



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

**TRABAJO FIN DE GRADO
CURSO 2017/2018**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTORA: SILVIA GARCÍA DELGADO

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

Palencia, Diciembre 2017

RESUMEN

El tema principal que se trata en este trabajo es la Orientación Deportiva. Se desarrolla una propuesta de intervención educativa mediante una unidad didáctica para trabajar dicho tema dentro del contexto escolar, en concreto, en sexto curso. Esta unidad didáctica ha sido pensada y planificada para los alumnos del colegio C.C. Santamaría La Nueva y San José Artesano, en Burgos, donde también ha sido posible ponerla en práctica. Todo esto gracias a la realización de un previo análisis del contexto para poder adaptarlo a sus características, como pueden ser los espacios de los que dispone el centro, el material con el que cuenta o el número de alumnos que hay en cada grupo.

PALABRAS CLAVE

Educación Primaria, Educación Física, Orientación Deportiva, Cooperación, Medio Natural.

ABSTRACT

The main topic treated in this project is the orienteering. This project is a design of educational intervention through a teaching unit, in order to implement orienteering inside the scholar context, in the sixth grade of Primary Education in particular. This teaching unit has been planned for the school 'C.C. Santamaría La Nueva y San José Artesano' in Burgos, where it was also possible to put it into practice.

This project has been possible thanks to a previous analysis of the context and facilities of the school, so it could be adapted to all the characteristics of the scholar centre or the number of students per group.

KEYWORDS

Elementary Education, Physical Education, Orienteering, Cooperation, Natural environment.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 6 |
| 2. OBJETIVOS | 8 |
| 3. JUSTIFICACIÓN | 9 |
| 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 11 |
| 4.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN? | 11 |
| 4.2. BREVE HISTORIA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN | 12 |
| 4.3. MODALIDADES DE ORIENTACIÓN | 13 |
| 4.5. IMPORTANCIA DE LA ORIENTACION EN EL DESARROLLO DE LOS ALUMNOS | 14 |
| 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN | 17 |
| 5. 1. OBJETIVOS | 17 |
| 5. 2. CONTENIDOS | 18 |
| 5. 3. COMPETENCIAS BÁSICAS | 19 |
| 5. 4. TEMPORALIZACIÓN | 20 |
| 5. 5. EVALUACIÓN | 27 |
| 6. CONSIDERACIONES FINALES | 29 |
| 7. LISTA DE REFERENCIAS | 31 |
| 8. APÉNDICES..... | 33 |
| Anexo I..... | 33 |
| Anexo II..... | 34 |
| Anexo III..... | 35 |
| Anexo IV..... | 36 |
| Anexo V..... | 37 |
| Anexo VI..... | 38 |
| Anexo VII..... | 39 |

| | |
|-----------------|----|
| Anexo VIII..... | 40 |
| Anexo IX..... | 41 |
| Anexo X..... | 42 |
| Anexo XI..... | 43 |
| Anexo XII..... | 44 |

1. INTRODUCCIÓN

Con el tema elegido para llevar a cabo la realización de este Trabajo de Fin de Grado, se pretende desarrollar y fomentar la práctica de la Orientación Deportiva dentro del ámbito escolar. Esta es una de las Actividades Físicas en el Medio Natural que aporta un desarrollo tanto físico como cognitivo, ya que además de suponer un esfuerzo corporal, requiere tener una mente activa en todo momento por el papel tan importante que esta tiene. Tanto la interpretación de los mapas como la rápida toma de decisiones, son necesarias en todo momento. Gracias a la Orientación Deportiva, también acercamos al alumnado al ámbito de la naturaleza y es posible transmitirle una serie de valores relacionados con el respeto y el cuidado del medio ambiente, valores a los que hoy en día se les debería de dar mucha más importancia. También es importante conocer el valor educativo que guarda la Orientación, y la relación que tiene con otras áreas como son las Ciencias Naturales o la Educación Artística.

Antes de adentrarnos en este trabajo nos ubicaremos en el tema de la orientación en sí y dejaremos claro el concepto de orientarse, sabiendo que la orientación: “*Consiste en conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos o destinos.*” (Miguel, 2001, p. 90). Después de haber aclarado esto, nos podemos situar en el eje central y definir la Orientación Deportiva como: “*Una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula.*” (FEDO, 2017).

Tras esta introducción podemos ver los diferentes puntos que se tratan a lo largo de este trabajo. En el apartado de *Objetivos* se plantean los propósitos que se pretenden conseguir con el desarrollo del trabajo. Seguidamente en el apartado de *Justificación* se concretan los argumentos por los que se ha elegido este tema, dándose a conocer la importancia que la orientación tiene dentro del ámbito escolar y la ayuda que esta aporta en el desarrollo evolutivo del niño. El apartado de la *Fundamentación Teórica* es donde se explica cuáles son los principales usos que se puede hacer de dicha actividad, cuáles son los diversos tipos de orientación que podemos encontrarnos y qué importancia tiene en el desarrollo de las personas, teniendo en cuenta en todo momento que hablamos de un alumnado de Educación Primaria. La parte principal de este trabajo es la *Propuesta*

de Intervención que se plantea para llevar al aula de Educación Primaria, este es el tema de la Orientación Deportiva. He tenido la suerte de poder poner en práctica dicha unidad didáctica durante el periodo de estancia en centros del Prácticum II, concretamente en el colegio de Burgos C.C. Santamaría La Nueva y San José Artesano. La zona que se ha utilizado para ello va desde un entorno más cercano y conocido por los alumnos como es su aula y el patio del colegio, hasta un entorno algo más lejano como es la ribera del río que se encuentra junto al colegio. En el siguiente apartado nos encontramos con las *Consideraciones Finales*, donde se exponen las conclusiones sacadas en relación a los objetivos propuestos y la teoría. Por último, nos encontramos con la *Lista de Referencias* donde se mencionan todos los documentos consultados, y los *Apéndices* en el cuál se plasma todo tipo de material utilizado en la intervención didáctica, completando así la información del trabajo.

2. OBJETIVOS

Como principal objetivo de este Trabajo de Fin de Grado, estaríamos hablando de la elaboración y puesta en práctica de una unidad didáctica sobre Orientación Deportiva en el aula. Partiendo de esto, vamos a tratar una serie de objetivos más específicos que se pretenden lograr con dicha propuesta, sin olvidar y haciendo referencia al Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, publicado en el BOE núm. 52.

- Analizar cómo es la situación actual de la Orientación Deportiva en un colegio.
- Estudiar las diferentes modalidades de Orientación Deportiva existentes y conocer cuáles se pueden trabajar en el contexto escolar.
- Poder realizar y llevar a cabo una Unidad Didáctica de orientación.
- Estudiar el potencial educativo de la orientación en un contexto escolar.
- Conocer los beneficios de la orientación en el desarrollo del niño.
- Dar a conocer la importancia de la Orientación Deportiva en el ámbito escolar.

3. JUSTIFICACIÓN

A nivel personal, haber elegido este tema para la realización del Trabajo de Fin de Grado ha sido una cuestión bastante dudosa puesto que, tanto la Orientación Deportiva como otros de los temas disponibles y relacionados con la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, tenían para mí vínculos muy fuertes con la naturaleza. Finalmente, me decanté por este tema, ya que durante el desarrollo en la asignatura de 4º curso de carrera, habíamos realizado varias prácticas que me sirvieron para percatarme de que me gustaba mucho y quería indagar más sobre ello. Después de esto, tenía claro que para trabajarlo en el aula iba a llevar a cabo una unidad didáctica, ya que me parecía la manera más efectiva y directa. Así, también iba a poder cerciorarme de los errores cometidos en el planteamiento y mejorarlos para ocasiones futuras.

