



Universidad de Valladolid



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESCOLAR: PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA Y SALIDA
ESCOLAR

Realizado y presentado por DIEGO MIRANDA SAIZ para optar al título de Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física por la **Universidad de Valladolid**

Dirigido por:

D. ALFREDO MIGUEL AGUADO (Departamento: Didáctica de la Expresión Corporal – Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia)

Palencia, 2014

RESUMEN

Éste es un Trabajo de Fin de Grado correspondiente a Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física. En él se desarrolla una propuesta de unidad didáctica para trabajar la Orientación Deportiva (en este caso, Orientación Deportiva Urbana) dentro del marco escolar, concretamente centrado en el área de Educación Física. Se trata de un “caso supuesto”, es decir, aunque dicha unidad didáctica ni es expuesta ni propuesta en ninguna institución educativa, está pensada y elaborada para realizarse en un centro concreto ubicado en la provincia de Palencia, concretamente en la capital; tratándose del Colegio Maristas Castilla. Se realizará un análisis previo respecto al contexto que presenta dicho centro para que nos abra paso a la elaboración de la unidad didáctica pertinente y la organización de una salida escolar para llevar a cabo una carrera de orientación.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Educación Primaria, Orientación deportiva, Deporte y educación, Entorno natural, Cooperación.

ABSTRACT

This is a Final Project Work which is relevant for Elementary Education Studies major in Physical Education. It will be proposed as a didactic unit in Sport position (Urban Sport position) in school scope, specially in Physical Education. It is a supposed didactic unit because it will not be displayed in any school although it is raised to make in a Maristas Castilla school in Palencia. The context of school will be used to perform de didactic unit and organize a field trip.

KEYWORDS

Physical Education, Elementary education, Sport position, Sport and education, Natural environment, cooperation.

ÍNDICE

1-	INTRODUCCIÓN	1
2-	OBJETIVOS	3
3-	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	7
3.1.	RELEVANCIA DEL MISMO	7
3.2.	IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO TOMANDO COMO REFERENCIA LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA.	10
3.3.	RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.	12
3.3.1.	Conocimiento y la interacción con el mundo físico	12
3.3.2.	Competencia social y ciudadana	12
3.3.3.	Autonomía e iniciativa personal.....	13
3.3.4.	Competencia de aprender a aprender	13
3.3.5.	Competencia del tratamiento de la información y la competencia digital:	13
3.3.6.	Competencia en comunicación lingüística:	14
3.3.7.	Competencia matemática:	14
4.	FUNDAMENTACIÓN TEORICA.....	15
4.1	LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA DENTRO DEL ÁMBITO EDUCATIVO Y SU LUGAR DENTRO DEL CURRÍCULUM OFICIAL	15
4.1.1	Educación y Deporte	15
4.1.2	Orientación deportiva dentro del currículum de Educación Primaria.	17
4.2	QUÉ ES LA ORIENTACIÓN. RESEÑA HISTÓRICA DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA.....	18
4.3	REGLAMENTACIÓN BÁSICA DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA ESTABLECIDA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN (FEDO)	19
4.4	CONTEXTO GEOGRÁFICO DEL CENTRO.	20
4.6	RECURSOS MATERIALES Y ESPACIALES DENTRO DEL CENTRO	21
5.	DISEÑO	25
5.1	UNIDAD DIDÁCTICA: “SIN PERDER EL NORTE”	25
5.1.1	Localización	25
5.1.2	Justificación.....	25
5.1.3	Contexto, atención a la diversidad y temporalización.....	27
5.1.4	Interdisciplinariedad.....	27

5.1.5	Objetivos didácticos	28
5.1.6	Contenidos.....	28
5.1.7	Evaluación.....	29
5.1.8	Programación	29
1º	SESIÓN.....	30
2ª	SESIÓN.....	33
3ª	SESIÓN.....	36
4ª	SESIÓN.....	39
5ª	SESIÓN.....	42
6ª	SESIÓN.....	44
5.2	CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL PASEO DEL SALÓN DE ISABEL II	47
6.	ANÁLISIS DEL TRABAJO	50
6.1	POSIBLES DIFICULTADES POR PARTE DEL ALUMNADO.....	50
6.2	POSIBLES MODIFICACIONES	51
7-	CONCLUSIONES	53
8-	LISTA DE REFERENCIAS	55
9-	ANEXOS	57

1-INTRODUCCIÓN

La orientación, como disciplina deportiva, consiste en la interpretación de un mapa donde se indica un recorrido que los deportistas deben seguir. Es aquí donde no solo basta con las capacidades físicas de los corredores, sino que las capacidades de interpretación del mapa y escoger los diferentes itinerarios para desplazarse por el medio y llegar de un punto de control a otro sin llegar a perderse son fundamentales. Dentro de la orientación deportiva podemos encontrar diversas modalidades como las carreras de orientación nocturnas, por relevos o en diferentes medios como piraguas, esquíes o bicicleta. Para la elaboración de este proyecto, nos centraremos en las carreras de orientación urbana y dentro de un contexto escolar.

Cuando hablamos de orientación deportiva, nos estamos refiriendo a una actividad física que no solo pone en funcionamiento nuestro cuerpo, sino que nuestra mente también juega un papel fundamental en la práctica de este deporte de resistencia. Más allá de los aspectos beneficiosos que podemos encontrar al realizar cualquier tipo de actividad física, cabe destacar el contacto constante con la naturaleza y el medio físico en general durante la práctica.

En el ámbito educativo, podemos destacar que la orientación es un deporte con un gran valor educativo y mediante el cual se pueden trabajar multitud de temas transversales, a su vez influyendo en el trabajo interdisciplinar.

Casado Mora (2010) explica que es una manera excelente para acercar al alumnado al Medio Natural y que es una fuente de autonomía personal y autoestima. A su vez, sitúa a la orientación como la modalidad deportiva más destacada del currículo del área de Educación Física.

Es interesante que desde la Educación Primaria se trabajen un tipo de valores y sentimientos que también pueden y deben estar presentes dentro de la orientación deportiva. Me refiero a valores de carácter deportivo como la competitividad, el juego limpio o la deportividad y valores de carácter social como el respeto por el Medio Ambiente o el mobiliario urbano, la superación de uno mismo, la igualdad o la cooperación. La realización de una unidad didáctica destinada a ello, es una herramienta

más para potenciar todos esos sentimientos y fomentar esos valores que pueden ser positivos, no solo para la formación académica de los alumnos, sino que también pueden favorecer en el desarrollo personal y social de cada uno de ellos de cara al futuro.

Técnicamente, para un buen planteamiento y desarrollo de una unidad didáctica, es necesario que los alumnos desarrollen ciertas habilidades y capacidades espaciales y de interpretación de mapas. Debe existir una gran variedad de actividades y planteamientos prácticos que conlleven el desarrollo de estas técnicas que, por supuesto, muchas de ellas son específicas de este deporte. La figura docente ha de ser la protagonista en el desarrollo de todos estos planteamientos prácticos, planificándolos y exponiéndolos en clase de forma que sigan una progresión lógica que facilite el aprendizaje por parte de los alumnos. Para ello, se deben utilizar todos los recursos, tanto espaciales como materiales que se precisen dentro del contexto del centro, atendiendo a las posibles necesidades educativas especiales que puedan interferir en el previo planteamiento.

2-OBJETIVOS

Para la elaboración de este apartado, se ha tomado como referencia el **DECRETO 40/2007 del 3 de Mayo por el que se establece el Currículo de Educación Primaria para las distintas áreas en la Comunidad de Castilla y León.**

Los principales objetivos que se quieren conseguir a través de la realización de este trabajo se han plasmado y vinculado con los diferentes objetivos de Educación Primaria, así como con objetivos específicos de diferentes áreas como Educación Física, Conocimiento del Medio y todos ellos en relación a las distintas competencias establecidas. Parten de un carácter social, ambiental y educativo y se han representado en las siguientes tablas.

<i>Fomentar el respeto entre todos los alumnos durante la convivencia en la realización de diferentes actividades</i>	
Objetivo Educación Primaria	Objetivo Educación Física
c) Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia, y evite la violencia en los ámbitos escolar, familiar y social.	5) Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
Objetivo Conocimiento del Medio	
3) Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad)	
Competencia social y ciudadana	

<i>Impulsar el trabajo individual y el trabajo en equipo para la consecución de unos objetivos tanto personales, como a nivel colectivo.</i>	
<p style="text-align: center;">Objetivos Educación Primaria</p> <p>b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, y creatividad en el aprendizaje con los que descubrir la satisfacción de la tarea bien hecha.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivos Educación Física</p> <p>11) Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.</p>
<p style="text-align: center;">Objetivos Conocimiento del Medio</p> <p>4) Adquirir y desarrollar habilidades sociales que favorezcan la participación en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivos Educación Artística</p> <p>9) Desarrollar una relación de autoconfianza con la producción artística personal, respetando las creaciones propias y las de los otros y sabiendo recibir y expresar críticas y opiniones.</p>
<p>Competencia social y ciudadana</p> <p>Autonomía e iniciativa personal</p> <p>Competencia de aprender a aprender</p> <p>Competencia cultural y artística</p>	

<i>Potenciar la cooperación y el diálogo entre los alumnos a la hora de llevar a cabo las diferentes actividades propuestas.</i>	
<p style="text-align: center;">Objetivo Educación Primaria</p> <p>c) Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo Educación Física</p> <p>7) Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar</p>

<p>aprendizaje y la convivencia, y evite la violencia en los ámbitos escolar, familiar y social.</p>	<p>objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.</p>
<p>Objetivo Conocimiento del Medio</p> <p>4) Adquirir y desarrollar habilidades sociales que favorezcan la participación en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.</p>	<p>Objetivo Educación Artística</p> <p>10) Realizar producciones artísticas de forma cooperativa, asumiendo distintas funciones y colaborando en la resolución de los problemas que se presenten para conseguir un producto final satisfactorio.</p>
<p>Competencia social y ciudadana</p> <p>Competencia cultural y artística</p>	

<p><i>Elaborar una propuesta de actividades que pueda satisfacer las diferentes necesidades de cada alumno favoreciendo las relaciones entre ellos.</i></p>	
<p>Objetivo Educación Primaria</p> <p>b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, y creatividad en el aprendizaje con los que descubrir la satisfacción de la tarea bien hecha.</p>	<p>Objetivo Educación Física</p> <p>8) Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva del participante como del espectador.</p>
<p>Conocimiento e interacción con el mundo físico</p> <p>Autonomía e iniciativa personal</p>	

Crear en los alumnos una sensación de disfrute y respeto hacia el entorno natural y todas sus posibilidades tanto dentro como fuera de un contexto escolar.

Objetivo Educación Primaria

i) Conocer y valorar su entorno social, natural y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.

Objetivo Educación Física

9) Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.

Objetivo Conocimiento del Medio

9) Conocer y valorar el patrimonio natural, histórico y cultural de España y Castilla y León, respetando su diversidad, y desarrollando la sensibilidad artística y el interés por colaborar activamente en su conservación y mejora

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Competencia social y ciudadana

3-JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La elección de este tema para la elaboración del Trabajo de Fin de Grado se debe únicamente a una experiencia personal. Empecé a interesarme por este deporte, del cual desconocía su existencia, cuando lo trabajamos en “Educación Física en el Medio Natural”, asignatura correspondiente a la mención de Educación Física en el Grado de Educación Primaria de la Facultad de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid).

Durante esta asignatura, los alumnos realizamos diferentes prácticas organizadas por nosotros mismos con salidas al Medio Natural. Una de ellas fue una carrera de orientación en el monte El Viejo, ubicado a pocos kilómetros de la ciudad de Palencia. Me llamó especialmente la atención por lo que conlleva en sí esta modalidad. Me refiero a la utilización de mapas, brújulas y el resto de materiales que se utilizan en las carreras de orientación. He de reconocer que cuando visito cualquier lugar o ciudad me gusta ubicarme mediante métodos tradicionales como mapas o planos y olvidarme de ciertos artilugios del siglo XXI totalmente innovadores y tecnológicos como GPS. Quizá, es por eso por lo que me llamó tanto la atención y tuve la suerte de poder escoger este tema durante la asignación de temas para el Trabajo de Fin de Grado.

3.1. RELEVANCIA DEL MISMO

Cada centro escolar cuenta con una situación económica y social diferente en la que ha de desarrollar su actividad educativa en todos los aspectos que ello engloba. El contexto de cada centro es diferente dependiendo de la zona donde esté ubicado, ya sea en un entorno urbano o rural. Puede parecer intrascendente, pero la conexión que cada centro educativo posea con su entorno supone una base del aprendizaje de cada alumno. Por el contrario, si esta conexión entre el centro y su propio contexto es inexistente, el alumno estará sumergido de lleno en el aprendizaje que imponga el propio centro despreocupándose de la problemática social que le rodea. La orientación deportiva en edad escolar, supone un gran enlace entre el centro educativo y su entorno.

Por lo general, para los alumnos, toda actividad que se desarrolle fuera de su aula supone un plus de atención, colaboración y participación. En esta actividad además

de trabajar unos aspectos físicos y de salud, como en cualquier otra actividad deportiva, también se inculcan en los alumnos ciertos valores y conocimientos determinados que ayudan en el desarrollo cognitivo y social de cada uno de ellos en los que se pone en juego el cuerpo y la mente. Es por esto por lo que la orientación deportiva se considera como una actividad muy completa para trabajar durante el periodo escolar. Además de la motivación que implica en los alumnos, es una actividad que facilita el trabajo de numerosos temas transversales y que también puede ser muy útil en el trabajo interdisciplinar. También puede generar ciertas dosis de autoestima y de autonomía personal en la toma de decisiones que los alumnos pueden tener, tanto individual como colectivamente.

