

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Medio natural.

**Material:**

Pañuelos, 100 metros de cuerda.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los dos participantes con los ojos tapados y colocados en los dos extremos del circuito, deberán caminar guiados por la cuerda hasta encontrarse con el otro compañero.

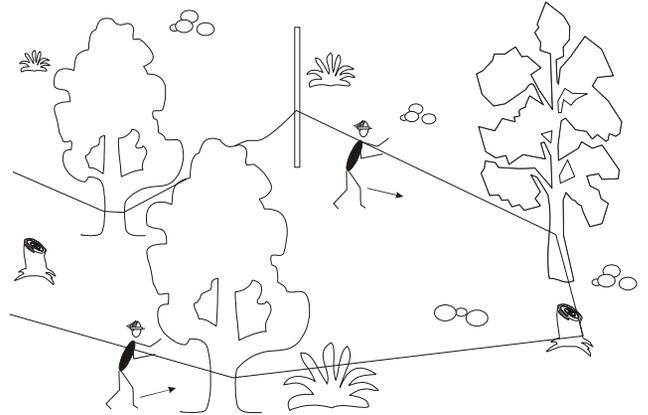
**Reglas:**

No podrán desprenderse del pañuelo en ningún momento.

**Variantes:**

Podemos incluir un "tesoro" en algún lugar del circuito, ganando aquel "murciélago" que lo encuentre antes.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o espacio natural.

**Material:**

Objeto arbitrario, pañuelos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Interiorizar los puntos cardinales.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

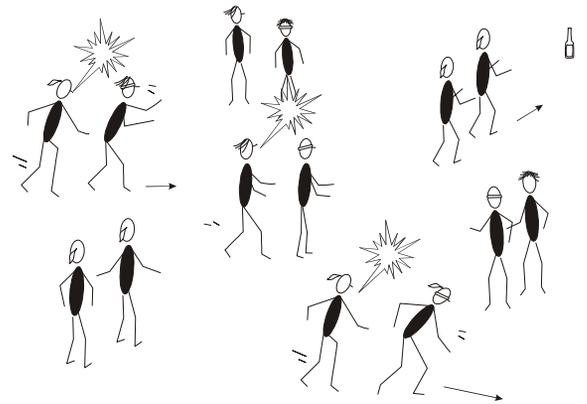
Uno detrás de otro. El de delante irá con los ojos cerrados o tapados y el de detrás le guía con ordenes verbales (Norte - hacia el frente, Sur - hacia atrás, Este - a la derecha y Oeste - a la izquierda, NO, SE,...) para localizar un objeto que el profesor ha colocado arbitrariamente en cualquier lugar del patio. Gana la pareja que lo alcance antes.

**Reglas:**

Las órdenes se dan de acuerdo a los Puntos Cardinales que se corresponden con la realidad y que han sido delimitados previamente.

**Variantes:**

Trabajar con varios objetos a la vez.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Aula o gimnasio.

**Material:**

Una hoja de papel tamaño DIN - A4 y lápices.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Dibujar el plano del aula.

**Organización:**

Individual.

**Desarrollo:**

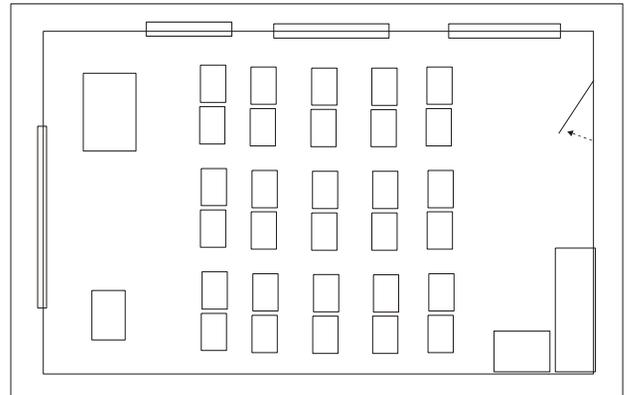
Cada alumno realiza en la hoja de papel el plano de la clase, utilizando una escala (pasos - cm.). Primero dibujará el croquis de la clase teniendo en cuenta que las paredes son normalmente rectas y las esquinas forman ángulos rectos. En segundo lugar dibujará las puertas, ventanas y pizarras en su correcta posición en la pared. En tercer lugar los demás detalles, mesas y sillas del profesor y los demás alumnos. Por último marcará con una X su mesa.

