

PLAN DE ESTUDIOS DE TÉCNICO DE NIVEL I EN EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Perfil profesional

De acuerdo con las especificaciones emanadas de la ECD 3310/2002, el técnico deportivo de nivel I en el deporte de orientación ha de ser capaz de:

- Transmitir a los orientadores /as las normas, valores y contenidos éticos en la práctica deportiva de la orientación.
- Ejecutar las acciones motrices básicas propias de las carreras de orientación.
- Conducir el proceso de enseñanza y aprendizaje de las carreras de orientación siguiendo los objetivos y contenidos establecidos, utilizando adecuadamente los medios, recursos y métodos de enseñanza, y aplicando los criterios de evaluación en función de la programación de la actividad.
- Instruir a los alumnos sobre las técnicas básicas de orientación siguiendo los modelos de referencia.
- Informar sobre los materiales y equipación adecuadas para la práctica de las diferentes especialidades del deporte de orientación.
- Transmitir la utilización responsable de los equipamientos y material (mapas, balizas, pinzas, estaciones SI, etc.), así como su mantenimiento preventivo y su conservación.
- Identificar los errores en la ejecución de las acciones motrices de los alumnos, sus causas y aplicar los métodos y medios necesarios para corregirlos, preparándolos para las posteriores de perfeccionamiento técnico.
- Introducir y hacer cumplir las normas básicas reglamentarias de las diferentes especialidades de orientación.
- Dirigir la participación de orientadores en competiciones de orientación adecuadas a su nivel deportivo y etapa evolutiva.
- Motivar a los alumnos en progresar técnicamente y en mejorar su condición física.
- Identificar los posibles impactos de la práctica de la orientación en el medio natural, minimizando el impacto y favoreciendo la conservación del medio.
- Escoger, preparar, elaborar y actualizar el material didáctico adecuado para la enseñanza de la orientación.
- Organizar y conducir grupos en actividades de orientación al aire libre.
- Promover la realización de actividades y la práctica de la orientación.
- Buscar la información técnica o científica relacionada con sus funciones profesionales, asistiendo a las Jornadas de Formación o cursos técnicos organizados por las federaciones o escuelas del Deporte.
- Preparar la logística necesaria y realizar las gestiones oportunas para la participación en competiciones y encuentros adecuados a su nivel de competencia.
- Prevenir las lesiones más frecuentes en la orientación y evitar los accidentes más frecuentes durante su práctica.
- Aplicar en caso de accidente la asistencia de emergencia siguiendo los protocolos establecidos.
- Colaborar con los servicios de evacuación y primeros auxilios en los espacios e instalaciones donde se realizan actividades de orientación.
- Colaborar y participar en la organización, diseño y ejecución de actividades de promoción de la orientación.

2. PRUEBA DE ACCESO

OBJETIVO GENERAL DE LA PRUEBA DE ACCESO

Acreditar las aptitudes y destrezas generales necesarias para seguir el programa de formación.

EJERCICIOS QUE INCLUYE LA PRUEBA

La prueba de acceso se realiza antes del curso, consta de:

- Un ejercicio físico.
- Una prueba escrita.

Prueba física:

Recorrido de 3000 m en terreno natural variado, con sucesivas subidas y bajadas, partes pedregosas. Senderos, terreno boscoso, entre ramas, etc. Tiempo máximo: 16 minutos.

Prueba escrita de conocimientos previos. Control escrito de 10 preguntas.

Ejemplo de modelo de PRUEBA DE ACCESO

1. Define mapa, brújula y simbología.
2. ¿ Que es la escala de un mapa? Calcula la distancia real si mides en un mapa a escala 1:5000 3,5 cm.
3. Explica brevemente que es una carrera de orientación.
4. Las carreras de orientación...
 - a) Son carreras con un mapa y una brújula en el medio natural.
 - b) Son pruebas en polideportivos, con un mapa de éstos.
 - c) Son pruebas de regularidad y de pistas de tipo excursionista.
5. Enuncia 3 técnicas de mapa que nos permitan trasladarnos de un lugar a otro.
6. Un buen orientador:
 - a) Ha de correr mucho para poder seguir y ganar a los demás.
 - b) Ha de saber orientarse con el mapa, la forma física es secundaria.
 - c) Ha de combinar una buena técnica y una buena capacidad física.
7. Representa con curvas de nivel:
 - Una montaña.
 - Una vaguada.
 - Un collado.
8. Enuncia 4 elementos más que un corredor de orientación puede necesitar además del mapa y la brújula.
9. Explica cómo enseñarías a un niño/a de 11 años la escala de un mapa.
10. Diseña 1 ejercicio para trabajar los símbolos de un mapa con un grupo de escolares.

