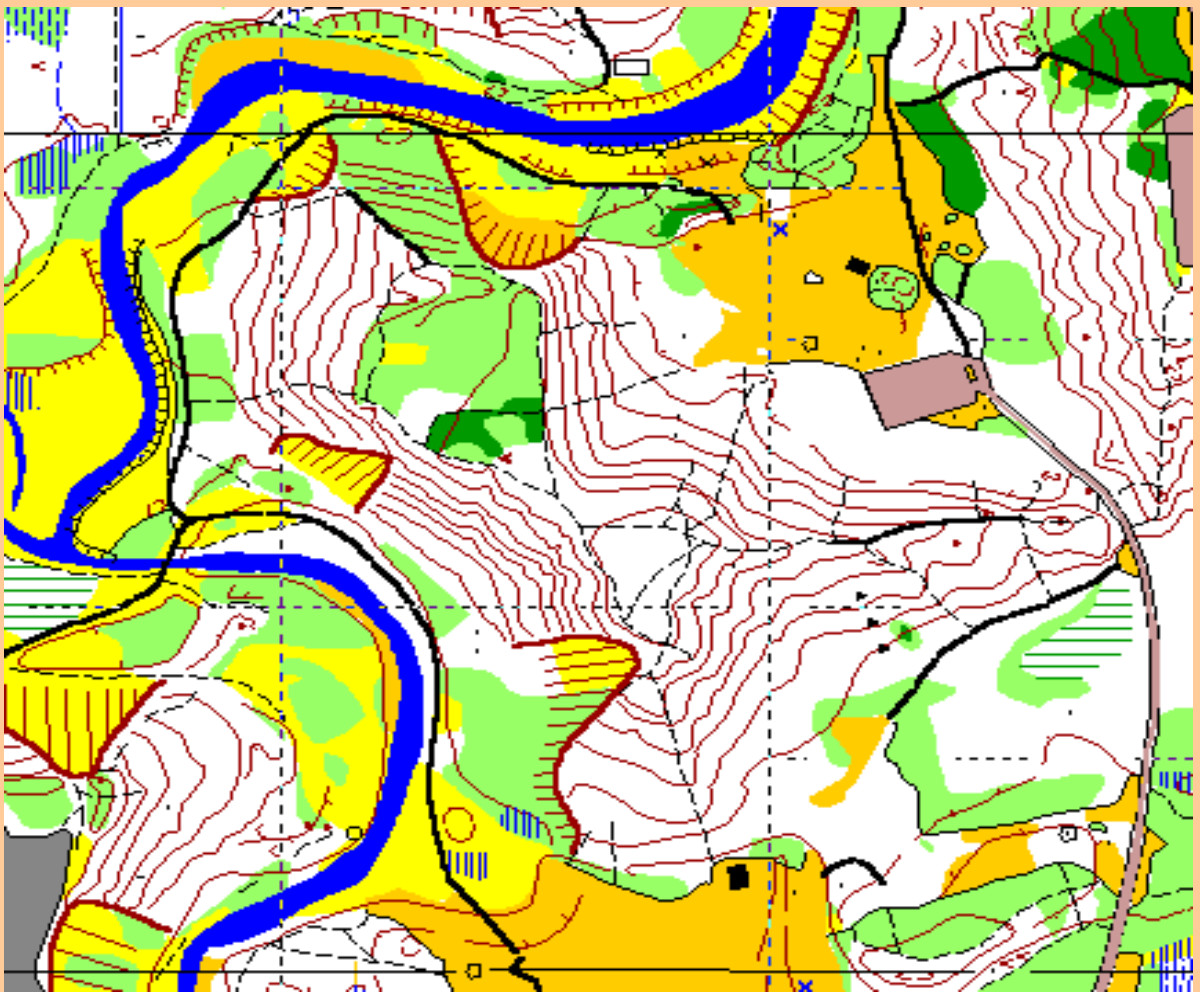


Carreras de Orientación



(Jesús Pedro Rubio Pérez jesusbz@educastur.princast.es)

Curso, ciclo y nivel educativo	3º de E.S.O.
Área o áreas curriculares	Educación Física
Instituto	I.E.S. N°1 de Gijón-Asturias
Nº de sesiones	6 sesiones de una hora de duración cada una

INTRODUCCIÓN	TAREA	PROCESO	RECURSOS	EVALUACIÓN	CONCLUSIONES	CRÉDITOS
--------------	-------	---------	----------	------------	--------------	----------

INTRODUCCIÓN

La orientación deportiva trata sobre todo de entender los mapas y demostrarlo. A todos nos gustan los mapas, pero los de orientación tienen algo especial. Son mudos, y no hay nada escrito en ellos pero usan tres lenguajes superpuestos que dan una gran información al iniciado. La pregunta alrededor de la que gira todo es: ¿PUEDES IMAGINAR EL TERRENO SOLO MIRANDO UN MAPA? Tendrás que demostrarlo al final y para entonces espero que el tema te haya enganchado lo suficiente para participar en alguna de las carreras que se celebran mensualmente en Asturias.



TAREA

En grupos de tres, vas a enfrentarte a una serie de capítulos. Tras leer los documentos que se os proporciona debéis responder a unos cuestionarios con los que tu grupo irá consiguiendo puntos y quién sabe si adelantando a otros. Sigue detalladamente las explicaciones del siguiente apartado.

PROCESO

1- Para seguir esta webquest, debes formar parte de un equipo de tres personas.

