

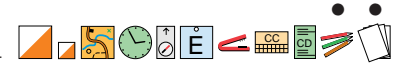
LANZAR EL DADO PARA DIBUJAR UN MAPA

GRUPO DE EDAD 9+
TIEMPO 15-30 min

OBJETIVOS

- ayudar a los alumnos a aprender los símbolos del mapa

LISTA DE MATERIAL
dado, lista de símbolos



Preparación

Hacer un listado claro de símbolos dividido en seis secciones, como se muestra a continuación (un buen número puede ser alrededor de 30 símbolos).

<p>SALE un 1 </p> <p>ELEMENTOS HECHOS POR EL HOMBRE/NEGRO</p> <p>carretera </p> <p>camino </p> <p>ruina </p> <p>muro </p> <p>valla </p>	<p>SALE un 2 </p> <p>ELEMENTOS DE ROCA/NEGRO</p> <p>escarpado peligroso </p> <p>escarpado pequeño </p> <p>roca </p> <p>zona rocosa </p> <p>cueva </p>	<p>SALE un 3 </p> <p>FORMAS DEL TERRENO/MARRÓN</p> <p>talud escarpado </p> <p>barranco </p> <p>depresión </p> <p>hoyo </p> <p>montículo </p>
<p>SALE un 4 </p> <p>ELEMENTOS DE AGUA/AZUL</p> <p>ciénaga </p> <p>río </p> <p>acequia </p> <p>charco </p> <p>lago </p>	<p>SALE un 5 </p> <p>INFORMACIÓN DEL MAPA/NEGRO</p> <p>escala </p> <p>equidistancia </p> <p>título </p> <p>fecha del trabajo de campo </p> <p>líneas del norte magnético </p>	<p>SALE un 6 </p> <p>VEGETACIÓN/AMARILLO/VERDE</p> <p>marcha lenta </p> <p>carrera lenta </p> <p>vegetación baja </p> <p>terreno abierto </p> <p>terreno rústico </p>

Los alumnos lanzarán el dado y escogerán un elemento fuera de la sección con el mismo número que hayan sacado. Dibujarán el elemento en su papel e irán haciendo un mapa con todos los elementos. Si tienen todos los elementos de una sección, deberán esperar hasta el próximo turno para lanzar el dado de nuevo.

El ganador será el primero que tenga todos los elementos dibujados en su mapa.

Los alumnos más avanzados pueden dibujar primero el contorno del relieve en su mapa.

Adaptaciones

Para hacer el ejercicio más difícil la lista de símbolos puede mostrar sólo palabras –los alumnos deberán recordar los símbolos por su cuenta.

Se animará a los alumnos a dibujar mapas lógicos y reales –a menudo los caminos se unen a las carreteras, etc.

Una muestra de mapas puede ayudar a los novatos a iniciarse.

Lección

La lista se colocará donde todos la puedan ver. La clase se dividirá en grupos con un dado y lápices de colores. Se distribuirá un trozo de papel y un lápiz a cada alumno.

DIBUJA UN MAPA Y LUEGO REPRESENTALO



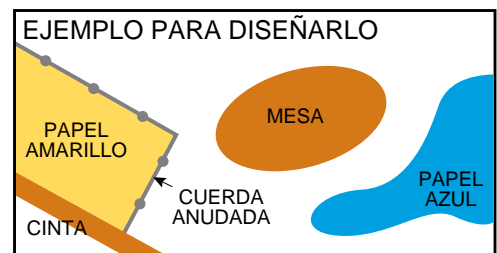
Los alumnos dibujan su propio mapa.

Se les da indicaciones sobre qué tipo de elementos deben poner en el mapa (los cuales habrán de poder “reconstruir” en el vestíbulo de la escuela).

Un grupo de entre 5 y 10 alumnos usarán un mapa y objetos del aula para reconstruirlo.

Esto puede hacerse fuera si el tiempo lo permite.

La idea es que se acostumbren a transferir la información del mapa al terrero y del terreno al mapa.



También podrían usar bandejas para hacerlo. Con alumnos jóvenes, podemos hacer paisajes dentro de cajas de zapatos, con ramitas, piedrecillas, musgo, helechos, cuerdas pequeñas y otros materiales, e incluso con cochecitos y animales de juguete. Una vez hechos, tapamos la caja con un trozo de papel de celofán y con un rotulador permanente pedimos a los alumnos que dibujen las formas exactas de su paisaje. A continuación, sacamos el “mapa”, lo pegamos en una cartulina blanca y lo comparamos con el paisaje.

Esto permite que el alumno pueda dibujar su propio mapa de cualquier otra área, como podría ser un jardín, una casa, el vestíbulo de una escuela, un parque, el patio de recreo, etc.

COPIAS DE UN MAPA DE COLORES



Hay varias maneras de pasar los resultados de un trabajo de campo a un mapa.

FOTOCOPIAS/PINTADO A MANO

Un borrador bien dibujado y limpio se puede copiar en blanco y negro, o bien colorear a mano (véase Ejercicio de cartografía pág. 40).

Si tenemos acceso a una fotocopidora de color, será mejor pintar a mano el borrador y después fotocopiarlo.

DIBUJO A MANO

El trabajo artesano y tradicional para hacer un mapa en color consiste en hacer a mano diferentes capas, una por cada color. Ésta aún puede ser una opción, pero la aparición de los ordenadores en las escuelas ha relegado este método a un segundo plano.

Las líneas se dibujan con lápices especiales de dibujo, que tienen plumillas para dar diferente grosor a las líneas. Los elementos puntuales también se dibujan con un lápiz/rotulador o con hojas de "letra-set". Las áreas o plantillas se configuran recortando las formas de papel adhesivo. Estos materiales los podemos conseguir en un distribuidor de material especial para mapas de orientación (véase *Mapmaking for Orienteers*, referencia al final del libro).

DIBUJO POR ORDENADOR

Si el profesor o la clase tiene acceso a un ordenador con el software adecuado, el mapa puede dibujarse como parte de la actividad. Para un mapa del colegio, sólo necesitamos un programa sencillo de dibujo. Pero este programa debe ser capaz de hacer algunas cosas, como:

- dibujar una línea y colorearla. Mejor si tiene la opción de dibujar una línea curva. En caso contrario, la unión de varias líneas rectas nos servirá,
- dibujar formas y colorearlas,
- cambiar la orientación de las líneas y los objetos.

Incluso los programas simples de dibujo pueden hacer mucho más que esto. Después de un rato, ¡probablemente los alumnos ya sabrán más que el profesor!

Existe un programa especial para hacer mapas de orientación: OCAD. Es relativamente económico y se usa mucho en el mundo de la orientación.

El primer paso es poder ver la hoja del trabajo de campo o borrador en el ordenador. Hay varias opciones dependiendo de la disponibilidad de los equipos técnicos:

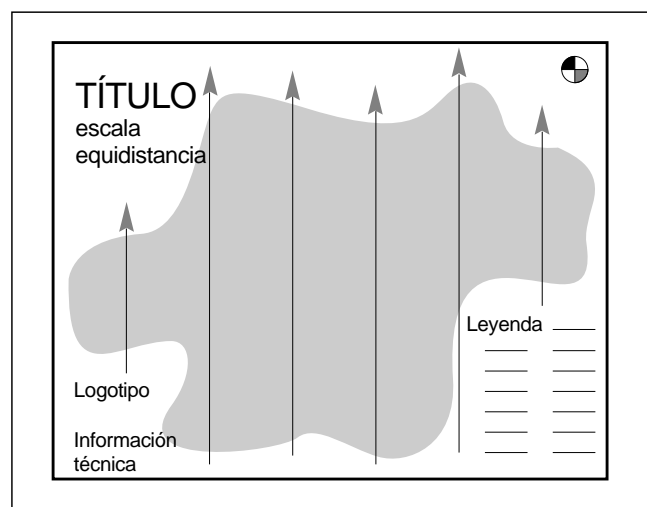
- escanear el borrador y transportarlo a la pantalla como una plantilla para dibujar encima.