La Orientación Deportiva es un buen instrumento para poder hacer hincapié en el valor que tienen las actividades físicas en el medio natural, realizando así valores medioambientales de conocimiento del entorno y valores educativos como la superación de uno mismo o la cooperación. Que el medio en el que se realizan las actividades varíe y no tenga siempre las mismas características, va a hacer que los niños experimenten cambios provocándoles así gran incertidumbre. De esta manera, se pretende abrir las aulas de Educación Física, con los necesarios cambios en las rutinas escolares que nos ayuden a trabajar sobre la motivación del alumnado.

Todo esto no solo favorece el conocimiento y desarrollo motriz de su cuerpo, sino que también ayuda a tener un estilo de vida saludable, aportándole a cada niño un crecimiento tanto personal como social. Con todo esto, vemos que la Orientación puede tener un proceso de aprendizaje interdisciplinar, es decir, que se puede relacionar con varias áreas de conocimiento.

En relación con el currículo oficial que encontramos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, como bien hemos comentado anteriormente, podemos situar el tema de la Orientación dentro del Bloque IV: Juegos y Actividades deportivas, donde se incluyen actividades motrices realizadas en el entorno natural o urbano. La interpretación del entorno resulta decisiva para situarse y que la seguridad esté por encima del riesgo. Enfrentarse a la naturaleza y saber moverse por zonas desconocidas,

nos hace utilizar una serie de capacidades específicas. También va a permitir al alumno experimentar diferentes situaciones en solitario o en grupo, pero sin tener la figura del profesor permanentemente a su lado como se daría dentro del aula, mejorando así su desarrollo personal y social.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

La orientación es una capacidad del ser humano que ayuda a situarse en el espacio con respecto a otras referencias espaciales. Es la situación de una persona con relación a los puntos cardinales.

Si hablamos de la orientación como modalidad deportiva, podemos decir que es una actividad que requiere de unas cualidades físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o como competición. Es una carrera que se realiza sobre un terreno variado, que tiene un recorrido marcado por una serie de controles llamados balizas, los cuales el corredor debe descubrir utilizando únicamente un mapa y una brújula. No hay un recorrido predeterminado, sino que es el participante quien decide el orden que seguirá para llegar a cada posta. Cada carrera es diferente y puede variar el número de balizas, la distancia a recorrer y la dificultad del terreno en relación al nivel de los participantes. El objetivo de estas carreras es realizar el recorrido de forma completa, pasando por todas las balizas en el menor tiempo posible. El mapa del terreno en el que se disputa la carrera nos servirá como guía para orientarnos.

García (2001) define la orientación como: *“Un deporte en el cual los competidores buscan un número de puntos cardinales en el mapa denominados controles o balizas en el más corto espacio de tiempo posible, ayudándose únicamente por un mapa y una brújula.”*

4.1.1 Elementos necesarios en la Orientación

Centrándonos en los instrumentos necesarios para llevar a cabo una buena orientación, podemos hablar de:

Brújula

Es un elemento utilizado para la localización del norte magnético terrestre. Nos sirve para indicar el norte magnético, orientar un plano y tomar rumbos. Podríamos hablar de dos tipos de brújula: la brújula de dedo y la brújula de plataforma, pero nos centraremos

en esta última por ser la adecuada para la etapa en la que nos encontramos. Compuesta por varias partes, podemos ver:

- Aguja imantada: Tiene una parte roja que nos indica el norte magnético.
- Limbo: Es la esfera móvil graduada en 360°. En él se encuentran situados los cuatro puntos cardinales. Su interior contiene un líquido que estabiliza el movimiento de la aguja.
- Líneas de meridiano: Son las líneas norte-sur que se encuentran pintadas dentro del limbo.
- Flecha de dirección: Es la flecha pintada sobre el soporte de la brújula, nos señala la dirección a seguir.
- Escala: Nos indica la relación entre la distancia en el plano y la distancia real.

Mapa

El mapa o plano es una representación a escala del terreno. Es el principal recurso artificial de orientación. Están compuestos por varios elementos que son necesarios conocer para poder interpretarlos:

- Curvas de nivel: Son las líneas que se forman al unir todos los puntos de igual altitud. Representan los diferentes niveles del terreno, dando a conocer así el relieve de la zona.
- Simbología: Son los diferentes signos que aparecen en el mapa y están explicados en una leyenda que aparece en el margen. Su función es diferenciar los diferentes elementos del terreno. El triángulo representa el punto de salida.

4.2. BREVE HISTORIA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

El deporte de la orientación surge en los países del norte de Europa, en los países escandinavos, a finales del siglo XIX. Envueltas en un contexto militar, aparecen las primeras carreras de orientación por la necesidad de realizar desplazamientos por zonas boscosas. Tras unos cuantos años, se organiza la primera carrera de competición oficial, que tuvo lugar en Noruega y fue organizada por el club Tjalve en 1879. A partir de este momento fueron surgiendo más pruebas y estableciéndose una serie de normas que hoy

en día configuran parte de los reglamentos, aunque con el paso de los años hayan ido evolucionando.

El precursor del deporte de orientación a gran escala fue Killander, oficial del ejército sueco que se dedicaba a los scouts y a los deportes al aire libre. Después de la 2ª Guerra Mundial, este deporte se fue extendiendo a los países del resto de Europa y del mundo en general. Años más tarde se funda en Copenhague la Federación Internacional de Orientación (IOF), que a día de hoy está formada por 70 federaciones internacionales.

En España, el profesor de INEF Martin Kronlud fue el encargado de propagar este deporte, con el objetivo de preparar la forma física de sus alumnos de una manera más recreativa.

A día de hoy sigue siendo un deporte menos conocido, aunque poco a poco se va abriendo paso y cada vez son más los interesados en él. Podemos hablar de 73 clubes inscritos en la Federación Española de Orientación (FEDO).

4.3. MODALIDADES DE ORIENTACIÓN

Dentro del deporte de la Orientación nos encontramos con varias modalidades que se podrían clasificar de la siguiente manera:

Orientación a Pie

Esta modalidad es la más conocida y por lo general, la que más gente practica. Se realiza en entornos naturales y zonas boscosas. Pueden ser recorridos de distancia media o distancia larga. Dentro de las competiciones de distancia larga, existen carreras que duran dos días y en ellas se puede participar por parejas, son las llamadas *Maratón-0*; y carreras que duran entre 3 y 24 horas y se realizan por equipos.

Esta modalidad de orientación a pie también se puede realizar de manera nocturna, diferenciándose de la diurna en el uso de un frontal y en el aumento de la dificultad para orientarse.

Orientación en Bicicleta de Montaña

En esta modalidad nos encontramos con mapas que cuentan con amplias redes de caminos. La dificultad añadida de ir montado en bicicleta, nos obliga a no poder despistarse y a tener que tomar decisiones más rápido debido a la velocidad.

Orientación con Esquíes

Esta modalidad es igual que la modalidad de bicicleta de montaña, pero cambiando la bicicleta por los esquíes de fondo. Se siguen unos recorridos previamente marcados en el terreno.

Orientación Raid de Aventura

Nos encontramos ante una modalidad en la que se combinan distintas disciplinas deportivas con el hilo conductor de un mapa de orientación que es el que guía de una actividad a otra.

En nuestra propuesta didáctica se utiliza la modalidad de orientación a pie puesto que es la más adecuada para iniciarse en este deporte y es la que se puede realizar teniendo en cuenta las características del centro escolar y del entorno.

