



# L'orientació esportiva com a assignatura de l'àrea d'educació física: un desenvolupament integral de l'infant



**Pere Frases i Homedes**

L'orientació dins el currículum escolar?

Pensar i córrer

Pensar i córrer / Valors

- Activitat per a tots / integradora
- Superació personal i treball en grup
- Activitat motivadora
- Contacte amb la natura
- Integració de molts aprenentatges / transversalitat

**Pensar**

- Coneixements i habilitats cognitives
- Resolució de problemes

*Coneixements i habilitats cognitives*

Lectura del mapa:

- Escala
- Operacions matemàtiques:
  - Multiplicar
  - Dividir
  - Sumar
  - Regles de 3
- Apreciació de distàncies
- Talonament
- Llegenda / simbologia

## Pensar i córrer / Valors

- ACTIVITAT PER A TOTS / INTEGRADORA
- SUPERACIÓ PERSONAL I TREBALL EN GRUP
- ACTIVITAT MOTIVADORA
- CONTACTE AMB LA NATURA
- INTEGRA MOLTS APRENENTATGES/ TRANSVERSALITAT



L'orientació dins el currículum escolar?

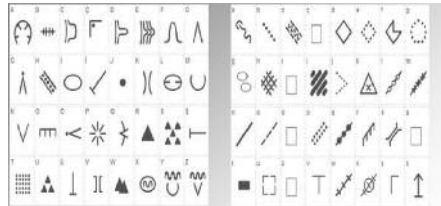


- Lectura
- Comprensió i coneixement dels diferents elements orogràfics: collada, cim, carena, rasa, rierol, sender, corriol...
- Memòria (traducció)
- Relleu / corbes de nivell / formes orogràfiques / equidistància
- Operacions matemàtiques: sumar desnivell positiu i negatiu
- Interpretar formes: visualitzar, imaginar



### Utilització de la brúixola:

- Situar el mapa respecte al nord
- Desplaçar-se en un rumb concret
- Maneig de la brúixola
- Comprensió i aplicació d'angles



### Resolució de problemes

- Recorregut / estratègia:
- Ser conscient i acceptar el nivell tècnic i el nivell físic
- Presca de decisions

Quin recorregut?

- Més ràpid
- Més segur (*baranes*, error voluntari)
- Menys dur (menys cansat)

Quina velocitat? Adaptació a:

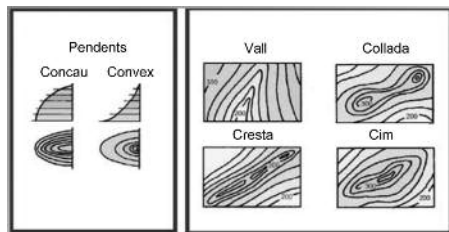
- el nivell físic
- el nivell tècnic
- la situació de cursa

Posicionament del mapa (sense brúixola)

- Col·locar bé el mapa a partir de les referències orogràfiques

Saber sempre on sóc

- Lectura constant (adaptada al nivell)
- Tècnica del dit gros
- Relocalització



### ORIENTEERING IN SCHOOL CURRICULA

only some of the many possible applications

- Problem Solving – Decision Making
- Navigating with Maps – Planning
- Team Building – Organizational Skills
- Self-Confidence – Self-Reliance
- Respect and Appreciation of the Environment
- Feeling Comfortable in the Out-Of-Doors

#### BIOLOGICAL SCIENCE

- Locating diverse habitats and their boundaries (e.g. forests, fields, swamps, ponds) and relating them to a map
- Comparing the size of various habitats
- Plotting the locations of various species of plants
- Plotting the homes and territories of various animal species

#### MATHEMATICS

- Measuring map and land distances
- Computing the size of different areas
- Estimating and calculating distances
- Teaching precision with map scales, proportion and ratio, angles and degrees
- Working with word problems
- Social relationships

#### ENGLISH and LANGUAGE ARTS

- Listening and comprehension
- Written or oral directions for students to follow when navigating from one location to another, using a classroom map or a map of the property
- Having students write sets of directions, which other students then follow to check for both clarity and accuracy
- Developing a creative study using various map locations and features
- Writing stories, poems, journals about orienteering experiences

#### What can you imagine?

Compiled by Orienteering Unlimited  
www.orienteeringunlimited.com

© Orienteering Unlimited 2006  
This document may be reproduced and distributed  
anytime in its complete and original form.

