

# ANEXOS

## Anexo 1: Exposición de la propuesta

TFG CCAFD

### ESTUDIO PILOTO ENCUENTRO INTERCENTROS

#### BICICLETA Y ORIENTACIÓN

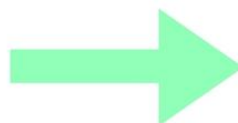
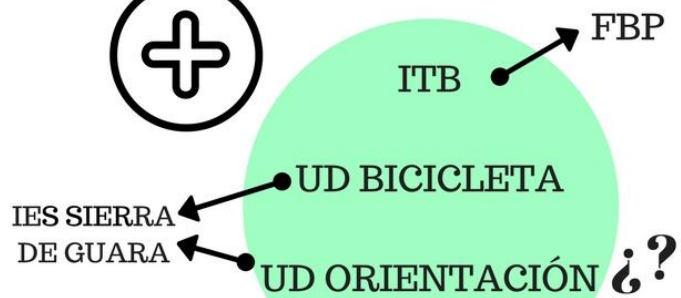
CARLOS VALVERDE GONZÁLEZ

### PROYECTO INTERCENTROS

- Promoción AF
- Aprendizaje servicio
- Aprendizaje significativo



- **Implicación TAFAD**
- **Idea de la bicicleta**
- **Promoción AF (transporte activo)**



**¡NUEVA  
PROPUESTA!**

# ENCUENTRO INTERCENTROS

## BICICLETA Y ORIENTACIÓN



¿ n° de niños  
horario disponible  
fecha ?

### OBJETIVOS EI

- PROMOCIONAR AF DESDE EDUCACIÓN FÍSICA
- PROMOCIONAR TRANSPORTE ACTIVO
- CONOCER AF EN EL MEDIO NATURAL

### 2º ESO

- "IES Sierra de Guara"
- ¿OBJETIVO FINAL UD?

↓  
CUESTIONARIO

### COLABORACIONES

- FBP AUTOMOCIÓN (ITB Obligatoria)
- TAFAD (Desarrollo)
- PEÑA GUARA (Organización)

### VENTAJAS

MEJORA SALUD  
COLABORACIÓN MEDIO AMBIENTE  
NO SE NECESITAN INSTALACIONES  
SOCIALIZACIÓN  
CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

### INCONVENIENTES

PELIGRO  
DIFICULTAD ORGANIZACIÓN  
FALTA DE MATERIAL  
DEPENDENCIA METEOROLÓGICA

### PROBLEMAS

LESIONES  
ROTURA DE MATERIAL



### ALTERNATIVAS

ITB  
EQUIPOS DE INTERVENCIÓN (Reparación y ayuda)

# INFORME

END

*GRACIAS*

POR SU ATENCIÓN

---

Anexo 2: Plano y leyenda de la zona de la zona de la actividad



### Anexo 3: Autorización salida



Departamento de Educación,  
Cultura y Deporte



Certificación para las enseñanzas regladas  
y programas de Formación Profesional



Departamento de Educación Física del IES Sierra de Guara  
Salida a Loreto en bicicleta  
Actividad programada para 2º curso de la ESO

Estimados padres, como ya os habrán dicho vuestros hijos, dentro de la asignatura de Educación Física vamos a realizar una salida a Loreto el próximo día 24 de mayo. En la actividad además de los objetivos de carácter relacional o propios de la convivencia, se van a desarrollar contenidos que se han venido trabajando en este curso, y en el anterior (conducción de la bicicleta, orientación, capacidad para gestionar el trabajo en grupo, etc.) Se trata por lo tanto de una actividad dentro del programa de la asignatura por lo que tiene carácter curricular y que colabora la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Huesca.

La actividad se desarrollará de la siguiente manera:

Hemos avisado a la policía municipal para que nos acompañe tanto a la ida como a la vuelta ya que seremos alrededor de 90 personas.

Saldremos del IES a las 11,15 y regresaremos sobre las 14,30 horas.

Nos reuniremos en las instalaciones del camping de San Jorge y desde allí se ha preparado un recorrido por los caminos que llevan a la ermita de Loreto.

Es obligatorio el uso del casco durante toda la actividad.

Irán en grupos de 4 o 5 personas. Es recomendable que lleven algo de agua y es importante también ir protegidos para el sol (crema de protección solar y gafas).

#### El departamento

.....  
D./Dña. \_\_\_\_\_ autorizo a mi hijo/a a salir del centro en los horarios estipulados para la actividad de salida en bicicleta a la ermita de Loreto, según las condiciones de la misma.