- usar una tabla digitalizadora.
- transportar la información a ojo/tomando medidas: tendremos que dibujar una cuadrícula en el borrador y en la pantalla.

DISEÑO DEL MAPA

El diseño del mapa incluirá varios aspectos.

- el mapa propiamente dicho
- el título y los logotipos (si son necesarios)
- escala, escala gráfica, equidistancia
- leyenda de los símbolos usados
- líneas del norte magnético
- información técnica del autor, cartógrafo, derechos de autor, etc.



REPRODUCCIÓN

Una vez esté dibujado el mapa, hacer fotocopias no nos costará mucho. Si lo hemos hecho en el ordenador, podemos hacer correcciones al instante e imprimir las copias necesarias. Podemos plastificar los mapas en color para usarlos varias veces y que no se deterioren.

Si necesitamos una gran cantidad de mapas, nos saldrá más barato imprimir en *offset* que imprimir mapa por mapa en una impresora láser. Esto dará además una mayor calidad de impresión.

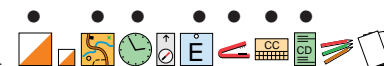
ELECCIÓN DE RUTA

GRUPO DE EDAD 12+
TIEMPO 60 min+

OBJETIVOS

- enseñar y promover las elecciones de ruta: “¿Por dónde debo ir?”, “¿Qué debo seguir?”
- demostrar que la mejor ruta entre dos puntos no es siempre la línea recta

LISTA DE MATERIAL



Elecciones de ruta: durante el proceso de introducción al deporte de la orientación, muchos jóvenes no aprecian automáticamente o de forma natural que las respuestas a las preguntas “¿Por dónde debo ir?”, “¿Qué debo seguir?” pueden encontrarse en el mapa. Por ello, al principio deberían concentrarse en seguir uno o dos elementos lineales sin ninguna posibilidad de elección de ruta.

Este ejercicio puede introducirse en fases tempranas del aprendizaje con el fin de promover la toma de decisiones simples: “¿Debo seguir este camino o este muro?”.

Para la mayor parte de grupos, sería beneficioso analizar el recorrido y tomar decisiones primero en el aula.

Lección

Los estudiantes realizarán un recorrido por parejas: cada uno tomará una ruta diferente entre controles y esperará al otro en la siguiente baliza.

El ejercicio en sí no debería ser cronometrado. Sin embar-

go, sería interesante cronometrar cada tramo por separado para comprobar la diferencia de tiempo entre distintas rutas. Para ello, se necesitará personal organizador adicional.

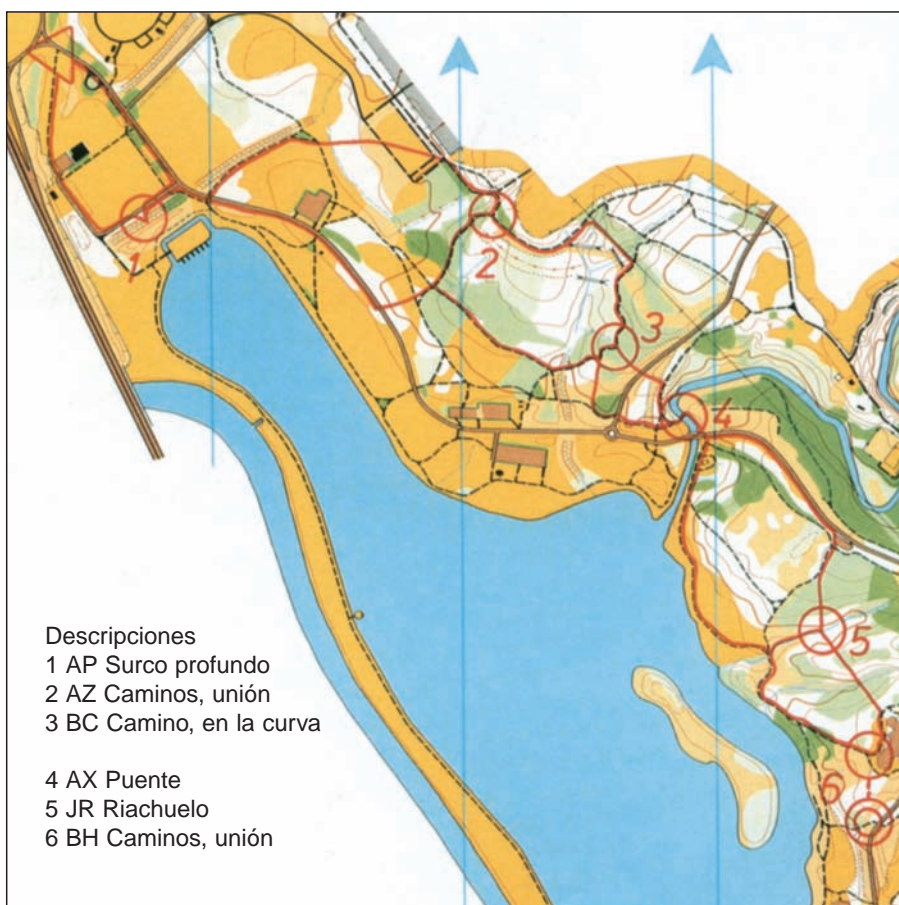
Preparación

Se preparará un mapa maestro con dos o tres opciones de ruta entre controles. Con los alumnos más jóvenes, se darán sólo opciones de ruta basadas en pistas y caminos.

Se preparará una tarjeta con descripciones. No es necesario utilizar códigos, pero es recomendable hacerlo para que los alumnos se familiaricen con la práctica regular del deporte de orientación.

Adaptaciones

Esta actividad podría desarrollarse como ejercicio de estrella en una zona apropiada.



Trabajo adicional

Para progresar a partir de este ejercicio, se pueden establecer problemas de elección de ruta más complejos y dejar que los alumnos los resuelvan por su propia cuenta dentro del contexto de un recorrido de punto a punto (véase el ejemplo mostrado abajo).

Se puede observar un mapa con 3-4 tramos de dificultad “naranja”, en el cual se muestra una variedad de opciones de ruta que utilizan elementos lineales (pág. 145).



Río que no se puede cruzar.

9

ALTERNATIVAS EN EL MEDIO NATURAL

Orientación en la calle	120
Orientación en la montaña	121
Orientación en bicicleta de montaña	122
Esquí de orientación	123
En busca del tesoro	124
Orientación en barca-navegación-canoa	125
Desafíos	126

La navegación es divertida, y cuanto más variada sea, mejor. Esta sección ofrece unas cuantas ideas y muchas posibilidades para realizar trabajo adicional.



