

GUÍA CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA DRAGON BALL PERALES DE TAJUÑA



Proyecto realizado por David Cediél García en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Perales de Tajuña como estrategia para la promoción de la actividad física ante el COVID-19.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, OBJETIVOS, SU RELACIÓN CON EL CURRÍCULO EDUCATIVO Y COMENTARIO PERSONAL.....	- 3 -
2. MEDIDAS DE SEGURIDAD Y CONSEJOS A TENER EN CUENTA	- 5 -
3. PASOS A SEGUIR PARA SU REALIZACIÓN.....	- 6 -
3.1. PRIMER PASO.	- 6 -
3.2. SEGUNDO PASO.....	- 7 -
3.3. TERCER PASO.....	- 9 -

Guía de la carrera de orientación Dragon Ball creada por David Cediél García.

1. INTRODUCCIÓN, OBJETIVOS, SU RELACIÓN CON EL CURRÍCULO EDUCATIVO Y COMENTARIO PERSONAL

La carrera de orientación urbana Dragon Ball para niños (menores de 14 años) y no tan niños, es una estrategia como parte de la promoción de actividad física durante el estado de alarma decretado por el Gobierno de España, creado por David Cediél en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Perales de Tajuña.

El principal objetivo de este proyecto es promocionar la actividad física a través de una carrera de orientación por las calles de Perales de Tajuña cumpliendo y respetando las medidas de seguridad aprobadas por el Gobierno de España, Orden SND/370/2020 de 25 de abril y Real Decreto 492/2020 de 24 de abril, como medidas en contra de la pandemia en nuestro municipio.

El diseño de este proyecto ha sido pensado para los menores entre los 10 y los 13 años de edad, no obstante, puede realizarse también por toda la población con la ayuda de un teléfono móvil con o sin conexión a Internet. Otros objetivos que se pretenden llevar a cabo son: conocer las características más importantes de Perales de Tajuña a nivel cultural, geográfico, político, social, etc., y realizar un recorrido por sus lugares más emblemáticos, dentro de un contexto seguro y respetando en todo momento las medidas de seguridad y de obligado cumplimiento marcadas por el Gobierno de España.

A nivel educativo, siguiendo los decretos 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Primaria y el decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba para la Comunidad de Madrid el

Guía de la carrera de orientación Dragon Ball creada por David Cediél García.

currículo de Educación Secundaria Obligatoria, desde la materia curricular de **Educación Física**, se promocionan principalmente los contenidos de:

- ✓ **Actividades de orientación:** encontrar objetos en un espacio amplio, a poder ser natural y ayudándose de un mapa.
- ✓ El **senderismo** como actividad físico deportiva en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.

Secundariamente se promocionan la adquisición de hábitos saludables y de conducta así como la educación para el cuidado de la salud y de la seguridad a través del conocimiento del propio cuerpo.

Para su realización de incluye un **tratamiento interdisciplinar** con la asignatura de Inglés, con la lectura y comprensión de pequeños textos en dicho idioma. Además también se tratan **elementos transversales** como la expresión oral y escrita, la comprensión lectora, la educación para la utilización adecuada de la TIC y la educación deportiva.

Comentario personal: la idea de este proyecto nace de la ilusión y el sentimiento de proporcionar a la población de Perales, una herramienta más con el fin de promocionar la actividad física y disfrutar de las calles de nuestro municipio durante el estado de alarma, desde una forma divertida y educativa utilizando la saga de Dragon Ball, un momento que podemos compaginar con nuestros familiares y luchar de esta manera contra la falta de movimiento provocado por el confinamiento. Espero que les guste y sea de su agrado.

2. MEDIDAS DE SEGURIDAD Y CONSEJOS A TENER EN CUENTA

Antes de explicar los pasos a seguir para el desarrollo de este proyecto, es importante tener en cuenta varios aspectos fundamentales para que su realización sea segura en todo momento y evitar problemas de índole mayor:

- ✓ Se debe tener en cuenta el **estado de condición física** de cada persona, la carrera de orientación está diseñada para menores, con aproximadamente 3-4 kilómetros en función del recorrido que seleccione cada persona. Si en algún momento se encuentra demasiado fatigado o cansado se recomienda abandonar y realizarla otro día.
- ✓ Los menores de edad por ley tienen que ir **acompañados de un familiar adulto**, por tanto, y por su propia seguridad, se recomienda realizar la **carrera de orientación de la mano**. El menor puede ir caminando mirando el mapa en el móvil y el adulto vigilando la seguridad.
- ✓ La carrera de orientación está diseñada para cumplirla en un **tiempo de aproximadamente 45'**, por lo tanto, se **recomienda caminar y no correr**, no obstante, la persona adulta debe valorar la seguridad en todo momento quedando el menor a su cargo en todo el recorrido.
- ✓ Antes de salir de casa, es importante llevar **ropa y calzado para la práctica deportiva así como una botella de agua** (deshidratación).
- ✓ Antes de ir a cada baliza (stage) (lugar) se recomienda **mirar bien el mapa** e intentar pensar la ruta más rápida para llegar al destino.
- ✓ Se debe tener en cuenta que la aplicación utiliza **datos móviles y GPS**, su gasto oscila alrededor de los 200 MB, no obstante, la aplicación te

Guía de la carrera de orientación Dragon Ball creada por David Cediél García.