Firma

Entregar este resguardo en el departamento de educación física antes del 17 de mayo.

#### Anexo 4: Carta de colaboración a la Policía Local

Sr. Jefe de la  
POLICIA LOCAL DE HUESCA

Estimado señor:

Desearía solicitar su colaboración para, como en años anteriores, realizar la actividad académica "Orientación en bicicleta" organizada por el Departamento de Educación Física del IES Sierra de Guara.

La actividad se desarrolla saliendo desde el Camping de San Jorge por los caminos de los alrededores de la Ermita de Loreto. Para llegar desde nuestro centro al punto de salida es necesario cruzar la ciudad; por ello les pedimos que nos acompañen en este trayecto por el casco urbano.

La actividad se realizará con un número aproximado de 90 alumn@s, el próximo miércoles 24 de mayo. Saldremos desde el Instituto (Calle Ramón J. Sender) a las 11.15 horas y regresaremos desde el Camping de San Jorge a las 14.30 horas.

Sin otro particular que agradecerle la colaboración que todos los años tienen a bien prestarnos, reciba un cordial saludo

Fdo. Silvia Salazar Altemir  
Directora  
IES Sierra de Guara. Huesca

## Anexo 5: Normas y explicación de la actividad

### **NORMAS DE PARTICIPACIÓN**

- Cada grupo dispondrá de un MÁXIMO de 60 minutos para realizar el recorrido. Tanto la salida como la llegada se realizarán en el punto de control donde se os darán los últimos detalles y se tomarán los tiempos.
- Se trata de un recorrido libre, es decir, no es necesario coger las balizas en el orden numérico aunque sí será necesario marcarlas en la casilla correspondiente.
- Al salir dos grupos al mismo tiempo, será obligatorio que al pasar el puente de la autovía, donde habrá un miembro de la organización, cada grupo tome una dirección.
- Todos los integrantes del grupo deberán permanecer juntos durante todo el recorrido.
- Se respetará el entorno, toda actitud contraria será castigada.
- Cada vez que encontréis a un miembro de la organización, TODOS los integrantes del grupo, tendréis 20 segundos para preparar la prueba que os proponga. En todas ellas premia la originalidad. Las pruebas son:
  - Todos sobre una bici (foto)
  - Realizar una figura creativa con las bicis (foto)
  - Cantar un fragmento de una canción (10" aprox) mientras todos los integrantes mantienen el equilibrio sobre la bicicleta sin apoyarse en el suelo y sin moverse (vídeo)
- Los participantes que no estén participando en la prueba disponen de una serie de actividades en las que pueden participar libremente, siempre teniendo en cuenta la hora en la que deben estar preparados en el punto de control.

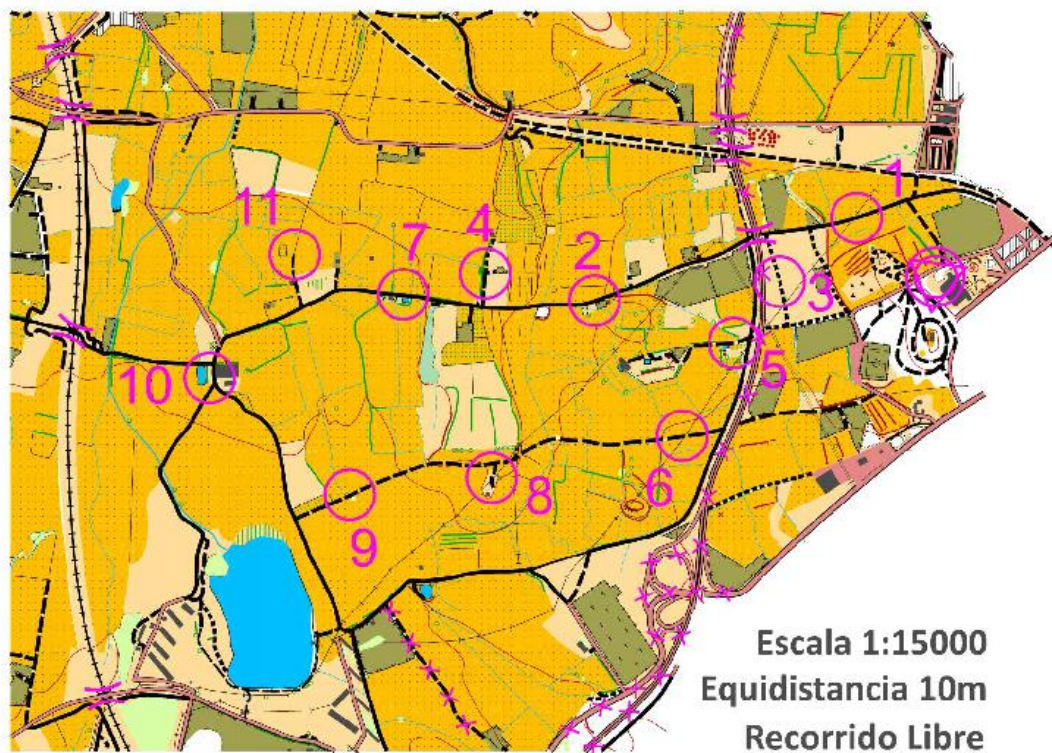
**MUY IMPORTANTE: El recorrido está preparado para evitar cualquier situación de riesgo para los participantes. Si en algún momento se percibiese algún peligro, valorad si se está siguiendo el camino correcto.**