#### EARTH SCIENCE

- Locating and identifying different types of geological features: first on a map and then on the land
- Understanding and interpreting contours
- Relating topography to hydrology, geology, meteorology, etc.
- Magnetism and using a compass
- Caring for the environment

#### PHYSICAL EDUCATION

- Introducing a lifetime recreational activity
- Combining aerobic physical activity with map-reading skills, done indoors or outdoors
- Personal health and cooperative learning
- Team-building and developing
- Skills assessment
- Designing a school-wide orienteering event

#### SOCIAL STUDIES

- Teaching basic map/navigation skills
- Learning about past uses of land from mapped features
- Exploring new environments
- Understanding how humans change the land
- How land features affect human use of the land (past and present)

#### ART-COMPUTERS-TECHNOLOGY

- Observation, perspective, visualization
- Cartography – learning mapping skills, software applications, and printing process
- Drawing, printing, posters, graphic arts
- Surveying, accurate drawing
- Internet communications

Ed Hicks – Somers, NY – Owner & Founder  
edhicks@orienteeringunlimited.com  
(315) 265-2507

Bob Burg – Medford, NJ – Regional Trainer  
bobburg@verizon.net – (953) 953-0440

## Córrer

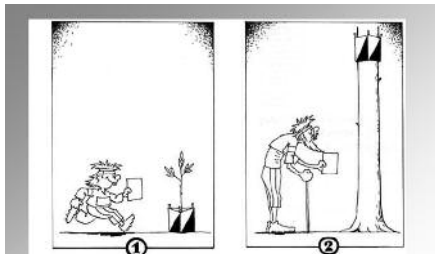
Ser conscient del nivell físic i del nivell tècnic de desplaçament

Adaptar la velocitat de desplaçament a:

- el nivell físic
- el nivell tècnic de desplaçament
- el nivell tècnic d'orientació
- la situació de cursa (semàfor)

Millora de la tècnica de desplaçament en la natura, en terreny irregular:

- Pujades / baixades
- Pendents variables
- Sòl variable: pedregós, herbós, vegetació alta...
- Flanquejos
- Grimpar / desgrimpar (nivell fàcil)
- Evitar obstacles (branques...): saltar, ajupir-se...



## L'orientació a les escoles d'Andorra:

És una pràctica comuna

Depèn de la motivació i el coneixement del mestre o de l'equip de mestres d'educació física

Depèn de l'entorn més proper

És fàcil tenir mapes adequats

Es pot disposar del material mínim, amb poc cost.

Elements necessaris per incloure l'orientació a l'escola:

- Motivació i coneixement per part dels mestres
- Incloure l'activitat dins de la programació
- Preparació de l'activitat
- Incloure l'activitat dins de la programació
  - Cicles o cursos
  - Progressió
  - Determinar objectius i activitats: per a cada nivell
- Preparació de l'activitat
- Disposar del material adequat:
  - Plànol o mapa (en color o b/n)
  - Balises (casolanes / estàndards, petites o grans)
  - Fulls de control
  - Altres: llapis...
- Tenir en compte els aspectes de seguretat de l'activitat

### **1a ensenyança. 1r i 2n cicle (1r, 2n, 3r i 4t). 6-9 anys**

Objectius: crear un interès per l'esport de l'orientació, comprendre que el mapa és un dibuix del terreny.

Mapes: del pupitre, de l'aula, del pati, de parcs (1:5.000 i 1:10.000)

Habilitats (cognitives i físiques):

Plànols, formes: el mapa com un dibuix

Colors, elements lineals, edificis

Orientació del mapa al terreny (situar el mapa)

Seguiment d'elements lineals fàcils: senders, camins, rius, murs, tanques, camps

Sense elecció de ruta: controls en elements lineals

Contacte amb el mapa: doblegar-lo, seguir amb el dit gros

Balises: marcar, codis

Targeta de control i descripció de controls

*Saber on sóc sempre*

*Llegir sovint*

Adaptació del ritme de desplaçament (sobretot caminar i córrer suau) al nivell d'orientació

Mètodes:

Passeig amb mapa i amb un monitor

Cintes, mapes amb dibuixos, mètode directe

Curses blanques-fàcil: controls a cada punt de decisió en parelles o individual

De punt a punt i orientació en score

Exercici d'estrella

Avaluació: jocs, hores de treball, acabar satisfactòriament un recorregut-cursa

### **1a ensenyança. 3r cicle (5è i 6è).10-11 anys**

Objectius:

Seguir despertant un interès per l'orientació

Començar a treballar la lectura del mapa com una ajuda a la navegació

Introduir el bosc com un dels entorns naturals

Desenvolupar autoconfiança a través de la presa de decisions

Mapes: de l'aula, del pati, del centre, de parcs (1:5.000 i 1: 10.000), de zones boscoses (1:5.000 i 1: 10.000)

Habilitats (cognitives i físiques):

Llegenda del mapa i escala

Orientació del mapa amb el terreny, introducció de la brúixola per orientar el mapa

Seguir elements lineals, utilitzar com a *baranes*  
Reconeixement d'elements als costat de les línies (per exemple roques, edificis, etc.)  
Sempre una ruta òbvia, dreceres entre rutes per camins  
Introducció al relleu (turons, pendent/pla)  
Contacte amb el mapa: doblegar-lo, seguir amb el dit gros  
Targeta de control i descripció de controls  
*Saber on sóc sempre*  
*Llegir sovint*  
Adaptació del ritme de desplaçament (sobretot caminar i córrer suau) al nivell d'orientació

Mètodes:

Curses blanques o grogues; molts controls als elements lineals  
En parella o individual  
De punt a punt; *score* i orientació en línia  
Exercici d'estrella

Aspectes físics: curses divertides, jocs, relleus amb mapa

Avaluació: jocs, hores de treball, acabar satisfactòriament un recorregut-cursa

## **2a ensenyança. 1r cicle (1r i 2n). 12-13 anys**

Objectius:

Seguir despertant un interès per l'orientació

Començar a treballar la lectura del mapa com una ajuda a la navegació

Introduir el bosc com un dels entorns naturals

Desenvolupar autoconfiança a través de la presa de decisions

Mapes: de l'aula, del pati, del centre, de parcs (1:5.000 i 1: 10.000), de zones boscoses (1:5.000 i 1: 10.000)

Habilitats (cognitives i físiques):

Llegenda del mapa i escala

Orientació del mapa amb el terreny. Introducció de la brúixola per orientar el mapa

Seguir elements lineals, utilitzar com a *baranes*

Reconeixement d'elements als costat de les línies (per exemple roques, edificis, etc)

Sempre una ruta òbvia, dreceres entre rutes per camins

Introducció al relleu (turons, pendent/pla)

Contacte amb el mapa: doblegar-lo, seguir amb el dit gros

Targeta de control i descripció de controls

*Saber on sóc sempre*

*Llegir sovint*

Adaptació del ritme de desplaçament (sobretot caminar i córrer suau) al nivell d'orientació

Mètodes:

Curses blanques o grogues; molts controls als elements lineals

En parella o individual

De punt a punt; score i orientació en línia

Exercici d'estrella

Aspectes físics:

Curses divertides, jocs, relleus amb mapa

Avaluació: Jocs, hores de treball, acabar satisfactòriament un recorregut-cursa

## 2a ensenyança (2r cicle) i batxillerat. 14-17 anys

Objectius: Navegar pel terreny amb l'ajuda del mapa i de la brúixola.

Mapes: de l'aula, del pati, del centre, de parcs (1:5.000 i 1: 10.000), de zones boscoses (1:5.000 i 1: 10.000), de muntanya (1:10.000, 1:40.000, 1:50.000).

Habilitats (cognitives i físiques):

Llegenda del mapa i escala

Orientació del mapa amb el terreny

Seguir elements lineals, utilitzar com a *baranes*

Elecció de rutes senzilles

Orientació somera: trams llargs amb bones referències

Orientació precisa: trams curts amb lectura fina del mapa

Començar a utilitzar punts d'atac, marcant les direccions amb la brúixola

Apreciació de distàncies

Desenvolupament de l'apreciació bàsica del relleu

Mètodes: Curses grogues, taronges i vermelles:

individuals; curses de colors

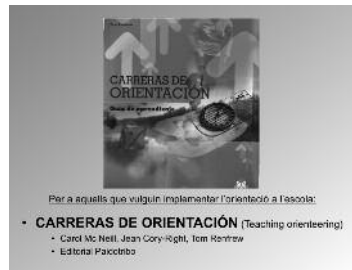
Aspectes físics: Jocs, trencaclosques, fulls de treball, concursos

Per a aquells que vulguin implementar l'orientació a l'escola:

*Carreras de orientación* (Teaching orienteering).

Carol Mc Neill, Jean Cory-Right, Tom Renfrew.

Editorial Paidotribo



**Pere Frases i Homedes,**

llicenciat en educació física, professor a primer cicle de l'Escola andorrana a Sant Julià de Lòria i professor a l'Efpem