

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN EN PROGRESIÓN PARA
LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA / MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: SARA LÓPEZ MONTES

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

PALENCIA, 2020

¿Puede concebirse un método más insensato que educar a un niño como si nunca fuera a salir de su cuarto, como si constantemente debiera estar rodeado de sus gentes?

Si el desventurado da un solo paso en la Tierra, si desciende un solo escalón, está perdido.

Jean Jacques Rousseau

RESUMEN

Desde la infancia y al largo de toda la vida, el ser humano hace uso de una de sus múltiples capacidades, la orientación en el espacio. Pero, al igual que el resto de capacidades, para desarrollarla de la manera óptima, se hace necesario un trabajo específico al respecto. Por ello, el trabajo que se expone a continuación plantea el desarrollo de una serie de actividades de orientación en progresión para llevar a cabo durante la etapa de Educación Primaria, y en específico, dentro del área de Educación Física.

Para el diseño de estas actividades se tienen en cuenta, por un lado, los contenidos de orientación y, por otro lado, el contexto donde nos encontramos, es decir, las características del alumnado. La propuesta, por tanto, de este Trabajo de Fin de Grado es aportar una serie de recursos para elaborar de forma sencilla una Unidad Didáctica de orientación para cualquier curso de Educación Primaria.

Palabras clave: Educación Primaria, Educación Física, Orientación, Progresión, Unidad Didáctica...

ABSTRACT

From childhood and throughout life, human beings make use of one of their multiple capacities, orientation in space. But, like the other capacities, to develop it optimally, specific work is required in this regard. For this reason, the work presented below proposes the development of a series of orientation activities in progression to be carried out during the Primary Education stage, and specifically, within the Physical Education area.

For the design of these activities, the orientation contents are taken into account, on the one hand, and the context in which we find ourselves, that is, the characteristics of the students, on the other hand. The proposal, therefore, of this Final Degree Project is to provide a series of resources to easily prepare an Orientation Teaching Unit for any Primary Education course.

Key words: Primary Education, Physical Education, Orientation, Progression, Didactic Unit ...

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	4
1. JUSTIFICACIÓN	6
1.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL	6
1.2. VALORES Y BENEFICIOS DE LA ORIENTACIÓN	7
1.3. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO OFICIAL	9
2. OBJETIVOS	16
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	17
3.1. LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA	17
3.1.1. Historia de la orientación	17
3.1.2. Aproximación al concepto de orientación	18
3.1.3. Elementos y materiales para practicar la orientación	19
3.1.4. Modalidades de orientación	23
3.1.5. Tipos de recorridos de orientación	25
3.2. CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA	26
3.2.1. Capacidades perceptivo motrices y su evolución	26
3.2.2. Secuenciación de los contenidos de orientación por cursos	29
3.2.3. Ciclos para trabajar la orientación en Educación Primaria	31
3.2.4. Tipos de espacios donde enseñar la orientación	32
4. METODOLOGÍA	34
5. PRESENTACION DE LA PROPUESTA	35
5.1. FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR Y DISEÑAR LAS ACTIVIDADES	35
5.2. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN EN PROGRESIÓN	38
6. CONCLUSIONES	51
7. LISTADO DE REFERENCIAS	53
8. ANEXOS	55

0. INTRODUCCIÓN

La orientación deportiva ha sido definida de múltiples maneras desde su nacimiento en los países nórdicos a finales del siglo XIX. Una definición corta y sencilla que podemos tomar como punto de partida de este Trabajo de Fin de Grado es la que nos ofrece Miguel (2001) quien afirma que: *“Orientarse es conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos y destinos”* (p. 90).

Es decir, es aquella capacidad que tiene el ser humano para situarse en un espacio geográfico mediante el uso de un mapa y la correcta interpretación de una serie de elementos en él inscritos para poder desplazarse por el terreno.

Por tanto, se trata de desarrollar a lo largo de este trabajo, una serie de actividades de orientación en progresión destinadas al profesorado de Educación Primaria para facilitarles el proceso de elaboración de una Unidad Didáctica para abordar este tema.

Además, el tratamiento de la orientación a través de la elaboración de un listado de actividades en progresión, puede resultar, tanto desde el punto de vista del docente, como del alumno, mucho más práctico y utilitario. Y es que, trabajando desde un punto de vista lúdico, es cuando el alumnado, además de divertirse y desarrollar toda una serie de habilidades y destrezas, aprende de forma significativa dando sentido a la construcción de su aprendizaje.

En cuanto al diseño de las actividades de este trabajo, me he basado en dos aspectos claves que hay que tener siempre en cuenta, ya sea para la elaboración de estas actividades de orientación como de cualquier otra temática. En primer lugar, los contenidos de orientación que se pueden trabajar en cada ciclo de aprendizaje y, en segundo lugar, el contexto, desglosando este apartado en dos aspectos que creo que son determinantes dependiendo del lugar donde nos encontremos: el contexto temporal, espacial y material, es decir, la importancia del tiempo del que disponemos para llevar a cabo unas actividades u otras, los espacios en los que podemos desarrollar nuestras actividades y del material curricular del centro del que podemos hacer uso; y el contexto humano, es decir, las características generales del alumnado, entendidas en el presente trabajo como aquellas cualidades y limitaciones tanto a nivel cognitivo como motriz en un determinado rango de edad.

Por lo tanto, este Trabajo de Fin de Grado se divide en los siguientes apartados:

En primer lugar, se establece una justificación donde se expone la importancia que tiene el tratamiento de la orientación en la etapa de Educación Primaria. A continuación, un listado de objetivos que marcarán las pautas a seguir en la elaboración de este trabajo. Todo ello se apoya siempre en la fundamentación teórica, la cual incluye todos los aspectos que se desarrollan en las actividades de orientación en progresión que se presentan en el siguiente apartado, el de la presentación de la propuesta. Es en este apartado donde se dan a conocer una serie de aspectos claves que los maestros debemos tener en cuenta a la hora de elaborar las actividades, y posteriormente se presentan las actividades de orientación en progresión que son la parte central y fundamental de este Trabajo de Fin de Grado. Éstas, se organizan en tres ciclos, en las cuales la dificultad de las actividades se ordena de forma progresiva atendiendo a los diferentes rangos de edad dentro de la Educación Primaria. Una primera etapa de iniciación, otra de dominio y una última de perfeccionamiento. Además, se recogen unas conclusiones finales donde hay una serie de cuestiones y reflexiones sobre lo que ha significado desarrollar este trabajo, así como un listado de referencias donde se recoge toda aquella documentación consultada para la elaboración del mismo. Y, por último, en los anexos se presentan todas aquellas ilustraciones y materiales didácticos de dichas actividades planteadas en la elaboración del trabajo.

1. JUSTIFICACIÓN

Para justificar el tema elegido para el desarrollo de mi Trabajo de Fin de Grado lo haré desglosando este apartado en tres subapartados. En primer lugar, me centraré en una justificación personal en la que explicaré por qué he escogido este tema y he querido desarrollar todo un conjunto de actividades para poder elaborar una Unidad Didáctica para cualquiera de los cursos de Educación Primaria. En segundo lugar, presentaré algunos de los múltiples beneficios que tiene trabajar la orientación tanto dentro de la escuela como en el Medio Natural. Y finalmente, presentaré la relación que tiene la orientación con el currículo oficial, en cuanto a contenidos comunes de Educación Física y el resto de áreas se refiere.

1.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

El pasado cuatrimestre durante el desarrollo de la asignatura de “Educación Física en el Medio Natural” pude conocer mejor de qué trataba la orientación deportiva y cómo aplicarla como futura maestra de Educación Primaria.

Nunca pensé que mi Trabajo de Fin de Grado fuese a ir sobre este tema, ya que había multitud de opciones en mi cabeza y nunca antes había practicado la orientación. Gracias a las prácticas de esta asignatura, me adentré poco a poco en este deporte, primeramente, en el gimnasio, después en un medio conocido como eran los alrededores del “Campus Universitario la Yutera”, y posteriormente, en un medio natural desconocido, en el monte El Viejo y las Tuerces. Tras estas primeras experiencias, que me gustaron tanto, me enganché a seguir practicándolo, por lo que después, participé voluntariamente junto con algunos de mis compañeros de la universidad en el Campeonato Regional de la Liga Norte de Dueñas, y más tarde con otro compañero en uno de los entrenamientos del Club de Orientación Río Carrión (ORCA).

Tras estas experiencias, reflexioné sobre lo importante que es la orientación, en cómo siempre está presente en nuestras vidas, y en cómo se puede trabajar con alumnos de Educación Primaria, ya que nos permite englobar casi todas las áreas y no solo la de Educación Física. Y es que, no solo andamos, corremos o vamos en bicicleta para desplazarnos hasta el lugar a donde queremos llegar, sino que, además de utilizar nuestro componente motriz, también está presente el cognitivo. Necesitamos utilizar la escala y mirar la equidistancia entre las curvas

de nivel para interpretar el mapa, y para ello hacemos uso de las matemáticas; escuchamos y nos expresamos verbalmente para comunicarnos con los compañeros con los que nos encontramos y para ello ponemos en práctica el uso de la lengua; orientamos el mapa y determinamos un rumbo conociendo una serie de elementos geográficos como los meridianos, los puntos cardinales... y realizamos mapas sencillos y dibujamos su simbología haciendo uso de nuestras habilidades artísticas.

Por tanto, me pareció un tema muy interesante con multitud de contenidos que trabajar de forma interdisciplinar y que, en un futuro como maestra, me gustaría poner en práctica con mis alumnos. Por ello, he querido realizar un banco de actividades de orientación ordenadas progresivamente para realizar una unidad didáctica sea cual sea el curso y el contexto que tenga el día de mañana como maestra de Educación Física.

1.2. VALORES Y BENEFICIOS DE LA ORIENTACIÓN

Por un lado, Gómez, V., Luna, J. y Zorrilla, P. (1996), establecen que la orientación deportiva tiene una serie de beneficios para la salud, para ello, estos autores citan previamente a Kronlund (p. 86):

... la capacidad del deporte de orientación para ofrecer a todo tipo de personas una participación altamente gratificante en términos físicos y psíquicos, lo que a su vez entraña un trabajo social de superior categoría para la comunidad en su conjunto.

Y llegan, por tanto, a la conclusión de que la orientación es una peculiar forma de entender la actividad física y el deporte a través del medio natural, y que es altamente saludable por cuatro razones:

- La sociedad actual, altamente consumista y agresiva con el medio natural, ha demostrado muy poco respeto por este entorno. El deporte de la orientación, por el contrario, promueve por una parte la vuelta a los terrenos naturales, fundamentalmente bosques y, por otro, el uso adecuado y el respeto del mismo, concretamente para su disfrute.
- El estilo de vida forzado por estas “sociedades avanzadas”, ha promocionado una actitud sedentaria que ha derivado en las enfermedades “hipocinéticas” que, junto con la tendencia pasiva frente a los eventos deportivos, nos presentan un futuro poco

halagüeño. En las carreras de orientación la participación es total y activa debido a su propia estructura y desarrollo.

- La gran variedad de capacidades tanto físicas como psicológicas que desarrolla en el individuo a través de espacios no contaminados, respetando en todo momento las características biológicas y evolutivas del mismo. Todo ello, hace que el deporte de la orientación sea de interés general para la sociedad, tal y como lo han entendido las culturas nórdicas desde hace muchísimo tiempo.
- La necesidad cada vez más acuciante de ocupar el tiempo libre con actividades físicas y deportivas con un alto componente lúdico y de esparcimiento que sirvan para promocionar y desarrollar un estilo de vida saludable entre los más jóvenes.

Y, por otro lado, McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006), consideran que el deporte de la orientación tiene mucho que ofrecer a la gente joven y que su presencia está cada vez más justificada en los currículos educativos de Educación Primaria. Creen que esto es así ya que, a través de su puesta en práctica, facilita el aprendizaje al alumnado y éstos desarrollan una serie de habilidades y capacidades conceptuales, físicas y socio personales. Algunos de los atributos más importantes que destacan de este deporte son los siguientes:

- **Aspectos conceptuales**
 - La toma de decisiones sobre la interpretación del mapa y la orientación con la brújula.
 - Una constante interpretación de la información.
 - La visualización y el análisis del terreno.
- **Aspectos físicos**
 - La mejora de nuestra salud y el bienestar en general.
 - La práctica de todas las capacidades físicas básicas.
 - La combinación del ejercicio físico con el mental.
- **Aspectos sociopersonales**
 - La dependencia y confianza personal, así como la toma de decisiones.
 - El compañerismo y el trabajo en grupos en la etapa de iniciación.
 - La buena relación que se establece entre el alumno y el profesor al estar en el Medio Natural.
 - La posibilidad de ponerse sus propios objetivos y aspiraciones.
 - La oportunidad de conocer gran cantidad de entornos rurales, así como la

apreciación en todo momento del Medio Natural.

- Es un deporte adecuado para realizarlo en familia y de bajo coste económico.

Además, y de forma ya más general, cabe destacar las palabras de Freire (2011, p. 39): *“las actividades realizadas al aire libre, en espacios naturales, reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales, aumentan la sensación de bienestar y autoestima”*.

O cuando afirma lo importante que es el juego en el Medio Natural (p. 50): *“el juego es fundamental para el equilibrio emocional y energético, así como en el desarrollo de las capacidades intelectuales, sociales y creativas de los niños y niñas”*. Y su desempeño con objetos naturales, ya que son todos distintos y poseen mayor complejidad sensorial que los de plástico.

Como se puede observar, la orientación deportiva nos ofrece diferentes posibilidades de trabajo que no solo están relacionados con el área de Educación Física. Su tratamiento adecuado hará que el alumnado desarrolle una serie de destrezas, habilidades, capacidades y valores que después podrán poner en práctica en situaciones de su vida cotidiana. Además, fomenta la autonomía personal, la responsabilidad y la toma de decisiones, siendo un deporte que contribuye a mejorar la salud y respeta en todo momento el Medio Natural donde se desarrolla. Por lo tanto, a través de éste se produce una interdisciplinariedad con las diferentes áreas de la Educación Primaria que podremos observar en el siguiente subapartado.

1.3. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO OFICIAL

Como ya he mencionado anteriormente en la justificación, la orientación además de su aspecto deportivo, tiene un carácter interdisciplinar que podemos trabajar paralelamente en otras asignaturas, así como desde el área de Educación Física.

Por lo tanto, tomando como referencia la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, podemos extraer algunos de los contenidos más relevantes en cuanto a la orientación. Todos ellos de las distintas áreas de conocimiento y comunes a todos los cursos de Educación Primaria. Son los que aparecen en la tabla de a continuación:

Áreas de conocimiento	Bloques de contenido	Contenidos comunes
<p>Educación Física</p>	<p>Bloque 1: “Contenidos comunes”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación Física. • Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área. • Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza. • Integración responsable de las tecnologías de la información y comunicación en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes. • Utilización de los medios de la información y comunicación para la preparación, elaboración, grabación presentación y divulgación de las composiciones, representaciones y dramatizaciones.
	<p>Bloque 2: “Conocimiento Corporal”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás. • Desarrollo y consolidación de la lateralidad corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo. Orientación de personas y objetos en relación a sí mismo y a un tercero. • Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios o ajenos. Orientación en el espacio.

		<ul style="list-style-type: none"> • Organización y exploración del espacio de acción: Perspectivas, dimensiones, estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos. • Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices; análisis e interiorización de estructuras rítmicas externas y ajuste de movimientos predeterminados a las mismas; y, ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal. • Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: interpretación de trayectorias lineales. Coordinación de dos trayectorias; intercepción golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común. Ajuste de una secuencia de movimientos a una estructura rítmica dada. Anticipación configurativa.
	<p>Bloque 3: “Habilidades Motrices”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados. • Adaptación de la ejecución de habilidades motrices a situaciones de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad. • Desarrollo progresivo de las diferentes fases en el aprendizaje (ajuste, toma de conciencia y

		<p>automatización) de acciones relacionadas con la coordinación dinámica general y la coordinación visomotriz.</p>
	<p>Bloque 4: “Juegos y actividades deportivas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales, recreativos adaptados y deportes alternativos. • Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio. • Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural. • Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre. • Conocimiento de los comportamientos como usuario de las vías públicas en calidad de peatón y/ o conductor de patines, bicicletas...
	<p>Bloque 6: “Actividad Física y Salud”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones. • Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.

<p>Ciencias Sociales</p>	<p>Bloque 2: “El mundo en que vivimos”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La representación de la Tierra. Globos terráneos. Identificación de los polos, el eje, los hemisferios, paralelos y meridianos. El Planisferio: físico y político. • Cartografía. Planos, mapas, fotografías aéreas, imágenes de satélite y otros medios tecnológicos. Escalas. Google Earth. • Orientación y localización. Los puntos cardinales. Coordenadas geográficas: Latitud y longitud. La brújula y los sistemas de posicionamiento global (GPS). Planificación de itinerarios. Google Maps. • Formas de relieve y accidentes geográficos. Principales unidades del relieve de España y de Castilla y León.
<p>Lengua Castellana</p>	<p>Bloque 1: “Comunicación oral: escuchar y hablar”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de comunicación, espontáneas propias de la vida cotidiana y de la actividad del aula (conversación, discusión informal, planificación de una actividad) o dirigidas (asambleas, debates, dilemas, encuestas y entrevistas), utilizando un discurso ordenado y coherente. • Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales. • Comprensión de textos orales según su tipología: narrativos, descriptivos, informativos, instructivos y argumentativos. Sentido global del texto. Ideas principales y secundarias. Ampliación del vocabulario. Bancos de palabras. • Expresión y producción de textos orales según su tipología: narrativos, descriptivos argumentativos, expositivos, instructivos,

		<p>informativos y persuasivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje: escuchar, recoger datos, preguntar. Participación en encuestas y entrevistas. Comentario oral y juicio personal.
	<p>Bloque 2: “Comunicación escrita: leer”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos gráficos en la comunicación escrita. Consolidación del sistema de lecto-escritura. • Comprensión de textos según su tipología: textos propios de las situaciones cotidianas de relación social, textos procedentes de los medios de comunicación social y de Internet, textos del ámbito escolar. • Uso de diferentes tipos de bibliotecas para la búsqueda de información y utilización de la misma como fuente de aprendizaje. Conocimiento y respeto por las normas de funcionamiento. • Utilización dirigida de las tecnologías de la información y la comunicación (buscadores, foros, páginas infantiles y juveniles) como instrumento de trabajo para localizar, seleccionar y organizar la información.
	<p>Bloque 3: “Comunicación escrita: escribir”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vocabulario: sinónimos y antónimos, homónimos y palabras polisémicas. Aumentativos y diminutivos. Arcaísmos, neologismos y extranjerismos. Frases hechas. Formación de sustantivos, adjetivos y verbos. Recursos derivativos: prefijos y sufijos en la formación de nombres, adjetivos y verbos. Palabras primitivas, derivadas, simples y compuestas. Familias de palabras. Campo semántico. Campo léxico. Eufemismos y

		<p>palabras tabú. Sentido literal y sentido figurado. Gentilicios. Siglas y abreviaturas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Las nuevas tecnologías como instrumento de aprendizaje.
Matemáticas	Bloque 3: “Medida”	<ul style="list-style-type: none"> Medida de magnitudes: Longitud, capacidad, masa, superficie y volumen: Realización de mediciones.
	Bloque 4: “Geometría”	<ul style="list-style-type: none"> La situación en el plano y en el espacio. Sistema de coordenadas cartesianas. Descripción de posiciones y movimientos por medio de coordenadas de distancias, ángulos, giros...
Educación Artística (Plástica)	Bloque 2: “Educación artística”	<ul style="list-style-type: none"> La percepción. Descripción oral y escrita de sensaciones y observaciones. Características del entorno próximo y del imaginario. Códigos artísticos. Asimilación de claves como medio de expresión de sentimientos e ideas. Criterios para el desarrollo de un pensamiento estético en la comunicación oral y escrita. El dibujo de representación: elaboración de dibujos, pinturas y collages representando el entorno próximo y el imaginario; composición de piezas recreando aspectos de obras artísticas analizadas. Iniciación a la pintura abstracta. La proporción entre los objetos. Observación de elementos del entorno para el estudio de escalas y proporciones.
	Bloque 3: “Dibujo geométrico”	<ul style="list-style-type: none"> Conceptos de horizontalidad y verticalidad. Observación del entorno y discriminación de formas geométricas. Distancias, recorridos y posiciones de objetos y personas. Las señales de tráfico, los indicadores y los carteles. La representación elemental del espacio, escalas, mapas y gráficas sencillas.

