



## **Deporte de ORIENTACIÓN CAMPIONATO PROVINCIAL ESCOLAR DE LUGO 2015**

Estimados profesores:

Tras a boa acollida da actividade de *deporte de Orientación* os cursos pasados, poñémonos é grato informaros da celebración do *Campionato provincial escolar de Lugo 2015*, no marco do programa Xogade, xogos galegos deportivos en idade escolar.

### **LUGAR E DATA**

O mércores 22 de abril, a partir das 10 h da mañá, no Campus Universitario de Lugo. A xornada rematará ás 14 horas aproximadamente.

### **TRANSPORTE**

Os gastos e a organización do transporte dende os centros levarase a cabo pola organización. Contactar con Carlos Lorenzo López no 982294560 para cuestións relativas ao desprazamento.

### **INSCRICIÓN**

Poderán participar os alumnos de categoría infantil (nacidos en 2001 e 2002) e cadete (1999 e 2000). Cada centro poderá inscribir un **MÁXIMO** de catro equipos de cinco alumnos/as, un por categoría e sexo, e decir: un equipo infantil masculino, un equipo infantil feminino, un equipo cadete masculino e un equipo cadete feminino.

Adxúntase o formulario de inscrición. Ademais de cumprimentar e enviar este formulario a [eugenio.rodriguez@usc.es](mailto:eugenio.rodriguez@usc.es), é imprescindible mutualizar aos alumnos rexistrándose no programa Xogade a través do enlace <http://www.deporteescolargalego.com/>

Si algún centro desexara inscribir mais alumnos prégase consultar á organización a través da dirección [eugenio.rodriguez@usc.es](mailto:eugenio.rodriguez@usc.es) ou no teléfono 600940240.

Por cuestións relativas á organización (transporte, material, técnicos...) é moi importante que este proceso se leve a cabo con responsabilidade e non haxa un desfase entre os alumnos inscritos e os que asistan á actividade.

**Pregamos que, na maior brevedade posible, nos fagades saber a vosa intención de participar.**

**A data tope para a formalización da inscrición é o 16 de abril de 2015, ás 22 h.**





## PROGRAMA DO DIA 22 DE ABRIL

Mércores, 22 de abril (na *pistas de atletismo de "As Pedreiras"*).

10:00-10:30 h. Recepción e control de participantes.

11:00 h. Saída dos primeiros corredores.

13:00 h. Entrega de medallas, e clausura.

É convinte que os alumnos teñan unhas nocións básicas sobre este deporte.

Animávosvos a realizar algunha actividade previa nos centros: tedes unha sugerencia mais adiante nesta convocatoria.

Aconséllase que os alumnos leven roupa e calzado de reposto así como algo de comida (froita, bocadillos, auga...).

## PROPOSTA DE SESIÓN PREPARATORIA

Co fin de dar a coñecer este deporte no voso centro e animar os alumnos a participar no campionato provincial propoñémosvos realizar a seguinte actividade:

### 1. OBXECTIVO

Presentar o deporte da orientación a través dunha actividade práctica sinxela que se pode levar a cabo nun período lectivo no ámbito do instituto.

Motivar e preparar os alumnos para a súa participación no campionato provincial.

### 2. MATERIAL

#### 2.1 O PLANO

Deséñase a partir dunha foto aérea tomada do SIGPAC (Ministerio de medio ambiente <http://sigpac.mapa.es/fega/visor/>). En cada centro adaptárase ás súas características físicas. Como exemplo achéganse as fotos e os planos elaborados para esta actividade no instituto Xoán Montes de Lugo.

1 plano por alumno sen balizas marcadas

1 plano por equipo coas cinco balizas do xogo da palabra máxica

#### 2.2 AS BALIZAS

5 balizas cunha sílaba da palabra máxica (SIN-SA-LA-BIM-BOM) cada unha numeradas do 1 ao 5

Usaranse balizas de papel (achégase modelo)

### 3. DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN (realizada no IES Xoán Montes de Lugo)

. Prólogo: o deporte de orientación. 5'

. Traslado ao exterior e se repartición dos planos. 5'

. 1ª actividade: ORIENTAR O PLANO GUIÁNDOSE POLOS ELEMENTOS DO TERREO. Todo o grupo .10'

. O profesor divide o grupo en equipos de 5. A cada un asígnaselle un número que marcará a orde de saída, quedando sentados en círculo. 5.'

. Realización da 2ª actividade: EN BUSCA DA PALABRA MÁXICA. 20'





. Epílogo: O campeonato provincial de orientación.

1ª actividade: ORIENTAR O PLANO GUIÁNDOSE POLOS ELEMENTOS DO TERREO (realizada no IES Xoán Montes de Lugo)

1. Unha vez no centro do patio o profesor pide ao grupo que mire cara ao canil. Faise notar os alumnos que os mapas de orientación están orientados cara ao norte. Isto indícase coa frecha de dirección e a letra N e coas liñas paralelas de meridiano. Agora temos o plano orientado e o que vemos no plano coincide co que vemos diante de nós: o canil. Avanzamos cara ao canil co plano orientado e observamos no plano que a muralla queda á esquerda, como no plano.
2. Volvemos ao centro e agora xirámonos cara á dereita. O que vemos diante de nós é o fondo do patio e se miramos o plano seguimos vendo o canil: hai que orientar o mapa. Xirámolo nas nosas mans. Agora se vemos no plano o fondo do patio que temos diante de nós e o canil queda á nosa esquerda. Avanzamos cara ao fondo do patio e observamos que á nosa dereita queda o edificio do instituto, igual que no plano. Desprazámonos cara a en Leste.
3. Volvemos ao centro e repetimos estas operacións cara á muralla e cara ao instituto (direccións Oeste e Sur respectivamente).
4. Movémonos polo patio co plano orientado e fixamos a atención dos alumnos nos distintos elementos polos que imos pasando. Recoñecemos no plano o que vemos no terreo
5. **CONCLUSIÓN: Hai que ter sempre o mapa orientado e desprazarse tendo diante sobre o terreo o mesmo que vemos no plano.**

2ª actividade: EN BUSCA DA PALABRA MÁXICA

O obxectivo do xogo é encontrar as 5 balizas que conteñen as 5 sílabas da palabra máxica con axuda do plano.

Cada grupo partirá en intervalos de entre 30" e 1' e alí orientará o plano para situar a baliza 1 e ir a buscala. Un membro do equipo memorizará a primeira sílaba. Continúase o percorrido memorizando unha sílaba da palabra máxica cada un dos compoñentes do grupo. Cando se encontren as 5 balizas e teñamos memorizadas en orde as sílabas volveremos ao punto de partida e diremos ao profesor a palabra máxica. (SIM-SA-LA-BIM-BOM). Todos os equipos que din ben a palabra máxica ao chegar conseguiron completar o xogo con éxito.

Quedamos a vosa disposición,

Carlos Lorenzo López, Profesor de Educación Física, Deporte escolar, Xunta de Galicia.

Eduardo Pérez Romero, Profesor de educación física, IES A Nosa Señora dos Ollos Grandes

Eugenio Rodríguez Núñez, Responsable da sección de Orientación, Club Fluvial de Lugo