**Reglas:**

El alumno debe situar su plano de manera que todos los objetos que figuren en él coincidan con los de la clase tal y como él los ve. Situará la brújula encima del plano haciendo coincidir la aguja magnética con la flecha de dirección. Trazar la paralela y señalar el norte.

**Variantes:**

Dibujar el plano del gimnasio o de las pistas polideportivas.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Medio natural o pista polideportiva.

**Material:**

Garbanzos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar capacidades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Uno de los miembros de grupo "se ha perdido", pero ha ido dejando un rastro con garbanzos situados a unos cinco metros aproximadamente. Los demás miembros del grupo tendrán que encontrarlo y rescatarlo.

**Reglas:**

Los alumnos podrán "perdersen" por una zona previamente delimitada por su profesor.

**Variantes:**

Se pierden dos o más alumnos, con lo que existe la dificultad de que se pueden cruzar sus rastros.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Aula, gimnasio o pista polideportiva.

**Material:**

Planos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Buscar un objeto, siguiendo un itinerario marcado en un plano.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Los miembros A de las parejas esconderán un papel con su nombre siguiendo un itinerario que comience en su mesa y señalará este itinerario en su plano. Los miembros B que no habrán visto esconder el tesoro, con ayuda del mapa que les deja A, intentarán seguir el itinerario y encontrarlo.

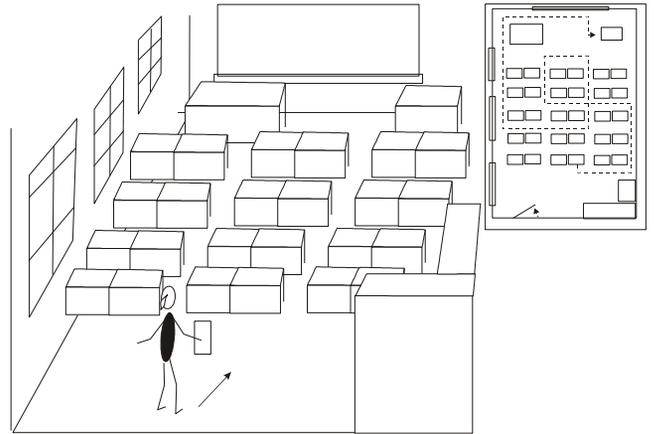
**Reglas:**

Sólo es válido si se sigue todo el itinerario.

**Variantes:**

Cada miembro de la pareja esconderá 3 objetos pequeños que el otro deberá localizar según la información dada sobre el plano.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o espacio natural.

**Material:**

Brújula.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Buscar un lugar utilizando la brújula.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Con una brújula cada grupo y saliendo cada dos minutos, intentará llegar a un lugar que se encuentra: 25 pasos al Sur del punto de partida, 30 pasos al NO, 48 pasos al NE, 34 pasos al SE, 29 pasos al N.

**Reglas:**

Si todos los grupos se juntan al final, el recorrido habrá estado bien hecho.

**Variantes:**

Diferentes puntos de partida con las mismas ordenes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

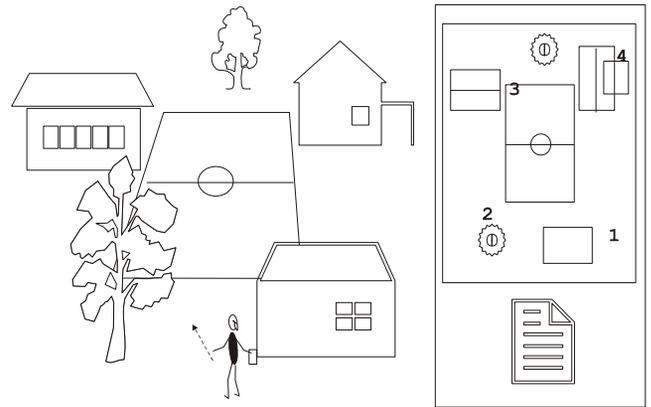
**Lugar:**

Gimnasio, pista o espacio natural

**Material:**

Objetos propios del lugar, un plano y una hoja de anotaciones, 20 letras y un plano de control.