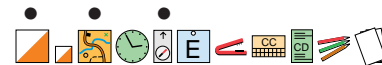
DESPLAZARSE CON MAPA Y BRÚJULA

GRUPO DE EDAD 11+
TIEMPO 60-90 min

OBJETIVOS

- establecer las ventajas de usar la brújula para orientar el mapa y confirmar la dirección de carrera

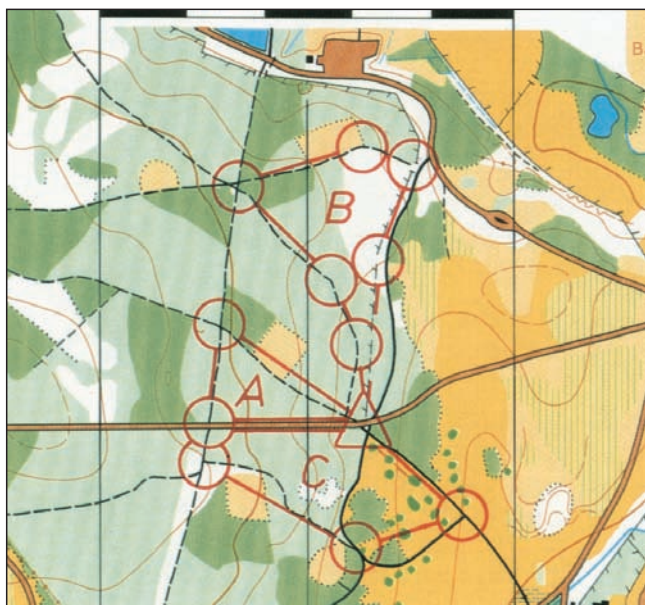
LISTA DE MATERIAL



Preparación

Planearemos 2 ó 3 carreras cortas (400-800 m). Cada carrera deberá seguir elementos lineales con un control en cada punto de giro. La salida y la llegada deberían estar en el mismo lugar (un cruce de caminos bien claro). Dibujaremos 2 ó 3 mapas maestros para que los alumnos los puedan copiar.

Podemos usar cintas en lugar de balizas, y, como los controles están en elementos lineales y claros, los podrán colocar los mismos alumnos como calentamiento de la actividad.



Lección

Habrà que poner énfasis en las acciones de doblar el mapa y señalar nuestra posición, y se revisará la orientación con la brújula. No será necesario girar el limbo de la brújula para este ejercicio. Si usamos brújulas de clip, deberán colocarse correctamente en el mapa, donde las comprobaremos a menudo.

CARRERA A: usaremos la aguja para orientar el mapa. En la salida y en cada control:

- doblaremos el mapa mirando al siguiente círculo del mismo.

(Brújula de dedo: pondremos el ángulo del borde en nuestra posición. Brújula transportadora: pondremos el borde de la brújula a lo largo de la ruta que queremos seguir.)

- nos giraremos con el mapa hasta que la aguja señale al norte del mismo (no usaremos el limbo de las brújulas).

- ¡Ya podemos salir!

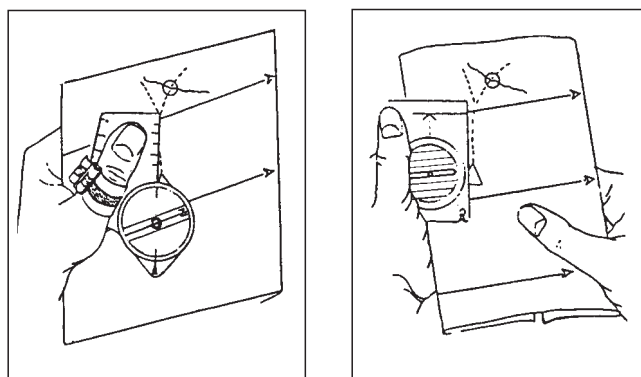
CARRERA B & C (Brújulas de dedo o de mapa)

Igual que en la carrera A, solucionaremos todos los problemas posibles antes de empezar.

CARRERA B & C (Brújula transportadora)

- Tomaremos un rumbo en cada control.
- Doblaremos el mapa mirando al siguiente control.
- Pondremos el borde de la brújula a lo largo de la ruta que queremos seguir.
- Giraremos el limbo de la brújula hasta que las líneas norte-sur del limbo sean paralelas a las del mapa.
- Nos giraremos hasta que la aguja, el norte de la brújula y el norte del mapa coincidan.
- La dirección de la “flecha de dirección” nos señalará el elemento lineal que queremos seguir.
- Podemos sostener la brújula junto con el mapa en la misma mano, o bien llevarla en la otra mano.

Cuando la aguja y el mapa coincidan, ¡ya podemos marchar!



Adaptaciones

Todas las carreras deben ser de la misma longitud, para que los alumnos puedan empezar por cualquiera (A, B o C).

Trabajo adicional

“Rumbos de seguridad” (pág. 87), y luego “Orientación somera y alargar el control” (pág. 88).

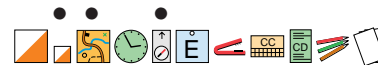
Hagamos referencia al “uso de la brújula” (pág. 83). Planifiquemos ejercicios cortos para demostrar, practicar y verificar las diferentes utilidades de la brújula.

ORIENTAR EL MAPA Y SEÑALAR CON EL PULGAR

LISTA DE MATERIAL

OBJETIVOS

- ayudar a los alumnos a que vean la importancia de llevar el mapa siempre orientado
- demostrar la importancia que el dedo señale siempre la posición del mapa

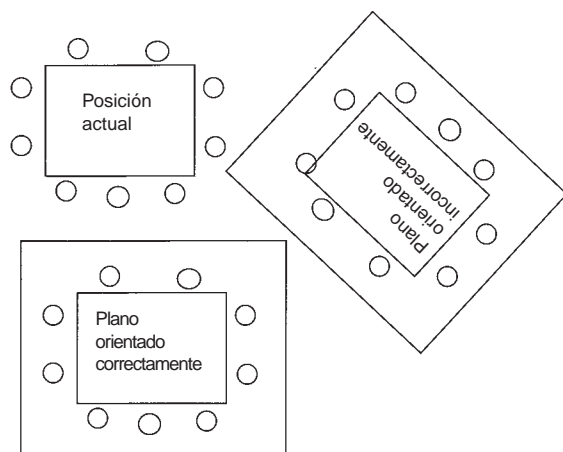


Lección

ORIENTAR EL MAPA

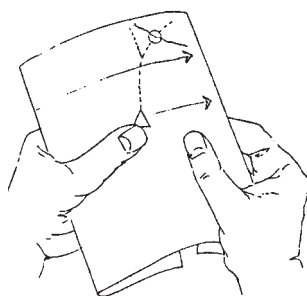
Es mucho más fácil navegar si el mapa está orientado al terreno. Eso significa que todo en el mapa corresponde a la realidad. Para demostrar eso hay que:

utilizar un plano de la clase orientado correctamente y preguntarnos dónde estamos sentados en referencia al plano. A continuación, lo orientaremos incorrectamente y volveremos a preguntarnos quién está sentado en cada sitio. Claramente se apreciará que todo resulta mucho más fácil cuando el mapa está orientado correctamente.

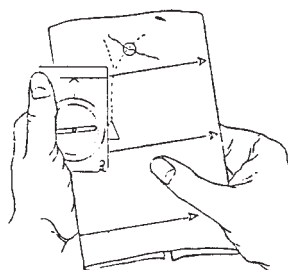


Nota: hay 2 métodos principales para orientar el mapa:

1. Utilizando los elementos del terreno: simplemente girando el mapa hasta que los elementos lineales del mapa estén orientados en la misma dirección que los mismos elementos en el terreno.



2. Utilizando la brújula: se gira el mapa hasta que las líneas del norte magnético estén a la misma dirección que la aguja de la brújula.



SEÑALAR EL MAPA

Se organiza una carrera con tramos de dirección a Norte, Sur, Este y Oeste siempre que sea posible. Se utilizarán unos 5-8 controles sin elecciones de ruta. Se marcará bien el lado norte del mapa con una línea roja.

