



Universitat
de les Illes Balears

Activitats físiques al medi natural. Una proposta educativa lúdica.

David Marí Navarro

Memòria del Treball de Fi de Màster

Màster Universitari en Formació del Professorat
(Especialitat/Itinerari d'Educació Física) de la
UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curs Acadèmic 2017-2018

Data: 1 de juny de 2018

Tutor: Prof. Vicente Javier Rosselló Ribas

ÍNDEX

RESUM	3
ABSTRACT	4
1. JUSTIFICACIÓ	5
2. ESTAT DE LA QÜESTIÓ	8
2.1 ACTIVITATS FÍSQUES AL MEDI NATURAL	8
2.2 VALORS EDUCATIUS DE LES ACTIVITATS FÍSQUES AL MEDI NATURAL	11
2.3 ACTIVITATS FÍSQUES AL MEDI NATURAL A L'ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA.....	12
2.4 MARC LEGISLATIU.....	14
3. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA	16
3.1 CONTEXTUALITZACIÓ	16
3.1.1. Normativa general	16
3.1.2. Tipologia del centre	16
3.1.3. Alumnes	17
3.1.4. Calendari escolar	18
3.2 RELACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA AMB LA LEGISLACIÓ EDUCATIVA VIGENT	19
3.2.1. Objectius	19
3.2.2. Competències	19
3.2.3. Continguts	21
3.3 TÈCNiques D'ENSENYAMENT APRESENTATGE	22
3.4 AVALUACIÓ	22
3.5 TEMPORITZACIÓ	26
4. CONCLUSIONS	39
5. BIBLIOGRAFIA	42
6. ANNEXOS	43
ANNEX 1. QÜESTIONARI DE CONEIXEMENTS SOBRE ORIENTACIÓ	43
ANNEX 2. REGISTRE ANECDÒTIC	44
ANNEX 3. FULL DE REGISTRE DE CONDUCTES.....	45
ANNEX 4. AVALUACIÓ AL PROFESSOR	46
ANNEX 5. AVALUACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA.....	47
ANNEX 6. PLÀNOL DEL CENTRE	48
ANNEX 7. RECORREGUT PUIG D'ATZARÓ.....	49
ANNEX 8. LLEGENDA D'UN MAPA I DESCRIPCIÓ DELS CONTROLS.	51

RESUM

El projecte consisteix en el disseny d'una unitat didàctica d'orientació per a un grup de 24 alumnes de 3r d'educació secundària obligatòria, uns alumnes que no coneixen aquesta modalitat esportiva. Els continguts a treballar s'allunyen dels que tradicionalment inclouen les unitats didàctiques d'orientació, ja que es ressalta el joc i la indagació com a instruments per arribar a descobrir aquest esport.

La unitat didàctica constarà de sis sessions d'uns cinquanta minuts de duració cadascuna i l'objectiu principal és que l'alumne conegui els fonaments bàsics de l'esport de l'orientació, i que sigui conscient tant de la utilitat del medi natural com un excel·lent mitjà per a la pràctica físicoesportiva, com de la necessitat del respecte i conservació d'aquest mitjà.

Paraules clau: Unitat didàctica, educació física, orientació, medi natural, joc.

ABSTRACT

This project is about the design of an orientation lesson plan to a group of 24 students from 3rd of Secondary Education, students who have never seen the contents included in this sport. The contents are different from those traditionally include classical lesson plans, because of the importance it gives to the game and research as tools to discover this sport.

The lesson plan consists of six sessions of fifty minutes duration each and the main objective is that students can learn and experience the basics of this sport, and to be aware of both the usefulness of the natural environment as an excellent mean for physical activity, such as the need to respect and conserve the environment.

Keywords: Lesson plan, physical education, orientation, environment, game.

1. JUSTIFICACIÓ

El medi natural ha estat lligat a la figura de l'home des de fa molt temps, encara que ho ha fet amb diferents finalitats. En un principi, l'home era dependent de la natura, de manera que no era possible diferenciar l'activitat física de la realitzada en el medi natural. Pérez, Caballero, i Jiménez, (2009) assenyalen que és a partir del Renaixement quan podem començar a parlar d'activitat física al medi natural tal com ara la coneixem, el moment en què l'home es converteix en objecte d'estudi i es consideren necessàries les activitats a l'aire lliure com un element educatiu i formatiu.

És possible dur a terme una moltes activitats al medi natural, però per a aquest treball em centraré en fer una unitat didàctica d'orientació, ja que, penso, ofereix moltes possibilitats a nivell educatiu.

La meva experiència com alumne d'Educació Física d'ESO no va ser molt enriquidora, encara que en aquell moment ni jo ni els meus companys ens adonéssim. El professor ens deixava l'hora lliure, treia 3 o 4 pilotes i ens passàvem les hores d'EF jugant a futbol, bàsquet o voleibol. Quan s'acostava el final del trimestre, ens ensenyava els gestos tècnics d'algun esport i ens examinava d'això el darrer dia. La nota final no contemplava ni el procés d'ensenyament ni res més que el gest tècnic en si mateix.

En aquell moment no li donàvem importància, però ara, després d'haver estudiat TAFAD, CAFE, i a punt d'acabar el Màster Universitari en Formació del Professorat, sento com totes aquelles hores es van desaprofitar. A més, i en relació a les activitats físiques al medi natural, l'entorn en el qual ens trobem a Eivissa ens ofereix possibilitats il·limitades per a aquesta pràctica esportiva.

Allunyar-me dels esports més convencionals i incidir en els valors i aspectes importants que ofereixen esports com l'orientació és, crec, el més coherent i el que realment em ve de gust fer.

Durant segles, l'orientació ha estat una tècnica indispensable per a viatjants i aventurers, però, en l'actualitat, l'ésser humà ha perdut aquest instint tan natural en les altres espècies vives del planeta. Això no suposa un gran problema al nostre país donada la proximitat de llocs habitats. És aquesta una de les raons per les quals aquesta modalitat esportiva no prové del nostre país, sinó dels països nòrdics, on orientar-se ha estat una necessitat per les seves vastes extensions inhabidades. D'aquí ens va arribar a finals de la dècada dels 60, i gràcies a Martín Kronlund, professor de l'INEF de Madrid, una modalitat esportiva que atreu cada vegada més als corredors que alhora són amants de les activitats a l'aire lliure.

En l'actualitat, el valor educatiu de les activitats físiques al medi natural està constatat i forma part del currículum educatiu d'educació física, des d'infantil fins a batxillerat.

Els professors d'EF estan trobant en aquesta modalitat esportiva (orientació), les seves enormes possibilitats educatives, pel fet que és un esport complet, una eina bàsica per a altres activitats en el medi natural, permet un acostament respectuós a la natura, aporta un cert grau d'aventura que atrau reptar-se a si mateix en un recorregut desconegut, i a més és un esport de convivència amb els altres i de superació.

Els continguts treballats a la unitat didàctica que vull dur a terme es treballen de manera lúdica, es ressalta el joc i la indagació com a instruments per arribar a descobrir interrogants que se'ls plantegen per resoldre a curt termini. Crec que és una forma més amena de introduir-los a l'esport en qüestió, i d'aconseguir un major interès per la seva part. És un contingut que no es treballa massa a les classes d'EF, i que s'hauria de treballar molt més.

En relació al lloc de pràctica d'aquest tipus d'activitats, el medi natural, és cert que apareixen més complicacions ja que són necessaris un major nombre de professors, més temps, etc. Tot i això, no hem de tenir por sinó buscar solucions que ens permetin dur a terme aquest tipus de sessions.

Alguns autors com Tejada i Saéz (2009) assenyalen la imperiosa necessitat de treballar més aquest tipus d'activitats en l'àmbit educatiu, per tal d'inculcar a l'alumnat una educació ambiental d'acord amb les demandes socials actuals.

Proposen a més, acostar les activitats a entorns propers al centre, o fins i tot al propi centre educatiu. Aquest és el nostre cas ja que la major part de les sessions les portarem a terme en l'espai escolar.



Figura 1. Espai escolar

És per totes aquestes raons per les que he considerat rellevant dur a terme una unitat didàctica sobre activitats en el medi natural, enfocada a l'orientació.

2. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

2.1 Activitats físiques al medi natural

El món ha canviat substancialment en les últimes dècades, vivim a entorns extraordinàriament urbanitzats on els nens i nenes d'avui en dia són educats en la cultura del no esforç, se'ls sotmet a processos d'especialització primerenca i viuen de manera virtual al marge del medi natural (Olivera, 2011).

Però això no era així antigament. Les activitats en el medi natural que coneixem avui, han anat canviant al llarg del temps i s'han anat configurant d'acord amb els canvis socials i tecnològics que es produïen. Per tant, per poder-ho entendre, hem de remuntar-nos a l'evolució que han tingut al llarg de la història aquest tipus d'activitats.

Durant la Prehistòria, l'home vivia una relació de dependència i necessitat amb la pròpia natura, i estava supeditada a la capacitat de l'individu per a la caça, pesca i la lluita amb altres animals depredadors.

A l'Edat Antiga l'home passa a vincular-se a la natura en relació a l'estatus socioeconòmic, és a dir, els esclaus treballaran la terra i el noble la utilitzarà com a mitjà recreatiu.

És a l'Edat Moderna, durant el Renaixement¹, quan apareixen grans canvis. El cos, a partir d'aquesta etapa, passa a ser objecte d'estudi, i les activitats a l'aire lliure es consideren un element formatiu i educatiu ideal per al nen (Funollet, 1989).

El màxim representant del Naturalisme i considerat com el precursor de les AFMN amb una finalitat educativa és Jean Jacques Rousseau (Pérez, Caballero, i Jiménez, 2009). Dins de la seva obra el "Emilio", Rousseau afirma que "la naturalesa instrueix millor que l'home, d'aquí que la millor educació sigui aquella que es limita a seguir el curs de la naturalesa".

1. Període fixat entre mitjan segle XV i mitjan segle XVI, en el qual hom assistí a un refluoriment de la civilització, de les arts, dels estudis i també de qualsevol altra activitat humana.

L'any 1876 sorgeix la Institució Lliure d'ensenyament² (ILE) a Espanya, que aborda aquestes idees i les intenta contextualitzar. Aquesta institució també va ser precursora, al nostre país, de les colònies escolars i l'excursionisme, amb finalitats didàctiques, en tant que permet una observació directa i un aprenentatge en el medi natural (Arribas, 2008).

