



STAGE DE FORMACIÓN

CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

Programa para un fin de semana de orientación en Daroca y Calatayud.

STAGE DE FORMACIÓN

CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

OBJETIVOS

- Conocer y profundizar en los símbolos y los elementos específicos del mapa de orientación.
- Orientar el mapa de orientación y realizar una lectura precisa del mismo.
- Realizar elecciones de ruta según la orografía y las características del corredor.
- Utilizar las técnicas de orientación.
- Mejorar la condición física.
- Relacionarse con el resto de compañeros del club.

METODOLOGÍA

Los ejercicios se llevarán a cabo mediante juegos. La enseñanza seguirá los principios de progresión e individualización.

Se harán ejercicios para 3 grandes grupos, cada uno con trazados y actividades acordes al nivel estimado:

- **Iniciación niños** (niños con poco bagaje y/o que no hayan hecho nunca orientación)
- **Escolares** (con licencia escolar y que compitan en categorías entre HD12 y HD16)
- **Junior/Senior** (competidores en categoría igual o superior a HD18)

*En el caso de Iniciación adultos podrán hacer las actividades de "Escolares".

PROGRAMA

El STAGE DE FORMACIÓN está previsto para el fin de semana del **11 y 12 de febrero de 2017** en los municipios de **Daroca y Calatayud**.

Sábado 11 de febrero 2017 – Marivella (Calatayud)

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10h	Encuentro y explicación del programa.		
10-11h	Calentamiento + explicación*	Pongo y cazo (nivel 1)	Pongo y cazo (nivel 2)
11-12h	Correlín	Bucles (nivel 1)	Bucles (nivel 2)
12-13h	Juegos-O	Recorrido por parejas (nivel 1)	Recorrido por parejas (nivel 2)
13-15h	DESCANSO-ALMUERZO (en Marivella)		
15.00-17.30h	Pañuelo-O Juegos-O	Relevos palentinos Recoger balizas	
17.30h	DESCANSO-MERIENDA Desplazamiento a Daroca (36 min)		
18.30h	Juegos-O	Charla-práctica sobre elecciones de ruta y puntos de ataque. Juegos-O	
21.30h	CENA		

*El grupo de **Iniciación adultos** harán la explicación con el grupo de **Iniciación niños** y luego se pasarán al grupo de **Escolares**.

Domingo 12 de febrero 2017 – Sierra de Vicort (Calatayud)

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
9-9:15h	Desplazamiento a la Sierra de Vicort (40 min aprox.)		
10-11h	Calentamiento + explicación	Recorrido falso	
11-12h	Correlín	Seguir la línea	
12-13h	O-sillas	Orientación en equipo	
13-14h	Juegos de relevos con mapa		
14-16h	ALMUERZO Y FIN DEL ENTRENAMIENTO		

*El **programa** puede ser modificado aumentando o disminuyendo el número de actividades según las condiciones meteorológicas y el ritmo de cada grupo. Tras cada ejercicio en el que haya desplazamiento, el participante dibujará en el mapa el recorrido realizado.

CONTENIDOS POR ACTIVIDAD

A continuación se describen los principales contenidos a trabajar en cada una de las actividades propuestas:

Sábado 11 de febrero 2017 – Marivella (Calatayud)

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10-11h	Calentamiento + explicación	Pongo y cazo (nivel 1) <ul style="list-style-type: none"> - Lectura precisa mapa-terreno - Simulación de competición (presión de los compañeros) 	Pongo y cazo (nivel 2) <ul style="list-style-type: none"> - Lectura precisa mapa-terreno - Simulación de competición (presión de los compañeros)
11-12h	Correlín <ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con el mapa - Trabajo espacial 	Bucles (nivel 1) <ul style="list-style-type: none"> - Rumbos (cambios de dirección) - Lectura de curvas de nivel - Cambios de escala - Memorización 	Bucles (nivel 2) <ul style="list-style-type: none"> - Rumbos (cambios de dirección) - Lectura de curvas de nivel - Cambios de escala - Memorización
12-13h	Juegos-O <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo espacial - Cooperación 	Recorrido por parejas (nivel 1) <ul style="list-style-type: none"> - Relocalización 	Recorrido por parejas (nivel 2) <ul style="list-style-type: none"> - Relocalización
13-15h	DESCANSO-ALMUERZO		
15-17.30h	Pañuelo-O <ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con los elementos del mapa Las 8 diferencias / Juegos-O <ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con los elementos del mapa - Familiarización con la descripción de control 	Relevos palentinos <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de técnicas de orientación - Simulación de competición - Táctica Recoger balizas <ul style="list-style-type: none"> - Simplificación de mapa 	
17.30h	DESCANSO-MERIENDA Desplazamiento a Daroca (36 min)		
18.30h	Juegos-O	Charla-práctica sobre elecciones de ruta y puntos de ataque. Juegos-O Posibilidad de montar Score nocturna.	

Domingo 12 de febrero 2017 – Sierra de Vicort (Calatayud)

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10-11h	Calentamiento + explicación		Recorrido falso <ul style="list-style-type: none">- Lectura precisa de mapa<ul style="list-style-type: none">- Confianza
11-12h	Correlín <ul style="list-style-type: none">- Familiarización con el mapa- Trabajo espacial		Seguir la línea <ul style="list-style-type: none">- Lectura precisa de mapa
12-13h	O-sillas <ul style="list-style-type: none">- Trabajo espacial		Orientación en equipo <ul style="list-style-type: none">- Memorización- Táctica- Cooperación
13-14h	Juegos de relevos con mapa <ul style="list-style-type: none">- Lectura precisa de mapa		
14-16h	ALMUERZO Y FIN DEL ENTRENAMIENTO		