Criterios de evaluación

Prueba física:

La calificación de apto/a se consigue realizando el circuito por debajo de los 16 minutos. Por encima, la calificación sería no apto/a.

Prueba escrita

Cada pregunta escrita contestada correctamente vale 1 punto. La puntuación máxima son 10 puntos.

Será calificado como apto/a aquel aspirante que tenga una suma de 5 o más puntos. Será calificado como no apto quien tenga menos de 5 puntos.

Será apto/a para poder realizar el curso de técnico nacional de orientación de nivel I quien consiga la calificación de apto/a en la prueba física y en la prueba escrita.

No superará la prueba de acceso quien sea apto en una o ninguna de las dos pruebas realizadas.

PLAN DE ESTUDIOS DE TÉCNICO NACIONAL DE ORIENTACIÓN NIVEL I. BLOQUE ESPECÍFICO.

Número total de horas lectivas: 75 horas

OBJETIVOS GENERALES

1. Facilitar la formación necesaria para la realización de actividades deportivas de orientación según los requerimientos de la Orden ECD 3310/2002 del 16 de diciembre.
2. Conocer la orientación deportiva, en sus apartados reglamentarios, técnicos, didácticos, organizativos, de seguridad e higiene y de desarrollo profesional.
3. Capacitar al técnico para el correcto desarrollo de su labor profesional.

AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y DE REGLAMENTOS.

Objetivos generales

1. Conocer detalladamente las características del deporte de orientación: base de juego, terreno, desarrollo, reglas de juego, material, etc.
2. Conocer más detalladamente el Reglamento de la modalidad a pie.
3. Saber de forma general el reglamento del resto de disciplinas de orientación.
4. Conocer las principales técnicas de orientación.
5. Conocer las posibilidades tácticas de la orientación.
6. Saber organizar pruebas sencillas de orientación.
7. Realizar mapas muy sencillos de orientación y conocer someramente el programa informático Ocad.
8. Conocer la influencia de las capacidades condicionales y perceptivo-motrices en el aprendizaje de la orientación.

Reglamento básico del deporte

Contenidos

1. Características generales del deporte de orientación
 - 1.1 Concepto, historia.
 - 1.2 Espacio de acción y terreno de juego: el mapa.
 - 1.3 Características generales de los mapas de orientación.
 - 1.4 Material necesario.
 - 1.5 La tarjeta de descripción de control.
 - 1.6 Reglamento básico y categorías.
 - 1.7 Conceptos técnicos básicos.
 - 1.8 Posibilidades educativas de la orientación.

- 1.9 Deporte de la naturaleza y deporte familiar para todos.
- 1.10 Otras modalidades: cicloorientación, esquiorientación, raids de orientación, trail.orientación. Reglamentos específicos.
- 1.11 Reglamento de la Federación autonómica o la FEDO orientación a pie.

Total: 10 horas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocimiento del reglamento básico del deporte de orientación en los siguientes conceptos: mapa, material necesario, tarjeta de descripción de control, categorías, posibilidades educativas, otras disciplinas, deporte en la naturaleza.
- Asistencia a todas las clases o actividades propuestas.
- Realización de los trabajos escritos/orales/prácticos que se necesiten para alcanzar los objetivos antes enunciados. Conceptos de técnica y táctica. Fundamentos de técnica y táctica

CONTENIDOS

1. Técnicas elementales y estrategia.
 - 1.1 Concepto de técnica en el deporte de orientación.
 - 1.2 Lectura de mapa.
 - 1.3 Orientación por grandes líneas.
 - 1.4 Orientación por grandes referencias.
 - 1.5 Orientación del mapa con la brújula.
 - 1.6 Trazado de rumbos.
 - 1.7 Resituación y orientación en pasadizo.
 - 1.8 Ataque al control.
 - 1.9 Elección de itinerario.

