

Universidad de Valladolid



Facultad de Educación y Trabajo Social

LA ORIENTACIÓN: PROPUESTA DE INCORPORACIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA



Trabajo de Fin de Grado

Curso 2012/2013

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física

Autora: María García Noriega

Tutor académico: Higinio Francisco Arribas Cubero

*“Nuestro método de formación es educar desde dentro, en lugar de instruir desde fuera:
ofrecer juegos y actividades que además resulten atractivos para el muchacho,
lo eduquen seriamente en el aspecto moral, mental y físico”.*

Sir Robert Baden Powell

RESUMEN DEL CONTENIDO

Título: La orientación: propuesta de incorporación a la Educación Física escolar en Educación Primaria.

Autora: María García Noriega.

Tutor: Higinio Francisco Arribas Cubero.

Palabras clave: Orientación, Educación Primaria, Educación Física, Recurso didáctico.

Resumen del contenido: En este trabajo pretendo mostrar una propuesta de intervención educativa sobre el trabajo de la orientación con el alumnado de Educación Primaria desde el área de Educación Física. Creo firmemente que la orientación es un contenido muy importante en la vida diaria de todas las personas y que desde la escuela debemos ofrecer una educación integral a nuestros alumnos. Por este motivo he diseñado una unidad didáctica para ir introduciéndoles en los contenidos básicos relacionados con la orientación e ir dotándoles de habilidades que les permitan desenvolverse adecuadamente tanto dentro como fuera del aula/colegio. Además, considero que dicha unidad puede resultar muy útil para otros docentes del área de Educación Física, puesto que puede emplearse como recurso para enseñar un contenido apenas tratado en el aula.

ABSTRACT

Title: Orienteering: incorporation proposal into school Physical Education in Elementary Education.

Author: María García Noriega.

Tutor: Higinio Francisco Arribas Cubero.

Keywords: Orienteering, Elementary Education, Physical Education, Didactic resource.

Abstract: In this work I want to show an educational intervention proposal about the orienteering work whit pupils of Elementary Education from the Physical Education area. I firmly think that orienteering is a very important content in all people daily life and from school we must offer an integral education to our pupils. For this reason I have designed a didactic unit to introduce them into the basic contents related to orienteering and provide them with skills that allow them to manage properly both inside and outside the classroom/school. I also think that this unit can be very useful to other teachers from the Physical Education area, as it can be used as a resource to teach a content hardly dealt with in the classroom.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	2
3. JUSTIFICACIÓN	3
3.1. RELEVANCIA DEL TEMA	3
3.2. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	8
4.1. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y SU VALOR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	8
4.2. LA ORIENTACIÓN.....	10
4.2.1. ¿Qué es?.....	10
4.2.2. Importancia en la vida diaria	12
4.2.3. Tipos de orientación.....	12
4.3. LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	14
4.4. ¿CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA?	18
4.5. EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN	24
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	26
5.1. PLAN DE TRABAJO	26
5.2. CONTEXTO EDUCATIVO	27
5.2.1. El centro escolar.....	27
5.2.2. La Educación Física en el centro.....	27
5.2.3. El alumnado.....	28
5.3. DISEÑO DE LA PROPUESTA	28
5.3.1. Tema	28
5.3.2. Vinculación con el currículo.....	29
5.3.3. Secuenciación de la unidad didáctica	33
5.3.4. Evaluación.....	42
6. CONSIDERACIONES FINALES	45
7. REFERENCIAS	48
8. APÉNDICES	52
8.1. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN INICIAL	52
8.2. PLAN DE LA SESIÓN 1.....	53
8.2.1. POWERPOINT	55

8.3. PLAN DE LAS SESIONES 2, 3 Y 4	58
8.3.1. PLANOS DE LOS CIRCUITOS CON DIFERENTES RECORRIDOS	60
8.3.2. PLANOS DE LOS CIRCUITOS EN BLANCO	71
8.4. PLAN DE LA SESIÓN 5.....	73
8.4.1. PLANO DEL PATIO DEL COLEGIO.....	75
8.4.2. BALIZAS	76
8.4.3. TARJETAS DE CONTROL	77
8.4.4. RETOS, ADIVINANZAS Y ACERTIJOS.....	78
8.5. PLAN DE LA SESIÓN 6.....	82
8.6. PLAN DE LA SESIÓN 7.....	84
8.6.1. POWERPOINT	86
8.6.2. FICHA DE RUMBOS.....	88
8.7. PLAN DE LA SESIÓN 8.....	90
8.7.1. FICHA CON LA DESCRIPCIÓN DE LOS ÁRBOLES Y LOS ANIMALES DEL PARQUE DEL CAMPO GRANDE.....	92
8.7.2. CIRCULAR DE LAS SALIDAS	99
8.7.3. TRAYECTO HASTA EL PARQUE DEL CAMPO GRANDE.....	100
8.7.4. PLANO DEL PARQUE DEL CAMPO GRANDE	101
8.8. PLAN DE LA SESIÓN 9.....	102
8.8.1. PLANO DEL PARQUE FORESTAL DEL CERRO DE LAS CONTIENDAS	104
8.8.2. MENSAJES CODIFICADOS.....	105
8.9. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN Y EVALUACIÓN FINAL.....	107
8.10. FICHAS DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR.....	109
8.11. FICHAS DE LAS SALIDAS	111

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende mostrar la importancia de la orientación como contenido a transmitir en Educación Primaria, más concretamente desde el área de Educación Física. Para ello se plantea una propuesta de intervención educativa, consistente en el diseño de una unidad didáctica, que persigue instruir a los alumnos sobre un tema tan presente en su vida diaria y ambiciona iniciarles en ella como actividad deportiva, ya que es una gran alternativa que además les permite estar en contacto con el medio natural, un aspecto muy positivo para el desarrollo integral del alumno. Además, este contenido es un gran recurso para trabajar con multitud de áreas de manera interdisciplinar, logrando aprendizajes más globales y significativos para el alumnado.

Una vez expuestas estas cuestiones paso a plantear a grandes rasgos la estructura del trabajo:

En el apartado “Justificación” se muestra la relevancia que tiene el tema que planteo, la orientación, y las competencias asociadas al título que he alcanzado durante mi formación académica y que están estrechamente ligadas a este Trabajo de Fin de Grado.

En el segundo apartado “Fundamentación teórica y antecedentes” pretendo exponer al lector los aspectos claves sobre la temática a tratar, principalmente su presencia en Educación Primaria y cómo transmitir este contenido desde el área de Educación Física, así como los autores que han investigado sobre dicho tema y han utilizado la orientación como un recurso educativo dentro de la escuela.

A continuación, en el apartado “Propuesta educativa” se reflejan diversos aspectos del contexto en el que se va a llevar a cabo la propuesta (el centro escolar, la Educación Física en el centro y el alumnado) y el diseño de la misma. Este diseño está fundamentado en el marco teórico del apartado anterior y presenta la posibilidad de trabajar los contenidos de orientación desde el área de Educación Física incluyendo el trabajo interdisciplinar con otras áreas de conocimiento, además, contiene elementos esenciales de la unidad didáctica como su vinculación con el currículo y la secuenciación y evaluación de ésta. Los planes de sesión y los materiales creados y empleados para dicha unidad aparecen desarrollados en los “Apéndices” para permitir que el lector interesado tenga recursos para poder ponerla en práctica en contextos similares al planteado en esta propuesta.

Por último, en las “Consideraciones finales” expongo mis valoraciones sobre el trabajo basándome principalmente en las ideas fundamentales del mismo, en la elaboración y puesta en práctica parcial de la propuesta educativa, incluyendo sus beneficios y dificultades, y en los materiales didácticos creados para su desarrollo.

Con todos los apartados anteriores pretendo ofrecer una visión completa sobre la enseñanza de la orientación con el alumnado de Educación Primaria desde el área de Educación Física y proporcionar un material concreto y útil para que pueda ser utilizado por cualquier docente para poder trabajarla en diversos espacios, desde el aula hasta el medio natural, demostrando así que es un contenido perfectamente aplicable en los centros educativos.

2. OBJETIVOS

Al inicio de este Trabajo de Fin de Grado creo que es necesario esbozar una serie de objetivos generales que den una información detallada sobre lo que pretendo conseguir al final del mismo:

- Analizar las diferentes posibilidades de enseñanza de la orientación en Educación Primaria desde diversas áreas de conocimiento, especialmente desde el área de Educación Física.
- Examinar las posibles aplicaciones del deporte de orientación tanto dentro de un centro educativo como en un espacio natural.
- Organizar una propuesta de intervención educativa en torno a la orientación, desde el área de Educación Física, para el alumnado del segundo ciclo de Educación Primaria.

Una vez fijados los objetivos generales de mi trabajo pasaré a plantear los objetivos específicos en base al diseño de mi propuesta de intervención educativa con un grupo concreto de alumnos en el centro donde he realizado las prácticas, el colegio Jesús y María/Vedruna en Valladolid:

- Analizar qué pasos deben seguirse para trabajar la orientación desde el área de Educación Física en Educación Primaria de manera sencilla y sin la necesidad de contar con muchos materiales.
- Planificar una unidad didáctica cuyo eje sea la orientación, poniéndola en práctica tanto en el centro educativo como en el medio natural con el fin de promocionar esta actividad y promover su práctica deportiva.
- Elaborar materiales didácticos adecuados y completos que permitan que cualquier maestro pueda llevar a cabo esta unidad didáctica.
- Incrementar la autonomía y la responsabilidad del alumnado a la vez que se refuerza su autoestima motivándolos en el transcurso de la unidad didáctica.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. RELEVANCIA DEL TEMA.

Actualmente el alumnado de Educación Primaria apenas trabaja la orientación en el área de Educación Física, al menos conscientemente, aunque poco a poco se está notando un aumento en su extensión y generalización en los colegios. Bajo mi punto de vista, éste es un contenido muy importante tanto a nivel académico como en la vida diaria de los alumnos, ya que les permite desplazarse con autonomía y seguridad por cualquier espacio, ya sea éste más o menos conocido por ellos. Por este motivo, creo que es muy necesario transmitir al alumnado conocimientos relacionados con la orientación desde edades tempranas para que los puedan ir afianzando a medida que continúen trabajándolos en cursos superiores y puedan ir adquiriendo un mayor dominio sobre ellos, llegando a ser realmente competentes en este aspecto, tanto para el desarrollo de actividades de ocio en el medio natural, como para situaciones que surgen en la cotidianidad del día a día.

Teniendo como base el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre¹, en el área de Educación Física se puede evidenciar la presencia de la orientación en los siguientes bloques de contenido:

- En el bloque 1, el cuerpo imagen y percepción, se tratan los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.
- En el bloque 2, habilidades motrices, se trabajan los contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia, destacando los que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones.
- En el bloque 5, juegos y actividades deportivas, se trabajan contenidos relativos a las actividades deportivas, teniendo en cuenta los aspectos de relación interpersonal valorando especialmente las actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas.

Estoy de acuerdo con Martín Carrasco y Domínguez Díaz (2006) cuando sostienen que la orientación puede servir para “introducir y trabajar más directamente elementos relacionados con otras asignaturas, temas transversales, etc.”. Es evidente que la orientación tiene un componente interdisciplinar muy importante, ya que nos brinda la posibilidad de realizar multitud de actividades relacionadas con ella tratando a la vez diversos aspectos concernientes

¹ Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. (B.O.C. y L. n. ° 293 de 8 de diciembre de 2006).



a otras áreas de conocimiento: Matemáticas (dimensiones, nociones espaciales y temporales, etc.), Lengua Castellana y Literatura (intercambios comunicativos, vocabulario específico, etc.), Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural (situación en el entorno, interpretación de planos y mapas, etc.) y Educación Artística (dibujo de planos, balizas, etc.).

Esta interdisciplinariedad permite que se dé una mayor diversidad de aprendizajes a la par que una mayor globalidad en los mismos al integrar e interrelacionar contenidos de otras áreas, lo que posibilita que el alumnado esté mucho más motivado y rompa con la rutina habitual de las sesiones de Educación Física que pretenden, a través de juegos o de actividades centradas en un contenido concreto, que los alumnos estén desplazándose por el espacio durante toda la sesión, es decir, dan mucha más importancia al trabajo corporal que al mental, mientras que la orientación aúna estos dos aspectos perfectamente, consiguiendo una gran simbiosis. Por este motivo, trabajando con este contenido abrimos una puerta más en el área de Educación Física, lo que permite un mayor aprovechamiento de las sesiones utilizando recursos y materiales didácticos que no se emplean frecuentemente dentro de las aulas.

Cabe destacar que las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) también tienen un peso muy importante dentro de la orientación. Existen herramientas y programas muy interesantes que permiten crear mapas de todo tipo (topográficos, de la ciudad, de senderismo, etc.) de forma sencilla, visualizar rutas de cualquier parte del mundo y los puntos de interés de las mismas, etc.² Además, el Instituto Geográfico Nacional (IGN), desde su página web, ofrece multitud de posibilidades para que los internautas aprendan conceptos teóricos relacionados con la orientación (proyecciones cartográficas, el concepto de escala, tipos de mapas y sus elementos, etc.) y, posteriormente, puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos a través de su aplicación “Atlas didáctico”. Aparte de todos estos recursos más específicos, hay infinidad de blogs en los que aparecen multitud de recursos interactivos vinculados a la orientación que son útiles para que los alumnos puedan aprender de una manera más amena y visual y poner en práctica los aprendizajes adquiridos. Igualmente, en páginas tan populares como You Tube se pueden visionar múltiples vídeos relacionados con el deporte de orientación, tanto en la escuela como en el medio natural, o con actividades vinculadas ésta que se pueden llevar a cabo en el centro educativo. Y ya en la actualidad, con la extensión de la realidad aumentada en educación encontramos aplicaciones sencillas, combinando objetos virtuales y reales en un entorno real, de una forma interactiva, donde a través de geoposición la orientación puede trabajarse como contenido y como vehículo de aprendizajes de múltiples áreas, teniendo la tecnología como soporte³.

² Los más relevantes son: GPS, Google Maps, Google Street View, Wikiloc y OCAD.

³ Actualmente el grupo de investigación GSIC-EMIC de la UVa está desarrollando propuestas en esta línea.



Todos los recursos anteriores tienen un alto contenido didáctico y posibilitan que el alumnado interactúe con multitud de conceptos relacionados con la orientación de una manera sencilla y amena, adquiriéndolos progresivamente de una forma mucho más natural y motivante que si estos aprendizajes se llevasen a cabo en el aula siguiendo el sistema convencional.

Igualmente, el profesorado puede valerse de estos recursos para diseñar recorridos de orientación y para programar diversas actividades de orientación en ruta, principalmente en el medio natural aunque también en espacios urbanos, debido a que proporcionan una amplia información acerca del entorno en el que se van a llevar a cabo dichas actividades.

También hay que tener muy presente el hecho de que la orientación es un deporte como otro cualquiera y que el alumnado podría practicarlo perfectamente de manera extraescolar, el principal problema es que muy pocos conocen su existencia por lo que terminan realizando deportes “de toda la vida” y que están mucho más publicitados como baloncesto, fútbol y voleibol. A pesar de que la mayoría de los niños que conocen y practican este deporte lo hacen porque sus profesores de Educación Física les han explicado en qué consiste y porque han realizado multitud de actividades relacionadas con la orientación en el horario escolar en dicha área, cabe destacar la importancia de que esta enseñanza no sea un hecho aislado, ya que la totalidad de los profesores de Educación Física deberían enseñar a sus alumnos otras alternativas deportivas interesantes y saludables aparte de las habituales, como es el caso de la orientación.

El programa de Juegos Escolares de la Diputación y del Ayuntamiento de Valladolid para el año 2012/2013 reconoce la orientación como modalidad deportiva y además comienza a promocionarla con visitas a los centros escolares⁴. Debido a esto, algunos centros deciden promover este deporte para que sus alumnos puedan competir de manera extraescolar, como es el caso del Colegio Nuestra Señora del Carmen, del IES Pío del Río Hortega y del IES Zorrilla que contaron con participantes en prácticamente todas las categorías durante las seis carreras organizadas. De hecho el IES Zorrilla ya era un centro escolar pionero en la enseñanza de este deporte y actualmente es un referente a nivel nacional, puesto que ha ganado varias veces el Campeonato Regional y el Campeonato de España y ha quedado cuarto en el Campeonato del Mundo que se celebró en Italia en el año 2011 y sexto en el de Portugal de 2013.

⁴ Para el curso 2013/14 se va a firmar un convenio entre los dos clubes de orientación de Valladolid y la Diputación para levantar planos de orientación en los colegios de zonas rurales, tanto para la práctica escolar como extraescolar. Siendo esto un recurso de primer nivel para monitores y maestros y un buen espaldarazo para extender la orientación entre niños y jóvenes de nuestra provincia.

Debido al desconocimiento de este deporte, al que me he referido con anterioridad, el alumnado desperdicia importantes beneficios que aporta la orientación como el hecho de poder realizar actividad física en un entorno natural, algo muy poco habitual en la mayoría de deportes escolares, aspecto que destacan Bocanegra y Villanueva (2003) que señalan que:

Es una actividad muy interesante que permite a sus participantes un contacto muy estrecho con el medio natural y puede ser planteada de forma competitiva (carreras de orientación) o lúdico-recreativa, siendo esta última la que a nosotros nos interesa desde el punto de vista docente. (p. 21)

Además hay que tener en cuenta que, como he dicho anteriormente, la orientación no solo es un deporte físico sino que tiene una gran carga intelectual en cuanto a la táctica a seguir, la toma de decisiones, el ser capaces de controlar su cuerpo pensando antes de actuar, etc., lo que le convierte en un deporte muy completo y beneficioso para el desarrollo intelectual y motriz de los alumnos. Asimismo la orientación tiene un componente emocional muy importante, ya que como sostienen diversos autores lo que motiva a las personas que quieren practicar este deporte es la sensación de aventura y las ganas de desafiarse a sí mismos a pesar de que siempre exista cierto nivel de incertidumbre y miedo a perderse al estar en un espacio que no conocen (Pinos, 1997; Kleinmann, 2001; Peña, 2010; Bardera, 2011).

3.2. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.

El Trabajo de Fin de Grado es la culminación del Grado de Educación Primaria, además de servirme de formación para mi futuro ejercicio docente, y por ello a través de él debo demostrar que he adquirido una serie de competencias que estaban asociadas a esta titulación. Por este motivo indicaré las competencias que están más íntimamente relacionadas con este trabajo y que aparecen detalladas en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre⁵.

Para ello comenzaré precisando las que están ligadas a la titulación que adquiriré al finalizar mis estudios, es decir, Maestra de Educación Primaria:

- Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares, sociales y escolares.
- Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.

⁵ Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. (B.O.E. n. ° 260 de 30 de octubre de 2007).

- Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.
- Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado, consiguiendo habilidades de comunicación a través de Internet y del trabajo colaborativo a través de espacios virtuales.
- Conocer y comprender la función de la educación en la sociedad actual, teniendo en cuenta la evolución del sistema educativo, la evolución de la familia, analizando de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad, buscando mecanismos de colaboración entre escuela y familia.
- Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

Seguidamente, continuaré especificando la competencia que he alcanzado a lo largo del Prácticum:

- Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.

Aunque, como he dicho anteriormente, al finalizar este Grado adquiriré la titulación de Maestra de Educación Primaria, creo conveniente destacar que al haber realizado la Mención en Educación Física también he alcanzado una serie de competencias con este trabajo relacionadas con dicha mención:

- Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.
- Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y SU VALOR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

De acuerdo con la definición de Miguel (2001, p. 47) las Actividades Físicas en el Medio Natural (A.F.M.N.) son “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”. Hay que tener presente que las A.F.M.N. están dotadas de un alto interés educativo, por lo que resultaría muy interesante trasladar determinadas prácticas escolares a un entorno natural, pero éstas no deben consistir simplemente en realizar actividades utilizando este espacio, si no que se tiene que aprovechar este medio al máximo para transmitir al alumnado una educación integral y de calidad. Además, como defienden Corral y González Gandiaga (2004), los estímulos que encontramos en el medio natural permiten que los alumnos empleen y desarrollen ampliamente los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, además de las capacidades motrices (las posibilidades de movimiento son mucho mayores a las que se dan en el centro escolar), cognitivas (aprendiendo multitud de contenidos necesarios para conocer el medio natural y desenvolverse en él adecuadamente), socioafectivas (se forman grupos para la mayoría de actividades, por lo que los alumnos deben colaborar entre sí), lingüísticas, etc., aspecto vital para que la salida no sea simplemente lúdica.

Las posibilidades educativas de las A.F.M.N. más destacables son (Santos y Martínez Muñoz, 2008):

- Su contribución a la educación integral.
- Posibilitan un aprender haciendo (aprendizaje significativo).
- Desarrollan la autonomía.
- Conocer y respetar el medio.

Asimismo, hay que tener en cuenta que el medio natural también tiene una estrecha relación con los contenidos impartidos en el resto de áreas de conocimiento, al igual que con algunos temas transversales como educación medio ambiental, educación moral y educación para la igualdad, que se potencian especialmente al estar en contacto directo con la naturaleza (Ibíd.).

Por su parte, Baena y Baena (2003) citan otros valores educativos de las A.F.M.N.:

- Relacionados con aspectos metodológicos:
 - Ayuda a los alumnos a sentirse protagonistas, activos en su proceso de aprendizaje.
 - Son un marco ideal para la enseñanza mediante búsqueda.
 - Presentan un carácter global y se aconseja que tengan un tratamiento interdisciplinar.
- Relacionados con la Educación Física:
 - Mejoran los mecanismos perceptivos, de decisión y ejecución.
 - Contribuyen en la educación de los alumnos para que sean capaces de escoger la actividad física como medio de ocupación de su tiempo libre
 - Mejoran el desarrollo motor, por tratarse de comportamiento motores específicos.

Debemos tener en cuenta que “aunque nuestra labor como educadores del área de EF se centra en aspectos motrices, no debemos olvidar que la mayor aportación de estas actividades a la educación es debida al contacto directo con el medio natural” (Fernández- Quevedo, 1993). Ya que como defiende Gómez Palacios (1991) “en la Educación Formal el mero hecho de salir del aula, ya constituye un elemento favorecedor que ofrece una fuerte carga simbólica y festiva, puesto que las actividades no se realizan en el ambiente habitual de trabajo o estudio”.

La importancia de las A.F.M.N. queda también patente en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo⁶, puesto que uno de los objetivos de Educación Primaria es “conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo”. Igualmente, el Decreto 40/2007, de 3 de mayo⁷, tiene como objetivo general en el área de Educación Física “realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora” y como contenido del tercer ciclo “valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural”. En dicho documento también hay multitud de alusiones a las A.F.M.N. de manera implícita, por ejemplo:

El bloque 4, actividad física y salud, está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida como fuente de bienestar.

⁶ Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (B.O.E. n.º 106 de 4 de mayo de 2006).

⁷ Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (B.O.C. y L. n.º 89 de 9 de mayo de 2007).

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Con todo lo dicho en este apartado, coincidiendo con Miguel (2001) y Arribas (2008) queda patente que llevar a cabo actividades en el medio natural permite “que las propuestas puedan desarrollarse mediante métodos de aprendizaje más activos y vivenciales, propiciando actividades más diversas y posibilitando una mayor relación entre áreas, un trabajo grupal y una visión de la realidad en su conjunto”.

4.2.LA ORIENTACIÓN.

4.2.1. ¿Qué es?

Atendiendo a la definición de Caballero Jiménez (s/f) que indica que “las capacidades perceptivo-motrices son las que permiten coordinar los sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo y sus segmentos, es el resultado de la combinación de percepciones motoras y sensoriales en el movimiento consciente”, y teniendo en cuenta que trabajamos la orientación incidiendo en contenidos relacionados con la percepción corporal, espacial y temporal, podemos deducir que la orientación está incluida dentro de las capacidades perceptivo-motrices.

Castañer y Camerino (1996) realizan el siguiente gráfico circular en el que aparecen los contenidos citados anteriormente para trabajar la orientación aparte de otros intermedios surgidos de la combinación de los anteriores:



Figura 1. Contenidos propios de las capacidades perceptivo motrices. (Castañer, M. y Camerino, O., 1996)

Como señala Rodríguez Boggia (2002) al percibir el espacio con los sentidos somos conscientes del lugar en el que nos encontramos y por lo tanto somos capaces de orientarnos. Por lo tanto, el carácter perceptivo de la orientación nos permite tomar diferentes decisiones a partir de la información que recogemos a través de los sentidos (principalmente con la vista), después de analizar y evaluar la situación. Para ello es de vital importancia distinguir entre la percepción que tenemos de nuestro propio cuerpo, corporalidad, y la percepción del espacio que nos rodea, espacialidad y temporalidad, (nociones de distancia como “cerca” y “lejos”, situación de unos objetos respecto de otros, etc.). Los aspectos perceptivos van mejorando conforme aumenta la práctica, por lo tanto, a medida que vayamos teniendo un mayor número de experiencias seremos capaces de desplazarnos por diferentes espacios más o menos conocidos, ya sean urbanos o naturales.