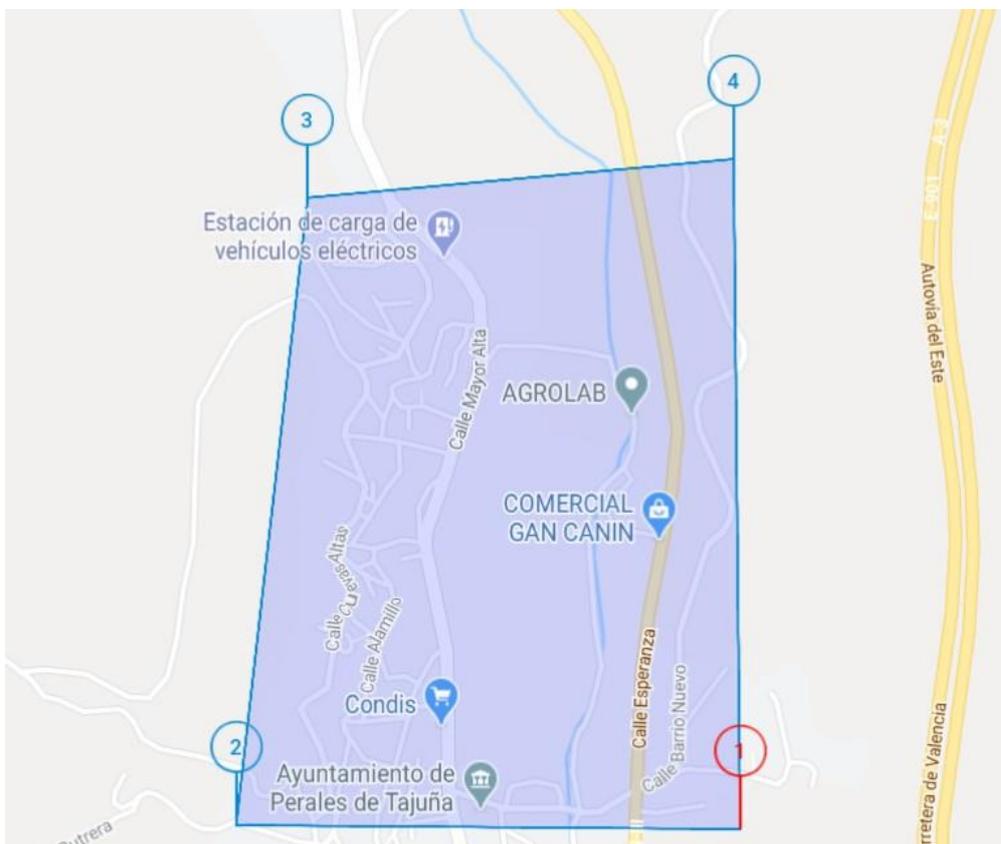
permite descargar el mapa en casa con red WIFI y continuar la carrera de orientación sin acceso a internet.

✓ Para la contestación de la preguntas se puede pedir ayuda a un adulto.

3. PASOS A SEGUIR PARA SU REALIZACIÓN.

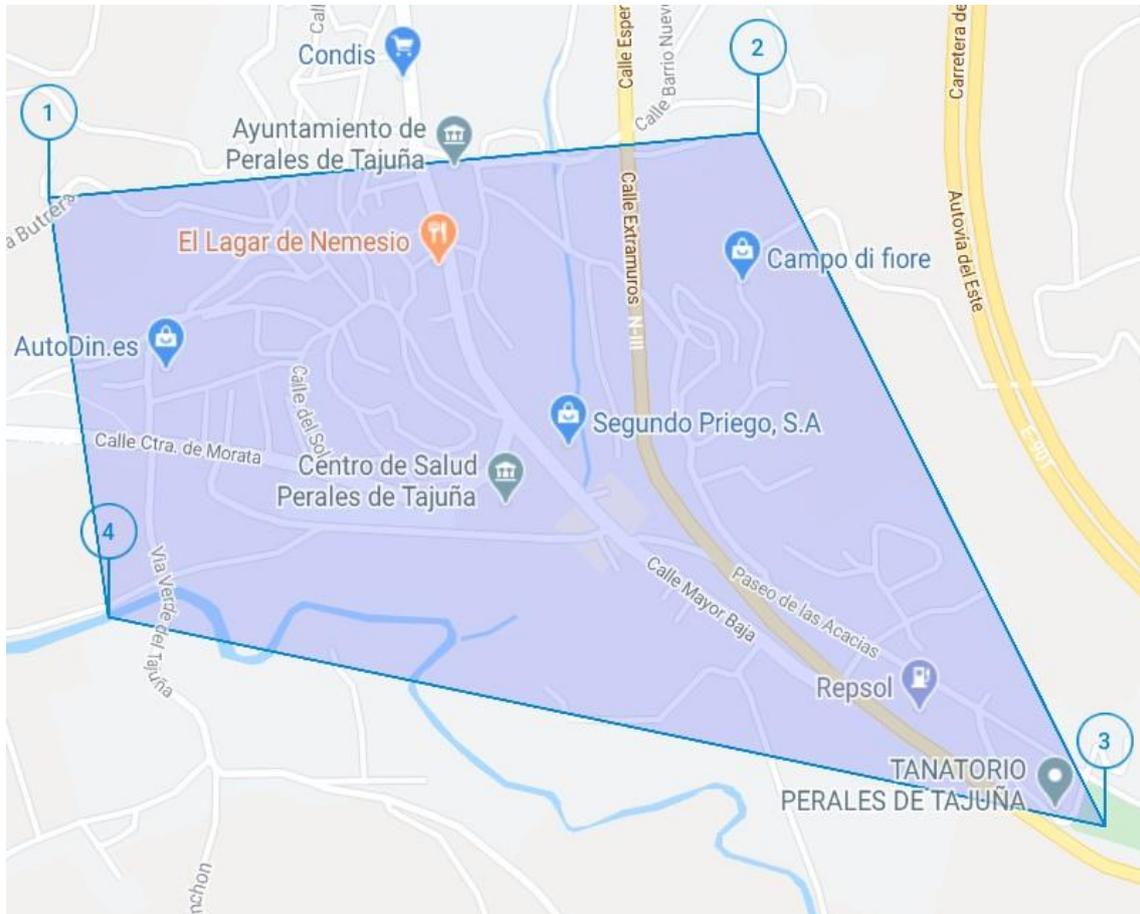
3.1. PRIMER PASO.

