

Curses d'Orientació a les escoles i instituts de Catalunya per la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya

Les Curses d'Orientació tenen diferents components fonamentals per ser treballada als centres educatius. Aquests components són l'orientació espaciotemporal, la pràctica d'exercici físic amb el component competitiu, la concentració i la combinació de component físic amb cognitiu. Aquestes habilitats són fruit d'una competició a contrarellotge com la de les Curses d'Orientació amb les diferents tècniques que s'han d'aplicar a l'esport. En resum, **les Curses d'Orientació estan presents dins en els currículums escolars que segueixen les escoles i instituts de Catalunya.**

Tot i això, és un esport que costa d'implementar per la seva especificitat i manca de cartografia d'espais, és per això, que des de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya facilitem un material concret i una petita formació/guia específica del professorat per facilitar el treball d'aquestes habilitats, amb o sense mapa específic, per tal de donar accés a què es **converteixi en un esport essencial i bàsic per a tots els cursos de tots els centres educatius de Catalunya.**

Objectius generals del projecte

Aquest projecte té tres objectius:

Facilitar Unitats Didàctiques per a la implementació de les curses d'orientació a les escoles i instituts de Catalunya, oferint una proposta oberta i simple per a dur-se a terme en les sessions d'Educació Física. Totes aquestes propostes estan adaptades a tots els cursos i edats d'Educació Primària, Secundària Obligatòria i Secundària No Obligatòria, per a poder aprofitar al màxim tot el material.

Oferir el servei de cartografia i traçats extra pels diferents centres educatius per desenvolupar les Unitats Didàctiques.

Organitzar campionats interescolars o interinstituts de la zona geogràfica com a activitats culminants de les Unitats Didàctiques, on els i les alumnes aplicaran tots els continguts adquirits.

Implementació de les sessions en Unitats Didàctiques

A la maleta-o es disposa d'un total de 13 fitxes de sessions que es poden implementar, 3 únicament si es disposa de mapa de l'escola-institut, poden ser lliures d'utilitzar en l'ordre que cada docent consideri, des de la Federació fem les següents recomanacions:

Cicle inicial i mitjà de primària (6-10 anys)

1. Sessió: Aranya-O + patró-O
2. Sessió: Vampir-O + Con-O
3. Sessió: Pista-O
4. Sessió: Fil-o + 5x5
5. Sessió: Laberint-O

Cicle superior primària (10-12 anys)

1. Sessió: Aranya-O + patró-O
2. Sessió: Vampir-O + Con-O
3. Sessió: Pista-O
4. Sessió: Fil-o + 5x5
5. Sessió: Laberint-O
6. Sessió: SCORE (MAPA)
7. Sessió: Lineal (MAPA)
8. Sessió: Relleus (MAPA)

Educació Secundària Obligatòria i 1r Batxillerat (12-17 anys)

1. Sessió: Aranya-O + patró-O
2. Sessió: Vampir-O + Con-O
3. Sessió: Pista-O
4. Sessió: Fil-O + 5x5
5. Sessió: Laberint-O
6. Sessió: Quadrat màgic-O
7. Sessió: Bastó-O
8. Sessió: SCORE (MAPA)
9. Sessió: Lineal (MAPA)
10. Sessió: Relleus (MAPA)

Es recomana a totes les sessions començar amb un breu escalfament de 10' amb carrera continua i mobilitat articular i així el docent pot preparar l'activitat.

El maletí té prou còpies per a un grup classe de 30 alumnes.