2. OBJETIVOS

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado es diseñar un listado de actividades de orientación en progresión para llevarlas a cabo con el alumnado desde primero, hasta sexto de Educación Primaria. Con este listado se podrán realizar diferentes Unidades Didácticas adaptando los contenidos a las características del alumnado.

Para ello, tendré en cuenta los objetivos que aparecen a continuación:

- Conocer las posibilidades que tiene la orientación dentro del ámbito educativo, así como su aplicación a diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- Vincular la orientación con el currículo del área de Educación Física, así como con el resto de áreas aprovechando todas las posibilidades interdisciplinarias que nos ofrece esta Actividad Física en el Medio Natural.
- Mostrar una serie de actividades de orientación en progresión para que puedan ser adaptadas a las características del alumnado y los contenidos propios de los diferentes cursos de Educación Primaria.
- Favorecer y fomentar el respeto y cuidado del Medio Natural a través de las actividades de orientación que se desarrollen en éste, ya sea dentro o fuera del contexto escolar.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA

3.1.1. Historia de la orientación

La orientación nace a finales del siglo XIX en los países nórdicos. La primera competición tiene lugar en la localidad de Tjalve, Noruega, en el año 1890. Posteriormente, Enest Killander, scout y capitán del ejército sueco, se da cuenta que la utilización de los mapas y la brújula como entrenamiento de sus soldados para desplazarse por el bosque resultaba un método de instrucción muy importante y necesario que dotaba de seguridad, autocontrol y capacidad de decisión a sus soldados.

En 1942 la orientación se convirtió, por tanto, en asignatura obligatoria en todas las escuelas de Suecia. Y en 1949 se le concede status olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno en la modalidad de esquí, aunque no es hasta 1961 cuando se crea la Federación Internacional de Orientación (IFO).

En España se introduce este deporte en 1972 de la mano de Martin Kronlund, profesor de esgrima y de actividades en la naturaleza en el INEF de Madrid, quien se encarga de realizar el primer mapa de orientación con la normativa internacional e incluye su enseñanza entre sus alumnos.

En 1988 se celebra la primera competición internacional en nuestro país que recibe el nombre de “Martin Kronlund”, dicha competición se mantiene en la actualidad. Y finalmente, en el año 2003 el Consejo Superior de Deportes aprueba la constitución de la Federación Española de Orientación (FEDO).

Hoy en día, este deporte se sigue extendiendo y cada vez existen más competiciones a nivel regional, nacional e internacional. Algunos ejemplos son: las Ligas Norte, la Liga Nacional...

3.1.2. Aproximación al concepto de orientación

Son muchos los autores que han definido el concepto de orientación desde su inicio hasta la fecha. Algunas de las definiciones más conocidas son las de los siguientes autores:

La orientación es un deporte al aire libre, que normalmente se practica en el campo y en los bosques. Es un deporte de navegación donde se usa un mapa especialmente dibujado y detallado para la ocasión. Consiste en visitar una serie de puntos de control, en el menor tiempo posible. (McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. 2006, p. 10).

El deporte de la orientación consiste, básicamente, en realizar una carrera campo a través y contra reloj en la que el corredor tiene que pasar, según el orden impuesto, por una serie de puntos llamados controles, los cuales encuentran situados y marcados con exactitud sobre el mapa y en el terreno. (Gómez, V., Luna, J. y Zorrilla, P. 1996, p. 21).

Pero, si atendemos a aspectos únicamente deportivos, la Federación Española de Orientación (FEDO), la define como: una actividad deportiva que requiere constantemente de exigencias físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o competición. La orientación es una carrera individual sobre un terreno variado que consiste en realizar un recorrido determinado por una serie de controles que se deben descubrir eligiendo la mejor ruta posible, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula. Los controles son puntos de paso obligatorios y están dispuestos en el recorrido en los puntos exactos que se marcan en el mapa con círculos rojos. La salida viene indicada por un triángulo y la llegada por dos círculos concéntricos. Sobre el terreno se materializan con balizas naranjas y blancas de 30 centímetros de lado con una pinza marcadora. El orientador confirma su paso por ellos perforando su tarjeta de control con la pinza que se encuentra sobre la baliza, o introduciendo su tarjeta de control electrónica en la estación que allí se encuentra.

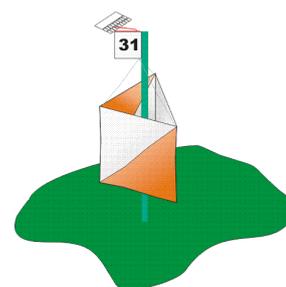


Fig. 1: Baliza

Y, por último, Miguel (2001) nos ofrece una definición de orientación menos deportiva, más general y que tomaré para el presente trabajo, la cual ya mencioné anteriormente: “Orientarse espacialmente consiste en conocer donde estamos situados y cómo llegar a otros puntos y destinos” (p. 90).

En el presente trabajo, la actividad orientativa estará adaptada a la etapa de Educación Primaria, por lo tanto, no solamente se tratará el aspecto deportivo, sino que se trabajará de forma interdisciplinar, dando contenidos de otras áreas tanto dentro como fuera de la asignatura de Educación Física. Por lo tanto, el alumno aprenderá a interpretar el mapa, orientarlo, determinar un rumbo y realizar una ruta de forma autónoma y eficaz.

3.1.3. Elementos y materiales para practicar la orientación

Para practicar el deporte de orientación es necesario contar con una serie de elementos y materiales básicos. Basándome en las palabras de Osma Rodríguez (1997) y en los conocimientos adquiridos en las clases teóricas de la asignatura “Educación Física en el Medio Natural”, me dispongo a realizar las siguientes definiciones de estos elementos, todos ellos representados de forma gráfica en el Anexo 1:

- **Mapa:** es la representación de la superficie terrestre, o una parte de ella, sobre un plano. Su fin es permitir la visualización de un sector de la superficie terrestre como si se contemplara desde una vista aérea. En orientación, se utiliza básicamente el mapa topográfico que se caracteriza por incluir los pequeños detalles que existen en el terreno (por lo general cualquier detalle cuyo tamaño supere el metro) que existen en la superficie del suelo en un momento dado, así como las formas del terreno. Todo mapa consta de los siguientes elementos:

- **Leyenda:** recoge la simbología del mapa de forma gráfica y textual. Suele colocarse en uno de los márgenes y sirve como apoyo para la comprensión del mapa. Según el “Club deportivo OrientaGC Gran Canaria”, en el deporte de orientación se utiliza la misma simbología, la cual está reglamentada por la Federación Internacional de Orientación (IOF).

Se pueden diferenciar tres tipos de símbolos:

- Elementos lineales: carreteras, sendas, tendido eléctrico, vallas...
- Elementos puntuales: piedras, pozos, árboles aislados, montículos...
- Elementos aéreos: un claro en el bosque, una zona de cultivo...

Además, para todos estos símbolos se utilizan siete colores:

- Marrón: todo lo referente al relieve (curvas de nivel, hoyos, taludes, montículos...).
- Azul: todo lo referente al agua (ríos, lagos, pantanos, fuentes...).
- Negro: para aquellos elementos realizados por el hombre (camino, casas, tendido eléctrico...) o que sean de roca (piedras, hoyos, cortados...).
- Blanco: todo bosque que permita la carrera normal.
- Verde: todas aquellas zonas de vegetación densa que dificultan la velocidad y la visibilidad. Se usan diferentes intensidades para informar al corredor de su espesor, a mayor intensidad de verde, mayor espesura de la vegetación y por tanto escasa penetrabilidad. También se utiliza para representar árboles aislados, matorrales espesos o zonas de vegetación baja.
- Amarillo: todas aquellas zonas sin vegetación (claros en el bosque, cultivos, prados, cortafuegos...).
- Rojo (magenta o rosa): reservado para señalar el recorrido de la carrera y sus detalles (salida, controles, meta, zonas peligrosas o prohibidas, pasos obligados, avituallamientos y puestos de socorro).

Todos estos símbolos y colores se irán introduciendo progresivamente a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria a través de actividades de realización de un mapa como las que se pueden ver en la propuesta del presente trabajo.

- **Escala**: es la relación constante entre las distancias medidas en el plano y las correspondientes en el terreno. Hay dos tipos de escala: la escala gráfica y la escala numérica, la cual se expresa en forma de fracción. En orientación se utilizan generalmente las escalas 1:15.000 y 1:10.000.

En la escuela los mapas que se utilizarán no serán de estas escalas, pues como se puede ver en las actividades que se proponen a continuación, serán al principio mapas sencillos y representativos sin escala y, después, otros algo más complejos, pero con una escala mayor como por ejemplo la de 1:1.000.

- **Líneas de meridianos**: son líneas imaginarias verticales y paralelas que atraviesan la Tierra de Norte a Sur. En el mapa de orientación son de gran importancia y están colocadas todas paralelas y a la misma distancia entre sí. La punta de estas flechas señalará hacia el norte, que en el mapa está en la parte superior.

Estas líneas de meridianos se explicarán junto con el concepto de Norte geográfico, así como cuando se les introduzca el uso de la brújula.

- **Norte geográfico:** todos los mapas de orientación están orientados hacia el norte geográfico, que es donde está situado el Polo Norte, es decir, el eje imaginario que sirve de giro a la rotación de la Tierra.

En el colegio este concepto será uno de los más importantes, por ello, una vez que vayan dominando la orientación se les explicará cómo deben orientar el mapa tomando como referencia el norte geográfico indicado en el mapa.

- **Curvas de nivel:** son líneas imaginarias que unen todos los puntos que tienen la misma altitud en el terreno. Se utilizan para dibujar el relieve en un mapa. Estas se crean realizando cortes horizontales del terreno y proyectándolos en una serie de planos, paralelos entre sí, a la misma distancia unos de otros. Estos planos imaginarios, al cortar el terreno, determinan una línea, la del perímetro de su base, que es la que traslada al plano de proyección y se denomina “curva de nivel”. Se pueden diferenciar tres tipos:

- **Normal:** su trazo es fino, contiguo y de color marrón.
- **Maestra:** su trazo es grueso, continuo y de color marrón. Se dibuja una cada cinco normales.
- **Auxiliar:** su trazo es fino, discontinuo y de color marrón. Se utiliza para representar un detalle del terreno que pasaría desapercibido por ser de altura menor al valor que tenga la equidistancia.

Las curvas de nivel se comenzarán a introducir en quinto y sexto de Educación Primaria, así como el concepto de equidistancia que hay entre ellas.

Otros materiales que son necesarios llevar a mano además del mapa son:

- **Brújula:** se basa en las propiedades magnéticas de la Tierra. Consiste en una aguja imantada en la que uno de sus extremos nos señala siempre el Norte Magnético. Existen muchos tipos de brújulas, pero en el deporte de orientación la que más se utiliza es la denominada brújula “de regleta”, aquella que tiene la base transparente y rectangular, un escalímetro o regla lateral y un limbo móvil. En orientación sirve principalmente para orientar el mapa y determinar un rumbo.

Este elemento solamente se introducirá al alumnado cuando domine correctamente la orientación, puesto que es más complicado de utilizar.

- **Tarjeta de control:** es una tarjeta rectangular que el orientador siempre lleva junto a su mapa durante el recorrido. Se usa para certificar su paso por cada uno de los controles. El orientador debe pinzar en cada control en la casilla correspondiente de la tarjeta, de forma que al finalizar el recorrido tenga todas las marcas de los controles marcadas correctamente.

Esta tarjeta de control es precisa incluirla dentro del mismo mapa en las edades más tempranas, pues así se les facilita la tarea y solo llevan consigo un mismo papel.

- **Hoja de descripción de controles:** es una hoja que describe el lugar de cada control con mayor precisión a la imagen que da el mapa sobre el lugar donde se encuentra colocada cada baliza. Se describe con una simbología internacional en una ficha dividida en columnas donde en cada una de ellas se da una información determinada.

Este elemento, a pesar de que es importante, no se utilizará en las actividades que se proponen a continuación, pues da una información más específica del control que no hará falta en la introducción a este deporte en el contexto de Educación Primaria que es donde nos encontramos.

Y, por último, los materiales que se colocan en el terreno son:

- **Baliza:** cada control está señalizado por una baliza de tela en forma de prisma triangular, hecha con cuadrados de 30 centímetros de lado divididos cada uno diagonalmente en dos partes iguales, una de color naranja y otra blanca. Su fin es indicar al orientador que ha finalizado un tramo del recorrido. Puede estar colocada en algún elemento de la naturaleza o en una estaca de 0,5 a 1 metro del suelo.

En la escuela podremos utilizar conos, cartas u otro tipo de objetos similares si no disponemos de balizas.

- **Pinza de control:** en cada punto de control además de haber una baliza hay una pinza marcadora sobre ella. Esta pinza sirve para certificar el paso del orientador por cada control debiendo marcar con ésta en la casilla correspondiente una letra, símbolo o marca. También existen pinzas de control electrónicas, el corredor lleva una tarjeta electrónica en la que se van almacenando los registros por cada estación de control por la que pasa y, al llegar a meta, descarga mediante un sistema de software.

En las actividades que se proponen a continuación se usará una pinza u otro tipo de materiales que tengan la función de marcar como, por ejemplo: dibujar un símbolo poner un sello, escribir un número...

En definitiva, dado que estamos en la etapa de Educación Primaria y la intencionalidad es que aprendan a orientarse en el espacio. En la propuesta que se presenta a continuación se utilizarán todos estos materiales adaptándolos a cada rango de edad; yendo desde, por ejemplo, los mapas más sencillos para el alumnado de primero, hasta otros, ya más complejos, destinados al alumnado de sexto.

3.1.4. Modalidades de orientación

La orientación deportiva se compone de distintas modalidades, en las cuales varía el tipo de desplazamiento (a pie, en bicicleta de montaña, en esquís...) y el medio en el que se realiza (entorno urbano, parque, montaña...). Para verlas más detalladamente tomaré de referencia la página web de la Federación Española de Orientación (FEDO), en la cual se puede observar la siguiente clasificación:

- **Orientación a pie:** se desarrolla en parques y entornos urbanos cuando se refiere a la distancia de Sprint. Y en bosques y entornos naturales de gran belleza para recorridos de media y larga distancia. En estas últimas los participantes pueden competir por equipos o modalidad score, con una duración entre 3 y 24 horas, conocidas como Rogaines, que obliga a llevar consigo un equipo mínimo para realizarlas. La orientación es una actividad diurna habitualmente, pero también existe la posibilidad de realizar orientaciones nocturnas, éstas tienen la dificultad adicional que supone orientarse usando únicamente un frontal y la luz de la luna.

Esta modalidad será la que más se utilizará en las actividades de este trabajo, ya que es la forma más sencilla y adecuada para comenzar a trabajar la orientación en Educación Primaria.

- **Orientación en Bicicleta de Montaña:** se desarrolla en bicicleta de montaña en vez de a pie y con un mapa donde existe una amplia red de caminos. En esta modalidad se añade la dificultad de ir a más velocidad, al ir montado en un vehículo de dos ruedas, que obligan a no despistarse, sortear los obstáculos y elegir el camino adecuado en un breve espacio de tiempo.

Esta modalidad se podrá introducir en Educación Primaria cuando dominen tanto la orientación a pie como la habilidad motriz específica de andar en bicicleta. Por lo tanto, lo más adecuado será trabajarla con los alumnos de quinto y sexto para experimentar otro tipo de desplazamiento y perfeccionar la orientación.

- **Raid de Aventura:** en esta modalidad se combinan distintas disciplinas deportivas con el hilo conductor de un mapa de orientación, que guía de una actividad a otra. Es una opción extrema, solo apta para aquellos que dominan varios deportes como: escalada, tiro con arco, canoa, patines, caballo, rapel, tirolina, bicicleta de montaña... Las pruebas suceden durante el día y la noche y el control de la propia fuerza es clave para acabar el recorrido. Es una modalidad que se desarrolla en equipos de tres componentes, por lo que es esencial una buena coordinación, compañerismo y cooperación entre todos sus miembros para superar el reto.

Es una modalidad interesante pero más exigente y, por tanto, complicada para trabajarla con el alumnado de Educación Primaria, ya que el objetivo es introducirles los conceptos más básicos de orientación.

- **Esquí-O:** es una modalidad bastante similar a la Orientación en Bicicleta, la cual se realiza habitualmente en las pistas de esquí de fondo con rutas previamente realizadas en la nieve. Lo mismo ocurre con esta modalidad, ya que es más específica y se necesita de un medio muy concreto, así como de una experiencia previa esquizando.
- **Trail-O:** es una modalidad de este deporte que no entiende de sexo, edad, forma física ni discapacidades físicas. Los participantes deberán interpretar un mapa para seguir un camino accesible para todos en el que hay varios controles. El competidor tendrá que elegir entre un número de balizas dibujadas, y ver cuál de ellas corresponde a la descripción del control.