Arribas (2012) afirma que la orientación es “utilizar o servirse de elementos (naturales y/o artificiales) que se encuentren a nuestro alcance para, teniéndolos como referencia, desplazarnos, movernos y saber escoger nuestros itinerarios en función de nuestros objetivos”.

El DRAE (Diccionario de la Real Academia Española) define el sentido de la orientación como la “aptitud para situarse correctamente respecto de un determinado punto de referencia” (Real Academia Española, 2001).

Si nos referimos a la orientación como deporte, la Federación Española de Orientación (FEDO) la define 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, 2013, p. 4). Dichos controles, el punto de salida y el de llegada están marcados en el mapa en lugares característicos del terreno y que están claramente representados en él. Una vez sobre el terreno, los controles se convierten en balizas naranjas y blancas unidas a una pinza marcadora o electrónica que permite que el deportista corrobore que ha pasado por ahí al perforar su tarjeta de control con dicha pinza o al pasar el chip, en caso de utilizarse pinza electrónica. El objetivo es que el deportista realice correctamente el recorrido en el menor tiempo posible.

4.2.2. Importancia en la vida diaria.

Analizando las múltiples definiciones de orientación del apartado anterior podemos deducir fácilmente que ésta juega un importante papel en nuestra vida cotidiana, puesto que a la hora de realizar cualquier tipo de desplazamiento en cualquier espacio es necesario que seamos capaces de buscar y encontrar referencias espaciales para poder situarnos correctamente y trasladarnos de un sitio a otro.

Por este motivo comparto la opinión de Julián y Pinos (2011) de que la orientación es una herramienta que tiene una gran transferencia en nuestra vida diaria, puesto que orientarnos forma parte de nuestro día a día aunque no nos demos cuenta, por ejemplo, cuando queremos ir a un sitio determinado desde nuestra casa tenemos que echar mano de nuestras capacidades perceptivas y nuestro conocimiento de la zona para escoger el mejor recorrido posible. Igualmente, si no conocemos la zona (ya sea ésta natural o urbana) pero disponemos de un plano o de un mapa, debemos saber orientarle correctamente y saber situar nuestra posición dentro de él para poder desplazarnos adecuadamente. Además, en nuestra vida diaria no solamente nos tenemos que saber orientar para trasladarnos a pie de un lugar a otro, la orientación también es importante a la hora de conducir cualquier vehículo, entrando también en juego las diferentes señales de tráfico, semáforos, etc. que no siempre nos dejan ir por dónde queremos y a la velocidad que queremos.

Desde la escuela se pretende educar a los alumnos globalmente, transmitiéndoles aprendizajes que les resulten de gran utilidad tanto dentro del ámbito académico como fuera de él. Por este motivo y como manifiesta Mínguez (2008):

La Educación formal, tanto en Primaria como en Secundaria, incluye las actividades de orientación en sus currículos de Educación Física (EF). Si bien en Primaria lo hace de una forma más general y sin concreción, en Secundaria se especifica para el tercer curso de la ESO de una forma exclusiva dentro del bloque de Actividades en el Medio Natural. (p.49)

4.2.3. Tipos de orientación.

Según Querol (s/f), se pueden distinguir dos tipos de orientación, aunque ambos se complementan entre sí:

1. Orientación básica: Basada en el conocimiento y el uso de sistemas tradicionales como el sol, las estrellas, los anillos de crecimiento de los árboles, planos sencillos, etc. Para este tipo de orientación no se necesitan materiales (o éstos son de fabricación sencilla), ya que podemos orientarnos correctamente simplemente

observando el entorno que nos rodea. Ésta debe ser la orientación que se trate en el aula en primer lugar, por ser la más sencilla y porque gracias a ella se pueden globalizar multitud de aprendizajes interdisciplinares y, como exponen Julián y Pinos (2011), trabajar contenidos cognitivos, procedimentales y actitudinales, aspecto básico y elemental dentro de la escuela, ya que como docentes debemos buscar que nuestros alumnos aprendan conocimientos y adquieran habilidades que puedan utilizar en situaciones de su vida diaria.

2. Orientación precisa: Se centra en elementos más precisos (brújulas, planos y mapas más complejos, etc.), aunque también considera importantes los sistemas tradicionales de orientación anteriormente citados. El principal problema de este tipo de orientación es que, en ocasiones, el material necesario no es fácil de conseguir. Este tipo de orientación se empezaría a tratar en el aula una vez que el alumnado domine la orientación básica.

Formarían parte de este tipo de orientación elementos tecnológicos modernos y accesibles como:

- El GPS (Sistema Global de Posición, en español): funciona a través de un sistema de satélites que están situados a unos 20.000 km en la órbita de la tierra y que facilitan información, a través de señales de radio, al GPS para que éste nos pueda indicar exactamente en qué lugar nos encontramos, independientemente de que le conozcamos o no y de que las condiciones de visibilidad sean óptimas o nulas. Por este motivo es el método de orientación más preciso que existe en la actualidad y se emplea en multitud de circunstancias (cartografía, diseño de rutas, vehículos, etc.), además de estarse incorporando a muchos deportes (vela, raids, ciclismo, etc.) para aportar al participante una mayor seguridad o como elemento de apoyo. También se puede utilizar como recurso didáctico a la hora de elaborar mapas que puedan ser utilizados para realizar carreras de orientación con los alumnos y para organizar salidas, ya que da la posibilidad de situar la ruta en el mapa y calcular las distancias entre diferentes puntos. Además, existe una “búsqueda del tesoro” moderna llamada Geocaching⁸ que consiste en encontrar dicho tesoro en unas coordenadas determinadas con la ayuda de un GPS. Dentro de cada uno hay un libro de visitas para que las personas que lo encuentren puedan registrarlo. Las coordenadas de cada tesoro se pueden encontrar en la página de Geocaching⁹.

⁸ Vídeo muy esclarecedor: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=-4VFeYZITyS#/

⁹ <http://www.geocaching-hispano.com/>

- Los móviles y las tablets: posibilitan entrar en páginas web que permitan visionar rutas y puntos de interés de las mismas y descargar aplicaciones de brújulas, GPS, etc., utilizando éste último tenemos la posibilidad de indicar nuestra posición en un mapa de orientación.

A pesar de que todos estos elementos tienen multitud de prestaciones y son muy precisos, es necesario conocer los métodos tradicionales de orientación y llevar siempre otros accesorios como mapas y brújulas, ya que puede haber casos en los que la tecnología falle (batería insuficiente, avería, tránsito por lugares donde el GPS no tiene buena señal como bosques muy densos, etc.).

4.3.LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

Muchas personas asocian el aprendizaje de la orientación únicamente al área de Educación Física, puesto que la identifican con contenidos motrices. Esto es ciertamente así, ya que como dice Arribas (2003) este contenido se trata desde tres perspectivas distintas: como capacidad perceptivo-motriz, como herramienta para desplazarnos de manera segura en el medio natural y como deporte. Pero la orientación no es un contenido exclusivo de la Educación Física, sino que también puede tratarse desde otras áreas de conocimiento de manera interdisciplinar, siendo los ejemplos más claros Matemáticas y Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural.

Para el área de Matemáticas, Benítez Gómez (2011) realiza un esquema acerca de los conceptos a tratar en la orientación en el espacio y en el plano:

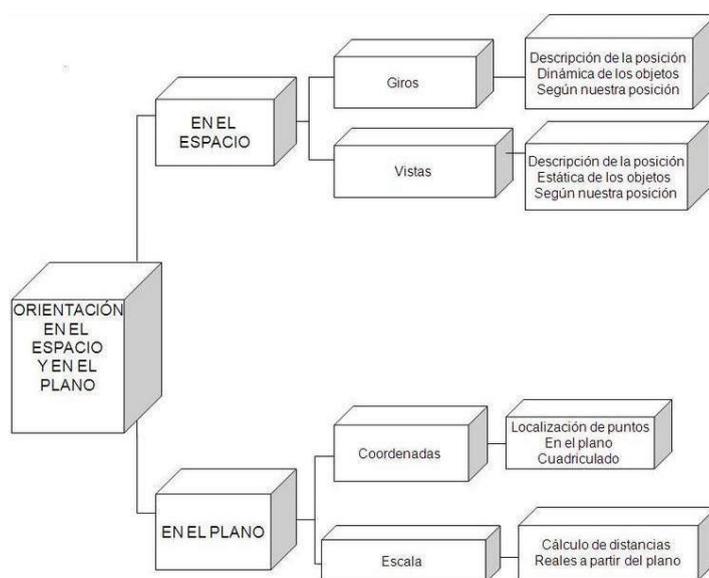


Figura 2. Orientación en el espacio y en el plano. (Benítez Gómez, M., 2011)

La orientación y representación en el espacio son aspectos que se trabajan en esta área, como acabamos de ver en la figura anterior, y que tiene relación con (Gregorio, 2010):

- Comprender las nociones geométricas básicas relacionadas con la orientación y representación espacial.
- Identificar, interpretar y describir posiciones y movimientos.
- Identificar y representar posiciones, movimientos y recorridos a partir de la explicación de otra persona.
- Diseñar itinerarios sobre un croquis, callejero, plano o maqueta sencilla.
- Realizar sobre un espacio real conocido un itinerario marcado previamente sobre un callejero o plano sencillo.
- Construir croquis, planos y maquetas sencillas de lugares y edificios conocidos.
- Estimar y medir distancias reales sobre callejeros y planos sencillos, utilizando referencias métricas.

Este autor también nombra diversas actividades que se pueden realizar en el aula y que están relacionadas con estos dos conceptos:

- Construcción de planos.
- Actividades en el plano.
- Realización de recorridos e itinerarios en el aula.
- Situar objetos en el espacio: a mi izquierda, a la derecha de, encima de, etc.
- Utilizar materiales didácticos para proponer problemas espaciales y resolverlos: croquis, planos sencillos, dibujos, fotos...

En el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, hay multitud de referencias a la orientación espacial y a los conceptos relacionados con ella y con la orientación en el plano que he nombrado anteriormente. Algunos ejemplos de estas referencias son:

- Objetivo:
 - Elaborar y utilizar instrumentos y estrategias personales de cálculo mental y medida, así como procedimientos de orientación espacial, en contextos de resolución de problemas, decidiendo, en cada caso, las ventajas de su uso y valorando la coherencia de los resultados.
- Contenidos:
 - o Bloque 3. Geometría. La situación en el espacio, distancias y giros.
 - Primer ciclo:
 - Interpretación y descripción verbal de croquis de itinerarios y elaboración de los mismos.

- Segundo ciclo:
 - Localización precisa de elementos en el espacio.
 - Representación elemental de espacios conocidos: planos y maquetas. Descripción de posiciones y movimientos en un contexto topográfico.
 - Interpretación de croquis y planos sencillos
- Tercer ciclo:
 - La representación elemental del espacio, escalas y gráficas sencillas.
- Criterios de evaluación:
 - Segundo ciclo:
 - Situar y expresar correctamente la localización de un elemento en un croquis o en un plano sencillo.
 - Tercer ciclo:
 - Interpretar una representación espacial (croquis de un itinerario, plano de casas y maquetas) realizada a partir de un sistema de referencia y de objetos o situaciones familiares.

Consultando de nuevo este Decreto aparecen también diversas alusiones relacionadas con la orientación espacial y la orientación en el plano en el área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural. Algunos ejemplos de dichas alusiones son:

- Objetivo:
 - Interpretar, expresar y representar hechos, conceptos y procesos del medio natural, social y cultural mediante códigos numéricos, gráficos, cartográficos y otros.
- Contenidos:
 - Bloque 1. Geografía. El entorno y su conservación.
 - Primer ciclo:
 - La orientación mediante la observación de elementos del medio físico: nociones básicas.
 - Segundo ciclo:
 - Orientación en el espacio. Los puntos cardinales y la brújula. Uso de croquis, planos y mapas.
- Criterios de evaluación:
 - Segundo ciclo:
 - Utilizar las nociones espaciales y la referencia a los puntos cardinales para situarse en el entorno, para localizar y describir la situación de los objetos en espacios delimitados. Utilizar planos y mapas con escala gráfica para orientarse y desplazarse.
 - Tercer ciclo:
 - Utilizar e interpretar representaciones gráficas del espacio.

Como he alegado en el apartado anterior, los contenidos que se trabajan en Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural referentes a la orientación se encuentran dentro del bloque 1: Geografía. El entorno y su conservación. Por este motivo me parece conveniente reseñar los procedimientos asociados a la geografía física (Almagro, s/f, pp. 17-18) vinculados a este tema:

- Determinación de los puntos cardinales:
 - Con relación al Sol.
 - Con relación a la estrella Polar.
 - A través de la rosa de los vientos.
- Orientación por indicios:
 - Tocones de los árboles.
 - Musgo y humedad.
 - Veletas.
 - Nieve en la ladera de las montañas.
- Orientación por la estrella Polar.
- Orientación con relación al norte magnético.
- Orientación del plano con brújula.
- Orientación del plano por detalles planimétricos o de nivelación.

Este autor también incluye los mapas dentro de los procedimientos asociados a la geografía física, defendiendo que “el mapa en todas sus modalidades es uno de los instrumentos fundamentales que el profesor puede usar en clase. Hay que acostumbrar al niño a leerlos, interpretarlos y dentro de lo posible a cotejarlos con la realidad”. Además, como ejemplo de trabajo con este instrumento nombra una serie de materiales a utilizar (Ibíd., p. 18):

- Croquis o dibujos sencillos de fácil interpretación.
- Planos o levantamientos topográficos de un terreno con todas sus peculiaridades de forma y detalle.
- Mapas o representaciones de grandes extensiones de terreno con la representación de los detalles más importantes.

Igualmente, resalta la importancia de enseñar otros aspectos claves a la hora de trabajar con los mapas como:

- Coordenadas geográficas y conceptos relacionados con ellas: meridianos, paralelos, latitud y longitud.
- Curvas de nivel.
- Tipos de mapas: geográficos, topográficos y temáticos.

Como he expuesto a lo largo de este punto, las áreas de conocimiento que trabajan más claramente contenidos relacionados con la orientación son Educación Física, Matemáticas y Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, pero no son las únicas que lo hacen.

También existe cierta vinculación con las áreas de Lengua Castellana y Literatura (intercambios comunicativos con el resto de compañeros, vocabulario específico relacionado con la orientación, etc.) y Educación Artística (dibujo de objetos cotidianos vistos desde arriba, construcción de planos sencillos, etc.).

4.4.¿CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Como he dicho anteriormente, la orientación es una capacidad perceptivo-motriz y, como tal, está presente en el área de Educación Física y está especialmente relacionada con el concepto de espacialidad (Castañer y Camerino, 1996), por lo que trabajando los contenidos conectados con este concepto conseguimos enseñar orientación de forma implícita. Es de vital importancia trabajar la orientación espacial considerada como “la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas” (Pozo, 2010). Asimismo, como exponen Castañer y Camerino (1996, p. 79) tenemos que “considerar la lateralidad como la responsable por excelencia de la capacidad de orientación en el espacio” y también debemos ser conscientes de que el desarrollo del proceso de lateralización se produce entre los 6 y los 12 años por lo que como docentes de Educación Física en Educación Primaria es nuestra obligación ejercitar la lateralidad de nuestros alumnos a través de diversas actividades (Ibíd., p. 82):

- Actividades con mapas para orientación en el espacio (clase, gimnasio, patio, bosque...).
- Utilizar consignas de direccionalidad y de contrastes (arriba-abajo, delante-detrás...) con diversa complejidad.
- Actividades de espejo:
 - Con un espejo real se imita al compañero reflejado en él.
 - El compañero hace de espejo. El ejercicio conjuga:
 - Posturas:
 - Imágenes reales e invertidas.
 - Contrastes (delante-atrás, nivelaciones, líneas y planos...).
 - Movimientos:
 - Añadiendo habilidades locomotrices.
 - Añadiendo movimientos axiales (giros, caídas, contorsiones...).
 - Combinando posturas y movimientos.

Igualmente importante es el trabajo de la estructuración espacial y sus tres tipos de relaciones espaciales (topológicas, proyectivas y euclidianas), ya que junto con la orientación espacial constituye la organización espacial, que es la que permite que los alumnos comprendan la relación existente entre dos objetos: a la derecha, a la izquierda, en medio, etc. Debido a la importancia de este concepto creo conveniente exponer una serie de actividades que se pueden realizar para trabajarlo (Ibíd., p. 83):

- En relación con la ocupación espacial del propio cuerpo se pueden proponer al niño consignas como:
 - Hacerse lo más pequeño o grande posible.
 - Asumir formas y volúmenes de objetos diversos: roca, teléfono, aro...
 - Adaptar su volumen a diferentes zonas espaciales: bajo una mesa, dentro de una portería, encima de una línea.
- El espacio próximo y lejano:
 - Desplazarse entre diversos objetos sin tocarlos y usando variedad de actividades locomotrices (correr, girar, saltar, arrastrarse...).
 - Diseñar carreras de obstáculos.
 - Medir distancias y localizaciones de objetos según marcos de referencia subjetivos y objetivos.

Para poder enseñar a los alumnos todos los contenidos anteriores hay que tener muy en cuenta la evolución que sigue la espacialidad en la etapa de Educación Primaria (Piaget, 1975):

- Periodo preoperatorio (2-8 años): se percibe la posición que ocupa en el espacio nuestro propio cuerpo, se progresa en la orientación espacial y manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): espacio conocido; se utiliza con precisión el espacio gráfico, traslada los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y sujetos (descentralización), mejora en la estructuración espacial.

Antes de comenzar a trabajar la orientación en el centro educativo es imprescindible establecer los objetivos, las habilidades a enseñar, la metodología y la evaluación en función del grupo que va a trabajar dicho contenido (McNeill, Wright y Renfrew, 2006). Posteriormente, y de manera previa a la enseñanza de las habilidades básicas para que los alumnos puedan desarrollar adecuadamente la orientación como actividad deportiva, sería conveniente introducirles en el contenido de manera teórica: formas tradicionales de orientación (sol, estrellas, musgo, troncos de los árboles), tipos de mapas y sus características, leyenda, escalas, curvas de nivel, etc. (Querol y Marco, 1998). También resultaría interesante enseñar a los alumnos técnicas sencillas para mantener el plano orientado en todo momento, como la

técnica del pulgar¹⁰ (Pinos, 1997), ya que según McNeill, Wright y Renfrew (2006), independientemente del grupo con el que vayamos a realizar las actividades de orientación, antes de que aprendan a orientarse deben saber que el mapa tiene que estar orientado en todo momento.

Otro aspecto a tener en cuenta es el hecho de que la orientación puede enseñarse siguiendo tres niveles (Gómez Encinas, Luna y Zorrilla, 1996, pp. 21-22):

- El primer nivel, de iniciación, destaca por su enfoque lúdico y de esparcimiento, adaptándose totalmente a una metodología jugada, con participación plena y simultánea en el entorno educativo (gimnasio, centro escolar, instituto).
- En un segundo nivel, de especialización, buscamos seguir utilizando el enfoque lúdico y, a la vez, el descubrimiento guiado. Trasladamos nuestro espacio educativo al terreno cercano conocido, es decir, al parque o zona natural próxima a la escuela o instituto. Aquí introducimos algunos aspectos más específicos del deporte, haciendo especial hincapié en el mapa y en la brújula.
- Finalmente, en el tercer nivel, nos encontramos con el planteamiento más específico y real del deporte de orientación en todas sus dimensiones. Sin embargo, nos referimos más bien a una cuestión de forma, estructura y organización. Esto es así puesto que, en este deporte, todo participante decide autónomamente: ¿qué hacer?, ¿cómo hacerlo? Y ¿a qué ritmo hacerlo? Estamos, por tanto, en el cénit de un aprendizaje en el que la decisión final es tomada libremente, después de haber observado, analizado y comparado los datos disponibles.

Como he dicho con anterioridad, debemos adaptarnos al grupo con el que vamos a trabajar, por este motivo hay que tener en cuenta que según la etapa o ciclo en el que se encuentre el alumno, la secuencia de aprendizajes para la enseñanza de la orientación varía notablemente, sobretodo en el tercer ciclo con la posibilidad de introducir la brújula. Julián y Pinos (2011) proponen el siguiente eje de progreso:

- Primer ciclo:
 1. Conozco el plano: comprender en qué consisten los juegos de orientación y conocer qué es un plano-croquis para poder dibujar sobre el papel elementos muy cercanos y conocidos (mesa, clase, centro).
 2. Localizo puntos: entender la leyenda y los símbolos de un plano-croquis para poder localizar los puntos de un plano (en tres dimensiones) en la realidad y posteriormente hacerlo a la inversa, localizar los puntos de la realidad en un plano.

¹⁰ Consiste en ir señalando en el mapa el lugar donde nos encontramos con el dedo pulgar. A medida que nos movemos por el terreno vamos moviendo nuestro pulgar sobre el mapa para conocer siempre nuestra posición.

3. Oriento el plano: ser consciente de la importancia de orientar el plano correctamente y hacerlo teniendo en cuenta la realidad que está representada en dicho plano.
 4. Sigo trayectorias: saber cuál es la representación gráfica del punto de salida y de los controles en el plano para poder realizar un recorrido de orientación sencillo en entornos cercanos y muy conocidos (clase, gimnasio) buscando dichos controles, que estarán en elementos relevantes del terreno.
- Segundo ciclo:
 1. Conozco el plano: comprender en qué consisten las carreras de orientación y conocer qué es un plano para poder dibujar sobre el papel elementos cercanos y conocidos, pero algo más complejos que en el primer ciclo (gimnasio, patio del colegio).
 2. Localizo puntos: entender la leyenda y los símbolos de un plano-croquis para poder localizar los puntos de un plano en la realidad y posteriormente hacerlo a la inversa, localizar los puntos de la realidad en un plano.
 3. Oriento el plano: ser consciente de la importancia de orientar el plano correctamente y hacerlo teniendo en cuenta la realidad que está representada en dicho plano.
 4. Sigo trayectorias: saber cuál es la representación gráfica del punto de salida y de los controles en el plano para poder realizar recorridos de orientación sencillos en un entorno cercano y conocido, pero con algo más de incertidumbre que en el primer ciclo (patio del colegio), buscando dichos controles, que estarán en elementos relevantes del terreno. Más adelante, se podrán realizar recorridos en este mismo espacio que conlleven la elección de una ruta u otra y, finalmente, recorridos en un parque conocido o semi-conocido en el que tengan que buscar controles en lugares fáciles de ver, puntos muy relevantes y puntos de decisión (que conllevan un cambio de dirección).
 5. Ataque a la baliza: localizar la baliza rápidamente y de manera correcta. Es importante inculcar al alumnado el lema “primero pensar y después correr” para evitar errores por un comportamiento alocado.
 - Tercer ciclo:
 1. Conozco el plano: comprender en qué consisten las carreras de orientación y conocer qué es un plano para poder dibujar sobre el papel multitud de espacios (más o menos cercanos).
 2. Localizo puntos: entender la leyenda y los símbolos de un plano-croquis para poder localizar los puntos de un plano en la realidad y posteriormente hacerlo a la inversa, localizar los puntos de la realidad en un plano.
 3. Oriento el plano: ser consciente de la importancia de orientar el plano correctamente y hacerlo teniendo en cuenta la realidad que está representada en dicho plano.



4. Sigo trayectorias: saber cuál es la representación gráfica del punto de salida y de los controles en el plano para poder realizar recorridos de orientación sencillos en un entorno cercano y conocido, pero con algo más de incertidumbre que en el primer ciclo (patio del colegio), buscando dichos controles, que estarán en elementos relevantes del terreno. Más adelante, se podrán realizar recorridos en este mismo espacio que conlleven la elección de una ruta u otra y, finalmente, recorridos en un parque conocido o semi-conocido en el que tengan que buscar controles, puntos relevantes y accesorios y puntos de decisión.
5. Ataque a la baliza: localizar la baliza rápidamente y de manera correcta. Es importante inculcar al alumnado el lema “primero pensar y después correr” para evitar errores por un comportamiento alocado.
6. Uso de la brújula: emplear la brújula para la realización de recorridos sencillos en zonas conocidas o semi-conocidas, sin contar con la ayuda de un plano.