Desde hace algunos años, uno de los núcleos de contenidos dentro del Currículum Oficial de Educación Primaria, “Juegos y actividades deportivas en el medio natural”, se encuentra en gran acogida por todos los centros dentro de nuestro panorama nacional. También es cierto, como he podido comprobar mediante experiencias propias y de mis compañeros de carrera durante el periodo de prácticas en los centros escolares, que la crisis económica que azota en estos años a nuestra sociedad también ha llegado al ámbito de la educación. En muchos centros, las salidas al medio natural se han visto reducidas e incluso suspendidas, lo cual dificulta el desarrollo de actividades correspondientes a este apartado dentro de la Educación Física

Una de las ventajas de la actividad de Orientación es que puede darse en diversas modalidades dentro del contexto educativo escolar. Una de estas modalidades es la de Orientación Urbana, es decir, que se desarrolla y tiene lugar dentro de un contexto urbano. Particularmente y entrando de lleno en el contexto del Colegio Marista Castilla de Palencia, nos encontramos ante una situación geográfica envidiable para que se pueda llevar a cabo esta práctica sin contar con un amplio número de recursos en su realización, lo cual facilita su puesta en marcha y la iniciativa por parte del profesorado a llevarlo a cabo.

Desde el punto de vista más técnico de este deporte, la Federación Española De Orientación (FEDO) lo define en el Reglamento de Orientación, publicado en su propia página web en 2012 como “una actividad deportiva que requiere constantemente exigencias físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o competición. Se define como una carrera individual sobre terreno variado con un

recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula”. Podemos decir que consta de diferentes apartados en los que los niños han de ser capaces de desenvolverse para mejorar su rendimiento durante la práctica de este deporte y hacerlo de forma correcta, es decir, explotando todos los aspectos educativos que la orientación deportiva nos puede brindar. La aceptación y, por lo tanto, el cumplimiento de todo el abanico de normas que sean impuestas son básicas para lograr nuestros objetivos, haciéndolo deportivamente y respetando tanto al entorno como al resto de compañeros con los que se compita. Barderá Verdugo (2011) argumenta que las principales cualidades físicas que se trabajan en la orientación deportiva son las siguientes:

- Resistencia a la hora de soportar un esfuerzo físico y psicológico prolongado para finalizar con éxito una carrera de orientación combinando intensidad con relajación.
- Fuerza en el momento de vencer una resistencia que la mayoría de las veces será el medio que se use para el desplazarse en el medio natural.
- Velocidad en el desplazamiento para cubrir una distancia por velocidad máxima sin errores de lectura ocasionados por diversos factores, como el esfuerzo.
- Flexibilidad para doblarse con facilidad y recobrar con posterioridad la forma y extensión del cuerpo en determinados movimientos.
- Coordinación en la realización de varias acciones en cortos periodos de tiempo al unísono como por ejemplo, desplazarse y leer el mapa a la vez.

A parte de las cualidades físicas, los alumnos tienen la oportunidad de mejorar el aprendizaje en otros aspectos técnicos no tan generales como la utilización de la brújula y la interpretación de mapas y planos.

3.2. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO TOMANDO COMO REFERENCIA LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA.

El entorno en que se van a desarrollar las diferentes actividades suele ser un lugar privilegiado a la par que desconocido para el alumnado, por lo que se tienen que adaptar a las diferentes situaciones para poder superarlas sin percances y llegar a conseguir sus objetivos. Por ejemplo, a la hora de realizar un itinerario en una carrera de orientación, el alumno ha de ser capaz de elegir el camino que más se adapte a sus capacidades y con el que más cerca esté de conseguir sus objetivos. Es decir, el alumnado tiene que ver en las actividades físicas dentro del medio, en este caso en la orientación deportiva, un factor por el cual cada uno se sienta responsable de sí mismo y de sus acciones, ya sea en las diferentes tomas de decisiones dentro de la propia actividad para lograr unos objetivos determinados o en otros ámbitos como el respeto hacia el entorno natural. Tienen que considerar la orientación como un factor para asentar su autonomía e independencia en el medio que les rodea mediante los cuales asienten una serie de hábitos y actitudes personales dentro de comportamiento.

La práctica de este tipo de actividades supone también una motivación para el alumnado, a quien, en su mayoría, siempre le resulta gratificante este tipo de actividades al aire libre. Además, con este tipo de actividades, siempre se consigue que los alumnos tengan una participación activa y una implicación global. Esa participación activa de los alumnos hace que se genere un esfuerzo personal que mejora sus capacidades y sensaciones personales y colectivas.

Dentro del marco escolar, todo lo mencionado anteriormente no se podría llevar a cabo ni se podrían conseguir esos objetivos de no ser por las salidas de centro. Las salidas de centro constituyen el principal medio para que los alumnos puedan relacionarse con el entorno que les rodea y llevar a cabo un tipo de actividades físicas que dentro del contexto escolar no se podrían realizar, principalmente por las limitaciones en el mobiliario del centro.

Para la propuesta de esta actividad, se tomará como lugar para su desarrollo un entorno urbano y cerca del centro escolar de tal forma que el desplazamiento no sea muy complejo pero que aun así se pueda llevar a cabo un recorrido de orientación con el

que poner en práctica todo lo mencionado anteriormente y sacar el máximo partido a las capacidades del alumnado con un amplio abanico de actividades o propuestas. Esto contribuye a que lo que debería una sesión dentro de una unidad didáctica, se convierta en una salida escolar o en una excursión que no solo tiene fines lúdicos, sino que forma parte del proceso de aprendizaje del alumnado.

3.3. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.

Con la realización de este trabajo se contribuye al desarrollo de las competencias básicas establecidas en la ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Primaria. Todas las competencias básicas son transversales, por lo que han de trabajarse desde diferentes áreas. En la actividad que he propuesto se resumen de la siguiente manera:

3.3.1. Conocimiento y la interacción con el mundo físico

Los alumnos, de la mano de la orientación en el medio natural, tienen en su mano la posibilidad de conocer y formar parte del entorno que les rodea. Al tratarse de una actividad que se desarrolla al aire libre y fuera de las limitaciones que nos imponen las aulas, en este caso en el medio urbano; los alumnos van a conocer una cierta parte de la ciudad desde diferentes puntos de vista a como, seguramente, ya lo conozcan en otras experiencias fuera del ámbito escolar. En otras actividades y juegos, como el bádminton o el juego de “cementerio”, los alumnos se ven influenciados por las limitaciones físicas que la propia actividad conlleva. En cambio, en la orientación, los alumnos pueden interactuar de forma ilimitada con el medio natural y ponerse ellos mismos sus limitaciones.

3.3.2. Competencia social y ciudadana

Este proyecto parte de que va a ser desarrollado en una zona urbana, por lo que los alumnos no solo van a interactuar entre ellos, sino que van a verse obligados a poner de manifiesto todas las actitudes que, socialmente hablando, han adquirido durante los periodos dentro de las aulas como el respeto hacia los demás o la convivencia en un mismo espacio con un determinado grupo de personas. Además, como ciudadanos, han de asumir y respetar una serie de normas que todo ciudadano a de acatar y que han sido impuestas por el ayuntamiento de Palencia a la hora realizar la actividad extraescolar, sin olvidar las normas que se impongan desde el centro y por parte del profesorado encargado para el desarrollo de la actividad, como en cualquier disciplina deportiva.

3.3.3. Autonomía e iniciativa personal

En las sesiones de preparación de cara a la actividad en concreto, los alumnos reciben las instrucciones e indicaciones pertinentes para que luego puedan valerse por sí mismos y tomar la iniciativa propia en la toma de decisiones y resolución de problemas. De esta forma, el alumno es el protagonista en todas sus acciones, teniendo unos objetivos comunes al resto pero llegando a ellos de forma personal.

3.3.4. Competencia de aprender a aprender

Seguramente, para la mayoría del alumnado, la orientación deportiva aparece como una actividad totalmente nueva para ellos. Conseguir los objetivos que el deporte, en sí supone, permite a los alumnos experimentar en torno a sus posibilidades y carencias que pueda tener. Por otro lado, la consecución de los mismos, genera un sentimiento de confianza y autoestima en el propio alumno.

3.3.5. Competencia del tratamiento de la información y la competencia digital:

Muchas de las sesiones previas a la actividad tienen algún elemento relacionado con plataformas digitales para buscar información sobre mapas, brújulas o explicaciones sobre lo que es una carrera de orientación, etc. Las nuevas tecnologías van a acercar a los alumnos a esta disciplina, mucho más de lo que podríamos acercarnos en formato de papel como libros, textos, etc.

3.3.6. Competencia en comunicación lingüística:

El lenguaje como tal, no solo engloba el leer y hablar. La comunicación entre unos y otros va más allá de eso. Concretamente, en esta actividad, los alumnos van a tener que trabajar en la comprensión e interpretación de ciertos documentos, en este caso mapas y planos. La simbología de este ámbito va a jugar un papel fundamental para el desarrollo de la carrera de orientación que se va a realizar. Por lo tanto, el alumnado, además de la lectura y comprensión que va a corresponder en las primeras sesiones de la unidad didáctica, tendrán que desarrollar esta competencia a la hora de realizar una lectura sobre el lenguaje simbólico que plasman los mapas, sabiendo identificar cada elemento que nos muestre y desenvolverse por el propio medio físico que representa.

3.3.7. Competencia matemática:

Las representaciones gráficas y los dibujos son fundamentales para identificar la realidad del terreno y el medio en el que nos vamos a desenvolver. Además, los mapas incluyen elementos como las escalas que nos facilitan la labor de desplazamiento en el medio.

4. FUNDAMENTACIÓN TEORÍCA

4.1 LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA DENTRO DEL ÁMBITO EDUCATIVO Y SU LUGAR DENTRO DEL CURRÍCULUM OFICIAL

4.1.1 Educación y Deporte

Existen numerosas definiciones acerca de lo que es el deporte y la educación de acuerdo a los diferentes contextos en los que han surgido dichas definiciones y, lo que es más importante, en los que se han desarrollado.

La educación es:

- “un fenómeno mediante el cual el individuo se apropia en mas o en menos proporción de la cultura en la sociedad en que se desenvuelve, adaptándose al estilo de vida en el cual se desarrolla” Larroyo (1981, p.34).
- “el desarrollo natural progresivo y armónico de todas las facultades y de todas las disposiciones nativas de la naturaleza humana” Pestalozzi (1801, en Colom, 1997, p.39).
- “la enseñanza de valores, conocimientos, aptitudes y desarrollo de habilidades necesaria para que el niño pueda crecer en su entorno” Savater (1997, p.21).

El deporte es:

- “un juego reglado donde intervienen los elementos de: actividad física, cooperación-superación, agonismo-competición, actividad lúdica, reglas y normas, e institucionalización” Castejón y López Ros (1997, p.137).
- “una actividad específica de emulación motriz que puede tener carácter competitivo o recreativo, en la que se valoran fundamentalmente las formas de practicar los ejercicios físicos, para que el individuo o el grupo llegue al perfeccionamiento de las posibilidades funcionales y psíquicas, concretadas por récord, una superación de sí mismo o del contrincante, o la simple diversión y placer” Antón (2001, p.27).

- “un disfraz racional del juego, que aun siendo rígido en sus parámetros reglamentarios, adulto aventajado en su historia y hermético ante posibles cambios imprevistos no acordados por instituciones oficiales, tiene un cuerpo lúdico, en el que esencialmente se vertebran los mismos elementos constitutivos del juego” Lasierra y Lavega (2006, p. 32).

La simbiosis y combinación dentro del ámbito escolar de estos dos conceptos nos llevan a diferenciar varios conceptos según Velázquez (2004):

- Deporte escolar: toda actividad física deportiva que se desarrolla en edad escolar obligatoria (6 a 16 años) y en el marco de la escuela, ya sea dentro de las clases de Educación Física o al margen de las mismas y como complemento de éstas.
- Deporte educativo: alude al deporte escolar como medio e instrumento que puede utilizarse con propósitos formativos, en concreto, cumpliendo funciones educativas.
- Enseñanza deportiva: proceso centrado en favorecer el aprendizaje de determinados contenidos técnicos-tácticos y reglamentarios con el propósito de mejorar la competencia motriz del alumnado en el campo de la práctica deportiva. Mediante diferentes modelos de enseñanza existentes: técnico, reflexivo, comprensivo, constructivo...
- Iniciación deportiva: proceso centrado en favorecer la socialización del alumnado basado en la transmisión acrítica de los conocimientos, rituales, símbolos...que configuran la cultura deportiva, y en la mejora de sus capacidades para participar en dicha cultura.

El deporte dentro de la actividad escolar nos ofrece un amplio abanico de posibilidades y actividades de carácter lúdico con el objetivo de desarrollar y mejorar las capacidades motrices del alumnado. El deporte puede ser adaptado a los valores que se pretenden conseguir mediante la educación en general, no solo en el ámbito de la Educación Física, como por ejemplo el respeto, la cooperación, la aceptación, el aumento de la autoestima, etc.

4.1.2 Orientación deportiva dentro del currículum de Educación Primaria.

La actividad deportiva, tiene gran importancia dentro del currículum de Educación Primaria y concretamente dentro del apartado de la Educación Física escolar. Por parte del docente, es necesario que se trate como un medio motivante de cara al alumnado para que se proceda a la realización de la actividad física y conseguir transmitir unos valores con carácter realmente educativos.

Podemos observar, tomando como referencia el **DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria**, los diferentes bloques de algunas áreas que vamos a trabajar partiendo de la **ORIENTACIÓN DEPORTIVA**:

EDUCACIÓN FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Habilidades motrices: toma de decisiones para adaptar el movimiento a nuevas situaciones. ✓ Actividad física y salud: hábitos saludables. ✓ Juegos y actividades deportivas: manifestación cultural
CONOCIMIENTO DEL MEDIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El entorno y su conservación ✓ Objetos, máquinas y tecnologías
LEGUNA CASTELLANA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar, hablar y conversar ✓ Leer y escribir
MATEMÁTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Geometría: situación en el plano, representación del espacio

4.2 QUÉ ES LA ORIENTACIÓN. RESEÑA HISTÓRICA DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA.

La orientación deportiva surge a finales del siglo XIX con la aparición de los primeros planos topográficos. En los países escandinavos se organizaron las primeras competiciones de orientación, teniendo un contexto militar y consistiendo en enviar mensajes atravesando bosques helados.