Anexo 6: Listas con los grupos de alumnos y horarios

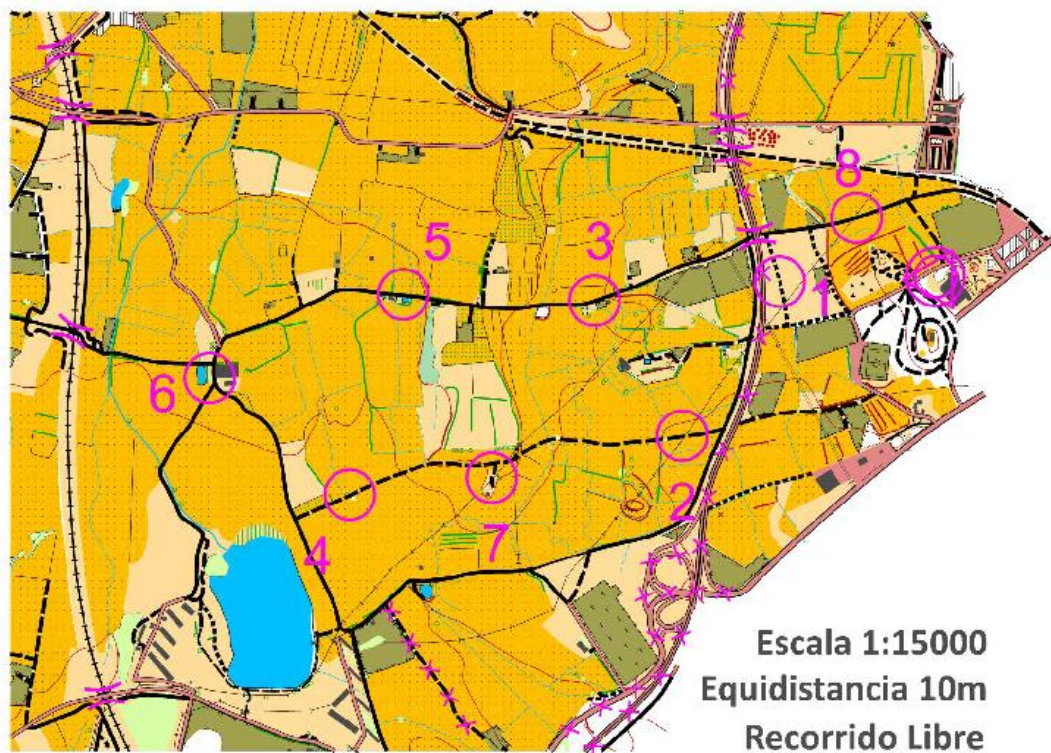
GRUPO	INTEGRANTES	PREPARADOS	SALIDA
1		12:10	12:15
2		12:10	12:15
3		12:15	12:20
4		12:15	12:20
5		12:20	12:25
6		12:20	12:25
7		12:25	12:30
8		12:25	12:30
9		12:30	12:35
10		12:30	12:35
11		12:35	12:40
12		12:35	12:40
13		12:40	12:45
14		12:40	12:45
15		12:45	12:50
16		12:45	12:50
17		12:50	12:55
18		12:50	12:55