Además de seguir una secuencia de aprendizajes concreta, para que el alumnado aprenda orientación de una manera adecuada es muy importante enseñarles unas determinadas técnicas, básicas para poder llevar a cabo esta actividad de manera autónoma (Mínguez, 2008):

1. Orientar el mapa: utilizando referencias del terreno en caso de que nos encontremos en un espacio conocido y con buena visibilidad o la brújula (en un nivel avanzado) en caso de que este espacio no nos sea familiar.
2. Conocimiento de la simbología del mapa: aprender el significado de los colores y la representación de los elementos en el mapa para poder trasladarlos al terreno y viceversa. Primero podemos decir a los alumnos que sean ellos los que decidan cómo representar dichos elementos para que vayan aprendiendo más fácilmente el significado de la leyenda.
3. Estimación de distancias (talonamiento): para que los alumnos se acostumbren a las progresiones en el mapa y a sus escalas y sean capaces de elaborar croquis o mapas.
4. Seguir elementos guía como caminos, tendidos eléctricos, arroyos, etc.: la abundancia de estos elementos permite que unos mapas sean más adecuados que otros para enseñar la orientación a los alumnos.
5. Conocimiento de las formas simples del terreno mediante las curvas de nivel: es de vital importancia comprender las curvas de nivel en cuanto a subidas y bajadas con referencias topográficas simples.
6. Relocalización en elementos lineales: según vamos avanzado por el terreno tenemos que ir resituándonos continuamente, lo mismo sucede si nos perdemos, ya que tenemos que averiguar de nuevo nuestra posición. Los elementos lineales que tengamos cerca pueden ayudar a ubicarnos nuevamente.

Como docentes tenemos que ser conscientes de que para que la secuencia de aprendizajes sea la correcta debemos seguir una progresión en los espacios donde se realiza la práctica de orientación, empezando por los más cercanos y conocidos por los alumnos como la clase, el pabellón o el patio del colegio hasta llegar a los más lejanos y desconocidos como una zona determinada de un parque próximo al centro educativo o parques semi-conocidos por el alumnado, para que el nivel de incertidumbre y dificultad vayan aumentando gradualmente. Asimismo, hay que tener presente que se pueden realizar los recorridos de orientación utilizando diferentes tipos de desplazamientos (andando, corriendo, en bicicleta, etc.) y siguiendo diferentes indicaciones (orales, gestuales, visuales, etc.). Es muy importante que los símbolos empleados en el plano sean sencillos, para facilitar la comprensión de los alumnos, aunque a medida que vayamos subiendo de ciclo se pueden ir complicando (Julián y Pinos, 2011, p. 19):

- Primer ciclo:
 - Plano con simbolización simple (objetos claros y relevantes) y con elementos de tres dimensiones (por ejemplo, árboles, porterías, etc.).
- Segundo ciclo:
 - Plano con simbolización simple (objetos claros y relevantes).
 - Plano con simbolización (objetos claros, relevantes y complementarios).
- Tercer ciclo:
 - Plano con simbolización simple (objetos claros y relevantes).
 - Plano con simbolización (objetos claros, relevantes y complementarios).
 - Plano con espacios sin complicaciones (orientación norte, escala y leyenda).

Finalmente, es muy importante que los alumnos tengan un papel activo y participativo a lo largo de la práctica, por lo que la motivación que les dé el docente jugará un importante papel ya que “la motivación que sea capaz de transmitir el profesor a sus alumnos será fundamental para conseguir en mayor grado los objetivos propuestos” (Querol y Marco, 1998, p. 39). Además, el alumnado deberá respetar las normas establecidas y cooperar con los compañeros para la consecución de los fines propuestos.

4.5. EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN.

En primer lugar, me parece necesario hacer referencia al ámbito educativo que lleva consigo el deporte y que debe ser en parte asumido por el profesor de Educación Física, ya que el deporte está presente en su área de manera notable. El profesor tiene el deber de transmitir a sus alumnos valores que les formen en la honestidad, la solidaridad, la cooperación, etc., ya que lo educativo del deporte no consiste solo en aprender diversas técnicas y tácticas, sino que requiere que el individuo se forme como persona. (Gómez Rijo, 2001).

Contreras (1989) defiende que a pesar de que el deporte no es un instrumento educativo en sí mismo, si empleamos una metodología adecuada para su enseñanza podremos utilizarlo como tal. Debido a esto, el profesor de Educación Física es el responsable de suprimir las características no educativas del mismo tales como el elitismo motriz (Barbero 1996), el interés desmesurado por el resultado (Fraile, 1996), la falta de coeducación, etc. para poder utilizar el deporte educativamente desde el área de Educación Física. (Corrales, 2010).

Aparte de emplear el deporte como un instrumento educativo, también es importante acercar al alumnado a las diversas prácticas deportivas, para que sean ellos los que escojan las que crean más convenientes de acuerdo a sus gustos e intereses. Dentro de esta diversidad de prácticas deportivas entraría el deporte de orientación que Morales del Moral y Guzmán, 2000, en Valero, Granero, Gómez, Padilla y Gutiérrez (2010, p. 35) definen como la “realización de un recorrido por diferentes lugares, de una zona delimitada, conocidos o no, dibujado en un mapa, pasando por unos controles fijados en el terreno en un orden establecido”. A pesar de que es un deporte poco conocido, es una actividad muy completa que trabaja el cuerpo de manera global a través de la carrera y que nos da la posibilidad de realizar una actividad física en un espacio natural, algo muy poco habitual en la mayoría de los deportes escolares, permitiendo a los participantes conocer la naturaleza más a fondo a través del contacto directo con la misma.

Asimismo, como sostienen McNeill, Wright y Renfrew (2006, p. 133) “este deporte tiene una mezcla única de habilidades físicas y habilidades cognitivas o intelectuales, que deberán desarrollarse si se quiere llegar a ser un buen competidor”. Por este motivo es evidente que además de ser una actividad físico-deportiva muy completa, como he dicho con anterioridad, también requiere un gran esfuerzo mental para poder desarrollarse adecuadamente, puesto que exige que el alumno sepa dónde está en todo momento, que sea capaz de tomar decisiones, que controle su cuerpo pensando antes de actuar, etc.



El scout y capitán del ejército sueco Ernest Killander empezó a sentar las bases del actual deporte de orientación en el año 1890 al emplear brújulas y mapas para entrenar a sus soldados en el desplazamiento por el bosque. La primera competición oficial se organizó en 1897 en Tjalve (Noruega).

En el año 2004 se creó la Federación Española de Orientación (FEDO) que hoy en día está constituida por 73 países y unos 8 millones de personas que practican este deporte, en España unas 20.000, y en 2007 se fundó la Federación de Castilla y León de Orientación (FOCYL). En nuestro país hay Ligas Españolas y Campeonatos de España de orientación a pie, orientación en bicicleta de montaña, raids de aventura, esquí-o, y orientación de precisión, una modalidad en la que personas con discapacidad pueden participar desde un planteamiento inclusivo, ya que se hace por terreno con total accesibilidad para una silla de ruedas, el tiempo no cuenta y lo que se busca es la precisión en la elección de la baliza correctamente situada (Julián y Pinos, 2011).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Mi propuesta de intervención educativa para este trabajo consiste en el diseño, puesta en práctica (parcialmente) y evaluación de una unidad didáctica sobre orientación en el segundo ciclo de Educación Primaria, más concretamente en 3º B, en el colegio Jesús y María/Vedruna de Valladolid. A pesar de que dicha unidad está enmarcada en el área de Educación Física también trabajo contenidos de otras áreas de manera interdisciplinar para lograr una mayor diversidad de aprendizajes y una mayor globalidad en los mismos.

En apartados sucesivos iré explicando cómo he ido construyendo dicha propuesta paso a paso desde el inicio hasta llegar a la aplicación de la misma.

5.1. PLAN DE TRABAJO.

En este apartado describiré sucintamente cuál ha sido el proceso de elaboración de mi trabajo. Primeramente concreté el tema con mi tutor, Higinio Francisco Arribas Cubero, para a partir de ahí poder ir realizando los primeros esbozos de la justificación del tema, creando un esquema de la fundamentación teórica y buscando referencias de diversos autores. Estos apartados resultaban vitales para tener una idea más aproximada de cómo iba a enfocar mi trabajo, aunque era consciente de que tendría que revisarlos a medida que avanzase el mismo para poder enriquecerlos y realizar las correcciones pertinentes.

Una vez finalizados estos puntos el siguiente paso a seguir fue realizar el esquema definitivo de la fundamentación teórica en el que aparecen precisados los aspectos de mi trabajo que considero más relevantes. Fue necesario que profundizara en el tema a través de la lectura de diversos documentos que me proporcionó mi tutor y de otros que fui encontrando en internet, para poder realizar una criba de todo lo leído y así poder extraer los contenidos más importantes dentro de cada apartado.

A continuación comencé a reflexionar sobre mi propuesta de intervención educativa y, después de consensuarlo con mi tutor, decidí elaborar una unidad didáctica para ponerla en práctica en el colegio Jesús y María/Vedruna de Valladolid, ya que éste era el centro educativo en el que iba a realizar el Prácticum y además mi tutor en él, Jesús Vela García, me dio muchas facilidades para poder llevarla a cabo y mostró un gran entusiasmo con ella porque es un contenido que no se trabaja habitualmente en el centro. Para la elaboración de dicha unidad tuve que tener muy presentes los recursos espaciales y materiales con los que contaba el centro y ser consciente de las posibilidades y limitaciones que podían tener los alumnos a los que iba dirigida la unidad que, como he dicho anteriormente, eran 3ºB de Educación Primaria.



Finalmente solo pude desarrollar tres sesiones debido a la falta de tiempo y a que el colegio ya tenía planificadas todas las salidas fuera del centro, pero como considero que he conseguido crear unos buenos materiales didácticos que pueden ser utilizados por otros docentes en el futuro a la hora de introducir a sus alumnos en la práctica de la orientación, he tomado la decisión de realizar una Wix¹¹ para poder compartir todos estos materiales junto con las explicaciones teóricas para poder llevar a cabo las sesiones en diferentes contextos.

5.2. CONTEXTO EDUCATIVO.

Como he dicho anteriormente, el contexto que he elegido para llevar a cabo mi propuesta de intervención educativa es el colegio Jesús y María/Vedruna en Valladolid.

5.2.1. El centro escolar.

Está situado en la Plaza del Colegio de Santa Cruz, cerca del centro de la ciudad, y es un centro concertado de línea dos cuya oferta abarca desde Educación Infantil hasta Bachillerato, admitiendo a un total de 743 alumnos, de los cuales 290 cursan Educación Primaria.

Cuenta con dos edificios (cada uno tiene un gimnasio) y entre ellos se encuentra un patio bastante amplio compuesto por multitud de canchas deportivas (baloncesto, fútbol y voleibol) que no tienen ningún tipo de separación material, exceptuando una de las pistas de baloncesto, lo que facilita el desarrollo de múltiples actividades.

5.2.2. La Educación Física en el centro.

El centro concede gran importancia al área de Educación Física y esto se puede ver claramente en que, como he expuesto anteriormente, posee dos gimnasios y un gran patio con diversas canchas deportivas, además de tener multitud de materiales y muy variados que resultan muy útiles para el desempeño de diversas actividades. También hay que tener en cuenta que las horas lectivas de esta área en 1º y 3º ascienden a tres semanales, mientras que en el resto de cursos se quedan en dos.

Aparte de las sesiones inherentes al área de Educación Física, el centro cuenta con una amplia oferta de deportes extraescolares entre los que se incluyen fútbol sala, baloncesto, gimnasia rítmica, kárate y escuela predeportiva, además de organizar torneos deportivos en los recreos, partidos profesores-alumnos, jornadas de juegos cooperativos, etc. Todo esto demuestra una vez más la importancia que da el centro a la Educación Física y el interés que tiene en concienciar a alumnos y familias de las repercusiones positivas que tiene la actividad físico-deportiva en los niños desde la más tierna infancia.

¹¹ <http://marigoli1427.wix.com/ud-orientacion>

5.2.3. El alumnado.

Esta unidad está destinada a los 23 alumnos que tiene la clase de 3º B de Educación Primaria. Debido a que he podido observar a este grupo a lo largo de mi Prácticum conozco algunas de sus posibilidades y limitaciones a la hora de llevar a cabo dicha unidad, pero aún así he decidido realizarles una autoevaluación inicial para ser más consciente de algunos aspectos clave a la hora de desarrollarla, como la capacidad y el interés que tienen ellos hacia este contenido. Al examinarlas he podido comprobar que, como suponía, la mayoría de los alumnos apenas han realizado actividades relacionadas con la orientación, aunque sí que muestran un gran interés en ella, como muestra el siguiente gráfico:

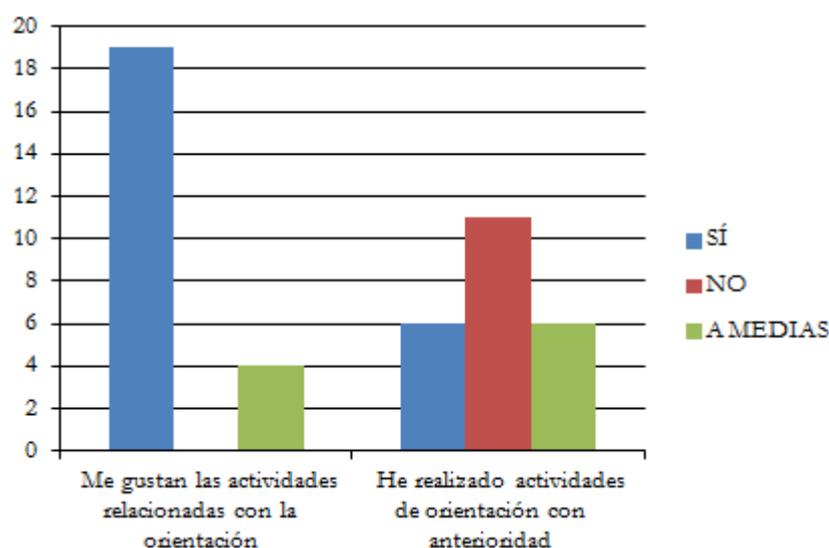


Gráfico 1. Conclusiones extraídas de los ítems 1 y 2 de la autoevaluación inicial.

5.3. DISEÑO DE LA PROPUESTA.

5.3.1. Tema.

La unidad didáctica “¿Dónde estoy?” persigue iniciar al alumnado en la orientación de manera sencilla mediante el trabajo de los aprendizajes básicos relacionados con este tema en espacios conocidos o semi-conocidos por el alumnado, comenzando por los más conocidos hasta llegar al medio natural para ir acrecentando el nivel de incertidumbre y la dificultad de manera progresiva a lo largo de su puesta en práctica.

5.3.2. Vinculación con el currículo.

- **Objetivos:**

De acuerdo al Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, en el área de Educación Física:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

En base al Decreto 40/2007, de 3 de mayo, en el área de Educación Física:

- Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

- **Contenidos:**

De acuerdo al Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, en el área de Educación Física en el segundo ciclo:

- o Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.
 - Posibilidades perceptivas. Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
 - Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio.
- o Bloque 2. Habilidades motrices.
 - Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- o Bloque 4. Actividad física y salud.
 - Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.

- Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.
- Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- o Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.
 - Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.
 - Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
 - Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
 - Valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas.

En base al Decreto 40/2007, de 3 de mayo, en el área de Educación Física en el segundo ciclo:

- o Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.
 - Reconocimiento de la izquierda y derecha en los demás y en los objetos. Orientación de personas u objetos en relación a un tercero.
 - Valoración de la propia realidad corporal: toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.
- o Bloque 2. Habilidades motrices.
 - Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales con entornos desconocidos.
 - Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.
- o Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.
 - Aceptación, como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.
 - Aceptación, dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.
 - Preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural.

- **Competencias básicas:**

Después de consultar el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, y examinar el Anexo 1 en el que se fijan las competencias básicas que se deberán adquirir en la enseñanza básica, puedo concretar que las que trabajaré a través de mi propuesta de intervención son:

- Competencia en comunicación lingüística: Mediante actividades que exigen que los alumnos se comuniquen unos con otros de forma oral, produciéndose entre ellos intercambios de ideas e impresiones pero siempre respetando las opiniones de todos los compañeros aunque sean diferentes a la propia. El alumnado también debe ser capaz de leer los símbolos del plano, comprenderlos e interpretarlos correctamente así como trasladar elementos de la realidad al plano, dibujándolos y realizando una leyenda que aclare el significado de cada uno.
- Competencia matemática: Esta competencia “supone la habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y la deducción, entre otros) y aplicar algunos algoritmos de cálculo o elementos de la lógica” (Real Decreto 1513/2006, Anexo 1), aspecto que se trabajará cuando el alumnado tenga que resolver los acertijos de la carrera de orientación por relevos. En esta competencia, al igual que en la de comunicación lingüística, también se trabaja la representación de elementos reales en un plano, además de escalas y proporciones, ángulos (rumbos), porcentajes (desniveles), planos y coordenadas.
- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico: En cuanto a que los alumnos, a través de las diferentes actividades propuestas, deben “interactuar con el espacio circundante: moverse en él y resolver problemas en los que intervengan los objetos y su posición” (Real Decreto 1513/2006, Anexo 1), y este es un aspecto que se trabajará exhaustivamente a lo largo de toda la unidad mediante planos de la clase, planos chinos con diferentes elementos y pequeñas carreras de orientación. También hay que tener en cuenta que en las salidas a espacios naturales cercanos (Parque del Campo Grande y al Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas) los alumnos aprenderán normas básicas para el cuidado, conocimiento, valoración y disfrute de dichos espacios, puesto que es de vital importancia dejarlos mejor de lo que los encontramos y, además, la interacción en ellos supone una gran proyección para la educación del ocio del alumnado. Asimismo, a través del trabajo en los entornos urbanos y en los naturales los alumnos aprenderán a desenvolverse adecuadamente por el espacio, aspecto que podrán extrapolar a su vida cotidiana.

- Competencia social y ciudadana: Puesto que hay multitud de actividades colectivas que sirven para que los alumnos se relacionen entre sí y para fomentar el respeto a los compañeros, a sus ideas, etc. y la integración de todos ellos independientemente de su sexo, cultura, etc., desarrollando la cooperación y la solidaridad y resolviendo autónomamente los conflictos que puedan surgir.
 - Competencia cultural y artística: Ya que los alumnos tienen total libertad para dibujar el plano de su aula, siempre que lo que dibujen represente la realidad, dando rienda suelta a su imaginación y creatividad.
 - Competencia para aprender a aprender: A través del conocimiento de los puntos fuertes y débiles del alumnado, incidiendo en los primeros (felicitándoles al superar un reto, reconociendo el esfuerzo realizado, etc.) para que estén motivados para superar los segundos y poder seguir avanzando en su aprendizaje. Para ello los alumnos deberán tener una actitud responsable, confiar en sus propias capacidades y cooperar con el resto de compañeros siempre que sea necesario, ya que ésta es una forma más de enriquecer su aprendizaje.
 - Autonomía e iniciativa personal: Permitiendo que el alumnado tome decisiones con progresiva autonomía en diversas situaciones, mostrando una actitud positiva y obteniendo cierto protagonismo en aspectos organizativos, tanto individual como colectivamente. Cabe destacar que la orientación es una actividad en la que el alumno también trabaja y aprende cuando el profesor no le está viendo, un aspecto básico para desarrollar su autonomía. Además, mediante el trabajo realizado a lo largo de toda la unidad, los alumnos podrán desplazarse por sí mismos por diversos espacios (utilizando un plano o no) con total seguridad, lo que es de vital importancia en su vida diaria.
- **Conexiones interdisciplinares:**
 - Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural: Los alumnos deben tomar conciencia del espacio que les rodea y conocerle ampliamente para poder desplazarse por él con total autonomía y seguridad con la ayuda de un plano, empezando por los entornos más cercanos para ir progresando hacia otros menos conocidos por ellos. Es igualmente importante que el alumnado adquiera hábitos saludables de práctica de actividad física y que la considere una alternativa que pueden llevar a cabo en su tiempo libre.
 - Matemáticas: Los alumnos tendrán que dibujar el plano de su clase y para ello deberán tener en cuenta las proporciones de los objetos, las distancias entre los mismos, etc. También tendrán ser capaces de realizar diversos recorridos que

están marcados en un plano sencillo, por lo que es imprescindible que conozcan en todo momento cuál es su posición y la de los objetos que tiene a su alrededor.

- Lengua Castellana y Literatura: Los alumnos deberán llevar a cabo multitud de intercambios comunicativos ya que muchas actividades se realizan en grupos y durante dichos intercambios habrá momentos en los que tengan que utilizar vocabulario específico relacionado con la orientación.
- Educación Artística: Como he explicado anteriormente, los alumnos tendrán que dibujar el plano de su clase, pero siempre atendiendo a unas determinadas consignas establecidas por el profesor en función de la edad del grupo, como bien he reflejado en la fundamentación teórica.

5.3.3. Secuenciación de la unidad didáctica.

- **Objetivos:**

- Conocer qué es un plano y ser capaz de elaborar planos sencillos de lugares conocidos.
- Reconocer los símbolos del plano (leyenda) en el terreno.
- Situar puntos de un plano en el terreno y viceversa.
- Ser capaz de orientar el plano correctamente teniendo como referencia la realidad circundante.
- Saber orientarse en espacios diferentes utilizando un plano: Aula, gimnasio, patio, parque cercano y medio natural semi-conocido.
- Comprender el funcionamiento básico de las carreras de orientación.
- Llevar a cabo recorridos de orientación en el patio, en un parque cercano y en un medio natural semi-conocido buscando balizas sobre puntos relevantes del terreno.
- Saber para qué sirve la brújula y conocer los principales rumbos.
- Participar en las actividades propuestas mostrando interés por ellas, cooperando con los compañeros y aceptando las normas convenidas.
- Respetar a todos los compañeros y colaborar con ellos independientemente de su nivel de habilidad, sexo, etc.

- **Contenidos:**

- El plano de orientación.
- La leyenda: símbolos principales y códigos de colores.
- La brújula: sus partes y funcionamiento.
- Uso básico de la brújula: rumbos.

- Las carreras de orientación como alternativa de iniciación deportiva.
 - Elaboración de planos sencillos de lugares conocidos.
 - Lectura de mapas a través de la interpretación de los símbolos del plano (leyenda).
 - Situación de puntos del terreno en un plano y viceversa.
 - Orientación en diferentes espacios con la ayuda de un plano: Aula, gimnasio, patio, parque cercano y medio natural semi-conocido.
 - Ejecución de recorridos de orientación en diversos espacios.
 - Participación activa en todas las actividades.
 - Trabajo según distintas agrupaciones.
 - Respeto a los compañeros.
 - Actitudes de colaboración y cooperación con los compañeros.
 - Aceptación de las normas convenidas en todas las actividades.
 - Respeto y cuidado del material y del medio ambiente.
- **Metodología:**
En función de la actividad que se vaya a llevar a cabo se seguirán metodologías diferentes, entre ellas se incluyen:
 - Lección magistral participativa.
 - Mando directo.
 - Descubrimiento guiado.
 - Trabajo por grupos.
 - Asignación de tareas.

- **Tareas de enseñanza-aprendizaje:**

La unidad didáctica está secuenciada en 9 sesiones que se realizarán en el gimnasio y en el patio del centro educativo, exceptuando las dos últimas, en las que será necesario salir del centro para poder efectuarlas. Como he explicado con anterioridad, a lo largo de la unidad se seguirá una progresión en los espacios en los que se llevará a cabo (además de en los contenidos), para ir ampliando el nivel de incertidumbre del alumnado y la dificultad: aula, gimnasio, patio del colegio, parque cercano, medio natural semi-conocido.

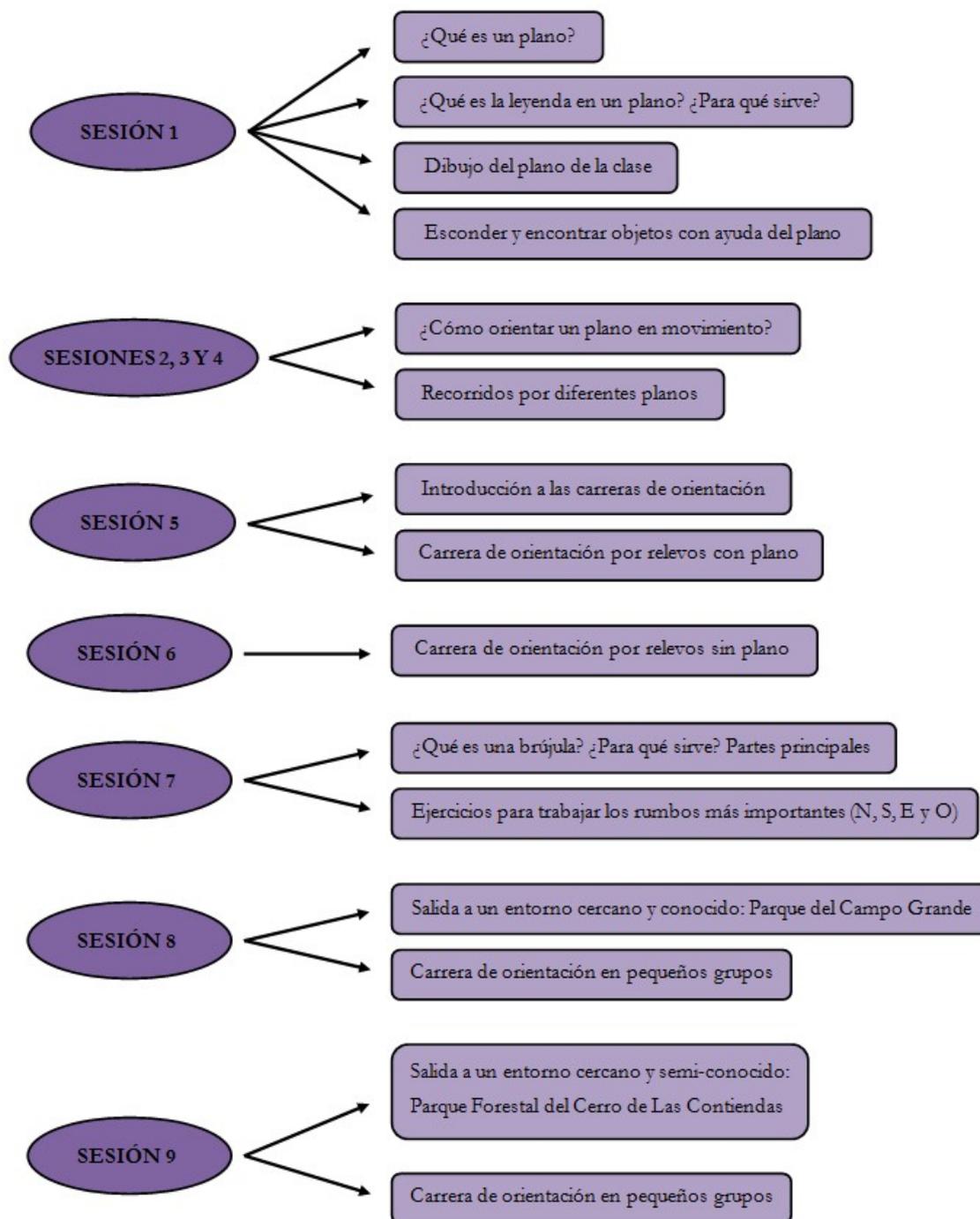


Figura 3. Secuenciación de las sesiones de la unidad didáctica.