Según la Federación Española De Orientación (FEDO) en un documento publicado en su página web llamado Historia de la Federación Española De Orientación, los principios de la orientación datan de que “en el año 1890, el capitán del ejército sueco y scout Enest Killander puso la primera piedra de lo que es hoy el deporte de orientación. Killander se dio cuenta que utilizando los mapas y la brújula como entrenamiento de sus soldados para desplazarse por el bosque resultaba un método de instrucción excepcional y lo más importante vio como la resolución de estos problemas les dotaba de una personalidad y un carácter diferentes: seguridad en sí mismos, autocontrol en las situaciones difíciles y capacidad de decisión. Así tuvo lugar la primera competición oficial por el club nórdico de Tjalve en 1897. Desde 1942 es asignatura obligatoria en todas las escuelas de Suecia. En 1949 se le concede status olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno en la modalidad de esquí, aunque la Federación Internacional de Orientación no se crea hasta 1961. En 1977 es reconocida por el Comité Olímpico Internacional”

Como modalidad deportiva, la orientación se ha desarrollado en los países escandinavos y ha ido extendiéndose al resto de Europa y del mundo en general.

En los primeros años de existencia, se fueron estableciendo los principios básicos de orientación, aunque con el paso de los años han ido evolucionando. Uno de los cambios más significativos ha tenido lugar en la calidad de los trazados y el desarrollo de los mapas de orientación. Con la evolución de los mapas, los puntos de control fueron aumentando, aprovechando todas las posibilidades que ofrecían los nuevos mapas. Además, la distancia entre los puntos de control fue aumentando de tal forma que el diseño de las nuevas rutas requiriese un buen planteamiento.

4.3 REGLAMENTACIÓN BÁSICA DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA ESTABLECIDA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN (FEDO)

Según el Artículo 4.1 del Reglamento Oficial de Orientación establecido por la Federación Española De Orientación en el año 2012, “la orientación es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula. El término competidor implica una sola persona de cualquier sexo, o un equipo, según sea aplicable”

Dicho reglamento se tendrá en cuenta para la puesta en marcha de cualquier prueba de orientación deportiva, pero para el planteamiento de esta unidad didáctica y su correspondiente actividad extraescolar, se darán unas pequeñas nociones y guías para un correcto desarrollo posterior de la actividad. Obviamente, dichas normas que se van a imponer, estarán contextualizadas para el último curso de Educación Primaria y atendiendo a las necesidades de los alumnos.

Las normas que se establecerán por parte del profesor para llevar a cabo en este trabajo y en actividades futuras que se quieran realizar por parte de los alumnos son las siguientes:

- Recursos materiales adecuados. Para participar en una carrera de orientación es necesario que todos los participantes vistan de forma adecuada y utilicen única y exclusivamente los materiales facilitados por la organización.
- Silencio. Los participantes han de saber que existen otros corredores y que realizar cualquier clase de ruido puede llevar al error de un rival.
- Modalidad de la carrera. Puede ser individual, en las que no está permitido seguir a ningún otro corredor; por parejas, en las que no está permitido separarse de su compañero.
- Zonas prohibidas. Existen zonas de propiedad privadas o de cultivo que han de estar marcadas en el mapa y que los corredores deben respetar.

- Lesiones. Cuando un corredor sufre una lesión o un accidente los organizadores han de ser avisados e informados de la zona en la que se ha producido para facilitar su búsqueda.
- Abandono de la prueba. Siempre que un corredor decida abandonar debe avisar a la organización presentándose en la meta o en la salida de la prueba.

4.4 CONTEXTO GEOGRÁFICO DEL CENTRO.

El colegio Maristas de Palencia es un colegio concertado que está situado en la zona sur de la ciudad, junto al barrio del Carmen, construido en los años 60. Limita también con la Avenida República Argentina, una de las principales arterias de la ciudad. Al centro podemos acceder por tres entradas diferentes:

- Por Plaza España, entrada principal.
- Por Avenida República Argentina.
- Por Calle Paseo La Julia con entrada para vehículos.

Cerca del centro nos encontramos con el centro de salud Pintor Oliva, el CEAS del barrio del Carmen, la biblioteca municipal Miguel de Unamuno, la iglesia del Carmen, la iglesia de San José, el Polideportivo Campo de la Juventud, parque Isla Dos Aguas y el parque del Salón de Isabel II. Este último será el lugar elegido para realizar nuestra carrera de orientación.

4.5 EL ALUMNADO Y SUS CARACTERÍSTICAS

El grupo al que va dedicado este trabajo es 6º de Educación Primaria A. Son un grupo de 26 alumnos, de los cuales 8 son niñas y el resto niños con una edad comprendida entre los 10 y los 11 años entre los cuales no hay ningún repetidor.

En líneas generales, es un grupo muy participativo y siempre suelen respetar el turno de palabra levantando la mano, además de respetar la opinión de los demás o mostrar sus desacuerdos con ella. En algunos casos es necesario interrumpir las clases porque algún alumno este hablando o riendo y si tiene que salir un rato fuera a calmarse no supone ningún problema para nadie.

Su nivel de madurez es muy alto. No solo por los pensamientos que tienen o por las opiniones que dan, sino a la hora de debatir entre ellos y de referirse a los demás.

En Educación Física las rutinas impuestas por la metodología del tutor las tienen muy mecanizadas. En el momento en que entra a la clase para recogerlos, ellos tienen que formar filas, bajar al patio y beber agua el que quiera. Una vez dentro, todos forman un círculo, sentados alrededor del profesor donde escuchan las explicaciones de la actividad o el juego que van a realizar. Si hace falta material, uno o dos alumnos serán los encargados de bajar a por ello a los almacenes del sótano. Cuando acaba cada juego, todos vuelven al círculo a comentar las impresiones que hayan podido tener y con las cuales se pueda mejorar, tanto el propio juego, como su participación.

Cabe resaltar, que una de las horas de Educación Física está compartida con 6º de Educación Primaria B. Esto se debe a que al inicio de curso surgieron muchos conflictos entre los propios alumnos de sexto durante el recreo. En esta hora, se juntan los dos sextos y realizan varios deportes o juegos. Siguiendo el mismo procedimiento, todos se sientan en círculo y dicen a lo que quieren jugar (normalmente: fútbol, baloncesto, bádminton o balón-tiro). Una vez que se sabe el número de alumnos de cada juego, se distribuye en función de los espacios disponibles y pasan el resto de la hora. Unos diez minutos antes de finalizar, vuelve a formar un círculo y el que quiere puede realizar una pequeña valoración de lo que ha practicado, siempre guiados por el profesor.

4.6 RECURSOS MATERIALES Y ESPACIALES DENTRO DEL CENTRO

En lo que al espacio se refiere podremos decir, en líneas generales, que nos encontramos ante un colegio relativamente nuevo y grande con unas instalaciones propicias para la educación de sus alumnos. No todas las instalaciones se encuentran en el mismo edificio, puesto que al tener una gran oferta educativa, que va desde Educación Infantil hasta Bachillerato, es necesario dividir los espacios para repartir todos y cada uno de los cursos, así como sus respectivos espacios relacionados con cada etapa. Las aulas son lo suficientemente grandes o amplias para acoger sin problema a todos los alumnos, aunque no tienen ningún tipo de espacio adicional para realizar actividades que lo requieran. La mayoría cuentan con un espacio en el que se depositan

materiales para diferentes áreas o incluso un cuarto aparte para esa misma labor. Todas cuentan con una tarima delante de la pizarra y, por supuesto la implantación de las nuevas tecnologías, hace que cada clase, no solo cuente con la pizarra de tiza tradicional, sino que exista una pizarra digital y un ordenador en cada una.

En el patio existe una zona cubierta en la que juegan los niños de infantil y primer ciclo durante los recreos. Además es la zona en la que cada curso forma una fila antes de subir a clase cuando les recoja el profesor con quien les toque en cada momento: a la entrada, tanto por la mañana y por la tarde, y después del recreo. También nos encontramos con dos pistas de fútbol, dos de baloncesto y una zona vallada en la que pasan sus recreos los alumnos de Educación Infantil. En el mismo patio, existen baños, tanto para chicas como para chicos, así como diferentes lavabos, en los que los alumnos pueden beber agua o lavarse las manos después de las clases de Educación Física cuando se trasladan al aula.

Más allá del patio nos encontramos con el Pabellón polideportivo y los diferentes sótanos que hay debajo. Cuenta con un campo de fútbol sala, cuatro de baloncesto con canastas regulables y unas lonas que los separan en caso de partidos simultáneos, además, las rayas que hay pintadas en el suelo permiten que se pueda practicar vóley o tenis. En los sótanos nos encontramos con un gimnasio de unos 60 metros de largo por 15 de ancho donde realizan las clases de Educación Física los primeros ciclos de Educación Primaria. Además, también se tiene acceso a diferentes vestuarios y a los almacenes del material de Educación Física que más adelante analizaremos.

Además de estos espacios, también cabe nombrar la Sala de Psicomotricidad o sala de los espejos, el aula de música, el aula de informática o salón de actos que también se encuentran en el sótano.

Centrándonos en el material de Educación Física, podemos decir que nos puede dar muchas posibilidades a la hora de preparar nuestras sesiones. El colegio cuenta con dos pequeños almacenes en los que podemos encontrar y que nos son útiles para la unidad didáctica que vamos a desarrollar:

- | | |
|---|-------------------------|
| ▪ Todo tipo de balones (pequeños, grandes, duros, blandos, medicinales, etc.) | ▪ Pañuelos de colores |
| ▪ Colchonetas | ▪ Tizas |
| ▪ Potros | ▪ Picas |
| ▪ Bancos suecos | ▪ Aros |
| ▪ Espalderas | ▪ Saltos |
| ▪ Conos y chinos | ▪ Plintos |
| ▪ Petos | ▪ Esterillas |
| | ▪ Cuerdas |
| | ▪ Ladrillos de plástico |

Esta lista, enumera los materiales que se usan habitualmente. El motivo principal es su gran variedad a la hora de ser utilizados para diferentes juegos y actividades dentro de cada sesión de Educación Física.

Con esta amplia descripción del contexto material y espacial del centro, podemos concluir que existen recursos materiales y espaciales particulares aptos para el desarrollo de una unidad didáctica destinada a la orientación.

Los espacios son amplios y numerosos. No solo se cuenta con un aula, un patio exterior y un gimnasio donde los alumnos puedan aprender a situarse y desplazarse, sino que además las instalaciones cuentan con una pista polideportiva. Es interesante contar con al menos estos 4 espacios para poder llevar a cabo una progresión de aprendizaje en zonas de menor a mayor tamaño, empezando desde lo más simple como la propia mesa de cada alumno en la que pueden situar sus materiales escolares o por el propio aula y acabando por el patio exterior dentro de las limitaciones del centro y posteriormente en una zona urbana fuera del centro.

Cada espacio cuenta con elementos que son propicios para fomentar y ayudar en el aprendizaje del alumnado, como por ejemplo, espalderas en el gimnasio, las líneas que delimitan los campos de cada deporte en la pista polideportiva (se mezclan líneas delimitadoras de campos de baloncesto, de fútbol sala, vóley o tenis) y los diferentes elementos de cada uno (canastas o porterías), los árboles del patio exterior y las gradas o escaleras que hay en diferentes puntos de las instalaciones. Todos estos elementos pueden ayudar al alumnado en su ubicación y en el desplazamiento por cada zona, que además serán complementados con otros elementos ajenos con los que cuenta el centro y que ya han sido mencionados como aros, bancos suecos o colchonetas.

Además de todos estos recursos que tenemos a nuestra disposición dentro del centro, es necesario contar con otro tipo de materiales más específicos de la orientación, como un número determinado de brújulas para utilizar en diferentes sesiones de la unidad didáctica y, por supuesto, en la carrera de orientación que celebraremos una vez finalizada toda la unidad; y balizas oficiales para que el alumnado tenga una primera toma de contacto con la orientación como deporte de competición.

5. DISEÑO

A continuación, se presenta la planificación correspondiente al desarrollo de este trabajo dirigido a alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria, concretamente a alumnos de 5º curso. Consta de dos partes: una en la que presentaremos la unidad didáctica que va a ser llevada a cabo y sobre la que se va a trabajar; y la otra, la planificación y organización de una salida escolar para poner en práctica todo lo aprendido a lo largo de las diferentes sesiones.

5.1 UNIDAD DIDÁCTICA: “SIN PERDER EL NORTE”

La elaboración de esta unidad didáctica contará con el desarrollo de seis sesiones diferentes y tomará como base lo establecido en el **Currículum Oficial de Educación Primaria**. Será necesario una progresión lógica dentro de la unidad didáctica para que las posibles dificultades que se encuentren los alumnos no supongan un problema y haga que queden estancados en ciertos puntos de la unidad.

5.1.1 Localización

Dicha Unidad Didáctica emana del bloque 5 “Juegos y actividades deportivas” y se centra concretamente en los diferentes núcleos de este bloque:

- *“Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible”*
- *“Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio”*

5.1.2 Justificación

La elaboración y el desarrollo de esta Unidad Didáctica merece la pena porque mediante actividades relacionadas con la orientación deportiva los alumnos trabajan la percepción, el dominio espacial o la reafirmación de la lateralidad como aspectos más generales.

La orientación deportiva es una actividad nueva para todos los alumnos, por lo que el desarrollo de sus sesiones es de carácter progresivo. En ellas, se van enlazando todos los contenidos que se quieren trabajar, desde los más simples hasta los más complejos para que el alumnado adquiera primero una base en la que poder ir plasmando nuevos conocimientos que culminen con una buena concepción de lo que es, lo que supone y de cómo se trabaja este tipo de actividad física.

El alumnado debe considerar el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, en los cuales hay unas normas y reglas de actuación que deben respetar, así como al resto de compañeros que participan en esas actividades.

La interpretación de mapas o el uso de una brújula, son aspectos más concretos que también se van a trabajar y que pueden tener un uso valioso en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como por ejemplo, cuando vamos de viaje y tenemos que situarnos en una ciudad desconocida, cuando queremos conocer el plan de evacuación de un edificio y tenemos que interpretar nuestra situación en un plano o cuando necesitamos conocer los recorridos de las líneas de metro o autobús para ir de un punto a otro de la ciudad y saber dónde bajarnos.