Conceptualització

Definir les AFMN no és una tasca senzilla, per la qual cosa es considera necessari diferenciar quina és la finalitat que es persegueix amb aquestes activitats per fer-ho, ja sigui com a pràctica social o educativa. A nosaltres ens interessa més la segona, pel que podríem definir-les com aquelles activitats físiques susceptibles de desenvolupar-se tant en un àmbit escolar, com extraescolar, i en les que el ritme d'execució l'imposa el propi subjecte que les realitza.

Característiques

Les AFMN tenen unes característiques que les diferencien de la resta, i poden resumir-se en les següents (Sánchez Igual, 2005):

- Són de caràcter físic-lúdic, realitzant-se de forma lliure i voluntària, sense imposicions ni obligacions de cap tipus.
- No són practicades en el si de competicions institucionals, no estant subjectes a reglamentació fixa ni horaris.
- Es desenvolupen per mitjans o esforços naturals (força muscular, força del vent, força de l'aigua,...).
- Comporten un risc conegut i acceptat. En nombroses ocasions comporten un "desafiament".
- El seu caràcter arriscat o de compromís, unit a la complexitat tècnica precisa d'un llarg procés progressiu d'ensenyament - aprenentatge i entrenament físic i tècnic, més accentuat com més gran és el grau d'exposició al perill.

2. Projecte pedagògic que va dur a terme una tasca de renovació cultural i pedagògica sense precedents a Espanya.

- Es practiquen en entorns canviants, diversos i complexos, compost per molts tipus de terrenys integrats en ecosistemes sensibles a la pressió recreativa.
- La seva forma de pràctica, la seva intensitat i el seu ritme poden variar al gust de l'usuari, realitzant durant el temps lliure i com a pràctica de oci.

Classificació

El nombre d'activitats físicoesportives i recreatives que es duen a terme en el medi natural augmenta amb el pas dels anys, la qual cosa no vol dir que les classificacions quedin obsoletes o en desús, però sí incompletes. Per això són nombrosos els autors que en els últims anys han confeccionat classificacions amb l'objectiu de posar una mica d'ordre.

Funollet (1995) proposa una classificació de les activitats esportives en el medi natural que permet ordenar-les en vuit grups, amb unes característiques clares i concretes en cada un d'ells (Taula 1). De totes les classificacions que he trobat, em sembla que aquesta és una de les més completes ja que abasta tota mena d'activitats en el medi natural. Sota el meu punt de vista permet, a més, anar afegint noves activitats que vagin sorgint.

L'autor, partint prèviament d'una sèrie de factors, estableix certs determinants de l'activitat esportiva en el medi natural (trajectòria, pla, element, contacte i desplaçament) que li serviran de punt de partida.



Figura 2. Activitats esportives en el medi natural

Taula 1

Factors determinants de l'activitat esportiva en el medi natural

TRAJECTÒRIA	BIDIMENSIONAL						TRIDIMENSIONAL	
PLÀ	HORITZONTAL				VERTICAL		INESTABLE	
ELEMENT	ESTABLE		INESTABLE		ESTABLE			
CONTACTE	DIRECTE	INDIRECTE	DIRECTE	INDIRECTE	DIRECTE	INDIRECTE	DIRECTE	INDIRECTE
DESPLAÇAM.	CAMINANT	RODANT, LLISCANT, CAVALCANT	NEDANT	SURANT LLISCANT	ESCALANT GRIMPANT	RAPELANT	SUBMERGINT	VOLANT
ACTIVITAT ESPORTIVA	Excursionisme	BTT	Barranquisme	Piragüisme	Esc. lliure	Ràpel	Pulmó lliure	Aerostació
	Orientació	Cicloturisme	Natació	Rafting	Esc.artificial	Assegurar	Submarinisme	Paracaidisme
	Supervivència	Trial		Hidrotrineu	Esc.gel	Salt de pont		Parapent
	Caça	Patins		Vela windsurf	Esc.esportiva			Ala delta
	Pesca	Esquí		Esquí acuàtic	Espeleologia			Vol sense m.
	Tir amb arc	Equitació						Vol
		Trineus gossos						Ultralleuger
		4x4						
		Patinatge gel						
		Moto de neu						
	Snowboard							

2.2 Valors educatius de les activitats físiques al medi natural

No podem negar que A l'esport se li dona, generalment, un enfocament molt competitiu i individualista, al que prima per sobre de tot vèncer al rival gairebé sense importar res més. En canvi, les AFMN ofereixen una altra perspectiva de l'esport, sent el treball en equip o el respecte valors essencials, i imposant-se la importància del medi sobre el fi en si mateix.

Com afirmen Jiménez i Gómez, (2006), els valors i actituds que es treballen a través d'aquest tipus d'activitats, es poden classificar en dos grans grups:

1. De creixement personal: autoestima, auto-concepte, motivació, superació personal, maneig de l'estrès, creativitat, confiança, gestió del risc, estratègies de planificació i organització...
2. Centrats en el propi grup: habilitats de comunicació, capacitat creativa en la resolució de problemes, treball en equip, lideratge, presa de decisions, gestió del conflicte, capacitat de delegar competències...

D'altra banda, l'ús del medi natural, i el seu consegüent deteriorament, ha portat a practicants d'aquest tipus d'activitats a la recerca d'un equilibri entre el seu ús i el respecte que ha de mostrar-se en ell. Es necessita prevenir el mal ús del medi natural, pel que fa a instal·lacions, usos de l'entorn, o de l'execució d'Activitats Físiques o esportives (Pérez et. al, 2009).

Hi normatives específiques, que cada vegada son més presents a les polítiques educatives dels diferents centres.

Quan es treballen les AFMN als centres educatius és necessària una intervenció pedagògica per al desenvolupament d'una educació ambiental. Els avantatges que proporcionen aquest tipus d'activitats a l'ésser humà són moltes i a més constitueixen un instrument molt valuós per a la sensibilització sobre la problemàtica existent, i el desenvolupament de conductes respectuoses amb el medi (López & López, 1996).

2.3 Activitats físiques al medi natural a l'assignatura d'Educació Física

Com podem observar, les activitats al medi natural poden oferir grans beneficis a l'alumnat dins de l'àmbit educatiu, per això han de ser incloses en els centres educatius, i, a més, ser posades en pràctica.

Arroyo, (2010, p.170) exposa el següent:

A través de l'Educació Física escolar podem orientar-los cap a una ocupació activa del seu temps d'oci, a través d'activitats com els esports, els jocs i esports populars i tradicionals, i com no a través de les activitats físiques en el medi natural. Les AFMN s'han convertit en els últims anys en la recerca de l'autenticitat, de la naturalesa i de l'origen perdut. Tot això s'uneix, d'una banda, a les grans possibilitats educatives de les activitats que es desenvolupen en plena natura, i per un altre a la necessitat de l'Educació Física per explorar horitzons de nous continguts, degut en part, al fet que els continguts " tradicionals " ja no compleixen les expectatives de l'alumnat actual.

És cert que de vegades pot resultar un treball més complicat per al docent en Educació Física, ja que plantejar activitats a l'aire lliure no és sempre possible. Alguns autors com Alberó, (2001) i Arribas, (2008) assenyalen alguns dels inconvenients amb què ens trobem, que són els següents:

- De temps. En la majoria dels casos el medi natural es troba lluny del centre escolar i és necessari un desplaçament, el que comporta a reorganitzar horaris amb els altres professors, sol·licitar permisos als pares, etc.
- Econòmics. Ja sigui per al centre o per a l'alumnat, per motius de desplaçaments, materials, etc.
- En quant a la responsabilitat del professorat i del centre amb l'alumnat, ja que poden ocórrer incidents no previstos.
- Amb el claustre de professors i els pares. De vegades, es necessita l'ajuda d'altres companys per poder realitzar aquest tipus d'activitats, ja sigui per temes d'horari, d'acompanyament, etc. A més, l'opinió dels pares és imprescindible ja que moltes vegades presenten certes pors que impedeixen o dificulten la realització de les mateixes.
- Amb l'alumnat que necessita una atenció especial i individualitzada. És a dir, en ocasions ens trobem amb alumnes lesionats, malalts o que presenten alguna discapacitat, el que fa que no puguin realitzar aquestes activitats o que requereixin d'una atenció molt individualitzada.

Degut a tots aquests inconvenients, cada vegada hi ha més interès en apropar aquest servei a les pròpies instal·lacions del col·legi o institut o en el seu entorn més proper.

2.4 Marc legislatiu

Les AFMN apareixen regulades per primera vegada al nostre país amb la Llei Orgànica General del Sistema Educatiu, de 3 d'octubre de 1990 (LOGSE). Des de llavors aquest tipus d'activitats s'han tingut en compte a totes i cadascuna de les lleis posteriors a aquesta, i reben la importància que mereixen a les dues darreres lleis, Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació (LOE) i Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (LOMQUE), les quals desenvolupen un bloc de continguts només per a totes les activitats que tenen lloc al medi natural.

En relació a l'article 4 del Reial Decret 34/2015, de 15 de maig, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Secundària Obligatòria a les Illes Balears, aquesta etapa contribuirà a desenvolupar en els alumnes les capacitats que els permetin assolir una sèrie d'objectius generals, dels quals 6 estan relacionats amb aquesta U.D, són els següents:

1. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i feina individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal.
2. Valorar i respectar la diferència de sexes i la igualtat de drets i oportunitats entre aquests. Rebutjar la discriminació de les persones per raó de sexe o per qualsevol altra condició o circumstància personal o social. Rebutjar els estereotips que suposin discriminació entre homes i dones, així com qualsevol manifestació de violència contra la dona.
3. Enfortir les seves capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seves relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes.

4. Desenvolupar l'esperit creatiu i emprenedor i, a la vegada, desenvolupar actituds de confiança en un mateix, de participació, de sentit crític, d'iniciativa personal i la capacitat d'aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats.
5. Conèixer, valorar i respectar els aspectes bàsics de la cultura i la història i el patrimoni artístic i cultural.
6. Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seva diversitat. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura dels éssers vius i el medi ambient, i contribuir a conservar-lo i millorar-lo.

És interessant veure com la legislació es centra cada vegada més en continguts d'aquest tipus, que fomenten la pràctica d'esports que ofereixen als seus practicants uns valors i uns hàbits que, de segur, han de jugar un paper fonamental a l'educació actual i del futur.

3. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA

3.1 Contextualització

3.1.1. Normativa general

Aquesta U.D. sorgeix de la meua programació d'aula, que forma part del projecte curricular de centre, d'ara endavant (PCC) que comentaré a continuació, tenint en compte la seqüenciació per cicles dels objectius que marca el 1r nivell de concreció curricular en el Reial Decret 1105/2014, de 26 de desembre, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Secundària Obligatòria i del Batxillerat. Aquest PCC es basa en el projecte educatiu de centre (PEC), per la qual cosa la meua programació estarà en consonància amb les pautes marcades pel centre en qüestió.

A través dels continguts d'aquesta U.D. estic cercant que els alumnes accedeixin a unes capacitats i a un repertori motor adequat a les seves necessitats i interessos com a membres de la societat, aquests continguts estaran sempre dins dels objectius generals de l'àrea d'EF.

Anirà dirigida a alumnes de 3r d'ESO, amb una edat entre 14 i 15 anys, que mai han vist els continguts propis de l'esport d'orientació. Per tant, gran part de les sessions es realitzaran dins de les instal·lacions del centre i es plantejaran amb jocs d'orientació amb brúixola i sense ella.

3.1.2. Tipologia del centre

L'Institut d'Ensenyament Secundari I.E.S Sa Blanca Dona d'Eivissa, està situat a la perifèria de la ciutat d'Eivissa, en el barri de sa Blanca Dona, vora la carretera que uneix Eivissa i Sant Antoni de Portmany. Es tracta d'una zona escolar i industrial poc habitada. Disposa d'un total de 98 professors i, aproximadament 800 alumnes.

L'alumnat que ve al centre prové sobretot de la ciutat d'Eivissa i del nucli urbà de Puig d'en Valls pertanyent al municipi de Santa Eulària des Riu. Els centres de primària adscrits a l'IES sa Blanca Dona són el CP Puig d'en Valls i el CP Blanca Dona. El seu alumnat té reserva de plaça.

Hi ha un sistema bilingüe d'ensenyament, s'utilitzen de forma conjunta el castellà i el català, tot i que el català és la llengua vehicular i més utilitzada. És un centre antic que posseeix a l'interior del recinte tres pistes exteriors, d'handbol, bàsquet, i voleibol, així com un pavelló cobert de 40x25 metres, amb dos vestuaris i magatzem de materials.



Figura 3. Pla aeri de l'institut I.E.S Sa Blanca Dona d'Eivissa

3.1.3. Alumnes

La classe consta d'un total de 24 alumnes de 3r d'ESO, 14 al·lots i 10 al·lotes. És un grup bastant homogeni en quant a capacitats i implicació a la assignatura d'Educació Física, tot i que hi ha dos alumnes disruptius, que a vegades tenen un comportament no adequat.

3.1.4. Calendari escolar

Segons el calendari escolar del curs 2017-2018, les classes comencen el dia 13 de setembre i finalitzen el 22 de juny, a excepció dels alumnes de segon curs de Batxillerat, que acaben el període lectiu el 31 de maig.

Les vacances de Nadal s'estableixen des de el dia 23 de desembre fins el 7 de gener i les de Setmana Santa des de el 29 de març fins el 8 d'abril (ambdós inclosos).

Calendari escolar 2017-2018

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Dl	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- No lectiu
- Festiu
- Festa escolar unificada
- Inici infantil, primària, EE, ESO i batxillerat
- Inici cicles d'FPB, GM i GS
- Inici ensenyaments de règim especial excepte EOI
- Inici Escoles Oficials d'Idiomes i ensenyaments d'adults
- Final d'activitats lectives de 2n de batxillerat i EOI
- Final de curs de la resta d'estudis no superiors
- Proves extraordinàries

3.2 Relació de la unitat didàctica amb la legislació educativa vigent

3.2.1. Objectius

L'objectiu general d'aquest Treball de Fi de Grau és:

Dissenyar un programa d'intervenció educativa, a través de les activitats físiques en el medi natural perquè l'alumne conegui els fonaments bàsics de l'esport de l'orientació, i que sigui conscient tant de la utilitat del medi natural com un excel·lent mitjà per a la pràctica físicoesportiva, com de la necessitat del respecte i conservació d'aquest medi.

Els objectius específics del Treball de Fi de Grau, són els següents:

- Programar una unitat didàctica de sis sessions d'Educació Física per al 3er curs d'ESO que desenvolupi el bloc de continguts de "Accions motrius en situacions d'adaptació a l'entorn" del currículum d'Educació Física, recolzant-se en diversos mètodes d'ensenyament en funció dels objectius específics de cada sessió.
- Planificar i dissenyar activitats físicoesportives i tasques específiques de l'esport d'orientació.
- Conscienciar i sensibilitzar els alumnes sobre al respecte del medi ambient, afavorint a la seva cura i protecció.

3.2.2. Competències

L'article 5 del Reial Decret 34/2015, de 15 de maig, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Secundària Obligatòria a les Illes Balears, defineix les competències com "capacitats per aplicar de manera integrada els continguts propis de l'etapa educativa per aconseguir dur a terme activitats adequadament i resoldre problemes complexos eficaçment".

L'adquisició de competències facilita el «saber fer» i afavoreix els propis processos d'aprenentatge i la motivació per aprendre, a causa de la forta

interrelació entre els seus components: el concepte s'aprèn de forma conjunta al procediment d'aprendre aquest concepte.

Tal i com es mostra a currículum de l'assignatura, la matèria d'Educació Física contribueix d'una manera més o menys directa a l'adquisició de totes i cadascuna de les competències clau, comunicació lingüística, competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia, competència digital, aprendre a aprendre, competències socials i cíviques, sentit d'iniciativa i esperit emprenedor, i per últim, consciència i expressions culturals.

A través de la U.D fem referència a la competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia. La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions, sobretot en quant a càlcul de distàncies i interpretació dels graus a un mapa per a poder establir la direcció i sentit en quant a orientació.

Competències socials i cíviques ja que la major part de les activitats, per no dir totes, es realitzen en grups, el que obliga els alumnes a cooperar i relacionar-se amb els seus companys per complir amb els objectius que se'ls proposen, així com facilitar la integració i fomentar el respecte.

En relació a aquesta última, es pot dir que la UD contribueix també de manera notable en l'adquisició de la competència en comunicació lingüística, oferint una varietat d'intercanvis comunicatius, com acabem de comentar, i a través del vocabulari específic que aporta en relació a la orientació.

I finalment, es fa referència al tractament de la informació i competència digital. És obvi que ens trobem en l'era digital, o era de la informació, el que va lligat a les tecnologies de la informació i de la comunicació (TIC), per la qual cosa es va a utilitzar en diverses activitats aprofitant el fàcil accés que tenen els adolescents en l'actualitat.

3.2.3. Continguts

Els continguts que es treballen a la proposta realitzada pertanyen al bloc 4 de continguts del currículum, anomenat, accions motrius en situacions d'adaptació a l'entorn. Són els següents:

1. Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.
2. L'orientació. Generalitats. Mitjans naturals per orientar-se.
3. Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació. La brúixola: familiarització i ús. Lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació. Mitjans moderns d'orientació.
4. Nocions sobre supervivència i acampada i normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme recorreguts d'orientació al medi urbà i al natural. Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats físicoesportives.

Conceptes

- Coneixement de diferents jocs d'orientació i respecte cap al medi ambient.
- Estudi de les tècniques bàsiques de l'esport d'orientació.
- Reconeixement del mapa d'orientació i la brúixola.
- Descripció d'un recorregut simple per l'entorn.

Procediments

- Realització de mapes senzills per poder practicar l'orientació.
- Identificació de les senyals d'orientació explicades a classe.
- Pràctica de les normes de conservació i respecte al medi ambient apreses.

Actituds

- Col·laboració amb la resta del grup per assolir els objectius plantejats.
- Respecte al medi ambient com a principi bàsic a aquest tipus d'activitats.
- Atenció i compliment de les normes de seguretat en les activitats físiques al medi natural.

3.3 Tècniques d'ensenyament aprenentatge

Es busca una utilització variada de la metodologia, però s'enfoca en una metodologia centrada sobretot en el propi alumne, ja que l'àrea d'Educació Física exigeix un coneixement vivencial dels seus continguts.

Com tot professor/a hauria de fer, la metodologia que s'empri s'ha d'ajustar al context específic a què s'enfronta cada professor, s'ha de caracteritzar per una adequació a les circumstàncies particulars, depenent de les característiques dels alumnes, l'estructura de la activitat, els mitjans disponibles, etc.

El que sí que queda clar és que s'utilitzarà, en general, una metodologia global i no analítica, ja que el joc en si és molt important en tot el procés. Amb aquesta U.D tractaré d'ensenyar tots els components de l'esport de l'orientació de forma integrada en el joc, potenciant d'aquesta manera la part lúdica de cara als alumnes.

3.4 Avaluació

L'avaluació que es durà a terme serà una avaluació contínua, considerant l'educació com un procés socioeducatiu obert i l'avaluació com un element indispensable que forma part del mateix; l'avaluació, per tant no és una cosa que tanca un procés, sinó que forma part integrant d'aquest.

L'avaluació continua consta de tres fases ben diferenciades; l'avaluació diagnòstica, que es realitza a l'inici; l'avaluació formativa, durant el procés i de forma progressiva; i finalment, l'avaluació sumativa o avaluació final, en la qual es determina quins són els coneixements adquirits pel propi alumne.