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Encontrar objetos escondidos mediante la utilización de un plano.

**Organización:**

Individual.

**Desarrollo:**

Cada niño recibe un plano y un hoja de anotaciones. En un tiempo límite debe buscar cada una de las letras escondidas. Cuando encuentra una, actuando con discreción, escribe la letra sobre el plano en el lugar correspondiente, así como en la hoja de anotaciones en la columna "LETRA". A continuación, en la columna "PALABRA" escribe una palabra que comience por esa letra, y en la columna "PUNTOS" el número de sílabas que tenga dicha palabra.

**Reglas:**

Existen tres circunstancias que anulan la puntuación: 1. No situar correctamente la letra sobre el plano, 2. No escribir correctamente la palabra, 3. No contar bien las sílabas.

**Variantes:**

Puntuación por letras.  
En parejas o pequeños grupos.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Aula o gimnasio.

**Material:**

Material necesario para una acampada.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El profesor esconderá en la clase o gimnasio los materiales necesarios para una acampada. Dibujará en la pizarra un croquis de la clase o gimnasio. Cuando entren los alumnos, el profesor irá marcando en el croquis de la pizarra donde están situados cada uno de los materiales.

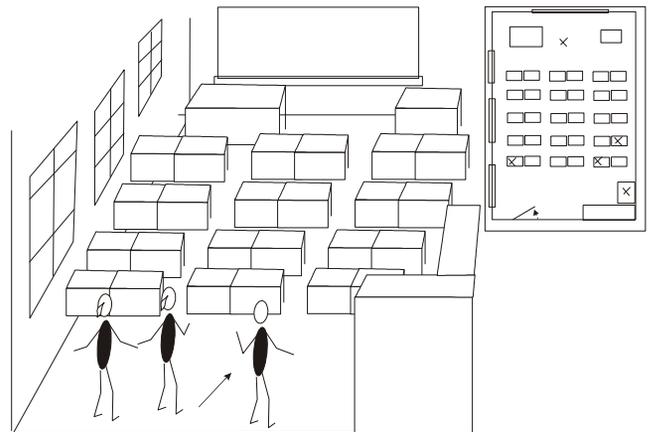
**Reglas:**

Ganará el alumno que más materiales encuentre.

**Variantes:**

Podemos organizar la búsqueda de materiales individualmente.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

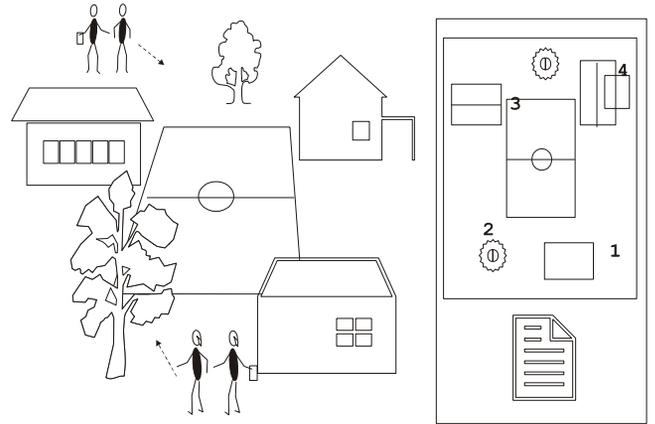
**Lugar:**

Gimnasio, pista o espacio natural.

**Material:**

Una caja con sortijas y objetos de plástico, 2 bandejas, señales, brújula.

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Encontrar objetos escondidos mediante la utilización de un plano.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Las bandejas se colocan a la entrada y a la salida. Las parejas iniciaran su recorrido por una de las dos entradas dispuestas para el circuito. Cada equipo irá siguiendo el recorrido de una señal a otra midiendo en la última los grados y pasos para llegar a la siguiente y completar el recorrido hasta llegar al tesoro. Se quedará con su parte del botín si puede acreditar que ha encontrado todas las señales del recorrido, anotando el código de cada una.