En Educación Primaria podemos tomar de referencia esta modalidad para hacer accesible la orientación a aquellos alumnos que tengan algún tipo de discapacidad tanto motriz como intelectual, incluyéndoles así con el resto del alumnado.



Fig. 2: Resumen

3.5. Tipos de recorridos de orientación

Para Miguel, A., Abardía, F. y Tejedor, J. (1994): “*los recorridos de orientación son todos aquellos que están basados en la capacidad de situarse en el espacio mediante unas referencias*” (p. 218). Además, es evidente que los espacios y las referencias pueden ser más o menos complejas.

Además, estos mismos autores (1994), añaden que, para que los alumnos puedan ir dando respuestas satisfactorias a estos recorridos, es necesario ponerles en situaciones de progresión, es decir, establecer unas pautas para que el proceso de enseñanza-aprendizaje se produzca de una manera adecuada. Y para ello deberemos tener en cuenta cuatro puntos: las referencias, la toma de decisiones, los desplazamientos y el contexto de Educación Física.

Y, por otro lado, para McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006), existen dos tipos de recorridos de orientación. Son los siguientes, los cuales explicaré brevemente:

- **Recorrido de Punto a Punto o lineal:** consiste en partir del triángulo de salida, visitar todos los controles en el orden indicado en el mapa y posteriormente llegar a la meta indicada con dos círculos concéntricos.
- **Recorrido en Score:** se da un tiempo determinado a los orientadores para encontrar tantos controles como sea posible y en el orden que se quiera. Cada baliza tiene una puntuación determinada que viene indicada en el mapa. Además, se puede penalizar a los participantes que sobrepasen el tiempo establecido.

En todos los cursos de Educación Primaria los alumnos realizarán pequeños recorridos y trayectorias que variarán de dificultad. Además, se les irá introduciendo el concepto de orientación en score y orientación punto a punto desde actividades, plantadas más como un juego para los más pequeños con referencias y desplazamientos sencillos, hasta su posterior puesta en práctica de una forma más formal para los mayores, donde las referencias, los desplazamientos y la toma de decisiones sean más complejas. Todas ellas las presento al final de este trabajo, en el apartado de presentación de la propuesta.

3.2. CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA

3.2.1. Capacidades perceptivo motrices y su evolución

En el desarrollo de cualquier actividad física, en este caso de orientación, se desarrollan una serie de capacidades perceptivo-motrices que Castañer y Camerino (2001) definen como: *“las directamente derivadas de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”* (p. 54). La clasificación que hacen estos dos autores sobre este tipo de capacidades es la siguiente:

- **La corporalidad o esquema corporal:** que Le Boulch (1976) define como: *“el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea”* (p. 28).

Además, Pozo Rosado teniendo en cuenta las aportaciones dadas por Piaget (1975) simplifica la evolución del esquema corporal de la siguiente manera:

- Periodo sensoriomotor (0-2 años): a esta etapa se la conoce como etapa figurativa o “nivel del cuerpo vivenciado” en la cual el niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y las primeras coordinaciones. Al final de esta etapa tiene una imagen aún difusa de su propio cuerpo.
- Periodo preoperatorio (2-8 años): es conocido como etapa representativa o “nivel de discriminación perceptiva”. En ella, el niño utiliza su cuerpo de una forma cada vez más precisa, perfeccionando su motricidad global y percepción corporal y espacial. Además, se da la afirmación definitiva de la lateralidad y el niño empieza a reconocer su derecha y su izquierda.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): es un conocido como etapa operativa o “nivel de la representación mental del propio cuerpo”. Esta etapa se caracteriza por la independencia segmentaria, las posibilidades de relajación a nivel global y segmentario, la representación mental del propio cuerpo, una mayor inteligencia...

- **La espacialidad:** es definido por Blázquez y Ortega (1988) como:

El espacio será aquello que nos rodea; es decir, los objetos, los elementos y las personas; y tener una buena percepción del espacio será ser capaz de situarse, de moverse en este espacio, de orientarse, de tomar direcciones múltiples y de analizar situaciones y representarlas. (p. 52).

Además, Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J.I. (2016), aseguran con respecto a las operaciones espaciales, que: están basadas en las relaciones geométricas. Pues, una vez más, Piaget, acude a ciertas formalizaciones y distinciones conceptuales para analizar el desarrollo de las relaciones espaciales. Éste, se basa en las tres grandes ramas de la geometría: topológica, euclidiana y proyectiva, para analizar el desarrollo de los conceptos espaciales en los escolares. Los resultados de estos estudios confirman, en general, la hipótesis de que el desarrollo topológico precede al euclidiano y proyectivo. Así, por ejemplo, los niños de 2 a 4 años son capaces de hacer discriminaciones topológicas (abierto-cerrado, próximo-lejano...), pero no euclidianas (ángulos, paralelismos, proporciones, distancias...) ni proyectivas (perspectivas nuevas y orientaciones extrañas de objetos). Progresivamente comienzan a surgir las relaciones proyectivas y euclidianas, hasta que a los 7-8 años el pensamiento operatorio da lugar a representaciones gráficas que tienen en cuenta perspectivas, proporciones y distancias.

Por lo que, la evolución de la espacialidad, según Pozo Rosado, sería la siguiente, teniendo en cuenta las aportaciones dadas por Piaget (1975):

- Periodo sensorio-motor (0-2 años): el niño percibe el espacio dividido globalmente, es decir, vive el espacio según las sensaciones táctiles, auditivas, visuales, olfativas y gustativas.
 - Periodo preoperatorio (2-8 años): en esta etapa el niño percibe la posición que ocupa en el espacio su propio cuerpo, progresa en la orientación espacial y hay manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas (abierto-cerrado, próximo-lejano...).
 - Periodo de operaciones concretas (8-12 años): en esta etapa el niño concibe el espacio como conocido. Se utiliza con precisión el espacio gráfico, el niño traslada los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y sujetos (descentralización), y se da una mejora en la estructuración espacial.
-
- **La temporalidad**: siguiendo a Conde, J.L. y Viciano, V. (1997) es la acción de percibir el tiempo, o tomar conciencia de los cambios que se producen durante un periodo determinado.

Y, finalmente, la evolución de la temporalidad según Pozo Rosado sería la siguiente, teniendo en cuenta las aportaciones dadas por Piaget (1975):

- Periodo sensoriomotor (0-2 años): la primera noción que conoce es la sucesión y progresivamente los ritmos naturales (como el del corazón y la respiración), el tiempo ligado al sueño, al hambre...
- Periodo preoperatorio (2-8 años): los niños en torno a los 3-4 años son capaces de producir un orden sencillo de sucesos. Posteriormente, a los 5 años se adaptan a un ritmo dado, perciben el orden y la duración, distinguen entre situaciones simultáneas y alternativas y mejoran su orientación temporal.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): en esta etapa se da la estructuración del orden, la duración y otros conceptos temporales como son la sucesión, la simultaneidad, la velocidad, la aceleración, lo consecutivo...

Además, de la combinación de estas capacidades básicas van a surgir otras que también se trabajan a través de la orientación, que son: la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación. Todas ellas se van adquiriendo a lo largo de la infancia y conviene trabajarlas de forma aislada durante los primeros años de la etapa de Educación Primaria.



Fig. 3: Capacidades Perceptivo-motrices. Castañer y Camerino (2001, p. 56).

Pero, además, como establece el Ministerio de Educación y Cultura (MEC) en 1989 (citado por Miguel, A., Abardía, F. y Tejedor, J.C., 1994), debemos tener en cuenta que: “... *la educación a través del cuerpo y el movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motrices, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos*”. (p. 224).

3.2.2. Secuenciación de los contenidos de orientación por cursos

Para trabajar cualquier temática, en este caso la orientación, con el alumnado de Educación Primaria, se hace necesaria una división de los contenidos que la componen en diferentes niveles. Es decir, saber qué contenidos trabajar dependiendo del desarrollo de sus capacidades perceptivo motrices, las cuales han sido anteriormente mencionadas. Por ello he creído conveniente realizar una clasificación de los contenidos de orientación que conciernen a cada curso de la etapa que son los siguientes:

- **1º de Primaria:** en este curso se continuaría con las nociones topológicas básicas (delante/detrás, encima/debajo, izquierda/derecha, dentro/fuera...) que ya comenzaron a trabajar en Educación Infantil. Además, se comenzaría a trabajar con mapas sencillos de espacios reducidos y conocidos en los que aparezcan elementos básicos como bancos, picas, conos... para realizar las primeras trayectorias. Una buena propuesta sería hacerlo a través de los “mapas chinos”. Es decir, aquellos mapas que se pueden elaborar y utilizar en cualquier tipo de espacio, puesto que podemos poner y quitar una serie de elementos de control (balizas, conos...). Todos ellos no tienen escala y se distinguen por componerse de una serie de círculos y equis.
- **2º de Primaria:** en este curso se repasarían y ampliarían los contenidos dados en el curso anterior iniciándoles algo más en la orientación con una serie de conceptos básicos. Se repasaría el mapa introduciéndoles el concepto de leyenda con solamente unos pocos elementos simples para dibujar e identificar. Además, se comenzaría a trabajar la orientación del mapa en un espacio pequeño y conocido como es su gimnasio, a través de mapas sencillos como los “mapas chinos” que ya han trabajado en el curso anterior pero esta vez trazando trayectorias más largas.
- **3º de Primaria:** en este curso se continuaría con la construcción de su propio mapa, pero esta vez de un terreno más amplio y conocido como es el del colegio. Y, por otro lado, se introducirían elementos algo más complejos que los del curso anterior en las leyendas. Además, se continuará con actividades de orientar el mapa que vayan, desde el seguimiento de líneas en el suelo o indicadas en el mapa, a la ejecución de recorridos más grandes, introduciéndoles la orientación en score y punto a punto. Así mismo, los espacios de acción se ampliarían y pasarían a realizar algunas de las actividades en el patio.

- **4º de Primaria:** en este curso se pretende repasar los contenidos de los cursos anteriores, así como dificultar algunas de las actividades del curso anterior. Además, se podría pasar a la ejecución de algunas de ellas en el exterior, tanto en el medio urbano como en entornos naturales (conocidos y desconocidos) para la puesta en práctica de los diferentes tipos de orientación (orientación en estrella, en score y punto a punto). Una buena propuesta sería por ejemplo realizarlo en un medio seminatural como es un parque cercano al colegio.
- **5º de Primaria:** en este curso se busca una mejora de los conocimientos que tienen de los cursos anteriores, por lo que se introducirán conceptos más específicos como las curvas de nivel de los mapas topográficos que se utilizan en orientación, la realización de mapas más elaborados, colores y elementos más concretos que se especifican en lo que sería una leyenda más compleja y similar a la de orientación deportiva... Además, los espacios se amplían y se realizan ya más desde el principio, actividades en el medio natural conocido como el parque cercano al colegio. Se introducen trayectorias más complejas y niveles de dificultad para establecer los controles.
- **6º de Primaria:** finalmente en este curso se repasan los contenidos anteriores y se amplían introduciendo variables más complejas como es por ejemplo la modalidad de orientación en bicicleta, en la cual se exige una combinación de habilidades motrices. Así mismo, los espacios que se utilizarán serán más amplios que los de cursos anteriores e incluso en medios naturales no conocidos, aunque igualmente delimitados. Todos ellos es recomendable hacerlos por parejas para que ningún alumno se sienta perdido y solo, y se fomente, además, la comunicación con otro compañero.

De esta forma, se pretende que, al finalizar la etapa de Educación Primaria, el alumnado haya adquirido una serie de nociones básicas sobre la orientación deportiva. Y, del mismo modo, puedan llevar a cabo este deporte con una buena base en lo que se refiere al ámbito extraescolar.

3.2.3. Ciclos para trabajar la orientación en Educación Primaria

Para poder llevar a cabo los contenidos anteriormente mencionados, sería conveniente que, como maestros especialistas de Educación Física, diseñáramos una Unidad Didáctica por curso que se compusiera de una serie de actividades en progresión donde se trabajaran cada uno de los contenidos establecidos. Pero analizando el apartado anterior, muchos de los contenidos que se dan en primero, tercero y quinto se refuerzan después en segundo, cuarto y sexto respectivamente, ampliándolos y modificando algunas de las actividades realizadas.

Por lo tanto, me decantaré por llevar a cabo una serie de actividades en progresión agrupándolas en un total de lo que serían tres Unidades Didácticas, una por cada dos cursos de Educación Primaria, los correspondientes a los antiguos ciclos que establecía la LOE, como así lo distribuye García Pajuelo (2000) quien, dentro del aprendizaje del deporte de orientación, establece la siguiente clasificación de niveles atendiendo a las etapas evolutivas dentro de la edad escolar (p. 32):

Nivel ED / García J.	Categoría	Edad	Etapa Deporte.	Etapa Educativa
Pre deporte I		3-5	Exploración	Educ. Infantil
Pre deporte II	Pre benjamín	6-7	Experimentación	1º Ciclo Primaria
Iniciación / Básico	Benjamín	8-9	Descubrimiento	2º Ciclo Primaria
Iniciación / Básico	Alevín	10-11	Progreso	3er Ciclo Primaria
Especialización / Desarrollo	Infantil / Cadete	12-16	Desarrollo	ESO
Dominio / Desarrollo	Juvenil	17-18	Mejora	Bachillerato

Niveles para trabajar la orientación en el deporte escolar

De forma que, lo que expongo en la tabla sería la división que realizo para mi posterior propuesta, en la cual agrupo los contenidos de primero y segundo en una primera fase de iniciación para una primera toma de contacto con la orientación; los contenidos de tercero y cuarto en una segunda fase de dominio en la cual donde se tratarán de afianzar los conocimientos aprendidos en la primera fase, así como introducir otros nuevos; y finalmente, los de quinto y sexto en una última fase de perfeccionamiento, donde se trabajarán los contenidos más específicos sobre orientación.

Fases	Cursos de EP
Fase de iniciación (de 6 a 8 años)	1º de Primaria
	2º de Primaria
Fase de dominio (de 8 a 10 años)	3º de Primaria
	4º de Primaria
Fase de perfeccionamiento (de 10 a 12 años)	5º de Primaria
	6º de Primaria

Fases para trabajar la orientación en Educación Primaria

Por lo tanto, al considerar que, estas unidades están presentadas en forma de actividades, valdrán para adaptarlas a ambos cursos del ciclo. Además, sería una propuesta más realista para el profesorado, ya que después de realizarla, se podría adaptar a un grupo de alumnos y contexto educativo en concreto, aumentando o disminuyendo la dificultad de las actividades diseñadas en ambos cursos. De esta manera, las actividades que se presentarán a continuación, serán flexibles para llevarlas a cabo con cualquier grupo de alumnos.

3.2.4. Tipos de espacios donde enseñar la orientación

Según Miguel (2001, p. 102) se establecen tres grandes apartados a la hora de hablar de la enseñanza de la orientación:

- **La orientación en la escuela:** El propio centro es el espacio en el cual no existe ningún riesgo de perderse y se aprovecha al máximo el tiempo escolar. Nos permite programar todo el aprendizaje que hemos visto y estar siempre cerca de nuestros alumnos y seguir de cerca su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como actividades podemos pensar en la construcción de balizas, planos del aula, gimnasio o los jardines del centro; iniciar el trabajo con nociones topológicas básicas, pasar al dominio del plano y mapa y conocer todo lo relativo a los elementos que lo componen; usar diferentes juegos de pistas, como acertijos o búsquedas del tesoro, colocar el recorrido por parejas o en grupo, jugar a relevos...

Aunque estemos en la escuela iniciamos la actividad con la normativa explicada, limitamos el tiempo y el espacio, damos pautas y consignas de actuación y trabajamos en grupos. Es necesario estar acostumbrado a trabajar de esta forma para que eso no sea un elemento más a pensar cuando llegue el momento en el que exista inseguridad

psicológica.

- **La orientación en un medio natural conocido:** Suelen ser parques o espacios naturales cercanos. Su utilización ofrece varias ventajas:
 - Al ser conocidos por el alumnado, son espacios que dan seguridad, permitiendo que el alumno se centre en el contenido y no en el miedo a perderse.
 - Nos sitúan en zonas con características de medio natural, pudiéndonos beneficiar de sus ventajas; aunque a veces, están lo suficientemente lejos como para necesitar de tiempos extraordinarios, medios de transporte y su consiguiente coste económico.
 - Si se dispone de un mapa, es posible trabajar datos topográficos: la escala, curvas de nivel y su interpretación, los símbolos convencionales.
- **La orientación en un medio natural desconocido:** Es aquí donde aparece la actividad al completo, con todo lo que trae consigo. Antes de diseñar un recorrido de estas características, deberíamos tener en cuenta:
 - El cumplimiento de la normativa establecida.
 - Haber pasado antes por una experiencia en terreno conocido.
 - Saber interpretar, básicamente, el mapa y la brújula.

De modo idéntico al trabajo que establece Miguel en los diferentes espacios para trabajar la orientación de forma progresiva, se diseñan en este trabajo las actividades propuestas a continuación. En todos los ciclos anteriormente mencionados, se comienza con actividades en un espacio conocido: el gimnasio y los patios del colegio; para posteriormente pasar a otras actividades en un medio urbano o natural conocido: las calles y el parque cercano al centro; y finalmente, a un medio natural desconocido.

4. METODOLOGÍA

La metodología llevada a cabo en la realización de este Trabajo de Fin de Grado ha sido la siguiente, la cual describiré a continuación en una serie de pasos:

1. Elección del tema del trabajo.
2. Concreción del tema a desarrollar con mi tutor universitario.
3. Búsqueda de la bibliografía necesaria para documentar el trabajo sobre la orientación deportiva y su tratamiento en Educación Primaria (libros, revistas, documentos, informes, apuntes de la asignatura de Actividad Física en el Medio Natural, páginas web...).
4. Análisis de la legislación vigente en España y Castilla y León (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) y la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León).
5. Elaboración de las partes que componen este trabajo.
6. Realización de los anexos que he considerado necesarios añadir (fotografías explicativas, material didáctico y mapas de elaboración propia y originales).

Estos pasos han seguido por lo general el orden establecido anteriormente, exceptuando que, en determinadas ocasiones, ha sido necesario volver a ciertos apartados para revisar y modificar el contenido de forma que concordase adecuadamente con todo el trabajo en su conjunto.