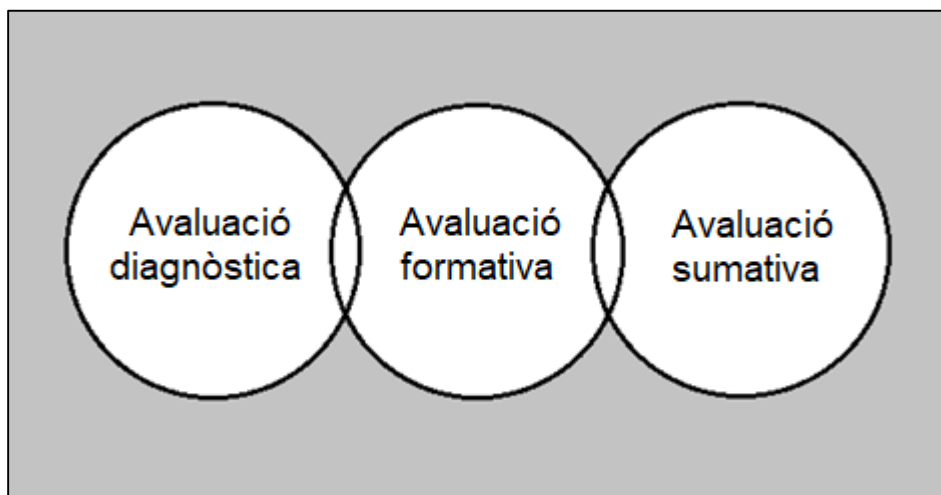


Figura 4. Parts de l'avaluació continua

L'avaluació inicial pel que fa als coneixements dels alumnes en relació a l'esport d'orientació la faré a la classe teòrica, a través d'un qüestionari (Annex 1). Aquest qüestionari el respondran abans de començar amb l'exposició a la primera sessió i també el darrer dia, d'aquesta manera sabré si els alumnes han aconseguit assimilar els continguts tractats durant les sis sessions.

Els demanaré que durant la sessió teòrica apuntin els dubtes que tinguin respecte a l'esport de l'orientació, així com algun tema relacionat amb aquest esport del que puguin estar interessats per poder tractar en futures sessions.

Anotaré també l'actitud del grup en base a l'atenció que posen durant la sessió i les expectatives que es creen cap a les sis sessions de la U.D que es va a realitzar. Ho faré a través d'un full de registre de conductes (Annex 3).

Per poder avaluar l'apartat procedimental, demanaré als alumnes que lliurin al final de la sessió el full en què han realitzat tant l'activitat plantejada de talonament de distàncies, com la de la brúixola (apuntar els graus azimut de la direcció plantejada a classe).

Per acabar, m'interessa saber quina es la opinió dels alumnes respecte a la unitat didàctica plantejada, així com en relació a la meva acció com a professor enfront d'ells. Penso que a part de la pròpia avaluació o autoreflexió que pugui fer sobre mi mateix en relació a l'ensenyament dels continguts o la manera de fer-ho, la opinió d'ells pot ser de gran ajuda per aquesta reflexió i per modificar qualsevol aspecte del procés ensenyament aprenentatge per al futur, si fos necessari.

Per fer-ho utilitzaré la tècnica del semàfor, dos qüestionaris senzills de 4 preguntes cadascun mitjançant les quals els alumnes poden fer una valoració de la meva acció i dels propis continguts impartits. Preguntes com, ¿creus que el professor dominava els continguts que impartia?, ha aconseguit motivar els alumnes en la pràctica de les activitats?, per avaluar el professor (Annex 4). I altres com, ¿t'ha paregut interessant aquesta unitat didàctica?, has après de la importància del respecte cap al medi ambient en les activitats en el medi natural?, per a l'avaluació de la unitat didàctica (Annex 5), a partir de les quals ells hauran de donar una valoració en tres nivells (verd, groc, i vermell) per a respondre.

D'aquesta manera, amb la visió crítica dels propis alumnes sobre la UD i sobre la meva actuació enfront d'ells, tindrè una visió més general de tot el procés, sobre la qual es pot fer una reflexió integral que contengui tots els elements necessaris per poder millorar.

No podem oblidar que la nostra tasca com a docents, a part de la transmissió de coneixements, és també la formació de persones. La seva opinió és fonamental per determinar quin ha de ser el camí a seguir, per saber motivar-los, o generar interès en ells.

Sistema d'avaluació:

- ✓ Aspectes actitudinals: El 30% de la qualificació final s'establirà a partir dels resultats obtinguts a través del full de registre de conductes (Annex 3). Sobre la base del nombre d'ítems que es compleixin diàriament en cadascuna de les sessions es realitzarà una mitjana al final. Aquesta nota constituirà un 30% de la nota final.

- ✓ Aspectes conceptuals: Un altre 30% de la qualificació s'establirà a partir de les respostes obtingudes en el qüestionari de coneixements sobre orientació (annex 1), del qual en tindrem dos per cada un dels alumnes ja que se'ls lliurarà tant a l'inici com al final de la U.D per poder comparar. Pel que fa a la qualificació només tindrem en compte les respostes obtingudes en el qüestionari lliurat al final, que és el que mostra els coneixements reals dels alumnes. Les dues últimes preguntes del qüestionari no puntuen ja que es van crear amb un objectiu merament informatiu.

- ✓ Aspectes procedimentals: Finalment, el 40% restant, que s'establirà a partir de la valoració i la dinàmica de treball que es durà a terme a les diferents sessions pràctiques. Per això, els alumnes hauran de realitzar correctament els itineraris, així com els diferents exercicis plantejats, i lliurar al professor el full de control. Cada full té la seva puntuació, al final es sumaran totes i es dividirà entre el nombre de proves realitzades, obtenint d'aquesta manera una qualificació, que serà el 40% de la nota final.

3.5 Temporització

La UD consta de sis sessions; cinc d'elles es desenvolupen en el mateix centre educatiu i les seves proximitats i tenen un caràcter teoricopràctic; la seva duració és de cinc hores. La sisena i última sessió té lloc a l'entorn natural, es proposa una sortida d'aproximadament tres hores i mitja de duració que es va a desenvolupar durant un matí.

Taula 2

Taula resum de les diferents sessions i les característiques principals de cadascuna d'elles

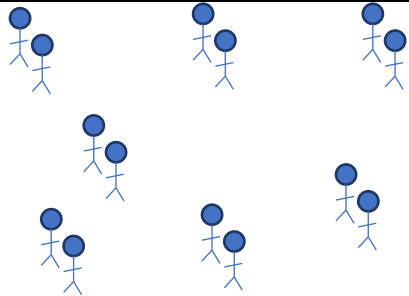
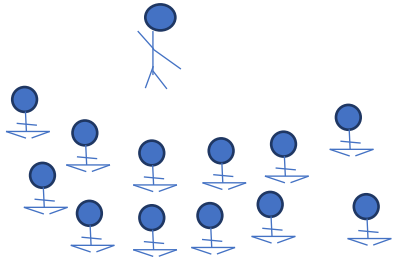
Nº	Objectius	Continguts	Avaluació
1	<ul style="list-style-type: none"> -Aprendre concepte "orientació" -Conèixer mètodes d'orientació -Aprendre a manejar una brúixola -Ubicar els 16 punts cardinals en una Rosa dels vents -Aprendre a talonar -Plasmar la realitat en un plànol del centre 	<ul style="list-style-type: none"> -Orientació bàsica a través d'estrelles i indicis de la naturalesa -Elements de la brúixola -Regles bàsiques de l'esport d'orientació -Maneig de la brúixola -Realització d'un joc d'orientació amb brúixola -Respecte i cura per l'entorn 	<ul style="list-style-type: none"> -Qüestionari de coneixements (Annex 1) -Full de registre de conductes (Annex 3)
2	<ul style="list-style-type: none"> -Reflectir la realitat en paper -Situat objectes i situar-se al plànol 	<ul style="list-style-type: none"> --Realització d'un plànol del centre -Realització d'un recorregut d'orientació pel centre 	<ul style="list-style-type: none"> -Full de registre de conductes (Annex 3)
3	<ul style="list-style-type: none"> -Aprendre com respectar i conservar el medi ambient -Millorar la rapidesa en la recerca d'objectes a partir d'un pla 	<ul style="list-style-type: none"> -Normes mediambientals bàsiques (reciclatge, economitzar recursos ...) -Realització d'un recorregut d'orientació pel centre 	<ul style="list-style-type: none"> -Full de registre de conductes (Annex 3)
4	<ul style="list-style-type: none"> -Realitzar amb soltesa la talonació d'un pla -Interpretar les consignes d'una ruta -Saber orientar-se sense brúixola -Seguir les adreces marcades per les diferents rutes 	<ul style="list-style-type: none"> -Realització d'un recorregut d'orientació pel centre -Explotació dels recursos naturals i les seves conseqüències 	<ul style="list-style-type: none"> -Full de registre de conductes (Annex 3)
5	<ul style="list-style-type: none"> -Confecionar una ruta -Interpretar les consignes d'una ruta -Saber orientar-se sense brúixola 	<ul style="list-style-type: none"> -Confeció d'un mapa -Realització d'un recorregut d'orientació pel centre 	<ul style="list-style-type: none"> -Full de registre de conductes (Annex 3)
6	<ul style="list-style-type: none"> -Conèixer i aprendre conceptes bàsics sobre la flora i fauna de l'entorn en què ens trobem -Realitzar un recorregut d'orientació en grup -Aprendre a comportar-se amb responsabilitat en una situació allunyada de l'entorn educatiu comú 	<ul style="list-style-type: none"> -Conceptes bàsics sobre la flora i fauna de l'entorn -Realització d'un recorregut d'orientació pel bosc -Respecte i cura per l'entorn 	<ul style="list-style-type: none"> -Qüestionari de coneixements (Annex 1) -Full de registre de conductes (Annex 3) -Avaluació al professor (Annex 4) -Avaluació de la unitat didàctica (Annex 5)