4.5. IMPORTANCIA DE LA ORIENTACION EN EL DESARROLLO DE LOS ALUMNOS

Aunque no nos demos cuenta, la orientación está presente de muchas maneras en nuestro día a día. La interpretación de planos de una ciudad, el reconocimiento de nuevos espacios, saber desplazarse con autonomía personal, etc., son algunas de las acciones que requieren de una buena orientación, por lo que podríamos decir que esta posee gran relevancia en nuestra vida diaria. Esta visión de la orientación en el día a día la comprobaremos por ejemplo cuando mandemos a los alumnos dibujar su propia aula o en otra de las actividades en la que se necesita saber interpretar las indicaciones del compañero relacionadas con la orientación.

Para entender la importancia de la orientación en el desarrollo global de las personas, hay que fijarse en los siete principios generales de Frank W. Miller, citados en el blog de Macherano, M. A. (2009). La orientación:

1. Es para todos los alumnos.
2. Es para alumnos de todas las edades.
3. Debe abarcar todos los aspectos del desarrollo del alumno.
4. Estimula el descubrimiento y desarrollo de uno mismo.
5. Debe ser una tarea cooperativa en la que se comprometan el alumno, el padre, el profesor, el director y el orientador.
6. Debe ser considerada como una parte principal del proceso total de la educación.
7. Debe ser responsable ante el individuo y la sociedad.

Se ha podido comprobar que practicar esta actividad aporta una serie de valores que influyen en el desarrollo físico y perceptivo de manera directa. Se observa que tanto dentro del contexto escolar como fuera, es conveniente potenciar el respeto por las normas del juego, la autonomía a la hora de tomar decisiones y entender que cada persona tiene unas limitaciones. Es muy importante fomentar la participación de forma grupal en estas actividades lúdicas, para que sepan aceptar al resto de compañeros y ayudar así a los que tengan alguna discapacidad. Ya que parte de la propuesta se desarrolla al aire libre, debemos enseñar cómo interactuar con el medio en el que se encuentran dependiendo de la temporada del año, y fomentar el respeto por el entorno que les rodea, ya sea en actividades que se desarrollan en los recintos del colegio o en un ambiente natural. Otro punto a destacar es el respeto e igualdad que se debe guardar entre los diferentes sexos del alumnado. Se ve también cómo es necesaria una responsabilidad ciudadana, ya que hay momentos de la propuesta didáctica en los que los alumnos no estarán solos realizando las actividades, sino que deberán convivir con otras personas que pueden ser o no ser partícipes de dichas actividades.

Podemos decir que el deporte educativo en el ámbito escolar favorece y orienta la evolución y el desarrollo de cada niño. En este sentido, Fraile (1997), en la revista digital de Corrales, A. R. (2009) p. 28-29, dice que para que se considere un deporte educativo debe de cumplir alguna de estas características:

- Desarrollar hábitos higiénicos y conductas saludables.
- Relacionarse con la formación en valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva.
- Adoptar una actitud crítica ante el consumo de los escolares.
- Las metas y los objetivos deben ser coincidentes y complementarios de la E.F. escolar.
- Contribuir como medio educativo para la formación integral.
- Mejorar las habilidades motrices y capacidades perceptivas.
- Trabajar de forma polivalente para evitar la especialización prematura.
- Primar la cooperación por encima de la competición.
- El técnico actuará como educador.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA: “BUSCANDO EL NORTE”

Para llevar a cabo esta unidad didáctica partiremos de lo establecido en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

En concreto, el currículo del área de Educación Física está organizado en seis bloques. Estará ubicada dentro del Bloque 4: *Juegos y actividades deportivas*, donde la relación interpersonal, la cooperación, el respeto a las normas y personas, adquieren especial relevancia. Se incluyen además, acciones motrices realizadas en el entorno natural o urbano. La interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades de cada uno, son aspectos decisivos. Estas actividades favorecen la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del medio natural.

Con esta unidad didáctica lo que se pretende es acercar a los alumnos a la Orientación Deportiva de una manera sencilla. Esta práctica deportiva puede llegar a aportar una serie de beneficios que influyen de manera directa o indirectamente en varios ámbitos como el desarrollo físico, el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional.

5. 1. OBJETIVOS

- Conocer de forma básica, qué es la orientación y en qué consiste.
- Tener ciertos conocimientos sobre los orígenes de este deporte.
- Adquirir nociones básicas de orientación.
- Conocer los diferentes instrumentos que se utilizan en la orientación (mapa, brújula, balizas).
- Saber visualizar y plasmar el terreno sobre el papel.
- Conocer cómo se representan en el plano las balizas y el punto de salida.

- Saber leer, visualizar y orientarse en un espacio conocido, interpretando el plano como representación del terreno.
- Comprender la necesidad y utilidad de orientar el plano.
- Realizar actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Saber trabajar en equipo, aceptando las opiniones de los compañeros.
- Participar activamente, mostrar interés por las actividades y respetar las normas.

5. 2. CONTENIDOS

Conceptuales

- La orientación básica.
- El plano, la brújula y sus partes.
- El dominio de la percepción espacial.
- Conocimiento del espacio en progresión de dificultad: aula, patio, naturaleza.

Procedimentales

- Elaboración de planos simples.
- Lectura y orientación del plano.
- Identificación de puntos en el plano.
- Desarrollo de la orientación espacial en espacios conocidos.

Actitudinales

- Participación y aceptación de las normas.
- Desarrollo de actitudes colaborativas y cooperativas en equipo.
- Respeto por el medio natural.

5. 3. COMPETENCIAS BÁSICAS

Como bien sabemos, todas las áreas del currículo de Educación Primaria contribuyen de forma transversal en el desarrollo de las competencias básicas. En esta unidad didáctica se resume de la siguiente manera:

➤ **Competencia en Comunicación Lingüística (CCL)**

Esta competencia está presente en la mayoría de las áreas puesto que la comprensión y comunicación es algo fundamental entre unos y otros. En este caso también se va a trabajar la comprensión escrita de la simbología típica de los mapas de orientación.

➤ **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)**

En la orientación deportiva, la representación gráfica es fundamental para saber identificar cómo es el terreno en la realidad. También nos encontramos dentro de los mapas con elementos matemáticos como son las escalas.

➤ **Aprender a aprender (CPAA)**

Casi seguro que la orientación deportiva sea una actividad total o prácticamente nueva para ellos. Por esta razón, llegar a conseguir los objetivos propuestos les va a permitir experimentar nuevas posibilidades.

➤ **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIE)**

En la orientación una vez dadas las indicaciones previas, es el alumno el que debe valerse por sí mismo y comenzar a tomar decisiones de forma autónoma para saber solventar las dificultades.

➤ **Competencias sociales y cívicas (CSC)**

Los alumnos van a tener que interactuar entre ellos para llevar a cabo las diferentes actividades planteadas en la unidad de orientación, teniendo en cuenta también el cumplimiento de las normas impuestas por el centro y la buena convivencia.