2- En el apartado siguiente, te encontrarás los contenidos de la webquest divididos en 6 capítulos.

3- Para seguir cada capítulo, cada grupo debe consultar detalladamente tres páginas web que se proporcionan. Como sois tres, debéis repartiros las páginas y a cada uno le toca consultar una página.

4- A continuación los tres debéis reuniros, poner en común vuestros conocimientos y responder al cuestionario de ese capítulo. Podéis responder directamente si se trata de texto, o imprimir primero el cuestionario y hacer luego a mano los dibujos.

5- A cada capítulo le dedicareis aproximadamente una hora de clase, y no debéis pasar a otros capítulos sin la oportuna corrección del profesor.

6- Cada capítulo os permite obtener un cierto número de puntos: unas veces son 10 y otras son 20 dependiendo del número de preguntas. El máximo que se puede obtener son 100. Se reparten de la siguiente manera:

- Capítulo I	Generalidades	20 puntos
- Capítulo II	Los colores del mapa	10 puntos
- Capítulo III	La simbología	20 puntos
- Capítulo IV	Las curvas de nivel	10 puntos
- Capítulo V	El Reglamento	10 puntos
- Capítulo VI	Actividad final	20 puntos

Los 10 puntos que restan hasta 100 se os asignan por cada página web distinta de las que se proporcionan que trate alguno de los contenidos de la webquest de una forma original (¡Hay muchas!)

NOMBRE Y APELLIDOS DE CADA COMPONENTE DEL GRUPO



RECURSOS

CAPITULO I- GENERALIDADES

Historia / Modalidades / Equipamientos

<http://www.ieslasllamas.com/orientacion/deporte.htm>

http://www.ociototal.com/recopila2/r_dep/orientacion.html

http://www.fedoc.v.org/que_es

- 1- ¿En qué país se considera que nació la orientación como deporte?
- 2- ¿En qué consistían las primeras pruebas de orientación?
- 3- ¿Cuál es el elemento que más ha permitido desarrollarse la orientación como deporte?
- 4- ¿Cuántos años de antigüedad tiene la orientación?
- 5- ¿Cuántos años lleva en España?
- 6- ¿Qué es la Trail-O?
- 7- ¿Cuántas balizas falsas se deben descartar cada vez en la Trail-O?
- 8- ¿Cuál es la principal diferencia en el reglamento entre la carrera a pie y en bicicleta de montaña?
- 9- ¿Cuales son los lugares más apropiados para la orientación en esquís?
- 10- ¿Qué escala suelen tener los mapas usados para la orientación en parques?

11- ¿En qué modalidad se va en parejas?

12- La indumentaria del corredor es prácticamente libre pero no está permitido vestir pantalón corto. ¿Por qué?

13- ¿Qué es la pinza de control y para qué sirve?

14- ¿Qué significa la escala 1: 10000 tan usada en orientación?

NOTA: las siguientes 6 cuestiones te van a llevar a buscar fotos que debes pegar en la página siguiente. Se trata en conjunto de todos los elementos característicos de las carreras de orientación.

TABLA DE FOTOS

Foto de un corredor con la indumentaria característica:



Foto de una baliza:



Foto de una pinza de control:



Foto de una tarjeta de control



Foto de una brújula de orientación deportiva:



Foto de un mapa típico de orientación:



CAPÍTULO II- LOS COLORES DEL MAPA

<http://www.orientacron.org/simbologia.htm>
<http://www.apaliceo.org/apaliceo/liceo/recursos>
<http://www.fecamado.org/cartografia/hm>

Al principio te decíamos que un mapa de Orientación conlleva superpuestos tres lenguajes: el código de colores, la simbología y las curvas de nivel. Este lenguaje es el más sencillo de los tres porque tiene menos de

10 "palabras" pero es muy importante porque elegir correctamente el terreno nos permite correr sin problemas y nos evita pelear con la maleza que puede llegar a ser desesperante.

Consulta éstas páginas y luego completa la tabla para demostrar que estás preparado para el siguiente lenguaje.

COLOR	ELEMENTOS DEL MAPA PARA LOS QUE SE USA ESTE COLOR
	Senderos, pistas, carreteras, casas, vallas y muros, puentes y en general cualquier elemento construido por el hombre.
	Sembrados, prados o cualquier otro terreno despejado y sin maleza y que en general que permite una carrera rápida
	Terreno que permite avanzar pero sin correr: pedregoso, con algo de maleza, ramas caídas, etc.
	Terreno con mucha maleza, zarzas o ramas que hacen muy difícil avanzar incluso caminando. Hay que evitar entrar aquí porque se pierde mucho tiempo.(eucaliptales p.ej.)
	Ríos, arroyos, lagos, pantanos, costas, zonas encharcadas, pozos de agua, manantiales, o cualquier otro elemento relacionado con el agua.
	Se usa para todos los elementos orográficos: curvas de nivel ,colinas, vaguadas, salientes, cotas, hoyos y pozos etc.
	Indica bosques en cuyo interior se puede correr sin problemas porque no hay sotobosque y se encuentran libres de maleza (pinares p.ej.)
	Solo se usa para indicar las balizas y las líneas que las unen. Es el color que usa el corredor si quiere señalar una ruta.
	Se usa en carreteras de varios carriles, nudos de autopistas, aparcamientos etc. Indica terreno asfaltado.
	No tiene ningún uso en Orientación

CAPITULO III- LA SIMBOLOGIA

<http://www.fcoc.info/bo/mapas/html>
<http://www.ciclosaragon.com/modules.php?name>
<http://www.arrakis.es/salvaes/simbol2htm>

Tradicionalmente se llamaba leyenda al conjunto de símbolos con su significado que acompañaban a los mapas. Es una forma de no recargar el mapa con texto u otras descripciones que ocupan espacio y restan claridad. Es el segundo lenguaje que debes conocer y como verás en las páginas que te recomendamos, el listado completo es muy extenso. En cualquier caso, los símbolos más usados que debes saber perfectamente son aproximadamente 20.