**Reglas:**

No saltarse ninguna señal, porque si lo hacen, no acreditarán el paso por todas, ni encontrarán las siguientes.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

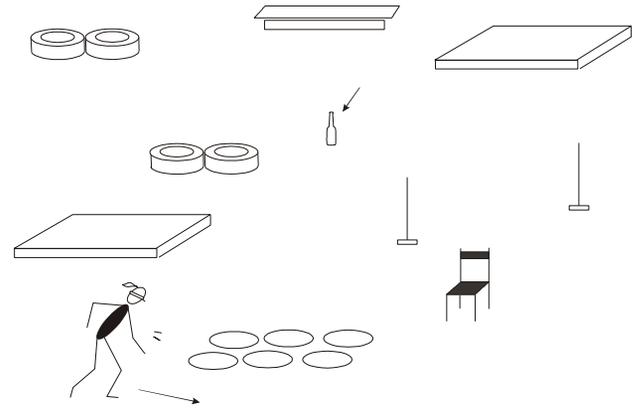
**Lugar:**

Aula o gimnasio.

**Material:**

Materiales del gimnasio (bancos suecos, picas, plintos...).

**Gráfico:**



**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación y lectura de mapas.

**Organización:**

Individual.

**Desarrollo:**

Se coloca el material distribuido por todo gimnasio y un objetivo (tesoro) situado entre éste. Antes de entrar en el gimnasio el profesor muestra durante unos minutos el mapa del tesoro al alumno que entrará al gimnasio con los ojos vendados. Éste deberá encontrar el tesoro orientándose con el tacto.

**Reglas:**

Ganará el alumno que tarde menos tiempo en encontrar el tesoro. Si lo sobrepasa, no vale y entra el alumno siguiente.

**Variantes:**

Según veamos, podemos ir introduciendo más o menos materiales para aumentar la dificultad de la búsqueda.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Ciudad o entorno urbano.

**Material:**

Mapas de la zona urbana y brújulas.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

El profesor marca un establecimiento o lugar público situado en la zona urbana donde vamos a realizar el juego. Los alumnos con la ayuda del mapa y la brújula deberán encontrar el lugar fijado.

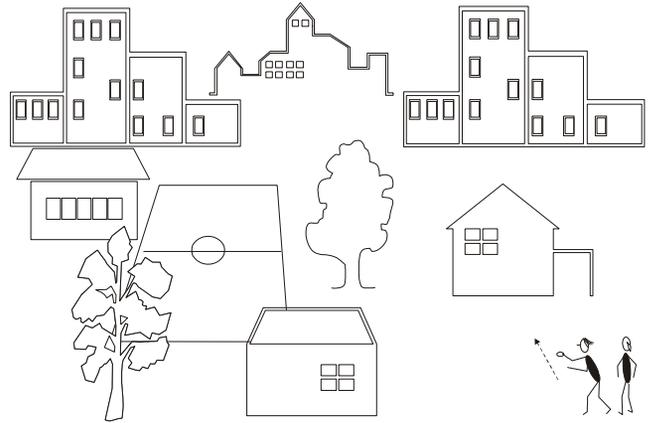
**Reglas:**

Máxima atención y respeto a todos los ciudadanos.

**Variantes:**

Los alumnos tienen una radio-transmisor por el que escuchan cada cierto período de tiempo instrucciones a seguir.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural

**Material:**

Dos pañuelos.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de orientación espacial.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