Para su correcta realización y respetando las normas, la carrera de orientación se ha dividido en dos zonas, zona 1 y zona 2. En función de donde usted tenga su domicilio, debe seleccionar un recorrido u otro para cumplir con la norma de 1 kilómetro de distancia desde su domicilio. Para ello se deja a continuación un mapa al detalle de cada zona:



Zona 1:

Zona 2:

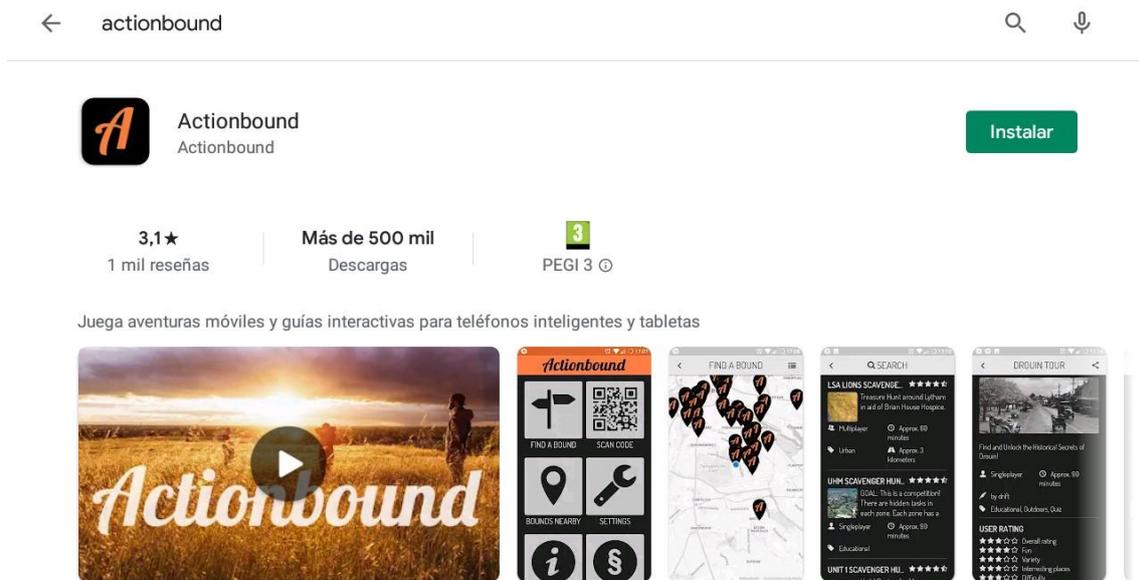


Habrà población que dada su **posición geográfica podrán realizar ambos recorridos**. Se debe comprobar previamente la localización de nuestra vivienda y realizar un círculo alrededor de 1 kilómetro de distancia para conocer los límites de nuestro recorrido.

3.2. SEGUNDO PASO.

Descargar la aplicación gratuita para tanto Iphone, Iphad o Ipod (App Store) o Android (Play Store), "Action Bound".

Guía de la carrera de orientación Dragon Ball creada por David Cediél García.



Instalar la aplicación, abrirla y leer detenidamente los términos de uso y condiciones. A continuación, pulsamos “encontrar el bound”:



Guía de la carrera de orientación Dragon Ball creada por David Cediél García.

Pulsamos “buscar” y escribir algún término relacionado, por ejemplo: “Perales” o “Dragon Ball” o “Carrera de orientación Perales”, etc.

3.3. TERCER PASO

Seleccionar tu recorrido zona 1 o zona 2 en función de dónde tengas tu domicilio y jugar.