Dibújalos aquí y no te olvides de hacerlo con el color propio de cada uno porque el mismo símbolo con distinto color puede significar cosas distintas.

DETALLE A REPRESENTAR	DIBUJO
Talud escarpado	
Cota (punto mas alto de una zona)	
Depresión	
Agujero	
Roca	
Zona pedregosa	
Salida de la carrera	
Curso de agua	
Zona encharcada	
Limite de vegetación	
Muro	
Senda	

Cercado, valla franqueable	
Ruina	
Construcción	
Propiedad privada	
Elemento característico	
Tendido eléctrico	
Puente	
Baliza	

CAPITULO IV- LAS CURVAS DE NIVEL

<http://www.wandarines.com/orientacion/formasdelterreno.htm>

<http://www.apaliceo.org/tlibre/cartografia3pdf>

http://www.geocities.com/orientacioniles/teoria_de_orientacion.htm

Por último, el tercer lenguaje que utiliza el mapa de orientación es el de las curvas de nivel que permiten darnos una idea de la OROGRAFIA es decir, de la forma del terreno: montes, vaguadas, salientes, llanos, etc.

Lo normal es que entre dos curvas de nivel consecutivas haya una distancia vertical de 5 metros (equidistancia) para mapas de escala 1:10000, pero puede cambiar en algún caso.

Refresca tus conocimientos sobre curvas de nivel en las direcciones anteriores.

Demuestra que puedes entender el terreno que intentan representar las curvas de nivel, completando ésta tabla:

NOMBRE DEL ACCIDENTE DEL TERRENO	DIBUJO
----------------------------------	--------

Colina	
Talud	
Vaguada	
Loma	
Espolón	
Ladera escarpada	
Zona llana	
Agujero, hoyo	
Collado	
Depresión	

CAPITULO V- EL REGLAMENTO

<http://www.geocities.com/yosemite/cabin/4573>
<http://deporsierramadrid.iespana.es/orientacion.htm>
<http://www.fcoc.info/bo>

Después de consultar los reglamentos resumidos que se encuentran en las 3 páginas anteriores, trata de responder a estas cuestiones:

PREGUNTA	SI ó NO
----------	---------

1- ¿Está permitido seguir al corredor de delante para encontrar más fácilmente las balizas?	
2- ¿Está permitido avisar a tus amigos próximos de que has encontrado la baliza?	
3- ¿Se puede ayudar a un participante desesperado porque no encuentra la baliza y decirle donde está?	
4- ¿Es obligatorio ayudar a otro corredor si vemos que se encuentra mal o se ha lesionado?	
5- ¿Se puede atajar por una propiedad limitada con una valla que presenta una doble marca?	
6- ¿Vale cambiar las balizas de sitio para despistar, o taparlas con hojas para que se vean peor?	
7- ¿Es obligatorio seguir un orden para encontrar las balizas?	
8- ¿Está permitido llevar un silbato y un teléfono móvil?	
9- ¿Se puede atajar campo a través durante una carrera de orientación?	
10- Si dos participantes hacen el mismo tiempo, gana el que tenga más balizas pero lo que importa es sobre todo la velocidad.	