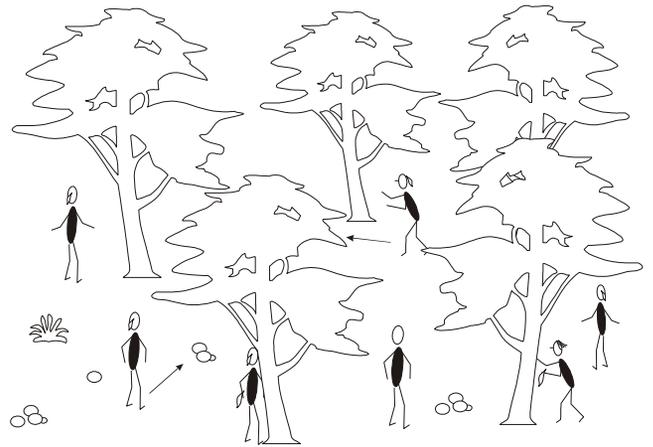
Dos alumnos (lobos) se dispersan en un área previamente marcada por el profesor aprovechando la oscuridad de la noche. Cada uno con un pañuelo. Los lobos aullarán cada 30 segundos. Los demás jugadores los buscarán guiados por los aullidos. En el momento que es descubierto un lobo, éste tiene que entregar el pañuelo y gritar a los demás para evitar que el capturador llegue al campamento con el pañuelo.

**Reglas:**

Gana el primero que consiga traer un pañuelo de los dos lobos.

**Variantes:**

Podemos introducir silbatos u otros objetos sonoros en vez del aullido.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Mapas, brújulas y señales de orientación.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de orientación.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Las señales previamente colocadas por el profesor. Cada pareja con un mapa y una brújula se dispone para realizar un recorrido por el bosque guiándose por las señales y con la ayuda del mapa y de la brújula.

**Reglas:**

No podemos saltarnos ninguna señal.

**Variantes:**

Cambio de recorrido. Introducir en el recorrido pistas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Mapas de recorrido y un "tesoro". Cartulinas y pegatinas de distintos colores.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Recordar situaciones de objetos en mapas.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

Cada pareja tiene 30 segundos para observar el mapa con la situación de las señales antes de iniciar la marcha; deberán fijarse en los lugares y obstáculos por donde transcurre el recorrido para intentar reproducirlo. Los alumnos deberán pegar una pegatina en cada una de las cartulinas situadas en el recorrido y encontrar al final el tesoro.

**Reglas:**

Aquella pareja que se salte más de dos cartulinas deberá comenzar de nuevo el recorrido.

**Variantes:**

Podemos dejar unos minutos para que los alumnos dibujen de memoria el mapa antes visto.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Mapas de recorrido.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Recordar situaciones de objetos y reflejarlos en mapas.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El profesor corre de forma muy suave delante del grupo que deberá ir fijándose en el terreno y en posibles señales previamente colocadas para luego reflejarlas en un mapa.

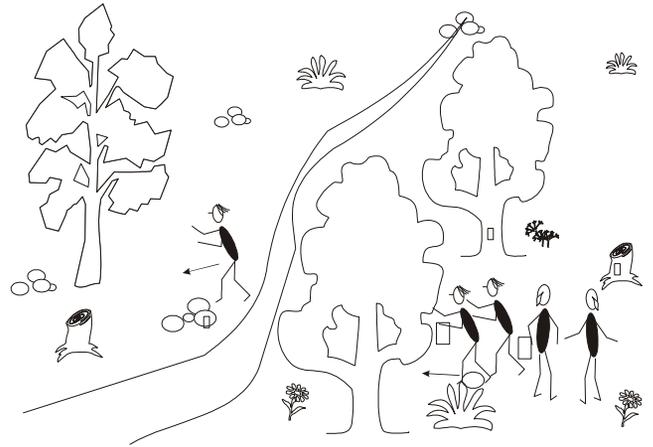
**Reglas:**

Los alumnos se reúnen por parejas e intentan construir un mapa del recorrido marcando las señales y accidentes de terreno recorrido. Gana aquel grupo que detalle de forma más completa su mapa.

**Variantes:**

Una libreta en la mano mientras corren para tomar notas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Picas, conos o piedras grandes.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Marcamos una línea en el suelo para situar el punto de partida. Todos los grupos situados sin sobrepasar esta línea. A la señal un representante de cada equipo correrá en busca de algún cono, pica o piedra grande. Cuando lo encuentre coge el mensaje que hay debajo y que le corresponde a su equipo y mientras vuelve corriendo lo va leyendo para tomar más indicaciones de la ubicación de otros conos. Le comunica la información a otro miembro del equipo que saldrá corriendo a hacer lo mismo y así sucesivamente.