5. 4. TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad se va a desarrollar y poner en marcha durante el tercer trimestre, concretamente en los meses de abril y mayo aprovechando así el buen tiempo, necesario para llevar a cabo la mayoría de las sesiones al aire libre. Va a estar estructurada en cinco sesiones diferentes, las cuales estarán unidas mediante una progresión lógica.

| SESIÓN 1: ¿Qué sabemos sobre la orientación? | |
|---|---|
| <u>Momento de encuentro</u> (5 min) | Los alumnos se quedan cada uno en su mesa del aula habitual puesto que esta sesión la vamos a realizar ahí. En primer lugar les daremos una explicación sobre los contenidos que vamos a tratar a lo largo de la sesión y las actividades que vamos a realizar. |
| <u>Desarrollo de la sesión</u> (45 min) | <p>En esta primera sesión vamos a realizar:</p> <p><i>Actividad 1: Video “La Orientación en la Educación”</i></p> <p>Como es conveniente despertar su curiosidad acerca del tema y captar su atención, veremos un video titulado “La Orientación en la Educación” que engloba un poco todos los contenidos que vamos a trabajar. Tendrán que estar muy atentos puesto que luego les daremos una pequeña ficha con preguntas breves al respecto para saber si han prestado atención y que empiecen así a asimilar nuevos conocimientos. Esta ficha la corregiremos todos juntos en voz alta para que puedan modificar sus errores y les queden claros los conocimientos. (Anexo I)</p> <p><i>Actividad 2: Explicación sobre la historia de la orientación, los planos y la brújula</i></p> <p>Se llevará a cabo una explicación acerca de lo que es la orientación y cuáles fueron sus orígenes. También se</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>tratarán contenidos relacionados que iremos trabajando a lo largo de esta unidad. Después nos centraremos en una explicación acerca de lo que son los planos, para qué sirven y desde qué perspectiva se ve en un plano la realidad. Nos ayudaremos de un PowerPoint que proyectaremos en la pizarra. (Anexo II). Asimismo explicaremos brevemente qué es la brújula, cuáles son sus partes y para qué nos sirve, aunque no vayamos a usarla dentro del aula.</p> <p><i>Actividad 3: Elaboración del plano del aula</i></p> <p>De manera individual, cada alumno realizará un plano de la clase en el que se deberán señalar todos los elementos representativos del aula como la puerta, las ventanas, los armarios, las mesas, las sillas, la pizarra, etc. Después haremos grupos de cuatro alumnos para entregarles el plano correcto del aula y que ellos puedan compararlo con el suyo y corregir los fallos que hayan tenido. (Anexo III)</p> <p><i>Actividad 4: Esconde y busca las balizas</i></p> <p>Con los grupos de la actividad anterior y el mapa de la clase que les hemos entregado, deberán señalar el lugar donde van a colocar sus balizas. Cada grupo va a ir participando de forma alternativa. Uno de ellos se queda en el aula para colocar sus 4 balizas y los demás salen fuera para no verlo. Una vez escondidas, entra el resto de la clase y le entregan el mapa al grupo que quieran que las busque. Deberán recogerlas a medida que las vayan encontrando. (Anexo IV)</p> |
| <p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>(5 min)</p> | <p>Para finalizar la sesión, cada uno sentado en su sitio, comentará cuáles de los contenidos tratados en la sesión han entendido mejor y cuáles peor, con la finalidad de resolver las dudas que pueda haber y comprobar que han adquirido los conocimientos necesarios.</p> |

SESIÓN 2: Nociones básicas de orientación

| | |
|---|--|
| <p><u>Momento de encuentro</u></p> <p>(5 min)</p> | <p>Vamos todos al patio y nos reunimos en círculo para atender a la explicación previa sobre las actividades que vamos a trabajar en la sesión. A continuación se forman las parejas y se colocan cuatro parejas en cada una de las actividades a realizar.</p> |
| <p><u>Desarrollo de la sesión</u></p> <p>(45 min)</p> | <p>Se van a colocar tres circuitos en los que las parejas de alumnos irán rotando.</p> <p><i>Actividad 1: Circuito de obstáculos a ciegas</i></p> <p>Los alumnos se ponen por parejas. En el circuito se van a encontrar con cuerdas, picas y aros. Uno de los miembros de la pareja se tapaná los ojos con un pañuelo y deberá llegar al final del circuito con las indicaciones de los puntos cardinales que le irá diciendo su compañero. Al finalizar, pasará a realizar el recorrido el otro miembro de cada pareja.</p> <p><i>Actividad 2: Plano de conos chinos</i></p> <p>En el suelo hay colocada una cuadrícula de conos chinos, debajo de los cuales puede haber una baliza o no, habiendo en total seis balizas escondidas. Se les reparte un plano de dicha cuadrícula, donde tienen señalado el recorrido que deberán seguir para encontrar las balizas. Por parejas deberán saber orientar bien el plano y realizar correctamente el recorrido para conseguir localizarlas. Para añadirle un poco más de dificultad, ambos miembros de la</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>pareja deberán realizar el recorrido a gatas, de esta manera no tendrán una vista superior de los conos y les puede resultar algo más complicado. Dispondremos de cuatro recorridos diferentes para ir cambiándolos a medida que vayan logrando los anteriores. (Anexo V)</p> <p><i>Actividad 3: Recorrido de orientación con material de Educación Física</i></p> <p>Se les reparte un plano en el que aparecen representados una serie de materiales de Educación Física con un recorrido marcado en él. Por parejas, atados del pie y sin hablar, deben llegar hasta cada punto señalado en el plano, siguiendo el recorrido correcto. Una vez que crean que están situados en los puntos marcados en el plano, deberán gritar el número, el profesor comprobará que están en el lugar correcto y podrán continuar al siguiente. (Anexo VI)</p> |
| <p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>(5 min)</p> | <p>Para finalizar la sesión, nos reuniremos en corro en el centro del patio para comentar por orden cuáles han sido sus mayores dificultades a la hora de realizar las diferentes actividades.</p> |

SESIÓN 3: Mi primer recorrido

| | |
|---|--|
| <p><u>Momento de encuentro</u></p> <p>(5 min)</p> | <p>Recogemos a los alumnos en el aula y bajamos al patio en fila. Una vez en el patio, nos reunimos bajo la tejavana para explicar la sesión que vamos a llevar a cabo.</p> |
| <p><u>Desarrollo de la sesión</u></p> <p>(45 min)</p> | <p><i>Actividad 1: Cómo puedo hacer orientación</i></p> <p>Se realizará una explicación sobre las diferentes modalidades que podemos encontrarnos en orientación como la orientación a pie o en bicicleta, haciendo mayor hincapié en las características de la orientación a pie puesto que es la que vamos a llevar a cabo nosotros.</p> <p><i>Actividad 2: Recorrido de orientación</i></p> <p>Se van a formar cinco grupos de alumnos de entre cuatro y cinco personas cada uno. Les repartiremos a cada grupo el plano del patio donde tendrán dibujado el recorrido que deben seguir para encontrar seis balizas. Las balizas de cada grupo serán de diferentes colores para no dar lugar a equivocaciones. Serán las mismas que hemos utilizado en la primera sesión. Antes del inicio de la clase se habrán escondido por tanto, todas las balizas de todos los grupos. Las balizas tendrán escritas una letra que deberán copiar para formar al final una palabra relacionada con la orientación. El grupo deberá realizar la búsqueda todos juntos y sin correr, puesto que al ser su primer recorrido lo que queremos es que sepan leer bien el mapa y orientarse de manera correcta.</p> |

| | |
|---|--|
| <u>Vuelta a la calma</u> (5 min) | Para concluir la sesión comentaremos, en primer lugar, las palabras que ha formado cada grupo para ver si lo han hecho bien, y en segundo lugar hablaremos de las dificultades que hayan encontrado a la hora de orientarse de trabajar en grupo, etc. |
|---|--|

| SESIÓN 4: Me oriento solo | |
|--|--|
| <u>Momento de encuentro</u> (5 min) | Colocados en fila, bajamos al patio donde nos reuniremos bajo la tejavana para explicar lo que trabajaremos en esta sesión. |
| <u>Desarrollo de la sesión</u> (45 min) | <p><i>Actividad 1: Busco las balizas</i></p> Distribuiremos a los alumnos en tríos. Cada trío tendrá un mapa del patio del colegio donde aparecen marcadas doce balizas pero sin un orden de recorrido. (Anexo VII). A continuación deberá salir el primero de cada trío e ir en busca de alguna de esas balizas. Cuando haya encontrado una, deberá anotar la letra que tenía escrita y volver donde su grupo. Al llegar, les indicará a sus otros dos compañeros a qué baliza ha ido y será el turno de búsqueda del segundo compañero. Así de manera individual deberán ir encontrando todas las letras para finalmente ordenarlas y encontrar la palabra oculta. Lo deberán realizar lo más rápido posible para a continuación ordenar dichas letras y ver quien encuentra antes la palabra escondida. |

