

**SALIDA AL BARRIO DE GAVÁ EN  
CONSTRUCCIÓN  
"LES BÒBILES"**

**ACTIVIDADES DE:**



## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### **OBJETIVOS :**

- ◆ Desarrollar las cualidades físicas en contacto con el medio social y natural.
- ◆ Valorar la práctica física como medio para la consecución de un buen estado de salud física y mental.
- ◆ Conocimiento de las principales técnicas de orientación espacial.
- ◆ Valorar la ampliación del barrio con los nuevos espacios y servicios a la comunidad.

### **CONCEPTOS :**

- ◆ La resistencia(aeróbica y anaeróbica). Sus beneficios en el organismo.
- ◆ Los medios de orientación espacial. Interpretación de planos y mapas de relieve. La brújula.
- ◆ La "gimcama"(carrera de pruebas). Juegos de pistas, sensoriales y de orientación.
- ◆ Las marchas.
- ◆ Las carreras

### **PROCEDIMIENTOS :**

- ◆ Realización de carreras de corto y medio recorrido alrededor de las pistas deportivas y de la periferia del I.E.S. con el uso de diferentes técnicas (cross, fartleck, interval-training...) adaptadas a los juegos tradicionales.
- ◆ Realización de juegos de pistas siguiendo la interpretación de planos.
- ◆ Carreras de orientación ,con brújula ,en el recinto del patio del I.E.S.

## **ACTITUDES, VALORES Y NORMAS**

- ◆ Entender la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del individuo.
- ◆ Valorar el desarrollo de la resistencia como capacidad necesaria para un buen estado de salud física y mental.
- ◆ Valorar las cualidades físicas como elementos imprescindibles para poder gozar de una mejor calidad de vida.
- ◆ Tener una actitud abierta hacia el crecimiento de la población en este barrio.
- ◆ Respetar el medio social y natural para gozar de las mejores condiciones para nuestra calidad de vida, y podernos sentir orgullosos y contentos.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Todas las actividades se desarrollarán durante los meses de enero y febrero para poder preparar la salida el 14 de febrero.

## **EVALUACIÓN**

La valoración del trabajo del alumnado se realizará con la observación directa y las fichas que cada alumno/a vaya realizando tanto individualmente como en grupo. Se hará la recogida de resultados y la ponderación con nota.

## **MATERIAL**

Dossier de orientación  
Mapas  
Planos  
Balizas  
Cartulinas para señalar los juegos de pistas  
Pelotas de balonmano  
Dardos  
Dianas  
Aros  
Manzanas  
Cuerda pita, cáñamo

Palos de hockey

Equipo deportivo

Fichas de control(identificación "gimcama" y orientación

Globos

Ceras de maquillaje

Cuerdas de psicomotricidad

**ACTIVIDADES  
PREVIAS A  
LA SALIDA AL  
NUEVO BARRIO  
DE GAVÁ**

## ACTIVIDADES PREVIAS

- ◆ Rellenar una ficha de control del estado físico (frecuencia cardíaca y respiratoria en reposo).
- ◆ Rellenar una ficha de conocimientos previos (evaluación inicial y final).
- ◆ Mediante el plano de las pistas del I.E.S. y del espacio de recreo, los alumnos deberán encontrar diferentes objetos escondidos y referenciarlos en una ficha de seguimiento. La actividad será individual para comprobar la asimilación de los conocimientos teóricos, y se hará constar el tiempo alcanzado para conseguirla.
- ◆ Ídem que anterior, pero con pistas para hallar la localización de los diferentes objetos.
- ◆ Ídem que anterior, pero con pruebas sensoriales.
- ◆ Utilizando el plano y la brújula, los alumnos agrupados deberán localizar diferentes balizas en el menor tiempo posible. En cada baliza habrá una agujereadora para dejar constancia, en la ficha de control, de haber conseguido los objetivos propuestos.

**ACTIVIDADES  
DURANTE  
LA SALIDA AL  
NUEVO BARRIO  
DE GAVÁ**

## ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE LA SALIDA

### "GIMCAMA" :

- Para realizarla es necesario ir en grupo y seguir el itinerario
- Desde la prueba de inicio, se ha de pasar a la siguiente teniendo en cuenta que el ascendente del 8 será el 1, y así sucesivamente.
- Deberéis entregar la cartulina de equipo al juez de prueba para que os ponga la puntuación. Sólo se pondrá el tiempo en el inicio de la primera prueba a realizar y en la finalización de la última.
- Es obligatorio pasar del 8 al 1 siguiendo la calle del Agua (la que circunvala la riera) y la avenida Joan Carles I , ya que el barrio todavía mantiene mucha actividad en obras.
- La puntuación será :
  - 30 puntos si la prueba se ha logrado en un 100 %
  - 20 " " " 75 %
  - 10 " " " 50 % o menos.