2. Participación en una carrera de orientación.

Total: 11 horas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocimiento de las siguientes técnicas: lectura del mapa, grandes líneas, grandes referencias, orientación del mapa con la brújula, trazados de rumbos y resituación.
- Conocer la elección de itinerario y demostración práctica de este acto táctico.
- Asistencia a todas las clases y actividades propuestas.
- Realización de trabajos escritos/ orales/ prácticos necesarios para el cumplimiento de los objetivos antes enunciados.
- Asistencia y participación en una carrera de orientación.

Organización técnica de pruebas de orientación

CONTENIDOS

- 3.El terreno
 - 3.1 Características de les diferentes zonas.

- 3.2 Establecimiento de la zona de salida, llegada, zonas no permitidas o peligrosas.
- 3.3 El prebalizado.
- 3.4 El trazado: los circuitos. Diseño básico de circuitos. Figura del trazador y requisitos.
- 3.5 La descripción de control internacional. La descripción de controles en texto para iniciación y población infantil.
- 3.6 Impresión y comprobación de los mapas.
- 3.7 Material e infraestructuras varias.
- 3.8 Toma de tiempos y resultados.
- 3.9 Control de la prueba. Figura del Controlador.
- 3.10 Organización de pruebas escolares.

Total: 8 horas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocimiento de los criterios para situar las zonas de salida y de llegada. El prebalizado. Criterios generales para adecuar los trazados a los participantes. Realización de la descripción de control para cada circuito.
- Asistencia a todas las clases y actividades propuestas. Mecanismo de toma de tiempos y resultados. Impresión y comprobación de los mapas.
- Realización de los trabajos escritos/ orales/ prácticos que se establezcan para conseguir los objetivos antes enunciados.

Realización de mapas de orientación.

CONTENIDOS

- 4. Importancia de los mapas y pasos para su elaboración.
 - 4.1 Fuentes documentales.
 - 4.2 Trabajo de campo
 - 4.3 Digitalización (OCAD)
 - 4.4 Dibujado.
 - 4.5 Impresión.

Total: 10 horas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Saber localizar o conseguir las fuentes documentales requeridas para realizar un mapa de orientación.
- Saber realizar el trabajo de campo y la digitalización en Ocad de mapas sencillos.
- Asistencia a todas las clases o actividades propuestas.
- Realización de los trabajos escritos/ orales o prácticos necesarios que se establezcan para conseguir los objetivos antes citados.

AREA DE Didáctica DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los contenidos técnicos y tácticos adecuados para cada una de las etapas evolutivas.
2. Conocer los métodos de enseñanza, progresiones pedagógicas, medios y recursos para el deporte de orientación.

3. Saber programar actividades y sesiones según la evaluación previas de los deportistas y los objetivos marcados.
4. Conocer los métodos para evaluar la progresión de cada orientador/a.
5. Conocer los contenidos técnicos y tácticos de la etapa de iniciación deportiva.

Capacidades condicionales y perceptivo-motrices

CONTENIDOS

1. Influencia de las capacidades condicionales y perceptivo motrices en el aprendizaje de las carreras de orientación: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
 - 1.1 Habilidades básicas: dominio perceptivo-motriz en orientación: agilidad, adaptación del desplazamiento al tipo de terreno, coordinación, etc.
2. Didáctica de la orientación: población de iniciación y población escolar.
 - 2.1 Características generales de los no iniciados y los escolares.
 - 2.2 Características de los circuitos para estos colectivos.
 - 2.3 Estados afectivos del niño y el iniciado en el deporte de orientación.
 - 2.4 Propuesta curricular para el colegio.
3. Didáctica en la población ya iniciada, nivel medio.
4. Programación básica en orientación y algunos ejercicios básicos.
 - 4.1 Establecimiento de objetivos y conceptos a desarrollar, procedimientos, actitudes, valores y normas.
 - 4.2 Temporalización y material propio que se puede elaborar.
 - 4.3 Ejercicios básicos para conseguir los objetivos marcados en la población escolar y de iniciación.
 - 4.4 Ejercicios básicos para conseguir los objetivos de nivel medio.
 - 4.5 Evaluación.

