



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

BASTÓ-O

EDAT ORIENTATIVA: +12 ANYS

OBJECTIUS

- Familiaritzar-se amb mapes complexos.
- Fer us de targetes de control.
- Interpretar representacions abstractes a la realitat.

DINÀMICA DE LA SESSIÓ

El joc tracta de completar el circuit d'orientació amb el menor temps possible.

Sempre es comença al triangle on s'indica la lletra, s'han d'anar fent els passos corresponents a l'orientació del següent control (endavant, dreta o esquerra on hi ha els creuaments). Les línies de trajectòria estan indicades en el mapa i sempre és des de la perspectiva que s'arriba.

Quan el circuit ho indica, s'ha de marcar el control a la targeta de control.

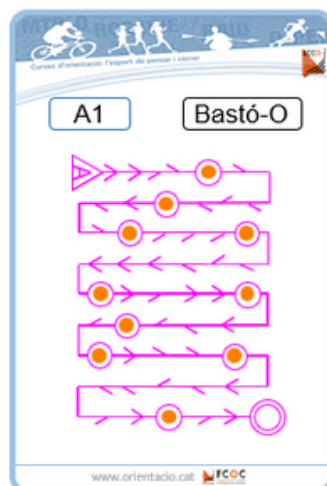
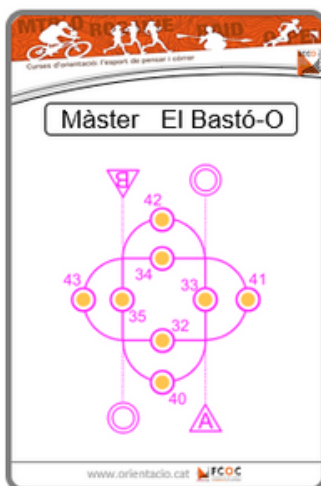
MATERIAL

- Cinta o guix per marcar les línies de trajectòria.
- Fites 32, 33, 34, 35, 40, 41, 42 i 43.

PREPARACIÓ

- Marcar les línies de trajectòria i col·locar els diferents controls.
- Els alumnes realitzen els circuits de forma individual..

MAPA



VARIACIONS

- Augmentant el ritme, augmenta la complexitat.
- Es poden eliminar les línies de trajectòria.

*El màster Bastó-O serveix per saber com s'ha de muntar