



STAGE DE FORMACIÓN

CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

Programa para un fin de semana de orientación en Aguarón.

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 los días **24 y 25 de febrero de 2018** en los municipios de **Cosuenda, Vistabella-Aladrén y Almonacid**.

Sábado 24 de febrero 2018 – Cosuenda y Almonacid

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
9.30-10h	Desplazamiento a Cosuenda (20 min aprox.). Aparcamiento en el pueblo de Cosuenda (1km entre P y CC).		
10h	Encuentro y explicación del programa en el CC del TOCC 2017 (1km entre P y CC, mandaremos ubicación).		
10-11h	Calentamiento + explicación*	Seguir la línea (nivel 1)	Seguir la línea (nivel 2)
	Correlín	Cruces (nivel 1)	Cruces (nivel 2)
11-12h		Técnica en bajada (nivel 1)	Técnica en bajada (nivel 2)
12-13h	Juegos-O	Relocalización por parejas	Relocalización por parejas
	Laberinto-O	Bucles con baliza falsa	Bucles con baliza falsa
13-15h	DESCANSO-ALMUERZO (en Cosuenda) Desplazamiento a Almonacid (10 min aprox.)		
16h	Encuentro y explicación del programa en Almonacid (mandaremos ubicación).		
16-16.30h	Microsprint Almonacid (nivel 1)	Microsprint Almonacid (nivel 2)	
16.30-17.30h	Correlín	Elección de ruta por parejas (nivel 1)	Elección de ruta por parejas (nivel 2)
17.30h	DESCANSO-MERIENDA Desplazamiento al Albergue de Aguarón (20 min aprox.) Duchas.		
19.30h	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 25 de febrero 2018 – Vistabella-Aladrén

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
9-9:30h	Desplazamiento al CC del TOCC 2017 (Vistabella-Aladrén) (30 min aprox.)		
10-11h	Explicación + score (nivel 0)	Score “el precio justo”	
11-12h	Correlín		
12-13h	O-sillas	Multitécnico	
13-14h	Juegos-O	Juegos-O	
14-16h	ALMUERZO Y FIN DEL ENTRENAMIENTO		

*El **programa** puede ser modificado aumentando o disminuyendo el número de actividades según el número de inscritos en cada nivel, 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.