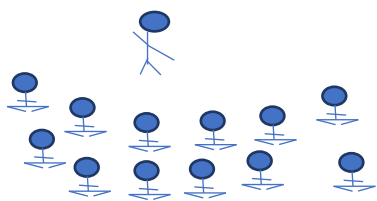
Proposta de les sessions de treball

INFORMACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ	
NOM DE LA UNITAT DIDÀCTICA:	Córrer y pensar
NOM DE LA SESSIÓ:	Conceptualitzar!
NÚMERO DE LA SESSIÓ:	1
CURS AL QUE VA DIRIGIT (E.S.O.):	3r E.S.O.
NOM DEL PROFESSOR:	David Marí Navarro
PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ / INFORMACIÓ INICIAL	
Anem a fer una sessió basada principalment en conèixer quins són els coneixements dels alumnes en relació a l'esport d'orientació, i donar-los a conèixer diversos conceptes importants en relació a l'orientació esportiva. Com a últim exercici de la sessió sí que farem una activitat de talonament de distàncies per posar en pràctica el que hem comentat durant la sessió.	
NORMES DE CLASSE / CONTROL DE LA CLASSE	
S'establirà un lloc concret on transmetre la informació, de manera que els alumnes recordin que en el moment d'arribar al punt de trobada, la seva actitud ha de ser d'escolta i atenció màxima. Aquest punt serà el centre del camp d'handbol, per a totes i cadascuna de les sessions.	
MATERIAL	
-Pissarra blanca i retoladors, rellotge d'agulles, i brúixola	
OBJECTIUS	CONTINGUTS
<ul style="list-style-type: none"> -Aprendre concepte de "orientació" -Conèixer mètodes i sistemes naturals i artificials d'orientació -Aprendre a utilitzar una brúixola -Ubicar els 16 punts cardinals en una Rosa dels vents -Aprendre a talonar -Plasmar la realitat en un plànol del centre 	<ul style="list-style-type: none"> -Orientació bàsica a través d'estrelles i indicis naturals -Elements de la brúixola -Regles bàsiques de l'esport d'orientació -Maneig de la brúixola -Realització d'un joc d'orientació amb brúixola -Treball adequat en grup -Respecte i cura per l'entorn natural
DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	
Duració total: 50'	
Nom de la tasca: "Conceptes"	
Descripció	Representació gràfica
<ul style="list-style-type: none"> -Què és l'orientació i per a què serveix? -Antigament tots la coneixien i practicaven perquè depenien d'ella per sobreviure (gent de la mar, caçadors, viatgers, etc.), actualment només uns pocs humans i tots els animals. -Recorregut diari del Sol: Est-Sud-oest (varia entre estiu i hivern: Sud-est-S-Sud-oest) -Com fer servir el rellotge de varetes per localitzar el Nord. L'hora solar no és l'hora real. 	

<p>-Si no tenim rellotge, com localitzar els punts cardinals amb un pal.</p> <p>-Indicis naturals: forats dels nius i formiguers, molsa en roques o construccions artificials, fullatge dels arbres, anells de una soca, portes de les masies de camp, etc.</p> <p>-Com localitzar l'Estrella Polar de nit (30° sobre l'horitzó, a la cua de l'Óssa Menor.</p> <div data-bbox="129 394 771 756" data-label="Diagram"> </div> <p>-Mètodes artificials: Què és la brúixola, les seves parts, perquè serveix i sobretot, com es fa servir. (Descarregar app 'Led Brúixola' a Android o ios)</p> <p>-El Azimut: angle entre el nord magnètic i una direcció determinada.</p> <p>-Mapes i plànols, diferència entre tots dos, orientar el mapa, símbols estàndard dels plans.</p> <p>-El GPS, com funciona?</p>	
Organització	Duració
Asseguts al pati (d'esquena al sol els alumnes), el professor utilitza una pissarra blanca per explicar els conceptes teoricopràctics	35'
Nom de la tasca: ¡A talonar!	
<p>Descripció</p> <p>-Aprendre a talonar distàncies amb un pas còmode. Solen contar-se els "dobles passos" (cada peu dret o esquerre), però que ells triïn el que prefereixin a l'hora de comptar.</p>	<p>Representació gràfica</p>
Organització	Duració
Tasca individual, s'utilitza l'ample de la pista d'handbol.	15'

INFORMACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ	
NOM DE LA UNITAT DIDÀCTICA:	Córrer y pensar
NOM DE LA SESSIÓ:	Troba i amaga!
NÚMERO DE LA SESSIÓ:	2
CURS AL QUE VA DIRIGIT (E.S.O.):	3r E.S.O.
NOM DEL PROFESSOR:	David Marí Navarro
PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ / INFORMACIÓ INICIAL	
La segona sessió anirà encaminada a la pràctica principalment, es dibuixarà un plànol del centre i posteriorment es realitzarà, per parelles, un joc d'orientació sobre aquest pla. Per acabar ens ajuntarem per comentar com ha anat la sessió i recollirem el material utilitzat.	
NORMES DE CLASSE / CONTROL DE LA CLASSE	
Perquè l'activitat programada s'iniciï el més ràpid possible, farem les parelles de la següent manera: es formen ràpidament dos grups iguals, i cada grup s'assignarà un número. Les parelles es formen amb els dos alumnes (un de cada grup) amb el mateix número. D'aquesta manera s'evita que s'ajuntin sempre els mateixos.	
MATERIAL	
-Folis -Bolígrafs -15-20 taps de botella metàl·lics	
OBJECTIUS	CONTINGUTS
-Reflectir la realitat en paper -Situat objectes y situar-se en el pla	-Realització de un pla del centre -Realització d'un recorregut d'orientació pel centre
DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	
Duració total: 50'	
PART PRINCIPAL	
Nom de la tasca: ¡A talonar!	
Descripció	Representació gràfica
Talonar i dibuixar un plànol del centre que es farà servir en l'activitat principal de la sessió.	
Organització	Duració
Activitat a realitzar en parelles. S'utilitzarà tota l'extensió del pati.	20'
Nom de la tasca: Joc del "BUSCA TAPS"	
Descripció	Representació gràfica
Els membres d'una mateixa parella competiran entre ells per aconseguir emprar menys temps que el seu company de parella a localitzar un objecte (un tap d'ampolla amb una lletra en el seu interior per diferenciar-los) que, fora de temps, l'altre li amaga a l'entorn però que assenyala la seva situació exactament amb un cercle en un plànol-croquis del centre.	

<p>No es guanya individualment, sinó que cada parella competeix al mateix temps contra les altres, amb la qual cosa, l'objecte no pot deixar-se "molt amagat" perquè si el meu company no el troba, perdriem enfront de les altres parelles, però tampoc pot deixar-se "molt fàcil" o molt a prop perquè el meu company em guanyarà a mi.</p> <p>Cada membre de la parella, en trobar l'objecte, l'agafarà i l'amagarà de nou a un altre lloc, marcant exactament en el plànol el lloc on està mitjançant un cercle i tornant a la sortida, on li donarà el plànol al company, aquest sortirà, el buscarà, el trobarà, el canviarà de lloc, i marcarà en el plànol per tornar a la sortida, anotant-se els temps d'arribada de cada relleu; l'objecte serà amagat en 10 ocasions en total i es portarà després de la desena localització, obtenint un temps final. D'aquesta manera es determinarà quina ha estat la parella guanyadora i el que menys ha trigat dels dos integrants de l'equip.</p>	
Organització	Duració
Per parelles, tots utilitzaran l'extensió total del pati. Tot i que cada parella farà el seu propi recorregut, és possible que es creuin diverses vegades.	20'
PART FINAL - "TORNADA A LA CALMA"	
Nom de la tasca:	
Descripció	Representació gràfica
<p>-Comentaris sobre les dificultats de la sessió.</p> <p>-Recuperar els taps d'aquelles parelles en què un no l'ha trobat.</p>	
Organització	Duració
Tot el grup en front del professor	10'

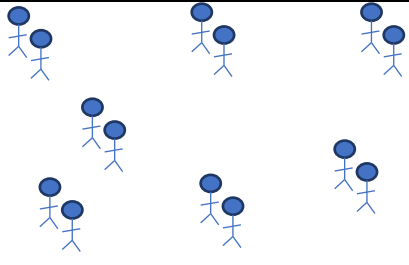
INFORMACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ	
NOM DE LA UNITAT DIDÀCTICA:	Córrer y pensar
NOM DE LA SESSIÓ:	Descobreix on!
NÚMERO DE LA SESSIÓ:	3
CURS AL QUE VA DIRIGIT (E.S.O.):	3r E.S.O.
NOM DEL PROFESSOR:	David Marí Navarro
PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ / INFORMACIÓ INICIAL	
A la tercera sessió es realitzarà una activitat de recerca d'etiquetes a partir d'un plànol marcat del centre. Prèviament es realitzarà un petit debat en el qual aprofitarem per comentar els problemes mediambientals que pateix la terra i què podem fer nosaltres per posar-hi remei o minimitzar-los.	
NORMES DE CLASSE / CONTROL DE LA CLASSE	
Per motivar els alumnes de cara al debat inicial se'ls dirà que tots aquells que intervinguin en ell d'una manera positiva i rellevant, obtindran la màxima puntuació en l'ítem "Puntualitat / Actitud" en el full de registre de conductes (Annex 3) en el dia d'avui.	
MATERIAL	
-Fulls proporcionats pel professor (plànol i taula amb els 24 ítems) -Bolígraf -Celo o adhesiu (exclusiu professor)	
OBJECTIUS	CONTINGUTS
-Aprendre com respectar i conservar el medi ambient -Millorar la rapidesa en la recerca d'objectes a partir d'un plànol	-Normes mediambientals bàsiques (reciclatge, economitza recursos ...) -Realització d'un recorregut d'orientació pel centre
DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	
Duració total: 50'	
PART INTRODUCTÒRIA	
Nom de la tasca: "El debat"	
Descripció	Representació gràfica
-Què li està passant a la terra? Què podem fer per conservar el medi? (Normes mediambientals bàsiques: importància del reciclatge, d'economitza els recursos energètics, ...).	
Organització	Duració
Els alumnes es col·locaran formant un cercle al voltant del professor.	10'