## **PRUEBAS :**

- 1 De pulmones y glúteos: Deberéis inflar un globo cada uno/a hasta alcanzar un diámetro de unos 30 cms. Aproximadamente. Seguidamente y apoyándoos en el césped, os sentaréis encima y lo explotaréis.
- 2 Del movimiento de mandíbula y hombro: Deberéis comeros, cada uno/a vuestra manzana, utilizando como apoyo los hombros.
- 3 El día de San Valentín : Deberéis maquillaros el rostro unos/as a otros/as con 3 motivos, de colores diferentes relacionados con el día de los enamorados. Asimismo escribiréis vuestro nombre en una tarjeta y os haréis un collar con hilo de lana.
- 4 Lanzamientos a 7 mts. : Deberéis lanzar 2 veces, cada uno/a, haciendo pasar la pelota por dentro del aro.
- 5 Puntería. Lanza a la diana : Tenéis que lanzar 3 dardos cada uno/a, intentando conseguir todo el equipo 500 puntos.
- 6 Circuito de hockey : Deberéis realizar el circuito de 10 mts. de largo y dentro de las líneas separadas por 20 cm., tocando la pelota con el palo. Si os salís o tocáis con el pie debéis volver a empezar (sólo disponéis de 2 intentos).
- 7 Salto a la cuerda : Deberéis realizar 10 saltos seguidos cada uno/a (de lo contrario deberéis volver a empezar, y sólo disponéis de 2 intentos)
- 8 Camina en la oscuridad : Os vendaréis los ojos, en pareja, y vuestro/a compañero/a deberá guiaros con la voz para realizar el circuito de 20 mts.

## **CARRERA DE ORIENTACIÓN :**

Deberéis guiaros por el mapa, teniendo en cuenta que :

- La distancia entre curvas de nivel es de 5 mts. de altitud.
- Debéis recoger la cartulina para sellar en el punto de control O, donde se os pondrá el tiempo de salida.
- El trazo discontinuo es un sendero.
- Los trazos muy gruesos con perpendiculares de trazo fino son formaciones rocosas que emergen del suelo.
- El ascenso para sellar los controles 1 y 2 debe ser moderado, ya que todos los miembros del grupo tenéis que ir juntos para poder sellar en el control.
- El descenso hacia el control 3 debe ser suave, ya que podéis resbalar en la roca.
- Si algún/a compañero/a tiene dificultades, deberéis parar para socorrerle y avisar a los/las profesores/as que estarán situados en cada control

**ACTIVIDADES  
POSTERIORES  
A LA SALIDA AL  
NUEVO BARRIO  
DE GAVÁ**

## **ACTIVIDADES POSTERIORES A LA SALIDA**

- ◆ Fichas de valoración individual y grupal.
- ◆ Toma de la FC y FR en estado de reposo.
- ◆ Prueba de evaluación (ídem. evaluación inicial)

## EVALUACIÓN INICIAL/FINAL

1.-Escribe los siguientes datos en estado de reposo :

Frecuencia Cardíaca : \_\_\_\_\_

Frecuencia Respiratoria : \_\_\_\_\_

2.-Anota el tiempo realizado paara correr 600 mts. así como la FC y la FR al acabar la prueba

Tiempo : \_\_\_\_\_

FC : \_\_\_\_\_

FR : \_\_\_\_\_

3.-Contesta el siguiente cuestionario

a.- ¿Qué es una baliza de orientación?

b.- ¿Qué es una carrera de orientación?

c.- Define curvas de nivel

d.- Define equidistancia

e.- ¿Qué tipo de resistencia trabajas al realizar una "gimcama"?

f.- ¿Qué tipo de resistencia trabajas al realizar una carrera de orientación?

g.- ¿Qué ventajas tiene trabajar la resistencia?

h.- ¿Cuáles son las ventajas del trabajo en equipo?

i.- Escribe y define los símbolos utilizados en los mapas de orientación

j.- ¿Por qué hemos de respetar el medio natural y social al efectuar ejercicios físicos?