CAPITULO VI- ACTIVIDAD FINAL

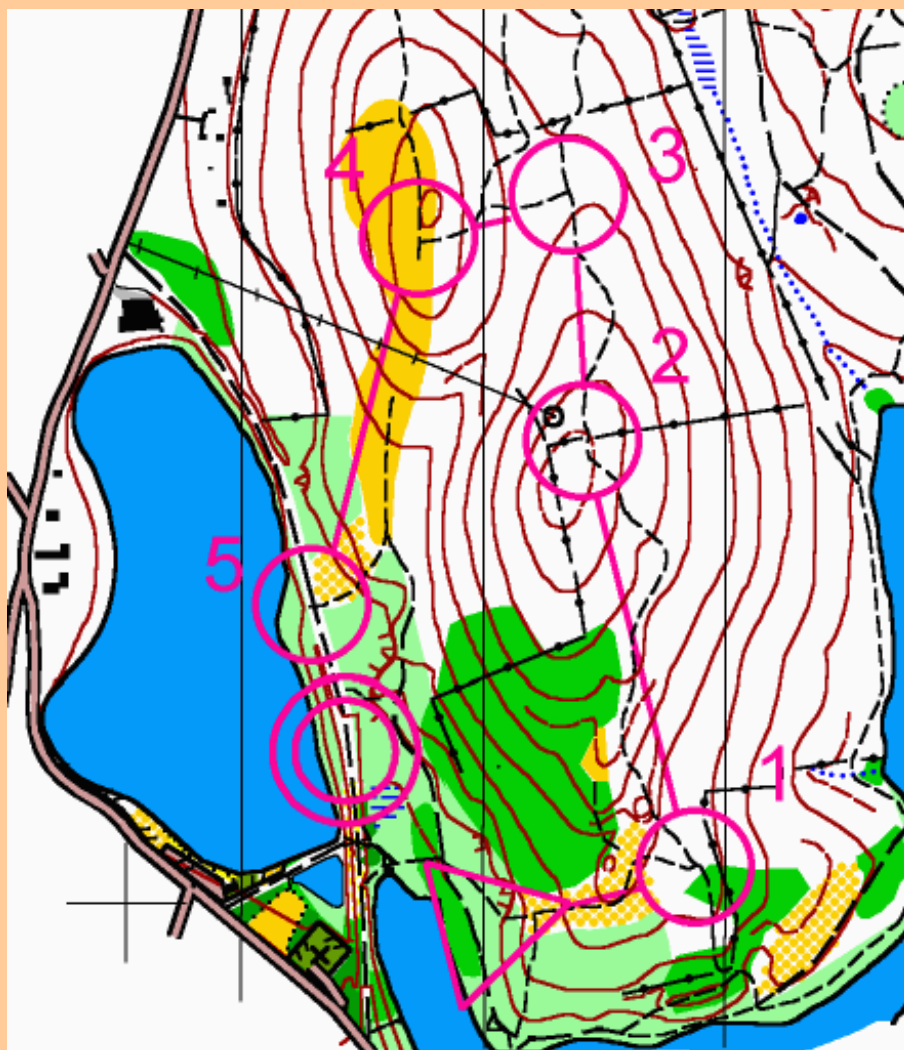
<http://www.itinorient-madrid.com/testitemstem.php>

<http://www.fcoc.info/bo/llegenda>

<http://mural.uv.es/nigilnie/archivo/newmark>

LA GRAN PREGUNTA

¿IMAGINAS EL TERRENO SOLO CON MIRAR EL MAPA ?



Analiza con detalle el mapa superior. Es una carrera de Orientación de iniciación: tu primera carrera. El lugar se llama Mornings (Reino Unido).

Solo una de las 3 opciones de cada pregunta es cierta. SUBRAYA la respuesta correcta.

- 1- En la salida y mirando hacia la primera baliza, el terreno a tu izquierda:
- sube
 - baja
 - es llano

2- Cuando empezamos la carrera vamos:

- hacia el oeste
- hacia el sur
- hacia el este

3- La baliza 1 está:

- en un cruce de caminos
- en una zona de vegetación espesa
- en un muro

4- El camino que va de la baliza 1 a la 2:

- sube
- baja
- va a media ladera

5- La baliza 2 está:

- en un cruce de caminos
- en un muro
- en una vaguada

6- El camino que va de la baliza 2 a la 3:

- sube
- baja
- va a media ladera

7- La baliza 3 está:

- en lo alto de la montaña
- en la parte baja de la montaña
- en un llano

8- Hasta ahora el terreno que predominaba era:

- abierto (prados, sembrados...)
- bosque de suelo despejado
- vegetación espesa y maleza

9- A la baliza 4 se llega:

- bajando
- subiendo
- llaneando primero y luego subiendo

10- La baliza 4:

- está dentro de una zona de vegetación espesa

- está dentro del bosque
- está en un prado

11- De la baliza 4 a la 5:

- se baja
- se sube ligeramente
- se va llaneando

12- La baliza 5 está

- en la orilla del lago
- en la carretera general
- en la esquina de un sembrado

13- Desde la baliza 5 hasta el final:

- hay que subir
- es mejor no salirse del camino para no encontrar vegetación espesa que nos haga perder tiempo
- es el tramo más largo

14- La llegada:

- es una zona de prados
- es una zona encharcada
- es una carretera con vegetación a los lados

15- En esta carrera predominan:

- los prados
- la vegetación poco espesa
- el bosque sin maleza

16- En ésta carrera:

- hay una baliza desde la que se pueden ver todas las balizas
- siempre se está en el bosque y no se ve el paisaje en ningún momento
- se da completamente la vuelta a un pequeño monte de unos 50 metros de alto

17- En esta carrera:

- vemos el lago desde la baliza 1 hasta la 3
- vemos el lago solo desde la baliza 2
- vemos el lago a partir de la baliza 5

18- En esta carrera:

-hay un tendido eléctrico que nos ayuda en la carrera si lo seguimos

-las casas del otro lado del lago nos pueden orientar a partir de la baliza 4

-entre la baliza 4 y la 5 a veces desaparece el camino pero no importa por que vamos por un prado.

19- Al llegar al final:

-dejamos a la izda una zona encharcada

-la dejamos a la derecha

-dejamos el lago a la izda

20- En ésta carrera:

-se puede ir más rápido por los caminos que atajando

-hay muchos cruces y es fácil perderse

-se atraviesan ríos y zonas encharcadas

OTRAS DIRECCIONES EN LA RED APORTADAS POR EL GRUPO

(Además de la dirección debe incluirse la explicación de porqué se considera original o interesante)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



EVALUACIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS DE CADA COMPONENTE DEL GRUPO

Ya sabes que cada ejercicio es corregido por el profesor y te proporciona un cierto número de puntos dependiendo del número de preguntas. En la siguiente tabla debes ir llevando el registro de puntos por cada capítulo. El máximo posible son 100. De ésta forma tienes una referencia con los demás grupos . Pero además, los puntos como puedes imaginar, divididos entre 10 se convierten en una nota del trabajo. Por un lado cada grupo ocupará al final una mejor o peor posición en relación a los demás, (tu profesor no olvidará un acto final de entrega de premios) pero además, individualmente cada participante será calificado precisamente con la nota de su grupo. Recuerda:

Puntos totales /10 = nota del grupo = nota de cada alumno

	CAPITULO	PUNTOS CONSEGUIDOS
1	GENERALIDADES	
2	LOS COLORES DEL MAPA	

3	LA SIMBOLOGIA	
4	LAS CURVAS DE NIVEL	
5	EL REGLAMENTO	
6	ACTIVIDAD FINAL	
	Otras direcciones aportadas por el grupo	
	Total de puntos	

ANALISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

PUNTUACION	VALORACION	COMENTARIOS
DE 0 A 20 PUNTOS	MUY MAL	Sabéis casi lo mismo ahora que cuando empezasteis. Probablemente la causa es una pésima coordinación con los compañeros del grupo.
De 20 a 40 puntos	MEDIOCRE	Es fácil obtener esa puntuación respondiendo al azar así que no podéis estar satisfechos porque seguís desconociendo muchas cosas de la Orientación
De 40 a 60	REGULAR	El trabajo como grupo es mejorable. Prestáis poca atención a la lectura de cada capítulo o bien no sabéis ponerlos de acuerdo para responder las preguntas.

DE 60 A 80	MUY BIEN	Habéis tenido problemas con alguno de los capítulos pero en general habéis hecho un buen trabajo. Repasar los fallos.
DE 80 A 100	EXCELENTE	Habéis asimilado la mayoría de los conocimientos y trabajado de forma ejemplar. Os recomiendo apuntaros ya en la siguiente carrera.

AUTOEVALUACIONES

Son tres: una autoevaluación del trabajo en equipo, una autoevaluación de los contenidos, y una autoevaluación de las actitudes hacia la orientación. Cada componente del grupo debe hacer una distinta. (Podéis imprimir tres copias de cada tabla de autoevaluación).

Solo tienes que señalar con una cruz en la casilla que pone 0, 1, 2 ó 3 siguiendo éste criterio:

0	1	2	3
No estoy nada de acuerdo	Solo estoy de acuerdo en parte	Estoy bastante de acuerdo	Estoy completamente de acuerdo

AUTOEVALUACION DEL TRABAJO EN EQUIPO

		0	1	2	3
1	¿Cómo ha sido el trabajo en grupo?				
2	Responsabilizarse de una página cada uno por tema, ha sido una buena idea				
3	Los ejercicios de cada tema eran de una dificultad razonable y permitían intercambiar opiniones				
4	El tiempo empleado ha sido el adecuado: ni mucho ni escaso.				
5	Ha sido una actividad de grupo motivante				
6	Las puestas en común han sido interesantes y fueron				

	útiles para aclarar las ideas				
7	Todos han trabajado aproximadamente lo mismo y nadie se ha beneficiado del trabajo de otros				
8	El trabajo en grupo ha permitido aprender más que individualmente				
9	Hacer coincidir la nota de cada uno con la nota de grupo es correcto, puesto que las respuestas han sido en común.				
10	Ha mejorado nuestra capacidad para trabajar en equipo				

AUTOEVALUACION DE LOS CONTENIDOS

		0	1	2	3
1	La información con la que se trabajaba era suficiente para hacer los ejercicios				
2	Se entendía bien lo que había que hacer				
3	La dificultad era razonable teniendo en cuenta las características de éste deporte				
4	El curso seguía una progresión de menor a mayor dificultad				
5	Me ha parecido de una extensión razonable: ni muy largo ni muy corto				
6	Los temas motivaban a trabajar en ellos				
7	He consultado la información complementaria y la he encontrado motivante				
8	Las páginas ofrecidas eran interesantes y permitían solucionar las dudas de los ejercicios				
9	Leía los temas con ánimo de aprender y no solo pensando que tenía que hacer los ejercicios				
10	Estoy de acuerdo con la nota que llevaré en éste trabajo				

AUTOEVALUACION DE LAS ACTITUDES HACIA LA ORIENTACION

		0	1	2	3
1	He descubierto un deporte que puede ser interesante para mi				
2	Ha cambiado la imagen que tenia de ese deporte				
3	Estoy motivado a practicarlo en un plazo breve (antes del fin de curso)				
4	Tengo interés en profundizar en más técnicas de orientación				
5	Pienso usar alguno de los mapas complementarios (Mt Deva y Mt Areo) como experiencia previa a una carrera				
6	Me he divertido con esta actividad y como experiencia ha sido interesante				
7	He aprendido bastante en proporción al tiempo empleado				
8	Creo que me he hecho una imagen bastante real de éste deporte aunque no lo haya practicado todavía				
9	He aprendido cosas que no tienen que ver con el deporte de la Orientación pero que van a ser útiles para mí				
10	Me gustaría iniciarme en alguna otra actividad con un planteamiento parecido a éste				



CONCLUSIONES

Os planteamos ahora una serie de preguntas para que reflexionéis tomando como punto de partida vuestros conocimientos actuales. Debéis responderlas después de haberlas discutido dentro del grupo. Solo presentareis un cuestionario por grupo y las respuestas deben ser breves pero con todos los miembros del grupo más o menos de acuerdo. Esta actividad es obligatoria pero no evaluable.