• **Desarrollo de las sesiones¹²:**

A continuación realizaré una breve descripción de cada sesión de la unidad didáctica y, además, en las tres que he podido llevar a cabo en el centro (sesión 1, sesión 5 y sesión 6) incorporaré una reflexión de lo ocurrido y una serie de propuestas de mejora que surgen una vez concluida la reflexión.

¹² Todas las sesiones aparecerán detalladas más minuciosamente en los apéndices.

Antes de comenzar la unidad didáctica entregué a los alumnos una ficha de autoevaluación inicial (apéndice 8.1.) con diversos ítems para conocer su gusto y experiencia en actividades relacionadas con la orientación y su nivel inicial en los contenidos que se iban a tratar en dicha unidad.

o Sesión 1: (apéndice 8.2.)

En esta sesión comenzaré exponiendo a los alumnos de forma sencilla qué es la orientación y a continuación, con la ayuda de un PowerPoint (apéndice 8.2.1.), les explicaré qué es un plano y los aspectos más importantes de éste, puesto que vamos a trabajar con ellos a lo largo de toda la unidad y es vital que comprendan una serie de conceptos e ideas. A lo largo de la explicación les iré haciendo preguntas para comprobar que van entendiendo todo correctamente.

Después, pediré a los alumnos que pongan en práctica los conocimientos que acababan de aprender mediante la realización de un plano de su aula, además, así trabajarán contenidos de Educación Artística.

Posteriormente, cada alumno esconderá dos post-it por la clase y los marcará en su plano y para finalizar deberá encontrar los post-it que ha escondido otro compañero. De esta manera los alumnos aprenderán a localizar puntos en un plano muy sencillo y de un espacio muy conocido por ellos, para poder llevar a cabo esta misma actividad en sesiones posteriores con planos algo más complejos y de lugares menos conocidos por ellos.

▪ Reflexión:

Al inicio de la sesión los alumnos se mostraron un poco reticentes, debido al hecho de que no están muy habituados a llevar a cabo sesiones de Educación Física en el aula, pero cuando les expliqué que no iba a ser una sesión exclusivamente teórica y que iban a realizar actividades se pusieron en situación y atendieron a las explicaciones que les di, participando activamente en la parte teórica de la sesión, ya que se mostraron muy interesados en el tema y estaban deseando contestar las preguntas que les iba haciendo.

Gracias a la ficha de autoevaluación inicial que les entregué antes de esta sesión, pude saber qué alumnos tenían más conocimientos sobre el tema y a cuáles debería prestar una ayuda especial para que pudiesen interiorizar mejor los contenidos explicados. Por este motivo, durante la explicación de la teoría me centré especialmente en preguntar a estos alumnos (sin dejar de lado al resto) y en la fase práctica de la sesión también les presté especial atención para que lograsen dibujar el plano lo más fielmente posible a la realidad.

Al comenzar con el dibujo del plano les pregunté cómo era más lógico colocar el folio, en horizontal o en vertical, y aunque la mayoría respondieron

que en vertical hubo algunos que no estaban del todo convencidos pero al preguntarles si la clase era más ancha o más larga lo comprendieron perfectamente. A pesar de que todos estuvieron muy atentos, tuvieron algunos problemas a la hora de ponerse a dibujar el plano y, sobre todo, para mantener las proporciones en él. Por este motivo decidí facilitarles la tarea simplificando los elementos que había en el aula, diciéndoles cuáles eran los que tenían que dibujar obligatoriamente y cuáles eran opcionales, instándoles a que dibujaran todo si se veían capaces de hacerlo.

En la actividad final se produjo un poco de descontrol, debido a que hubo cuatro o cinco alumnos que no pusieron el nombre en su post-it, por lo que al cambiarlo con sus compañeros hubo alumnos que no sabían si el post-it que habían encontrado era el que se correspondía con el plano no.

En mi opinión, salvo este pequeño incidente el desarrollo de la sesión fue muy positivo y los alumnos cumplieron con los objetivos que había propuesto. De hecho, algunos encontraron los post-it muy rápido y decidieron intercambiar de nuevo los planos para buscar otros.

- Propuestas de mejora:
 - Insistir más en los pasos que deben seguir los alumnos para realizar las actividades correctamente para evitar posibles errores.
 - Realizar el plano de la clase en la pizarra para ayudar a los alumnos a comprender mejor lo que tienen que hacer.

o Sesiones 2, 3 y 4¹³: (apéndice 8.3.)

Con estas sesiones procuraré que los alumnos sean capaces de leer planos sencillos para poder realizar diferentes recorridos en circuitos con diversos materiales (apéndice 8.3.1.), de esta manera continuarán mejorando en los aprendizajes adquiridos en la sesión 1. Comenzaré explicando a los alumnos cuál es la representación gráfica del punto de salida y de llegada, aspecto sobre el que volveré a incidir en sesiones posteriores. Debido a la dificultad adicional de tener que seguir un recorrido determinado, incidiré en la importancia de tener el plano orientado en todo momento ya que éste es un aspecto vital en la orientación y que seguiré trabajando en sesiones posteriores.

Después de la realización de todos los recorridos, los alumnos se dividirán en grupos de dos o tres personas y cada uno dibujará en un plano en blanco (apéndice 8.3.2.) un recorrido para ejecutarle y, posteriormente, intercambiarán el suyo con el del resto de grupos.

¹³ Estas sesiones aparecen unidas porque los alumnos van a trabajar en un circuito distinto en cada sesión, realizando las mismas actividades en cada uno de ellos, por lo que el esquema de las tres sesiones es el mismo.

Al final de estas sesiones los alumnos habrán realizado multitud de recorridos en diferentes planos, por lo que tendrán un bagaje importante a la hora de tener el plano continuamente orientado y podrán enfrentarse más fácilmente a las sesiones posteriores.

o Sesión 5: (apéndice 8.4.)

En esta sesión el alumnado llevará a cabo una pequeña carrera de orientación por relevos en el patio del colegio. Para ello les recordaré la importancia de la leyenda a la hora de conocer lo que está representado en el plano del patio (apéndice 8.4.1.) y les explicaré el funcionamiento básico a la hora de localizar las balizas (apéndice 8.4.2.), ya que deben apuntar la letra que encuentren en cada una en la tarjeta de control (apéndice 8.4.3.) en el número correspondiente a la baliza. Incidiré en que es primordial que piensen bien dónde está cada una antes de lanzarse a por ella, ya que hay varias balizas próximas y pueden confundirse.

Al encontrar la letra de cada baliza, los alumnos tendrán que venir a decírmela y yo les entregaré un reto, un acertijo o una adivinanza (apéndice 8.4.4.) que deberán resolver y de esta manera, además de trabajar contenidos de Matemáticas y Lengua Castellana y Literatura de manera interdisciplinar, evitaré que los alumnos estén parados mientras sus compañeros salen en busca de la baliza.

Al final de la sesión pondremos en común los resultados de los retos y comprobaremos que hayan encontrado las balizas en el orden correcto corrigiendo entre todos las tarjetas de control. En caso de que se haya producido algún fallo intentaremos explicar por qué se ha producido y qué podríamos hacer para que no suceda de nuevo.

▪ Reflexión:

Hay que tener presente que esta sesión requiere tener las balizas previamente colocadas, por lo que es necesario dejarlo todo preparada antes de que lleguen los alumnos.

Una vez que estuvo todo preparado bajé a los alumnos al patio, les recordé los contenidos de la sesión anterior que íbamos a utilizar, preguntándoles a ellos para comprobar que aún les recordaban, y les expliqué otros nuevos que iban a ser necesarios para ésta. En este tiempo todos estuvieron muy atentos, ya que por su experiencia en la otra sesión sabían que esto era vital para comprenderlo todo correctamente y que ésta se desarrollara de manera adecuada y sin complicaciones.

Al comenzar la carrera en uno de los grupos salieron tres o cuatro personas en vez de una, esto era debido al nerviosismo que tenían por el cariz competitivo de la prueba. Por este motivo paré la sesión y les volví a insistir en que debían salir de uno en uno, haciendo especial hincapié en que era preferible ir más despacio y asegurarse de que la baliza que encontraban era la correcta antes que acabar los primeros. Aunque seguían algo excitados, al decirles que daba igual que grupo acabara primero ya que todos tenían un tiempo determinado para encontrar todas las balizas, se relajaron bastante y la actividad se desarrolló con normalidad.

Los alumnos cooperaron entre ellos a la hora de resolver los diferentes retos propuestos en cada baliza, logrando solucionar la gran mayoría.

En la corrección final de las tarjetas de control y los retos propuestos hubo un grupo que me sorprendió muy gratamente, ya que habían conseguido resolver todos los retos excepto tres y tenían su tarjeta de control rellena correctamente, mientras que los otros dos grupos habían tenido más fallos en los retos y se habían equivocado en algunas balizas que estaban muy próximas entre sí.

▪ Propuestas de mejora:

- Puntuar la actividad, de modo que las balizas erróneas penalicen y así obligar a los alumnos a prestar más atención a la hora de buscar la correcta.
- Aunque el tema principal es la orientación, habría sido interesante puntuar también los aciertos de los retos, adivinanzas y acertijos resueltos para que los alumnos también les hubieran dado importancia, ya que hubo un grupo que lo consideró muy secundario y no se esforzó todo lo que debería en resolverlos.
- Buscar estrategias en las que lo importante sea el aprendizaje y la elección correcta de itinerario más que la competición.

o Sesión 6: (apéndice 8.5.)

Esta sesión es bastante parecida a la anterior, la diferencia fundamental reside en el hecho de que los alumnos deben ir a buscar las balizas completamente a ciegas, pudiendo consultar el plano solo en el punto de salida. Por este motivo volveré a insistirles en que es muy importante que piensen bien dónde está cada baliza antes de ir a buscarla, en esta ocasión más aún que en la sesión anterior, ya que no disponen del plano para poder consultarle en todo momento.

Al finalizar la carrera comprobaremos que las tarjetas de control estén rellenas correctamente, al igual que en la sesión anterior, y posteriormente los alumnos serán los encargados de colocar 8 post-it en cualquier parte del patio y marcarlo en su plano para realizar la misma actividad que en la sesión 1, al cambiar los planos con el resto de grupos, pero en un espacio mucho más amplio.

▪ Reflexión:

Debido a que en la sesión anterior habíamos realizado una carrera de orientación en el mismo espacio y siguiendo una dinámica muy similar, no fue necesario hacer prácticamente ningún recordatorio.

Puesto que los grupos conocían perfectamente el desarrollo de la sesión no se produjo ningún incidente y ésta se desarrolló con bastante rapidez. Cabe destacar que, al igual que en la sesión anterior, hubo dos grupos que cometieron fallos en algunas balizas que estaban muy próximas, por este motivo les pregunté por qué creían que se habían equivocado y todos reconocieron que había sido por no fijarse bien el plano e ir a por la baliza en cuanto la veían sin fijarse si era el lugar correcto o no.

La segunda parte de la sesión se desarrolló con normalidad, ya que todos los alumnos tenían claro que era preferible tardar más a equivocarse de nuevo en la baliza.

▪ Propuestas de mejora:

- Al igual que propuse en la sesión anterior habría sido conveniente puntuar la actividad, de modo que las balizas erróneas penalicen y así obligar a los alumnos a prestar más atención a la hora de buscar la correcta.
- Comprobar los planos de los alumnos después de que hayan colocado los post-it para cerciorarme de que los han situado en lugares accesibles y que todos están más o menos en el mismo nivel de dificultad.

o Sesión 7: (apéndice 8.6.)

En esta sesión explicaré a los alumnos con ayuda de un PowerPoint (apéndice 8.6.1.) a los alumnos de forma sencilla qué es una brújula, para qué sirve y cuáles son sus partes principales y, posteriormente, cuáles son los rumbos más importantes. A pesar de que a lo largo de la unidad no vamos a trabajar la orientación con el plano y la brújula, ya que considero que es un contenido demasiado complejo para el grupo de alumnos al que va dirigida, creo que es muy conveniente que tengan unos conocimientos mínimos sobre ella. A lo largo de la explicación les iré haciendo preguntas para comprobar que van entendiendo todo correctamente y, después entregaré una ficha a cada alumno (apéndice 8.6.2.)

para ayudarles a fijar mejor los rumbos, ya que es lo que trabajaremos el resto de la sesión.

Una vez finalizada la parte teórica en el aula, bajaré a los alumnos al patio para poner en práctica lo que han aprendido sobre los rumbos a través de sencillos juegos en los que yo ejerceré de “norte” e iré variando mi posición para que los alumnos tengan que pensar en todo momento hacia donde tienen que desplazarse y no lo hagan de forma automática.

o Sesión 8: (apéndice 8.7.)

Unos días antes de realizar esta sesión entregaré a los alumnos una ficha con diferentes árboles y animales y sus principales características (apéndice 8.7.1.) para que la estudien, y les explicaré que será necesaria para la salida que vamos a realizar al Parque del Campo Grande. Además, para esta sesión y para la siguiente entregaré a los alumnos una circular (apéndice 8.7.2.) para que sus padres les autoricen a participar en ambas salidas.

El mismo día de la salida, explicaré a los alumnos las normas básicas de comportamiento en la naturaleza para que respeten y cuiden el medio al que nos vamos a trasladar. Posteriormente les daré una serie de pautas que deberán seguir durante el trayecto (apéndice 8.7.3.) para evitar posibles incidentes.

Al llegar al Parque del Campo Grande les explicaré que vamos a realizar una carrera de orientación como la que hicimos en la sesión 5, solo que esta vez la haremos en grupos de tres o cuatro personas, cada grupo irá siempre junto, y no tendrá que volver al punto de origen para escribir la letra en su tarjeta de control, sino que deberán realizar el recorrido completo siguiendo el orden establecido en el plano (apéndice 8.7.4.). Con esta sesión pretendo que los alumnos trabajen todos los contenidos anteriores en un lugar conocido pero menos habitual.

Aclararé a los alumnos que en caso de que se pierdan deberán salir inmediatamente al paseo central del parque (el Paseo del Príncipe), ya que es un sitio claramente identificable y allí estaremos los profesores, en este caso el de Educación Física y las dos profesoras de prácticas, para indicarles por donde deben seguir y así poder continuar la actividad.

Para trabajar interdisciplinariamente contenidos del área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, en cada baliza aparecerá la descripción de un árbol o un animal que haya en el parque y los alumnos deberán saber cuál es, ya que todos aparecen en la ficha que les entregué antes de la salida.

Al finalizar la carrera, al igual que en las sesiones 5 y 6, entre todos comprobaremos que las tarjetas de control estén rellenas correctamente y que las respuestas a las descripciones de los árboles y los animales de cada baliza sean correctas.

Finalmente volveré a recordarles las pautas que deberán seguir durante el trayecto de vuelta al colegio para evitar posibles incidentes.

o Sesión 9: (apéndice 8.8.)

Antes de esta sesión me pondré en contacto con Linecar para contratar un Minibús que nos traslade hasta el Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas.

Al inicio de la sesión recordaré a los alumnos las normas básicas de comportamiento en la naturaleza que les dije en la sesión 8 para que respeten y cuiden el medio al que nos vamos a trasladar.

Cuando lleguemos al Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas les entregaré el plano (apéndice 8.8.1.) y les explicaré que vamos a realizar una carrera de orientación como la que hicimos en la sesión anterior pero que esta vez en algunas balizas encontrarán un mensaje codificado (apéndice 8.8.2.) que deberán resolver. Al finalizar la carrera comprobaremos la tarjeta de control y las soluciones de los mensajes como hicimos en sesiones anteriores.

Puesto que esta sesión es la culminación de la unidad didáctica pretendo que los alumnos trabajen todos los contenidos impartidos a lo largo de las sesiones anteriores en un medio semi-desconocido o desconocido por ellos.

Al regresar al aula, entregaré a los alumnos una ficha de autoevaluación y evaluación final (apéndice 8.9.) con diversos ítems para que puedan evaluar su evolución en los aprendizajes adquiridos, la actuación docente y la unidad didáctica.

5.3.4. Evaluación.

• **Criterios:**

- Dibuja el plano de su aula atendiendo a las proporciones y a la disposición de los objetos, sin olvidarse de situar la leyenda.
- Es capaz de encontrar los post-it que están escondidos en el aula con la ayuda de un plano.
- Realiza los recorridos de los diferentes circuitos correctamente y sin precipitarse.
- Encuentra todas las balizas en el orden correcto con la ayuda de un plano.
- Es capaz de situar los principales rumbos en condiciones cambiantes.

- Participa activamente y con entusiasmo en todas las actividades, respetando a sus compañeros y las normas convenidas en cada una de ellas.
- Colabora con sus compañeros para conseguir los fines propuestos.
- Respeta y cuida el material empleado en las actividades así como el medio ambiente en las salidas fuera del centro educativo.

- **Instrumentos:**

- Observación directa.
- Cuaderno del profesor.
- Fichas de evaluación.

- **Evaluación del docente:**

El profesor evaluará a los alumnos a lo largo de toda la unidad a través de la observación directa y tomando notas en su cuaderno, en dichas notas deberá reflejar el comportamiento, el grado de implicación y de motivación por parte del alumnado y su evolución en los aprendizajes a medida que avance la unidad.

Además, en las sesiones prácticas el docente tendrá una ficha con una serie de ítems (apéndice 8.10.) que registrarán los aprendizajes adquiridos por el alumnado y sus actitudes ante los mismos. Igualmente, las sesiones realizadas fuera del centro dispondrán de su propia ficha (apéndice 8.11.) en la que los alumnos deberán reflexionar acerca de la salida y responder correctamente a algunas preguntas referidas a los contenidos dados a lo largo de ella.

Finalmente, las fichas de autoevaluación inicial y final cumplimentadas por el alumnado también servirán para evaluar el desarrollo de la unidad y la acción docente.

- **Evaluación del alumnado:**

- **Autoevaluación inicial:**

Antes de iniciar la unidad el profesor entregará una ficha con diversos ítems a los alumnos para que la completen en casa y así poder conocer su nivel inicial en los aspectos básicos a tratar dentro de la unidad así como su gusto y experiencia en actividades relacionadas con la orientación.

En base a estas fichas el profesor tendrá margen para modificar algunos contenidos de la unidad en función del dominio que tengan los alumnos de los mismos, simplificándolos o complicándolos ligeramente. También será consciente de qué alumnos necesitarán más ayuda en el desarrollo de la unidad, pudiendo agruparles (en las actividades que así lo requieran) con otros que tengan

un mayor nivel para que éstos últimos colaboren en el aprendizaje de sus compañeros.

- Autoevaluación formativa:

Al final de cada sesión el profesor realizará una serie de preguntas a los alumnos con el objetivo de que reflexionen de manera grupal acerca de la práctica que acaban de llevar a cabo y lo que han aprendido con ella. Además, como he expuesto anteriormente, las salidas del centro implicarán la realización de una ficha en la que los alumnos deberán reflexionar acerca de las mismas y de los contenidos aprendidos en ellas.

- Autoevaluación final y evaluación de la acción docente:

Al finalizar la unidad el profesor entregará una ficha con diversos ítems a los alumnos para que la completen y así conocer en qué aspectos han mejorado, cuál ha sido el grado de implicación y motivación a lo largo de la unidad y cómo valoran la actuación docente.

6. CONSIDERACIONES FINALES

En el presente documento he querido formarme en la enseñanza de la orientación para poder incluirla como contenido a impartir dentro del área de Educación Física con el alumnado de Educación Primaria. Para ello he llevado a cabo un proceso de investigación en el que he manejado diversos libros, artículos, etc. relacionados con el tema para poder reflexionar y extraer las ideas más relevantes, y así poder plasmarlas en la fundamentación teórica.

Uno de los puntos fuertes de este trabajo era mostrar una propuesta de intervención educativa en un contexto determinado, consistente en la puesta en práctica de una unidad didáctica sobre el tema que versa mi Trabajo de Fin de Grado, la orientación. Debido a la imposibilidad de poder llevar a cabo dicha unidad, exceptuando tres sesiones, decidí realizar una Wix¹⁴ para poder compartir las sesiones y los materiales empleados en ellas. A pesar de esto, creo firmemente que sería factible la puesta en práctica de la totalidad de la unidad didáctica en cualquier centro educativo, ya fuera éste rural o urbano, puesto que en los documentos que he empleado para crear la fundamentación teórica de este trabajo, a los que me he referido con anterioridad, he visto reflejadas unidades didácticas con sesiones similares que se han podido poner en práctica en centros escolares sin mayores complicaciones.

Hay que tener en cuenta que antes de comenzar a trabajar los contenidos de orientación con los alumnos es vital que éstos realicen una ficha de autoevaluación inicial para ver cuáles son sus conocimientos sobre el tema. En función del nivel general de la clase, el docente será el responsable de decidir qué modificaciones debe realizar a la unidad didáctica inicialmente planteada, simplificándola o complicándola, o qué tipo de ayudas va a prestar a los alumnos que tengan un nivel más bajo. Para ayudar a todos los alumnos, especialmente a éstos últimos, resulta muy interesante utilizar medios visuales como el PowerPoint y plantear multitud de ejemplos para favorecer la fijación de conceptos.

Otro aspecto muy beneficioso sería proponer a los profesores de otras áreas, principalmente Matemáticas y Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural ya que como hemos visto en la fundamentación teórica son las que más relación tienen con la orientación, que durante el tiempo que vamos a poner en práctica esta unidad ellos reforzaran los contenidos que se vayan a tratar, puesto que de esta manera se produciría un enriquecimiento mutuo entre estas tres áreas de conocimiento.

¹⁴ La dirección para acceder a este material didáctico es la siguiente: <http://marigoli1427.wix.com/ud-orientacion>



Me parece primordial destacar el hecho de que para trabajar la orientación con alumnos de Educación Primaria no es necesario disponer de unos espacios muy amplios, ya que incluso pueden realizarse sesiones teórico-prácticas en el aula, como la que he expuesto y llevado a cabo en mi propuesta educativa, que también motivan al alumnado.

A lo largo de este trabajo ha quedado patente que la orientación tiene un papel muy relevante en nuestra vida cotidiana, ya que en nuestro día a día realizamos multitud de desplazamientos y es necesario que tengamos referencias espaciales concretas para poder efectuarlos correctamente. Por este motivo los contenidos relacionados con la orientación impartidos en la escuela, sobre todo los prácticos, resultan muy útiles para que el alumnado vaya mejorando progresivamente y adquiriendo una mayor autonomía y seguridad en sus desplazamientos, independientemente de cuál sea el espacio.

También me gustaría señalar que con la unidad didáctica no solo pretendía que los alumnos realizarán actividades de orientación en la escuela, sino que además perseguía que ellos se plantearan la posibilidad de practicarla como actividad deportiva, ya que es una gran elección frente al resto de deportes que se suelen practicar extraescolarmente y, además, les permite estar en contacto con el medio natural, convirtiéndose así en una alternativa altamente interesante, saludable e innovadora.

