



## Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

### UNITAT DIDÀCTICA: Anem a orientar-nos!

Sessió: 1 de 8 Curs: 3r i 4rt ESO Trimestre: 2 Espai: Aula i pista exterior	Competències específiques a l'àrea de l'EF	SABERS	
	<b>Competència específica 2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Vida activa i saludable. Resolució de problemes en situacions motrius.	
	<b>Competència específica 4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.	
	<b>Competència específica 5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE		ESTILS D'ENSENYAMENT	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar un mapa a la realitat.</li> <li>- Finalitzar el traçat d'orientació amb autonomia.</li> <li>- Ubicar l'individu a l'espai en relació amb elements externs.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes.</li> <li>- Comandament directe</li> </ul>	
AVALUACIÓ		MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taula de control (heteroavaluació): 30% nota UD</li> </ul>		Presentació orientació, mapes, un con de color blau i 10 teles d'orientació.	
SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA		TEMPS	ORGANITZACIÓ
		55'	
PART INICIAL	<b>Presentació UD:</b> Els alumnes no surten de l'aula i es fa una breu presentació de l'esport de l'orientació i <b>l'organització en tres grups cooperatius per la sessió de laberint i la organització de les tres últimes activitats.</b> <b>Aquestes últimes activitats, els alumnes hauran d'agafar el rol de organitzadors i preparar els circuits mentre la resta d'alumnes fan l'escalfament.</b>	20'	Individual
PART PRINCIPAL	<b>Escalfament:</b> Els alumnes baixen a la pista poliesportiva i fan un breu escalfament de 5' de cursa continua i 5' de mobilitat articular. Mentrestant el docent col·loca els cons repartits a la pista dels dos circuits. <b>Activitat:</b> Els alumnes es divideixen en dos grups i cada grup es col·loca en una sortida diferent. El docent va donant les sortides esglaonades i després controla la execució de l'alumnat. Un cop els alumnes han fet el primer circuit, comencen el segon.	30'	Individual
TANCAMENT	Breu conclusió de l'activitat, recollir material repartit, refrescar i canvi de roba.	5'	Individual
DISSENY EXEMPLE:			





## Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

### UNITAT DIDÀCTICA: Anem a orientar-nos!

Sessió: 3 de 8 Curs: 3r i 4rt ESO Trimestre: 2 Espai: Espai Educació Física	Competències específiques a l'àrea de l'EF	SABERS	
	<b>Competència específica 2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Vida activa i saludable. Resolució de problemes en situacions motrius.	
	<b>Competència específica 4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.	
	<b>Competència específica 5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	
OBJECTIUS D'APRENENTATGE		ESTILS D'ENSENYAMENT	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalitzar el traçat d'orientació amb autonomia.</li> <li>- Interpretar i crear un laberint a escala real.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes.</li> <li>- Comandament directe</li> </ul>	
AVALUACIÓ		MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taula de control (heteroavaluació): 30% nota UD</li> </ul>		Mapes amb els laberints fets (en total 3 laberints diferents) i 20 teles d'orientació	
SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA		TEMPS	ORGANITZACIÓ
		55'	
PART INICIAL	<b>Activitat 1:</b> El docent exposa un problema on els alumnes amb 3 grups cooperatius han de representar un laberint a escala real amb el material que creguin convenient (cordes, piques, cinta...). Un cop representat, han de col·locar els controls en el laberint.	25'	Grups cooperatius
PART PRINCIPAL	<b>Activitat 2:</b> Un cop el muntatge de tots els grups ha acabat, els alumnes fan canvi de mapa per el dels altres grups i realitzen els dos altres laberints.	25'	Individual
TANCAMENT	Breu conclusió de l'activitat, recollir material repartit, refrescar i canvi de roba.	5'	Individual
DISSENY EXEMPLE:			

# Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

## UNITAT DIDÀCTICA: Anem a orientar-nos!

Sessió: 4 de 8 Curs: 3r i 4rt ESO Trimestre: 2 Espai: Espai Educació física	Competències específiques a l'àrea de l'EF	SABERS
	<b>Competència específica 2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Vida activa i saludable. Resolució de problemes en situacions motrius.
	<b>Competència específica 4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.
	<b>Competència específica 5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE	ESTILS D'ENSENYAMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalitzar el traçat d'orientació amb autonomia i amb la màxima fluïdesa.</li> <li>- Aprendre a utilitzar la brúixola i les tècniques de orientació bàsiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes.</li> <li>- Comandament directe</li> </ul>

AVALUACIÓ	MATERIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taula de control (heteroavaluació): 30% nota UD</li> </ul>	Mapes, brúixola per alumne i 10 teles d'orientació.

SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA		TEMPS	ORGANITZACIÓ
		55'	
PART INICIAL	El docent explica les parts generals d'una brúixola: la regla, el limbe, l'agulla i els graus. Un cop explicades les parts, explicarà la principal funció que és la de saber on està el nord i fer rumbos.	10'	Individual
PART PRINCIPAL	Per un bon funcionament, es pot dividir la classe en dos grup i fer les dues activitats paral·lelament <b>Activitat 1:</b> Utilitzant els graus i els passos a realitzar, s'ha de arribar a la meta correctament fent els controls corresponents utilitzant la tècnica de rumbos i talonament adequadament. <b>Activitat 2:</b> En el segon exercici s'ha de realitzar un circuit d'orientació utilitzant com a tècnica principal la dels rumbos.	40'	Individual
TANCAMENT	Breu conclusió de l'activitat, recollir material repartit, refrescar i canvi de roba.	5	Individual

DISSENY EXEMPLE:	Activitat 1:	Activitat 2:														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número de control</th> <th>Direcció</th> <th>Pasos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>120º</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>60º</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>230º</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>180º</td> <td>42</td> </tr> </tbody> </table>	Número de control	Direcció	Pasos	1	120º	12	2	60º	30	3	230º	55	4	180º	42
Número de control	Direcció	Pasos														
1	120º	12														
2	60º	30														
3	230º	55														
4	180º	42														

# Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

## UNITAT DIDÀCTICA: Anem a orientar-nos!

Sessió: 5 de 8 Curs: 3r i 4rt ESO Trimestre: 2 Espai: Parc exterior	Competències específiques a l'àrea de l'EF	SABERS
	<b>Competència específica 2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Vida activa i saludable. Resolució de problemes en situacions motrius.
	<b>Competència específica 4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.
	<b>Competència específica 5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE	ESTILS D'ENSENYAMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar un mapa a la realitat.</li> <li>- Afrontar moments de inseguretat, autocontrol i superació presents a una competició.</li> <li>- Finalitzar el traçat d'orientació amb autonomia i amb el menor temps possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes.</li> <li>- Comandament directe</li> </ul>

AVALUACIÓ	MATERIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taula de control (heteroavaluació): 30% nota UD</li> <li>- Rubrica: autoavaluació 20% i coavaluació 20%</li> </ul>	Mapes, brúixola per alumne i 20 teles d'orientació.

SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA		TEMPS	ORGANITZACIÓ
		55'	
PART INICIAL	<b>Escalfament:</b> Com a escalfament els alumnes amb parelles es dividiran els controls i els aniran a col·locar en cursa continua.	10'	Parelles
PART PRINCIPAL	<b>Activitat:</b> Realitzar un circuit d'orientació lineal en un mapa extern proper a l'institut. Hi ha dos circuits per poder fer dos sortides simultànies. <b>Tornada a la calma:</b> Els alumnes van a recollir tots els controls.	40	Individual
TANCAMENT	Breu conclusió de l'activitat, recollir material repartit, refrescar i canvi de roba.	5	Individual

DISSENY EXEMPLE:

	1	3,0 km
>	1 31	Δ
	2 33	□
	3 34	○
	4 35	◇
	5 36	▽
	6 37	■
	7 32	○
	8 38	◇
	9 38	△
	10 40	△
	11 35	△
	12 41	△
	13 42	□



## Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

### UNITAT DIDÀCTICA: Anem a orientar-nos!

Sessió: 6 de 8 Curs: 3r i 4rt ESO Trimestre: 2 Espai: Espai Educació Física	Competències específiques a l'àrea de l'EF	SABERS
	<b>Competència específica 2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Vida activa i saludable. Resolució de problemes en situacions motrius.
	<b>Competència específica 4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.
	<b>Competència específica 5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE	ESTILS D'ENSENYAMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar un mapa a la realitat.</li> <li>- Afrontar moments de inseguretat, autocontrol i superació presents a una competició.</li> <li>- Finalitzar el traçat d'orientació amb autonomia i amb el menor temps possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes.</li> <li>- Comandament directe</li> </ul>

AVALUACIÓ	MATERIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taula de control (heteroavaluació): 30% nota UD</li> <li>- Rubrica: autoavaluació 20% i coavaluació 20%</li> </ul>	Mapes, brúixola per alumne i 20 teles d'orientació.

SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA		TEMPS	ORGANITZACIÓ
		55'	
PART INICIAL	<b>Escalfament:</b> Com a escalfament els alumnes amb parelles es dividiran els controls i els aniran a col·locar en cursa continua.	15'	Parelles
PART PRINCIPAL	<b>Activitat:</b> Realitzar un circuit d'orientació SCORE en un mapa extern proper a l'institut i l'institut. <b>Tornada a la calma:</b> Els alumnes van a recollir tots els controls.	35'	Individual
TANCAMENT	Breu conclusió de l'activitat, recollir material repartit, refrescar i canvi de roba.	5'	Individual

DISSENY EXEMPLE:





## Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

### UNITAT DIDÀCTICA: Anem a orientar-nos!

Sessió: 8 de 8 Curs: 3r i 4rt ESO Trimestre: 2	Competències específiques a l'àrea de l'EF	SABERS
	<b>Competència específica 2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Vida activa i saludable. Resolució de problemes en situacions motrius.
	<b>Competència específica 4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.
	<b>Competència específica 5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.
OBJECTIUS D'APRENENTATGE		ESTILS D'ENSENYAMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afrontar moments d'inseguretat, autocontrol i superació presents a una competició.</li> <li>- Realitzar una competició real amb altres alumnes de altres instituts.</li> <li>- Interpretar un mapa a la realitat.</li> <li>- Finalitzar el traçat d'orientació amb autonomia i amb el menor temps possible.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes.</li> <li>- Comandament directe</li> </ul>
AVALUACIÓ		MATERIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diari de l'alumne 30%</li> </ul>		
SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA		
CURSA INTERINSTITUTS	Realitzar la cursa interinstituts organitzada per la mateixa Federació de Curses d'Orientació de Catalunya.	



Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

**AFEGIR RÚBRIQUES I ELEMENTS DE AVALUACIÓ.**