

MENDIKO ORIENTAZIOA ▪ ORIENTACIÓN DE MONTAÑA
Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.
Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad.



Hiru aukera:

- 1. aukera:** *Orientazioa eskolan*
- 2. aukera:** *Orientazioa mendian.*
- 3. aukera:** *Orientazio kirola*

Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Bigarren Hezkuntzako 1.mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 35 ikaslez osaturik badaude.

Zein aukeratzin duten kontuan hartuta, parte hartzaileek baldintza hauek bete behar dituzte:

1. aukera:

-DBHko 2.mailatik gorako ikasleak.

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Dena den, ikasleek gutxieneko eduki teoriko batzuk ikasi behar dituztenez, ez da gomendatzen ezgaitasun psikikoak dituzten ikasleek parte hartzea.

2. aukera:

-DBHko 3. eta 4. mailtako, Batxilergokoak edo Lanbide Heziketako ikasleak izanik 1. aukerako ikastaroa egin dutenek bakarrik parte har dezakete.

-Jarduerak ezaugarri bereziak dituzenez, gerta liteke aukera hau gomendagarria ez izatea urritasunen bat duten ikasleentzat, honen maila eta motaren arabera.

3 opciones:

- Opción 1:** Orientación en la escuela
Opción 2: Orientación en la montaña.
Opción 3: Orientación deportiva

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Secundaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 35 escolares.

Dependiendo de la opción elegida, cualquier participante deberá reunir las siguientes condiciones:

Opción 1:

-Escolares de 2º de E.S.O. en adelante.

Si en la clase de los participantes hay algún/a alumno/a con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

De todos modos, la necesidad de asimilación de un mínimo de contenidos teóricos por parte del alumnado hace no aconsejable la participación de escolares con discapacidad psíquica.

Opción 2:

-Podrán participar sólomente escolares de 3º y 4º de ESO, Bachiller y FP que hayan realizado el cursillo de la opción 1.

-Debido a las características especiales de la actividad, esta opción podría no ser aconsejable para escolares con discapacidad, dependiendo del grado y tipo de la misma.

3. aukera:

- DBHko 2.mailatik gorako ikasleak.
Jarduerak ezaugarri bereziak dituenek, gerta liteke aukera hau gomendagarria ez izatea urritasunen bat duten ikasleentzat, honen maila eta motaren arabera.

Egunak:

2020ko urtarrilaren 13tik maiatzaren 29ra.

Ordutegia:

1. aukera:

Ikastaroa egun erdikoa edo egun osokoa izango da ikastetxearen ordutegia eta aukeren arabera, egun osokoa izanda bazkaritarako etena eginez (ikastetxean bertan edo ikasle bakoitzak bere etxean), arratsaldean berriro ekingo zaio jarduerari.

Goizez: 10etatik bazkalordurarte.

Arratsaldez: Ikastetxeko eskolordutan.

2. aukera:

Jarduera egun osokoa izango da eta bazkaria bertan egingo da.
09:00etan hasi eta 17:00etan, gutxi gora behera, bukatuko da.

3. aukera:

Jarduera egun erdikoa izango da.

Lekuak:

1. aukera:

Ikastetxean bertan eta inguruetan.

2. aukera:

Ikastetxeak aukeratuta, Gipuzkoako geografian banatutako lau alderdi hauek bategan egin daiteke jarduerari:

- Udalaitz mendia, Arrasaten.

Harrera Udalaitzeko plazan.

- Adarra mendia, Urnietan.

Harrera RENFEko geltokian.

- Izarraitz mendia, Azpeitian.

Harrera Udalaitzeko plazan.

- Uzturre mendia, Tolosan.

Harrera RENFEko geltokian.

Opción 3:

-Escolares de 2º de E.S.O. en adelante.

-Debido a las características especiales de la actividad, esta opción podría no ser aconsejable para escolares con discapacidad, dependiendo del grado y tipo de la misma.

Fechas:

Desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.

Horario:

Opción 1:

El cursillo será de medio día o de día entero, depende del horario y las posibilidades del centro, en caso de ser de día entero, parando a comer, bien en el centro o bien cada alumno en su casa y se continuará por la tarde

Mañana: de 10 h. hasta la hora de comer.

Tarde: horario lectivo del centro.

Opción 2:

La actividad será durante todo el día, realizándose la comida durante la misma.

La hora de comienzo será las 9:00 horas, finalizando hacia las 17:00 aproximadamente.

Opción 3:

La actividad será de medio día.

Lugar:

Opción 1:

En el propio centro escolar y sus alrededores.

Opción 2:

La actividad se podrá realizar, a elección del centro, en una de estas cuatro zonas repartidas por la geografía de Gipuzkoa:

- Monte Udalaitz, en Arrasate.

Recepción en la plaza del ayuntamiento.

- Monte Adarra, en Urnieta

Recepción en el apeadero de RENFE

- Monte Izarraitz, en Azpeitia.

Recepción en la plaza del ayuntamiento.

- Monte Uzturre, en Tolosa

Recepción en el apeadero de RENFE.