Todos esos contenidos, combinados y elaborados de una manera adecuada, fomentaran y crearan una mayor autonomía en el propio alumno que verán cómo se ven ampliadas sus posibilidades de orientación y desplazamiento en un entorno determinado.

Más allá de lo que se trabaje dentro de las aulas en las clases de Educación Física, la orientación supondrá una actividad real en el ocio y tiempo libre de los alumnos en horario extraescolar, al contrario de lo que suele ocurrir con otro tipo de actividades que se quedan en las sesiones realizadas. La interacción con el medio natural y, en este caso, con el entorno urbano, también hace que se desempeñe una educación en ciertos valores como respeto, participación y cooperación en el medio y con el resto de compañeros.

Otro aspecto importante al cual se debe el desarrollo de esta actividad es la conexión con otras áreas como Conocimiento del Medio o Matemáticas más allá de la Educación Física.

5.1.3 Contexto, atención a la diversidad y temporalización.

Esta Unidad Didáctica se realizará en el colegio Marista Castilla de Palencia disponiendo de todos los recursos espaciales con los que cuenta el centro, como polideportivo, gimnasio, sala de psicomotricidad, patio exterior y el propio aula del curso en el que se va a desarrollar, en este caso, 6º de Educación Primaria A.

Este curso está compuesto por 26 alumnos en total, de los cuales, 8 son niñas y el resto niños. Ninguno de los alumnos tiene ningún tipo de necesidad educativa especial por lo que no se requiere hacer ningún tipo de adaptación a lo largo de la Unidad Didáctica y todos los alumnos serán partícipes de todas las actividades planteadas con total normalidad.

5.1.4 Interdisciplinariedad

El desarrollo y su puesta en marcha será en el tercer trimestre, concretamente en los meses de Abril y Mayo en plena Primavera para el aprovechamiento del buen tiempo y el máximo contacto con el entorno al aire libre. La coordinación con el resto del profesorado ha de ser la adecuada. Áreas como Matemáticas y Conocimiento del Medio son importantes para el desarrollo de esta Unidad Didáctica en la que se pueden trabajar contenidos que resultarán útiles a los alumnos. Por eso, la coordinación y la cooperación con los profesores de esas áreas pueden ayudar a que los alumnos interioricen antes esos conceptos y los relacionen con los que se van a trabajar en esta Unidad Didáctica, pudiendo así, facilitar la labor de aprendizaje por parte de los alumnos. Por ejemplo, en Matemáticas, dentro del Bloque 3: “Geometría” existe un contenido que sería muy beneficioso para el alumno si se trabaja de forma coordinada en esta área para luego transmitirlo a esta unidad didáctica dentro de la Educación Física: *La representación elemental del espacio, escalas y gráficas sencillas*. Por otro lado, en Conocimiento del Medio, dentro del Bloque 1: “El entorno y su conservación”, nos encontramos con dos contenidos que también son interesantes para facilitar la comprensión de diferentes elementos de esta unidad didáctica: *Percepción y representación a escala de espacios conocidos* y *Utilización e interpretación de diferentes representaciones sobre un mismo espacio (planos, fotografías aéreas, croquis y otros medios tecnológicos)*.

Como ya he dicho anteriormente, la elaboración y planificación de estos contenidos por parte de los profesores de las diferentes áreas puede ser muy útil para los alumnos si todo se desarrolla y se coordina en función de lo que los alumnos trabajaran posteriormente en esta unidad didáctica.

5.1.5 Objetivos didácticos

- Conocer, de forma básica, en qué consiste una carrera de orientación y la reglamentación de este deporte.
- Conocer la utilidad de los diferentes elementos que son necesarios para llevar a cabo una correcta orientación (mapa, brújula, plano).
- Identificar los diferentes símbolos de un mapa.
- Localizar puntos de la realidad en un plano y viceversa.
- Orientar un plano de acuerdo a la realidad.
- Completar diferentes recorridos dentro de los lugares pertenecientes al centro.
- Participar en todas las actividades con un sentimiento de colaboración y cooperación con el resto de compañeros.

5.1.6 Contenidos

Conceptuales:

- Orientación básica y su reglamentación
- Elementos de la brújula, mapas y planos
- Sistemas de orientación

Procedimentales:

- Orientación espacial en espacios pertenecientes al centro y sus alrededores
- Adecuado uso de las herramientas necesarias para orientarse en un lugar determinado
- Elaboración de planos

Actitudinales:

- Cooperación y colaboración en grupo o en parejas
- Aceptación de las normas impuestas
- Respeto por el entorno urbano y natural

5.1.7 Evaluación

Para comprobar que nuestros alumnos han alcanzado todos los objetivos planteados en esta unidad didáctica, se llevará a cabo una evaluación continua del proceso enseñanza-aprendizaje y todo lo que ello conlleva. Para tener constancia de todos los resultados que los alumnos van obteniendo se dejará plasmado en una ficha de evaluación con diferentes datos (tanto generales como específicos del tema que se va a tratar) que se irán anotando sobre la marcha en cada sesión (ANEXO 1). Además, en cada sesión, se recogerán diferentes documentos con los que los alumnos han trabajado durante la sesión, tanto en grupo como de forma individual. De esta forma, al final de cada sesión, esos datos y otras planificaciones o sugerencias que hayan podido surgir serán reflexionadas de manera más atenta e individualizada. Al final de la unidad didáctica, los alumnos recibirán una ficha de autoevaluación que también será de utilidad para el profesor.

De forma verbal y al final de cada sesión en el momento de “Vuelta a la calma”, los alumnos también expondrán cuáles han sido sus dificultades, que cosas podrían mejorar, qué es lo que más les ha motivado de la sesión y otras nociones que además de servir para la evaluación del alumnado, sirve como autoevaluación al docente.

5.1.8 Programación

En este apartado se detallarán las seis sesiones correspondientes a la unidad didáctica mediante una tabla común a todas en las que se explica detalladamente los diferentes momentos de cada una y las actividades que se van a desarrollar.

1º SESIÓN

CURSO: 6º Primaria

DURACIÓN: 60 minutos

RECURSOS: Aula, pizarra tradicional, pizarra digital, Google Maps (Soporte informático), folios, brújula, mapa y balizas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar un plano sencillo
- Diferenciar diferentes tipos de mapas

MOMENTO DE ENCUENTRO

5-10 minutos

En esta sesión, los alumnos tendrán un primer acercamiento a la orientación deportiva para que se vayan familiarizando con este deporte.

Se impartirá en la propia aula, la cual estará debidamente acondicionada y preparada para el desarrollo de la sesión. En la pizarra digital, se contará con el programa “Google Maps” que estará mostrando parte de la ciudad de Palencia (ANEXO 2), cada alumno tendrá un folio con el plano de su clase debidamente proporcionado y en el que solo se muestra la pizarra para que ellos completen el resto del plano (ANEXO 3)

Además, se contará con una baliza, una brújula y una tarjeta de control similares a las que se utilizan en las carreras de

orientación para que los alumnos tengan su primer contacto real con este deporte.

CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

35-40 minutos

Se mostrarán los diferentes elementos necesarios para una carrera de orientación y se explicarán las peculiaridades de cada una mediante una breve explicación por parte del profesor posterior a que los alumnos expongan sus ideas sin tener un conocimiento previo aparente.

Después, mediante la herramienta “Google Maps”, los alumnos deberán reconocer diferentes lugares conocidos de Palencia y cercanos a su centro e irán saliendo de forma individual a la pizarra para señalarlos. Para ello, recibirán unas nociones básicas de cómo hacerlo, como por ejemplo, tomando referencias significativas como el río Carrión. También se les mostrará la diferencia entre los planos simples en contraposición con la realidad o la “visión satélite”

El plano de su aula que tienen en su mesa, deberán completarlo ellos mismos utilizando los diferentes símbolos de todos los elementos de la clase que el profesor les expondrá en la pizarra tradicional, como por ejemplo, un cuadrado para las mesas o un rectángulo para las estanterías.

Para finalizar la sesión, cada alumno

VUELTA A LA CALMA

5-10 minutos

comentará lo que más le ha gustado de la sesión, lo que menos y cualquier opinión que quiera dar siempre sin salirse del tema que se está tratando.

2ª SESIÓN

CURSO: 6º Primaria

DURACIÓN: 60 minutos

RECURSOS: Gimnasio, espalderas, bancos suecos, colchonetas, folios, vendas para los ojos y rotuladores de colores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Saber orientar un plano
- Realizar un plano sencillo
- Asumir, valorar y respetar las opiniones de los compañeros en las actividades conjuntas

MOMENTO DE ENCUENTRO

10-15 minutos

Se recogerá a los alumnos en su aula. Formarán dos filas y bajarán las escaleras en silencio. A mitad de recorrido, antes de llegar a la entrada del polideportivo pararán y, primero los de una fila y luego los de otra, podrán ir a beber agua.

Una vez que se entra dentro del polideportivo, bajarán al gimnasio y dejarán sus abrigos, chaquetas y mochilas en una de las esquinas y formarán un círculo en el centro de la pista donde se les indicarán las instrucciones necesarias por parte del profesor para las diferentes actividades de la sesión y se planteará un juego de calentamiento para realizar previamente.

**CONSTRUCCIÓN DEL
APRENDIZAJE**

30-35 minutos

Los alumnos recibirán un folio cada uno en el que deberán realizar un plano del gimnasio atendiendo a todos sus elementos como espalderas, bancos suecos, puertas o ventanas (ANEXO 4). Una vez que finalicen, se colocarán por parejas para contrastar su propio plano con el resto de sus compañeros e irán corrigiendo aquello que crean que no es correcto.

Para la siguiente actividad, los alumnos seguirán formados por parejas. Uno de los componentes coge el plano de su compañero y le venda los ojos. Una vez que no ve nada, le mueve por el gimnasio y le da vueltas sobre sí mismo. Cuando vea necesario, le destapa los ojos y le entrega el plano para que sea capaz de orientar el plano de forma adecuada y localizar su posición dentro del mismo. Van intercambiando los papeles y repiten varias veces el ejercicio. Si aciertan su posición, marcan con un círculo verde el punto exacto, en cambio si fallan, lo marcan con una cruz roja.

VUELTA A LA CALMA

10-15 minutos

Los alumnos entregarán sus respectivos planos al profesor y volverán a formar un círculo en el centro del gimnasio. Por orden y levantando la mano podrán valorar su actuación durante la sesión y

los errores y aciertos que han cometido a la hora de situarse en el plano, así como, comentar cualquier duda o dificultad que les haya podido surgir.

3ª SESIÓN

CURSO: 6º Primaria

DURACIÓN: 60 minutos

RECURSOS: Pista polideportiva, porterías, bancos suecos, aros, folios, rotuladores de colores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Saber seguir un recorrido en el mapa
- Diseñar un breve recorrido de orientación

MOMENTO DE ENCUENTRO

10-15 minutos

Se recogerá a los alumnos en su aula. Formarán dos filas y bajarán las escaleras en silencio. A mitad de recorrido, antes de llegar a la entrada del polideportivo pararán y, primero los de una fila y luego los de otra podrán ir a beber agua.

Una vez que todos los alumnos están dentro del polideportivo dejarán sus pertenencias en las gradas y formarán un círculo en el centro de la pista para atender las explicaciones de las actividades que se van a llevar a cabo y realizar un juego de calentamiento.

Para la primera actividad, “Yo te sigo”, los alumnos se colocarán por parejas y recibirán un plano de la pista polideportiva (ANEXO 5) tal y como se encuentra en ese momento con todos los

**CONSTRUCCIÓN DEL
APRENDIZAJE**

35-40 minutos

elementos diferenciados en el plano. Uno de ellos se subirá a las gradas y el otro permanecerá en la pista. Los que están en la pista buscarán un punto, el que ellos elijan de todo el polideportivo y permanecerán quietos hasta que se dé una señal de salida. Es entonces cuando comenzarán a caminar por donde ellos quieran mientras que su compañero, con un rotulador y desde la grada irá marcando el camino que va siguiendo. Se marcará el punto de “salida” y el punto de “llegada”. Los dos realizan ambos papeles y al acabar contrastan los dos recorridos. Con un rotulador rojo, los alumnos marcan con un círculo aquella parte del recorrido en la que haya habido algún error.

Para la siguiente actividad, siguiendo por parejas y sobre el mismo plano, los alumnos deben diseñar dos recorridos teniendo como referencia los puntos de “salida” y de “llegada”. Para ello, con un rotulador de distinto color deberán señalar al menos 5 puntos de control por los que deberían pasar obligatoriamente durante el recorrido.

VUELTA A LA CALMA

10-15 minutos

Para finalizar la sesión, los alumnos vuelven a formar un círculo en el centro de la pista y por parejas explican y exponen los diferentes recorridos de

forma breve al resto de sus compañeros, comentando las diferentes dificultades que puede acarrear cada uno y las dudas que hayan podido tener. Se entregarán todos los planos con los respectivos nombres escribiendo al lado de estos “Recorridos”.

4ª SESIÓN

CURSO: 6º Primaria

DURACIÓN: 60 minutos

RECURSOS: Pista polideportiva, brújulas, planos del polideportivo (sesión anterior).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y diferenciar las partes de una brújula
- Saber orientar un mapa con la brújula

MOMENTO DE ENCUENTRO

10-15 minutos

Se recogerá a los alumnos en su aula. Formarán dos filas y bajarán las escaleras en silencio. A mitad de recorrido, antes de llegar a la entrada del polideportivo pararán y, primero los de una fila y luego los de otra podrán ir a beber agua.

Una vez que todos los alumnos están dentro del polideportivo dejarán sus pertenencias en las gradas y formarán un círculo en el centro de la pista para atender las explicaciones de las actividades que se van a llevar a cabo y realizar un breve juego de calentamiento

Se colocarán por parejas una vez que vuelvan al círculo y se repartirán trece brújulas, una por cada pareja.

Cuando todos los alumnos tengan su correspondiente brújula, se formulará la siguiente pregunta: “¿Alguien sabe qué es

CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

35-40 minutos

y para qué sirve lo que tenéis en las manos?” Los alumnos irán respondiendo al profesor y entre todos lograrán una ligera concepción. Una vez que todos hayan expuesto su idea, se repartirá una ficha con las diferentes partes de la brújula (ANEXO 6). La función de cada una será explicada por el profesor para aclarar todas las dudas que los alumnos pudieran tener.