Hablaremos de las direcciones a tomar mirando el mapa, sabiendo que la parte de arriba es el Norte, por ejemplo, iremos hacia el Norte para ir a la número 1, iremos hacia el Oeste para ir a la número 2. A continuación:

1. Se identificará el norte en la clase y se pegará en la pared una N grande.
2. Sujetaremos el mapa señalando con el dedo el punto de salida y mirando hacia el control número 1. Doblaremos el mapa si es necesario.
3. Nos giraremos hasta que el norte del mapa (la línea roja) coincida con el norte de la clase. Seguiremos la dirección desde el pulgar hacia el control 1.
4. En el control 1, pondremos el dedo encima del control nº 1 mirando hacia el control nº 2.
5. Nos giraremos para orientar el norte del mapa hacia el norte de la clase.
6. Continuaremos la carrera estableciendo el mismo procedimiento en cada tramo.

Nos concentraremos en sujetar el mapa correctamente, manteniendo el dedo en el control y girándolo para que el norte del mapa coincida con el norte de la clase. El profesor no distraerá a los alumnos extendiéndose demasiado en las explicaciones sobre qué elementos se están siguiendo. Esto lo podrá hacer durante una lección de leyenda o elecciones de ruta sencillas.

Introduciremos la aguja de la brújula. Reafirmaremos los puntos cardinales N, S, E, O mirando sólo a la aguja magnética de la brújula (debe ser la misma que el norte de la clase). Repitamos los pasos de 3 a 6, mirando la aguja de la brújula para orientar el mapa. Al principio no es necesario preocuparse de si los alumnos llevan la brújula incorrectamente. Recordemos que los objetos metálicos pueden afectar a la aguja magnética de la brújula.

En lecciones posteriores, podemos usar el mismo procedimiento para poner la brújula en el mapa en cada dirección de cada tramo, o utilizar la misma ruta para tomar y seguir un rumbo con una brújula transportadora.

Trabajo adicional

Las primeras 4 lecciones (Capítulo 2) son útiles para enseñar cómo orientar el mapa.

Se puede utilizar la brújula para orientar el mapa (pág. 81).

Plan 5 (Club de orientación, organización juvenil - principiantes)

Lecciones de 90 a 120 minutos (en zonas boscosas)

- 1 Paseo con mapa, circuito balizado, controles (pág. 44)
Juegos de marcar tarjetas (pág. 129)
- organización de tarjetas de control y descripciones
Carrera de punto a punto, del nivel básico - correr y marcar, repeticiones (solo el tiempo del segundo circuito) (pág. 145)
- 2 Seguir la línea, en parejas. 2 bucles (250-400 m) (pág. 47)
Ejercicio de estrella con carreras simples y cortas (págs. 44, 51)
Talonamiento de dobles pasos durante el seguimiento de las líneas - recordar los resultados para otras sesiones (pág. 54)
Juegos de cartas y juegos de memoria (págs. 106, 108)
- 3 Elección de ruta en grupos de 4 (pág. 50)
Orientar el mapa con brújula (págs. 80, 81)
Score en equipos (pág. 52)
- 4 Apreciación de distancias (pág. 53) y talonamiento (pág. 54)
Orientación lineal, con apreciaciones de distancias simples (pág. 49)
Relevos de dos (págs. 36, 56)
- 5 Introducción al relieve (pág. 58)
Relocalización para principiantes (pág. 55)
Puzzle (pág. 71)
- 6 Utilización de la brújula (después de la teoría del Capítulo 6)

Sesiones en el interior:

- Vídeos (págs. 20, 161)
- Copia de mapas maestros (pág. 28)
- "Barandillas" y líneas de parada (págs. 96, 98)
- Uso de la brújula (pág. 79)
- Análisis de las competiciones (pág. 138)
- Lectura recomendada (pág. 165)

Notas

Poner todos los ejercicios a unos 2 km
Escribir y copiar el programa de ejercicios para cada sesión
Explicar el objetivo de cada ejercicio
Adjudicar a cada participante un miembro del club más experimentado
Invitar a todo el mundo a participar en la siguiente competición

Plan 6 (Adultos - educación adicional)

6 semanas (16 horas)

Este curso podría impartirse antes de una serie de competiciones locales. Un asistente para ir a poner los controles facilitaría la organización.

- 1 Interior:
Puzzle- (pág. 105) score por equipos y en el aula (pág. 24), vídeo introductorio a la orientación (pág. 20), familiarización con los mapas de orientación - leyendas, orientar el mapa y señalar con el pulgar (pág. 95), juego de memorizar la leyenda (pág. 108), vídeo de entrenamiento (pág. 161)
- 2 Parque/circuitos permanentes
Ejercicios de estrella (pág. 45), cortos (1-2 km), carrera de punto a punto - incluye organización de las tarjetas de control y descripciones (pág. 59)
Teoría: introducción a la brújula
- 3 Parque/zonas boscosas
Utilización de la brújula - orientación atajando (págs. 81, 82, 86)
Teoría: rumbos (pág. 83), puntos de ataque (pág. 97), alargar el control (pág. 99), rumbos/juego de medición de distancias (pág. 113)
- 4 Parque/bosque:
Rumbos, 3 carreras con salidas comunes; por ejemplo: orientación somera/alargar el control (pág. 88), puntos de ataque (pág. 51), buscar controles (pág. 89)
Teoría: elección de ruta/líneas de parada (pág. 98), semáforos (pág. 67), vídeo de entrenamiento (pág. 161)
- 5 Parque/bosque
Introducción al relieve (pág. 58), apreciación de distancias (pág. 53), score en equipos (pág. 52)
Teoría: revisión del relieve - dibujar los perfiles (págs. 115, 118)
- 6 Parque/bosque
Talonamiento (pág. 54), brújula y talonamiento (pág. 91), dibujo sorpresa de un mapa (pág. 76)
Teoría: trazar una carrera (págs. 112, 144)
- 7 Parque/bosque
Relocalización (pág. 55), carrera continua - puntos de control fáciles (pág. 75)
Teoría: la competición (pág. 59), mapas maestros (pág. 28), análisis de la competición (pág. 138), preparación física y mental (Capítulo 10)
- 8 Competición
2 carreras (i) media (naranja), (ii) corta y dura (verde) - todos los participantes harán las dos carreras (pág. 145)
Teoría: repartir información del club

Notas

La teoría se puede dar en notas o impartirse en días de mal tiempo. Adaptar a cada circunstancia.

13

CARTOGRAFÍA

Trabajo de campo de una escuela	152
Copias de un mapa de colores	153
La leyenda	154
Mapas con dibujos	155

La cartografía es una tarea que mucha gente no se ve capaz de afrontar. Sin embargo, es relativamente fácil realizar un mapa simple y útil del colegio a un precio muy bajo. Este capítulo explica cómo hacerlo y ofrece una lista de los símbolos recomendados.

Cartografiar es una actividad en que se puede involucrar toda una clase, pues incluye trabajo de campo, digitalización (dibujo por ordenador), diseño del mapa, etc.

Hacer un mapa puede ser un proyecto muy valioso para un individuo con interés.



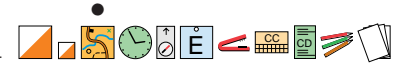
ELEMENTOS LINEALES -“BARANDILLAS”

GRUPO DE EDAD
TIEMPO 20-30 min

OBJETIVOS

- demostrar que los elementos lineales pueden usarse para seleccionar elecciones de ruta seguras y rápidas

LISTA DE MATERIAL



Cuando los alumnos entiendan el significado básico del mapa, deberán aprender cómo usarlo. Cuando intentamos navegar de un punto a otro lo mejor es hacer un plan de acción. Los elementos lineales que usamos como parte del “plan de acción” se llaman barandillas, ya que ofrecen rutas seguras y rápidas.