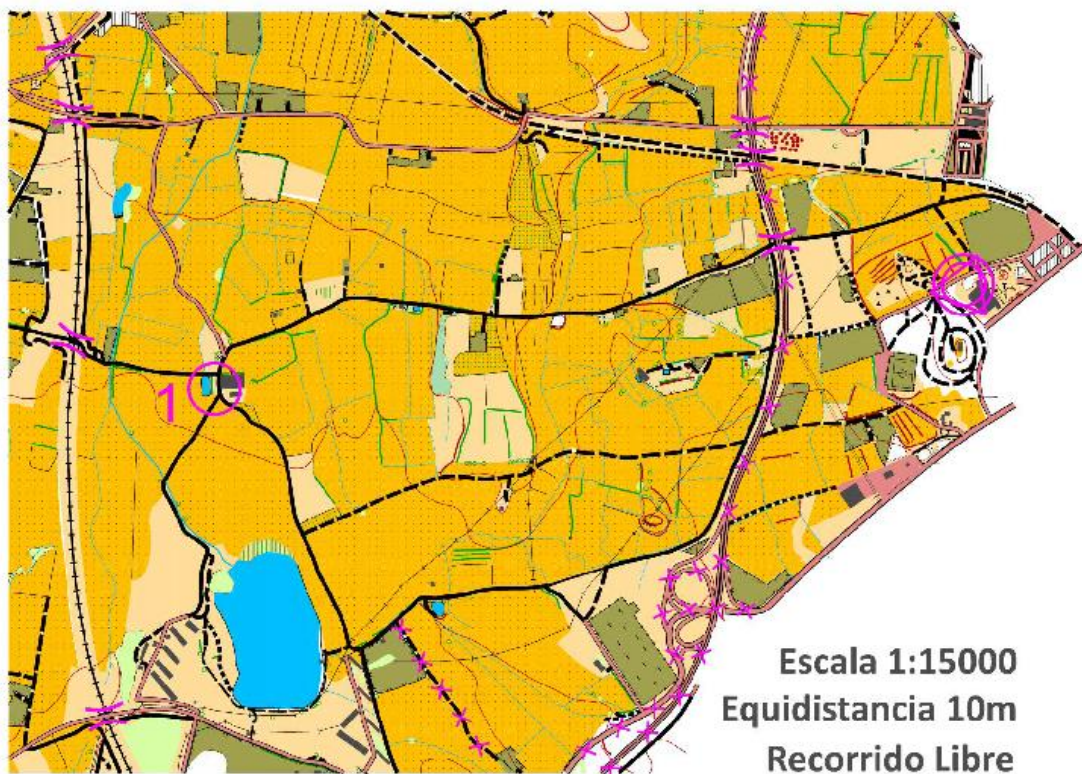
Anexo 7: Mapa A



Anexo 8: Mapa B



Anexo 9: Mapa C



Anexo 10: Tarjeta de control

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO	H	M	S
		NOMBRE:					H. LLEGADA			
		EQUIPO:					H. SALIDA			
							TIEMPO			
10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		

---

## **PROBANDO CON LA BICICLETA Y LA ORIENTACIÓN**

Uno de los escenarios de trabajo de CAPAS-Ciudad es la promoción de la actividad física en la adolescencia. Los centros de enseñanza se convierten en el mejor aliado para orientar cualquier programa de intervención para esas edades. Sin duda los "Encuentros intercentros" que se vienen desarrollando en la ciudad de Huesca desde hace años son un referente imprescindible para seguir insistiendo en las estrategias que se combinan para favorecer estilos de vida activos. Son clásicos ya los encuentros de voleibol, de acrosport y, por supuesto el de atletismo. Esta última semana se ha culminado un estudio para proponer para el curso próximo un encuentro relacionado con la bicicleta y la orientación. CAPAS-Ciudad ha reunido los esfuerzos de un Trabajo Fin de Grado de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, de la sección de orientación de Peña Guara, y por supuesto del excelente quehacer del profesorado y del alumnado del IES Sierra de Guara. El alumnado de segundo curso cerraba un intenso trabajo en relación a la bicicleta que ha desarrollado a lo largo del curso con una práctica muy interesante en los alrededores de la ermita de Loreto. Un uso correcto de la bicicleta, el trabajo en equipo, el respeto al entorno natural se ha combinado con una primera familiarización con el deporte de orientación. Esperamos que la experiencia continúe su desarrollo y las conclusiones del estudio abra nuevas expectativas de práctica de actividad física.