1- Explicad si en éste momento estáis decididos a participar en alguna de las carreras de Orientación de las que se van a celebrar éste año. Explicar los motivos del SI o del NO.

2- ¿Veis la orientación como un deporte en sí mismo o solo como unas técnicas útiles para deportes en el medio natural?

3- ¿Ves la Orientación como un deporte caro o complicado de practicar por la organización que conlleva, materiales, etc.?

4- ¿Porqué creéis que la cuna de la Orientación han sido los países nórdicos y porqué es en ellos un deporte nacional?

5- ¿Por qué creéis que es tan poco conocida la Orientación en España y tiene tan poco desarrollo?

6- ¿Qué tiene la Orientación (en los países donde es tan exitosa) para resultar motivante a cualquier edad (niños, jóvenes, adultos, ancianos)

7- Por lo que sabéis, creéis que la tendencia es que en los próximos años este deporte vaya a mas?

8- En muchos colegios e institutos, se incluye en la programación la Orientación adaptándola a las circunstancias. ¿Creéis que la Orientación en centros educativos y parques falsea el espíritu original de éste deporte o ayudará a su desarrollo?

9- Comparad la Orientación con el fútbol a nivel de instalaciones, espectáculo, nº de participantes y espectadores etc.

10- Haced una lista de todos los deportes en los que se usa la orientación no como un fin en sí misma sino como un medio para conseguir algo, ya sea la intuitiva, con planos y mapas, brújulas, GPS etc.

A MODO DE CONCLUSIONES DEL PROFESOR

Terminada la webquest, habrás tomado contacto con un deporte diferente. Los conocimientos que ahora tienes son los básicos para llevar a cabo una orientación intuitiva, sin más ayuda que el mapa. Este tipo de navegación u orientación da grandes satisfacciones pero es inexacta, se te quedará corta enseguida y querrás iniciarte en la orientación técnica, que te llevará a usar la brújula y el talonamiento (medida de los pasos y contaje). Ninguna de ambas técnicas se ha incluido aquí, por entender que se trata del nivel de perfeccionamiento.

Pruébate a ti mismo en una carrera real. Encontrar una baliza escondida en el lugar donde tú esperas es una sensación única que debes conocer.

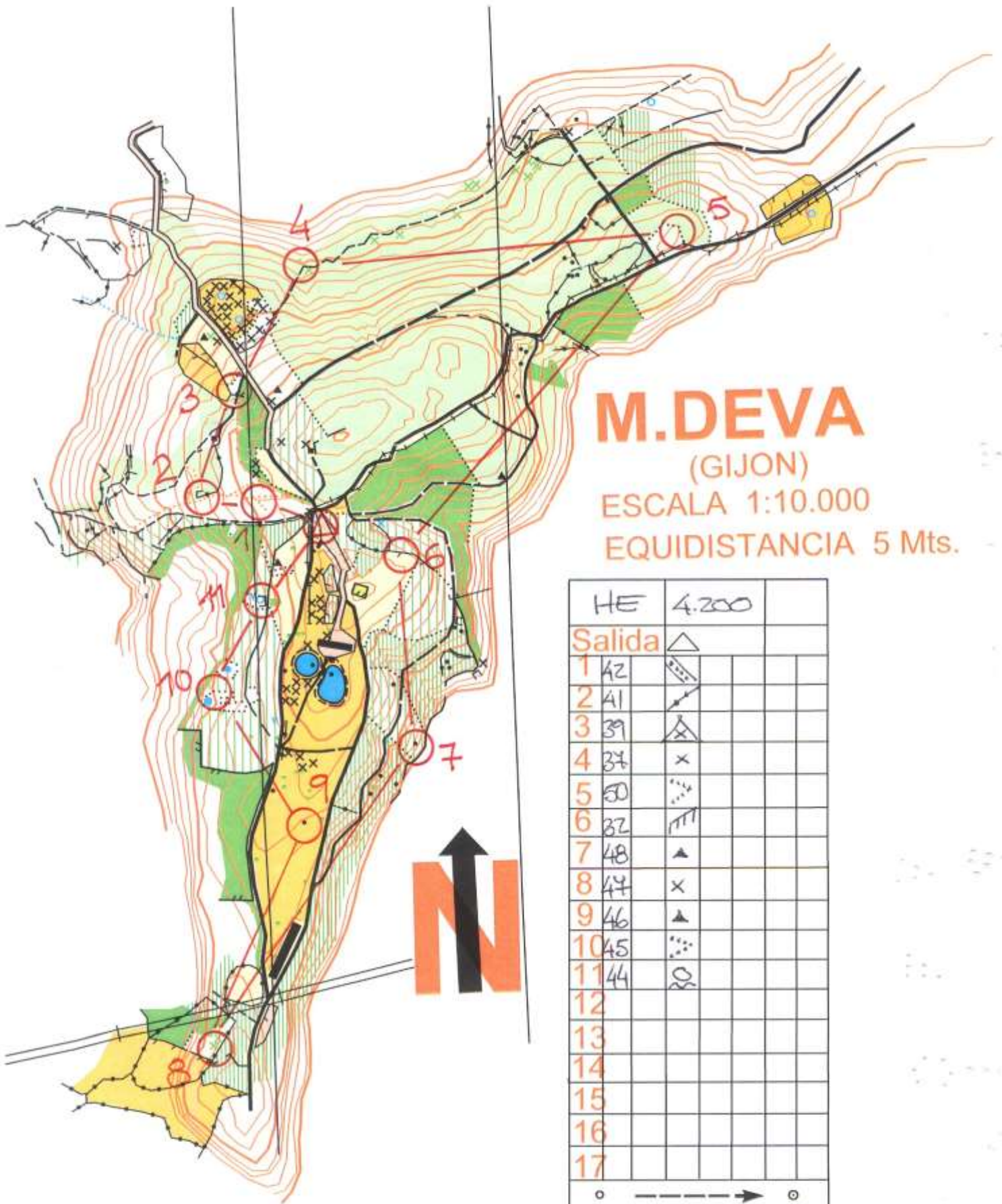
En Asturias, se organiza la Liga Asturiana De Orientación , y una Liga Nocturna de Orientación además de las asociadas a los Juegos Escolares, Liga Norte etc.