**Reglas:**

Sólo deberemos recoger el mensaje preparado para nuestro grupo.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Espacio natural o zona de bosque.

**Material:**

Linternas, señales fosforescentes.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en orientación nocturna.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Los grupos preparados cada uno con una linterna. Intentamos completar un circuito con la ayuda de los instrumentos de orientación pero sobre todo con las señales fosforescentes colocadas en el camino.

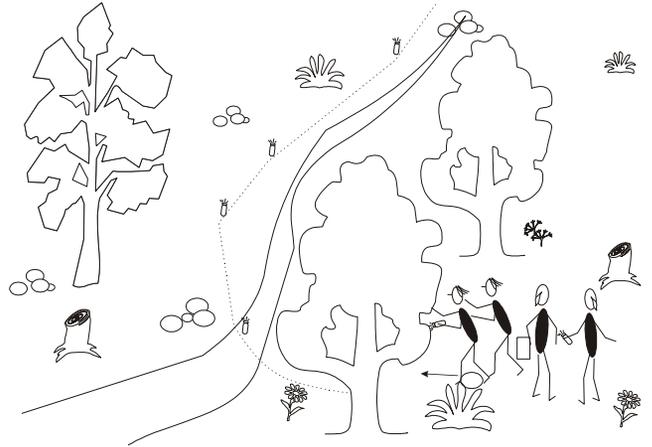
**Reglas:**

Todos los miembros del grupo deberán permanecer siempre unidos.

**Variantes:**

En noches muy claras podemos prescindir de las linternas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o parque.

**Material:**

Planos, pegatinas.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Desarrollar la capacidad de observación en el medio.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

A cada subgrupo se le asigna un plano con un punto de referencia (pegatina) a localizar en el terreno. Una vez localizado deberán descubrir tres errores que en dicha zona hay en el mapa. Por ejemplo, un árbol, papelera o puerta no señalados o, lo contrario, algún punto marcado en el plano que no existe. Corregir y regresar al punto de salida.

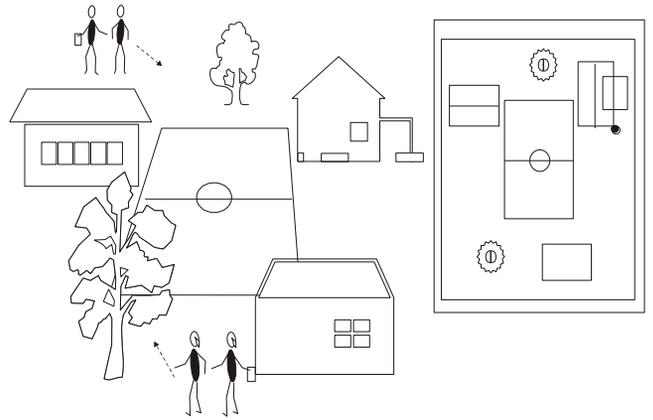
**Reglas:**

Se valorará la correcta corrección sobre el plano.

**Variantes:**

Aumentar el número de errores. Dar varios puntos de referencia a la vez.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva, gimnasio o parque.

**Material:**

Planos, pegatinas.

**Bloque Específico:**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

**Objetivo a desarrollar:**

Iniciar a los alumnos en actividades de orientación.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Cada subgrupo compite contra otro. Estos sobre el terreno habrán escondido 5 pegatinas. Las cuales estarán señaladas sobre su plano. El plano estará dividido en cuadrantes (juego de barquitos). Se inicia el juego intentando descubrir los cuadrantes en los cuales se encuentran las pegatinas. Cada vez que se descubra un cuadrante el grupo irá a buscar la pegatina escondida.

**Reglas:**

Cada equipo realizará tiradas alternativas. Si se acierta se continua tirando. Gana el equipo que antes descubra los cuadrantes y las pegatinas escondidas.

**Variantes:**

Aumentar el número de pegatinas. En un mismo cuadrante se pueden esconder más pegatinas.

**Gráfico:**