| | |
|---|---|
| <u>Vuelta a la calma</u> (5 min) | Nos reuniremos de nuevo bajo la tejavana y comentaremos las dificultades que hayan podido tener a la hora de orientarse de manera individual, sin tener un compañero con el que guiarse o dejarse llevar. |
|---|---|

| <i>SESIÓN 5: Carrera de orientación en la ribera del río</i> | |
|---|--|
| <u>Momento de encuentro</u> (5 min) | Todos los alumnos se preparan para ir en orden hasta el lugar donde vamos a realizar la sesión. Como es una sesión fuera del colegio, llevaremos con nosotros las autorizaciones que los padres han tenido que firmar para dar permiso. (Anexo VIII). Una vez en la ribera del río, se les dan las explicaciones necesarias para que realicen la carrera de orientación de manera correcta. Se les enseña también cómo son las balizas que se van a encontrar en esta carrera y lo que deberán hacer con la pinza, ya que las utilizadas en las sesiones anteriores no eran como estas. |
| <u>Desarrollo de la sesión</u> (45 min) | <p>En esta última sesión vamos a llevar a cabo lo que sería una carrera de orientación deportiva en su totalidad. Para ello nos desplazaremos a las inmediaciones del colegio, ya que tenemos cerca la ribera del río y una zona de jardines y naturaleza muy amplia.</p> <p><i>Actividad 1: Carrera de orientación</i></p> <p>Una vez hayamos llegado al punto de salida, les agruparemos en tríos y deberán pensar el nombre del grupo</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>y anotarlo en la hoja de control de balizas que les repartiremos (Anexo IX). Comenzaremos apuntando en la hoja de registro (Anexo X) los nombres de cada pareja y a continuación empezará el recorrido la primera pareja e irá saliendo una pareja por cada minuto que pase. Iremos anotando también los tiempos de salida de cada pareja para llevar un buen control. Todos llevarán el mismo mapa con el mismo recorrido (Anexo XI). Deberán realizarlo de manera correcta e ir encontrando las ocho balizas en el orden adecuado. En cada una de ellas encontrarán una pinza con la que deberán marcar en su hoja de control de balizas (Anexo XII). Les recordaremos bien que deben pensar antes de correr, y que a una hora concreta se acaba la carrera y deben volver al punto de salida para regresar al colegio. Los alumnos que hayan terminado antes y no estén muy cansados, cuando vayan terminando sus compañeros, nos podrán ayudar a recoger las balizas.</p> |
| <p><u>Vuelta a la calma</u> (5 min)</p> | <p>De vuelta al colegio iremos recuperando y hablando sobre lo que les ha parecido la sesión, cuáles han sido las dificultades que han encontrado y lo que han aprendido sobre esta unidad.</p> |

5. 5. EVALUACIÓN

La evaluación se va a llevar a cabo durante toda la unidad didáctica mediante varios procedimientos. Con ella comprobaremos que los alumnos han alcanzado los objetivos propuestos al inicio de la unidad. Se llevará a cabo mediante tres tipos de evaluación.

En primer lugar una **evaluación inicial** mediante una ficha con una serie de preguntas que se les repartirá en la primera sesión después de ver el video, y que deberán rellenar según sus conocimientos previos y lo que se les haya quedado del

video. Con ella comprobaremos con qué conocimientos previos partimos, ayudados del visionado del video (**Anexo I**).

En segundo lugar también se llevará a cabo una **evaluación formativa** durante el proceso de enseñanza-aprendizaje gracias a la recogida de los diferentes documentos que los alumnos han estado trabajando durante las diversas sesiones, como los planos utilizados o las hojas de control de balizas de la carrera de orientación (**Anexos IX y X**). También se tendrá en cuenta todo lo observado en cuanto a la actitud, el interés mostrado y el comportamiento del alumno. Otra forma de evaluación serán los momentos de vuelta a la calma, donde cada uno expondrá sus opiniones acerca de las dificultades, las mejoras, la motivación, etc., lo que también servirá al maestro como autoevaluación.

Al final de la unidad se llevará a cabo una **evaluación final** que consistirá en evaluar los resultados de una forma efectiva y práctica mediante una ficha con una serie de preguntas que englobarán todo lo aprendido sobre orientación.

6. CONSIDERACIONES FINALES

Gracias a la realización de este Trabajo de Fin de Grado, he llevado a cabo un proceso de investigación que me ha adentrado de una manera más teórica en el mundo de la orientación, lo cual ha sido un punto clave como referente para su elaboración. Esto ha venido acompañado por una observación del contexto en el cual se iba a llevar a cabo la unidad didáctica. Saber que no son necesarias una preparación física específica, unos grandes conocimientos previos por parte del alumnado, o que no se requiere de grandes recursos ni espacios para lograr trabajar el tema de la orientación, hace que sea más fácil romper con las estructuras clásicas de aula, y se dé paso a una forma diferente de aprendizaje en otros terrenos como puede ser el entorno natural, en este caso, la ribera del río. Esto va a incrementar también el desarrollo personal del alumno, así como nuevos valores educativos y de respeto por el medio.

En cuanto a la propuesta didáctica puedo decir que la he podido llevar a cabo gracias a la confianza de mi tutora, que me ha permitido compaginar mi propuesta con su organización ya establecida de las diversas unidades didácticas. Los resultados han sido favorables puesto que el alumnado ha mostrado una progresiva adquisición de conocimientos de orientación, los cuales al principio eran escasos o presentaban ciertas dificultades. Gracias a la puesta en práctica he podido ver la realidad del alumnado a la hora de reaccionar ante diferentes situaciones relacionadas con la orientación, al igual que la diferencia de dificultad que esto suponía para cada alumno.

Esta ha sido la primera vez que he podido llevar a la práctica en el área de Educación Física, una unidad didáctica diseñada por mí. Se debe tener en cuenta la importancia de una buena planificación, ya que el tiempo puede hacer que nuestra propuesta no se pueda desarrollar como habíamos planeado inicialmente, por lo que no hay que dejar de lado que hay actividades que se pueden mejorar y ajustar al tiempo del que se dispone. También he comprobado a medida que iba conociendo al alumnado, que en la etapa evolutiva por la que estaban pasando existe una falta de atención que hace que la pérdida de tiempo sea mayor. De ahí la importancia de construir actividades nuevas y dinámicas para mantenerles involucrados en todo momento. Gracias al carácter interdisciplinar que posee la orientación, hay aspectos que se podrían trabajar en asignaturas ajenas a la Educación Física. Por ejemplo el tema de dibujar la clase o los

mapas, se podría trabajar en el área de Educación Plástica; o los valores por el medio natural en el área de Ciencias Sociales.

Como desde pequeña me ha gustado la naturaleza y el deporte, puedo concluir diciendo que ha sido una experiencia muy grata poder disfrutar de lo que a uno le gusta y le llena, a la vez que impartes esos conocimientos y haces partícipes de ello a los alumnos. Espero haber sabido transmitir la misma motivación y entusiasmo que le he puesto yo al diseñar y llevar a cabo la unidad. Las Actividades Físicas en el Medio Natural deberían de tener más importancia puesto que no solo se trabajan aspectos físicos, sino también la autonomía del niño en la toma de decisiones y diferentes habilidades sociales.

7. LISTA DE REFERENCIAS

Corrales, A. R. (2009). *El Deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física*. Revista Digital de Educación Física. Núm.4
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ElDeporteComoElementoEducativoIndispensableEnElAre-3233220.pdf>
(Consulta: 27 de Octubre de 2017).