Total: 21 horas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Saber las características generales de la población infantil y de iniciación.
- Saber las capacidades condicionales y perceptivo-motrices, habilidades básicas, etc., presentes en la orientación.
- Programación de actividades sencillas sobre la base de un esquema general: objetivos, procedimientos, valores, temporalización, secuenciación de ejercicios y evaluación...
- Asistencia a todas las clases y actividades propuestas.
- Realización de los trabajos escritos/ orales/ prácticos necesarios para conseguir los objetivos anteriormente enunciados. Es este caso, realización escrita de una programación básica de orientación dirigida a los niños de Ciclo Superior de Educación Primaria.

AREA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

OBJECTIVOS GENERALES

1. Conocer todas las acciones y planes de prevención de salud deportiva aplicables al deporte de orientación. Hábitos de riesgo (tabaquismo, alcoholismo, drogodependencias, etc.).
2. En caso de lesión, conocer el tipo, sintomatología y tratamiento posterior, así como las lesiones más frecuentes.

3. Saber prevenir diferentes casos de lesiones o riesgo en la práctica de la orientación (prevención de lesiones), así como su aparición.
4. Tener unos conocimientos básicos de alimentación y nutrición deportivas, así como de primeros auxilios.

Salud deportiva, prevención, lesiones más frecuentes.

CONTENIDOS

1. Calentamiento y estiramiento final en la competición o sesión de entrenamiento.
2. El “taiping”. Realización y funciones. Práctica.
3. Mecanismo de producción de lesiones y tratamiento de éstas: esguince de tobillo, arañazos con la maleza, golpes y hematomas, tirón muscular.
4. Alimentación y régimen nutricional. Influencia de otros hábitos (drogodependencias, tabaquismo, alcoholismo).
5. Actuación primaria para accidentados y enfermos.

Seguridad en el deporte de orientación.

CONTENIDOS

1. Prevención de situaciones problema.
2. Trazados de circuitos, líneas de parada en el terreno, y zonas peligrosas.
- 3.

Horas: 10 horas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realización de una sesión de calentamiento. Realización de un taiping.
- Realización de una sesión de calentamiento. Realización de un taiping.
- Conocimiento del mecanismo del esguince de tobillo y el tirón muscular, así como su tratamiento.
- Anticipar posibles situaciones problema sobre la base de diferentes escenarios de acción posible.
- Asistencia a todas las clases y actividades propuestas.
- Realización de los trabajos escritos/orales/prácticos necesarios para superar los objetivos antes propuestos.

AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL EN EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

OBJECTIVOS GENERALES

1. Conocer el marco legal y laboral referente al técnico de nivel 1 en el deporte de orientación.
2. Conocer las entidades públicas o privadas donde desarrollar las funciones.
3. Conocer las responsabilidades legales y profesionales del técnico.

Deporte de orientación y enseñanza.

CONTENIDOS

1. Escuelas.
2. Centros deportivos.

3. Clubes de orientación.
4. Organización de pruebas deportivas de orientación.
5. Federaciones / alto rendimiento.

Entorno competencial y profesional

CONTENIDOS

1. Requisitos laborales y fiscales para desarrollar el ejercicio profesional.
2. Responsabilidad civil y penal, y requisitos fiscales.
3. Legislación laboral aplicable a los técnicos deportivos de primer nivel y su entorno legal/ referencial.

Total: 5 horas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Características y actuación en escuelas, centros deportivos y clubes de orientación.
- Saber el propio entorno competencial en el marco del cual se desarrollará su labor como técnico de orientación de nivel I.
- Asistencia a todas las clases o actividades propuestas
- Realización de los trabajos escritos/ orales/prácticos que se precisen para conseguir los objetivos fijados.

DESARROLLO CURRICULAR

AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y DE REGLAMENTOS

Reglamento y características básicas de la orientación (10 horas)

UD1: Características generales del deporte de orientación. Concepto, pequeña reseña histórica. Espacio de acción y equipamiento: el mapa.

UD2: Características generales de los mapas de orientación. Material necesario.

UD3: La tarjeta de descripción de control.

UD4: Reglamento básico y categorías. Reglamento FEDO/ Federaciones autonómicas de orientación.

UD5: Conceptos técnicos básicos.

UD6: Posibilidades educativas. Deporte en la naturaleza y deporte familiar y para todos.

UD7: Otras modalidades: ciclo-orientación, esquí-orientación, raids de orientación, trail-orientación y reglamentos específicos.

Fundamentos de técnica y táctica en el deporte de orientación (11 h)

UD1: Técnicas elementales y estrategia. Concepto de técnica en el deporte de orientación. Ataque al control.