Escolar

## Libros y cuentos



**75 consejos para sobrevivir a las redes sociales**  
María Frits

Llega el volumen II de la exitosa serie '75 consejos', un diario tronchante. Y esta vez no quería perdérselo, porque lo necesitaba como sobrevivir cuando las redes sociales se vuelven en tu contra? ●



**Pelea en el cole**  
Ingrid Chubbert y Cécile Barban

En el colegio de los Molinos, dos clases se enfrentan: los superhéroes y los supermalos. Los padres y profes están hartos de sus peleas y han inventado una solución radical. ●



**125 actividades para no aburrirse jamás**  
Cristina Picazo

Con las vacaciones a la vuelta de la esquina, nada mejor que este libro lleno de actividades para todos los gustos, momentos y espacios. Juegos, pasatiempos, experimentos, recetas y mucho más. ●



**Mi mundo del 1 al 100**  
Carlo Lucardi y Mariyana Jelic

La editorial Ilustrón publica este álbum para acercar a los niños al fascinante mundo de los números. Comienza con el 1, el primero de una larguísima lista que los pequeños aprenderán gracias a este entretenido libro. ●

## Bicicleta y orientación

El proyecto Capas-Ciudad y el IES Sierra de Guara colaboran juntos.

HUESCA.- Uno de los escenarios de trabajo de Capas-Ciudad es la promoción de la actividad física en la adolescencia. Los centros de enseñanza se convierten en el mejor aliado para orientar cualquier programa de intervención para esas edades. Sin duda los "Encuentros intercentros" que se vienen desarrollando en la ciudad de Huesca desde hace años son un referente imprescindible para seguir insistiendo en las estrategias que se combinan para favorecer estilos de vida activos. Son clásicos ya los encuentros de voleibol, de acrosport y, por supuesto el de ciclismo.

Recientemente se ha culminado un estudio para proponer para el curso próximo un encuentro relacionado con la bicicleta y la orientación. Capas-Ciudad ha reunido los esfuerzos de un Trabajo Fin de Grado de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, de la sección de orientación de Peña Guara, y por supuesto del excelente quehacer del profesorado y del alumnado del IES Sierra de Guara.

El alumnado de segundo curso cerraba un intenso trabajo en relación a la bicicleta que ha desarrollado a lo largo del curso con una práctica muy interesante en los alrededores de la ermita de Loreto. Un uso correcto de la bicicleta, el trabajo en equipo, el respeto al



Salida en bicicleta a la ermita de Loreto.



Los "Encuentros intercentros" promueven estilos de vida activos.

entorno natural se ha combinado con una primera familiarización con el deporte de orientación. Esperamos que la experiencia continúe su desarrollo y las conclusiones del estudio abran nuevas expectativas de práctica de actividad física. ● CAPAS-CIUDAD E IES SIERRA DE GUARA. HUESCA



Miembros de Capas-Ciudad y del IES Sierra de Guara.

# mavegar

es más que un click

Aprovecha todas las ventajas y oportunidades que te ofrece Internet: lectura, información, cultura, ocio, redes, amigos... Dale un buen uso a la capacidad navegando de forma segura y responsable

Por una sociedad bien conectada  
[www.aragon.es/digital.es](http://www.aragon.es/digital.es)

# ENCUENTRO INTERCENTROS PILOTO

## *Bicicleta y orientación*



CARLOS VALVERDE GONZÁLEZ

## CONTEXTO

### 3 Encuentros Intercentros

ATLETISMO (1º ESO) Individual	VOLEIBOL (2º ESO) Colectivo	ACROSPORT (4º ESO) Expresivo
-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------



**¿3º ESO?**  
**¿MEDIO NATURAL?**

**CENTRO  
PILOTO**



**I.E.S. SIERRA DE GUARA**

**COLABORAN**

- Club de montaña Peña Guara
- CAPAS-Ciudad
- Patronato Municipal de Deportes
- TAFAD (CPIFP Pirámide)

**PROPUESTA**



ORIENTACIÓN EN BICICLETA  
+  
JUEGOS DE RETOS Y HABILIDAD



ENTORNO LORETO

RECORRIDO CÍCLICO





## PROPUESTA



PRUEBAS DURANTE EL  
RECORRIDO



SALIDA DE DOS GRUPOS  
CADA 5 MINUTOS



GRUPOS DE 3 A 6  
PERSONAS



# GRACIAS

"La falta de actividad destruye la buena  
condición de todo ser humano, mientras que el  
movimiento y el ejercicio físico lo conserva"

*Platon*