Cuando los alumnos hayan entendido la función de la brújula, se dispersarán por el aula girando sobre sí mismos en diferentes direcciones y moviendo la brújula hacia distintos lugares para comprobar su funcionalidad.

Volverán a sentarse en círculo para atender a la siguiente explicación: Como orientar un mapa con una brújula. Para ello, les repartiré otra ficha más a cada pareja donde vendrá explicado por pasos y se aclarará cada duda que pueda surgir en los diferentes momentos de la actividad. Después, les repartiré los planos de la sesión anterior en los que fueron marcando los recorridos de cada uno, de manera aleatoria, para que practiquen con ese plano, entonces, dispersados de nuevo por el polideportivo, deberán marcar los diferentes puntos cardinales: Norte (N), Sur (S), Este (E) y Oeste (O).

	<p>Los alumnos volverán a sentarse en círculo y comentarán los resultados de la última actividad para comprobar donde se encuentran exactamente los diferentes puntos cardinales. De todos aquellos que lo hayan tenido bien, un voluntario realizará la orientación del plano del polideportivo mostrándolo a sus compañeros y explicando él mismo como lo ha hecho para reforzar el aprendizaje del resto de sus compañeros.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA 5-10 minutos</p>	<p>Los alumnos entregarán los planos que les habían sido entregados y pondrán el nombre y lo que han realizado en el plano, en este caso escribirán “Puntos cardinales” para no confundir con las personas que realizaron el recorrido de la sesión anterior. Se aclararán las dudas que puedan seguir teniendo.</p>

5ª SESIÓN

CURSO: 6º Primaria

DURACIÓN: 60 minutos

RECURSOS: Pista polideportiva, porterías, bancos suecos, aros, balones de baloncesto, bolígrafo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Localizar y señalar diferentes puntos de la realidad en un mapa
- Cooperar con los compañeros por alcanzar fines comunes

MOMENTO DE ENCUENTRO

10-15 minutos

Se recogerá a los alumnos en su aula. Formarán dos filas y bajarán las escaleras en silencio. A mitad de recorrido, antes de llegar a la entrada del polideportivo pararán y, primero los de una fila y luego los de otra podrán ir a beber agua.

Cuando ya estén dentro del polideportivo, dejarán todas sus pertenencias en las gradas y formarán un círculo en el centro de la pista para atender a las actividades que se van a realizar.

Para la actividad que se va a realizar en esta sesión, cada alumno recibirá un plano de la pista polideportiva, la cual estará distribuida igual que en la 3ª sesión (ANEXO 5). Por la otra cara del plano, habrá una sopa de letras (ANEXO 7)

Además de los diferentes elementos que

CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

35-40 minutos

los alumnos se encontrarán por la pista, habrá un total de 13 balones distribuidos por la sala. Cada balón llevará una pegatina con una palabra y un número, por ejemplo: 1- Orientación. Los alumnos tienen que localizar el punto donde se encuentra el balón, plasmarlo dentro del plano con el número que le corresponda y apuntar la palabra en la parte trasera del mismo, donde se encuentra una sopa de letras. Irán saliendo de tres en tres para no amontonarse en cada balón en un intervalo 1 minuto aproximadamente.

Según vayan acabando, los alumnos deberán de ser capaces de completar la sopa de letras con las palabras que han ido encontrando.

Una vez que todos los alumnos hayan finalizado se sentarán en círculo y de uno en uno irán señalando un punto en el mapa para que el resto pueda afirmar que está bien localizado o, por el contrario, corregirlo.

VUELTA A LA CALMA

5-10 minutos

Los alumnos que hayan acabado la sopa de letras podrán entregar el plano con su nombre y el que no, puede llevárselo a casa para entregarlo en el siguiente sesión. Para finalizar, comentarán cuales han sido sus dificultades, si es que las ha habido, y cualquier duda que haya surgido.

6ª SESIÓN

CURSO: 6º Educación Primaria

DURACIÓN: 60 minutos

RECURSOS: Patio exterior, brújulas, planos, pañuelos, cartulinas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Llevar a cabo un recorrido de orientación mediante el uso de un mapa y una brújula
- Cooperar con los compañeros por alcanzar fines comunes
- Valorar la utilidad de los diferentes recursos necesarios para poder orientarse en un entorno determinado

MOMENTO DE ENCUENTRO

10-15 minutos

Se recogerá a los alumnos en su aula. Formarán dos filas y bajarán las escaleras en silencio. Al llegar a los lavabos que se encuentran en el patio exterior, los que lo deseen podrán beberá agua. Primero los de una fila y después los de otra.

Después dejarán sus pertenencias en un mismo punto y formarán un círculo en el centro de uno de los campos de fútbol sala.

Se recogerán todas las sopas de letras que quedaron pendientes en la sesión anterior.

Para la actividad de esta sesión, los alumnos formarán cuatro grupos de 5 personas y un grupo de 6 componentes. Cada grupo recibirá un mapa del patio

**CONSTRUCCIÓN DEL
APRENDIZAJE****30-35 minutos**

exterior al completo con diferentes puntos de control, así como la salida y la llegada pero sin un recorrido marcado (ANEXO 8.) También recibirán una brújula y unas pegatinas de colores distintivas de cada grupo.

En cada punto de control, señalado por un pañuelo, habrá 5 cartulinas de colores diferentes (cada grupo tendrá la suya) en las que habrá escritas una o más palabras.

Cuando todos los grupos recojan sus cartulinas, se reunirán y formarán una frase con todas las cartulinas. Además, unirán todos los puntos de control en el mapa que se les ha facilitado con líneas rectas en base al recorrido que han realizado.

Posteriormente, formarán un círculo todos juntos y por orden, todos los componentes del grupo expondrán su frase y el recorrido que han llevado a cabo al resto de sus compañeros.

VUELTA A LA CALMA**10-15 minutos**

Para finalizar esta sesión, los alumnos podrán exponer todas sus dudas que podrán ser resueltas por parte del profesor y de sus propios alumnos. Además, recibirán una ficha de autoevaluación (ANEXO 9) de toda la unidad didáctica que deberán rellenar en casa y entregar en

la siguiente sesión.

El profesor facilitará a los alumnos toda la información sobre la salida escolar en la que se va a realizar una carrera de orientación y les entregará una nota informativa y de consentimiento (ANEXO 10) para que firmen sus padres y devuelvan al profesor.

5.2 CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL PASEO DEL SALÓN DE ISABEL II

Para el desarrollo de esta actividad, como punto final de la Unidad Didáctica “Sin perder el norte”, será necesaria una planificación previa, una organización específica en el momento en que se va a desarrollar la propia actividad y el propio desarrollo de la misma.

Dentro de la planificación nos encontramos con el contexto espacio-temporal, es decir, cómo, cuándo y dónde va a tener lugar. Pues bien, dicha actividad tendrá lugar en el Paseo del Salón de Isabel II a escasos 150 metros del propio centro, lo cual facilitará el traslado de los alumnos en un tiempo mínimo. Se realizará un viernes por la tarde, concretamente desde las 15:30 hasta las 16:30, solicitando, previamente, una petición especial al profesor correspondiente para adquirir la cesión de la hora que no nos corresponde a nosotros. Los alumnos formarán filas en el patio en el lugar que les corresponde como todos los días antes de entrar al centro, pero en vez de subir a nuestra aula, pondremos rumbo al Parque del Salón de Isabel II directamente. Teniendo en cuenta que la última hora de los viernes es de Educación Física, no habrá problemas en caso de que nos retrasemos y se haga tarde. De hecho, para el tiempo que sobre de la carrera de orientación, podremos realizar la sesión de Educación Física en el mismo entorno, lejos del aula habitual con la práctica de juegos, lo cual será satisfactorio y motivador para el alumnado.

Para la organización de esta prueba, será necesario la colaboración de parte del profesorado, primero para poder disponer de una hora más y segundo por si existe algún profesor libre que pueda acompañar al grupo y ayude al profesor en la colocación de los puntos de control.

También será necesario poner en conocimiento de esta actividad a los padres, ya que, se trata de una actividad que se va a desarrollar fuera del entorno escolar. Para ello, por medio de los propios niños, se les entregará una nota informativa y de consentimiento (ANEXO 10) en la última sesión de la unidad didáctica que los niños deberán devolver firmada al profesor.

Los recursos materiales, obviamente, son necesarios para la organización de la actividad, para ello contaremos con planos de la zona concreta, brújulas, pañuelos, tarjetas de control, cronómetro o relojes.

El desarrollo de la actividad será el siguiente:

Los alumnos serán recogidos en el centro escolar, exactamente en el lugar donde forman las filas todas las clases. En lugar de subir al aula, se trasladarán por la salida más cercana al parque de El Salón de Isabel II.

Una vez que hayan llegado, dejarán sus pertenencias en el mismo lugar. Este lugar será el punto de salida en la actividad posterior y ahí permanecerán todos juntos esperando su turno para salir. Por lo que mochilas, abrigos, chaquetas y otros enseres que quieran dejar estarán a buen seguro, ya que el profesor permanecerá en ese lugar tanto en la salida como en la llegada de cada alumno. Tan solo cogerán un rotulador o bolígrafo que les servirá para dibujar las diferentes figuras y símbolos de cada punto de control en su tarjeta de control. Cada alumno recibirá un plano del lugar (ANEXO 11), una tarjeta de control (ANEXO 12) y una brújula

A continuación, una vez que todos los alumnos dispongan de los materiales necesarios, formarán un círculo y se les recordará las tres normas de seguridad y convivencia básicas para el desarrollo de la actividad:

- No cruzar la carretera o hacerlo mirando a ambos lados si fuese necesario
- Respeto del mobiliario urbano
- Respeto hacia el resto de ciudadanos

Además, a modo de repaso, los propios alumnos irán recordando los aspectos técnicos que se requieren para poder participar en una carrera de orientación y se dará un breve repaso a los elementos del mapa.

Una vez que todos ellos dispongan del material, de forma individual irán saliendo desde el punto de salida con un intervalo de 1 minuto entre cada participante y siguiente un riguroso orden de lista. El profesor, en una plantilla que tendrá preparada con el número de cada alumno (ANEXO 12), irá anotando, a través de un cronómetro o la hora exacta de salida y de llegada de cada uno, así como el tiempo total del recorrido de cada uno.

En cada punto de control (14 en total) habrá una cartulina de diferentes colores llamativos para asegurar su visibilidad y tendrá dibujado un símbolo, el cual ha de plasmar el alumno en la tarjeta de control en el lugar que le corresponda. Habrá puntos que estén más a la vista y otros menos en los que el alumno tenga que ser mucho más habilidoso. Según vayan llegando, entregarán las tarjetas de control, se comprobará que ha pasado por todos los puntos de control y que estos son los correctos. Para ello tendremos una tarjeta de control modelo con todos los símbolos de cada punto (ANEXO 14).

Cuando todos los alumnos hayan acabado, se sentarán en círculo y, como en una sesión habitual, todos los alumnos podrán opinar acerca de qué les ha parecido la actividad, qué les ha gustado más y qué menos, qué dificultades han tenido y cómo han conseguido superarlas, etc.

6. ANÁLISIS DEL TRABAJO

Como ya se ha mencionado con anterioridad, dicha propuesta es un “caso supuesto” en un contexto concreto que no se ha llevado a cabo por diferentes motivos que abordaremos en apartados posteriores.

Esta parte se divide en dos sub-apartados, uno de ellos se centra en las posibles dificultades que pudieran surgir en el alumnado, siempre atendiendo y basándose en las peculiaridades del contexto, y sus correspondientes adaptaciones; el otro en las posibles modificaciones que puedan surgir debido a factores externos al contexto..

6.1 POSIBLES DIFICULTADES POR PARTE DEL ALUMNADO

La primera dificultad que pueden encontrar los alumnos es a la hora de entrar en contacto con el tema y familiarizarse con él. Seguramente, para la mayoría, la orientación deportiva y todo lo que este deporte incluye (manejo de brújula, utilización de mapas y planos) sea algo nuevo en su vida. Esto puede acabar en una falta de motivación del propio alumno o, por otro lado, en una gran muestra de interés en el tema, lo cual se acogerá de forma muy positiva y puede que ayude al grupo en general.

El uso de técnicas de cooperación y colaboración entre los propios alumnos (agrupación por parejas, tríos, etc.) hace que se rompan los diferentes niveles de aprendizaje, si es que existiesen. Las explicaciones por parte de la figura del profesor puede que sean correctas, pero puede que sean menos eficientes que las del propio compañero si este lo hace un ambiente más distendido dentro del trabajo en grupo. Por eso, estas técnicas, pueden ser útiles a la hora de que todos los alumnos sigan la misma línea de aprendizaje y no haya alumnos adelantados y alumnos desventajados.

Los espacios donde se van a desarrollar las sesiones van a ser diferentes. Esto, también está ligado a la motivación. No es lo mismo para un alumno “cambiar de aires” que estar ligado siempre a la misma rutina. Lo mismo pasa con los espacios. Además de que la orientación es un contenido que ya de por sí requiere el trabajo en diferentes espacios, cuanta más variedad haya, menos monótono se le hará a los alumnos y encontrarán más motivaciones en espacios desconocidos.

Centrando la atención en aspectos muy concretos, podríamos decir, que los alumnos encontrarán dificultades a la hora de realizar un plano o de situarse en él. Teniendo en cuenta que los planos son representaciones de la realidad desde otro punto de vista que los alumnos no están acostumbrados a ver, podría ser normal que muchos encuentren dificultades en el momento de familiarizarse con ello.

Como contenidos mucho más específicos de la orientación deportiva, el uso de brújulas, el uso de vocabulario particular de este deporte podrían ser apartados dignos de reforzar en el alumno debido, una vez más, a que les resultará muy novedoso.

6.2 POSIBLES MODIFICACIONES

Cuando se prevé una sesión y se desarrolla posteriormente, siempre hay que atender cuales son las posibles mejoras que se pueden poner en práctica para un futuro. Además, es conveniente tener siempre posibles alternativas ante imprevistos que puedan surgir.

