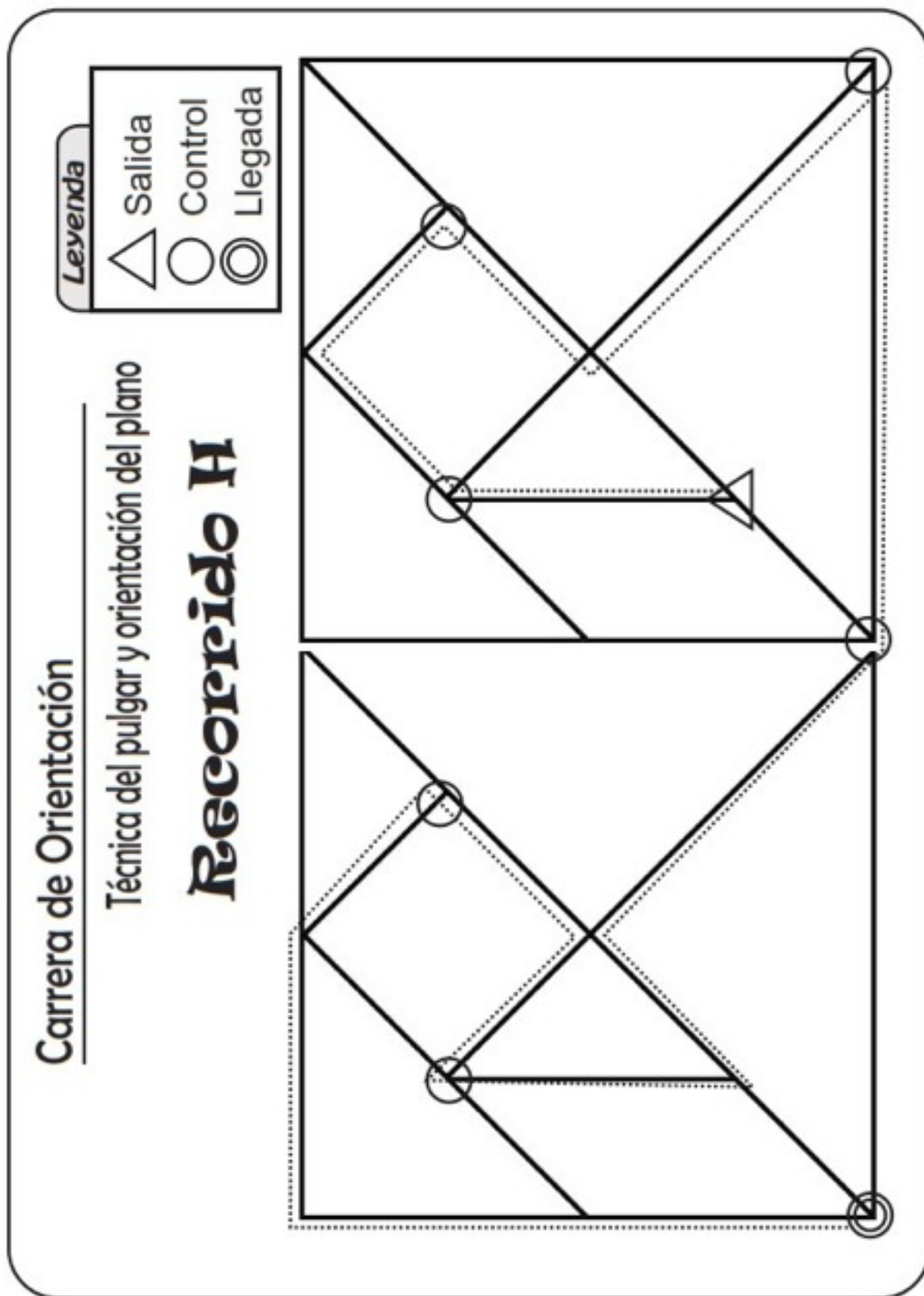
Carrera de Orientación

Técnica del pulgar y orientación del plano

Recorrido G

Leyenda	
	Salida
	Control
	Llegada

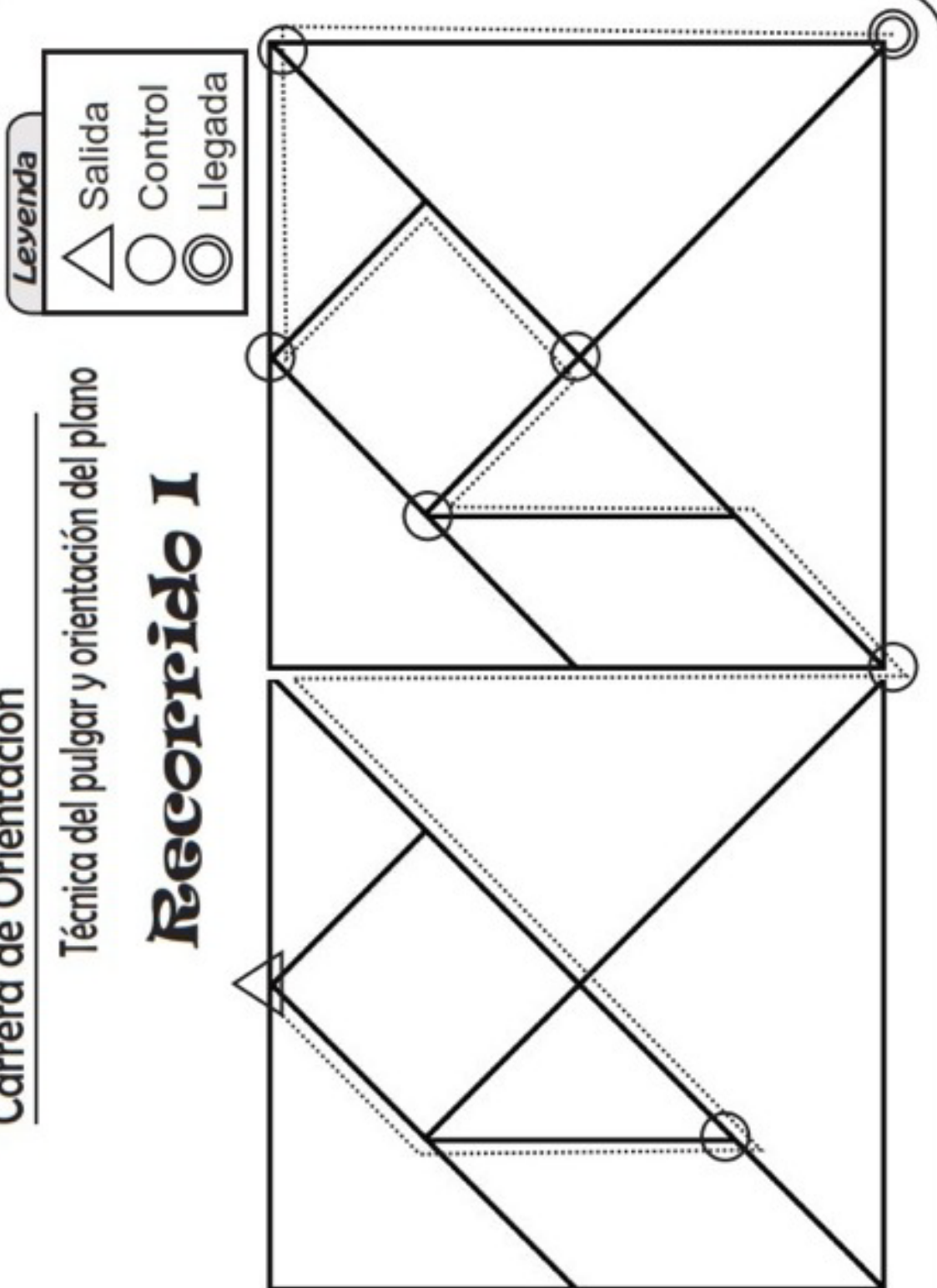




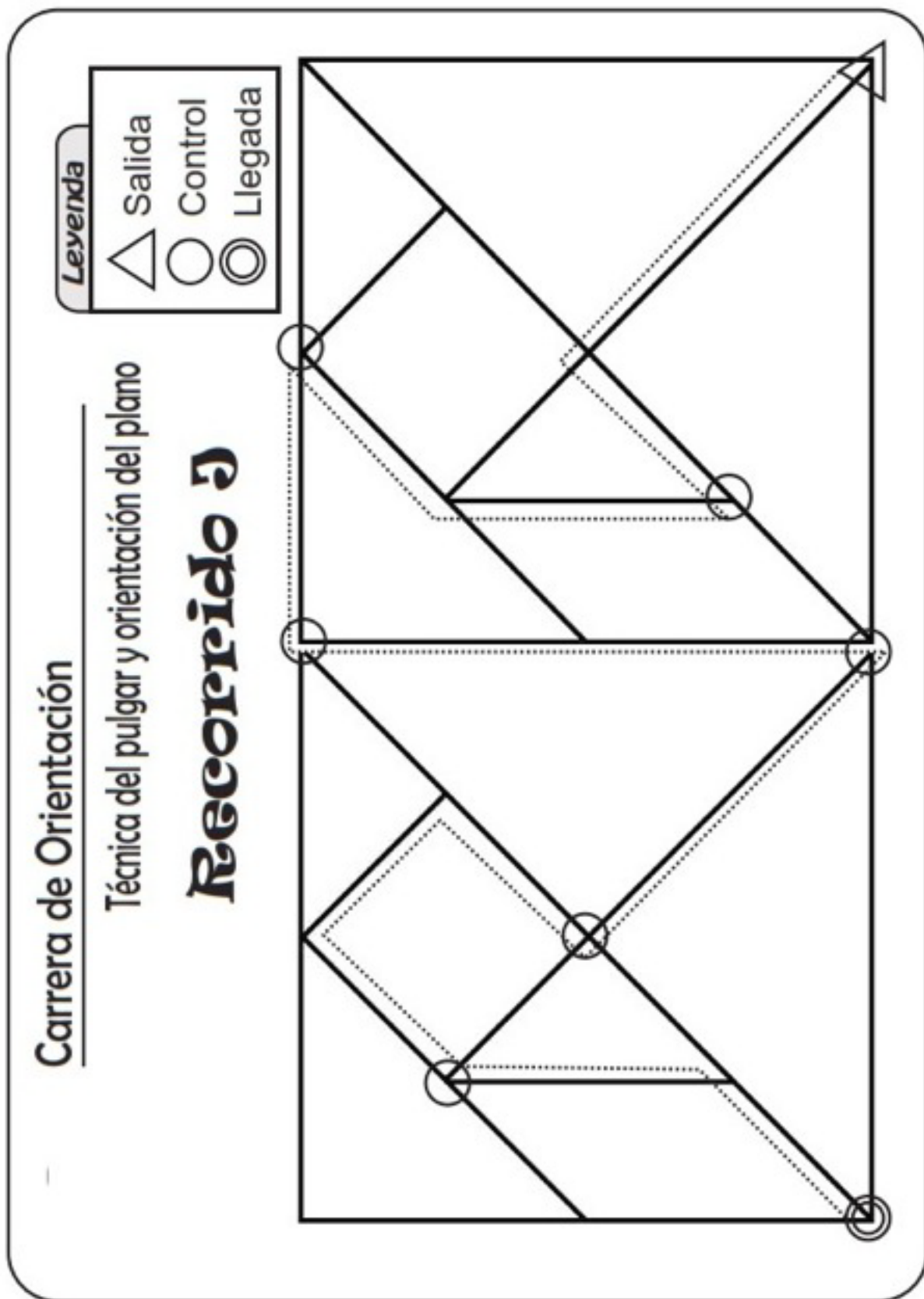
Carrera de Orientación

Técnica del pulgar y orientación del plano

Recorrido I



ANEXO 4



ANEXO 5

BALIZA 1

- | | | |
|----------------------|---|-------------------|
| 1. MÁLAGA | → | ALMERÍA |
| 2. BARCELONA | → | NUEVA YORK |
| 3. VALLADOLID | → | LEÓN |