ALGUNOS EJEMPLOS

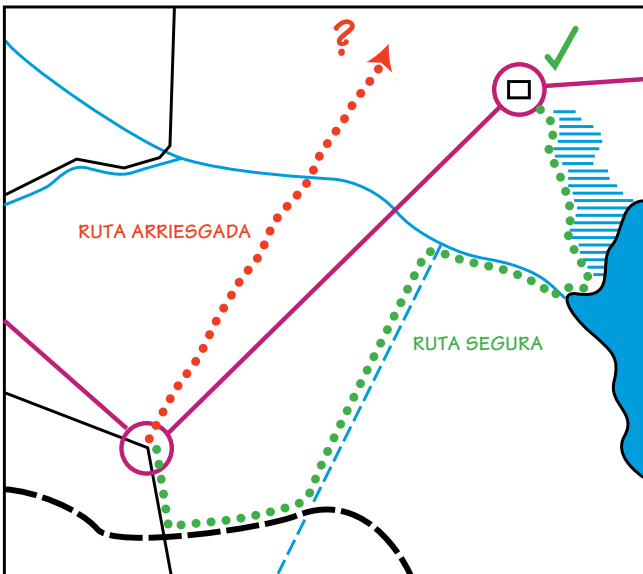
Lección

Al empezar una carrera de orientación, hace falta un plan para ir de un punto a otro. A la salida orientaremos el mapa y nos aseguraremos de que sabemos qué elementos del mapa representan los elementos del terreno.

Posteriormente confeccionaremos un plan de acción para ir hacia el primer control. La primera cosa que tenemos que observar en el mapa son los elementos lineales, como carreteras, caminos, muros, vallas, límites de cultivos, ríos y también límites claros de vegetación. Estos son fáciles de seguir y nos llevarán a lo largo de nuestra ruta. Si siempre mantenemos el mapa orientado sabremos en qué dirección deberemos girar siguiendo las líneas. Trabajaremos de esta forma de control a control. La pregunta es: “¿Qué debemos seguir?”.

A continuación hay dibujados algunos ejemplos.

Es más seguro seguir los elementos lineales, aunque se dé más vuelta, que intentar atajar.

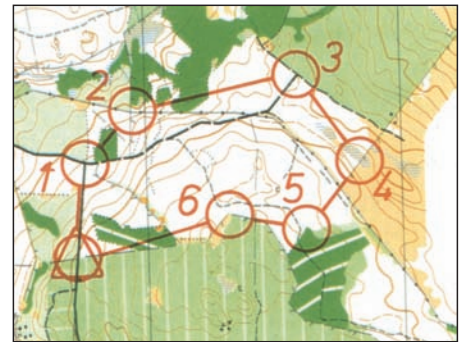


Daremos un mapa de orientación a cada alumno con una carrera marcada, para que tengan elecciones de ruta con elementos lineales simples. Ellos escribirán qué elementos lineales piensan seguir entre cada control.

Véanse también las elecciones de ruta en la “Hoja de trabajo 2” (pág. 118).

- a) Una carrera muy simple con controles conectados por 2 elementos lineales usados como “barandillas”:

4-5: seguimos el límite de vegetación (amarillo), y luego el límite del bosque más denso (verde), hacia el 5.



- b) Una elección de caminos a seguir –no siempre es tan fácil como parece.



- c) ¿Por qué ruta irías tú?
¿Cuántos elementos lineales diferentes usarías como “barandillas”?



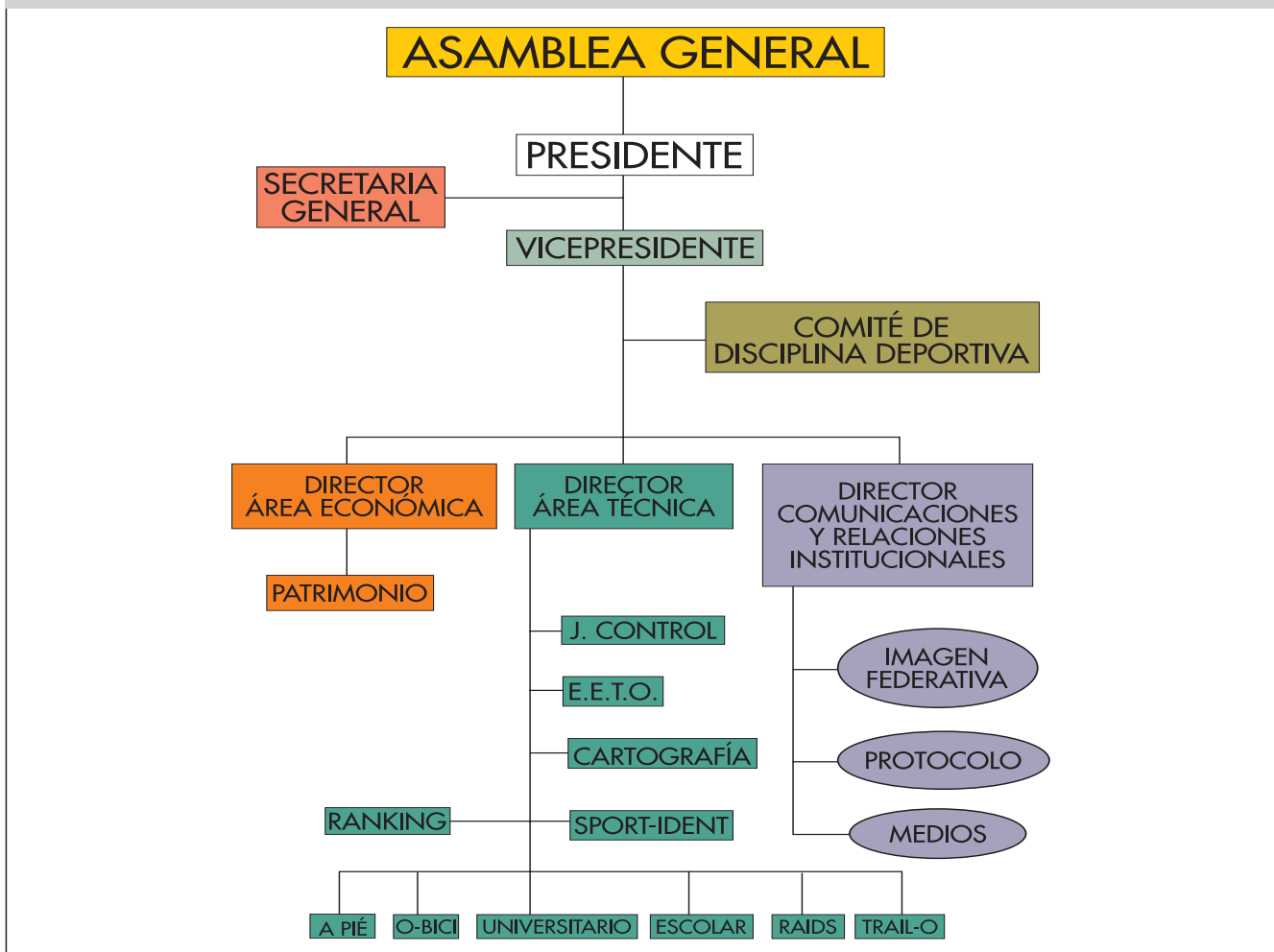
APÉNDICE

Alberto Mínguez

El deporte de orientación está representado en el Consejo Superior de Deportes mediante la Federación Española de Orientación (FEDO). La orientación es un deporte, como muchos otros, con facetas educativas, de promoción y competitivas. El continuo contacto del practicante de este deporte con el medio natural y sus características hacen de él una herramienta educativa y deportiva. La competición de orientación puede ir desde el deportista de elite hasta el niño que aprende o la persona que trata de acabar un recorrido de una manera tranquila y sin

tomar en cuenta el tiempo, por lo que al oír el término competición no debemos de confundirnos con cualidades físicas excelentes ni conocimientos técnicos muy altos. De hecho, en una misma competición de orientación pueden participar, eso sí, con distintos recorridos, desde el niño de diez años a la persona mayor de 70. A continuación se van a exponer las características más importantes del funcionamiento de la FEDO (Federación Española de orientación) que dirige y regula el deporte de orientación en España.