Cinco clubs organizan las carreras: Pruga (es el pionero), Castropol Orientación organiza las carreras en el Occidente, Piloña Deporte en la zona centro-oriental, La Brújula y el Club Nordeste.

.Las carreras previstas en los meses siguientes son:

Mientras tanto puedes ir practicando sobre el terreno con dos mapas de zonas próximas a Gijón donde se suelen celebrar carreras de éste tipo:

- **El monte Areo y**
- **El monte de Deva**



M.DEVA

(GIJON)

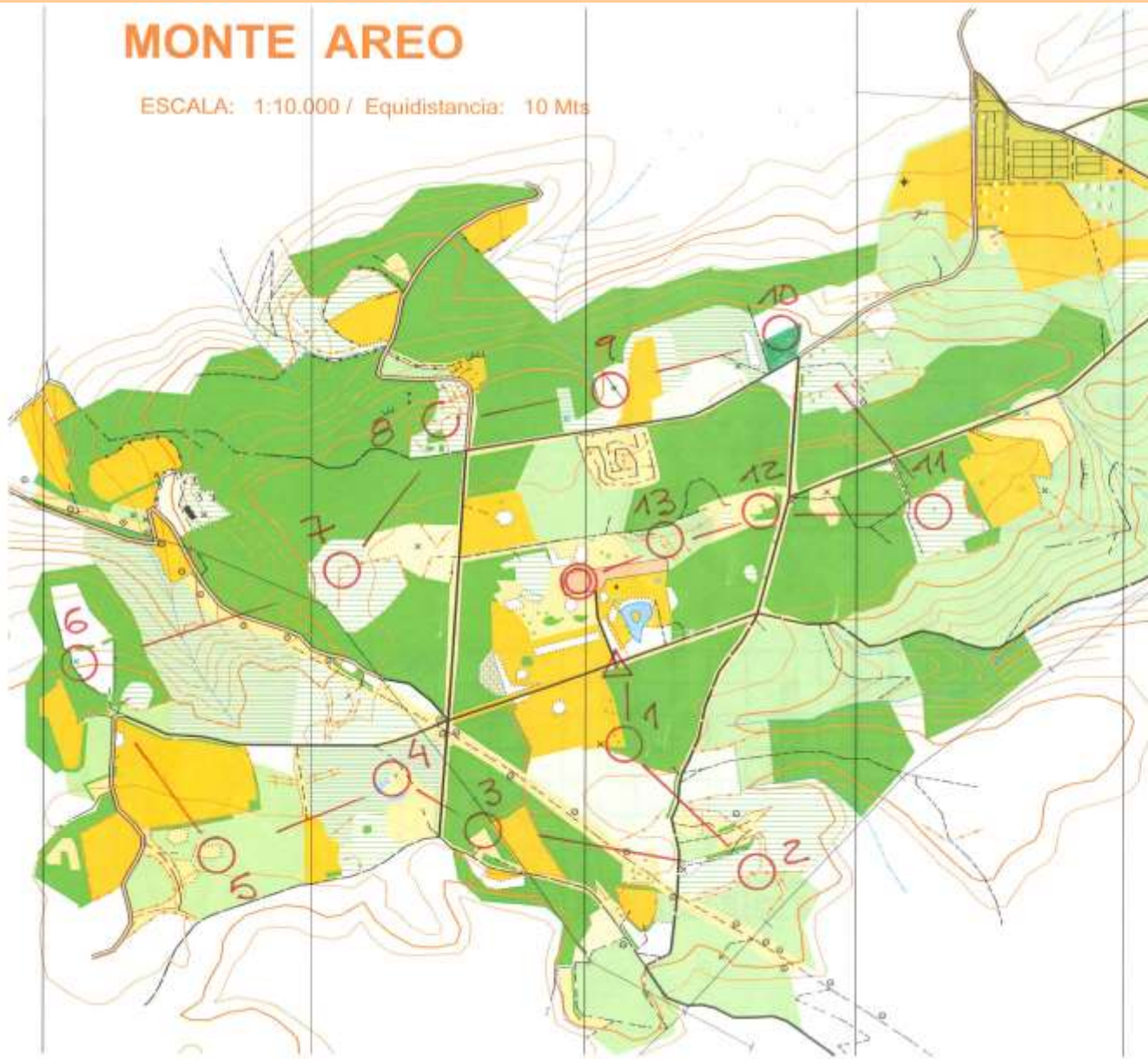
ESCALA 1:10.000

EQUIDISTANCIA 5 Mts.