Es muy importante valorar que a pesar de que una unidad didáctica sobre orientación se puede poner en práctica sin excesivas dificultades en el centro educativo, la preparación de la misma requiere tiempo, previsión y elaboración de materiales adecuados por parte del docente. Bajo mi punto de vista, ésta sería la mayor limitación que podríamos encontrarnos junto con el hecho de que los espacios destinados al área de Educación Física tuvieran un tamaño limitado. Aunque a pesar de esto, sería factible realizar otros muchos juegos y actividades relacionadas con la orientación que no requieren un espacio excesivamente amplio o emplear todo el centro y no solo las zonas destinadas a nuestra área a la hora de realizar actividades que requieran más espacio, como las carreras de orientación. Otra posible limitación serían las salidas al medio natural, ya que siempre requieren un gran trabajo en equipo de los docentes que acuden a ellas debido a que los alumnos están mucho más excitados por salir del centro y a que es un espacio con un mayor nivel de incertidumbre, tanto para los docentes como para los alumnos. A pesar de esto, considero que estas salidas son esenciales ya que como he comentado anteriormente la orientación permite trabajar con multitud de áreas de manera interdisciplinar, y el culmen de esta interdisciplinariedad sucede cuando nos desplazamos al medio natural para realizar las actividades, ya que allí los alumnos tienen un contacto directo con la naturaleza y esto se puede aprovechar para transmitirles multitud de



conocimientos relacionados con este medio y que ellos lo vivan en primera persona, siendo partícipes, ya que como señalan Bocanegra y Villanueva (2003):

Es una actividad muy interesante que permite a sus participantes un contacto muy estrecho con el medio natural y puede ser planteada de forma competitiva (carreras de orientación) o lúdico-recreativa, siendo esta última la que a nosotros nos interesa desde el punto de vista docente. (p. 21)

También me gustaría destacar que debido al hecho de que a lo largo de la unidad se dan diversas agrupaciones, desde el trabajo individual hasta grupos bastante amplios, los alumnos adquieren una gran autonomía y autosuperación a la vez que se relacionan con todos sus compañeros cooperando para la consecución de diversos fines y respetando el nivel de destreza de todos.

A pesar de que ya tenía esta opinión antes de comenzar el presente trabajo, mi idea de que la orientación es un contenido muy necesario y que debería tratarse en el área de Educación Física mucho más de lo que se hace, dándole la importancia que se merece, ha salido claramente reforzada. Como he explicado en la fundamentación teórica, la orientación tiene una gran transferencia a la vida diaria y, además, como he expuesto en estas consideraciones finales, permite realizar un trabajo interdisciplinar con multitud de áreas de conocimiento logrando así un gran enriquecimiento en los aprendizajes y llevando a cabo una educación integral en los alumnos, aspecto vital dentro de la escuela.

Finalmente creo que he cumplido todos los objetivos que me propuse en este trabajo y veo muy positivo haber podido poner en práctica aunque solo fuera una pequeña parte de la unidad didáctica, aunque me habría gustado poder llevar a cabo las salidas fuera del centro, ya que considero que habrían sido un gran paso a la hora de lograr en los alumnos una mayor motivación y gusto por la orientación, pudiendo desembocar en la iniciación deportiva de la misma.

7. REFERENCIAS

- Apuntes de clase de A. Almagro (s/f). *Asignatura: Didáctica de las ciencias sociales I: El espacio geográfico y su tratamiento didáctico*. Grado en Educación Primaria. Universidad de Jaén. Centro universitario de profesorado “Sagrada familia” Úbeda. Jaén.
- Apuntes de clase de H. F. Arribas Cubero (2012). *Asignatura: Educación Física en el Medio Natural (curso 2012/13)*. Grado en Educación Primaria. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social. Valladolid.
- Arribas, H. F. (2008) *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Facultad de Educación y Trabajo Social. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid.
- Arribas, H. F. (2003). *La orientación: de la escuela al medio natural*. Dossier didáctico sobre la Orientación en Educación Física. Universidad de Valladolid.
- Baena, A. y Baena, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 61. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm> [Consulta: 2013, 22 de mayo]
- Bardera, J. (2011). *El deporte de orientación en edad escolar*. Disponible en: <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/educacion-fisica/4098-el-deporte-de-orientacion-en-edad-escolar> [Consulta: 2013, 20 de mayo]
- Benítez Gómez, M. (2011). *Orientación en el espacio y en el plano*. Disponible en: <http://matematicasquintocriper.blogspot.com.es/2011/06/orientacion-en-el-espacio-y-en-el-plano.html> [Consulta: 2013, 2 de abril]
- Bocanegra, C. y Villanueva, A. (2003). Pautas para la elaboración de mapas de orientación de centros escolares y de jardines. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* [en línea], 6 (21-25). Disponible en: http://www.retos.org/numero_4_5_6/retos6-3.pdf [Consulta: 2013, 4 de marzo]
- Caballero Jiménez, L. (s/f). *Educación Física de base*. Disponible en: http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t03_luiscaballero/3-1.htm [Consulta: 2013, 28 de mayo]
- Castañer, M y Camerino, O. (1996). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.
- Corral, I. y González Gandiaga, A. (2004). ¿Resulta conveniente que las U.D. de A.F.M.N. se inicien con sesiones en el medio habitual? II Congreso Internacional: Las Actividades Físicas en el Medio Natural en Educación Física Escolar, Palencia, 6-8 mayo (en papel).

- Corrales, A. R. (2010). *El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física*. Disponible en: http://emasf.webcindario.com/El_Deporte_como_elemento_educativo_en_EF.pdf [Consulta: 2013, 7 de mayo]
- Federación Española de Orientación (2013). Disponible en: <http://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/orientacion/Historia-FEDO.pdf> [Consulta: 2013, 8 de mayo]
- Fernández-Quevedo, C. (1993). Juegos y actividades deportivas en el medio natural. En AA. VV. *Fundamentos de la Educación Física en la Educación Primaria. Vol. II*, p. 905-926. Barcelona: Inde.
- Gómez Encinas, V., Luna, J. y Zorrilla, P. (1996). *Deporte de orientación*. Madrid: Mec.
- Gómez Palacios, J. J. (1991). *Al encuentro con la naturaleza. Plan de formación de animadores*. Madrid. Editorial CCS.
- Gómez Rijo, A. (2001). Deporte y moral: los valores educativos del deporte escolar. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 31 (1-2). Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd31/valores1.htm> [Consulta: 2013, 7 de mayo]
- Gregorio, J. R. (2010). *Orientación y representación espacial*. Disponible en: <https://sites.google.com/site/txerrab03competenciamatematica/1-ejemplos-por-subcompetencias/4-orientacion-y-r-espacial> [Consulta: 2013, 2 de abril]
- Julián, J. A. y Pinos, M. (2011). *Ejemplificación de educación física para segundo ciclo de primaria. Actividad: Orientación*. Zaragoza: Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Disponible en: http://ryc.educa.aragon.es/sio/admin/admin_1/file/DOC/Primaria20111130/unidades/03%20educacion%20fisica.pdf [Consulta: 2013, 4 de marzo]
- Kleinmann, L. (2001). Deporte Orientación. *Datasports. 8k. com – La Revista digital del deporte* [en línea], 4. Disponible en: <http://www.datasports.8k.com/4/orientacion.htm> [Consulta: 2013, 20 de mayo]
- Martín Carrasco, S. y Domínguez Díaz, M. (2006). El deporte de la orientación en la naturaleza. Aportaciones a la educación y el desarrollo de los alumnos y sus relaciones con el currículo de Educación Física. *Revista Wanceulen: Educación Física Digital* [en línea], 2. Disponible en: <http://www.wanceulen.com/revista/numero2.mayo06/articulos/ARTICULO%202-13.htm> [Consulta: 2013, 7 de mayo]
- McNeill, C., Wright, J y Renfrew, T. (2006) *Carreras de orientación. Guía de aprendizaje*. Barcelona: Paidotribo.
- Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia: Palencia.

- Mínguez, A. (2008). Las actividades de orientación en la educación formal. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, [en línea], 7-8 (49-62). Disponible en: http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8_minguez_3.pdf [Consulta: 2013, 23 de abril]
- Peña, J. R. (2010). *La carrera de orientación como alternativa deportivo - recreativa en la comunidad "Las Palmitas"*. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos82/carrera-orientacion-alternativa-deportivo/carrera-orientacion-alternativa-deportivo3.shtml> [Consulta: 2013, 20 de mayo]
- Piaget, J. (1975). *El mecanismo del desarrollo mental*. Madrid: Nacional.
- Pinos, M. (1997). *Guía práctica de la iniciación de los deportes en la naturaleza. Orientación deportiva*. Madrid: Gymnos.
- Pozo, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 143. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm> [Consulta: 2013, 7 de mayo]
- Querol, S. (s/f). *La orientación en Educación Física*. Disponible en: <http://www.educacionfisica.com/orientacion.htm> [Consulta: 2013, 19 de marzo]
- Querol, S. y Marco, J. (1998). *Créditos variables de actividades en la naturaleza: La orientación y la escalada*. Barcelona: Paidotribo.
- Real Academia Española de la Lengua (2001). *Diccionario de la Lengua Española* (22.ª Ed.). Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/?val=sentido%20de%20la%20orientaci%C3%B3n> [Consulta: 2013, 19 de marzo]
- Rodríguez Boggia, D. O. (2002). *Orientación sobre la representación del espacio en el niño/a*. Disponible en: http://www.espaciopedagogico.com/articulos/articulos2.php?Id_articulo=175 [Consulta: 2013, 28 de mayo]
- Santos, M. L. y Martínez Muñoz, L. F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Revista Wanceulen: Educación Física Digital* [en línea], 4 (26-53). Disponible en: <http://www.wanceulen.com/revista/PDF/n4/3.pdf> [Consulta: 2013, 8 de abril]
- Valero, A., Granero, A., Gómez, M., Padilla, F. A. y Gutiérrez, H. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apunts. Educació Física i Esports*, 99 (34-46). Disponible en: http://articulos-apunts.edittec.com/99/es/099_034-046_es.pdf [Consulta: 2013, 4 de marzo]

**Referencias legislativas:**

- Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (B.O.C. y L. n. ° 89 de 9 de mayo de 2007).
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (B.O.E. n° 106 de 4 de mayo de 2006).
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. (B.O.E. n. ° 260 de 30 de octubre de 2007).
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. (B.O.C. y L. n. ° 293 de 8 de diciembre de 2006).





8. APÉNDICES

8.1. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN INICIAL.

Nombre y apellidos..... N°.....

AUTOEVALUACIÓN INICIAL

	SÍ	A MEDIAS	NO
Me gustan las actividades relacionadas con la orientación (dibujo de planos sencillos, carreras de orientación, uso de la brújula, etc.)			
He realizado actividades de orientación con anterioridad			
Me oriento bien por la ciudad cuando voy de un sitio a otro			
Soy capaz de dibujar planos sencillos (habitación, clase, etc.)			
Sé orientar un plano sencillo			
Me oriento bien con los ojos tapados			
Sé en qué consiste una carrera de orientación			
Conozco los puntos cardinales			
Conozco las partes de la brújula			

8.2. PLAN DE LA SESIÓN 1.

SESIÓN 1: ¿Qué es un plano? ¿Qué es la leyenda en un plano? ¿Para qué sirve? Dibujo del plano de la clase. Esconder y encontrar objetos con ayuda del plano.

- Objetivos:
 - Conocer la utilidad de los planos y valorar su importancia dentro de la orientación.
 - Realizar un plano sencillo de un lugar conocido.
 - Ser capaces de leer planos sencillos y encontrar objetos marcados en ellos.
 - Respetar el nivel de destreza de todos los compañeros¹⁵.
 - Cumplir las normas de todas las actividades para que su desarrollo sea el correcto¹⁶.
- Contenidos:
 - El plano de orientación.
 - Elaboración de planos sencillos de lugares conocidos.
 - Lectura de mapas a través de la interpretación de los símbolos del plano (leyenda).
 - Situación de puntos del terreno en un plano y viceversa.
 - Orientación en el aula con la ayuda de un plano.
- Metodología: Lección magistral participativa, mando directo y descubrimiento guiado.
- Agrupamientos: Trabajo individual.
- Materiales: Folios, lapiceros, gomas, bolígrafos, post-it, ordenador, proyector y PowerPoint.
- Espacio: Aula ordinaria.
- Tiempo: 1 hora.
- Desarrollo de las actividades:
 - Actividad 1:

Explicaré a los alumnos aspectos relacionados con los planos, a través de un PowerPoint, ya que éstos serán nuestro punto de partida:

 - ¿Qué es un plano? ¿Cómo se ven los objetos en él? ¿Para qué sirve?
 - ¿Qué es la leyenda? ¿Para qué sirve?
 - ¿Sabemos hacer un plano sencillo y guiarnos? ¡VAMOS A DEMOSTRARLO!

¹⁵ Considero este objetivo fundamental en el desarrollo de cualquier actividad, por este motivo está incluido en todas las sesiones de la unidad didáctica.

¹⁶ Sucede lo mismo que con el objetivo anterior.



o Actividad 2:

A continuación cada alumno elaborará un plano de la clase, para ello utilizarán los propios márgenes del folio como límites de la clase (dejando un espacio para la leyenda). Tienen libertad para ser todo lo creativos que quieran siempre y cuando lo que dibujen represente la realidad.

Una vez realizado el plano cada alumno esconderá dos post-it en algún lugar de la clase, identificándolos con su nombre, y los marcará en su plano en el sitio correspondiente con una X. Después de esto me entregarán todos los planos.

o Actividad 3:

Posteriormente, distribuiré los planos entre los alumnos, de tal forma que a ninguno le toque el suyo, y ellos han de encontrar los post-it marcados en el plano. Tras esto comprobaremos que efectivamente los post-it encontrados son los correspondientes y pondremos en común las siguientes reflexiones:

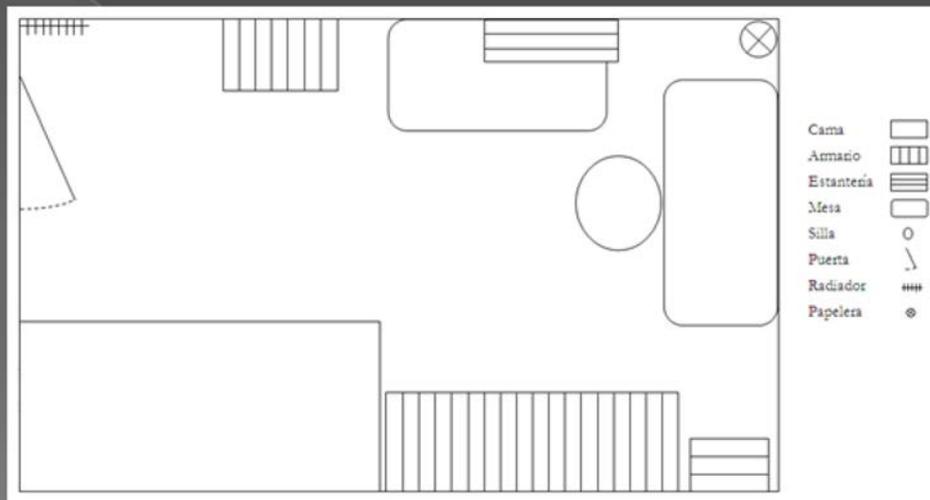
- ¿Ha sido una tarea sencilla?
- ¿Os resulta más difícil encontrar los post-it o realizar el plano?

8.2.1. POWERPOINT.

LOS PLANOS

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

● ¿Cómo se ven los objetos en él?



Los objetos se ven desde arriba, como si los observásemos desde un avión.

● ¿Qué es la leyenda? ¿Para qué sirve?

- Es el conjunto de símbolos que indican los elementos que están representados en el plano.
- Sirve para conocer todos los elementos que se encuentran en el plano y poder orientarle correctamente.
- El plano no tiene una leyenda fija, ya que la persona que lo dibuja decide cómo representa cada elemento.

● ¿Sabemos hacer un plano sencillo y guiarnos?

**¡¡¡VAMOS A
DEMOSTRARLO!!!**

8.3. PLAN DE LAS SESIONES 2, 3 Y 4.

SESIONES 2, 3 Y 4: ¿Cómo orientar un plano en movimiento? Recorridos por diferentes planos.

- Objetivos:
 - Ser capaces de leer planos sencillos para realizar diferentes recorridos en circuitos con materiales diversos.
 - Dibujar recorridos simples en planos sencillos.
 - Respetar el nivel de destreza de todos los compañeros.
 - Cumplir las normas de todas las actividades para que su desarrollo sea el correcto.
- Contenidos:
 - El plano de orientación.
 - Situación de puntos del terreno en un plano y viceversa.
 - Orientación en el gimnasio con la ayuda de un plano.
- Metodología: Descubrimiento guiado, trabajo por grupos y asignación de tareas.
- Agrupamientos: Grupos de siete u ocho personas, aunque el trabajo será individual y en grupos de dos o tres personas.
- Materiales: Aros, picas, vallas, cuerdas, ladrillos, lapiceros, planos de los circuitos con los recorridos y planos de los circuitos en blanco.
- Espacio: Gimnasio grande.
- Tiempo: 1 hora.
- Desarrollo de las actividades:
 - Introducción de la sesión:

Antes de comenzar con las actividades reuniré a los alumnos en círculo y les recordaré los conceptos más importantes de la sesión anterior, incidiendo especialmente en la importancia de tener el plano orientado en todo momento, para ello haré un ejemplo visual. Posteriormente les explicaré en qué va a consistir la sesión y colocaré a cada grupo en un circuito.
 - Actividad 1:

Cada alumno tendrá un plano con un recorrido distinto que deberá realizar, cuando acabe saldrá el siguiente y así sucesivamente hasta que todos hayan completado su recorrido. Cuando todos los alumnos hayan finalizado sus recorridos se intercambiarán los planos para realizar otro distinto.

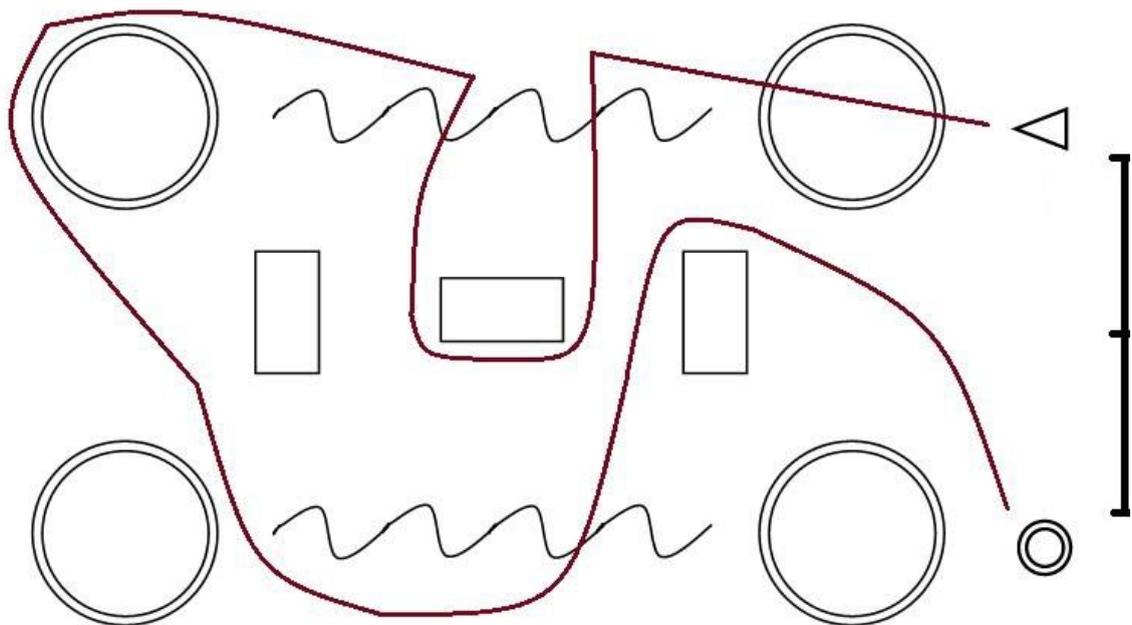
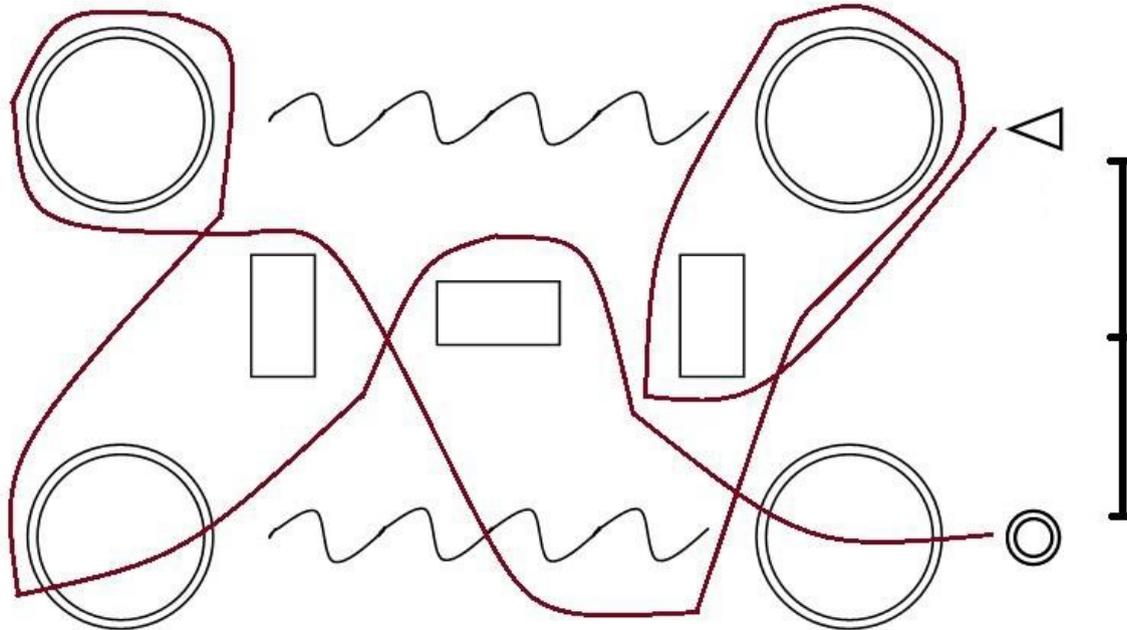


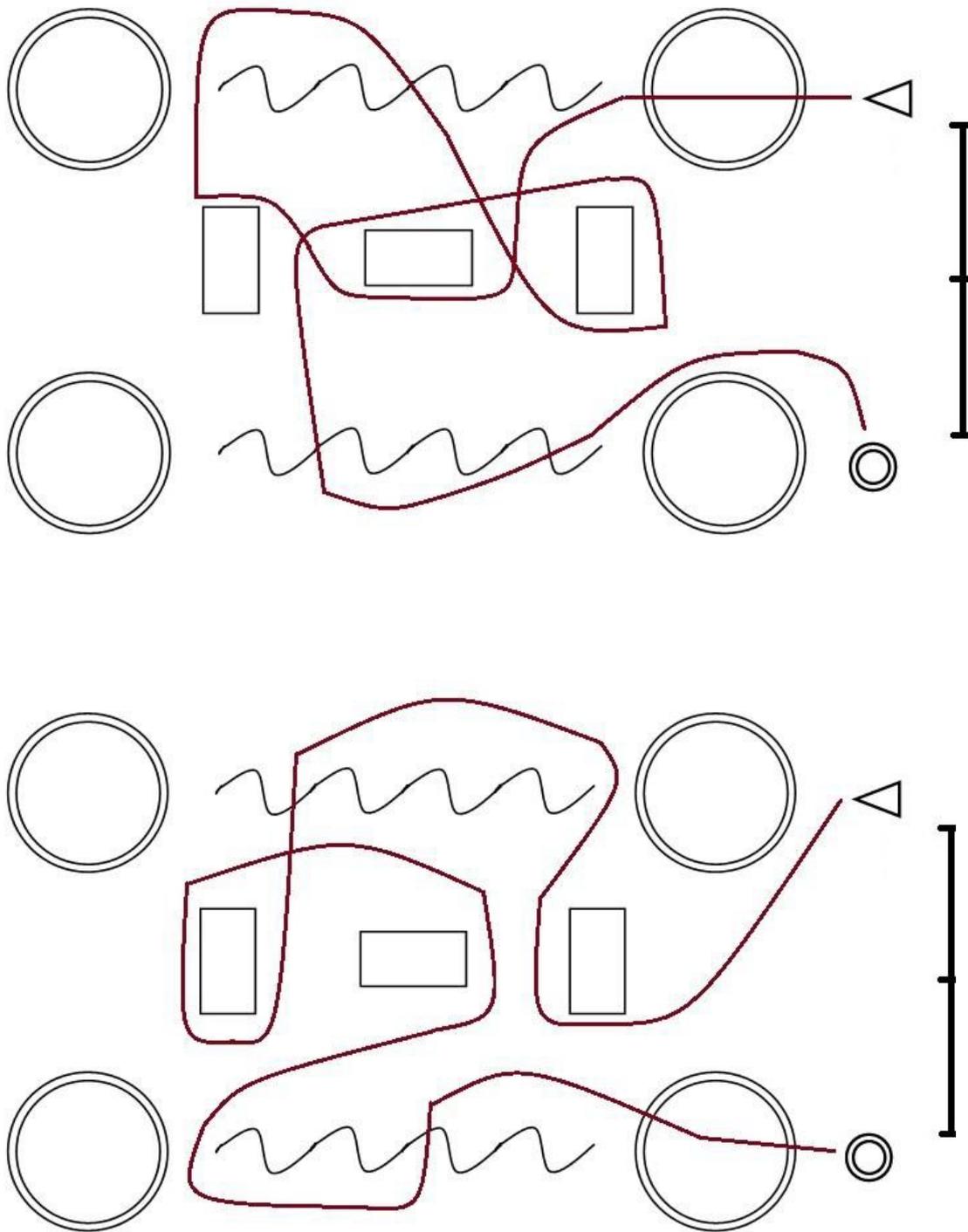
o Actividad 2:

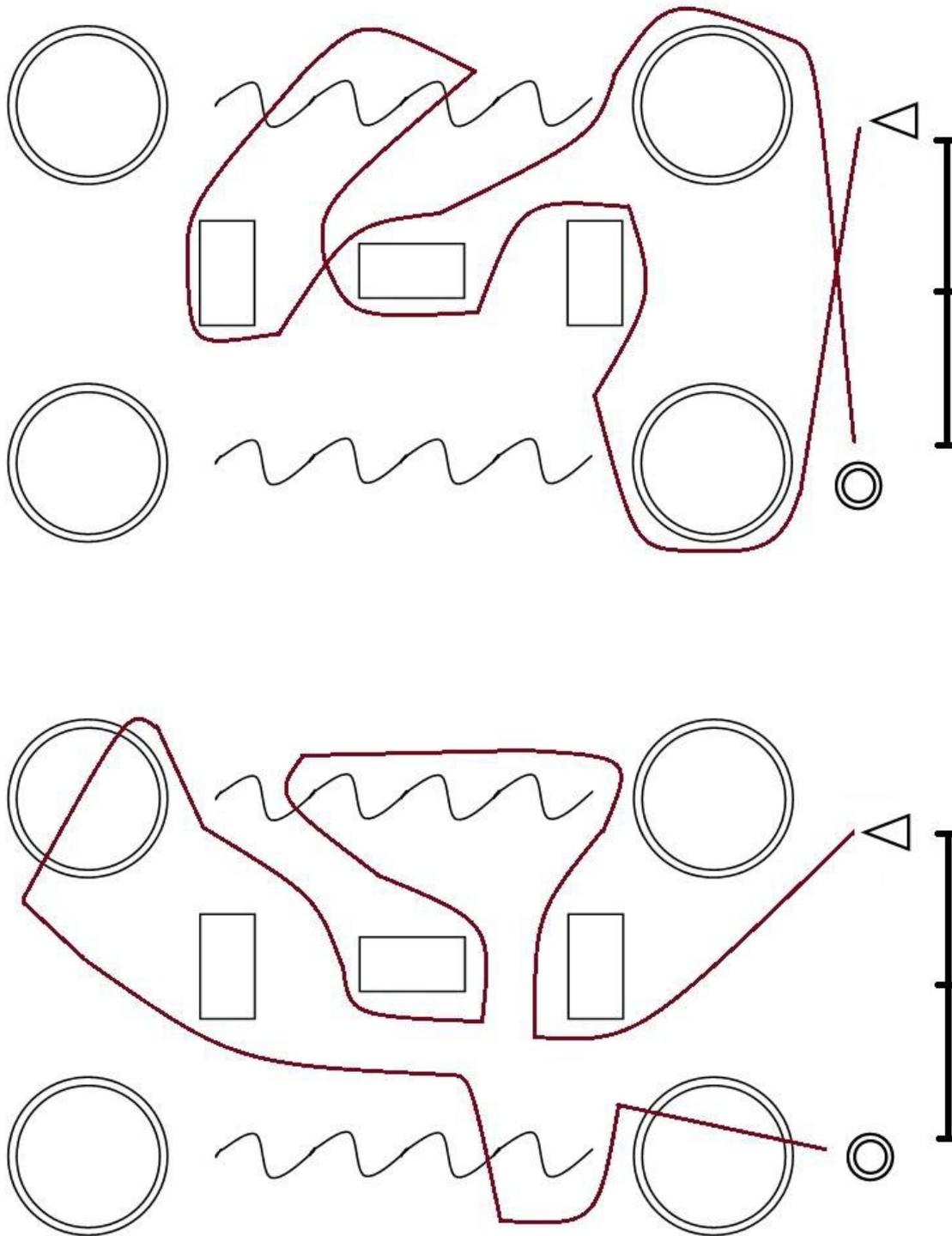
Posteriormente, cada grupo se dividirá en grupos de dos o tres personas y tendrán que dibujar en un plano en blanco de su circuito un recorrido para que lo realicen ellos y el resto de grupos.

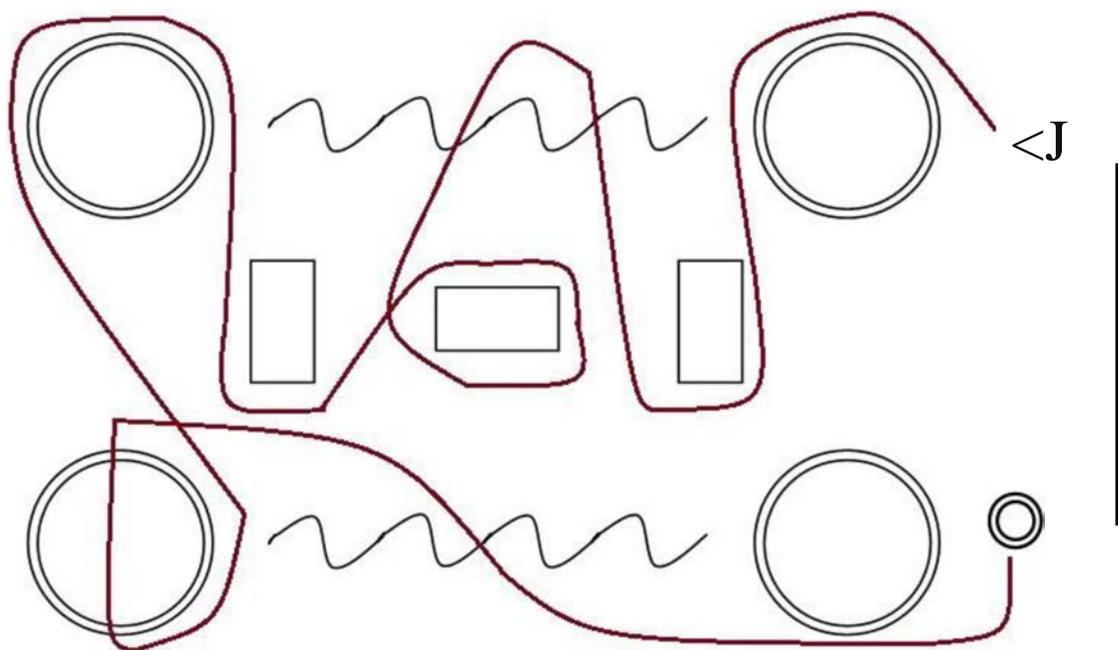
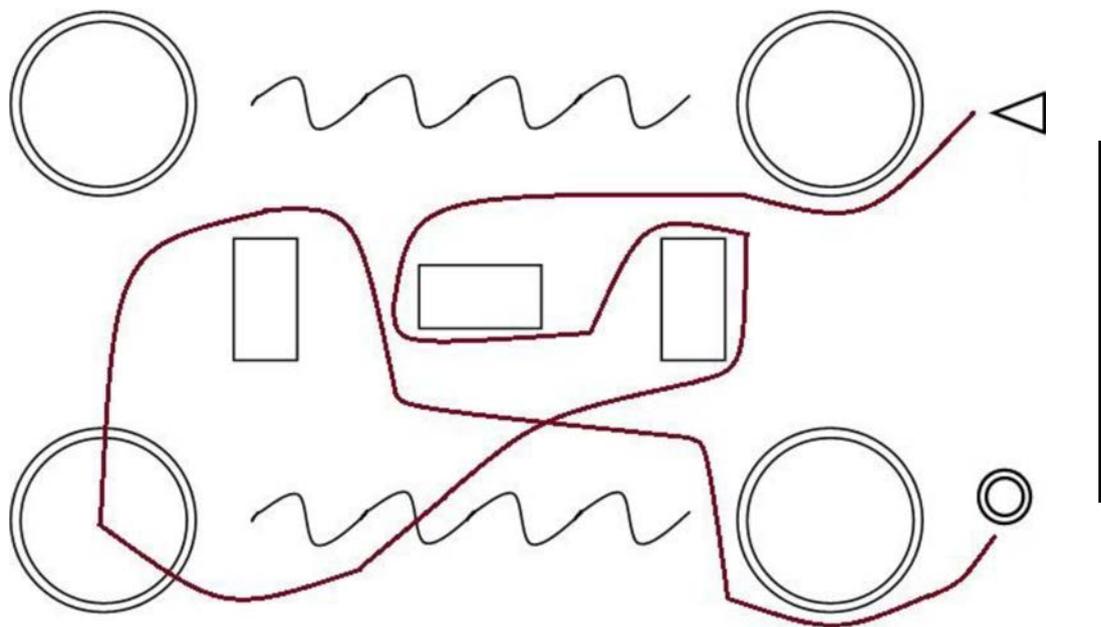
8.3.1. PLANOS DE LOS CIRCUITOS CON DIFERENTES RECORRIDOS.

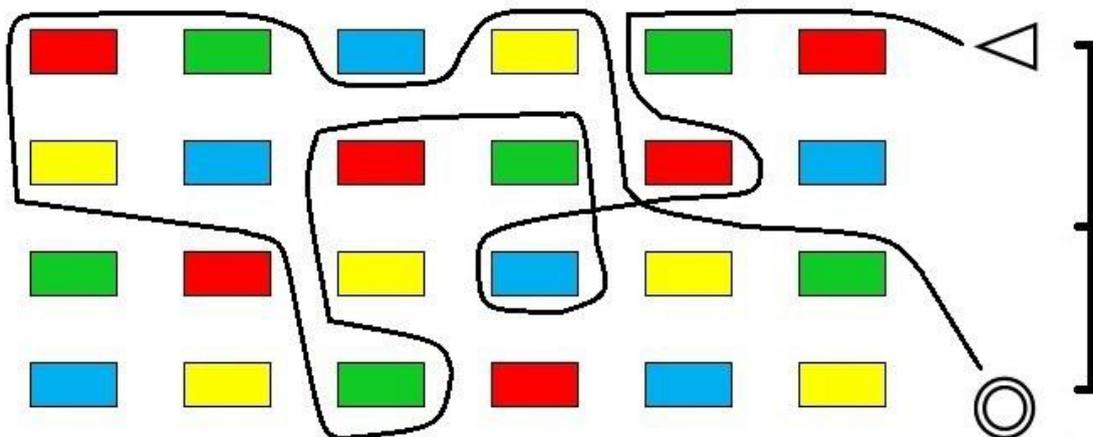
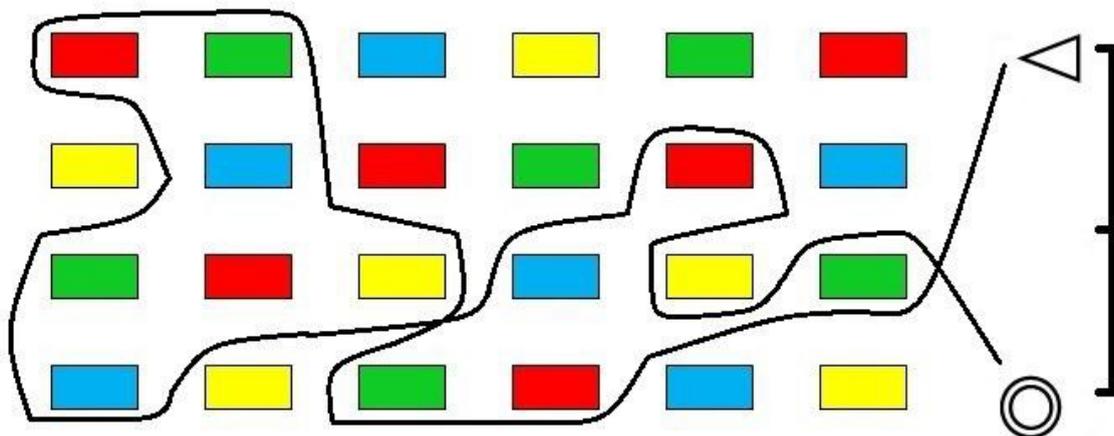
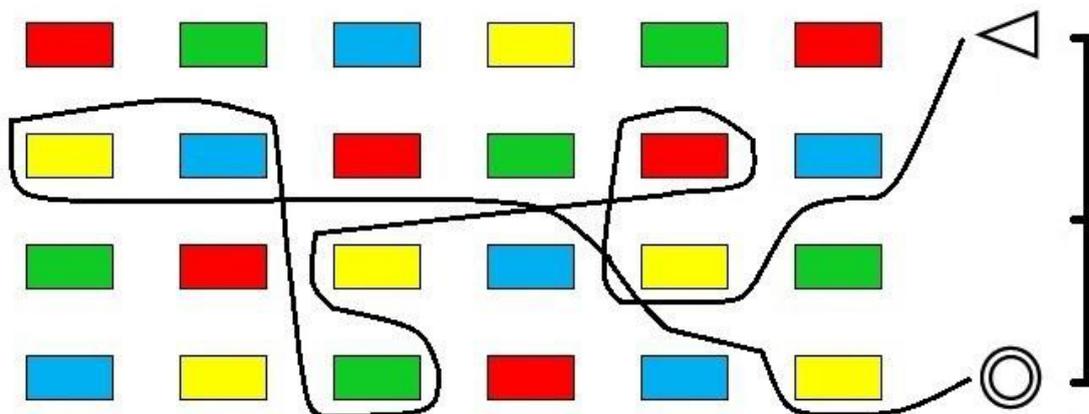
- **Circuito 1:**

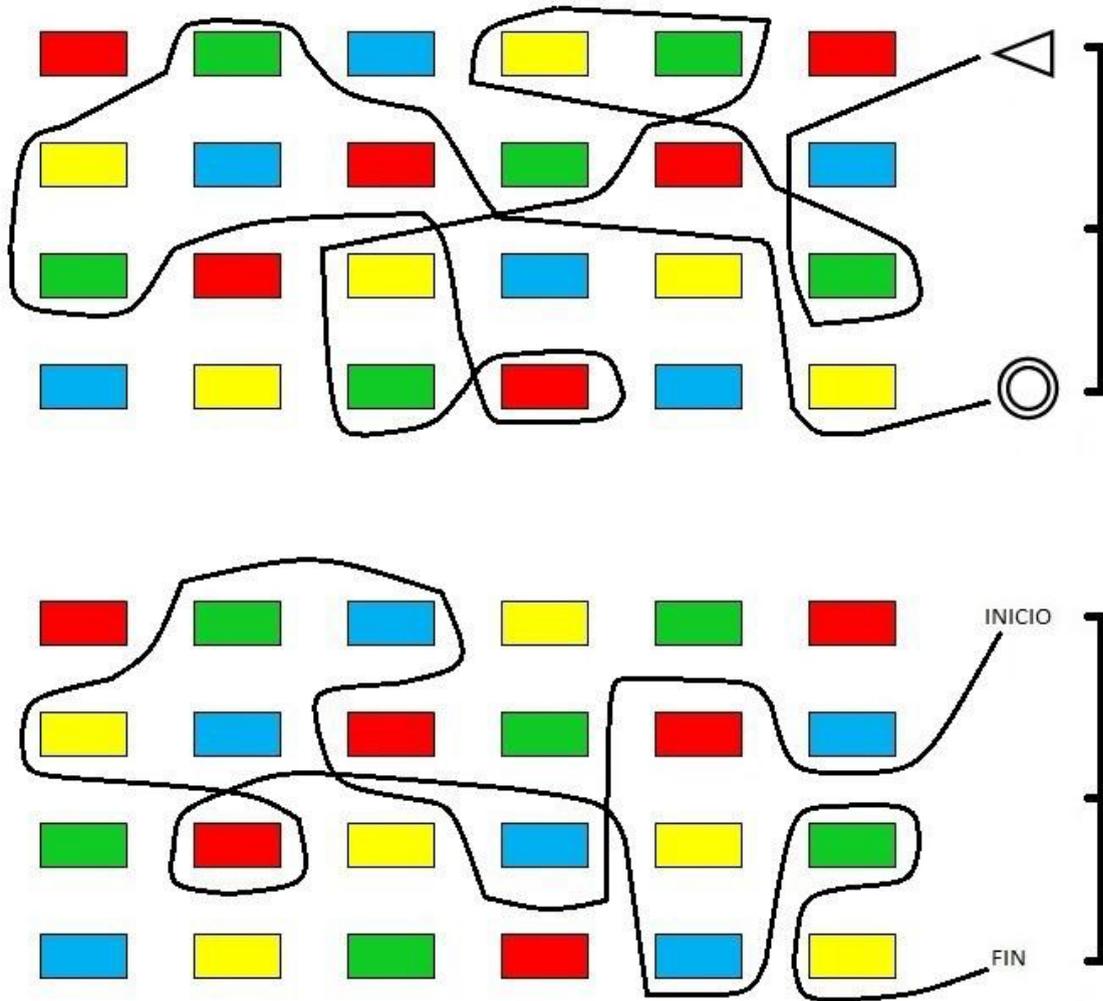


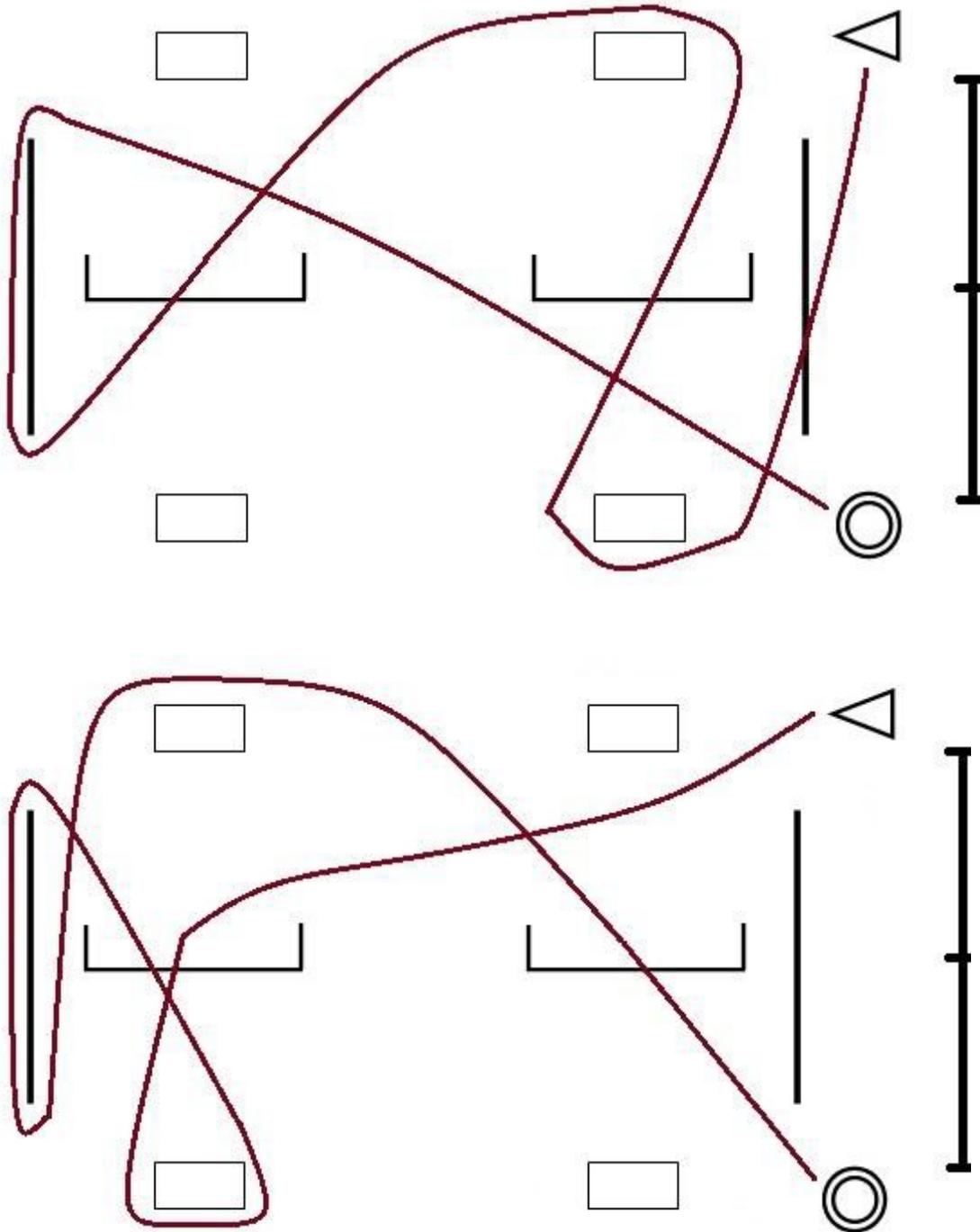






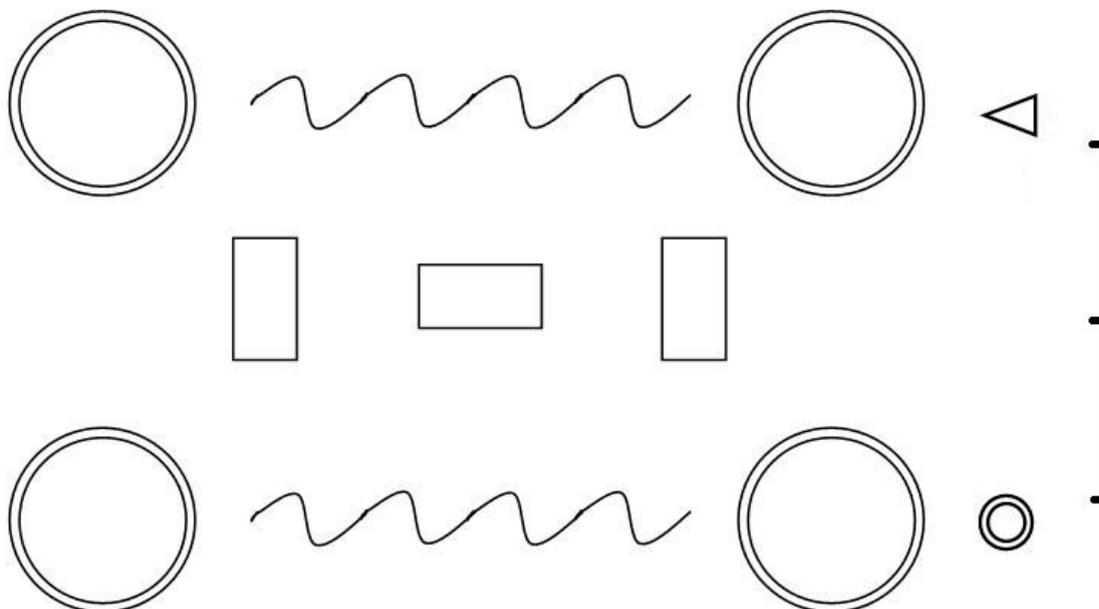




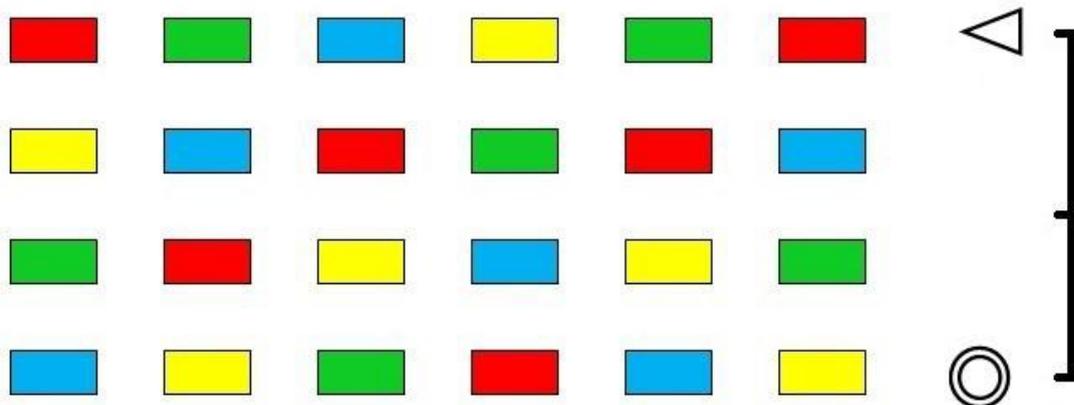


8.3.2. PLANOS DE LOS CIRCUITOS EN BLANCO.

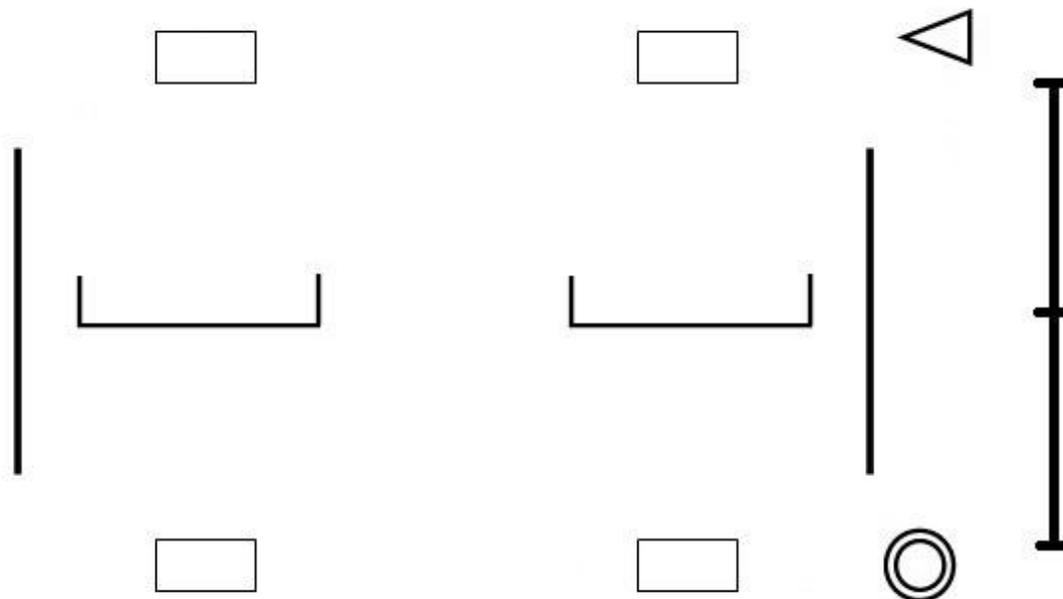
• **Circuito 1:**



• **Circuito 2:**



- **Circuito 3:**



8.4. PLAN DE LA SESIÓN 5.

SESIÓN 5: Introducción a las carreras de orientación. Carrera de orientación por relevos con plano.