ORGANIGRAMA DE LA FEDO



12

TRAZADOS, ORGANIZACIÓN Y REGLAS

Principios para trazar una carrera	144
Carreras de código de colores	145
Carreras “correlín”	146
Trazar una carrera –ideas adicionales	147
Organización de eventos 1	148
Organización de eventos 2	149
Seguridad y reglas	150

Un buen trazado y una buena organización pueden constituir los aspectos más satisfactorios del aprendizaje de la orientación. El objetivo es crear carreras justas para que todo el mundo pueda realizarlas y disfrutarlas dentro de unos parámetros que ofrezcan un *timing* preciso y permita a los principiantes seguir el sistema duración/tiempo con la mínima confusión.

El aspecto más importante es que cada control esté puesto en el lugar correcto, pero se espera de ti como organizador que hayas pensado en todas las cosas, desde un chubasco inesperado, que el reloj de salida no funcione, que haya vacas en el prado a la llegada, hasta un autocar lleno de principiantes que llegue justo cuando se han terminado las descripciones de control.

La sección ofrece unas pautas para ti o tus alumnos para trazar y organizar una pequeña carrera de orientación. Los organizadores más expertos podrían también encontrar útil esta lista. Para más información sobre trazar y organizar eventos, recomendamos contactar con la federación de orientación (pág. 161).



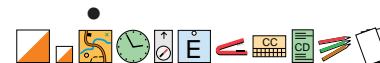
ALARGAR EL CONTROL

GRUPO DE EDAD
TIEMPO 10-30 min

OBJETIVOS

- demostrar una manera muy efectiva de encontrar un punto concreto dentro de un elemento lineal largo

LISTA DE MATERIAL



Lección

Cuando nos dirigimos a un punto concreto de un elemento muy largo (río, camino, etc.), la manera más efectiva de encontrarlo es desviarnos deliberadamente hacia un lado, para que cuando lleguemos al elemento sepamos hacia qué lado tendremos que girar para encontrarlo. Esta técnica se llama "Alargar el control".

Podemos "alargar" en diferentes situaciones. En este caso, la unión de riachuelos es el punto de ataque –lo podemos alargar desviándonos hacia un lado. Desde el punto de ataque, para encontrar el control podemos "alargar" a la derecha, así estaremos claramente en la zona pantanosa.

Los orientadores experimentados normalmente sólo "alargan el control" suavemente, girando antes, para recorrer menos distancia.

Ventajas de "alargar":

1. Nos podemos desplazar más rápido, ya que corremos hacia un elemento largo en lugar de hacia un punto preciso.
2. Podemos correr más seguros al saber que vamos a "chocar" contra el elemento largo y luego correr directamente hasta el control.

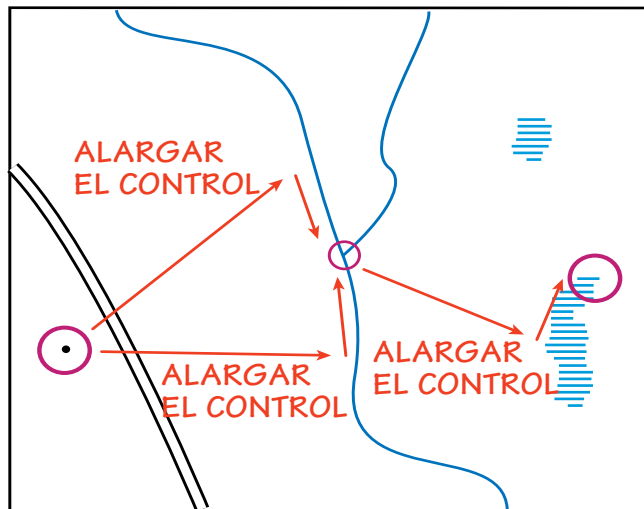


Diagrama de pizarra

Práctica

Orientación somera y alargar el control (pág. 88).

EJEMPLOS:

A B C

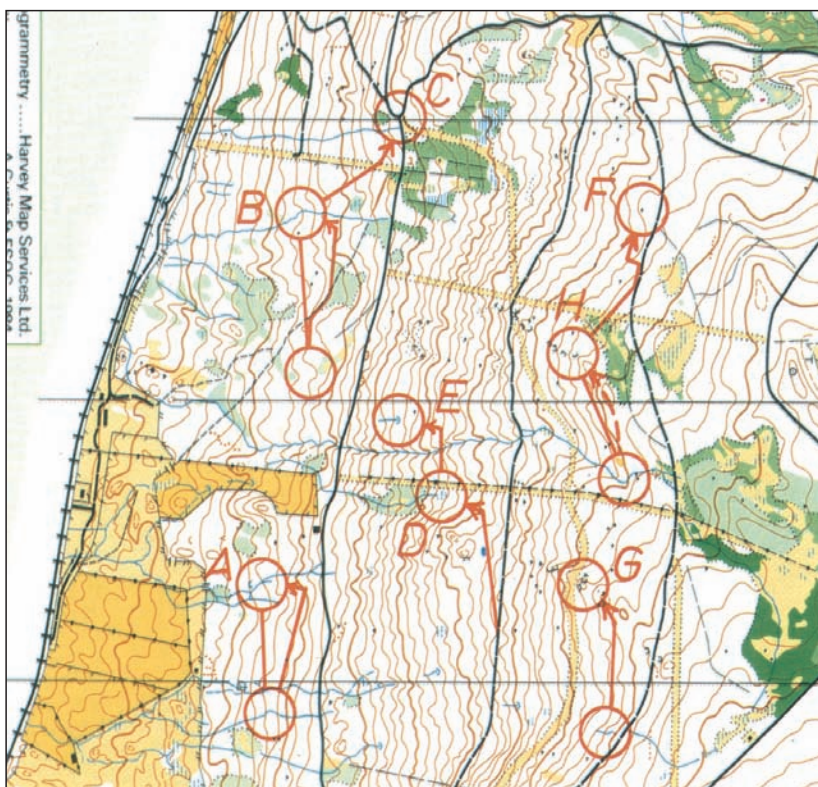
Para encontrar los controles en elementos lineales: alargaremos deliberadamente hacia un lado del control, asegurándonos de que giramos en la dirección correcta para encontrar el control a la primera.

D E F

Para encontrar controles cerca de elementos lineales: alargaremos hacia un lado del control y luego nos desplazaremos paralelos al elemento lineal a la distancia correcta del mismo. Por ejemplo, para encontrar E, alargaremos el control por arriba, talonaremos 50 m más allá del riachuelo, luego giraremos hacia debajo de la pendiente (sur) hasta que veamos el control.

G H

"Hacer el control más largo": el montículo y el cortado están al final de dos espolones muy destacados. Si alargamos hacia el espolón de arriba y lo seguimos en la buena dirección, éste nos llevará directamente al control.