UD2: Lectura del mapa. Orientación per grandes líneas. Orientación por grandes referencias.

UD3: Orientación del mapa con la brújula. Trazados de rumbos.

UD4: Resituación y orientación en pasadizo.

UD5: La elección de itinerario.

Organización de pruebas y actividades de orientación. (8 h)

UD1: El terreno: características de las diferentes zonas. Localización de la zona de salida, llegada, zonas no permitidas o peligrosas.

UD2: El trazado: los circuitos. El prebalizado. Diseño básico de circuitos. Figura del trazador y requisitos.

UD3: La descripción de controles internacional. La descripción de controles en texto para iniciación y niños.

UD4: Impresión y comprobación de los mapas. Material, infraestructuras varias. Toma de tiempos y resultados.

UD5: Control de la prueba. Figura del Controlador. Organización de pruebas escolares.

Realización de mapas de orientación (10 h)

UD1: Importancia de los mapas y pasos para su confección: fuentes documentales.

UD2: El trabajo de campo.

UD3: Digitalización y dibujado (ocad). Impresión.

AREA DE DIDÁCTICA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Didáctica: Capacidades condicionales y perceptivo -motrices (8 h)

UD1: Capacidades condicionales y perceptivo- motrices en orientación. Habilidades básicas, dominio perceptivo -motriz en orientación.

UD2: Didáctica de la orientación: iniciación y población escolar. Características generales de los no iniciados y población escolar. Características de los circuitos para estos colectivos. Estados afectivos del niño y el iniciado en el deporte de orientación.

UD3: Propuesta curricular para la escuela.

UD4: Didáctica en la población ya iniciada, nivel medio.

Programación básica y ejercicios (13 h)

UD1: Programación básica en orientación y algunos ejercicios básicos. Establecimiento de objetivos, conceptos a trabajar, procedimientos, actitudes, valores y normas.

UD2: Temporalización y material propio que ese puede elaborar.

UD3: Ejercicios básicos para conseguir los objetivos para la población escolar y Iniciación.

UD4: Ejercicios básicos para conseguir los objetivos de nivel medio. Evaluación.

AREA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Salud deportiva y seguridad en el deporte de orientación (10 h)

UD1: Calentamientos y estiramientos finales en la competición o la sesión de entrenamientos. Ejercicios. El "taiping". Realización y funciones. Práctica.

UD2: Mecanismo de producción de lesiones y su tratamiento: esguince de tobillo, arañazos, golpes y hematomas, tirón muscular.

UD3: Alimentación y régimen nutricional. Influencia de otros hábitos (drogodependencias, tabaquismo, alcoholismo).

UD4: Actuación primaria para accidentados y enfermos. Prevención de situaciones problema. Trazados de los circuitos, líneas de parada del terreno, zonas peligrosas.

AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL EN EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Entorno competencial y profesional del técnico de orientación (5 h)

UD1: Requisitos laborales y fiscales para desarrollar el ejercicio profesional. Responsabilidad civil y penal y requisitos fiscales.

UD2: Legislación laboral aplicable a los técnicos deportivos de primer nivel y su entorno legal/ referencial.

UD3: Ámbito competencial: en los colegios, en los centros deportivos, los clubes de orientación, organización de pruebas deportivas de orientación, federaciones y alto rendimiento.

Procedimientos

1. Exposición magistral.
2. Visionados de vídeos.
3. Observación y interpretación de mapas.
4. Realización de diferentes actividades prácticas.

Materiales necesarios

Para el profesor:

- Mapas variados de orientación y otros.
- Balizas de tela.
- Piquetas.
- Pinzas de marcación.
- Tarjetas de control.
- Tarjetas de descripción de controles.
- Vídeo sobre orientación. Aparato de vídeo y televisión.
- Opcional: diapositivas.

Para el alumno/a:

- Folios, lápices, bolígrafos... para tomar apuntes.
- Brújula.
- Ordenador y programa OCAD.
- En sesiones prácticas, ropa cómoda, calzado, ropa de recambio.

Espacios necesarios

- Aula con material audiovisual y pantalla para clases teóricas.
- Terrenos con mapa de orientación para clases teóricas o prácticas.

Material de texto de los diferentes contenidos

A elaborar por los diferentes profesores.

Ferran Santoyo, EETO