

# Continguts del Curs de Tècnics N1 2020 de Curses d'Orientació (Segons BOE)

Ensenyament de l'orientació (Roger Soler i Raquel Font) 30h (20T + 10P)

Objectius formatius:

- Concretar una sessió d'iniciació per a cada grup d'edat a partir d'una programació de referència.
- Descriure els elements i l'organització d'una planificació.
- Elaborar (adaptant) les seqüències d'aprenentatge.
- Dirigir als esportistes en sessions d'iniciació.
- Descriure i aplicar procediments de dinamització, avaluació i control.
- Col·laborar en la recollida d'informació del procés d'iniciació.
- Identificar les característiques i els suports de recollida d'informació, així com els procediments de tractament de la mateixa.

Continguts:

- Planificació, programació i adequació
  - Les progressions didàctiques de referència de l'ensenyament de l'orientació.
    - El mode suec.
    - Mètode de Gunnar Hasseltrand.
    - Altres....
  - Didàctica de l'esport d'iniciació i en edat escolar:
    - Característiques generals dels escolars.
    - Característiques generals del docent d'orientació.
    - Característiques dels circuits d'orientació per a aquests col·lectius.
    - Estats efectius del nen i de l'iniciat en l'orientació.
    - L'orientació en el currículum escolar.
  - La programació en la iniciació en l'orientació.
  - Establiment d'objectius i continguts (conceptuals, procedimentals i actitudinals).
  - Temporització i seqüenciació dels continguts.
- Execució de sessions d'iniciació d'orientació:
  - Parts d'una sessió.
  - Dinàmiques i necessitats organitzatives d'un grup per a curses d'orientació.
  - Exercicis bàsics en la iniciació.
  - Material i instal·lacions necessàries.
  - Diferències de la iniciació amb nens o amb adults.
  - L'avaluació en el procés d'iniciació.



## Reglament i material (Roger Solé) 10h (10T + 0P)

### Objectius formatius:

- Analitzar les característiques del reglament de les diferents modalitats d'orientació.
- Descriure les característiques generals dels mapes d'orientació, els recorreguts i els materials permesos en cada modalitat.
- Explicar l'evolució històrica del reglament.
- Petit resum històric de l'evolució de l'orientació, tant global com a Catalunya.

### Continguts:

- Característiques generals de l'orientació.
  - Concepte i evolució històrica.
  - Modalitats.
  - Reglament bàsic de l'orientació.
  - Característiques reglamentàries dels materials.
  - Les competicions d'orientació.
  - Aspectes distintius dels diferents reglaments de cada modalitat (BTT-O, Rogaine i Raid d'Aventura.)
  - Generalitats de les normes cartogràfiques ISOM 2017 i ISSOM 2007.

## Organització d'esdeveniments (David Tarrés) 15h (7T + 1P + 7h de treballs a casa)

### Objectius formatius

- Descriure les característiques organitzatives, les necessitats materials i els recursos humans per a diferents tipus d'esdeveniments d'orientació.
- Descriure les característiques de les competicions.
- Indicar les condicions de seguretat en la pràctica.
- Aplicar procediments d'avaluació de les organitzacions.
- Interpretar la normativa de seguretat de les zones de pràctica.
- Aplicar protocols establerts per a aquest tipus d'esdeveniments.

### Continguts:

- Organització d'una cursa d'orientació:
  - El lloc de la prova, els permisos i el tipus de terreny.
  - Establiment de la zona de competició, sortida, arribada, zones prohibides o perilloses.
  - Recursos humans en l'organització d'una prova d'orientació i les seves funcions. Traçadors, controladors i jurat tècnic de la prova.
  - Sistema de presa de temps i resultats. Sistemes manuals i electrònics.
  - Adaptacions de facilitació per a curses d'iniciació i escolars.
  - Els recorreguts encintats en la iniciació.
  - Les curses urbanes i en parcs.
  - La descripció de controls per a iniciació.
  - Adaptacions cartogràfiques i del traçat.

- Aspectes bàsics del traçat de curses d'orientació i les seves diferents modalitats.
- Peculiaritats de cada una de les modalitats (O-peu, Btt-O, Rogaine, Raids d'Aventura, O-Ski, Temp-O)
- Seguretat en la prevenció de riscos ens curses d'orientació.
- Descripció dels riscos i mesures preventives.
- Protocols d'actuació davant d'un accident.

## Perfeccionament tècnic (Pau Llorens) 10h (5T+5P)

### Objectius Formatius:

- Descriure les principals tècniques i tàctiques en curses d'orientació.
- Valorar l'execució tècnic-tàctica en la iniciació esportiva de l'orientació.
- Identificar els errors més habituals i relacionar-los amb les tasques de correcció.
- Aplicar tècniques d'identificació d'errors.

### Continguts:

- Concepte de tècnica, tàctica i estratègia en orientació.
- Tècnica inicial;
  - Orientació correcta del mapa.
  - Recorregut i ordre.
  - Generalització, grans elements molt clars.
- Tècniques elementals:
  - Lectura del mapa.
  - Orientació amb elements lineals.
  - Navegació amb brúixola i rumbos.
  - Punt d'atac.
  - Línia de parada.
  - Elecció de ruta.
  - Pla d'actuació en cas d'error. La re localització.
- Tàctica en l'orientació.
  - Adequació de les tècniques en cada situació en funció de les capacitats tècniques, el terreny, el mapa, l'estat de forma....
- Estratègies en les competicions.
  - Preparació de la competicions.
  - Entrenaments previs.
- Anàlisi tècnic, tàctic i estratègic de les curses.
- Referents esportius, formes de millora, entrenaments bàsics.