Materiala eta irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Federaziokoak izango dira eta erabiliko den material tekniko guztia ere (mapak, iparrorrazak, etab.) berak jarriko du. Ikasle bakoitzak gutxieneko materiala eraman beharko du (ondoren zehaztuko da).

Hala ere, talde bakoitzeko nahitaez irakasle bat egongo da mendi federazioko irakasleei laguntzeko eta talde barruko ordenaz eta jardueraren alderdi ez teknikoez arduratuko da.

3. aukera:

Ikastetxeak aukeratuta, eskola orientazioko tx-o-ko batean egin daiteke.

- Kristina Enea, Donostian.
- Santa Barbara, Arrasaten.
- Uliá, Donostian.
- Txaltxa-Zelai, Eibarren.
- Markesane, Lezon.
- Ibagain, Oiartzunen.
- San Martín, Oñatin.
- Oiangu, Ordizian.
- Alondegia, Zumaian.

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Federaziokoak izango dira eta erabiliko den material tekniko guztia ere (mapak, iparrorrazak, etab.) berak jarriko ditu. Ikasle bakoitzak gutxieneko materiala eraman beharko du (ondoren zehaztuko da).

Hala ere, talde bakoitzeko nahitaez irakasle bat egongo da mendi federazioko irakasleei laguntzeko eta talde barruko ordenaz eta jardueraren alderdi ez teknikoez arduratuko da.

Norberaren materiala:

1. aukera:

- Motxila txikia.
- Urez betetako kantinplora.
- Hotzaren kontrako arropa.
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Arkatza, erregela eta borragoma.

Material y profesorado:

Todo el material técnico (mapas, brújulas, etc.) así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña. Hay un material personal mínimo que deberá aportar cada escolar (se detalla seguidamente).

No obstante, el profesorado de la federación deberá contar obligatoriamente con la colaboración del profesorado de la clase, quien se responsabilizará del orden interno del grupo o de otros aspectos no técnicos de la actividad.

Opción 3:

A elección del centro, se podrá realizar en cualquier tx-o-ko de orientación escolar.

- Kristina Enea, Donostia.
- Santa Barbara, Arrasate.
- Uliá, Donostia.
- Txaltxa-Zelai, Eibar.
- Markesane, Lezo.
- Ibagain, Oiartzun.
- San Martín, Oñati.
- Oiangu, Ordizia.
- Alondegia, Zumaia.

Todo el material técnico (mapas, brújulas, etc.) así como el profesorado necesario será aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña. Hay un material personal mínimo que deberá aportar cada escolar (se detalla seguidamente).

No obstante, el profesorado de la federación deberá contar obligatoriamente con la colaboración del profesorado de la clase, quien se responsabilizará del orden interno del grupo o de otros aspectos no técnicos de la actividad.

Material personal:

Opción 1:

- Mochila pequeña.
- Cantimplora con agua.
- Ropa de abrigo.
- Botas pequeñas, tipo trekking
- Lápiz, regla y goma de borrar.

2. aukera:

1. aukerarako behar den materialaz gain, hauek ere beharko dira:

- Plastikozko paper-zorroa
- Kanguroa edo zira
- Egun osorako janaria (pare bat ogitarteko eta bizpahiru fruta ale).

3. aukera:

1. aukerarako behar den materialaz gain, hauek ere beharko dira:

- Naturan ibiltzeko jantzi egokia.
- Plastikozko paer-zorroa.

Prezioa:

5 euro partaideko. Zenbateko hori ondorengo kontu korrantean ordaindu beharko da: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa “orient” gehi “Ikastetxearen izena” jarri beharko da. Esaterako “orient-La Salle”

Izen-ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

Opción 2:

Además del material necesario para la opción 1, hará falta:

- Portafolios de plástico
- Canguro o chubasquero
- Comida para la jornada (un par de bocadillos y dos/tres piezas de fruta)

Opción 3:

Además del material necesario para la opción 1, hará falta:

- Ropa adecuada para andar en la naturaleza.
- Portafolios de plástico.

Precio:

5 euros por participante. El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente: KUTXABANK, 2095.5009.75.1061247424

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura “orient” seguida del “nombre del centro”. Por ejemplo: “orient-La Salle”.

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad. El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

Programa:

1. aukera:

Helburu nagusia:

Ikastetxeko instalazioez eta bere inguruez baliatuz ikasleei orientazioarako funtsezko tresnak erabiltzen erakustea, hala nola, mapa eta iparrorratza.

Urritasuna duenik ere baldin dago, jardueran gelakideekin parte hartzea, ikastetxean bezala.

Edukiak eta jarduerak:

Oinarrizko eduki teorikoak iratsi arren, jarduera gehienak oso praktikoa eta dinamikoak dira.

Goizez: 1., 2. eta 3. puntuak.

Arratsaldez: 4. puntua.

1. Teoria: Ulertu eta ikastea:

- Mapa: eskalak, maila kurbak, zeinu konbentzionalak, etab.
- Iparrorratza: funtzioak, norabideak, etab.

2. Teoria eta praktika: orientazioko ariketa errazak, gero egin beharreko ibilbidean erabiliko diren norabideen kalkulua.