Por otro lado, las conversaciones mantenidas con mi tutor universitario a través del correo electrónico y las llamadas telefónicas durante este periodo de confinamiento en el que nos encontramos, me han ayudado a perfilar las líneas de actuación de este trabajo para plasmar por escrito mi propuesta de actividades, así como su correcta fundamentación.

Para ello, también me he ayudado de la experiencia mantenida durante el Practicum II de la mención de Educación Física, la cual he desarrollado paralelamente a este trabajo. Gracias a la estancia en el centro, la ayuda de mi profesor del colegio y la realización de los correspondientes informes, he podido elaborar mejor mi propuesta, inspirándome en el contexto del CEIP Jorge Manrique para ejemplificar las actividades en el diseño de los anexos (su gimnasio, sus patios y su parque cercano: la Isla Dos Aguas).

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta didáctica de este Trabajo de Fin de Grado es el diseño de una serie de actividades de orientación en progresión para que un maestro de Educación Física pueda escoger las que crea más oportunas y realizar una Unidad Didáctica para cualquier curso de la etapa de Educación Primaria.

Para ello, he tenido en cuenta, por un lado, el desarrollo evolutivo del alumnado, dividiendo a éste en tres rangos correspondientes a los antiguos ciclos que establecía la LOE. Y, por otro lado, los contenidos de orientación correspondientes para cada una de las edades. A partir de ello, se pretende que las actividades se lleven a acabo de forma progresiva, y por ello, la presentación de todas ellas numeradas y colocadas en el formato de tabla que aparece a continuación.

Además, para el diseño de estas actividades se han tenido en cuenta una serie de factores que influyen en su desarrollo, como son el contexto temporal, espacial y material del que cada docente dispone. Por ello, al ser actividades generalizadas, cada docente ha de realizar las adaptaciones necesarias para adecuarlas a su contexto humano y educativo concreto. Por lo tanto, la tarea del maestro de Educación Física será organizar sus tiempos y seleccionar las actividades, el material y los espacios más adecuados para su puesta en práctica.

En el siguiente apartado se habla de todos los factores que debemos tener en cuenta a la hora de programar las actividades de una Unidad Didáctica de orientación, así como de una serie de herramientas facilitadoras para la elaboración del material didáctico (mapas, balizas, tarjetas de control...).

5.1. FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR Y DISEÑAR LAS ACTIVIDADES

A la hora de programar y diseñar nuestras actividades tenemos que tener en cuenta una serie de factores claves para que nuestra Unidad Didáctica se desarrolle lo mejor posible en su posterior puesta en práctica. Es decir, hemos de fijarnos en primer lugar en todos aquellos elementos que influyen en la preparación y el desarrollo de la enseñanza, o lo que es lo mismo, el contexto donde nos encontramos. Para ello, me he basado en el Informe de Contexto del

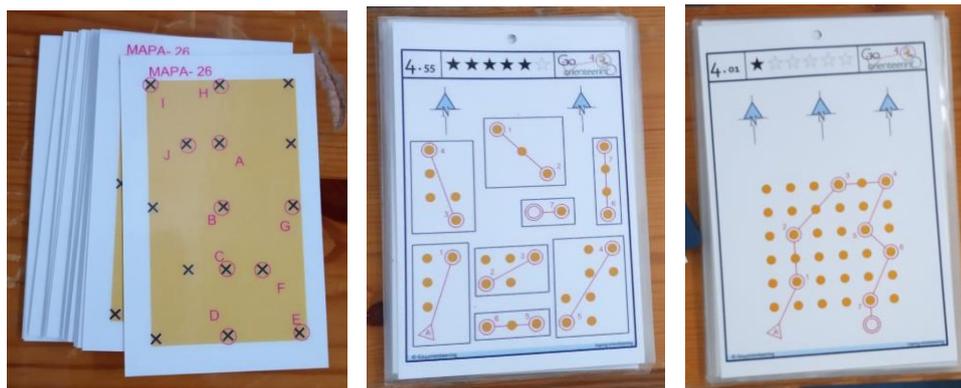
Prácticum II de Educación Física, documento que he realizado paralelamente a este trabajo.

Por lo tanto, para trabajar la orientación, nos centraremos en cuatro tipos de contextos que, desde mi punto de vista, son los que considero más importantes para diseñar de forma general esta serie de actividades que se proponen a continuación. Estos contextos son los siguientes:

- **Contexto temporal:** la temporalidad es un factor de los más importantes, ya que dependiendo del tiempo del que dispongamos podremos realizar actividades más o menos duraderas. Si las realizamos en el propio centro escolar, no se empleará mucho tiempo en los desplazamientos de la clase al gimnasio/patio y viceversa, pero si las realizamos en un parque cercano u otro lugar, tendremos que tener en cuenta estos tiempos. Por lo que, en algunas ocasiones, quizá sería oportuno pedir permiso y autorización a los padres, madres y tutores para que salgan del recinto escolar y contar con algo más de tiempo.
Por otro lado, está el factor temporal en lo que al tiempo atmosférico se refiere. Éste no influye demasiado en las clases que se desarrollan en el interior, como las clases en el gimnasio, pero sí en las que se desarrollan en el exterior, como por ejemplo en el patio del colegio o en un parque cercano. Por ello, es preferible elegir los meses de más calor para realizar orientación al aire libre, de esta forma prevendremos que el frío, el viento fuerte y la lluvia estén presentes en nuestras sesiones.
- **Contexto espacial:** Para ello debemos analizar los espacios de los que dispone el colegio donde nos encontramos, es decir el gimnasio y el patio. Y, por otro lado, ver qué posibilidades nos ofrece el entorno próximo al centro, es decir qué parques o medios naturales tenemos cerca para fijar unos límites y a cuáles podríamos ir con el alumnado a realizar orientación al aire libre.
- **Contexto material:** Para ello debemos fijarnos en el material que disponemos en el centro en el que nos encontramos. Si tienen materiales de orientación como balizas, pinzas, mapas, brújulas..., o en su defecto, si podríamos pedirlo. En caso de que ninguna de las dos opciones anteriores fuese posible, podemos diseñarlos nosotros mismos. Ya que no es necesario disponer del material reglamentario para realizar actividades de orientación con nuestro alumnado, sobre todo en los primeros cursos. Esto es así porque se tratan de actividades de iniciación que es mejor realizar con materiales sencillos y no reglamentarios. Sin embargo, ya en cursos superiores sí sería adecuado aproximarles lo máximo posible a estos materiales para que los conozcan de primera mano.

Por ello, como docentes podemos elaborar nuestro propio material con diversas herramientas. Bien a mano como, por ejemplo, realizando mapas o balizas a mano alzada, o gracias a muchas de las herramientas TICs de las que disponemos hoy en día (Paint de Microsoft, Google Maps, Orux Maps, Iberprix, OCAD...). De esta forma podemos utilizar mapas creados por nosotros mismos y tarjetas con códigos numéricos que se adapten al espacio y alumnos que queramos.

Algunos ejemplos podrían ser los siguientes:



- **Contexto humano:** y, por último, pero no por ello menos importante, debemos tener en cuenta la diversidad del alumnado, adaptar nuestras actividades a las capacidades de cada alumno a nivel individual, ya que no solo basta con hacerlo al curso en el que nos encontremos. Cada alumno tiene una serie de características y muchos de ellos tienen necesidades educativas especiales las cuáles debemos atender. Una forma de solucionarlo es trabajando por parejas o pequeños grupos, donde cada alumno desempeñe diferentes roles y tareas y se sienta dentro del grupo.

Además, en cuanto a las diferentes modalidades del deporte de orientación, ya mencioné anteriormente la modalidad de Trail-O, la cual no entiende de sexo, edad, forma física ni discapacidades; por lo que las actividades que se proponen a continuación podrían ser adaptadas a este tipo de modalidad para que participen de forma inclusiva los alumnos que tengan algún tipo de discapacidad.

5.2. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN EN PROGRESIÓN

En este apartado mostraré un listado de actividades de orientación en progresión utilizando el formato de tabla. Las actividades están divididas en los antiguos tres ciclos que establecía la LOE, llamados fases dependiendo del rango de edad. Son las siguientes:

- Fase de iniciación (de 6 a 8 años).
- Fase de dominio (de 8 a 10 años).
- Fase de perfeccionamiento (de 10 a 12 años).

Cada una de las fases se compone de unas diez o quince actividades aproximadamente, siendo un total de casi cuarenta. Todas ellas están presentadas de forma progresiva y divididas en diferentes temáticas de forma general para cada una de las fases, que son:

- Actividades para trabajar el mapa.
- Actividades para trabajar los rumbos y las trayectorias, orientar el mapa con o sin la brújula y trazar un rumbo.
- Actividades de iniciación/dominio/perfeccionamiento a la orientación.
- Actividades en un Medio Natural conocido.
- Actividades en un Medio Natural desconocido.

El listado de actividades es el siguiente:

LISTADO DE ACTIVIDADES EN PROGRESIÓN	
FASE DE INICIACIÓN (de 6 a 8 años)	
Actividades para trabajar el mapa (nociones topológicas básicas)	
1	Dibujar el aula o gimnasio desde su posición. Se trata de que dibujen un espacio pequeño y conocido, como es su aula o el gimnasio del colegio, desde una vista frontal, es decir, estando de pie. Para ello podrán recorrer el espacio.
2	Dibujar el gimnasio desde una posición aérea. Se trata de que dibujen un espacio pequeño y conocido, como es el gimnasio del colegio, pero esta vez desde una vista no habitual, la aérea. Para ello podrán recorrer el espacio y se les dará una plantilla que les ayudará a dibujarlo mejor. (Véase el Anexo 2.1.).

3	<p>Maqueta del gimnasio.</p> <p>Se les dará un mapa del gimnasio en el que aparecerán algunos materiales de Educación Física repartidos por el espacio (también se puede utilizar el mapa dibujado por ellos mismos de la actividad anterior). Lo que tendrán que hacer será construir una maqueta del gimnasio ayudándose del mapa. Para ello contarán con materiales como cartones, cartulinas, pinturas, plastilina... (Véase el Anexo 2.2.).</p>
<p>Actividades para trabajar los rumbos y las trayectorias (nociones topológicas básicas)</p>	
4	<p>El ciego y el lazarillo.</p> <p>Éste juego se desarrolla por parejas. Uno será el “ciego” que irá con una venda en los ojos y el otro, el “lazarillo” quién irá a su lado y le irá dirigiendo diciéndole de palabra referencias sencillas como: a la derecha, a la izquierda, delante, detrás... Se trata de que trabajen las nociones topológicas básicas, que son nociones que les ayudarán al conocimiento del espacio.</p> <p><u>Variantes:</u> También podrán utilizar otro tipo de referencias sencillas utilizando otros sentidos corporales que no sean solamente auditivas, por ejemplo, las referencias táctiles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un golpecito en la cabeza: avanzar en línea recta. • Dos golpecitos en la cabeza: retroceder hacia atrás en línea recta. • Dos golpecitos en hombro derecho: ir a la derecha. • Dos golpecitos en hombro izquierdo: ir a la izquierda. • Dos golpecitos con ambas manos: parar. <p>Y para aumentar la dificultad, podrán utilizar otro tipo de referencias auditivas donde asocien el recorrido a realizar y una terminología o símbolo para expresarlo, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando oigas la palabra “caballo”: avanzar en línea recta. • Cuando oigas la palabra “cangrejo”: retroceder hacia atrás en línea recta. • Cuando oigas la palabra “lápiz”: ir a la derecha. • Cuando oigas la palabra “reloj”: ir a la izquierda. • Cuando oigas la palabra “estatua”: parar. <p>Estas palabras pueden ser algo que les recuerde a esa dirección (el caballo corre hacia adelante, el cangrejo va hacia atrás, el lápiz le cojo con la mano derecha, el reloj me le pongo en la izquierda o una estatua está quieta).</p>

<p>5</p>	<p>El comecocos.</p> <p>Todos tendrán que desplazarse por las líneas pintadas del suelo del gimnasio y tres personas serán quienes se la queden con un peto y pillen al resto. No se puede correr, sólo andar. Cuando un pillador pille a una persona, éste le pasará el peto y se la quedará. Cada vez se va introduciendo algún niño más que se la quede de manera que el juego aumente en intensidad.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando un pillador pille a alguien, se tendrá que sentar en el sitio hasta que otro compañero le salve. • Cuando un pillador pille a alguien, el maestro le dará otro peto y pillará también.
<p>6</p>	<p>Laberinto con líneas.</p> <p>Se utilizarán las líneas del gimnasio, es decir, de una cancha de baloncesto, fútbol... El objetivo del juego es que lleguen desde un punto a otro trazando un rumbo lo más corto posible pisando las líneas. (Véase el Anexo 2.3.).</p> <p><u>Variante:</u> Cortar algunas líneas con conos para dificultarlo más.</p>
<p>7</p>	<p>Seguir al maestro en el “mapa chino”.</p> <p>Se colocarán una serie de objetos en el gimnasio con la misma disposición en la que aparezcan en el “mapa chino”. En primer lugar, el profesor realizará el recorrido marcado en el mapa para que los alumnos vean cómo tienen que ir moviendo el plano para tenerle siempre orientado. Después el profesor lo volverá a realizar con sus alumnos siguiéndole. (Véase el Anexo 2.4.).</p>
<p>8</p>	<p>Seguir al compañero en el “mapa chino”.</p> <p>Se dividirá a la clase por parejas y, cada alumno tendrá el mismo “mapa chino” que su pareja. Uno de los dos seguirá a su compañero, comprobando que no se equivoca de recorrido. Después se intercambiarán los papeles.</p> <p>El profesor dará a cada pareja un mapa diferente que, al acabar, se intercambiarán entre parejas. Además, el profesor podrá parar a algunas de las parejas a mitad del recorrido y preguntarles donde están o pedirles que den la vuelta para que vayan atentos y siempre sepan dónde están. (Véase el Anexo 2.5.).</p>
<p>9</p>	<p>Duelos en el “mapa chino”.</p> <p>Se colocarán una serie de objetos en el gimnasio con la misma disposición en la que aparezcan en el “mapa chino”. Posteriormente se dividirá a la clase en parejas que</p>

	<p>harán un duelo entre ellas. Para ello, el profesor tendrá preparados una serie de “mapas chinos” con diferentes recorridos. Todos ellos numerados y boca abajo para que nadie los vea. El profesor sacará entonces dos planos con dos recorridos diferentes que dará a cada uno de la pareja y cuando de la señal podrán mirarlo y realizar el recorrido. Quien acabe antes será el ganador del duelo. El profesor estará con una ficha maestra, comprobando que no se equivocan. (Véase el Anexo 2.6.).</p> <p><u>Variantes:</u> Se pueden hacer competiciones por equipos, sumando puntos por cada duelo ganado...</p>
10	<p>Dibujar el recorrido que haga el compañero en un “mapa chino”.</p> <p>Se dividirá a la clase por parejas. Una de ellas tendrá un “mapa chino” en blanco, es decir, sin ningún recorrido, que corresponde a los objetos que hay repartidos por el gimnasio. El otro compañero, realizará un recorrido por donde él quiera y su pareja lo tendrá que dibujar observándole desde fuera. Después se intercambiarán los papeles. (Véase el Anexo 2.7.).</p>
<p>Actividades de iniciación a la orientación (puntos de control) (nociones topológicas básicas)</p>	
11	<p>La búsqueda de los animales perdidos.</p> <p>Se les dará un “mapa chino” del gimnasio con una serie de puntos marcados, los cuales tendrán que encontrar, ya que en ellos habrá tarjetas con distintos animales. Para ello, dividirá a la clase por parejas, y éstas, de forma conjunta tendrán que interpretar los elementos (bancos, conos...) y orientar su mapa adecuadamente para encontrar entre 6 y 8 tarjetas de animales que la maestra ha escondido. El objetivo de la actividad es introducir e interpretar el mapa para empezar a orientarse en él. (Véase el Anexo 2.8.).</p>
12	<p>Mini recorrido de orientación punto a punto en el gimnasio.</p> <p>Los objetivos son introducir el mapa de orientación, la orientación punto a punto, así como empezar a desarrollar nociones espaciales.</p> <p>Se diseñarán un total de 4 circuitos para que los alumnos por parejas vayan saliendo en distintos tiempos con su mapa y tarjeta de control a realizarlo. Todos los recorridos constarán de un total de 8 controles, los cuales serán balizas pequeñas en forma de tarjetas que por la cara oculta tendrán un dibujo. Los alumnos deberán pasar por todas ellas en el orden que les indica el mapa y dibujar en la tarjeta de control el dibujo correspondiente al número de control. (Véase el Anexo 2.9.).</p>

	<u>Variantes</u> : Colocar diferentes materiales dispersos por el gimnasio (colchonetas, conos, bancos suecos...) para dificultar más la actividad.
Actividades de orientación en un Medio Natural conocido (nociones topológicas básicas)	
13	Juegos y actividades de orientación en un Medio Natural conocido. Se trata de llevar a cabo juegos y actividades como las anteriormente mencionadas pero adaptándolas a un Medio Natural conocido como puede ser un parque.
FASE DE DOMINIO (de 8 a 10 años)	
Actividades para trabajar el mapa	
1	Dibujar el gimnasio desde una posición aérea. Se trata de que dibujen un espacio pequeño y conocido, como es el gimnasio del colegio y todos sus elementos, desde una vista aérea. Además, los elementos que dibujen tendrán que especificarlos en la correspondiente leyenda. Para ello podrán recorrer el espacio. (Véase el Anexo 2.2.). <u>Variante</u> : Cambiar algunos de los elementos repartidos por el gimnasio (colchonetas, plíntons, bancos suecos...) y pedirles que les vuelvan a dibujar para ver cómo han cambiado de posición.
2	Dibujar el mapa del colegio desde una posición aérea. Se trata de que dibujen, con la ayuda de una plantilla, los elementos de un espacio más grande y conocido, como es su colegio desde una vista aérea. Después cada uno de los elementos que dibujen en el mapa (árboles, canchas, papeleras...) tendrán que especificarlos en la correspondiente leyenda. Para ello podrán recorrer el espacio. (Véase el Anexo 2.10.). <u>Variante</u> : No darles la plantilla y que lo dibujen ellos mismos para mayor dificultad.
3	Maqueta del colegio. Se les dará un mapa del colegio en el que aparecerán una serie de elementos repartidos por el espacio (también se puede utilizar el mapa dibujado por ellos mismos de la actividad anterior). Lo que tendrán que hacer será construir una maqueta del colegio ayudándose del mapa. Para ello contarán con materiales como cartones, cartulinas, pinturas, plastilina... (Véase el Anexo 2.10.).
Actividades para orientar el mapa y trazar un rumbo	
4	El ciego y el paralítico. Éste juego se desarrolla por parejas, donde uno de la pareja hará de “ciego”, el cual