PART PRINCIPAL																									
Nom de la tasca: "La caixa de la veritat"																									
Descripció	Representació gràfica																								
<p>Es lliura a cada alumne un plànol del centre que té fotocopiats en el seu revers la taula que es veu sota aquest text: consta de 24 caselles amb 6 noms, 6 mitjans de transport, 6 objectes comuns habituals a l'IES i 6 llocs. Jo m'he guardat un de cada categoria en la carpeta, de manera que el joc consisteix a buscar les restants 20 etiquetes enganxades pel centre i marcades amb un cercle en el pla que els hi he proporcionat. Quan les hagin localitzat totes, tindran la resposta a la pregunta de: qui vindrà, en quin vehicle, a per quin objecte i on l'hi va deixar. L'etiqueta no es veu a simple vista i cal fixar-se i DISSIMULAR perquè els altres no vegin on està. S'apunta l'ordre d'arribada amb la resposta correcta.</p> <table border="1"> <tr> <td>JAVIER</td> <td>ANA</td> <td>PABLO</td> <td>ISABEL</td> <td>ERNESTO</td> <td>ROSA</td> </tr> <tr> <td>TREN</td> <td>COCHE</td> <td>MOTO</td> <td>BICI</td> <td>A PIE</td> <td>AUTOBUS</td> </tr> <tr> <td>MOCHILA</td> <td>LIBRO</td> <td>AGENDA</td> <td>TRABAJO</td> <td>ESTUCHE</td> <td>APUNTES</td> </tr> <tr> <td>EL GIMNASIO</td> <td>LA SALA DE VIDEO</td> <td>LA SECRETARÍA</td> <td>SU CLASE</td> <td>EL AULA DE INFORMÁTICA</td> <td>EL AULA DE TECNOLOGÍA</td> </tr> </table> <p>Un alumne que es diu vendrà en a recollir un/a que va oblidar a</p> <p>EXEMPLE: Una alumna anomenada ANA vindrà a BICI a recollir una AGENDA que va oblidar a EL GIMNÀS</p>	JAVIER	ANA	PABLO	ISABEL	ERNESTO	ROSA	TREN	COCHE	MOTO	BICI	A PIE	AUTOBUS	MOCHILA	LIBRO	AGENDA	TRABAJO	ESTUCHE	APUNTES	EL GIMNASIO	LA SALA DE VIDEO	LA SECRETARÍA	SU CLASE	EL AULA DE INFORMÁTICA	EL AULA DE TECNOLOGÍA	
JAVIER	ANA	PABLO	ISABEL	ERNESTO	ROSA																				
TREN	COCHE	MOTO	BICI	A PIE	AUTOBUS																				
MOCHILA	LIBRO	AGENDA	TRABAJO	ESTUCHE	APUNTES																				
EL GIMNASIO	LA SALA DE VIDEO	LA SECRETARÍA	SU CLASE	EL AULA DE INFORMÁTICA	EL AULA DE TECNOLOGÍA																				
Organització	Duració																								
Activitat individual, s'utilitzarà tot l'espai disponible.	30'																								
PART FINAL - "TORNADA A LA CALMA"																									
Nom de la tasca: "Repàs de la sessió"																									
Descripció																									
Recollir la fitxa de cada un amb el nom posat.																									
Recórrer el centre per mostrar a aquells que no van trobar totes les etiquetes on estaven aferrades.																									
Organització	Duració																								
Punto d'encontre al centre de la pista	10'																								

INFORMACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ	
NOM DE LA UNITAT DIDÀCTICA:	Córrer y pensar
NOM DE LA SESSIÓ:	Avança cap a l'objectiu!
NÚMERO DE LA SESSIÓ:	4
CURS AL QUE VA DIRIGIT (E.S.O.):	3r E.S.O.
NOM DEL PROFESSOR:	David Marí Navarro
PRESENTACIÓ DE LA SESIÓ / INFORMACIÓ INICIAL	
En aquesta sessió realitzarem una ruta preestablerta pel professor en la part principal. Al final de la sessió es realitzarà un debat al voltant de la sobreexplotació de recursos, quins són i quines conseqüències tenen sobre el medi que ens envolta.	
NORMES DE CLASSE / CONTROL DE LA CLASSE	
Per evitar que un grup segueixi a un altre durant la realització de l'activitat, hi ha 4 rutes diferents, d'aquesta manera cada grup s'ha d'assegurar que segueixen correctament les instruccions ja que no els servirà de res seguir a un altre grup.	
MATERIAL	
-Fulls proporcionats pel professor amb el plànol del centre (Annex 6) -Bolígraf	
OBJECTIUS	CONTINGUTS
-Realitzar amb soltesa la talonació d'un plànol -Interpretar les consignes d'una ruta -Saber orientar-se sense brúixola -Seguir les adreces marcades per les diferents rutes	-Realització d'un recorregut d'orientació pel centre -Explotació dels recursos naturals i les seves conseqüències
DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	
Duració total: 50'	
PART PRINCIPAL	
Nom de la tasca: "Fes el recorregut"	
Descripció	Representació gràfica
<p>Se'ls lliura a cada parella una rosa dels vents (ells han d'ubicar els punts cardinals), un pla quadriculat del centre, a una escala que ells desconeixen i en el moment de la sortida un full de ruta.</p> <p>Cada parella fa una de les 4 rutes preparades, sortint escalonadament cada 15", com cada parella porta un plànol diferent, no poden seguir als de davant perquè no és el seu recorregut.</p> <p>EXEMPLE:</p> <p>1. AVANÇA CAP AL SUD-EST 10 METRES, GIRA 270° I AVANÇA ALTRES 15 METRES, QUÈ TENS DAVANT DE TU?</p> <p>2. ARA GIRA 90° i passaràs DAVANT D'UNA</p> <p>3. SEGUEIX AVANÇANT 15 METRES CAP AL NORD-OEST I GIRA CAP AL SUD-EST, QUÈ POTS TOCAR AMB LA MÀ DRETA A 290°?</p>	

<p>4. DEIXA A LA TEVA ESQUENA AQUEST OBJECTE I AVANÇA 5 METRES, GIRA L'EST I CONTÍNUA ALTRES 10 METRES, QUÈ POSA AL RÈTOL? ETC. ETC.</p> <p>Els recorreguts consten d'un nombre de canvis de direccions a realitzar, en cada canvi se'ls pregunta alguna cosa que a ells els situa més o menys, amb la qual cosa aprenen a regular la seva passa en funció dels metres marcats, i ens permet saber en quin punt del recorregut s'han equivocat, en cas d'haver-ho fet.</p>	
Organització	Duració
Per parelles. És imprescindible anotar l'hora de sortida i la d'arribada (la resta entre ambdues donarà el temps emprat en completar el recorregut)	40'
PART FINAL - "TORNADA A LA CALMA"	
Nom de la tasca: "Debat"	
Descripció	
<p>Sobreexplotació de recursos naturals, a què afecta ?.</p> <p>A boscos (desforestació), a la vida silvestre (pèrdua d'espècies i d'hàbitats, caça i captura ...), a l'aigua (sequeres) ...</p>	
Organització	Duració
Els alumnes se sentin davant del professor i intervenen per dir la seva en ordre.	10'

INFORMACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ	
NOM DE LA UNITAT DIDÀCTICA:	Córrer y pensar
NOM DE LA SESSIÓ:	Dissenya i recorre!
NÚMERO DE LA SESSIÓ:	5
CURS AL QUE VA DIRIGIT (E.S.O.):	3r E.S.O.
NOM DEL PROFESSOR:	David Marí Navarro
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL	
Aquesta serà l'última sessió que realitzarem al centre escolar, ja que per a la següent i última ens en anirem a fer una ruta de senderisme a les afores. Avui anem a confeccionar una ruta seguint les pautes de la sessió anterior, es realitzarà per parelles, per a posteriorment intercanviar-les i realitzar la d'una altra parella.	
NORMES DE CLASSE / CONTROL DE LA CLASSE	
És important no entretenir-se massa en la confecció de la ruta ja que necessitarem temps per poder realitzar-la.	
MATERIAL	
-Full proporcionat pel professor amb el plànol del centre -Bolígraf	
OBJECTIUS	CONTINGUTS
-Confeccionar una ruta -Interpretar les consignes d'una ruta -Saber orientar-se sense brúixola	-Confecció d'un mapa -Realització d'un recorregut d'orientació pel centre
DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	
Duració total: 50'	
PART PRINCIPAL	
Nom de la tasca: "Inventa un recorregut"	
Descripció	Representació gràfica
Dissenyar conjuntament una ruta marcant pautes com les treballades a la sessió anterior, de manera que redactin uns 10 canvis de direcció abans de tornar al punt de sortida. Anoten el seu nom, el de la ruta i la lliuren al professor.	
Organització	Duració
Es formen parelles, si és possible les mateixes que la sessió anterior per perdre el menor temps possible.	15'
Nom de la tasca: "Fes el recorregut"	
Descripció	Representació gràfica
A l'arribada de totes les parelles, s'intercanvien els itineraris confeccionats amb una altra parella que haurà de seguir aquesta ruta la seva finalització. S'apunta l'ordre d'arribada i el professor revisa la ruta, comprovant si està ben confeccionada i si ha estat ben seguida.	

<p>En cas de discrepància dels que segueixen la ruta amb com l'han confeccionat els seus creadors, poden fer correccions sobre la ruta a la part de darrere del foli on creguin que s'han equivocat els seus companys, i finalment presenten els seus motius a aquesta parella i al professor.</p> <p>Les fulles es recullen, corregeixen i avaluen com a treball de classe</p>	
Organització	Duració
Les mateixes parelles que l'anterior exercici.	25'
PART FINAL - "TORNADA A LA CALMA"	
Nom de la tasca: "Correccions"	
Descripció	
<p>Comentaris sobre els recorreguts correctes i els possibles errors.</p> <p>Resolució de rutes inacabades</p>	
Organització	Duració
Punt d'encontre al centre de la pista	10'

INFORMACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ	
NOM DE LA UNITAT DIDÀCTICA:	Córrer y pensar
NOM DE LA SESSIÓ:	D'excursió!
NÚMERO DE LA SESSIÓ:	6
CURS AL QUE VA DIRIGIT (E.S.O.):	3r E.S.O.
NOM DEL PROFESSOR:	David Marí Navarro
REQUERIMENTS PREVIS	
<ul style="list-style-type: none"> -Sol·licitud de permisos de sortida a la Direcció del Centre. -Sol·licitud d'utilització d'instal·lacions esportives municipals. -Full informatiu per a pares i full de permís de sortida del Centre per a les forces d'ordre públic. -Previsió de professorat de suport. Són necessaris 3 professors (dos d'EF i un de Ciències). -Trasllat de material (cotxe). -Protocol a seguir en cas d'emergència. 	
NORMES DE SEGURETAT	
<p>Consignes de seguretat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què fer en cas d'accident. - Direcció a seguir en cas de pèrdua. - Línies de parada. L'alumnat ha de tenir clar els límits de la zona on no pot sortir. - Mai ningú se'n va sol enlloc. 	
INFORMACIÓ INICIAL	
<p>Abans de sortir es fa entrega a cada alumne d'un mapa del recorregut que farem (Annex 7), durant el trajecte s'informarà a tots de quines són les normes de seguretat i s'explicarà com es va a dur a terme aquesta ruta de senderisme. Després d'una de les parades que realitzarem es durà a terme un joc d'orientació al bosc per grups. Tots els membres del grup hauran de romandre junts en tot moment.</p>	
MATERIAL	
<p>Professors:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Farmaciola -Automòbil per cobrir trasllats d'urgència. -Telèfon mòbil. -Targetes de control, balises, brúixoles i pinces marcadores. 	<p>Alumnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aigua. -Alguna cosa per dinar. -Bolígraf i paper.
OBJECTIUS	CONTINGUTS

