



Unidad Didáctica: 4 – Introducción a los deportes de medio natural Sesión nº: 2

Objetivos de la sesión: trabajar la orientación; aprender a utilizar el mapa y la brújula; fomentar el trabajo en equipo y estimular la capacidad de organización.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas.

Materiales e instalaciones: mapas, brújulas, postas, cuartillas y bolígrafos.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (4 minutos). · Simón dice (5 minutos): el profesor irá dando indicaciones al grito de “Simón dice...” y los alumnos deberán ir cumpliendo sus órdenes. Las tareas asignadas deberán ir aumentando su intensidad progresivamente. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <p>· Carrera de orientación (45 minutos): se dividirá al grupo en varios equipos de 4 integrantes. Cada equipo dispondrá de un mapa, una brújula y una cartilla en la que apuntar la información encontrada en las diferentes postas repartidas por el terreno.</p> <p>Cada equipo saldrá con 3 minutos de diferencia y el profesor anotará el momento en el que sale cada uno para, posteriormente, calcular el tiempo empleado en completar el recorrido. Ganará el equipo que antes consiga pasar por todas las postas.</p> <p>(Se podrá realizar la carrera en un entorno natural o en las propias instalaciones deportivas habituales).</p>	

Parte final (vuelta a la calma)

- **Puesta en común (6 minutos):** entre todos los alumnos recogerán el material repartido por el terreno y realizarán una puesta en común, aportando valoraciones personales de la experiencia.