	<p>tendrá que ir con una venda en los ojos. El otro compañero será el “paralítico” quién irá subido a caballo encima del ciego y le irá dirigiendo diciéndole de palabra referencias sencillas como: a la derecha, a la izquierda, delante, detrás... Se trata de que trabajen las nociones topológicas básicas, que son nociones que les ayudarán al conocimiento del espacio.</p> <p><u>Variantes:</u> También podrán utilizar otro tipo de referencias sencillas utilizando otros sentidos corporales que no sean solamente auditivas, por ejemplo, las referencias táctiles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un golpecito en la cabeza: avanzar en línea recta. • Dos golpecitos en la cabeza: retroceder hacia atrás en línea recta. • Dos golpecitos en hombro derecho: ir a la derecha. • Dos golpecitos en hombro izquierdo: ir a la izquierda. • Dos golpecitos con ambas manos: parar. <p>Y para aumentar la dificultad, podrán utilizar otro tipo de referencias auditivas donde asocien el recorrido a realizar y una terminología o símbolo para expresarlo, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando oigas la palabra “caballo”: avanzar en línea recta. • Cuando oigas la palabra “cangrejo”: retroceder hacia atrás en línea recta. • Cuando oigas la palabra “lápiz”: ir a la derecha. • Cuando oigas la palabra “reloj”: ir a la izquierda. • Cuando oigas la palabra “estatua”: parar. <p>Estas palabras pueden ser algo que les recuerde a esa dirección (el caballo corre hacia adelante, el cangrejo va hacia atrás, el lápiz le cojo con la mano derecha, el reloj me le pongo en la izquierda o una estatua está quieta).</p>
<p>5</p>	<p>Orientamos el mapa para encontrar las balizas e indicarlas.</p> <p>Se repartirá un plano del gimnasio individual para que identifiquen los elementos dibujados (colchonetas, espalderas, plíntons...). Posteriormente se les explicará la orientación del mapa, el cual tendrá una franja roja que indicará el norte y tendrán que hacer coincidir con el norte del gimnasio, en cuya pared pondremos una N roja también. Una vez tengan el mapa y el gimnasio en la misma dirección, se les explicará que esto nos facilitará el desplazamiento para ir de un lugar a otro.</p> <p>Posteriormente los alumnos tendrán que ir a encontrar 10 balizas pequeñas en forma de carta que tendrán unos códigos. Estas balizas se colocarán en materiales dispersos</p>

	<p>por el gimnasio (la esquina de un banco sueco, al lado de una puerta, etc.) y todos a la misma altura del suelo, sin esconderlos demasiado.</p> <p>Cada vez que un alumno encuentre uno de ellos, marcará su lugar en el mapa con un círculo (símbolo usado para determinar el punto de un control). Además, marcarán con un triángulo (símbolo usado para determinar el punto de salida) el lugar exacto de donde han salido y con un doble círculo (símbolo usado para determinar el punto de meta) cuando regresen a donde está la maestra una vez que hayan terminado. (Véase el Anexo 2.11.).</p> <p>Actividad basada a la que proponen McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, p. 22).</p>
<p>6</p>	<p>Oriento el mapa y sigo las líneas.</p> <p>Se les entrega un mapa de las líneas de una cancha de baloncesto, fútbol o similar. En él se les señala el punto de salida con un triángulo y el de llegada con doble círculo. Los alumnos tendrán que orientar el mapa correctamente para desplazarse por las líneas y llegar desde un punto a otro. (Véase el Anexo 2.12.).</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Que el mapa esté indicado con flechas a seguir para simplificar la actividad. • Que pasen por una serie de balizas antes de llegar a la meta para dificultar la actividad. <p>Actividad basada a la que propone Osma Rodríguez, M^a. C. (1997, p. 104).</p>
<p>7</p>	<p>Seguir la línea y marcar balizas.</p> <p>Se les dará un mapa del gimnasio en el que aparecerá el recorrido marcado por una línea desde principio a fin con el símbolo del triángulo de salida y el de doble círculo de llegada. Los alumnos irán saliendo de uno en uno y tendrán que orientar el mapa correctamente para ir por la línea que se indica. Además, llevarán un lapicero con el que tendrán que marcar con un círculo cada vez que se encuentren con una baliza por el camino. (Véase el Anexo 2.13.).</p> <p>Actividad basada a la que proponen Gómez Encinas, V., Luna Torres, J. y Zorrilla Sanz, P.P. (1996, p. 145).</p>
<p>8</p>	<p>Laberinto y mapa.</p> <p>Se creará un laberinto con cintas o vallas por todo el gimnasio. A los alumnos se les dará un mapa por parejas e irán saliendo con un intervalo de tiempos entre ellos. Tendrán orientar el mapa cada vez que lleguen a una esquina para saber por dónde</p>

	<p>tienen que seguir. (Véase el Anexo 2.14.).</p> <p><u>Variante:</u> Podrán marcar previamente con lápiz el recorrido correcto para solamente seguirlo y de esta forma se simplifique la actividad.</p> <p>Actividad basada a la que proponen McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, p. 41).</p>
Actividades de dominio de orientación	
9	<p>Orientación en Score en el patio.</p> <p>Se les dará un mapa del patio del colegio ya que es un espacio más grande y diferente al que ya han trabajado con las actividades anteriores. En él aparecerán señalados un total de 14 conos (puntos de control) que son los equivalentes a las balizas con sus correspondientes pinzas. Todas ellas distribuidas por el patio. Cada uno de estos puntos de control viene señalado con su equivalente puntuación al lado (5, 10, 25, 20, 25 puntos...). Los alumnos dispondrán de 10 minutos para ir con su mapa y su tarjeta de control a obtener la mayor puntuación posible picando su correspondiente tarjeta. (Véase el Anexo 2.15.).</p> <p>Actividad basada a la que proponen McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, p. 22).</p>
10	<p>Orientación punto a punto en el patio.</p> <p>Se dividirá a la clase por parejas y se les dará un mapa del patio del colegio a cada una de ellas. Se crearán varios recorridos diferentes para que no se sigan unos a otros. En el mapa aparecerá un recorrido que comenzará en el símbolo del triángulo y seguirá con una línea de color magenta a varios puntos de control numerados en orden del 1 al 10 y que acabará en un círculo doble que será el punto de llegada. Los alumnos tendrán que recorrerlos punto a punto en el menor tiempo posible orientando el mapa y picando con la pinza de cada baliza en su tarjeta de control. (Véase el Anexo 2.16.).</p> <p>Actividad basada a la que proponen McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, p. 22).</p>
11	<p>Búsqueda de las pistas del tesoro escondido</p> <p>Se dividirá a la clase en grupos de cuatro y a cada uno de ellos se les dará un mapa del patio del colegio con un recorrido diferente punto a punto. Cada grupo tendrá que orientar su mapa correctamente para buscar en orden los puntos de control. En cada uno de ellos habrá escondida una tarjeta con una frase inacabada en vez de una</p>

	<p>baliza que continuará con la siguiente frase del siguiente punto de control. Una vez que encuentren todos ellos podrán leer la frase completa, la cual les dirá dónde se encuentra el tesoro escondido, el cual no está señalado en el mapa que tienen.</p>
<p>Actividades de orientación en un Medio Natural conocido</p>	
<p>12</p>	<p>Dibujamos con los pies.</p> <p>Se dividirá a los alumnos en grupos de cuatro y se les repartirá un plano de las calles de alrededor del colegio. Los alumnos tendrán que visualizar bien todas sus calles y pensar en un recorrido que hacer por ellas para marcarlo sobre el plano. Las indicaciones que se les darán serán solamente tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que dibujen un objeto que tenga una forma sencilla. Por ejemplo: un perro, una llave inglesa, un corazón... • Que el dibujo sea lineal, es decir, que no levanten el lápiz del papel para dibujarlo. • Y que comience y acabe en la puerta del colegio. <p>Una vez todos los grupos tengan dibujado su recorrido en el plano, saldremos a hacerlos a la calle. Para ello los alumnos tendrán que orientar correctamente el plano e ir siguiendo el recorrido marcado. Además, cada grupo llevará consigo un móvil bloqueado con una aplicación activada que marcará su trayectoria encendiendo el GPS del dispositivo (Strava, Runastic...). Cada grupo finalizará en la puerta del colegio y entregará el móvil a la maestra. Esta será quien le desbloqueará y dará a finalizar a la aplicación. Posteriormente podrá comprobar a través de ella el recorrido que han hecho y el tiempo que han tardado.</p> <p>Esta actividad es preferible de hacer en un pueblo o lugares donde no haya apenas circulación para que no resulte peligrosa. Y sería más aconsejable contar con un maestro por grupo para que nunca les pierda de vista. (Véase el Anexo 2.17.).</p>
<p>13</p>	<p>Orientación en estrella.</p> <p>Consistirá en entregar un plano a cada alumno que tendrá la forma de estrella. El punto de salida (símbolo del triángulo) se encontrará en el medio del mapa y tendrán que ir a por los puntos de control situados a sus alrededores pasando siempre después de cada uno de ellos por el punto de salida. (Véase el Anexo 2.19.).</p> <p><u>Variante:</u> Se puede hacer por grupos, de forma que cada alumno vaya a por picar una baliza, y cuando vuelva, le dé el relevo a otro de sus compañeros para que salga a</p>

	<p>por otro punto de control. Actividad basada a la que propone Osma Rodríguez, M^a. C. (1997, p. 111).</p>
14	<p>Orientación en Score y orientación punto a punto en el parque. Se trata de llevar a cabo una carrera de orientación en Score y orientación punto a punto como las anteriormente fueron mencionadas, pero adaptándolas a un Medio Natural conocido como puede ser un parque. (Véanse Anexos 2.21. y 2.22.).</p>
Actividades de orientación en un Medio Natural desconocido	
15	<p>Juegos y actividades de orientación en un Medio Natural desconocido. Se trata de llevar a cabo juegos y actividades de orientación como las anteriormente mencionadas, pero adaptándolas a un Medio Natural desconocido. De esta forma saldrán de su zona de confort y descubrirán otros entornos naturales.</p>
FASE DE PERFECCIONAMIENTO (de 10 a 12 años)	
Actividades para trabajar el mapa	
1	<p>Dibujar el mapa del colegio y sus alrededores desde una posición aérea. Se trata de que dibujen desde una vista aérea, con la ayuda de una plantilla, los elementos de un espacio más grande y conocido, como son las calles que rodean al colegio, las cuales recorren todos los días para llegar a este. Después cada uno de los elementos que dibujen en el mapa (árboles, papeleras, farolas, pasos de cebra, fuentes, monumentos importantes...) tendrán que especificarlos en la correspondiente leyenda. (Véase el mapa del Anexo 2.17.). <u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicar los elementos del mapa con la ayuda de Google Maps, usando así las TICs. • No darles la plantilla y que lo dibujen ellos mismos para mayor dificultad.
2	<p>Dibujar el mapa del parque más cercano al colegio desde una posición aérea. Se trata de que dibujen desde una vista aérea, con ayuda de una plantilla, los elementos de un espacio seminatural más grande y conocido, como es uno de los parques más cercanos al colegio. Después, cada uno de los elementos que dibujen en el mapa, tendrán que especificarlos en la leyenda (<u>naturales</u>: árboles, lagos, el río... y <u>artificiales</u>: papeleras, puentes...), así como los colores de los terrenos del mapa, los cuales tendrán que colorear (<u>azul</u>: agua, <u>blanco</u>: bosque donde se puede correr, <u>naranja</u>: áreas abiertas y semiabiertas...). (Véase el Anexo 2.18.).</p>

3	<p>Maqueta del parque.</p> <p>Se les dará un mapa de uno de los parques más cercanos al colegio en el que aparecerán una serie de elementos repartidos por el espacio y algunas curvas de nivel (también se puede utilizar el mapa dibujado por ellos mismos de la actividad anterior). En primer lugar, se les explicará que son las curvas de nivel y posteriormente lo que tendrán que hacer será construir una maqueta del parque en relieve ayudándose del mapa. Para ello contarán con algunos materiales como cartones, cartulinas, pinturas, plastilina... (Véase el Anexo 2.18.).</p> <p>Actividad basada a la que proponen McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, p. 27, 58 y 101).</p>
Actividades para orientar el mapa con la brújula y trazar un rumbo.	
4	<p>Explicación de la brújula (definición, partes y uso)</p> <p>En esta actividad se les explicará en primer lugar que es una brújula que, de que partes se compone y para qué sirve en el deporte de orientación. Y posteriormente, cómo se utiliza para orientar el mapa y trazar un rumbo. (Véase el Anexo 2.23.).</p>
Actividades de perfeccionamiento de orientación	
5	<p>Orientación en Score en el patio.</p> <p>Se les dará un mapa del patio del colegio ya que es un espacio más grande y diferente al que ya han trabajado con las actividades anteriores. En él aparecerán señalados un total de 14 conos (puntos de control) que son los equivalentes a las balizas con sus correspondientes pinzas. Todas ellas distribuidas por el patio. Cada uno de estos puntos de control viene señalado con su equivalente puntuación al lado (5, 10, 25, 20, 25 puntos...). Los alumnos dispondrán de 10 minutos para ir con su mapa y su tarjeta de control a obtener la mayor puntuación posible picando su correspondiente tarjeta. (Véase el Anexo 2.15.).</p> <p>Convendría que esta actividad se dificultase más (más puntos de control y con más nivel de dificultad) para el alumnado de 5º y 6º.</p> <p>Actividad basada a la que proponen McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, p. 22).</p>
6	<p>Orientación punto a punto en el patio.</p> <p>Se dividirá a la clase por parejas y se les dará un mapa del patio del colegio a cada una de ellas. Se crearán varios recorridos diferentes para que no se sigan unos a otros. En el mapa aparecerá un recorrido que comenzará en el símbolo del triángulo</p>

	<p>y seguirá con una línea de color magenta a varios puntos de control numerados en orden del 1 al 10 y que acabará en un círculo doble que será el punto de llegada. Los alumnos tendrán que recorrerlos punto a punto en el menor tiempo posible orientando el mapa y picando con la pinza de cada baliza en su tarjeta de control. (Véase el Anexo 2.16.).</p> <p>Convendría que esta actividad se dificultase más (más puntos de control y con más nivel de dificultad) para el alumnado de 5º y 6º.</p> <p>Actividad basada a la que proponen McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, p. 22).</p>
<p>Actividades de orientación en un Medio Natural conocido</p>	
<p>7</p>	<p>Dibujamos con los pies.</p> <p>Se dividirá a los alumnos en grupos de cuatro y se les repartirá un plano de las calles de alrededor del colegio. Los alumnos tendrán que visualizar bien todas sus calles y pensar en un recorrido que hacer por ellas para marcarlo sobre el plano. Las indicaciones que se les darán serán solamente tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que dibujen un objeto que tenga una forma sencilla. Por ejemplo: un perro, una llave inglesa, un corazón... • Que el dibujo sea lineal, es decir, que no levanten el lápiz del papel para dibujarlo. • Y que comience y acabe en la puerta del colegio. <p>Una vez todos los grupos tengan dibujado su recorrido en el plano, saldremos a hacerlos a la calle. Para ello los alumnos tendrán que orientar correctamente el plano e ir siguiendo el recorrido marcado. Además, cada grupo llevará consigo un móvil bloqueado con una aplicación activada que marcará su trayectoria encendiendo el GPS del dispositivo (Strava, Runastic...). Cada grupo finalizará en la puerta del colegio y entregará el móvil a la maestra. Esta será quien le desbloqueará y dará a finalizar a la aplicación. Posteriormente podrá comprobar a través de ella el recorrido que han hecho y el tiempo que han tardado.</p> <p>Esta actividad es preferible de hacer en un pueblo o lugares donde no haya apenas circulación para que no resulte peligrosa. Y sería más aconsejable contar con un maestro por grupo para que nunca les pierda de vista. (Véase el Anexo 2.17.).</p> <p>Convendría que esta actividad se dificultase más (dibujos más elaborados) para el alumnado de 5º y 6º.</p>

<p>8</p>	<p>Orientación en margarita.</p> <p>Consistirá en entregar un plano a cada alumno que tendrá la forma de una margarita. El punto de salida (símbolo del triángulo) se encontrará en el medio del mapa y tendrán que ir a por los puntos de control situados a sus alrededores pasando siempre después de cada pétalo de la margarita por el punto de salida. (Véase el Anexo 2.20.).</p> <p><u>Variante:</u> Se puede hacer por grupos, de forma que cada alumno vaya a picar las balizas de un pétalo, y cuando vuelva, le dé el relevo a otro de sus compañeros para que éste salga a por los puntos de control de otro pétalo.</p> <p>Actividad basada a la que propone Osma Rodríguez, M^a. C. (1997, p. 111).</p>
<p>9</p>	<p>Orientación en Score y orientación punto a punto en el parque.</p> <p>Se trata de llevar a cabo una carrera de orientación en Score y orientación punto a punto como las anteriormente fueron mencionadas, pero adaptándolas a un Medio Natural conocido como puede ser un parque. (Véanse el Anexos 2.21. y 2.22.).</p> <p>Convendría que esta actividad se dificultase más (más puntos de control y con más nivel de dificultad) para el alumnado de 5º y 6º.</p>
<p>10</p>	<p>Orientación en bicicleta.</p> <p>Se trata de realizar una carrera de orientación punto a punto o en Score en un parque cercano al colegio u otro Medio Natural conocido, pero en vez de corriendo, en bicicleta. Cada alumno tendrá la suya y en un pequeño cesto o en el manillar, llevarán pegado el mapa para poder orientarse y desplazarse con la bicicleta. Además, llevarán una tarjeta de control para poder bajarse de su bici y picar.</p>
<p>Actividades de orientación en un Medio Natural desconocido</p>	
<p>11</p>	<p>Juegos y actividades de orientación en un Medio Natural desconocido.</p> <p>Se trata de llevar a cabo juegos y actividades de orientación como las anteriormente mencionadas, pero adaptándolas a un Medio Natural desconocido. De esta forma saldrán de su zona de confort y descubrirán otros entornos naturales.</p>

6. CONCLUSIONES

Abordar un trabajo de estas características me ha conllevado buscar una gran cantidad de información, tanto de orientación deportiva como de otras temáticas: las Actividades Físicas en el Medio Natural, el desarrollo evolutivo de las capacidades perceptivo-motrices en la etapa de Educación Primaria, las leyes educativas y los contenidos que se establecen en ellas relacionados con la orientación, así como otros aspectos metodológicos para llevar a cabo el diseño de las actividades planteadas.