En este caso, es de muy importante la preparación de los diferentes espacios en los que se van a desarrollar las sesiones. Los alumnos van a trabajar con planos concretos sobre la distribución de esos espacios, por lo que es muy importante que la colocación de los diferentes elementos que vamos a utilizar para aumentar o disminuir la dificultad a la hora de alcanzar los objetivos propuestos. Por ejemplo, en la 2ª Sesión, que es la primera toma de contacto real del alumno con la orientación, puede que la colocación de los bancos suecos y las colchonetas sea excesiva y dificulte la realización de un plano por parte de los alumnos. Es por eso que, para otras sesiones o pensando en el futuro, habría que colocar más o menos colchonetas o distribuirlas de forma que les resulte más sencillo de representar a los propios alumnos.

Las concepciones temporales o distribución del tiempo son otro asunto que posiblemente requieran de una modificación. En el desarrollo de todas las sesiones hay un margen de 5 minutos entre cada uno de los tres momentos (momento de encuentro, construcción del aprendizaje y vuelta a la calma). Obviamente, habrá sesiones en las que los alumnos tarden más o menos tiempo en los diferentes momentos y ese tiempo pueda ser aprovechado para otra actividad. Por ejemplo, en el momento de “construcción del aprendizaje” es posible que en alguna sesión se tarden 10 minutos menos de lo que estaba previsto y sea necesario utilizarlo en otro momento de la sesión.

Ese tiempo puede ser aprovechado para otra actividad de “vuelta a la calma” y en vez de que los alumnos den su opinión y transmitan lo que les ha parecido la sesión al resto de compañeros, se puede abrir un breve debate para que los alumnos expongan sus ideas acerca de un tema concreto que no estaba previsto y reflexionar sobre ello una vez que acabe la clase.

Las condiciones meteorológicas, en este caso también pueden afectar al desarrollo de las sesiones, concretamente a la 6ª Sesión y a la carrera de orientación. Por ejemplo, si está lloviendo y no se puede salir al patio, habría que tener otras actividades alternativas dentro del polideportivo como realizar un recorrido por el propio polideportivo y el gimnasio a la vez para hacer un incremento de espacios y llevar a cabo la interpretación de varios mapas de manera simultánea alternando puntos de control en un lugar y en otro.

7- CONCLUSIONES

Este apartado se fundamenta, sobre todo, en base al marco teórico por el cual ha sido realizado. Todas las referencias teóricas que he podido obtener de diferentes autores han sido fundamentales para dotar de contenidos y calidad a este trabajo.

Todos los aspectos que se tratan en este trabajo están dirigidos a un contexto determinado, por lo que, además de todas las aportaciones teóricas que he podido ir recogiendo y ordenando para que tengan un sentido orientado a ese contexto, ha sido muy relevante la convivencia en el propio centro para el que estaría diseñado. Cuando hablo de convivencia, me refiero a la interacción con el resto del profesorado y con los propios alumnos durante los 3 meses del periodo de prácticas en el último año de carrera, las cuales son específicas de la mención que he estudiado al igual que este trabajo, abordando un tema perteneciente a la Educación Física.

Convivir a diario con un ámbito educativo concreto supone conocer las características del centro y sus particularidades, tanto generales como las más concretas. Pues la disposición de los espacios con los que cuenta y la zona geográfica, hacen que el tema elegido, la orientación deportiva, sea un tema muy atractivo con un abanico muy grande posibilidades para poner en práctica. No solo se trabajan aspectos físicos, sino que se tienen en cuenta las habilidades sociales y la autonomía de los alumnos en la toma de decisiones, ya que cuentan con total libertad para preparar y llevar a cabo un objetivo concreto.

La interacción con mi tutor durante ese tiempo ha sido fundamental, pues nadie mejor que él para poder trasmitirme las características de todos los alumnos, que al fin y al cabo es a quienes iría dirigido la actividad en la que se fundamenta este trabajo. En varias conversaciones con él, hemos coincidido en la realización de este tipo de actividades y la necesidad de sacar a los alumnos del centro en momentos determinados del curso para poder refrescar su atención e interés por el aprendizaje dentro del aula.

La etapa evolutiva en la que se encuentra el alumno en estas edades, hace que en algunos momentos puntuales se pierda la concentración y existan continuas faltas de atención. Por eso, el llevar a cabo distintas actividades novedosas para los alumnos puede ser una buena forma de volver a captar toda su atención. Además, en una época en la que comienzan a mostrar sus sentimientos y se encuentran en la “preadolescencia”, la rutina puede ser un claro destructor del aprendizaje dentro de las aulas, como he podido comprobar. Además, los cambios de estación y la entrada de la primavera, así como la llegada del buen tiempo, facilitan este tipo de actividades en el entorno más cercano al centro.

Para finalizar, desearía mostrar mi mal sabor de boca por no haberlo podido llevar a cabo debido a la estructura y organización del área de Educación Física ya establecida por el profesorado.

8- LISTA DE REFERENCIAS

- ❖ Barderá Verdugo, J. (2011). *II Congreso del deporte en edad escolar*. Valencia: 26-28 Octubre.
- ❖ Borrego, J. (1992). *El deporte de orientación en la escuela*. Habilidad motriz: Revista de ciencias de la actividad física y del deporte nº1, 24-26
- ❖ Chamero Muñoz, M. y Fraile García J. (2012). *Educación y deporte: relaciones, construcciones e influencias mutuas*. Revista Wanceulen Educación Física nº9, 10-24 Edición Digital.
- ❖ DECRETO 40/2007, 3 de Mayo por el que se establece e Currículo de Educación Primaria para las distintas áreas en la Comunidad Autónoma de Castilla y León (BOCYL N°.-89 de 9 de Mayo de 2007)
- ❖ García Gómez, E. (2001). *Carreras de orientación. El deporte del siglo XXI*. Madrid: Ediciones Desnivel.
- ❖ García Pajuelo, J. (2011). *Deporte de orientación. De la escuela al club*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- ❖ Gómez, V., Luna, J., y Zorrilla, P. (1996). *Deporte de Orientación. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- ❖ Freire, H. (2011). *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao.
- ❖ Martínez Calle, A. (Coordinador), García, P., Gravalosa, J., Machuca, R., Martínez, A., Martínez. J.M., Pasió. P., Portillo, M.A. y Salguero, J. (2007). *El deporte de orientación en la escuela. Unidades didácticas para Primaria y Secundaria*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- ❖ Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Cuadernos técnicos*. Palencia: Edita, 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, 217-228.
- ❖ Mínguez Viñambres, A (2008). *El entrenamiento del corredor de orientación*. Madrid: Consejo Superior de Deportes
- ❖ Mínguez Viñambres, A. (2008). *Las actividades de orientación en la educación formal*. *Ágora para la EF y el Deporte* nº 7-8, 49-62
- ❖ Pérez Mendoza, A. y Gallardo Vázquez P. (2010). *Didáctica de la actividad física y deportiva*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- ❖ Santos Rufo, D. (2008). *La orientación de la escuela al campo. Juegos y actividades prácticas de orientación*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- ❖ Historia de la Federación Española De Orientación
<http://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fedo> (Consulta: 6 de Junio de 2013)
- ❖ Manual de iniciación al deporte de orientación
http://www.adolince.es/docs/aprender/Manual_iniciacion_orientacion.pdf
(Consulta 21 de Octubre de 2013)
- ❖ Planeamiento urbano de Palencia
<http://www.aytopalencia.es/taxonomy/term/30> (Consulta: 21 de Mayo de 2013)
- ❖ Reglamento de orientación. FEDO
<http://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/o-pie/reglamentos/2012/Reglamento-Orientacion-2012.pdf> (Consulta: 31 de Mayo de 2013)

❖ Partes de una brújula

<http://www.deporteorientacion.com.ar/entrenamientos.html> (Consulta 23 de
Diciembre de 2013)

9- ANEXOS

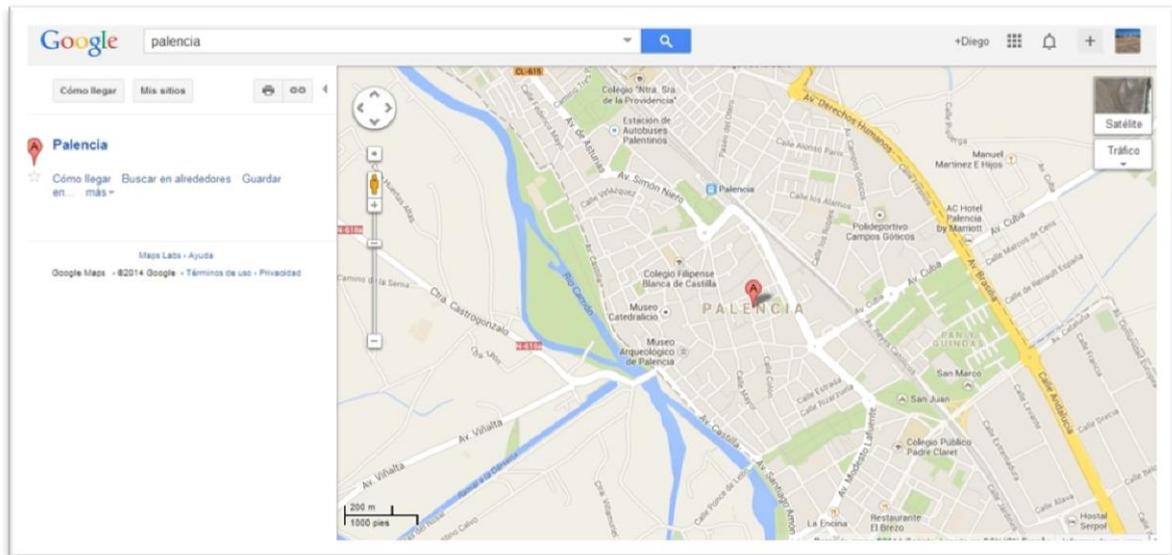
ANEXO 1: FICHA DE EVALUACIÓN CONTINUA	59
ANEXO 2: DIFERENTES MAPAS DE PALENCIA EN SOPORTE DIGITAL.....	60
ANEXO 3: PLANO DEL AULA A COMPLETAR POR EL ALUMNO	61
ANEXO 4: PLANO DEL GIMNASIO.....	62
ANEXO 5: PLANO DEL POLIDEPORTIVO (3ª SESIÓN)	63
ANEXO 6: LA BRÚJULA Y SUS PARTES	64
ANEXO 7: SOPA DE LETRAS	65
ANEXO 8: PLANO DEL PATIO EXTERIOR	66
ANEXO 9: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN	67
ANEXO 10: NOTA INFORMATIVA Y DE CONSENTIMIENTO PARA LOS PADRES Y MADRES DE LOS ALUMNOS	68
ANEXO 11: PLANO DE PARQUE DEL SALÓN DE ISABEL II DE PALENCIA CON EL RECORRIDO Y SU VISTA SATÉLITE.....	69
ANEXO 12: TARJETA DE CONTROL NUEVA Y TARJETA DE CONTROL COMPLETADA	72
ANEXO 13: FICHA DE REGISTRO DE TIEMPOS	73

ANEXO 1: FICHA DE EVALUACIÓN CONTINUA

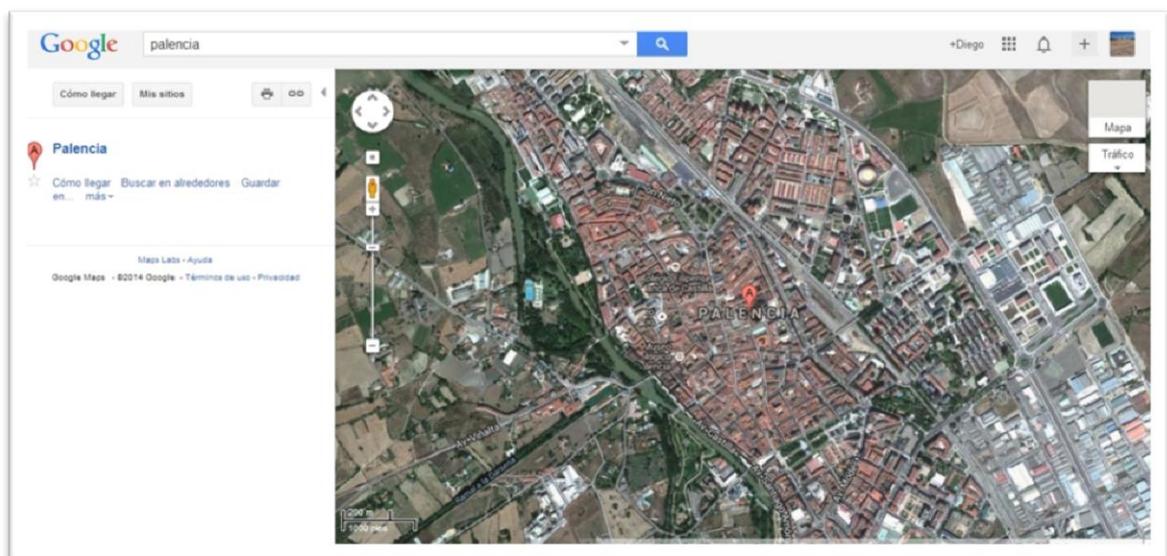
	1	2	3	4	5	6	...	26
Se muestra centrado durante las explicaciones del profesor								
Reconoce diferentes puntos de un mapa y los corresponde con la realidad								
Diseña con precisión planos de diferentes lugares								
Orienta un mapa de acuerdo a la realidad y reconoce su leyenda								
Sabe utilizar una brújula								
Coopera y colabora con sus compañeros cuando se ha de trabajar en grupo								
Respeto las normas de cada actividad								
OBSERVACIONES								