| 4. CÁCERES | → | LISBOA |
| 5. A CORUÑA | → | BERLÍN |
| 6. EL CAIRO | → | LUGO |
| 7. PONTEVEDRA | → | MELILLA |
| 8. KIEV | → | ANKARA |
| 9. OTTAWA | → | CHICAGO |
| 10. MUNICH | → | SANTIAGO |



ANEXO 5

BALIZA 2

- | | | |
|----------------------|---|--------------------------|
| 1. SANTIAGO | → | CARACAS |
| 2. ALMERÍA | → | LAS PALMAS |
| 3. VALLADOLID | → | SEVILLA |
| 4. CÁCERES | → | BURGOS |
| 5. A CORUÑA | → | SANTIAGO DE CHILE |
| 6. EL CAIRO | → | BRUSELAS |
| 7. PONTEVEDRA | → | ATENAS |
| 8. KIEV | → | CUENCA |
| 9. OTTAWA | → | LA HABANA |
| 10. MUNICH | → | TRÍPOLI |



ANEXO 5

BALIZA 3

- | | | |
|-----------------------------|---|----------------------|
| 1. TRÍPOLI | → | ALEJANDRÍA |
| 2. CARACAS | → | QUITO |
| 3. LAS PALMAS | → | TENERIFE |
| 4. SEVILLA | → | VALENCIA |
| 5. BURGOS | → | SAN SEBASTIÁN |
| 6. SANTIAGO DE CHILE | → | ROMA |
| 7. BRUSELAS | → | PEKÍN |
| 8. ATENAS | → | AMSTERDAM |
| 9. CUENCA | → | SORIA |
| 10. LA HABANA | → | BRASILIA |