Al comenzar este trabajo me propuse una serie de objetivos relacionándolos con las competencias básicas que, después abordaría con cada uno de los apartados de los que éste se compone. Con ellos he tratado de dar respuesta a lo que se entiende como orientación, así como a sus posibilidades interdisciplinares con el resto de áreas que el currículo establece aplicándola a lo que nosotros como maestros nos concierne, cada uno de los cursos de la etapa de Educación Primaria. Para ello, he llevado a cabo una propuesta de actividades en progresión sobre esta temática, la cual me servirá en un futuro tanto a mi como a otros docentes, para elaborar una Unidad Didáctica para cualquiera que sea el curso al que demos clase, todas ellas adaptándolas al contexto educativo concreto en el que nos encontremos. La progresión que se propone es abierta, pues se pretende que los alumnos piensen en sus posibilidades y vayan adquiriendo gradualmente los contenidos de orientación a lo largo de los cursos de la etapa con una serie de actividades adaptadas a su nivel individual.

En cuanto a la forma de trabajar y llevar a cabo estas actividades con el alumnado, hay diversidad de opciones: realizarlas por parejas, pequeños grupos, toda la clase... así como adaptarlas todas ellas para aquellos alumnos que tengan algún tipo de discapacidad. Esta metodología permitirá a los alumnos comunicarse con sus compañeros debatiendo sus propuestas de acción, así como llegar a un consenso para la toma de decisiones.

En cuanto a la aplicación de estas actividades, aunque en los anexos, todos los ejemplos sean en la ciudad de Palencia y, en específico, del colegio CEIP Jorge Manrique, por su gran disponibilidad de espacios naturales cerca del centro de la ciudad, éstas pueden ser aplicables a cualquier otro centro y espacios de su entorno.

Por otro lado, he de mencionar la falta de haber llevado a la práctica la propuesta de este trabajo, puesto que debido a la actual situación de pandemia mundial en la que nos encontramos, los colegios se encuentran cerrados y, las prácticas de Educación Física que estaba realizando en las cuales quería haber desarrollado dicha propuesta, he tenido que continuarlas de forma no presencial, lo cual ha dificultado esta tarea teniendo que realizar diversas adaptaciones. Por lo tanto, estas actividades están pendientes de realizarse cuando la docencia vuelva a ser presencial para todos aquellos docentes que se quisieran valerse de este trabajo desarrollándolas en sus respectivos centros educativos.

Y finalmente, me gustaría destacar que, gracias a la realización de este trabajo, he podido afianzar mis conocimientos sobre el tema, valorando aún más la necesidad de que nuestro alumnado trabaje este contenido interdisciplinar durante su estancia en el colegio. Pues la orientación es fundamental para el correcto desarrollo cognitivo y motórico y ha de tratarse desde las primeras edades. Y, por otro lado, cabe destacar que, con el tratamiento de las Actividades Físicas en el Medio Natural como es la orientación deportiva, hacemos posible que nuestro alumnado entre en contacto con la naturaleza fomentándoles el respeto, cuidado y sensibilización hacia este tipo de entornos.

7. LISTADO DE REFERENCIAS

- Blázquez, D. y Ortega, E. (1988). *La actividad motriz de 3 a 6 años*. Madrid: Editorial Cincel.
- Castañer, M., y Camerino, O. (2001). *La educación física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta curricular para la Reforma*. Barcelona: Inde.
- Conde, J.L. y Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Archidona, Málaga: Editorial Algibe.
- Freire, H. (2011). *Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Editorial Graó.
- García Pajuelo, J. (2000). *Guía práctica para escuelas del deporte de orientación*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Gómez Encinas, V., Luna Torres, J. y Zorrilla Sanz, P.P. (1996). *Deporte de orientación. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: MEC.
- Le Boulch, J. (1976). *La educación por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J.I. (2016). *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006). *Carreras de Orientación. Guía de aprendizaje*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Cuadernos Técnicos. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.
- Miguel Aguado, A., Abardía Colas, F. y Tejedor Lorenzo, J. (1994). *Los recorridos de orientación en la Educación Física*. Tabanque, Revista pedagógica. Nº 9. Páginas 217-228.
- Osma Rodríguez, M^a. C. (1997). *El deporte de Orientación. Iniciación y Enseñanza básica*. Consejería de Educación y Cultura. Servicio de Cooperación y Actividades. Madrid: Imprenta de la Comunidad de Madrid.

REFERENCIAS WEB

Historia de la Federación Española de Orientación.

<https://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fedo> (Consulta: 7 de mayo de 2020).

IFO. Federación Internacional de Orientación.

<https://orienteering.org/about-orienteering/> (Consulta: 7 de mayo de 2020).

Leyendas de los mapas de orientación.

<http://www.orientagc.es/leyenda-mapas.html> (Consulta: 9 de mayo de 2020).

ORCA. Club de Orientación Río Carrión de Palencia.

<http://orcapalencia.com/web/inicio/> (Consulta: 20 de marzo de 2020).

Pozo Rosado, P. (2010, abril). *Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física Escolar*. Revista digital EF Deportes. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>

REFERENCIAS LEGISLATIVAS

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, *por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*.

8. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Elementos y materiales para practicar la orientación	56
Anexo 2. Actividades	60
• Anexo 2.1. Plantilla del mapa del gimnasio del colegio	60
• Anexo 2.2. Mapa del gimnasio del colegio	61
• Anexo 2.3. Laberinto con líneas	62
• Anexo 2.4. Seguir al maestro en el “mapa chino”	62
• Anexo 2.5. Seguir al compañero en el “mapa chino”	63
• Anexo 2.6. Duelos en el “mapa chino”	63
• Anexo 2.7. Dibujar el recorrido que haga el compañero en un “mapa chino”	64
• Anexo 2.8. La búsqueda de los animales perdidos	64
• Anexo 2.9. Mapa del gimnasio del colegio: orientación punto a punto	65
• Anexo 2.10. Mapa del colegio	66
• Anexo 2.11. Orientamos el mapa para encontrar las balizas e indicarlas	67
• Anexo 2.12. Oriento el mapa y sigo las líneas	68
• Anexo 2.13. Seguir la línea y marcar balizas	69
• Anexo 2.14. Laberinto y mapa	69
• Anexo 2.15. Mapa del patio del colegio: orientación en Score	70
• Anexo 2.16. Mapa del patio del colegio: orientación punto a punto	70
• Anexo 2.17. Dibujamos con los pies	71
• Anexo 2.18. Mapa del parque Isla Dos Aguas	72
• Anexo 2.19. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación en estrella	73
• Anexo 2.20. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación en margarita	74
• Anexo 2.21. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación en Score	75
• Anexo 2.22. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación punto a punto	76
• Anexo 2.23. Explicación de la brújula (definición, partes y uso)	77

Anexo 1. Elementos y materiales para practicar la orientación

Mapa de orientación deportiva



Mapa de orientación Monte el Viejo que pertenece al “Club Orientación Río Carrión”.

Leyenda

Leyenda

Vegetación

Bosque limpio Más lento Limpio en una dirección

Bosque Lento Impenetrable Suelo con arbustos

Árboles dispersos Terrenos cultivados

Árbol aislado Arbusto aislado

Tronco, Árbol característico (árbol caído, tocón, leña, etc.)

Límites de vegetación.

Claros Cultivos

Prado Claro Claros dispersos

Elementos humanos

Carreteras Pista Caminos Sendas Construcciones

Vallas franqueables Muros Vía de tren Tendidos eléctricos Hito, Mojón Torres, antenas Ruinas

Vallas infranqueables Elemento humano especial: puestos de caza, colmenas, barbacoas...

Tierra

Curvas de Nivel Talud infranqueable Foso Pequeña depresión Depresión Surco

franqueable Terreno roto Elemento especial de tierra: carbonera...

Roca

Piedras grandes pequeñas Grupos rocosos Terreno pedregoso Cortados franqueables Cortados infranqueables Cueva Aguja rocosa Pilar de roca

Agua

Pozo Arroyo estacionario Riachuelo Lagos Río pasable/impasable Foso con agua Depresión con agua Manantial Zonas pantanosas

Elemento especial de agua: fuente...

Zona privada

Paso, zona prohibida

Disfruta y respeta el entorno, recuerda que estás en un Espacio Natural Protegido.

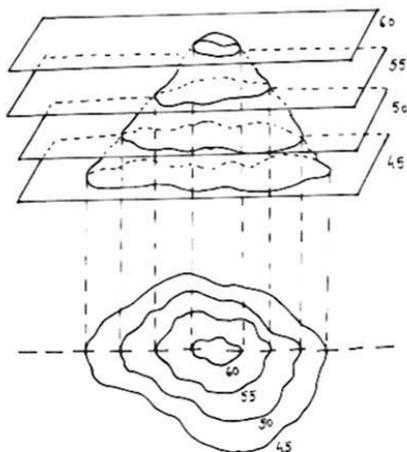
Como medidas de seguridad: 1) Haz caso a las indicaciones del profesorado 2) Recuerda la Hora Límite de la actividad 3) En caso de perderte o tener alguna incidencia, debes dirigirte hacia el Norte o NorOeste, terminarás encontrando la carretera.

Escala

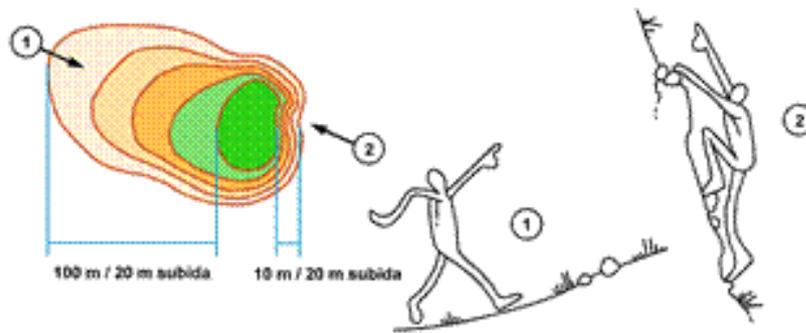
Escala: 1: 15.000
 Equidistancia: 2,5 m.



Curvas de nivel

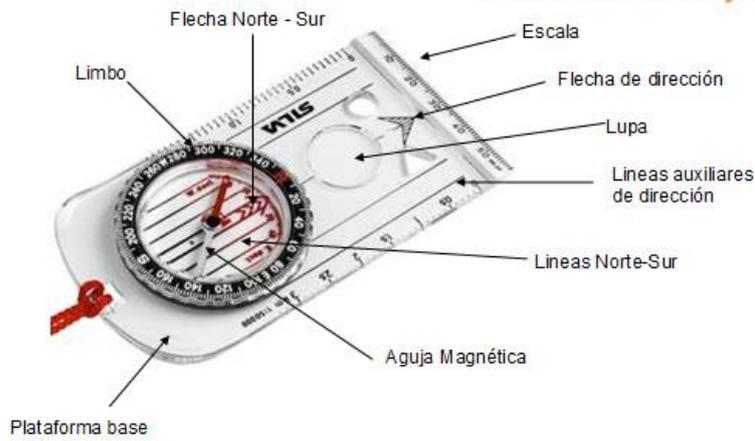


Equidistancia



Brújula

Partes de la brújula



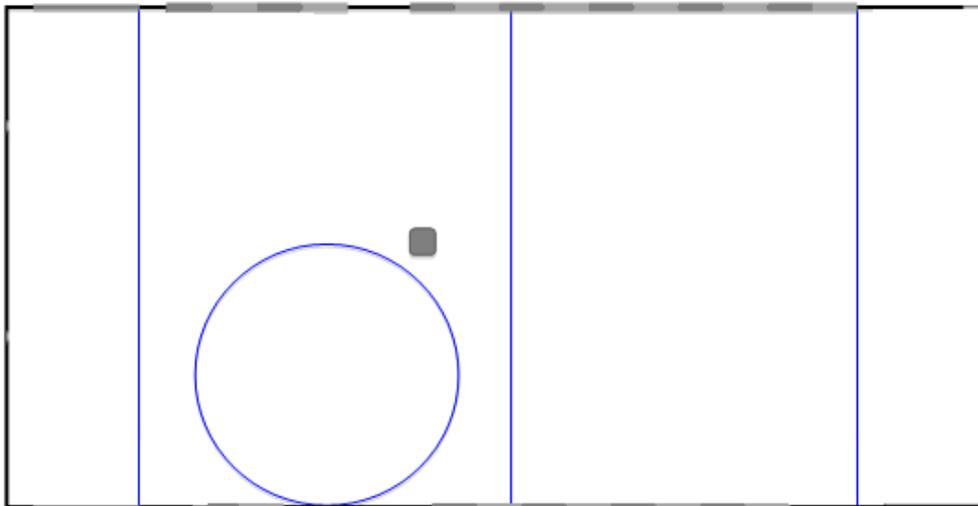
Tarjeta de control

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

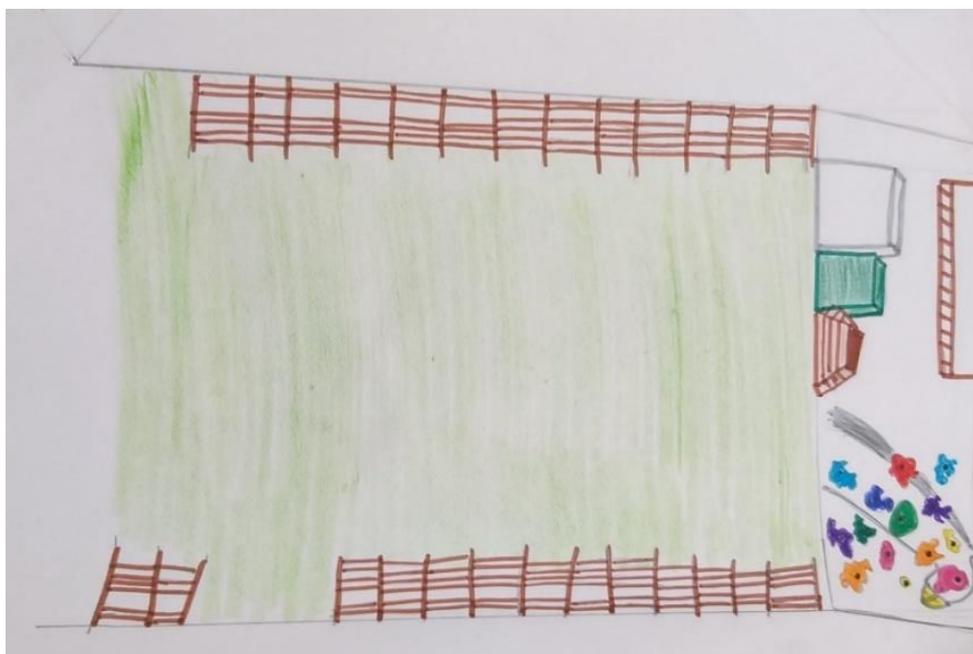
Anexo 2. Actividades

Anexo 2.1. Plantilla del mapa del gimnasio del colegio

GIMNASIO DEL C.E.I.P. “Jorge Manrique”

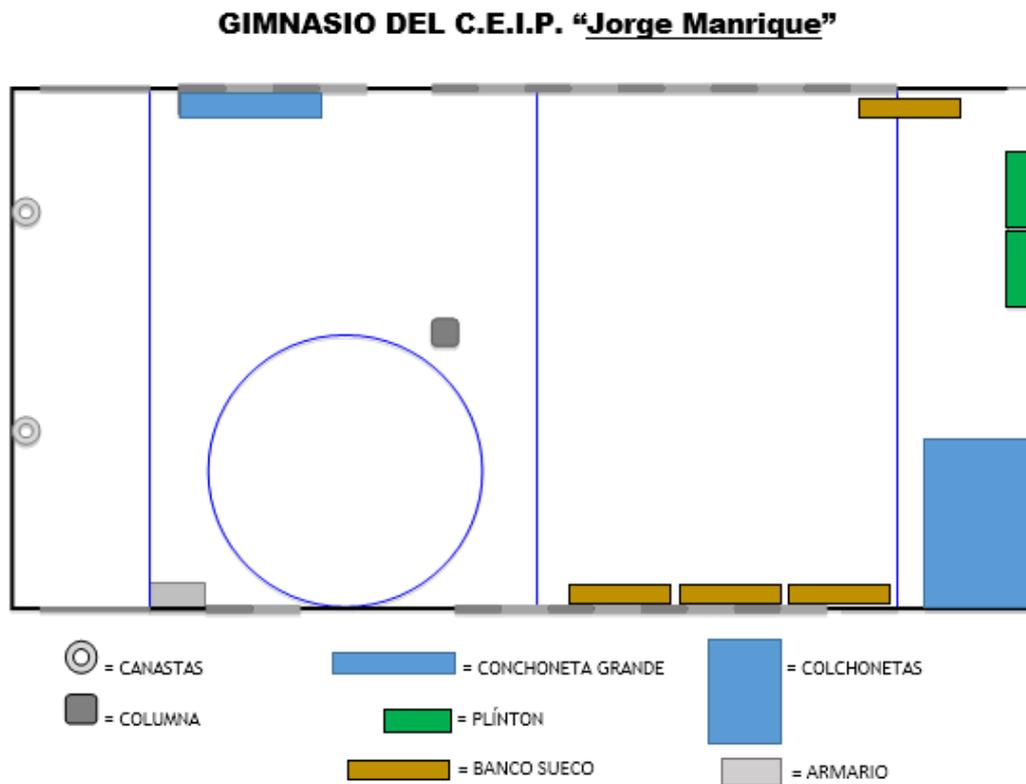


Mapa vacío del gimnasio del CEIP Jorge Manrique, Palencia. Facilitado por uno de los maestros de Educación Física de este colegio.