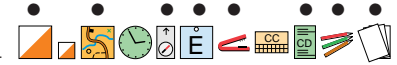
DIBUJO SORPRESA DE UN MAPA

GRUPO DE EDAD 13+
TIEMPO 30-60 min

OBJETIVOS

- examinar la capacidad de memorizar el terreno haciendo que los estudiantes describan y dibujen una ruta

LISTA DE MATERIAL



Preparación

Se requiere muy poca preparación.

Se planificará un punto de salida y tantos controles como alumnos tenga el grupo. Se debe tener presente que la orientación a todos los controles se hará desde el punto de salida.

Se elaborará un mapa maestro para cada alumno, que muestre la salida y un solo control en cada mapa.

Habrán que llevar lápices y papel.

Práctica

Los participantes se dirigirán a la zona central de salida. El profesor entregará un mapa a cada alumno (pero sólo se podrá dejar que vean la posición de su propio control).

Cada estudiante visitará su propio punto de emplazamiento, colocará una baliza y regresará a la salida.

¡A CONTINUACIÓN, SORPRÉNDELOS!

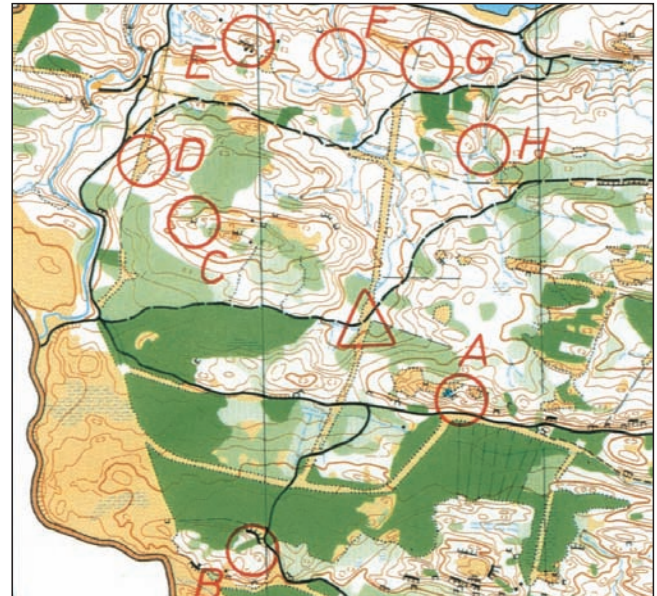
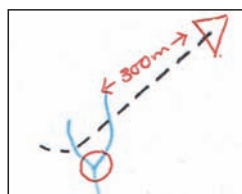
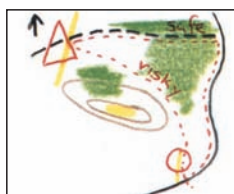
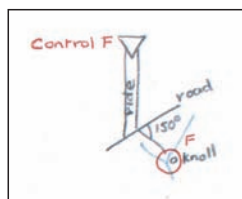
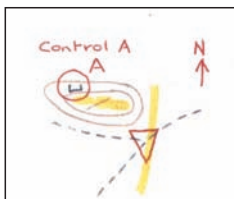
Los niños esperarán el intercambio de mapas con otros compañeros y seguidamente visitar los controles señalados en ellos, pero...

en lugar de ello, el profesor recogerá los mapas.

Entregará papel y lápiz a cada alumno y les pedirá que dibujen el mapa con suficiente información para que otra persona pueda encontrar la baliza. Los alumnos no podrán hacerse consultas entre ellos. Deberán encontrar y recoger las balizas utilizando los mapas dibujados por sus compañeros.

Habrán que variar el número de colores permitidos para el dibujo, así como las anotaciones permitidas.

He aquí algunos ejemplos de lo que podría ser dibujado:



Adaptaciones

Para hacer el ejercicio más fácil, se puede dejar que los alumnos observen el mapa original mientras dibujan el suyo.

Para hacerlo más difícil, no se permitirá ninguna anotación.

Los corredores pueden intercambiar dibujos e intentar encontrar otros controles.

Podrían repetir el ejercicio –apreciar la diferencia en la calidad de los dibujos cuando los alumnos saben de antemano que van a tener que dibujar uno!

Trabajo adicional

Un entrenamiento ideal para el cerebro sería: dibujar la ruta entera alrededor de un recorrido justo después de finalizar –sin volver a observar el mapa o bien volviéndolo a observar.

Podrían practicarse juegos que impliquen dibujar mapas (pág. 110).

1. Por parejas: se enviará a los alumnos a lo largo de 100-300 m en diferentes direcciones. Cuando se paren, cada uno dibujará un mapa de la zona que le rodea, colocará una baliza, marcará la posición en su propio mapa y regresará a la salida. Intercambiarán mapas con sus compañeros y recogerán los controles que visiten. Si se utilizan elementos lineales y distancias cortas desde la base, el ejercicio será más fácil.

2. Un recorrido corto o ejercicio de estrella: se eliminarán del mapa los círculos de emplazamiento de controles. Se colocarán balizas. Los alumnos deberán orientarse hasta el centro del círculo y dibujar el elemento sobre el cual se encuentra la baliza, ya sea en el mapa o en la casilla pertinente de la tarjeta de control.

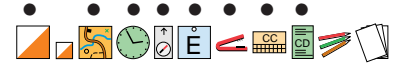
EJERCICIOS MIXTOS

GRUPO DE EDAD 13-14+
TIEMPO 60-120 min

OBJETIVOS

- mejorar la capacidad de concentración mediante el cambio de un ejercicio a otro
- mantener el interés y la motivación durante un largo período de tiempo, cuando un ejercicio podría resultar aburrido
- ofrecer más oportunidades de practicar técnicas ya introducidas y ejercitadas independientemente

LISTA DE MATERIAL



Preparación y práctica

El ejercicio consiste en:

- 1 SCORE
Visitar los controles A-F en cualquier orden, finalizar en G (10 puntos por cada control visitado).
- 2 ORIENTACIÓN SIGUIENDO LA LÍNEA (pág. 49)
Tres controles a ser identificados en el mapa.
- 3 ORIENTACIÓN EN PASILLOS (pág. 64)
- 4 ORIENTACIÓN EN VENTANAS (pág. 65)
- 5 ENTRENAMIENTO NORUEGO O DE MEMORIZACIÓN DE MAPA (pág. 66)

No es tan complejo como podría parecer –se trata de una mera mezcla de algunos de los ejercicios descritos anteriormente.