ANEXO 5

BALIZA 4

- | | | |
|-------------------------|---|---------------------|
| 1. BRASILIA | → | BOGOTÁ |
| 2. ALEJANDRÍA | → | JAKARTA |
| 3. QUITO | → | ASUNCIÓN |
| 4. TENERIFE | → | MADRID |
| 5. VALENCIA | → | GUADALAJARA |
| 6. SAN SEBASTIÁN | → | BUENOS AIRES |
| 7. ROMA | → | VITORIA |
| 8. PEKÍN | → | MOSCÚ |
| 9. AMSTERDAM | → | OSLO |
| 10. SORIA | → | SEGOVIA |

ANEXO 5

BALIZA 5

- | | | |
|------------------------|---|--------------------|
| 1. SEGOVIA | → | NAIROBI |
| 2. BOGOTÁ | → | MONTEVIDEO |
| 3. JAKARTA | → | CHENGDU |
| 4. ASUNCIÓN | → | LOS ÁNGELES |
| 5. MADRID | → | KABUL |
| 6. GUADALAJARA | → | TOLEDO |
| 7. BUENOS AIRES | → | IBIZA |
| 8. VITORIA | → | PALENCIA |
| 9. MOSCÚ | → | PAMPLONA |
| 10. OSLO | → | LOGROÑO |



ANEXO 5

BALIZA 6

- | | | |
|-----------------------|---|------------------|
| 1. LOGROÑO | → | CASTELLÓN |
| 2. NAIROBI | → | LONDRES |
| 3. MONTEVIDEO | → | REYKJAVÍK |
| 4. CHENGDU | → | PRAGA |
| 5. LOS ÁNGELES | → | VANCOUVER |
| 6. KABUL | → | BILBAO |
| 7. TOLEDO | → | SANTANDER |
| 8. IBIZA | → | TARRAGONA |
| 9. PALENCIA | → | OURENSE |
| 10. PAMPLONA | → | OVIEDO |

ANEXO 5

BALIZA 7

- | | | |
|---------------------|---|------------------|
| 1. OVIEDO | → | ZAMORA |
| 2. CASTELLÓN | → | ESTOCOLMO |
| 3. LONDRES | → | BADAJOS |
| 4. REYKJAVÍK | → | WELINGTON |
| 5. PRAGA | → | ESTAMBUL |
| 6. VANCOUVER | → | SEÚL |
| 7. BILBAO | → | LLEIDA |
| 8. SANTANDER | → | DUBLÍN |
| 9. TARRAGONA | → | GRANADA |
| 10. OURENSE | → | MENORCA |



ANEXO 5

BALIZA 8

- | | | |
|---------------------|---|--------------------|
| 1. MENORCA | → | CÁDIZ |
| 2. ZAMORA | → | JAÉN |
| 3. ESTOCOLMO | → | HELSINKI |
| 4. BADAJOZ | → | TERUEL |
| 5. WELINGTON | → | SYDNEY |
| 6. ESTAMBUL | → | GAZA |
| 7. SEÚL | → | ULAN BATOR |
| 8. LLEIDA | → | GIRONA |
| 9. DUBLÍN | → | MALLORCA |
| 10. GRANADA | → | 10. CÓRDOBA |

1º y 2º
de ESO





ANEXO 5

BALIZA 9

- | | | |
|----------------------|---|---------------------------|
| 1. CÓRDOBA | → | ANTEQUERA (MÁLAGA) |
| 2. CÁDIZ | → | ÁVILA |
| 3. JAÉN | → | HUELVA |
| 4. HELSINKI | → | VARSOVIA |
| 5. TERUEL | → | ZARAGOZA |
| 6. SYDNEY | → | ANTANANARIVO |
| 7. GAZA | → | MILÁN |
| 8. ULAN BATOR | → | SAN PETESBURGO |
| 9. GIRONA | → | ANDORRA |
| 10. MALLORCA | → | ALICANTE |

1º y 2º
de ESO





ANEXO 5

BALIZA 10

- | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|
| 1. ALICANTE | → | BARCELONA |
| 2. ANTEQUERA
(MÁLAGA) | → | VALLADOLID |
| 3. ÁVILA | → | CÁCERES |
| 4. HUELVA | → | A CORUÑA |
| 5. VARSOVIA | → | EL CAIRO |
| 6. ZARAGOZA | → | PONTEVEDRA |
| 7. ANTANANARIVO | → | KIEV |
| 8. MILÁN | → | OTAWA |
| 9. SAN PETESBURGO | → | MUNICH |
| 10. ANDORRA | → | MÁLAGA |

1º y 2º
de ESO



SALIDA	LLEGADA
MÁLAGA	ANDORRA
SANTIAGO	MUNICH
TRÍPOLI	CHICAGO
BRASILIA	LA HABANA
SEGOVIA	SORIA
LOGROÑO	OSLO
OVIEDO	PAMPLONA
MENORCA	ORENSE
CÓRDOBA	GRANADA
ALICANTE	MALLORCA