ANEXO 2: DIFERENTES MAPAS DE PALENCIA EN SOPORTE DIGITAL

❖ Mapa de Palencia en Google Maps



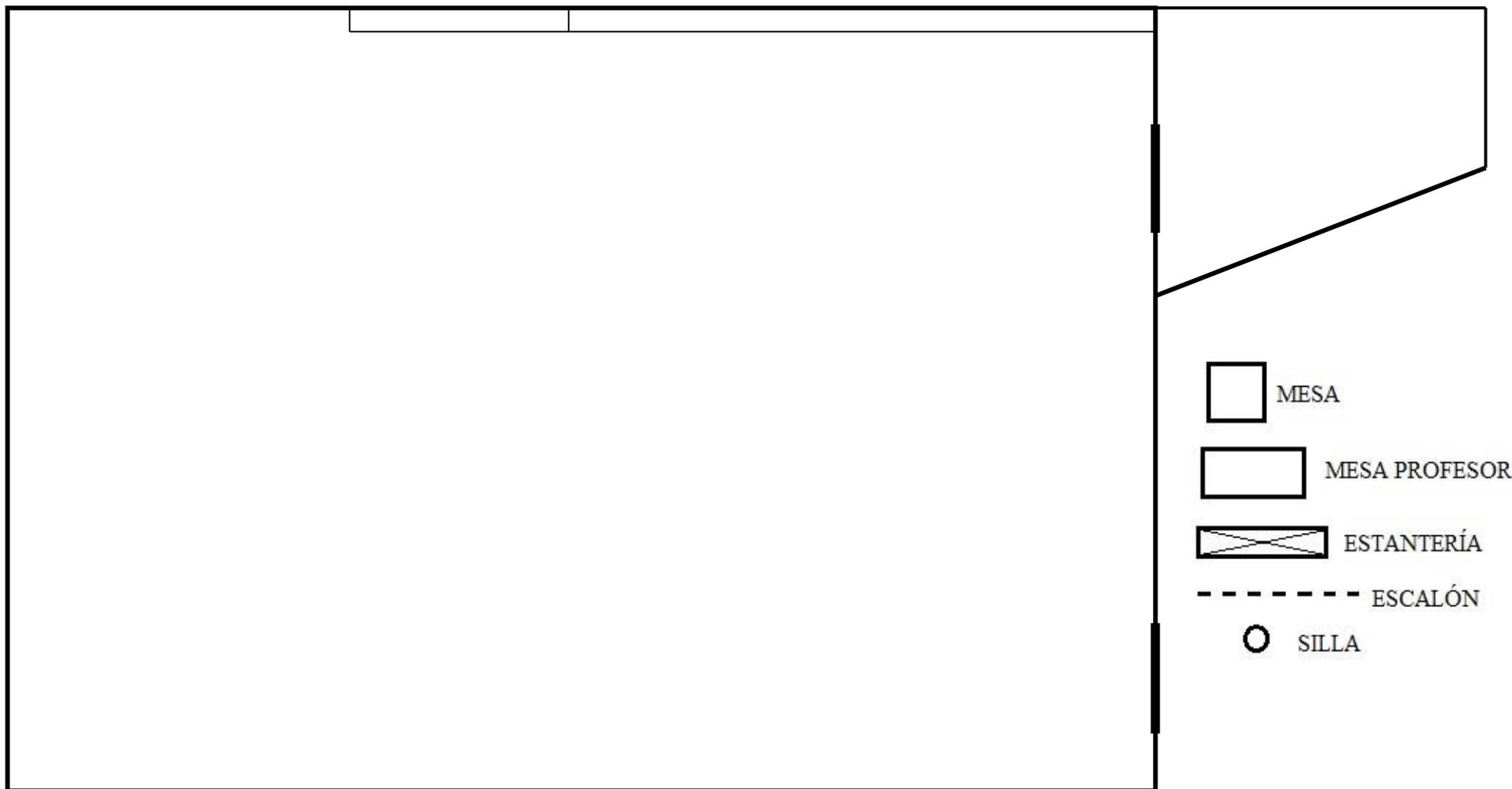
❖ Palencia desde el satélite en Google Maps



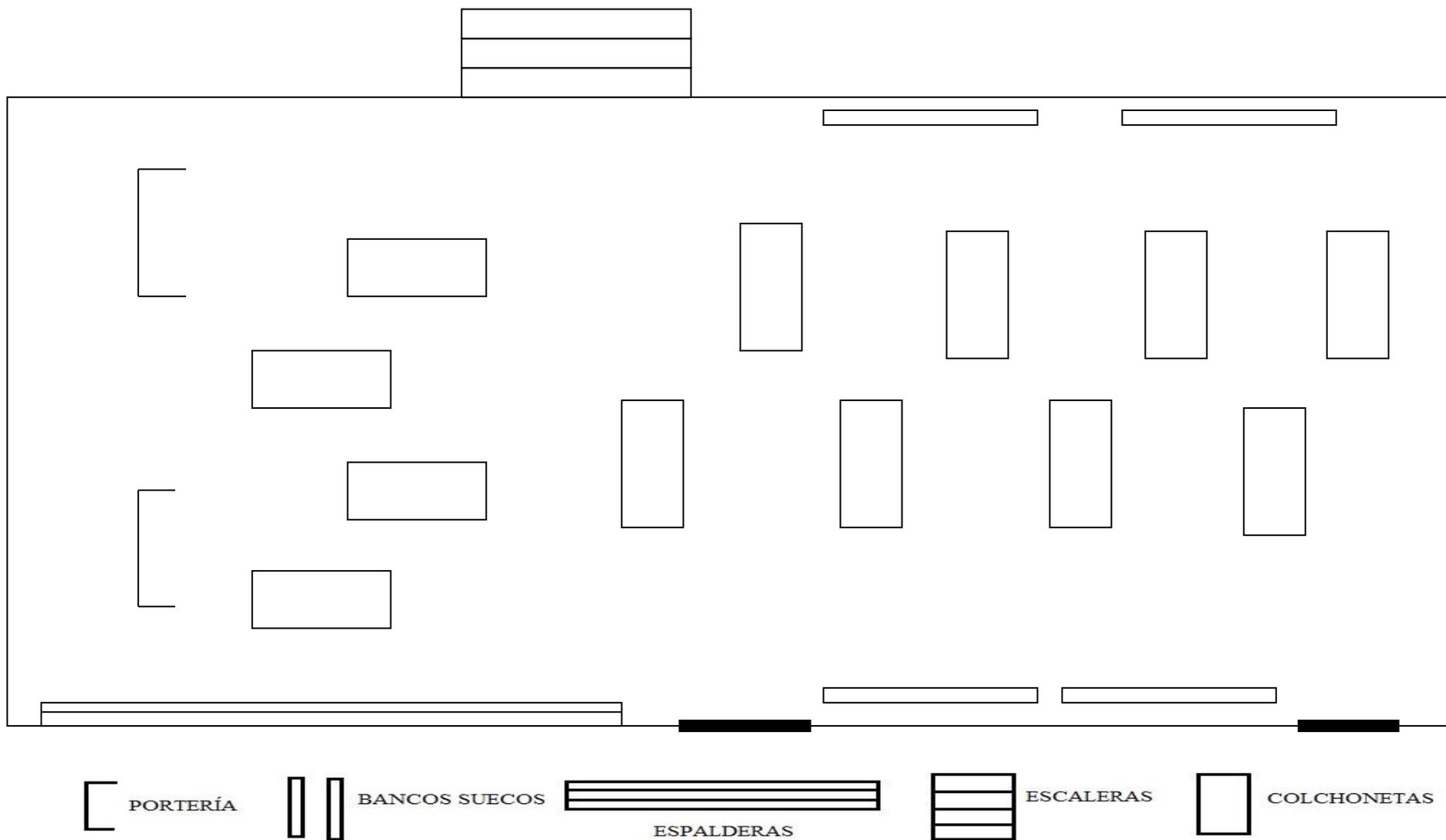
ANEXO 3: PLANO DEL AULA A COMPLETAR POR EL ALUMNO

PIZARRA DIGITAL

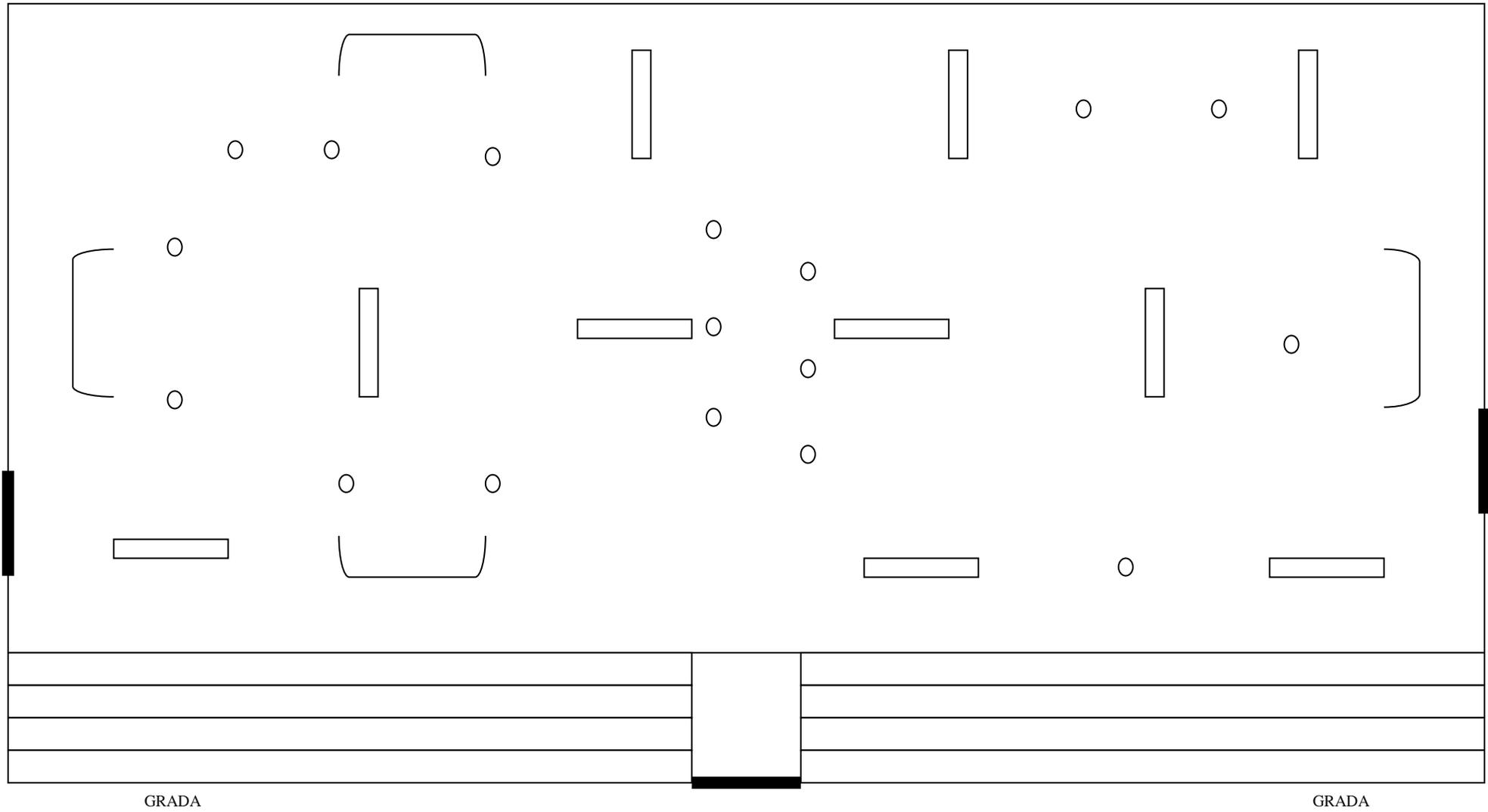
PIZARRA DE TIZA



ANEXO 4: PLANO DEL GIMNASIO



ANEXO 5: PLANO DEL POLIDEPORTIVO (3ª SESIÓN)