HE	4.200				
Salida		△			
1	42	⊗			
2	41	↘			
3	39	△			
4	37	x			
5	50	⋯			
6	32	↗			
7	48	▲			
8	47	x			
9	46	▲			
10	45	⋯			
11	44	⊗			
12					
13					
14					
15					
16					
17					
		○	→	○	

MONTE AREO

ESCALA: 1:10.000 / Equidistancia: 10 Mts





CRÉDITOS

CAPITULO I

<http://www.ieslasllamas.com/orientacion/deporte.htm>
http://www.ociototal.com/recopila2/r_dep/orientacion.html
http://www.fedoc.v.org/que_es

CAPITULO II

<http://www.orientacron.org/simbologia.htm>
<http://www.apaliceo.org/apaliceo/liceo/recursos>
<http://www.fecamado.org/cartografia/htm>

CAPITULO III

<http://www.fcoc.info/bo/mapas/html>
<http://www.ciclosaragon.com/modules.php?name>
<http://www.arrakis.es/salvaes/simbol2htm>

CAPITULO IV

<http://www.wandarines.com/orientacion/formasdelterreno.htm>
<http://www.apaliceo.org/tlibre/cartografia3pdf>
http://www.geocities.com/orientacioniles/teoria_de_orientacion.htm

CAPITULO V

<http://www.geocities.com/yosemite/cabin/4573>
<http://deporsierriamadrid.iespana.es/orientacion.htm>
<http://www.fcoc.info/bo>

CAPITULO VI

<http://www.itinorient-madrid.com/testitemstem.php>
<http://www.fcoc.info/bo/llegenda>
<http://mural.uv.es/nigilnie/archivo/newmark>

OTRAS DIRECCIONES

<http://www.fcoc.info/bo/mapas.html>

con fragmentos de mapas comentados para iniciarse y buena leyenda

<p>http://www.fedo.org/competicion/CalendarioDeportivo2007.pdf con todas las competiciones a celebrar este año</p>
<p>http://busgo.com/fado/grupos.php?grupo=articulos&q=2&qq=12 un buen resumen de todo lo que hay que saber.</p>
<p>http://www.alternativa-joven.org/extrenatura/sub4/orienta.html#1 para iniciarse en tomar rumbos con la brújula</p>
<p>http://www.apaliceo.org/tlibre/cartografia.pdf Muy buena para la parte de las curvas de nivel. Con ejercicios para hacer.</p>
<p>http://www.andarines.com/orientacion/orientarplano.htm escalas, calculos de distancias, formas del terreno, etc.</p>
<p>http://www.geocities.com/orientacionilles/teoria_de_orientacion.htm#talonar No es Orientacion deportiva pero te inicia en técnicas reales de orientacion en la naturaleza. Merece la pena si quieres mas.</p>
<p>http://www.adyron.com/7orientacion.htm Generalidades e información para tu primera prueba</p>
<p>http://cefirelda.infoville.net/album/noticia.asp?idnoticia=29947# con una galeria de fotos pequeña pero muy apropiada</p>
<p>http://www.aventurarse.com/red/relatos/kleinmann2.html# con informacion básica pero interesante</p>
<p>club@cuevasdelmar.com un club de orientacion a caballo, ¡ y de Asturias!</p>
<p>http://www.orientering.org/i3/index.php?iof2006/disciplines/foot_orientering explica muy bien las diferentes modalidades y de paso lees un poco en ingles</p>
<p>http://es.geocities.com/julioiglesia03/ jotra webquest sobre orientacion! Se titula: " Antes muerta que perdida"</p>
<p>http://www.ieslasllamas.com/orientacion/brujula.htm si quiseses iniciarte en el manejo de la brujula</p>
<p>http://www.efdeportes.com/efd76/ud.htm desarrollo de una U.D. de Orientacion. Solo para profesores.</p>
<p>http://www.labrujula.info/ otro club de orientacion asturiano (Cangas de Onis)</p>
<p>http://www.fedo.org/mambo/ La página de la federacion española</p>
<p>http://www.google.es/search?q=asturias+orientacion&ie=utf-8&oe=utf-</p>

[8&aq=t&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a](http://www.google.es/search?q=orientacion&rlz=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a)

Lugar para ver resultados de carreras, calendarios, eventos etc.

VIDEOS DE ORIENTACION

<http://video.google.es/videoplay?docid=7452484702131874878&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=-4373469931025613210&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=-5556995858272899138&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=7822036137110298680&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=131122160413683665&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=-5192721867380755439&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=1143084569758715383&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=-5192721867380755439&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=1143084569758715383&q=Orienteering>

<http://video.google.es/videoplay?docid=1143084569758715383&q=Orienteering>

y muchos otros.

Te recomiendo especialmente por su sentido del humor:

<http://video.google.es/videoplay?docid=2003036820421883668&q=Orienteering>

titulado "traidores race" del cual hay varios capítulos que continúan.

y **nuestro reconocimiento a Eladio García Rodríguez, fundador del club asturiano de orientación PRUGA, al que tanto debemos.**

<http://perso.wanadoo.es/pruga>

OTROS MATERIALES

Se han escaneado dos mapas de orientación que corresponden a dos carreras celebradas en años anteriores. Fueron elaborados por Eladio García Rodríguez, fundador del club Pruga de Luanco y por ser de los alrededores de Gijón espero que animen a alguien a darse un paseo por la zona con el mapa en la mano.

Hay también otros dos mapas que han sido sacados de alguna página de la red de los que no sé dar más detalles.

No se ha utilizado ningún otro material convencional.