Dibujo de un alumno del CEIP Jorge Manrique, Palencia

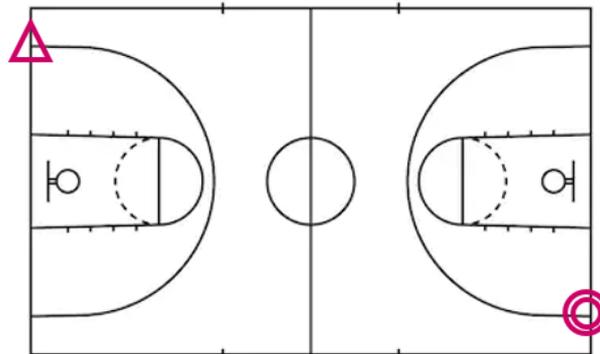
Anexo 2.2. Mapa del gimnasio del colegio



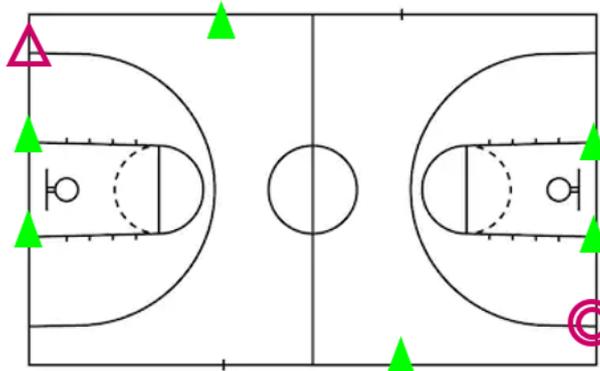
Mapa del gimnasio del CEIP Jorge Manrique, Palencia. Facilitado por uno de los maestros de Educación Física de este colegio.

Anexo 2.3. Laberinto con líneas

Estas serían las líneas del gimnasio y los puntos de salida y llegada:

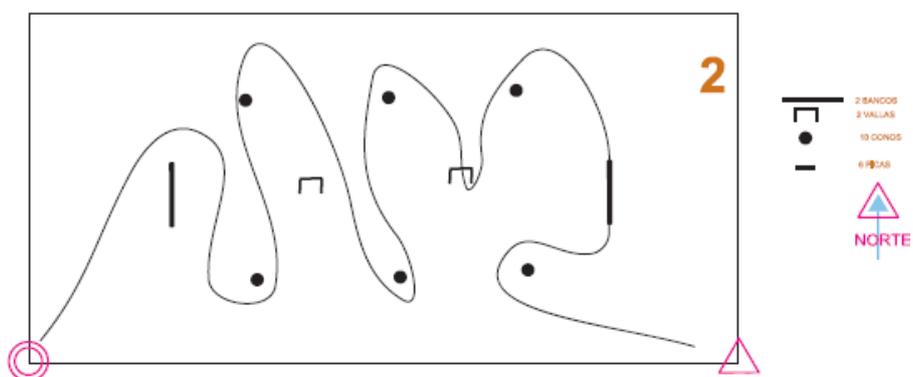


Esta sería la variante colocando conos que corten el paso:



Anexo 2.4. Seguir al maestro en el “mapa chino”

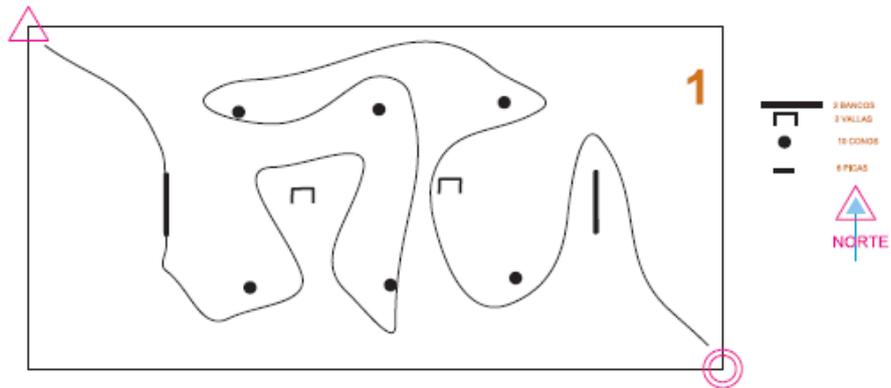
Este sería el “mapa chino” que se utilizaría:



“Mapa chino” facilitado por una maestra de Educación Física.

Anexo 2.5. Seguir al compañero en el “mapa chino”

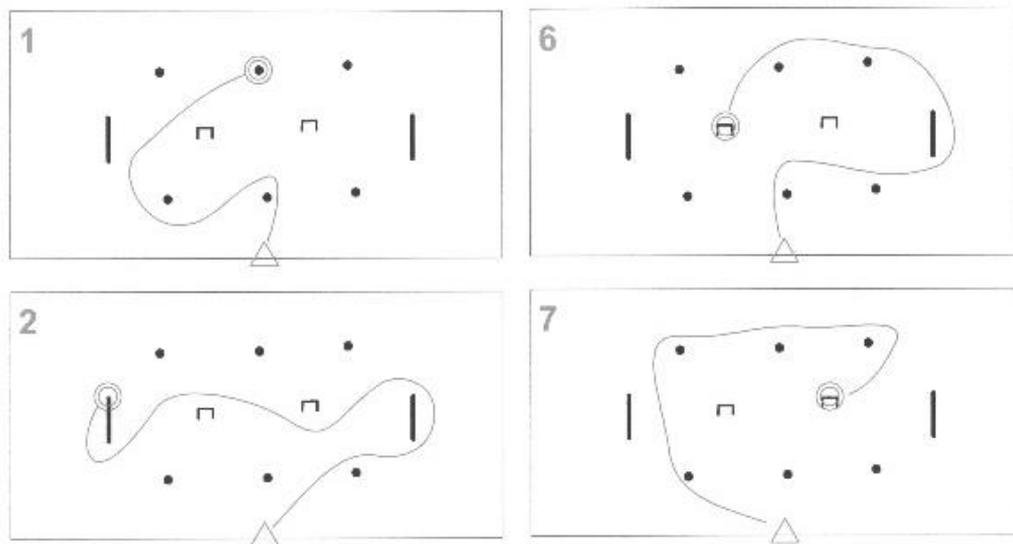
Este sería el “mapa chino” que utilizarán los dos integrantes de la pareja:



“Mapa chino” facilitado por una maestra de Educación Física.

Anexo 2.6. Duelos en el “mapa chino”

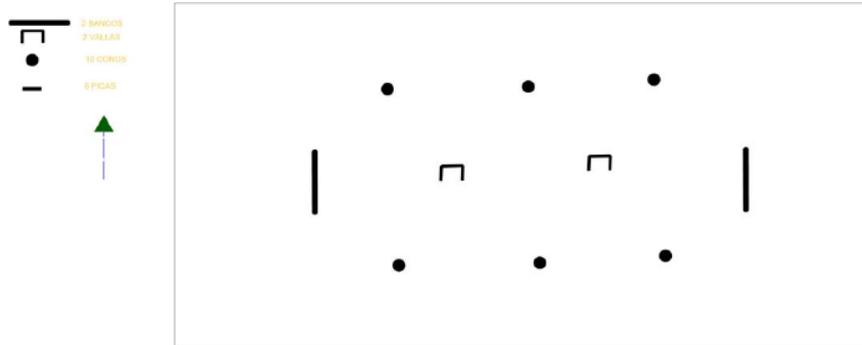
Estos son algunos ejemplos de “mapas chinos” con diferentes recorridos que el maestro daría a los alumnos que realicen el duelo:



“Mapa chino” facilitado por una maestra de Educación Física.

Anexo 2.7. Dibujar el recorrido que haga el compañero en un “mapa chino”

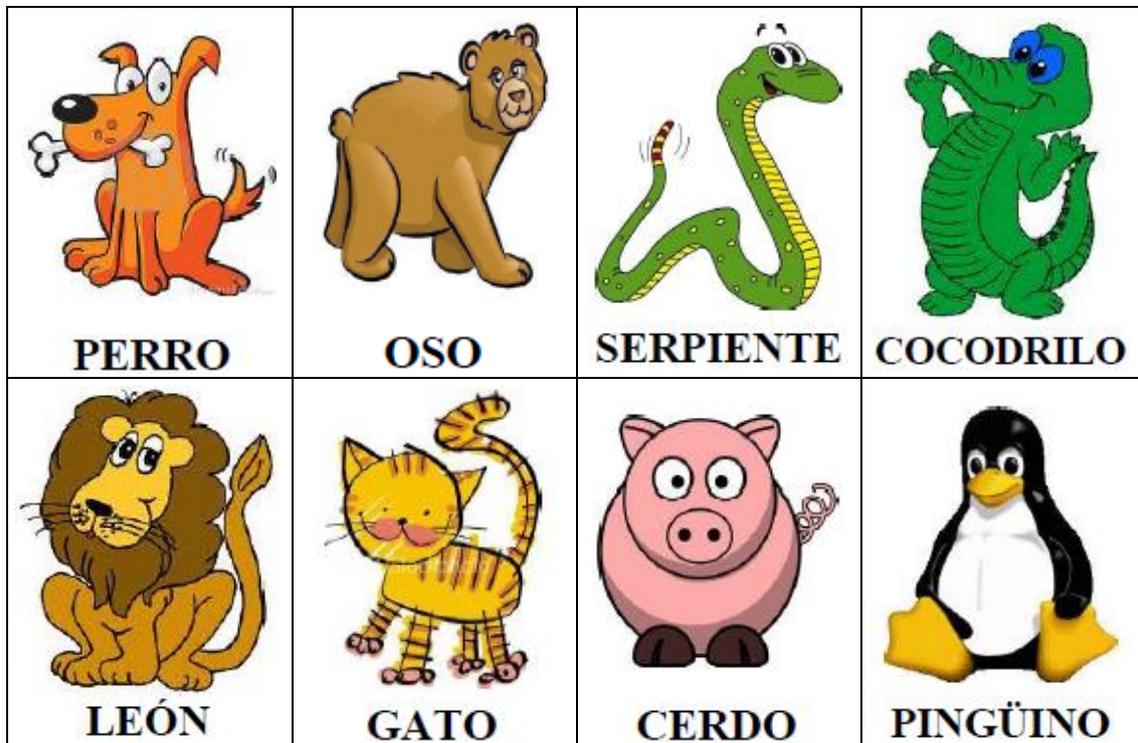
Este será el “mapa chino” que se daría a los alumnos:



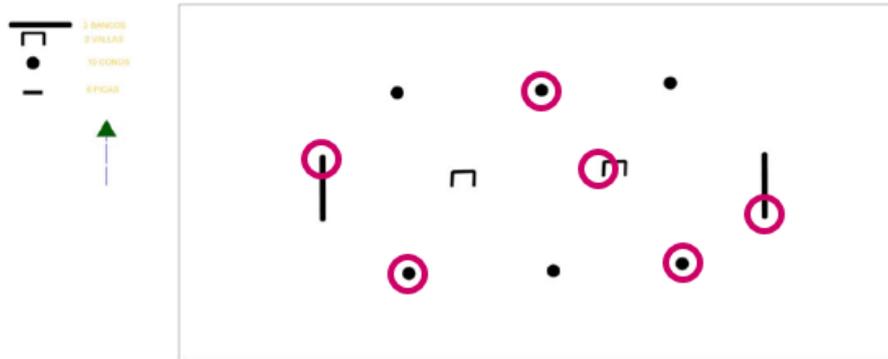
“Mapa chino” facilitado por una maestra de Educación Física.

Anexo 2.8. La búsqueda de los animales perdidos

Estas serían las cartas de animales que se esconderían:

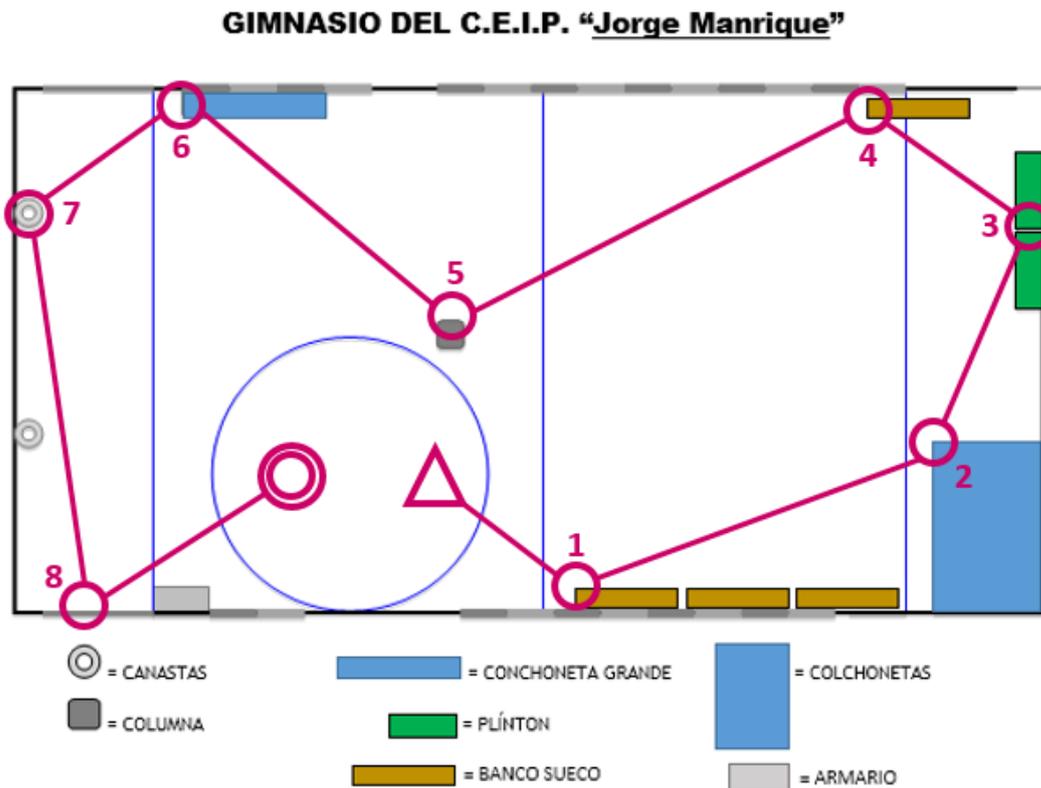


Y este el “mapa chino” que se les daría:

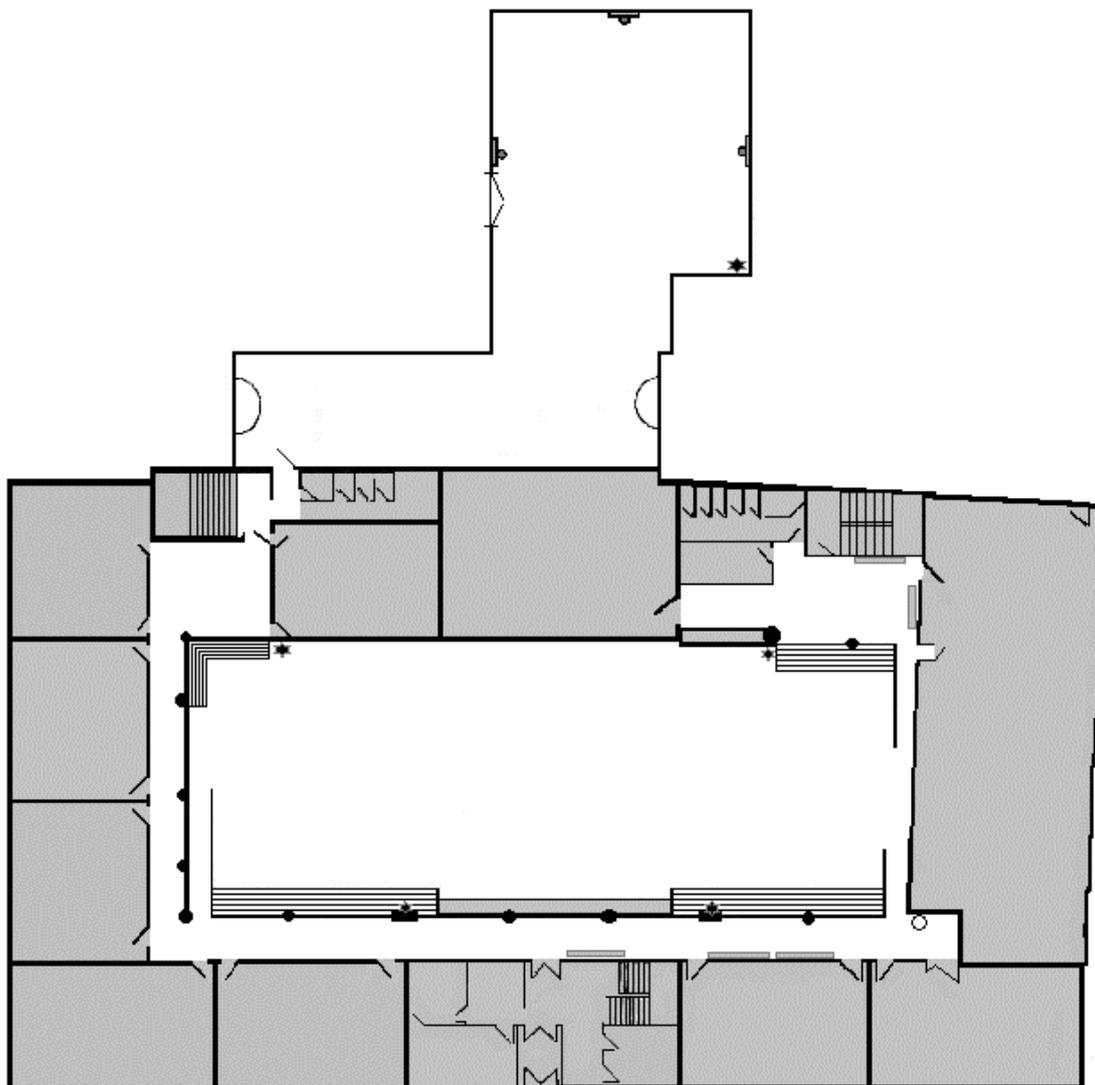


Anexo 2.9. Mapa del gimnasio del colegio: orientación punto a punto

Este sería el mapa del gimnasio que se les daría:



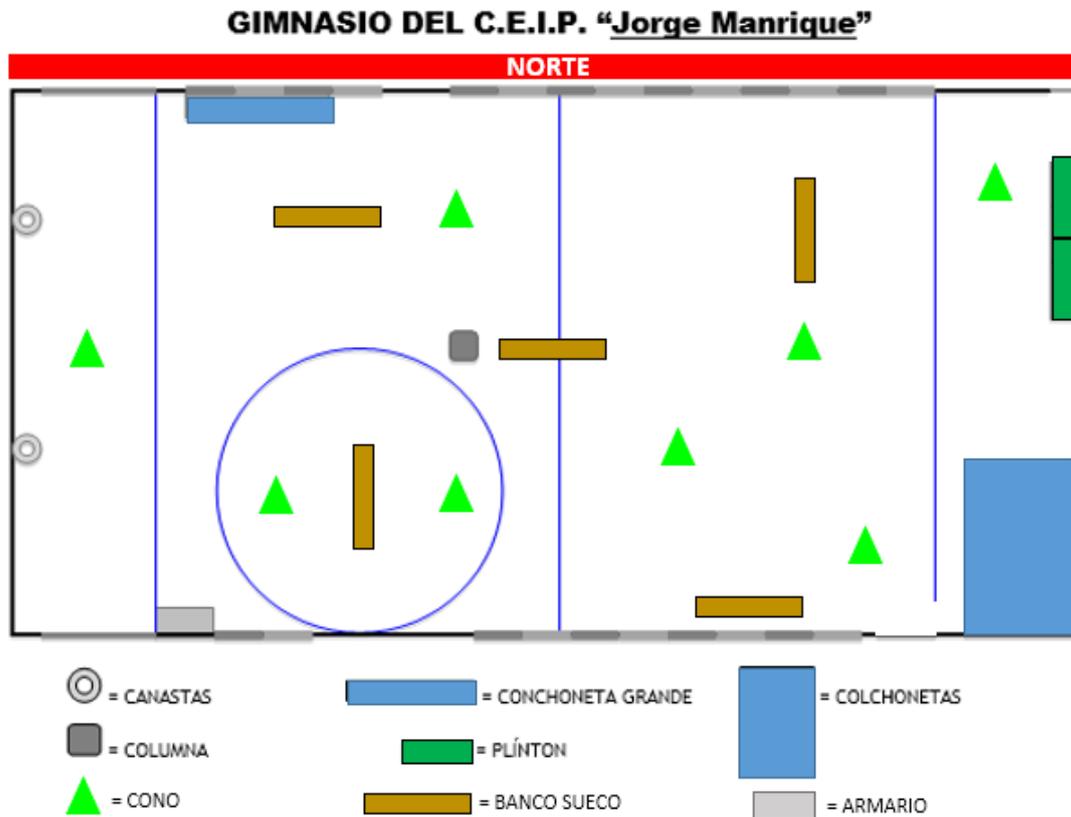
Anexo 2.10. Mapa del colegio



Mapa del colegio CEIP Jorge Manrique, Palencia. Facilitado por uno de los maestros de Educación Física de este colegio.