<p>-Conèixer i aprendre conceptes bàsics sobre la flora i fauna de l'entorn en què ens trobem</p> <p>-Realitzar un recorregut d'orientació en grup</p> <p>.Aprendre a comportar-se amb responsabilitat en una situació allunyada de l'entorn educatiu comú</p>	<p>-Conceptes bàsics sobre la flora i fauna de l'entorn</p> <p>-Realització d'un recorregut d'orientació pel bosc</p> <p>-Respecte i cura per l'entorn</p>
<p>DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ Duració total: 50'</p>	
<p>Descripció</p>	
<p>1.- Comença el senderisme amb el professor de Ciències explicant als alumnes alguns aspectes bàsics sobre la flora i fauna de l'entorn, i després continuem els professors d'Educació Física amb l'ensenyament del maneig del mapa i de la brúixola.</p> <p>2.- A mig camí ("FONT D'ATZARÓ") ens aturem a l'esplanada. Temps per descansar i esmorzar. Mentre els professors de E.F. anem a col·locar les balises corresponents per a la següent activitat.</p> <p>3.- Es formen 6 grups de 4 alumnes. S'entrega als alumnes un mapa de la zona, una llegenda, i una descripció dels controls (Annex 8). Farem èmfasi només en aquells que surtin al mapa de la zona, els quals serviran als alumnes per trobar les balises corresponents. L'objectiu és trobar les 5 balises que hi ha representades al mapa.</p> <p>Nota: recorregut senzill. No podem ser massa pretensiosos que fa a la fase d'iniciació d'aquesta esportiva, ja que des del nostre punt de vista, la realitat és que per dominar amb gran destresa l'ús conjunt d'elements com la brúixola i el mapa, són necessàries unes "quantas" sessions.</p> <p>4.- Continuació de la ruta de senderisme fins a la seva finalització a les instal·lacions esportives, on ens esperarà l'autobús per portar-nos de tornada a l'Institut.</p>	

4. CONCLUSIONS

Són molt pocs els continguts treballats en aquest bloc per part del professorat d'educació física, en comparació amb els altres, principalment, per diverses raons: la manca de temps, la falta de formació del professorat, la manca de material i d'instal·lacions...

El que es pretenia era apropar la pràctica d'activitats al medi natural, en aquest cas l'orientació, a l'àmbit escolar. A través d'aquesta unitat didàctica, s'ha aconseguit proposar sis sessions d'orientació, dins del bloc d'accions motrius en situacions d'adaptació a l'entorn, sense haver de sortir del centre escolar, evitant així els inconvenients que solen presentar-se al dur-les a terme.

A través dels exercicis proposats he tractat d'assolir els objectius plantejats durant la programació. L'objectiu general d'aquest treball, ha estat dissenyar un programa d'intervenció educativa, a través de les activitats físiques en el medi natural perquè l'alumne pogués conèixer i vivenciar els fonaments bàsics de l'esport de l'orientació, a la vegada que és conscient tant de la utilitat del medi natural com a mitjà per a la pràctica físicoesportiva, com de la necessitat del respecte i conservació d'aquest mitjà.

En relació als diferents objectius específics del treball, s'ha assolit el primer en programar una unitat didàctica de sis sessions d'Educació Física per a 3r d'ESO en què s'ha desenvolupat el bloc de continguts número 4, anomenat "Accions motrius en situacions d'adaptació a l'entorn" del currículum, amb el suport de diversos mètodes d'ensenyament en funció dels objectius específics de cada sessió i les tasques motrius a dur a terme.

El segon objectiu que es va plantejar va ser planificar i dissenyar activitats físicoesportives i tasques específiques de l'esport d'orientació. En totes i cadascuna de les sessions plantejades hi ha activitats específiques d'aquest esport, fins i tot al final de la primera sessió, que és més conceptual, i durant

l'última sessió, en la qual es realitza un recorregut d'orientació a la ruta de senderisme, buscant un conjunt de balises amb l'ajuda d'un mapa de la zona.

Finalment, i no per això menys important, es pretenia conscienciar i sensibilitzar els alumnes sobre al respecte del medi ambient, afavorint a la seva cura i protecció. Cada vegada es realitzen més rutes de senderisme o activitats en el medi natural, deteriorant a poc a poc l'entorn si no es té en compte això. Per això durant les diferents sessions realitzades hem posat l'accent a la importància que té la cura del medi amb xerrades explicatives sobre quins danys són els més comuns i de quina manera podem evitar-los, així com mostrant-los als alumnes aquests danys en primera persona durant la ruta de l'última sessió de la unitat didàctica.

Reflexió final

Com a reflexió personal, he de dir que prèviament a la realització d'aquest treball, desconeixia la gran rellevància que tenen les AFMN com a mitjà d'educació, ja que permeten el desenvolupament integral de l'alumnat, a més de molts altres beneficis en diferents àmbits.

A més de que hi ha moltes formes de dur-la a terme, com per exemple, apropar aquest tipus d'activitats a l'escola o institut minimitzant d'aquesta manera els inconvenients i les dificultats que se'ns presentarien en cas de sortir a l'exterior.

En la meva experiència com a alumne, tant en l'època de primària com en la de secundària o batxillerat, aquest tipus d'activitats no eren comunes, i de veritat penso que haurien de prevaler en moltes ocasions sobre un altre tipus d'activitats, competitives en excés, i que no ofereixen tantes possibilitats educatives en diferents àmbits.

5. BIBLIOGRAFIA

- Albero Ichart, A. (2001). El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo; todo un reto. *Innovación educativa*(11), 201-205.
- Arribas Cubero, H. F. (2008). El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a a comprensión de modelos formativos. Valladolid, España.
- Arroyo Domínguez, M. D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista de la educación en Extremadura*, 170-179.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts. Educación Física y Deporte*(18), 5-10.
- Funollet, F. (1995). Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. *Apunts. Educación Física y Deportes*(41), 124-129.
- Jiménez Martín, P. J., & Gómez Encinas, V. (2006). Turismo activo i outdoor training. *Kronos*(9), 45-53.
- López Pastor, V. M., & López Pastor, E. M. (1996). Las actividades físicas en la naturaleza como instrumento de reflexión y educación ambiental en Educación Secundaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 4-9.
- Olivera Betrán, J. (2011). Escenarios y ambientes de la Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*(103), 5-8.
- Pérez Ordás, R., Caballero Blanco, P., & Jiménez Márquez, L. (2009). Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos. *Materiales para la Historia del Deporte*(7), 59-76.
- Sánchez Igual, J. E. (2005). *Actividades en el Medio Natural y Educacion Fisica*. Editorial Wanceulen.
- Tejada Mora, J., & Saéz Padilla, J. (2009). Educación física y educación ambiental. Posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: La educación al aire libre y el aula naturaleza. *Revista Wanceulen E.F Digital*, 124-137.

6. ANNEXOS

ANNEX 1. Qüestionari de coneixements sobre orientació

Preguntes	Respostes
¿Què és l'orientació?	
¿Per a què pot servir?	
Quins són els punts cardinals?	
¿Quins mètodes d'orientació coneixes?	
¿Què esperes d'aquesta unitat didàctica? (a respondre a la 1 ^a sessió)	
¿Ha complert amb el que esperaves? (a respondre a la darrera sessió)	





ANNEX 2. Registre anecdòtic

Data	Nom alumne	Conducta observada	Conseqüències













ANNEX 3. Full de registre de conductes

	Conductes				TOTAL
	Puntualitat/ Actitud	Respecte al professor	Respecte als companys	Respecte al material	
Carlos					/4
Jorge					/4
Juan					/4
Marina					/4
Paula					/4
Pedro					/4
Clara					/4
Pablo					/4
Carla					/4
María					/4
Óscar					/4
Javier					/4
Sergio					/4
Jesús					/4
Manuel					/4
Sara					/4
Rocío					/4
Lara					/4
Andrés					/4
Emilio					/4
Vicente					/4
Daniela					/4
David					/4
Alexandra					/4

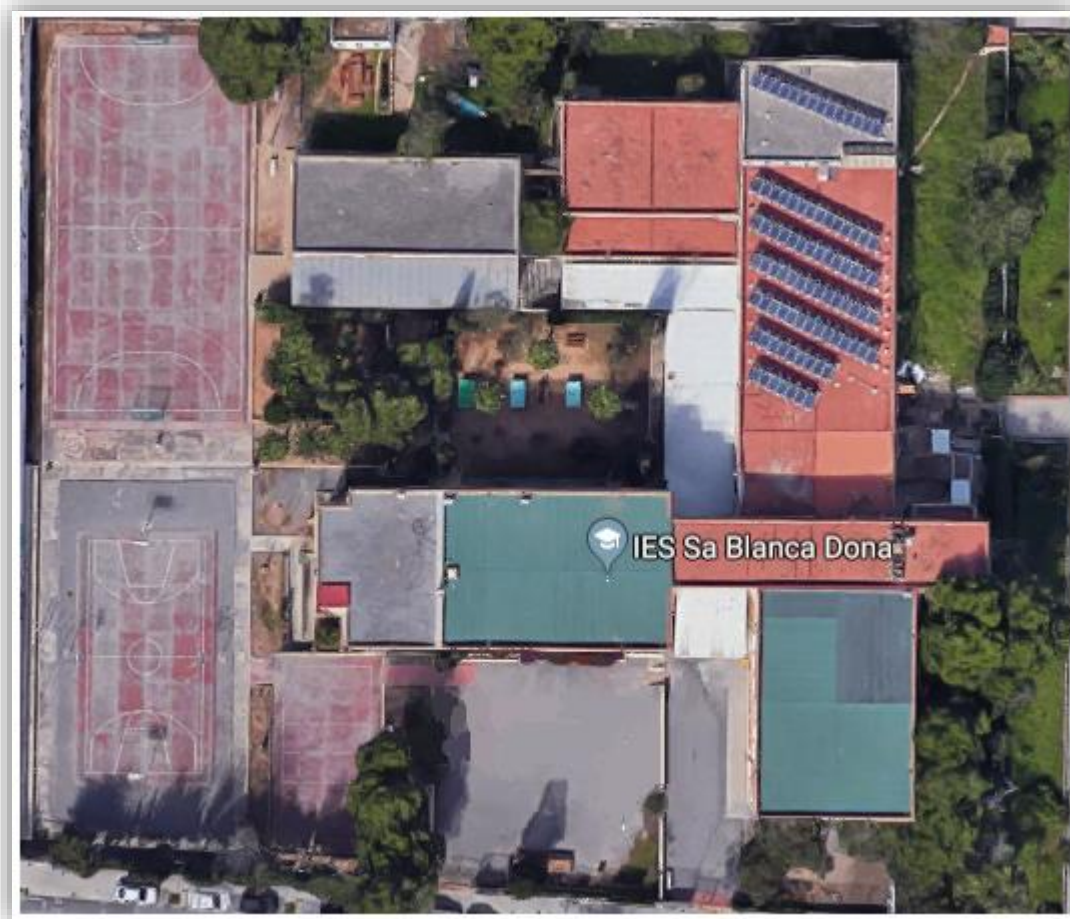
ANNEX 4. Avaluació al professor

Assenyala amb una creu una de les opcions (verd, groc, o vermell)	
¿Creus que el professor dominava els continguts que impartia?	
¿Ha transmès la informació de forma clara y concisa?	
¿Com ha estat el feedback rebut?	
Ha aconseguit motivar els alumnes en la pràctica de les activitats?	