- Objetivos:
 - Ser capaces de leer planos sencillos y encontrar objetos marcados en ellos.
 - Resolver diversos retos, acertijos y adivinanzas.
 - Respetar el nivel de destreza de todos los compañeros.
 - Cumplir las normas de todas las actividades para que su desarrollo sea el correcto.
- Contenidos:
 - El plano de orientación.
 - La leyenda: símbolos principales y códigos de colores.
 - Las carreras de orientación como alternativa de iniciación deportiva.
 - Lectura de mapas a través de la interpretación de los símbolos del plano (leyenda).
 - Situación de puntos del terreno en un plano y viceversa.
 - Orientación en el patio con la ayuda de un plano.
 - Ejecución de recorridos de orientación en diversos espacios.
- Metodología: Mando directo, descubrimiento guiado y trabajo por grupos.
- Agrupamientos: Trabajo individual y en grupos de siete u ocho personas.
- Materiales: Planos del patio del colegio, tarjetas de control, balizas, retos, acertijos y adivinanzas, celofán, folios y lapiceros.
- Espacio: Patio.
- Tiempo: 1 hora.
- Desarrollo de las actividades:
 - Introducción de la sesión:

Antes de comenzar la actividad reuniré a los alumnos en círculo y les explicaré brevemente y de manera sencilla en qué consiste una carrera de orientación, ya que ésta es la actividad que van a llevar a cabo a continuación. Posteriormente repartiré un plano del patio, una tarjeta de control, un folio en blanco y un lapicero a cada grupo. Una vez hecho esto diré a cada uno el número de la baliza que deben empezar a buscar: el grupo 1 empezará por la baliza 1, el grupo 2 por la baliza 6 y el grupo 3 por la baliza 11. De esta forma evitaré que los alumnos de los diferentes grupos se sigan unos a otros.



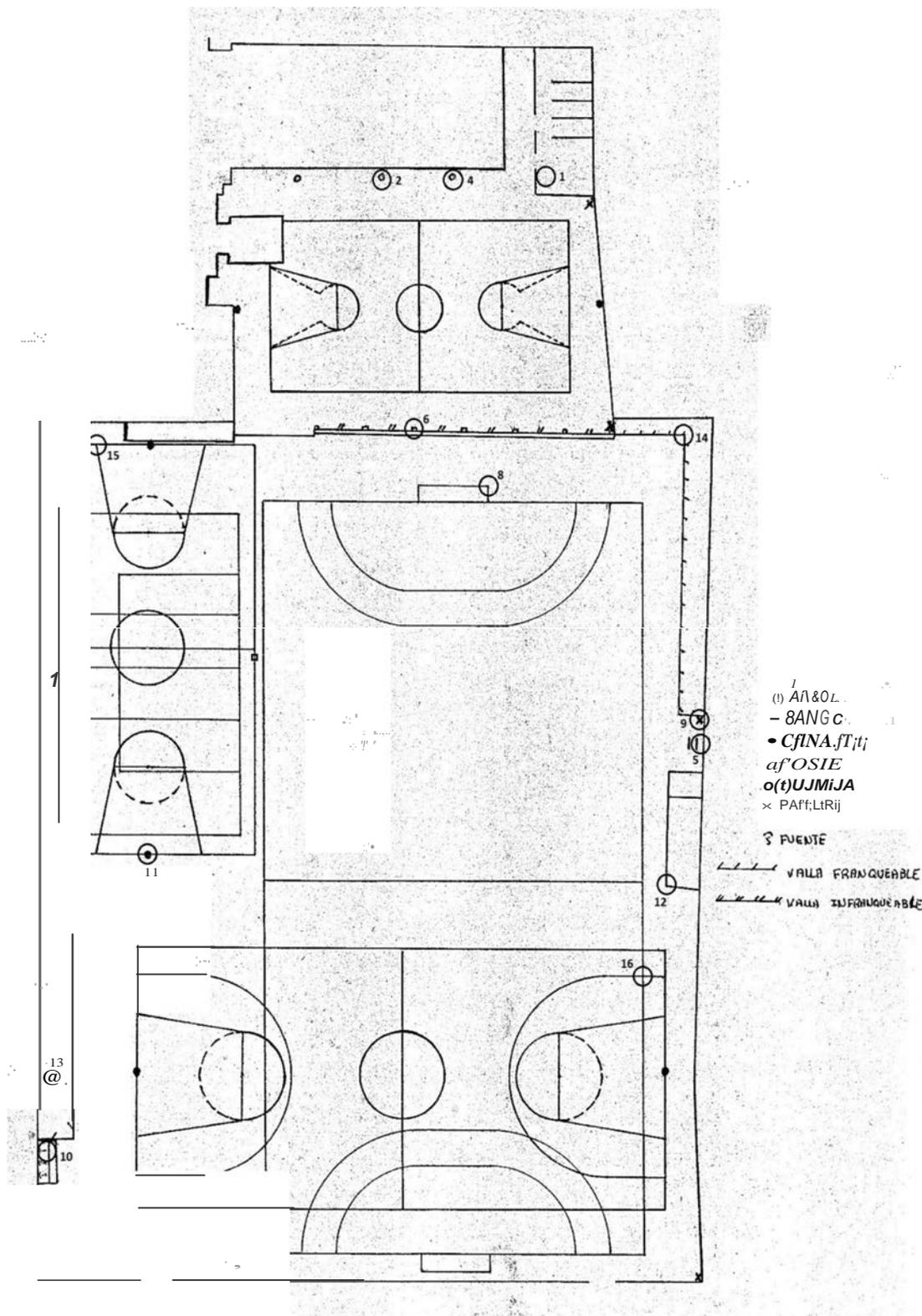
o Actividad 1:

La primera persona de cada grupo saldrá con el plano a buscar la baliza correspondiente, cuando la encuentre memorizará la letra que hay en ella y volverá con su grupo para apuntarla en la tarjeta de control. Una vez anotada la letra, una persona del grupo vendrá a decírmela y yo le entregaré el reto, el acertijo o la adivinanza correspondiente. Mientras el segundo va a buscar la siguiente baliza, el resto del grupo deberá resolverlo y apuntar la solución en el folio en blanco y así sucesivamente hasta que cada grupo encuentre todas las balizas.

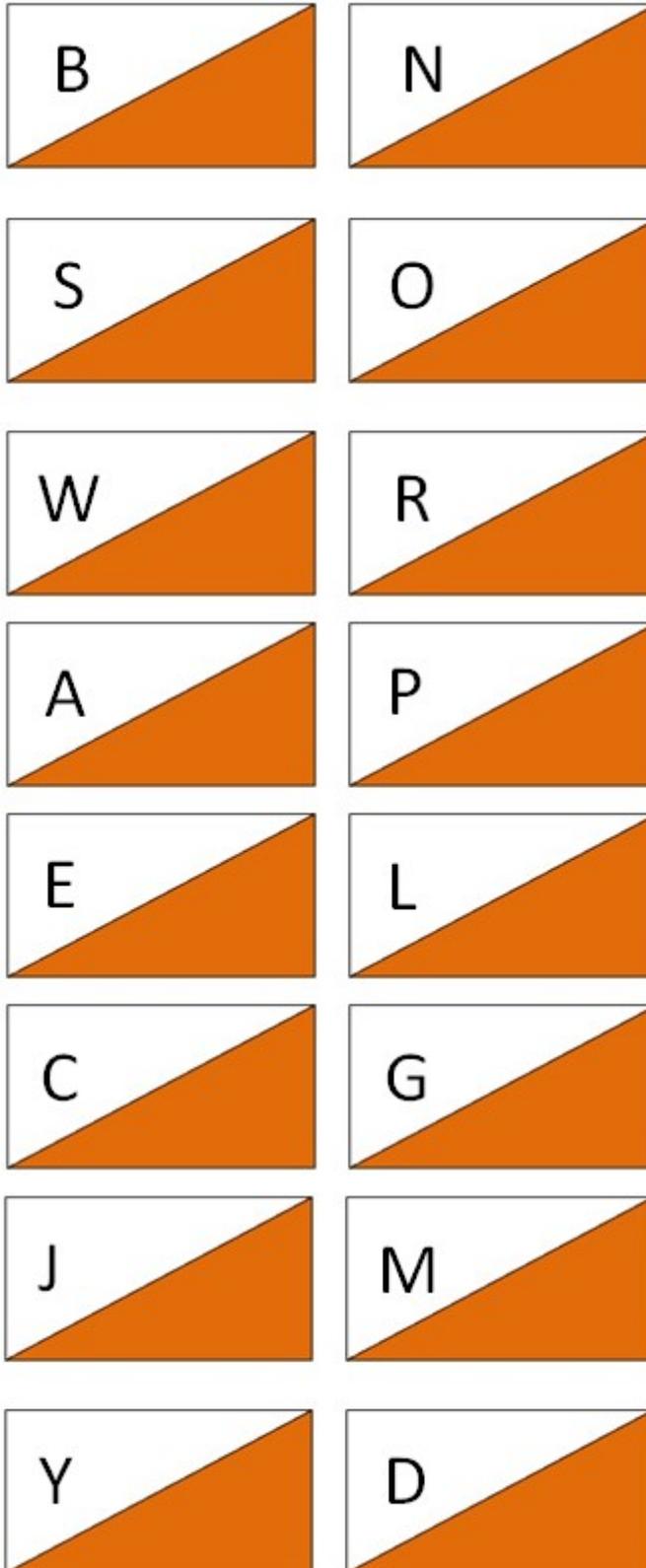
o Actividad 2:

Una vez finalizada la búsqueda de las balizas, daré algo más de tiempo para que los alumnos intenten resolver los retos, acertijos o adivinanzas restantes. Al concluir este tiempo, se comprobará en voz alta que todos los grupos han rellenado correctamente sus tarjetas de control y han resuelto los retos, las adivinanzas y los acertijos, solucionando los que los alumnos no hayan podido resolver.

8.4.1. PLANO DEL PATIO DEL COLEGIO.



8.4.2. BALIZAS.





8.4.3. TARJETAS DE CONTROL.

1	2	3	4	5	6	7	8	GRUPO 1
9	10	11	12	13	14	15	16	

1	2	3	4	5	6	7	8	GRUPO 2
9	10	11	12	13	14	15	16	

1	2	3	4	5	6	7	8	GRUPO 3
9	10	11	12	13	14	15	16	

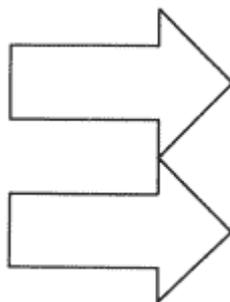
8.4.4. RETOS, ADIVINANZAS Y ACERTIJS.

Una señora se olvida el carnet de conducir en casa. No se para en un STOP, no hace caso a una señal de dirección prohibida y viaja en sentido contrario al que van los coches. Un policía la ve y no la dice nada, ¿por qué?

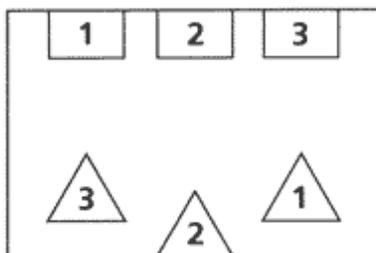
La semana pasada conseguí apagar la luz de mi dormitorio y meterme en la cama antes de que la habitación quedase a oscuras. Hay tres metros desde la cama al interruptor de la luz. ¿Cómo lo hice?

¿Con cuántos cortes se puede partir un queso en ocho raciones iguales?

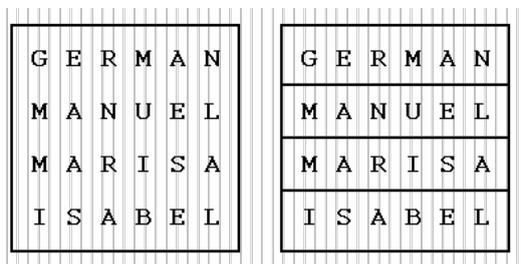
¿Puedes hacer una tercera flecha que tenga el mismo tamaño que las otras dos añadiendo sólo dos líneas rectas?



Intenta conectar cada rectángulo con el triángulo que tiene el mismo número. Las líneas no deben cruzarse ni salirse del diagrama.

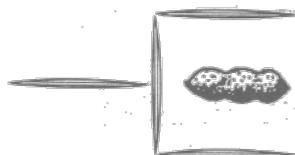


La siguiente ficha contiene los nombres de cuatro personas de una familia. Es muy fácil separar unos nombres de otros mediante tres líneas rectas (como en el ejemplo). Pero, ¿sabrías separarlos con sólo dos líneas rectas?

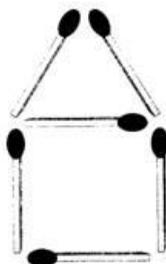


¿Sabes qué cosa será
que cuando hablas la rompes
y cuando callas está?

Con cuatro palillos y un cacahuete se representa un recogedor lleno de basura. Cambiando de posición dos de los palillos y sin mover el cacahuete el recogedor mantendrá su forma original pero la basura habrá quedado fuera de ella. ¿Cómo?



Moviendo sólo dos cerillas hay que formar cuatro triángulos equiláteros.



¿Qué animal (mamífero) tiene en su nombre las cinco vocales?

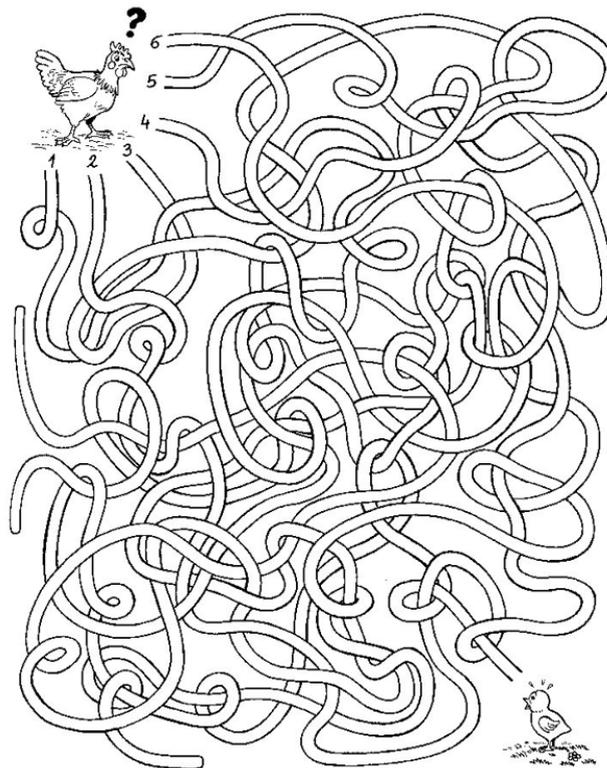
Apellídanme Rey, y
no tengo reino;
dicen que soy rubio,
y no tengo pelo;
afirman que ando,
y no me muevo.

No toma té, ni toma café,
y está colorado,
dime, ¿quién es?

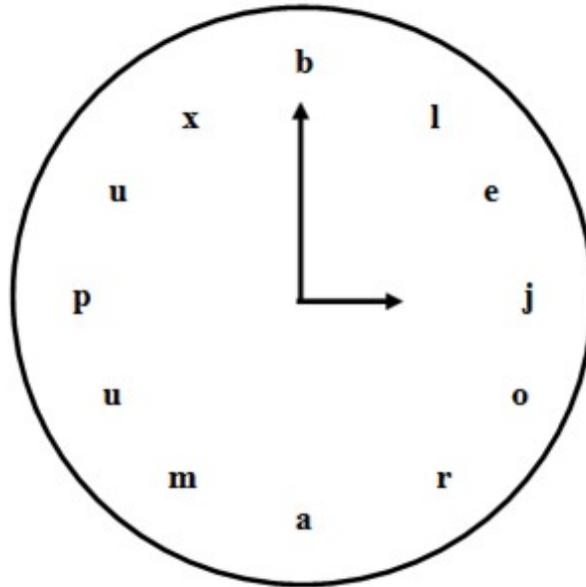
Salimos cuando anochece,
nos vamos al cantar el gallo,
y hay quien dice que nos ve
cuando le pisan el pie.

Lana sube,
lana baja,
los ladrones,
no trabajan.

¿Qué camino debe seguir la gallina para llegar hasta el pollito?



Adivina la palabra escondida de 7 letras. El minutero señala la primera letra y cada 25 minutos irá marcando la siguiente.



8.5. PLAN DE LA SESIÓN 6.

SESIÓN 6: Carrera de orientación por relevos sin plano.

- Objetivos:
 - Ser capaces de leer planos sencillos y encontrar objetos marcados en ellos.
 - Memorizar la posición de un objeto en el plano y localizarlo.
 - Colocar objetos sobre el terreno y señalarlos en un plano sencillo.
 - Respetar el nivel de destreza de todos los compañeros.
 - Cumplir las normas de todas las actividades para que su desarrollo sea el correcto.
- Contenidos:
 - El plano de orientación.
 - La leyenda: símbolos principales y códigos de colores.
 - Las carreras de orientación como alternativa de iniciación deportiva.
 - Lectura de mapas a través de la interpretación de los símbolos del plano (leyenda).
 - Situación de puntos del terreno en un plano y viceversa.
 - Orientación en el patio con la ayuda de un plano.
 - Ejecución de recorridos de orientación en diversos espacios.
- Metodología: Mando directo, descubrimiento guiado y trabajo por grupos.
- Agrupamientos: Grupos de siete u ocho personas, aunque el trabajo será individual.
- Materiales: Planos del patio del colegio, tarjetas de control, balizas, post-it, celofán y lapiceros.
- Espacio: Patio.
- Tiempo: 1 hora.
- Desarrollo de las actividades:
 - Introducción de la sesión:

Haré al alumnado un breve recordatorio de la sesión del día anterior y repartiré a cada grupo (los mismos que en la sesión anterior) un plano del patio, una tarjeta de control y un lapicero. Finalmente recordaré a cada grupo por qué baliza deben comenzar (la misma que en la sesión anterior).
 - Actividad 1:

Explicaré a los alumnos que deben hacer lo mismo que en la sesión anterior, haciendo especial hincapié en que en esta ocasión no pueden llevarse el plano para encontrar la baliza, sino que tienen que memorizar su posición e ir a buscarla sin él (en caso de que se les olvide, pueden volver a donde se encuentra su grupo y consultar el plano, pero tendrán que volver a dejarlo en el mismo sitio antes de ir a buscar la baliza de nuevo).



o Actividad 2:

Una vez finalizada la búsqueda de las balizas se comprobará en voz alta que todos los grupos han rellenado correctamente sus tarjetas de control y, posteriormente, se repartirán 8 post-it a cada grupo (cada uno con una letra ya escrita) que colocarán en cualquier parte del patio, siempre que ésta aparezca claramente dibujada en el plano, para posteriormente marcar en el plano con una X el lugar donde les han dejado.

o Actividad 3:

Una vez marcados todos los post-it en el plano, cada grupo me entregará el suyo y yo los intercambiaré entre los tres grupos, de tal forma que a ninguno le toque el suyo, para que siguiendo el mismo procedimiento que en la actividad 1 encuentren todos los post-it marcados en el plano y apunten la letra correspondiente en su tarjeta de control. Tras esto se comprobará en voz alta que todos los grupos han rellenado correctamente sus tarjetas de control.

8.6. PLAN DE LA SESIÓN 7.

SESIÓN 7: ¿Qué es una brújula? ¿Para qué sirve? Partes principales. Ejercicios para trabajar los rumbos más importantes (N, S, E y O).

- Objetivos:

- Saber qué es una brújula y conocer sus partes principales.
- Conocer y saber situar los principales rumbos.
- Respetar el nivel de destreza de todos los compañeros.
- Cumplir las normas de todas las actividades para que su desarrollo sea el correcto.

- Contenidos:

- La brújula: sus partes y funcionamiento.
- Uso básico de la brújula: rumbos.

- Metodología: Lección magistral participativa, mando directo y trabajo por grupos.

- Agrupamientos: Grupos de cinco o seis personas y parejas.

- Materiales: Ordenador, proyector, PowerPoint y ficha de rumbos.

- Espacio: Aula ordinaria y patio.

- Tiempo: 1 hora.

- Desarrollo de las actividades:

- Introducción de la sesión:

Comenzaré explicando a los alumnos que en esta sesión vamos a empezar a trabajar un elemento muy importante de la orientación que explorarán más exhaustivamente en cursos posteriores: la brújula.

- Actividad 1:

En el aula, y con la ayuda de un PowerPoint, explicaré a los alumnos qué es una brújula, para qué sirve y cuáles son sus partes principales y, posteriormente, cuáles son los rumbos más importantes. Además, entregaré una ficha a cada alumno para ayudarles a fijar mejor los rumbos, ya que es lo que trabajaremos el resto de la sesión. Una vez finalizada la actividad bajaremos al patio.

- Actividad 2:

Formaré cuatro grupos y les indicaré que se pongan en fila mirando hacia mí, que seré el norte. Posteriormente iré diciendo diferentes rumbos para que los alumnos se desplacen un paso en la dirección del rumbo, iré cambiando de posición para que el norte esté en diferentes sitios y así poder comprobar que los alumnos saben en todo momento situar los rumbos correctamente.