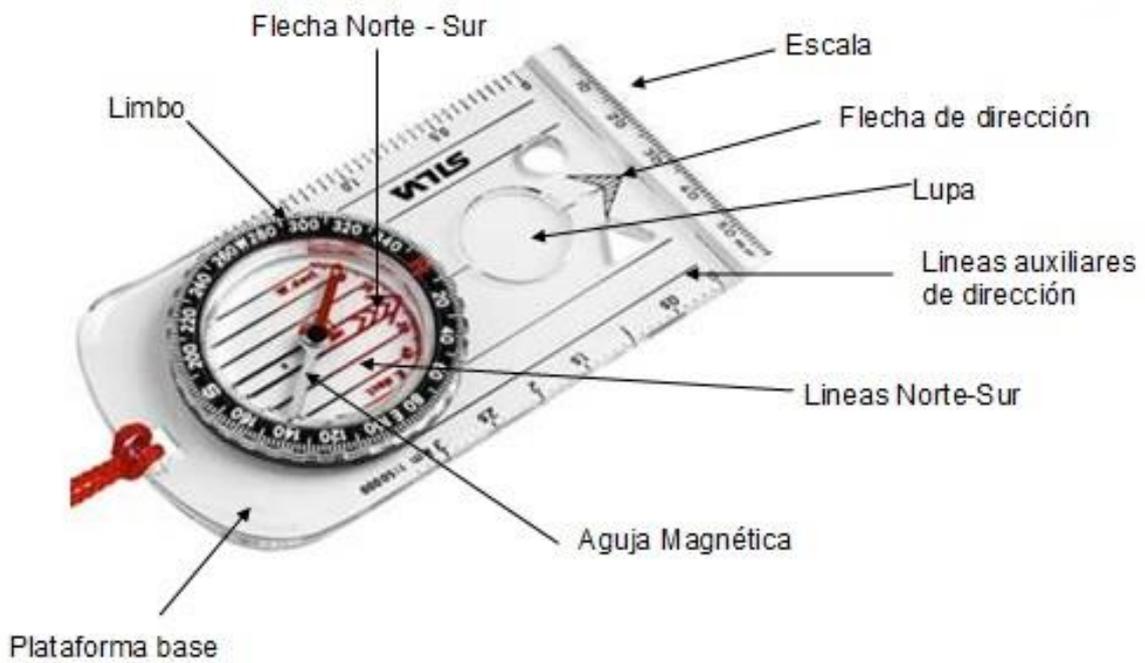


GRADA

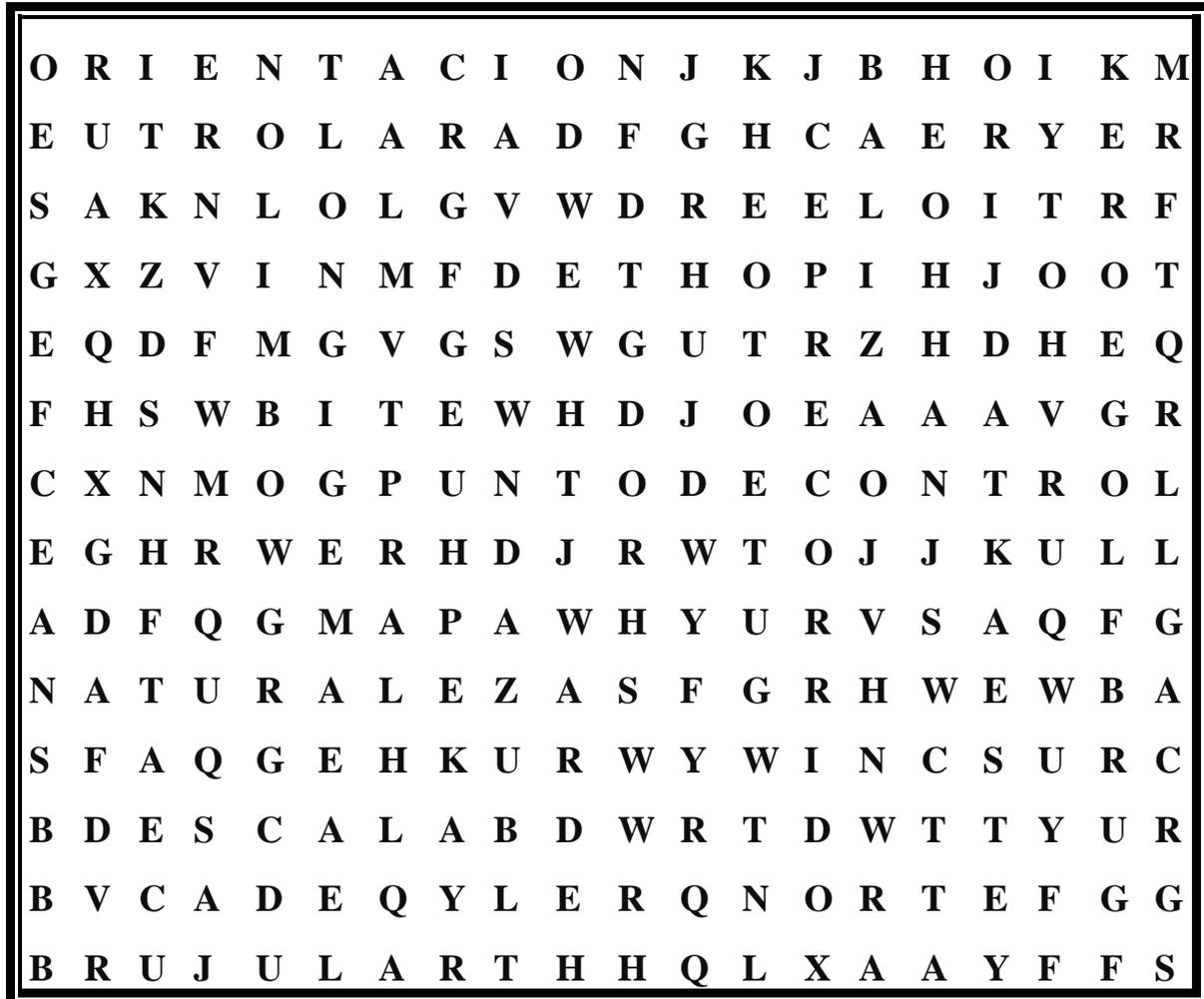
GRADA



ANEXO 6: LA BRÚJULA Y SUS PARTES

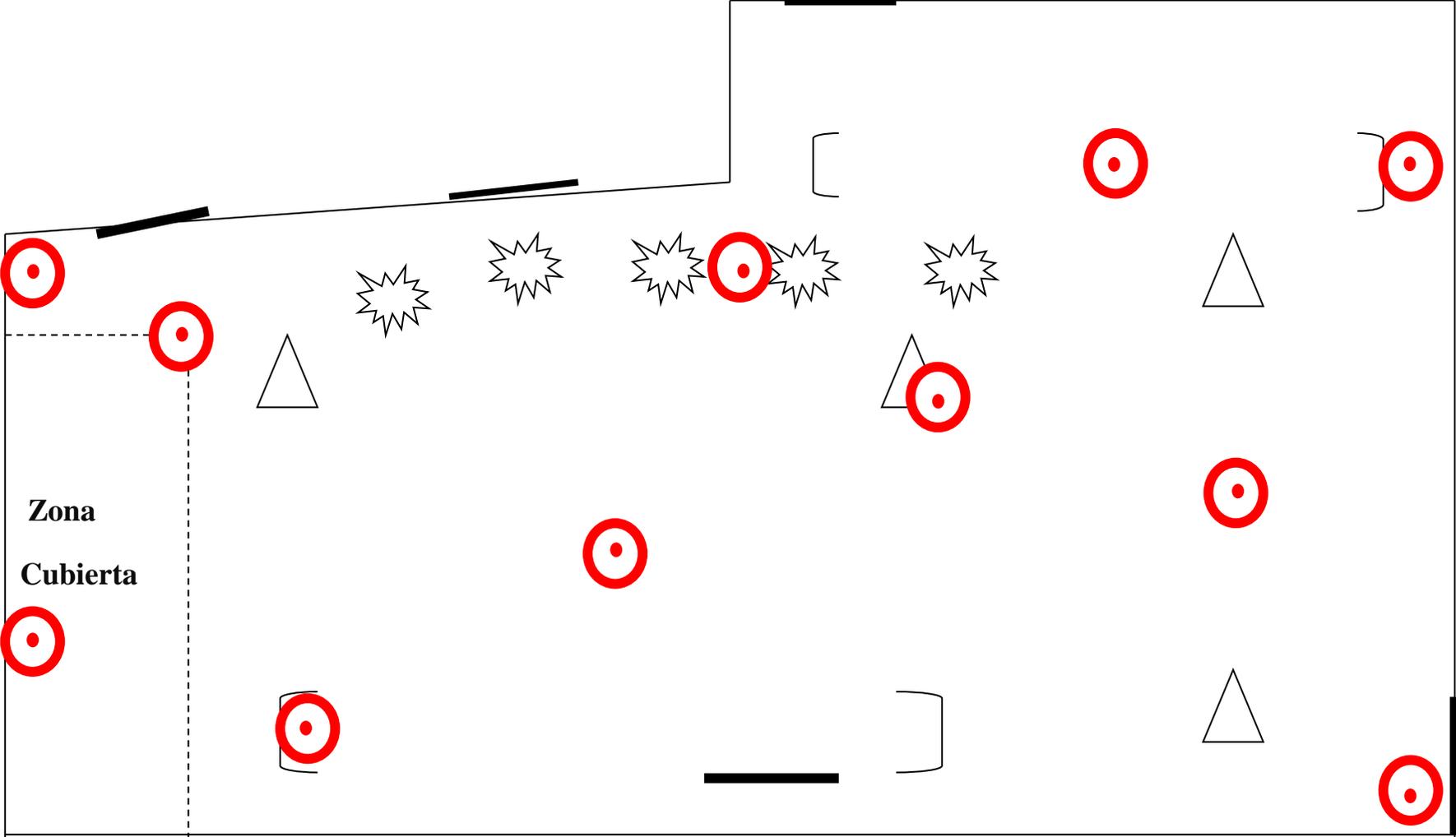


ANEXO 7: SOPA DE LETRAS



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.

ANEXO 8: PLANO DEL PATIO EXTERIOR



**Zona
Cubierta**

[PORTERÍA △ CANASTA * ÁRBOL

ANEXO 9: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

FECHA:	
NOMBRE Y APELLIDOS:	
CURSO:	
	Del 1 al 10...
He atendido todas las explicaciones del profesor	
He participado de forma activa en todas las actividades	
He colaborado y cooperado con mis compañeros cuando ha sido necesario	
Sé utilizar un brújula	
Sé orientar un mapa	
Sé localizar ciertos puntos en un mapa y corresponderlos con la realidad	
Sé realizar un recorrido de orientación sin perderme	

ANEXO 10: NOTA INFORMATIVA Y DE CONSENTIMIENTO PARA LOS PADRES Y MADRES DE LOS ALUMNOS



Estimados padres y madres:

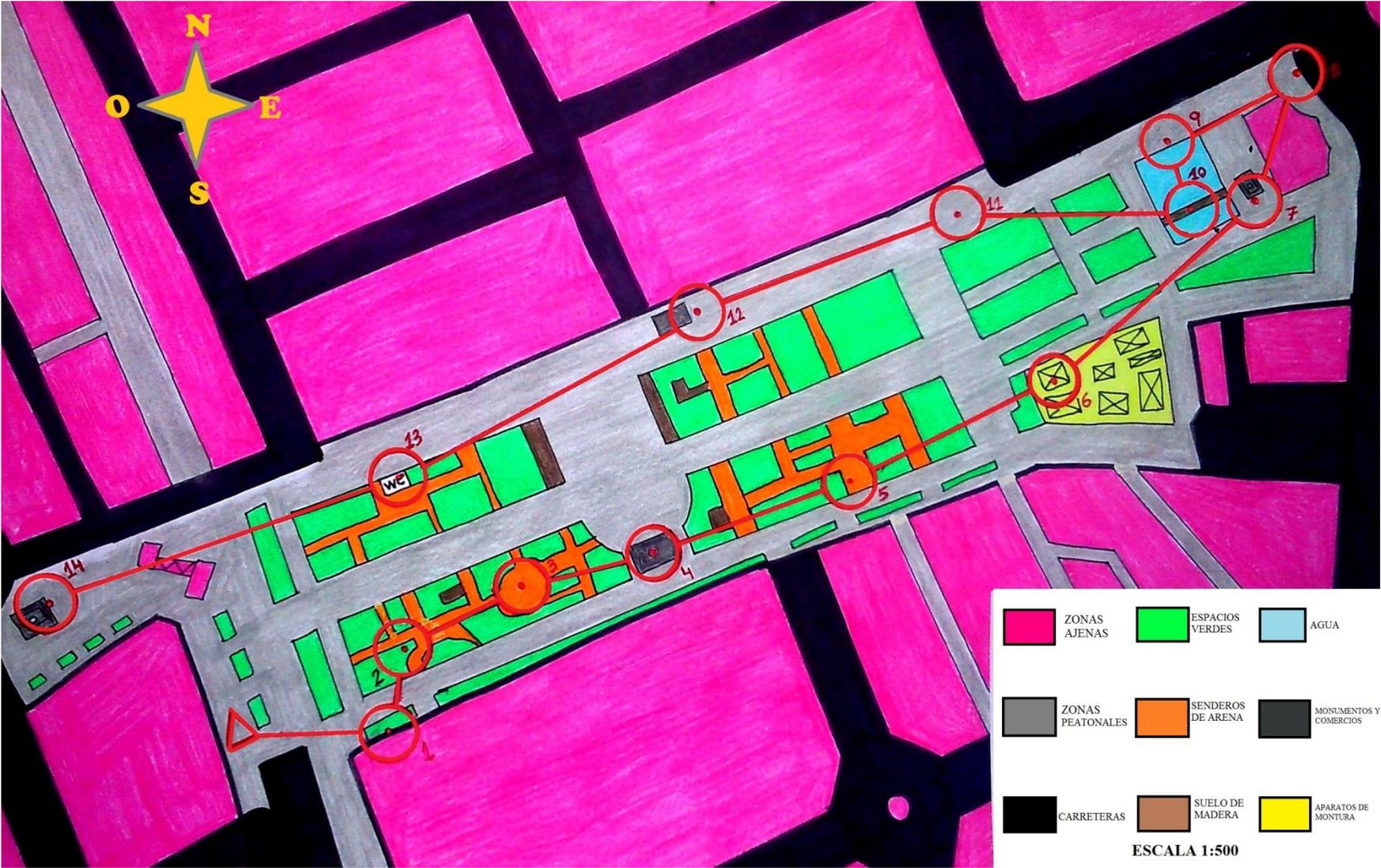
Con la presente, les informamos que los alumnos de 6º de Primaria A realizarán una salida al Parque del Salón de Isabel II para ser partícipes en una Carrera de Orientación el próximo viernes 10 de Mayo de 2013. Dicha actividad se corresponde con el área de Educación Física y cuenta con la propia organización del centro.

Reciban un cordial saludo

Firma del Director

Firma del padre/madre/tutor

ANEXO 11: PLANO DE PARQUE DEL SALÓN DE ISABEL II DE PALENCIA CON EL RECORRIDO Y SU VISTA SATÉLITE.



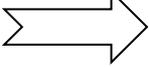
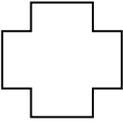
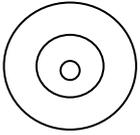
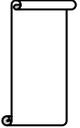
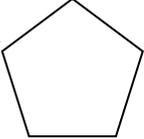
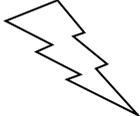


- Punto de control 1: Junto a una verja.
- Punto de control 2: Junto a un árbol.
- Punto de control 3: En una fuente.
- Punto de control 4: Debajo del escenario.
- Punto de control 5: Al lado de una papelera.
- Punto de control 6: En un aparato de montura
- Punto de control 7: Junto a una estatua de piedra.
- Punto de control 8: Encima de un banco de piedra.
- Punto de control 9: Junto a una farola
- Punto de control 10: En un puente.
- Punto de control 11: En una farola.
- Punto de control 12: En el exterior de un pequeño comercio.
- Punto de control 13: En el exterior de un baño público.
- Punto de control 14: Junto a una estatua de piedra.

ANEXO 12: TARJETA DE CONTROL NUEVA Y TARJETA DE CONTROL COMPLETADA

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

NOMBRE Y APELLIDOS:

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

COLEGIO MARISTAS DE CASTILLA DE PALENCIA

ANEXO 13: FICHA DE REGISTRO DE TIEMPOS

	Hora de salida	Hora de llegada	TIEMPO TOTAL
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
...			
26			