Anexo 2.11. Orientamos el mapa para encontrar las balizas e indicarlas

Este sería el mapa del gimnasio que se les daría:



Y así sería cómo los alumnos deberían marcar en el mapa:

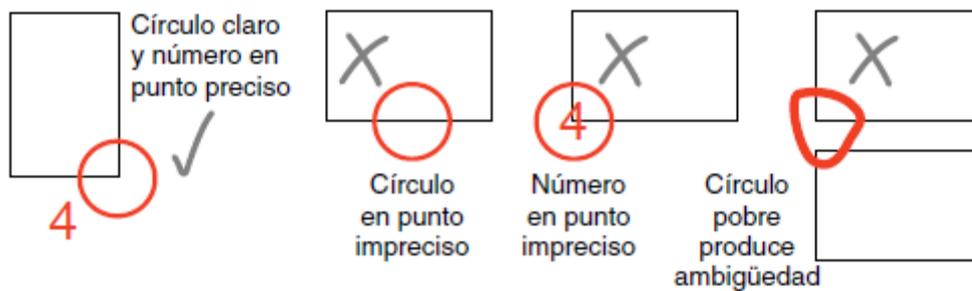
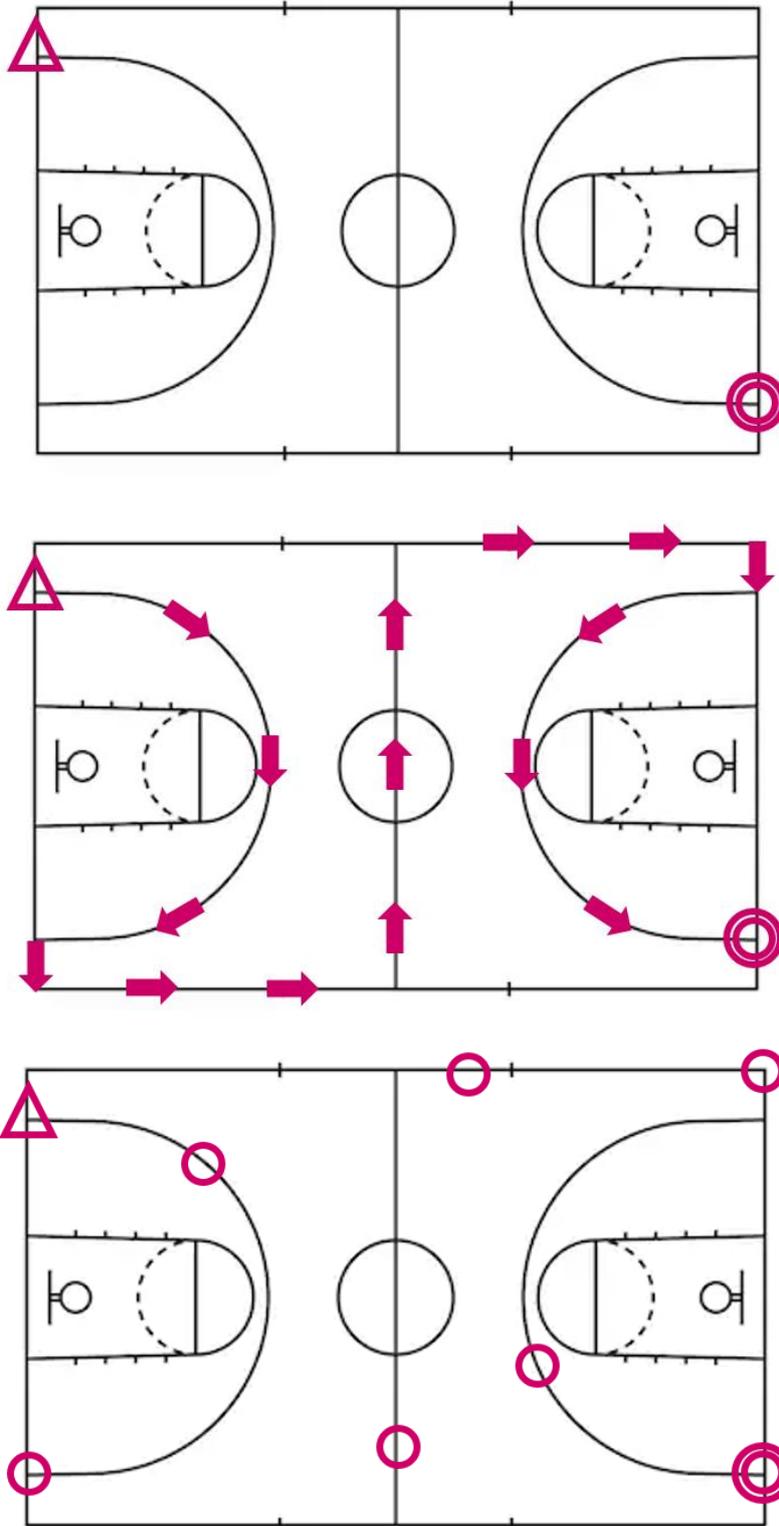


Imagen de McNeill, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006, pág. 22).

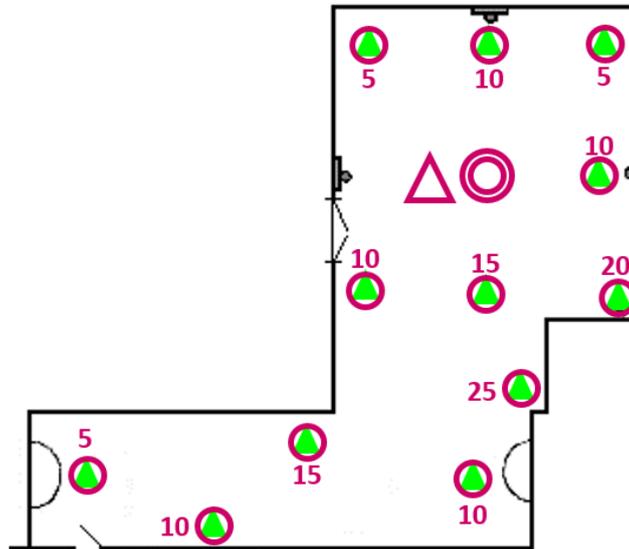
Anexo 2.12. Oriento el mapa y sigo las líneas

Estos serían los diferentes tipos de mapas que se les darían:



Anexo 2.15. Mapa del patio del colegio: orientación en Score

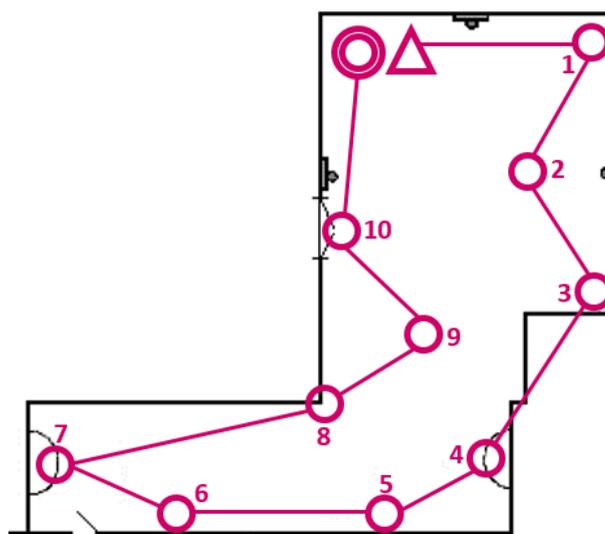
Este sería un ejemplo del mapa del patio del colegio que se les daría donde aparecen todos los puntos de control con su correspondiente puntuación:



Mapa de orientación en Score del patio exterior del CEIP Jorge Manrique, Palencia

Anexo 2.16. Mapa del patio del colegio: orientación punto a punto

Este sería un ejemplo del mapa del patio del colegio que se les daría donde aparecen todos los puntos de control punto por punto:



Mapa de orientación punto a punto del patio exterior del CEIP Jorge Manrique, Palencia

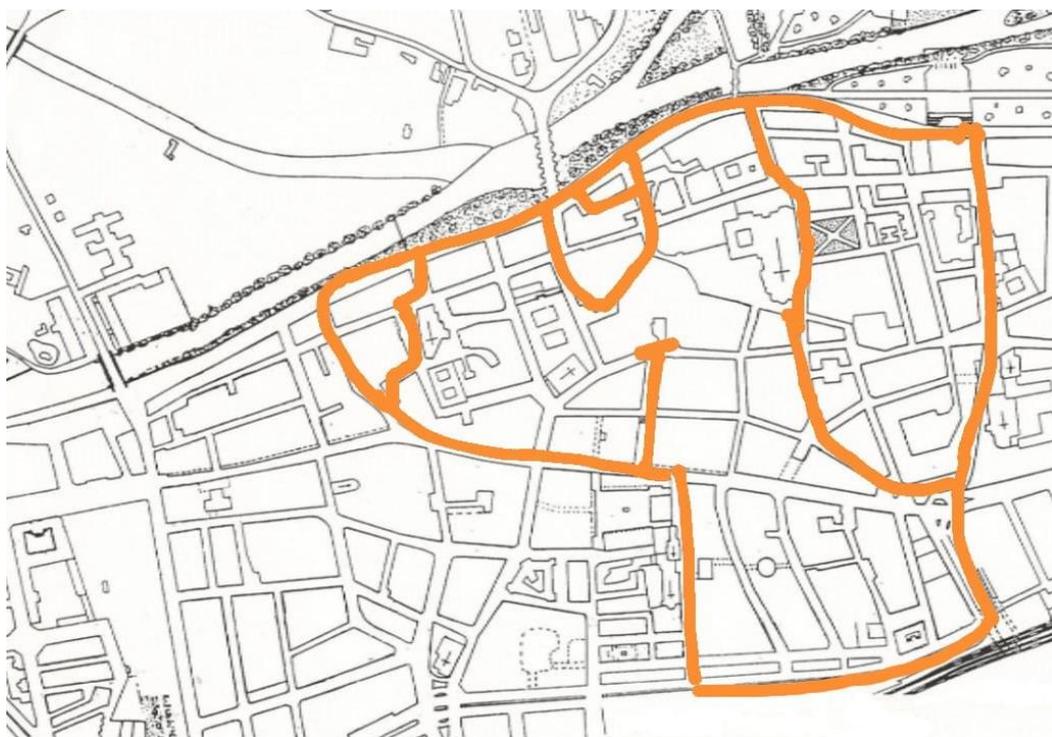
Anexo 2.17. Dibujamos con los pies

Este sería el mapa del colegio y sus alrededores que se les daría:



Mapa del centro histórico de Palencia (CEIP Jorge Manrique, Palencia y sus alrededores).
Facilitado por uno de los maestros de Educación Física de este colegio.

Y este un ejemplo de un dibujo que podrían realizar en el mapa:



Anexo 2.18. Mapa del parque Isla Dos Aguas

Este sería el mapa del parque cercano a su colegio resuelto que tendrían que dibujar:



Mapa de orientación Isla Dos Aguas realizado por la empresa Linum Berco S.L.

Anexo 2.19. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación en estrella

Este sería el mapa de orientación en estrella en el parque cercano al colegio que se les daría:



Anexo 2.20. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación en margarita

Este sería el mapa de orientación en margarita en el parque cercano al colegio que se les daría:



Anexo 2.21. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación en Score

Este sería uno de los recorridos de orientación en Score que se realizarían:



Anexo 2.22. Mapa del parque Isla Dos Aguas: orientación punto a punto

Este sería uno de los recorridos de orientación punto a punto que se realizarían:



Anexo 2.23. Explicación de la brújula (definición, partes y uso)

Estos serían los pasos de la explicación que se les daría:

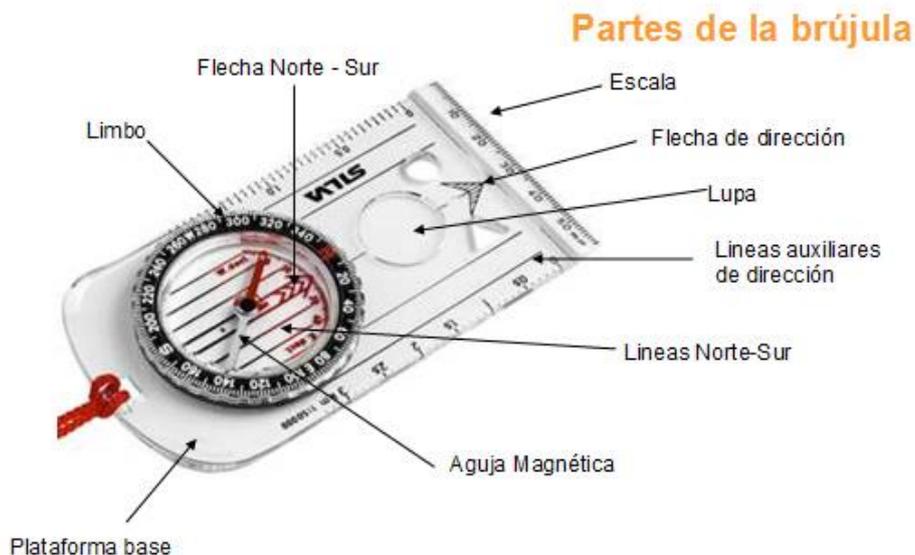
1. ¿Qué es una brújula? ¿Para qué sirve en el deporte de Orientación?

Podemos decir que orientarse es saber dónde estamos, ser capaces de identificar el terreno que nos rodea y elegir el mejor camino para llegar al sitio elegido. Para ello nos podemos servir de los mapas que ya hemos visto y de un importante elemento complementario: la brújula.

Basándose en las propiedades magnéticas de la Tierra, la brújula es un instrumento muy sencillo. Consiste en una aguja imantada en la que uno de sus extremos nos señala siempre el Norte magnético.

Se fabrican muchos modelos de brújulas, pero el que más se utiliza en Orientación es la que tiene la base transparente, escalímetro o regla lateral y limbo móvil. Como esta que os voy a enseñar a continuación:

2. ¿De qué partes se compone esta brújula?

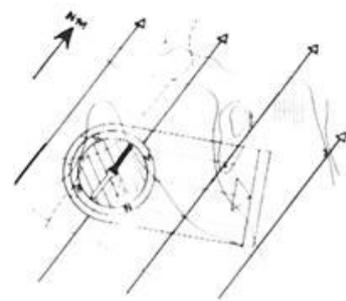


3. ¿Para qué fines y cómo se utiliza?

El orientador puede emplear la brújula para muchos fines, pero son básicamente estos los usos que más se le dan a la brújula:

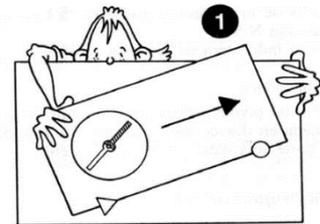
A) Orientar el mapa: Este proceso consiste en colocar el mapa de tal manera que, desde el lugar donde estemos situados, los detalles del mapa estén alineados con los del terreno; en lo “único” que nos tenemos que fijar es en la aguja imantada. Esto se realiza con la brújula del siguiente modo:

1. Colocamos la brújula sobre el mapa, frente a nosotros, con la aguja magnética próxima a un meridiano del mapa.
2. A continuación, giramos la brújula y el mapa juntos hasta que la aguja se encuentre paralela con los meridianos y el norte de la aguja esté dirigido hacia el norte del mapa.
3. Levantamos la brújula sin mover el mapa de la posición en que estaba, y éste queda ya orientado.

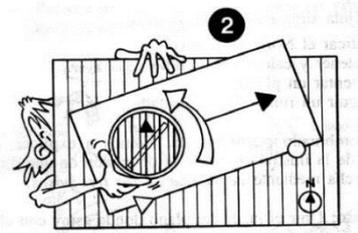


B) Determinar un rumbo:

1. Elegimos una ruta, por ejemplo, de la salida de la prueba al control número 1. Colocamos uno de los cantos más largos de la brújula o una línea de dirección uniendo los dos puntos (de donde nos encontramos a dónde queremos ir).



2. Con la base de la brújula firmemente apoyada, giramos el limbo hasta que las líneas norte-sur de su interior sean paralelas a los meridianos norte-sur del mapa. Importante: la flecha norte del limbo debe estar dirigida al norte del mapa (si la llevásemos al sur, la dirección sería la contraria).



3. Se levanta la brújula del mapa y se mantiene en la mano, nivelada horizontalmente. Giramos sobre nosotros mismos hasta que el norte de la aguja coincida con la flecha del limbo. La dirección a seguir nos vendrá dada por la flecha de dirección.