Federación Andaluza del Deporte de Orientación (FADO). <http://www.web-fado.com/index.php/modalidades/historia>
(Consulta: 25 de octubre de 2017).

Federación Española de Orientación (FEDO). <http://www.fedo.org/web/orientacion>
(Consulta: 28 de septiembre de 2017).

FEDO Orientación (2012, marzo 15). *La Orientación en la Educación*. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ifLev2-xHqs>

García, E. (2001). *Carreras de orientación: El deporte del siglo XXI*. Madrid: Ediciones Desnivel.

Marchesano, M. A. (2009). *¿Qué es la Orientación Escolar?* Blog Orientadores Escolares. <http://orientadoresescolares.blogspot.com.es/2009/07/que-es-la-orientacion-escolar.html> (Consulta: 11 de Octubre de 2017).

Melero, M. *Tratamiento de la orientación como actividad deportiva en las clases de Educación Física*. Buenos Aires: Revista digital. <http://www.efdeportes.com/efd138/la-orientacion-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
(Consulta: 30 de septiembre de 2017).

Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Cuadernos Técnicos.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León. (BOCYL núm.117 20 de junio de 2014).

8. APÉNDICES

Anexo I

¿QUÉ SABES SOBRE LA ORIENTACIÓN?

Nombre: _____

Apellidos: _____

Número: ____ Curso: ____ Letra: ____

Responde a estas preguntas breves.

1. ¿En qué zona de Europa surgió la orientación y por qué surgió?
2. ¿En qué país se incluyó por primera vez la orientación dentro de una asignatura escolar?
3. ¿Qué elemento es fundamental para poder orientarse y saber dónde estás?
4. ¿Cuáles son las tres partes principales de la brújula?
5. Nombra y coloca en el lugar correcto los 8 puntos cardinales que podemos encontrar en una brújula.

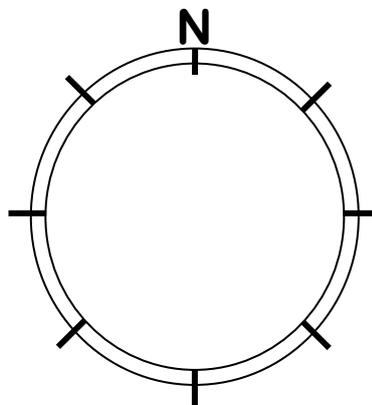


Figura 1: Ficha

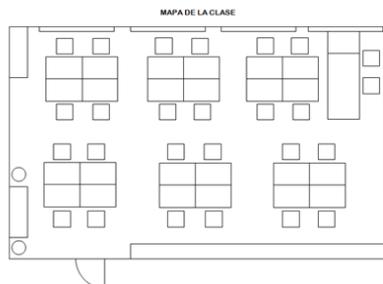
Anexo II

LOS PLANOS

- ▶ **¿Qué es un plano?**
Es la representación gráfica (dibujo) en dos dimensiones y a tamaño reducido (a escala) de un espacio que existe en la realidad.
- ▶ **¿Para qué sirve?**
Sirve para desplazarnos por cualquier espacio, ya sea conocido o desconocido, calcular distancias y ver posibles recorridos para llegar a un lugar determinado.

OBJETOS EN EL PLANO

- ▶ Los objetos en el plano se ven desde arriba, como si los observáramos desde un avión.



**AHORATE TOCA DIBUJAR
EL PLANO DE TU CLASE**

¡ÁNIMO!