ANNEX 5. Avaluació de la unitat didàctica

Assenyala amb una creu una de les opcions (verd, groc, o vermell)	
¿T'ha paregut interessant aquesta unitat didàctica?	  
¿Creus que els continguts treballats han seguit un ordre lògic?	  
¿T'ha servit per conèixer més coses sobre l'esport de l'orientació?	  
Has après de la importància del respecte cap al medi ambient en les activitats en el medi natural?	  

ANNEX 6. Plànol del centre



ANNEX 7. Recorregut Puig D'Atzaró



LEGENDE / LEYENDA

- Ausgangspunkt / Salida
- Landstraße / Carretera
- Route / Ruta
- Optionales Wegstück/Tramo opcional
- Entfernung zwischen zwei Punkten / Distancia entre dos puntos
- Höhe über dem Meeresspiegel / Altura sobre nivel del mar
- Kirche / Iglesia
- Wehrturm / Torre
- Brunnen / Pozo
- Quelle / Fuente
- Richtung / Sentido

WICHTIGE TELEFONNUMMERN / TELEFONOS DE INTERES

Rathaus / Ayuntamiento.....	971 330002
Feuerwehr / Bomberos.....	971 313030
Polizeistation der Guardia Civil	971 330227
Guardia Civil.....	971 330227
Polizeistation der Policía Local	092
Policia Local.....	092
Notfalldienst	112
Servicio de Emergencia.....	112
Medizinisches Versorgungszentrum Santa Eulària / Centro Médico de Santa Eulària.....	902 079079





ROUTE-RUTA 2 PUIG D'ATZARÓ



KURZBESCHREIBUNG / FICHA TÉCNICA

Entfernung: 13,91 km
Voraussichtliche Dauer: 3,5 h.
Schwierigkeit: Mittel.

Distancia: 13,91 km
Tiempo aprox. del recorrido: 3,5 h.
Dificultad: Nivel medio.





PIIG D'ATZARÓ



QUELLE VON PERELLA
Diese Quelle ist seit 1765 bekannt (18. Jh.). Neben ihr befindet sich eine aus Stein gehauene Tränke. Volkstänze wurden an dieser Quelle vermutlich nicht veranstaltet.

FONT DE PERELLA
Esta fuente es de 1765 (s. XVIII). Al lado de la fuente hay un abrevadero de piedra vivo picado. No se conoce que allí se celebraran bailes.



QUELLE VON ATZARÓ
Es handelt sich um eine der populärsten Quellen der Insel. Sie ist seit spätestens 1761 (18. Jh.) urkundlich belegt. Um sie herum finden am 24. Juni Volkstänze zu Ehren des Hl. Johannes statt.



FONT D'ATZARÓ
Es uno de las fuentes más populares de la isla. Aparece documentada, al menos, desde 1761 (S. XVIII). Se celebraban bailes junto a ella, el 24 de junio, día de San Juan.



RATHAUS
Dieses emblematische Gebäude stammt aus dem 19. Jh. und ist ein Beispiel traditioneller mediterraner Architektur. Es ist derzeit Amtssitz der Gemeindeverwaltung von Santa Eulària des Riu.

AYUNTAMIENTO DE SANTA EULÀRIA
Este emblemático edificio del siglo XIX, ejemplo de la arquitectura tradicional mediterránea, es actualmente la sede institucional del Ayuntamiento de Santa Eulària des Riu.



STÄDTISCHE SPORTEINRICHTUNGEN
Öffentliche Sportstätten wie Fußballplatz, Leichtathletikbahn, Tennisplätze, Tischtennistische, Hallenbad, Dreifachhalle usw.

INSTALACIONES DEPORTIVAS
Instalaciones deportivas públicas completamente equipadas que constan de campo de fútbol, pista de atletismo, pistas de tenis, sala de tenis de mesa, piscina climatizada, pabellón cubierto...

DESCRIPCIÓN DE CONTROLES

A = Número de control

1 La numeración de los controles está en el orden que deben ser visitados, a menos que la descripción sea para una competición tipo Score.

B = Código de control

31 El código de control debe ser un número mayor que 30. Cada control tiene un código que lo identifica respecto a los otros controles.

C = Cual de entre los de características similares Se utiliza esta columna cuando hay más de una característica similar dentro del círculo de control.

↑ El más al norte de dos o varios elementos similares.
 ↘ El más al sudeste de dos o varios elementos similares.
 → Surco, donde el elemento de control está directamente sobre otro elemento similar.
 ↙ Inferior, donde el elemento de control está directamente debajo de otro elemento similar.
 ⇄ En medio, donde el elemento de control está en medio de varios elementos similares.

E = Apariencia

Información adicional, si se requiere, sobre la naturaleza del control.

⌒	Bajo	⋮	Abierto, despejado	⚑	Paredes, de hoja fina
⌒	Superficie	⬆	Rocoso, pedregoso	⚑	Cuadrado, de hoja ancha
⌒	Profundo	≡	Empantanado	⚑	Ruina
⌒	Cubierta de vegetación	⬆	Arenoso		

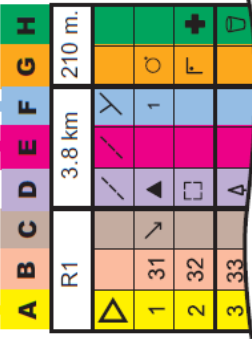
F = Dimensiones / Combinaciones

Las dimensiones del elemento deben ser dadas cuando el tamaño del elemento del control en el mapa está representado simbólicamente y no a escala.

⊗	Cruce
⊙	Unión
1	Altura o profundidad
2x2	Tamaño

H = Otra información

+	Punto de socorro
Ⓜ	Punto de avituallamiento
⚡	Control de radio o TV
⚙	Controlador



D = Característica del control

El elemento, como se muestra en el mapa, en el centro del círculo que define el control.

FORMAS DEL TERRENO

Ⓜ	Terraza	Ⓜ	Cortado, cara de roca	Ⓜ	Lago
Ⓜ	Espalón	Ⓜ	Pilar de roca	Ⓜ	Charca
Ⓜ	Vaguada	Ⓜ	Cueva	Ⓜ	Agujero con agua
Ⓜ	Terraplén	Ⓜ	Piedra	Ⓜ	Río, corriente, arroyo
Ⓜ	Cañera	Ⓜ	Zona rocosa	Ⓜ	Pequeño canal de agua
Ⓜ	Muro de tierra	Ⓜ	Grupo de piedras	Ⓜ	Pantano estrecho
Ⓜ	Surco de erosión	Ⓜ	Pedregal	Ⓜ	Pantano
Ⓜ	Surco de erosión pequeño	Ⓜ	Afloramiento rocoso	Ⓜ	Tierra firme en pantano
Ⓜ	Colina	Ⓜ	Paso estrecho entre los cortados	Ⓜ	Pozo
Ⓜ	Cota	Ⓜ	Manantial	Ⓜ	Tanque de agua
Ⓜ	Collado	Ⓜ	Canal de agua	Ⓜ	Canal de agua
Ⓜ	Depresión				

AGUA Y PANTANO

Ⓜ	Camelera
Ⓜ	Camino / Pista
Ⓜ	Corredores
Ⓜ	Puente
Ⓜ	Línea eléctrica
Ⓜ	Poste línea eléctrica
Ⓜ	Muro de tierra
Ⓜ	Cerca
Ⓜ	Área pavimentada
Ⓜ	Edificio
Ⓜ	Punto de cruce

ELEMENTOS HECHOS POR EL HOMBRE

Ⓜ	Ruina
Ⓜ	Tubería
Ⓜ	Torre
Ⓜ	Pesebre, comedero
Ⓜ	Plataforma de tiro
Ⓜ	Mojón señalizador
Ⓜ	Pesebre, comedero
Ⓜ	Carbonera
Ⓜ	Monumento o estatua
Ⓜ	Escalera

VEGETACIÓN

Ⓜ	Campo abierto
Ⓜ	Campo semi-abierto
Ⓜ	Esquina en el bosque

ELEMENTOS ESPECIALES

Ⓜ	Elemento especial
Ⓜ	Elemento especial

Ⓜ	Límite de vegetación
Ⓜ	Bosquecillo
Ⓜ	Árbol singular o característico
Ⓜ	Tocón de árbol, raíz

G = Situación de la baliza de control

Posición de la baliza de control con respecto al elemento.

Ⓜ	Lado Noroeste
Ⓜ	Borde Este
Ⓜ	Parte Oeste
Ⓜ	Esquina Oeste (interior)
Ⓜ	Esquina Sur (exterior)
Ⓜ	Punta Suroeste
Ⓜ	Curva
Ⓜ	Extremo Noroeste
Ⓜ	Parte alta
Ⓜ	Parte baja
Ⓜ	Encima
Ⓜ	Debajo
Ⓜ	Al pie (sin dirección)
Ⓜ	Este al pie
Ⓜ	Entre



Federación de Orientación de la Región de Murcia
 Avda. Juan Carlos I, 52, 4 D
 30840 Alhama de Murcia
 968 63 91 36 | 600 97 94 33
regiondemurciaorientacion@gmail.com