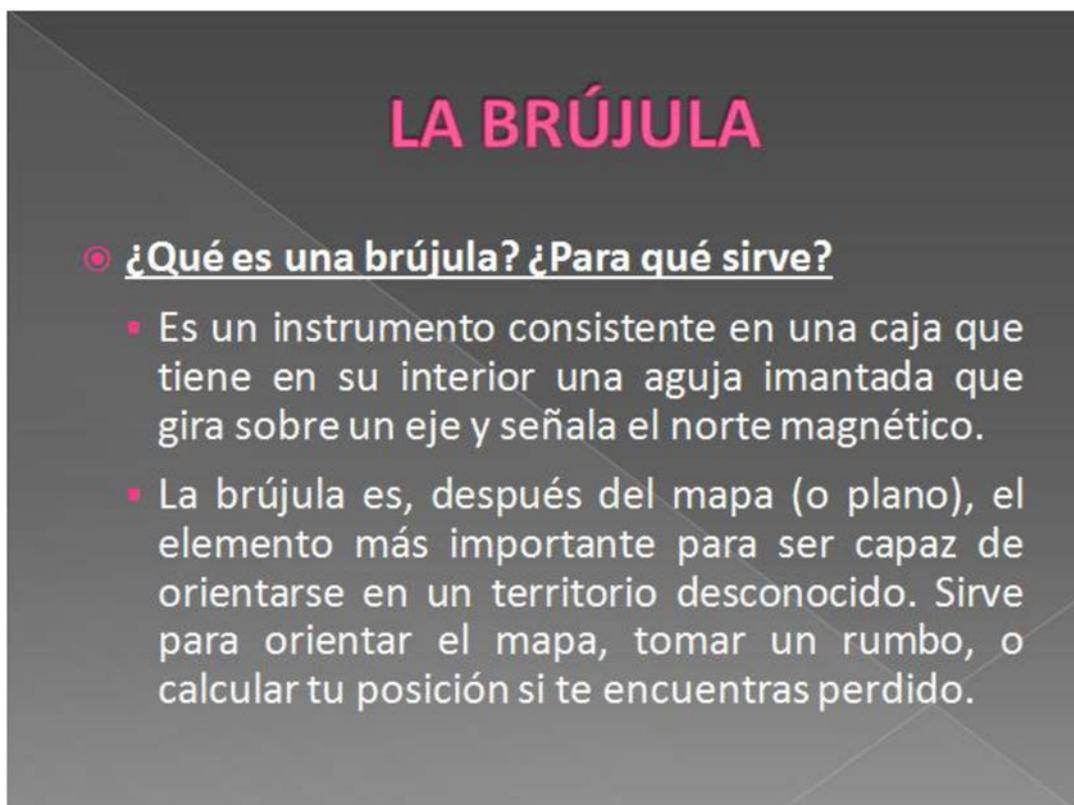


o Actividad 3:

A continuación, manteniendo las mismas filas, los alumnos harán parejas y uno se tapaná los ojos con un pañuelo mientras su compañero le ayuda a sortear un circuito de picas indicándole el rumbo que debe seguir en cada momento verbalmente. Cada grupo tendrá un circuito distinto y las parejas irán saliendo de manera escalonada para evitar alcanzarse.

o Actividad 4:

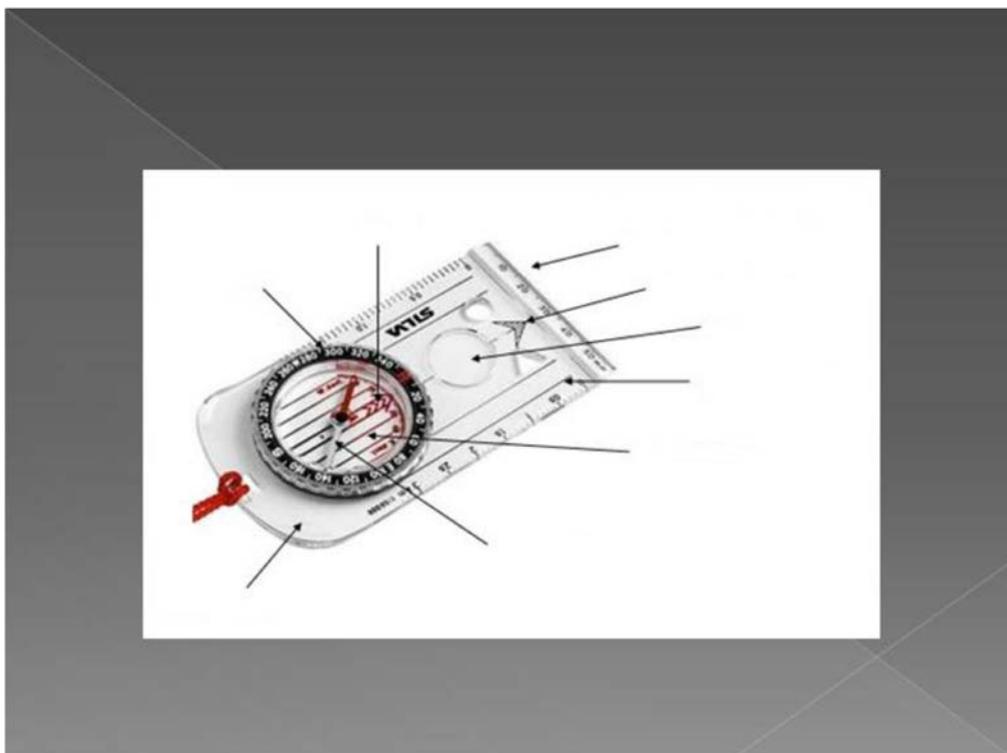
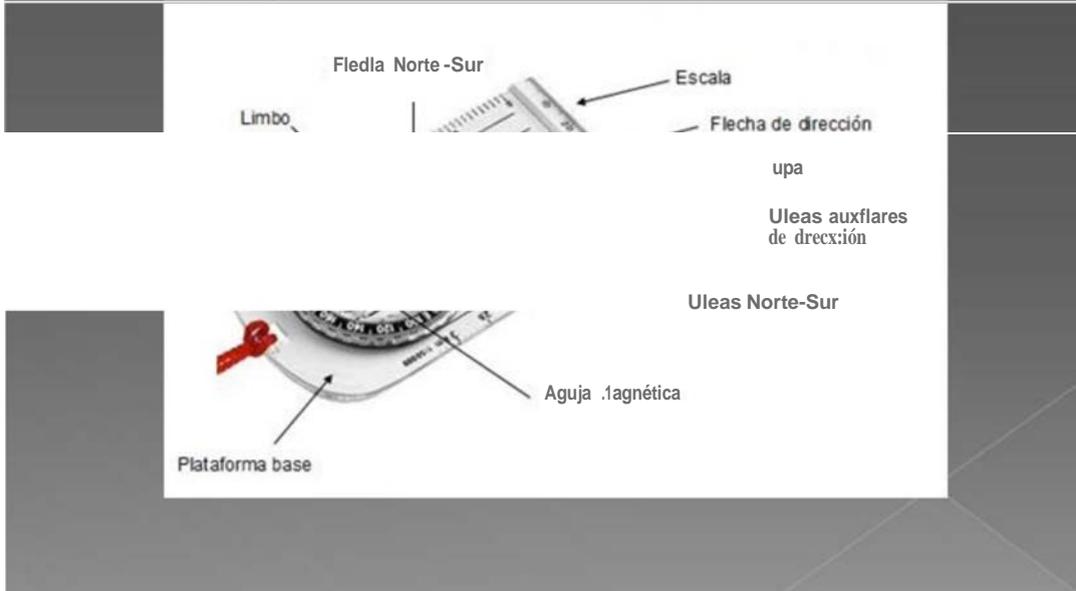
Las cuatro filas se colocarán formando un aspa y yo me pondré en el centro de la misma, la fila a la que mire será el norte, por lo que el resto de rumbos quedan también establecidos. Diré dos rumbos y éstos deberán salir corriendo y dar una vuelta completa por detrás de todas las filas hasta volver a su posición inicial, el último grupo que llegue completo tendrá un punto y al final de la actividad la fila que más puntos tenga será la perdedora. Es muy importante que yo mire a distintas filas, para que así el norte vaya cambiando de posición y con él el resto de rumbos.

8.6.1. POWERPOINT.A presentation slide with a dark grey background. At the top center, the title "LA BRÚJULA" is written in a bold, pink, sans-serif font. Below the title is a list of bullet points in white text. The slide has a pink triangle in the bottom right corner.

LA BRÚJULA

- ◉ ¿Qué es una brújula? ¿Para qué sirve?
 - Es un instrumento consistente en una caja que tiene en su interior una aguja imantada que gira sobre un eje y señala el norte magnético.
 - La brújula es, después del mapa (o plano), el elemento más importante para ser capaz de orientarse en un territorio desconocido. Sirve para orientar el mapa, tomar un rumbo, o calcular tu posición si te encuentras perdido.

PARTES DE LA BRÚJULA

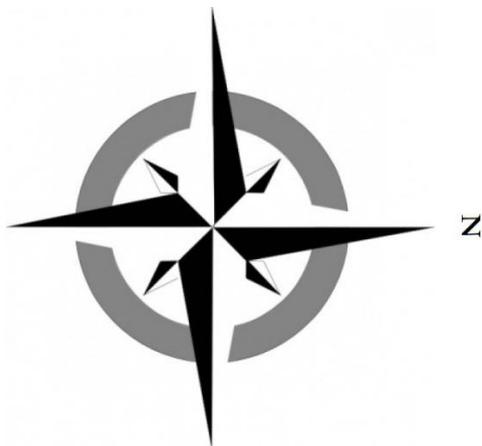


8.6.2. FICHA DE RUMBOS.

Nombre y apellidos..... N°.....

RUMBOS

- Coloca los cuatro rumbos en las siguientes rosas de los vientos:





8.7. PLAN DE LA SESIÓN 8.

SESIÓN 8: Salida a un entorno cercano y conocido: Parque del Campo Grande. Carrera de orientación en pequeños grupos.

- Objetivos:
 - Ser capaces de leer planos de espacios conocidos, pero no habituales, y encontrar objetos marcados en ellos.
 - Conocer los árboles y los animales más representativos del Parque del Campo Grande.
 - Respetar el nivel de destreza de todos los compañeros.
 - Cumplir las normas de todas las actividades para que su desarrollo sea el correcto.
- Contenidos:
 - El plano de orientación.
 - La leyenda: símbolos principales y códigos de colores.
 - Las carreras de orientación como alternativa de iniciación deportiva.
 - Lectura de mapas a través de la interpretación de los símbolos del plano (leyenda).
 - Situación de puntos del terreno en un plano y viceversa.
 - Orientación en un parque cercano con la ayuda de un plano.
 - Ejecución de recorridos de orientación en diversos espacios.
 - Respeto y cuidado del medio ambiente.
- Metodología: Mando directo, descubrimiento guiado y trabajo por grupos.
- Agrupamientos: Grupos de tres o cuatro personas.
- Materiales: Planos del Parque del Campo Grande, tarjetas de control, balizas, fichas con la descripción de los árboles y los animales, celofán, folios y lapiceros.
- Espacio: El medio natural: Parque del Campo Grande.
- Tiempo: 3 horas.
- Desarrollo de las actividades:
 - Introducción de la sesión:

Comenzaré explicando a los alumnos las normas básicas de comportamiento en la naturaleza para que respeten y cuiden el medio al que nos vamos a trasladar. Posteriormente les daré una serie de pautas que deberán seguir durante el trayecto al Parque del Campo Grande para evitar posibles incidentes.
 - Actividad 1:

Al llegar al Parque del Campo Grande les explicaré que vamos a realizar una carrera de orientación como la que hicimos en el patio, solo que esta vez cada grupo irá siempre junto y no tendrá que volver al punto de origen para escribir la letra en su tarjeta de control. Incidiré



especialmente en el hecho de que si se pierden deberán salir inmediatamente al paseo central del parque (el Paseo del Príncipe), ya que es un sitio claramente identificable, donde estaremos los profesores para indicarles por donde deben seguir y así poder continuar la actividad. En cada baliza aparecerá la descripción (acompañada de una foto) de un árbol o un animal que haya en el parque y los alumnos deberán saber cuál es, ya que previamente a la salida les entregué una ficha con diferentes árboles y animales y sus principales características para que la estudiaran.

o Actividad 2:

Una vez finalizada la búsqueda de las balizas se comprobará en voz alta que todos los grupos han rellenado correctamente sus tarjetas de control y los nombres de los árboles correspondientes a cada descripción.

Después volveré a recordarles las pautas que deberán seguir durante el trayecto de vuelta al colegio para evitar posibles incidentes.

8.7.1. FICHA CON LA DESCRIPCIÓN DE LOS ÁRBOLES Y LOS ANIMALES DEL PARQUE DEL CAMPO GRANDE.

Tejo:

Altura: 8 - 10 m.

Corteza: Pardo grisácea y se desprende en tiras.

Hoja: Larga y estrecha de color verde oscuro. Perenne.



Plátano de sombra:

Altura: 30 m.

Corteza: Se desprende a grandes placas de forma irregular.

Hoja: Palmeada. Caduca.

Fruto: Bolas muy apretadas.



Encina:

Altura: 15 - 20 m.

Corteza: Cenicienta o pardusca, resquebrajada en grietas poco profundas.

Hoja: Lanceolada y con borde dentado. Es de color verde intenso por el haz y está cubierta de un feltro blanquecino o grisáceo por el envés. Perenne.

Fruto: Bellota.

**Chopo:**

Altura: 20 - 30 m.

Copa: Muy estrecha y en forma de cono.

Corteza: Grisácea que se oscurece y resquebraja y suele tener gruesos abultamientos.

Hoja: Aovada con borde dentado. Caduca.



Ciruelo:

Altura: 7 m.

Hoja: Aovada con borde aserrado y pelos en el envés. Caduca.

Fruto: Ciruela.



Álamo blanco:

Altura: 20 - 25 m.

Corteza: Blanquecina o blanco-grisácea, casi lisa.

Hoja: Aovada y con borde denticulado. Cubierta de un feltro blanquecino por el envés. Caduca.



Castaño de Indias:

Altura: 20 m.

Hoja: Palmeada, dividida en 5 o 7 hojas grandes, con borde dentado. Caduca.

Fruto: Castañas pilongas.



Sauce llorón:

Altura: 8 - 12 m.

Corteza: Parduzca.

Ramas: Delgadas, largas y flexibles, cuelgan hasta casi tocar el suelo.

Hoja: Muy estrecha y alargada, lanceolada y con borde aserrado. Caduca.



Árbol del amor:

Altura: 5 - 10 m.

Corteza: Rugosa, resquebrajada y de color pardo oscuro casi negro.

Hoja: Acorazonada. Caduca.



Boj:

Altura: 0,5 - 3 m.

Hoja: Elíptica, de color verde oscuro y reluciente en el haz y verde amarillento casi mate en el envés. Perenne.



Arce:

Altura: 30 m.

Corteza: Lisa y grisácea.

Hoja: Palmeada. Caduca.



Hiedra:

Planta trepadora que se fija firmemente a cualquier superficie.

Hoja: Palmeada con 3 o 5 lóbulos. De color verde oscuro por el haz y más pálidas por el envés.

Perenne.



Ánade real:

Tiene la cabeza de color verde azulado.



Cisne negro:

Tiene el plumaje completamente negro y el cuello muy largo.



Pato mandarín:

Tiene las plumas de color anaranjado y castaño, el pecho oscuro, el pico rojizo y el moño multicolor.

**Pavo real:**

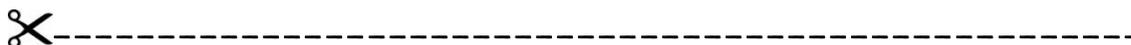
Tiene una cola muy larga y de colores muy vivos (verde, azul, blanca y dorada). En la cabeza tiene una corona de plumas.





8.7.2. CIRCULAR DE LAS SALIDAS.

Estimados padres y madres, en el colegio Jesús y María/Vedruna creemos que es muy importante trabajar la orientación desde el área de Educación Física y por este motivo dentro de la unidad didáctica que versa sobre este tema hemos propuesto dos salidas fuera del centro educativo para que los alumnos pongan en práctica en el medio natural los conocimientos aprendidos en el centro educativo.



D./Dña.....como padre/madre del alumno/a.....del curso.....

Autorizo a mi hijo/a para que realice las salidas al Parque del Campo Grande y al Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas organizadas por el colegio Jesús y María/Vedruna.

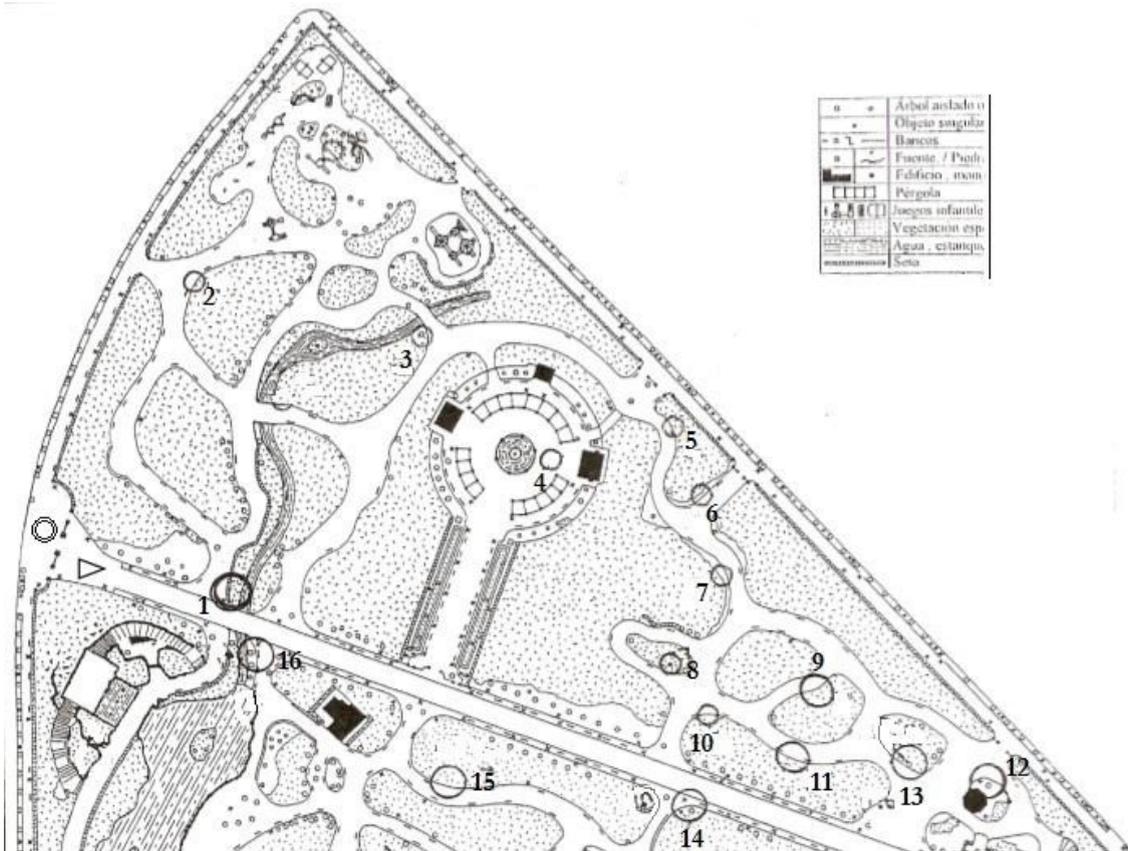
Y para que conste firmo el presente documento.

En Valladolid, a.....de..... de 2013

Fdo.:

.....

8.7.4. PLANO DEL PARQUE DEL CAMPO GRANDE.



8.8. PLAN DE LA SESIÓN 9.

SESIÓN 9: Salida a un entorno cercano y semi-conocido: Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas. Carrera de orientación en pequeños grupos.

- Objetivos:
 - Ser capaces de leer planos de espacios semi-conocidos y no habituales, y encontrar objetos marcados en ellos.
 - Respetar el nivel de destreza de todos los compañeros.
 - Cumplir las normas de todas las actividades para que su desarrollo sea el correcto.
- Contenidos:
 - El plano de orientación.
 - La leyenda: símbolos principales y códigos de colores.
 - Las carreras de orientación como alternativa de iniciación deportiva.
 - Lectura de mapas a través de la interpretación de los símbolos del plano (leyenda).
 - Situación de puntos del terreno en un plano y viceversa.
 - Orientación en un parque cercano con la ayuda de un plano.
 - Ejecución de recorridos de orientación en diversos espacios.
 - Respeto y cuidado del medio ambiente.
- Metodología: Mando directo, descubrimiento guiado y trabajo por grupos.
- Agrupamientos: Grupos de cinco o seis personas.
- Materiales: Planos del Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas, tarjetas de control, balizas, mensajes codificados, fichas de autoevaluación y evaluación final, celofán, folios y lapiceros.
- Espacio: El medio natural: Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas.
- Tiempo: 3 horas y media.
- Desarrollo de las actividades:
 - Introducción de la sesión:

Comenzaré recordando a los alumnos las normas básicas de comportamiento en la naturaleza que les dije en la sesión 8 para que respeten y cuiden el medio al que nos vamos a trasladar.
 - Actividad 1:

Al llegar al Parque Forestal del Cerro de Las Contiendas entregaré un plano a cada grupo y les explicaré que vamos a realizar una carrera de orientación como la que hicimos en la sesión 8 y que en algunas balizas podrán encontrar un mensaje codificado que deberán resolver.



o Actividad 2:

Una vez finalizada la búsqueda de las balizas se comprobará en voz alta que todos los grupos han rellenado correctamente sus tarjetas de control y han resuelto los mensajes codificados, solucionando los que los alumnos no hayan podido resolver.

o Actividad 3:

Al regresar al aula, entregaré a los alumnos una ficha de autoevaluación y evaluación final con diversos ítems para que puedan evaluar su evolución en los aprendizajes adquiridos, la actuación docente y la unidad didáctica en general.



8.8.2. MENSAJES CODIFICADOS.

Utiliza el código hipotenusa para descifrar el mensaje:

- H = I
- P = O
- T = E
- N = U
- S = A

Is sgnjs hmsntsd s dt ls brnjnls shtmprt stñsls tl nprtt msgntthcp

Es una norma básica de la orientación, utiliza el código Morse y descubre cuál es:

A	· -	J	· - - -	S	· · ·
B	- · · ·	K	- - -	T	-
C	- · · ·	L	· - · · ·	U	· · -
D	- · ·	M	- -	V	· · · -
E	·	N	- ·	W	· - -
F	· · · ·	O	- - -	X	- · · ·
G	- · ·	P	· - · · ·	Y	- - - -
H	· · · ·	Q	- - - -	Z	- · · ·
I	· ·	R	· · ·		

· - - / · / - / · / · · · / · - / · - · / / - · - / / - · - · / - - / · - · / - - / · - · / - - / · - · / - - / · - ·

Piensa en la letra anterior del abecedario y descifra el siguiente mensaje:

Mb psjñubdjpñ ft vñb bdujwjebe nvz jnqpsubñuf qbsb mb wjeb ejbsjb

Comprueba que eres capaz de leer la siguiente frase, en ella se utilizan números parecidos a las letras:

L4 0R13NT4C10N 3S L4 C4P4C1D4D QU3 N0S P3RM1T3 S4B3R D0ND3 N0S
3NC0NTR4M0S UT1L1Z4ND0 R3F3R3NC14S 3SP4C14L3S C0N0C1D4S.

Si estuvieras viendo este mensaje en un espejo, ¿qué pondría?:

etseO y etsE ,ruS ,etroN :nos sobmur ortauc soL



¿Cómo se ven los objetos en un plano? Utiliza la posición de las letras del abecedario para descubrir la respuesta.

4 5 20 4 5 / 1 19 19 9 2 1 / 3 16 13 16 / 20 9 / 12 5 20 /
16 2 20 5 19 23 1 20 5 13 16 20 / 4 5 20 4 5 / 22 14 / 1 23 9 16 14



8.9. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN Y EVALUACIÓN FINAL.

Nombre y apellidos..... N°.....

AUTOEVALUACIÓN Y EVALUACIÓN FINAL

	SÍ	A MEDIAS	NO
Me oriento mejor en diferentes espacios			
Soy capaz de dibujar el plano de mi clase			
Sé orientar un plano sencillo			
Sé en qué consiste una carrera de orientación			
Conozco los puntos cardinales			
Conozco las partes de la brújula			
Conozco juegos relacionados con la orientación			
Voy a realizar actividades relacionadas con la orientación en mi tiempo libre			

- ¿Qué crees que has aprendido a lo largo de la unidad?

- ¿Qué actividad es la que más te ha gustado? ¿Por qué?

- ¿Qué actividad es la que menos te ha gustado? ¿Por qué?

- Explica una actividad que te habría gustado hacer.



- Valora del 1 al 5 (siendo 1 la puntuación más baja y 5 la más alta):
 - He participado activamente a lo largo de toda la unidad.
 - Me han gustado las actividades propuestas por el profesor.
 - He trabajado en equipo adecuadamente.
 - He respetado las opiniones del resto de mis compañeros.
 - He cumplido las normas indicadas por el profesor.
 - He escuchado atentamente las explicaciones del profesor.
 - He aprendido a apreciar el medio natural, respetándolo y cuidándolo.

- Si tuvieras que poner una nota al profesor, ¿cuál sería? Explica por qué.



8.10. FICHAS DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR.

• **Sesiones 2, 3 y 4:**

Alumno	Participa activamente en la actividad	Respeto las normas establecidas	Atiende a las explicaciones dadas por el profesor	Su comportamiento es adecuado durante toda la sesión	Mantiene orientado el plano	Es capaz de realizar los recorridos correctamente
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						

1 → NUNCA 2 → A VECES 3 → A MENUDO 4 → SIEMPRE

• **Sesiones 5 y 6:**

Alumno	Participa activamente en la actividad cooperando con los compañeros	Respeto las normas establecidas	Atiende a las explicaciones dadas por el profesor	Su comportamiento es adecuado durante toda la sesión	Mantiene orientado el plano	Es capaz de encontrar las balizas (con o sin plano)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						

1 → NUNCA 2 → A VECES 3 → A MENUDO 4 → SIEMPRE



• **Sesión 7:**

Alumno	Participa activamente en la actividad ayudando a los compañeros si es necesario	Respeto las normas establecidas	Atiende a las explicaciones dadas por el profesor	Su comportamiento es adecuado durante toda la sesión	Es capaz de situar los rumbos básicos (aunque el norte varíe de posición)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

1 → NUNCA

2 → A VECES

3 → A MENUDO

4 → SIEMPRE