Figura 2: Diapositivas sobre los planos

Anexo III

MAPA DE LA CLASE 6° C

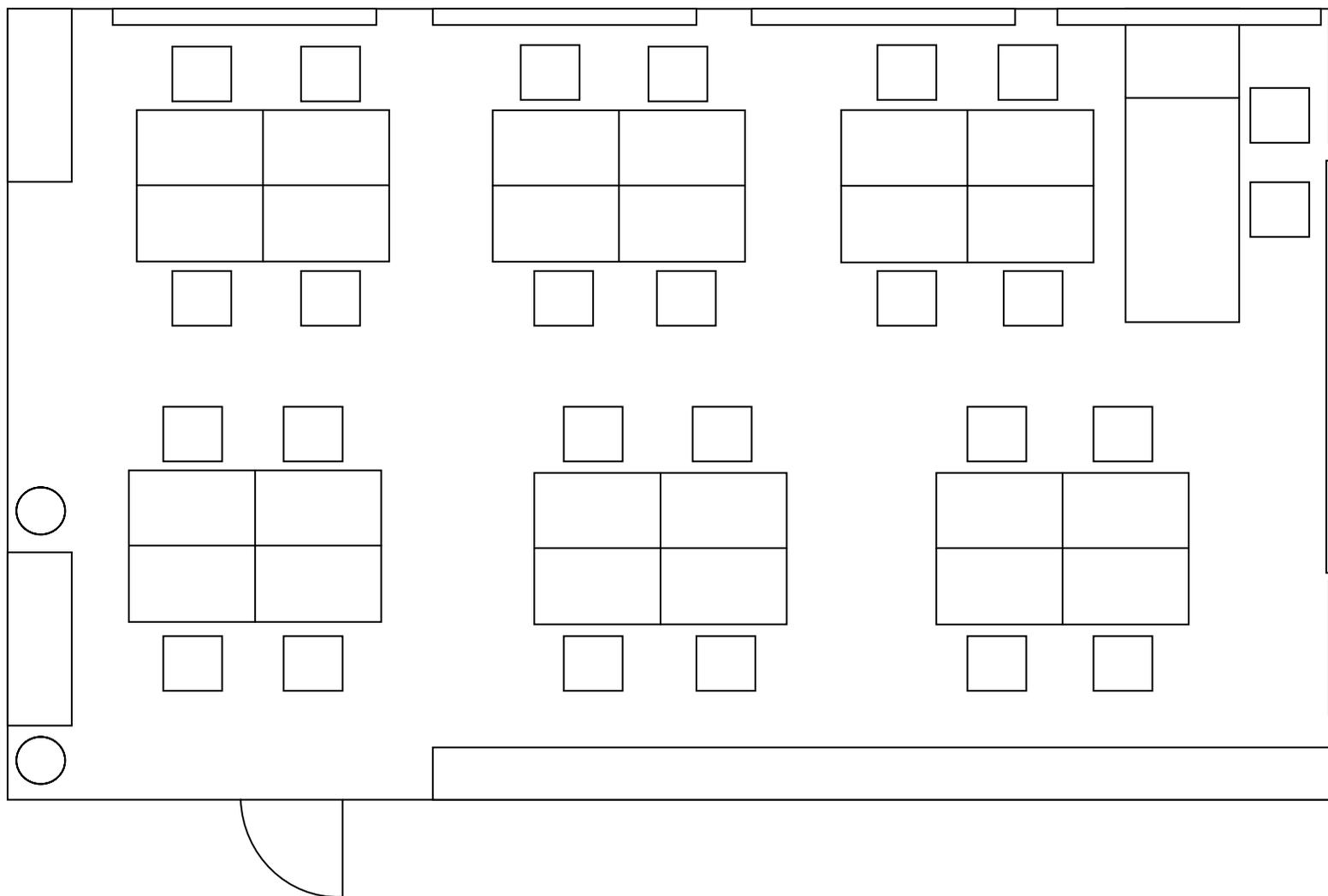


Figura 3: Mapa de referencia del aula

Anexo IV



Figura 4: Balizas utilizadas en el desarrollo de las sesiones en el centro

Anexo V

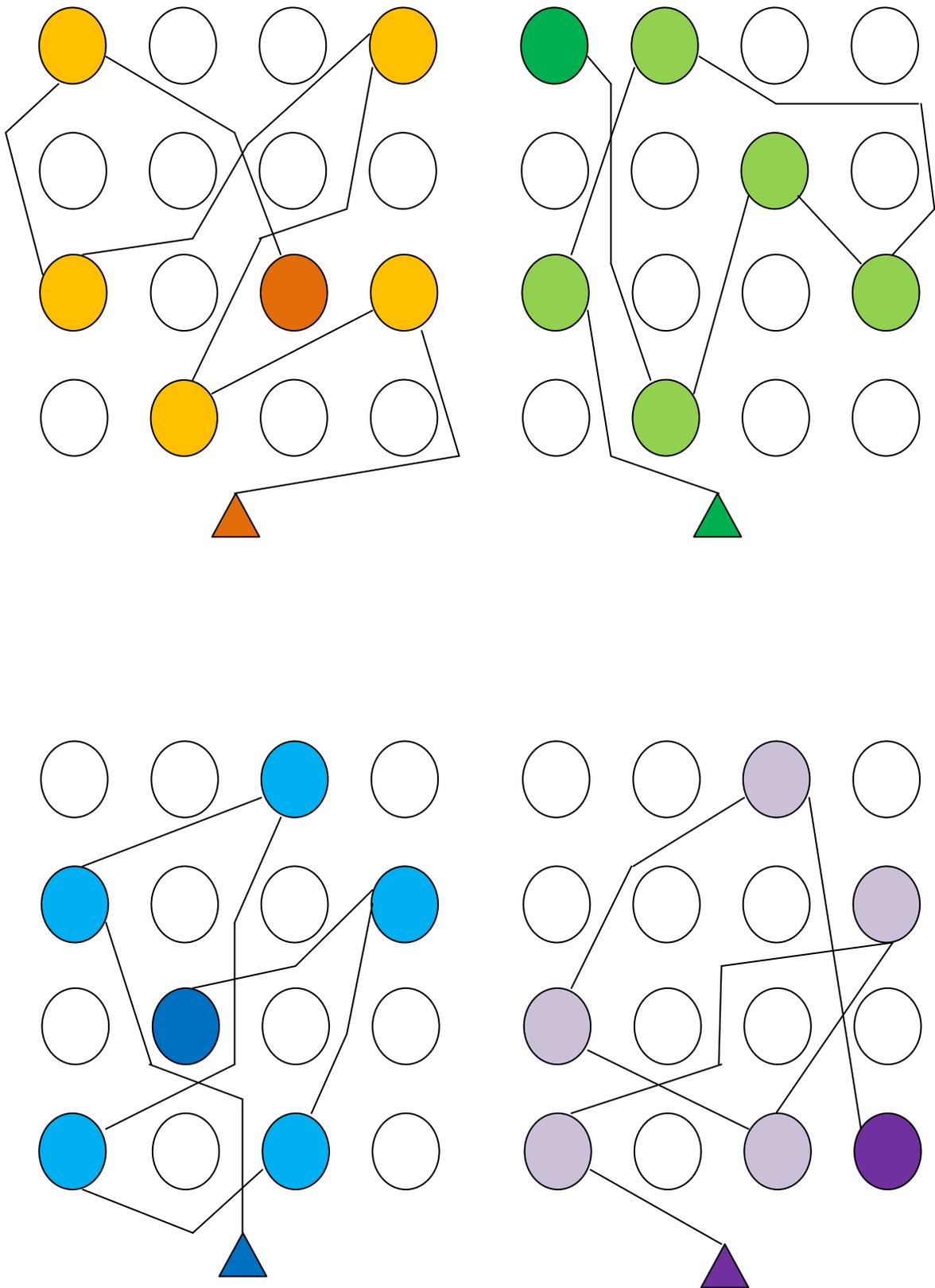


Figura 5: Diferentes circuitos con los conos chinos

Anexo VII

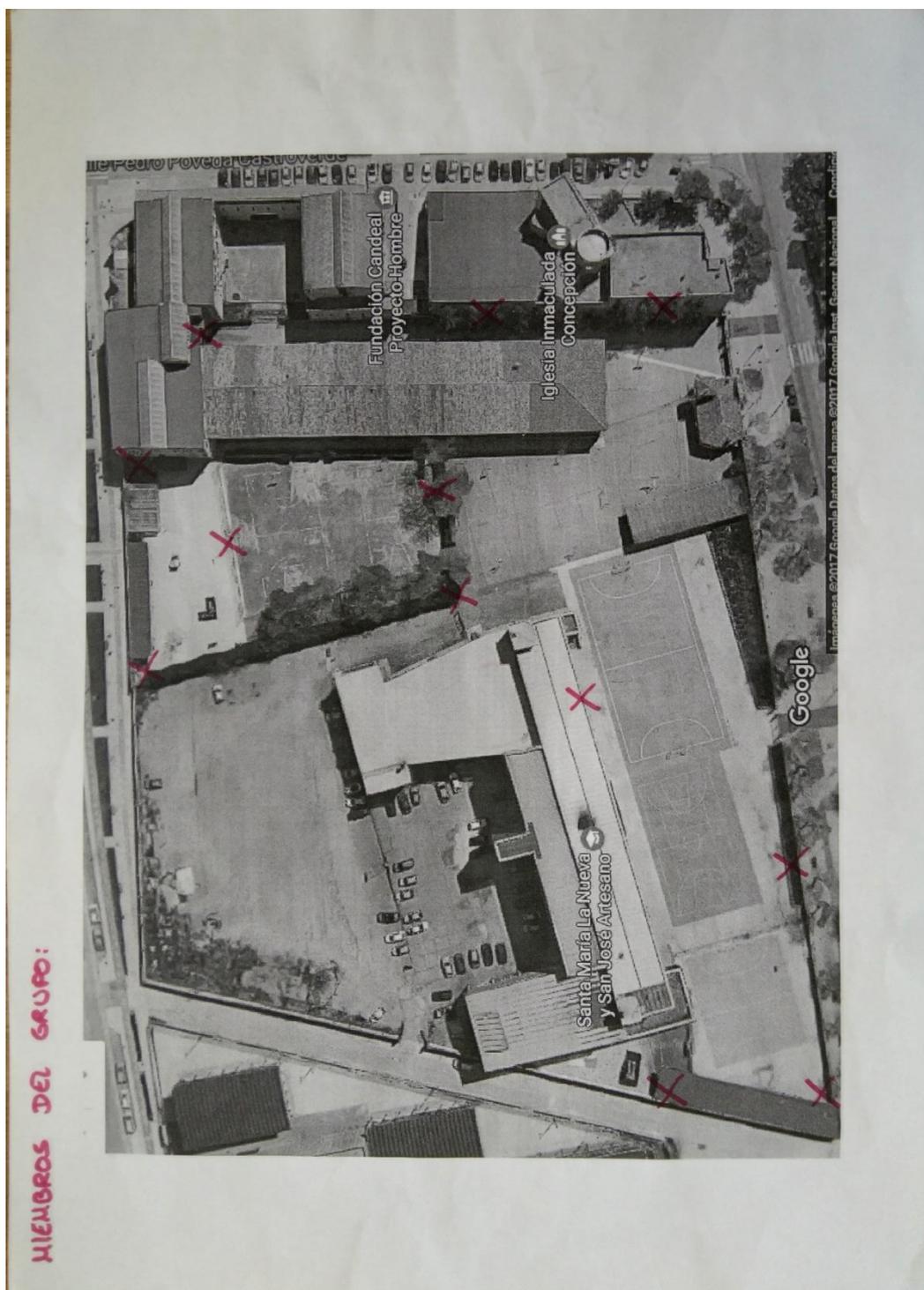


Figura 7: Mapa del patio del colegio con doce balizas señaladas

Anexo VIII

| | | | |
|---|--|---------------------------------------|----------------------|
|  | Centro Educativo Santa María La Nueva y San José Artesano | INFORME DE ACTIVIDAD ACADÉMICA | CURSO 2016-17 |
| <p>ACTIVIDAD:</p> <p>Sesión de Orientación de Educación Física por los alrededores del centro educativo. Como responsable de la actividad irá el profesor/a de Educación Física: Paloma / Álvaro / Silvia García Delgado</p> <p>Fecha: una sesión en el mes de mayo. Precio: gratuito</p> <p>Hora de salida: Inicio de la clase de Educación Física</p> <p>Hora prevista de llegada: Finalización de la clase de Educación Física</p> <p style="text-align: center;">Burgos, 25 de Abril de 2017</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">✂</p> <p style="text-align: center;"><u>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</u> LUGAR</p> <p style="text-align: center;"><u>AUTORIZACION</u></p> <p>Don/Dña como responsable del alumno/a del curso</p> <p>..... autorizo a realizar la sesión de Orientación de Educación Física por los alrededores del centro educativo que tendrá lugar en una sesión del mes de mayo.</p> <p>Número de teléfono de contacto:</p> <p>Hora de salida: Inicio de la clase de E.F. Hora prevista de llegada: Finalización de la clase de E.F.</p> <p>Precio: gratuito</p> <p style="text-align: right;">Burgos, ____ de Abril de 2017</p> <p style="text-align: right;">Firma padre/madre/tutor/tutora</p> | | | |