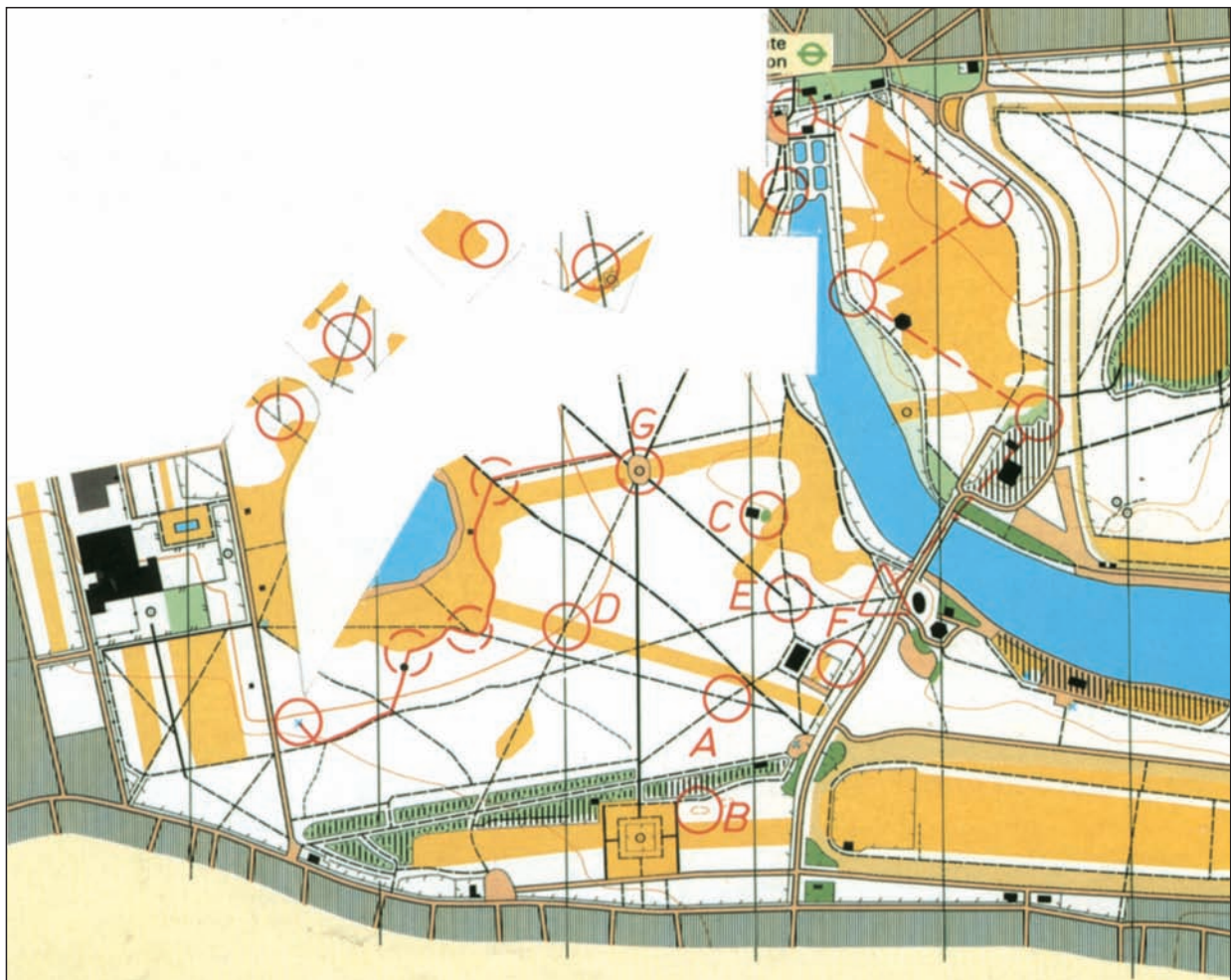
Habrá que preparar un mapa maestro donde figuren todos los ejercicios de forma clara. Habrá que tener en mente que los tres controles del ejercicio de orientación siguiendo la línea no se muestran en el mapa maestro.

Se prepararán secciones separadas a partir del mapa maestro para colocarlas en cada control del ejercicio de entrenamiento noruego/memorización de mapa. Se recortará esta sección del mapa maestro.

Habrá que pinzar una tarjeta de control maestro cuando se coloquen las balizas en el campo.

Adaptaciones y trabajo adicional

Existen numerosas combinaciones de ejercicios posibles. Cada ejercicio debería ser relativamente corto.



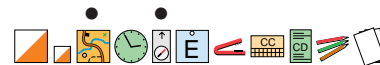
ORIENTAR EL MAPA CON LA BRÚJULA

GRUPO DE EDAD 9+
TIEMPO 30 min

OBJETIVOS

- introducir y comprobar las ventajas del uso de la brújula para orientar el mapa

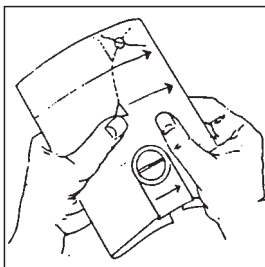
LISTA DE MATERIAL



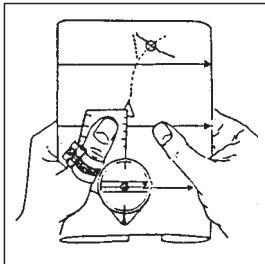
PASO 1: En primer lugar comprobaremos el norte. La aguja magnética siempre señala la dirección norte-sur (normalmente el color rojo marca el norte). En cualquier dirección que encares, si te giras o la mueves, la aguja de la brújula siempre te marcará el norte.

PASO 2: Doblaremos el mapa lo bastante como para marcar nuestra situación con el dedo. Sujetaremos el mapa de manera que veamos la dirección de toda la ruta que vamos a seguir.

BRÚJULA DE MAPA



BRÚJULA DE DEDO

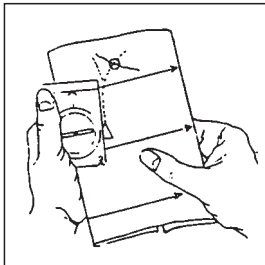


PASO 3: BRÚJULA DE MAPA (CLIP): Sujetaremos el mapa firmemente, usando las dos manos para llevar la dirección.

BRÚJULA DE DEDO: Colocaremos el dedo y el ángulo del borde de la brújula en nuestra posición exacta. Al principio, usaremos la otra mano para mantener el mapa firme.

BRÚJULA TRANSPORTADORA: Pondremos el borde de la brújula a lo largo de la ruta a seguir. Al principio, también se usará la otra mano para mantener el mapa firme.

BRÚJULA TRANSPORTADORA



PASO 4:

Nos giraremos con el mapa y la brújula delante de nosotros, hasta que la aguja magnética coincida con las líneas norte-sur del mapa. Entonces también coincidirá el norte de la aguja con el norte del mapa.

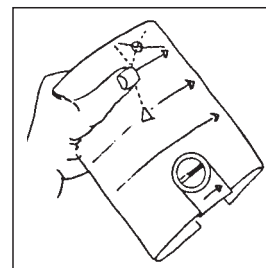
PASO 5:

En ese momento estaremos encarados en la dirección que queremos tomar. Sacaremos la mano libre del mapa y empezaremos a desplazarnos. Si lo preferimos, podemos llevar la brújula transportadora en la mano contraria de la que sostiene el mapa.

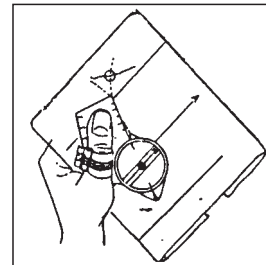
PASO 6

Continuaremos leyendo el mapa manteniendo el pulgar en nuestra nueva posición. Cuando el camino cambie de dirección, giraremos el mapa de manera que veamos siempre la ruta que queremos tomar. Comprobaremos constantemente que la aguja coincida con el norte del mapa.

BRÚJULA DE MAPA

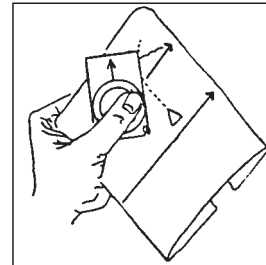


BRÚJULA DE DEDO



Practicaremos estos puntos usando los ejercicios prácticos de "orientación de un plano" y "desplazarse con mapa y brújula" (pág. 84, 85, 86), hasta que los alumnos lo hayan comprendido perfectamente, antes de pasar al siguiente punto (¡Atajar!).

BRÚJULA TRANSPORTADORA



PUNTOS A TENER EN CUENTA

El mapa y la brújula deben mantenerse siempre horizontales para permitir que la aguja gire libremente.

Sujetaremos el mapa y la brújula a la altura de la cintura.

Éste es un punto clave en el aprendizaje para principiantes. Por ello hay que asegurarse de que no se pase por alto. Si es necesario, repetiremos los ejercicios hasta que se hayan comprendido por completo.