3. Praktika: baliztatutako ibilbide bat egitea, aurrez markatutako puntu jakin batzuetatik pasatuz.

4. Azken praktika: mapa eta iparrorratza erabiliz ikastetxetik gertu dauden bidezidor edo mendibideak aurkitzea, mapen irakurketa eta interpretazioan sakontzeko.

2. aukera:

Helburu nagusia:

Gipuzkoako geografia menditsuaz baliatuta, iparrorratza eta mapa erabiltzen ikastea, eta mendian bertan egiaztatzea zein baliagarria den ondo orientatzea.

Programa:

Opción 1:

Objetivo general:

Aprovechando las instalaciones del centro y sus alrededores, iniciar a escolares en la práctica de los instrumentos fundamentales de la orientación: el mapa y la brújula.

Si hay algún/a escolar con discapacidad, participar en la actividad con sus compañeros/as como en el centro escolar.

Contenidos y actividades:

Aunque se imparten contenidos teóricos básicos, la mayoría de las actividades son eminentemente prácticas y dinámicas.

Por la mañana: puntos 1, 2 y 3.

Por la tarde: punto 4

1. Teoría: Comprensión y aprendizaje.

- Mapa: escalas, curvas de nivel, signos convencionales, etc.
- La brújula: funciones, rumbos, etc.

2. Teoría y práctica: ejercicios simples de orientación, cálculo de rumbos para utilizar en el recorrido posterior.

3. Práctica: recorrido por un circuito balizado, pasando por puntos concretos trazados previamente.

4. Práctica final: localización, mediante el mapa y la brújula, de senderos o caminos de montaña cercanos al centro, para profundizar en la lectura e interpretación del mapa.

Opción 2:

Objetivo general:

Aprovechando la geografía montañosa de Gipuzkoa, aprender a utilizar la brújula y el mapa, comprobando sobre el terreno la eficacia de una buena orientación.

Edukiak eta jarduerak:

1. Maparen azterketa xehea: eskalak, sestra kurbak, ohiko zeinuak, bidea, bide zidorrak, etab.
2. Altimetroa erabiltzea altitudea jakiteko.
3. Aukeratutako alderdian barrena ibiltzean zenbait ariketa praktikoko egingo dira: mapa paisajearekin identifikatzea, mapan kokatzea, ibilbideak aukeratzea, distantziak neurtzea, norabideak markatu eta jarraitzea, etab.

3. aukera:

Helburu nagusia:

Herriko parke edo naturgune batean orientazio kiroleko funtsezko kontzeptuak erakustea, orientazio jolas ezberdinen bitartez.

Edukiak eta jarduerak:

1. Orientazio kiroleko maparen azterketa xehea: eskalak, ohiko kolore eta zeinuak, balizak, joko arauak etab...
2. Orientazio ibilbide gidatuak eta jolasak.
3. Orientazio proba praktikoa. Parte hartzaileek, orientazio ibilbide bat egin beharko dute.

ORIENTAZIOKO PROBAK:

*Ikasleek zaletasun hau partekatu ahal dezaten eta bere trebetasunak beste ikastetxe batzuetako ikasleekin neurtzeko, bi **Orientazio Probak** antolatuko dira. 3tik 5era osatutako taldeak mapa ezezagunaz eta iparorratzaren laguntzarekin gutxieneko denbora zehatzean baliza ezkutu batzuetatik pasa behar dute.*

Lekuak, datak eta izen-ematea: Gipuzkoako nahi duten ikastetxe guztiek parte hartu ahal izango dute. Ikasturtea hasieran informatuko da.

Contenidos y actividades:

1. Estudio detallado del mapa, escalas, curvas de nivel, signos convencionales, caminos, senderos, etc..
2. Utilización del altímetro para determinar la altitud.
3. Durante el recorrido por la zona elegida, se realizarán diversos ejercicios prácticos: identificación del mapa con el paisaje, situarse en el mapa, elegir itinerarios, medir distancias, marcar y seguir rumbos, etc.

Opción 3:

Objetivo General:

A través de diferentes juegos de orientación, enseñar los conceptos fundamentales de la orientación deportiva en cualquier parque del pueblo o espacio natural.

Contenidos y actividades:

1. Examen detallado del mapa de orientación deportiva: escalas, colores y signos habituales, balizas, reglamento del juego, etc.
2. Juegos y recorridos guiados de orientación.
3. Pruebas prácticas de orientación. Los participantes deberán realizar un recorrido de orientación.

PRUEBAS DE ORIENTACION:

*Con el objetivo de que los escolares puedan compartir esta afición y medir sus habilidades con alumnos de otros centros, se organizarán dos **Pruebas de Orientación**. Consiste en que los participantes agrupados, en patrullas de 3 a 5 escolares, y con la ayuda de un mapa desconocido y la brújula deben pasar por varias balizas secretas en un tiempo mínimo concreto.*

Lugares, fecha e inscripción: podrán participar todos los centros escolares de Gipuzkoa que lo deseen. Se informará a comienzo del curso.