Figura 8: Autorización salida fuera del colegio

Anexo IX

| HOJA DE CONTROL DE BALIZAS | | | | | |
|---|--------------------|---------------------|-----------------|------------------|--------------|
|  | NOMBRE DEL EQUIPO: | POSICIÓN DE SALIDA: | HORA DE SALIDA: | HORA DE LLEGADA: | TIEMPO REAL: |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | | | | |

Figura 9: Hoja de control carrera de orientación en la naturaleza

| HOJA DE CONTROL DE BALIZAS | | | | | |
|---|--------------------|---------------------|-----------------|------------------|--------------|
|  | NOMBRE DEL EQUIPO: | POSICIÓN DE SALIDA: | HORA DE SALIDA: | HORA DE LLEGADA: | TIEMPO REAL: |
| 1 ✓ | Hakuna Hataia | 2 ^{os} | 11:29 | 11:45 | 16' |
| 7 ✓ | 8 ✓ | 9 | 10 | | |

Figura 10: Hoja de control de uno de los equipos

Anexo X

HOJA DE REGISTRO CARRERA DE ORIENTACIÓN

| | NOMBRE DEL EQUIPO | COMPONENTES | HORA DE SALIDA | HORA DE LLEGADA | TIEMPO REAL |
|----|---------------------|--------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|
| 1º | 1-3-5 | 1 3 5 | 11'28 | 11'39 | 11' |
| 2º | Hakune Matete | 7 9 11 | 11'29 | 11'45 | 16' |
| 3º | los Detectives | 13 19 15 17 | 11'30 | 11'50 | 20' |
| 4º | Buradores 2.0. | 21 23 25 | 11'31 | 11'45 | 14' |
| 5º | los darks | 2 4 6 | 11'32 | 11'46 | 14' |
| 6º | los proatas | 8 16 10 12 | 11'33 | 11'49 | 16' |
| 7º | los by virus 2.0 | 14 16 18 | 11'34 | 11'52 | 18' |
| | | 20 22 24 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Figura 11: Hoja de registro carrera de orientación en la naturaleza

Anexo XI

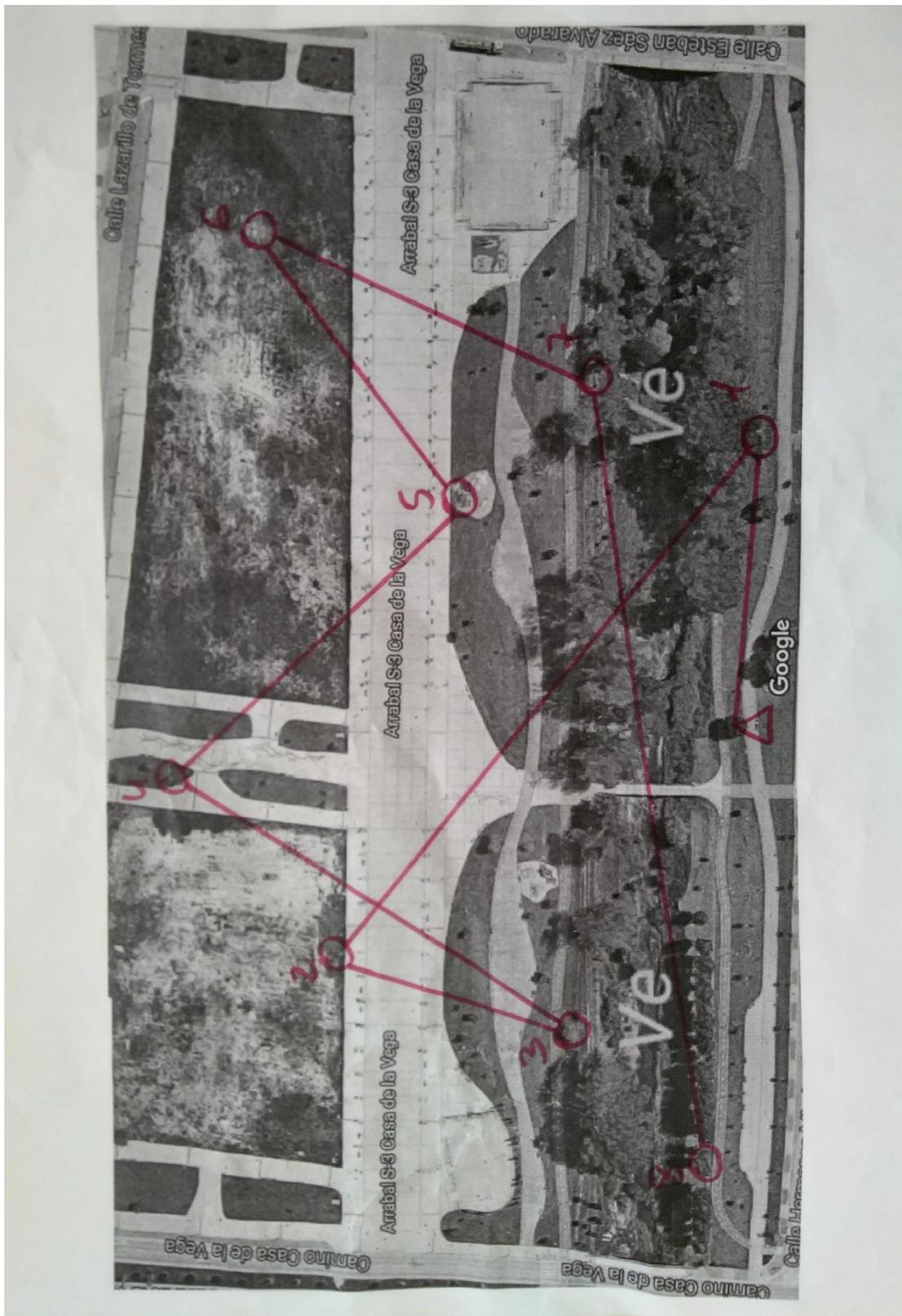


Figura 12: Mapa del recorrido de orientación en la naturaleza

Anexo XII



Figura 13: Algunas balizas de la carrera en el medio natural