

# **LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**Trabajo de Fin de Grado**

**Curso 2013/14**

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física

Autor: Carlos Pozo Vicente

Tutor académico: Alfredo Miguel Aguado

“Un maestro es una brújula que activa los imanes de la curiosidad, el conocimiento y la sabiduría de los alumnos”.

Ever Harrison

# RESUMEN

**Título:** La orientación deportiva escolar en la Educación Física

**Autor:** Carlos Pozo Vicente

**Tutor:** Alfredo Miguel Aguado

**Palabras clave:** Educación Primaria, Educación Física y Orientación Deportiva

**Resumen del contenido:** Mi trabajo de Fin de Grado propone una intervención docente en Educación Primaria y, concretamente, en la Orientación Deportiva Escolar en la Educación Física basada en un currículum por competencias. El objetivo de este trabajo es aplicar los conocimientos adquiridos durante mi formación académica en la elaboración de una “unidad didáctica” la cual incluye actividades de orientación en el Centro Marista Castilla de Palencia transferibles al medio natural y que es de gran importancia para el desarrollo integral de los alumnos/-as. La conceptualización y realización de dicha unidad didáctica es de carácter interdisciplinar, ya que permite abordar y combinar diferentes ámbitos.

# ABSTRACT

**Title:** Orienteering in school of physical education

**Author:** Carlos Pozo Vicente

**Tutor:** Alfredo Miguel Aguado

**Keywords:** Primary education, physical activity and orienteering

**Abstract:** This senior thesis proposes teaching involvement in primary education in relation to guidelines for physical activity and orienteering and is founded on competency-based learning. The goal is to apply acquired knowledge in elaborating “a guide-syllabus for activities in teaching context”, which includes guidance activities in the school Marista Castilla de Palencia that can be transferred in the environment. Moreover this guide-syllabus is of importance and special significance to integral development of pupils. Its conception and elaboration is interdisciplinary it allows to approach and to combine different fields.

# ÍNDICE

<b>1 INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>9</b>
<b>3 JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>10</b>
3.1 RELEVANCIA DEL TEMA .....	10
3.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO .....	12
<b>4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES .....</b>	<b>14</b>
4.1 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y APLICACIONES EN EL MUNDO EDUCATIVO .....	14
4.2 LA ORIENTACIÓN .....	16
4.2.1 ¿Qué es?.....	16
4.2.2 Importancia de la orientación en el desarrollo integral de las personas.....	17
4.2.3 Tipos de orientación.....	19
4.3 LA ORIENTACIÓN ESCOLAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	20
4.4 ¿CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA? .....	24
4.5 EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN .....	29
<b>5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....</b>	<b>31</b>
5.1 PLAN DE TRABAJO .....	31
5.2 ANÁLISIS DEL CONTEXTO .....	32
5.2.1 El centro escolar .....	32
5.2.2 La Educación Física en el centro.....	33
5.2.3 La metodología del centro .....	33
5.2.4 El alumnado.....	33
5.2.5 El horario .....	34
5.2.6 Los recursos.....	34
5.2.7 Resultados del análisis. ....	34

5.3	DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	34
5.3.1	Tema.....	35
5.3.2	Vinculación con el currículo .....	35
5.3.3	Secuenciación de la unidad didáctica.....	39
5.3.4	Evaluación .....	44
5.3.5	Atención a la diversidad .....	45
<b>6</b>	<b>CONSIDERACIONES FINALES .....</b>	<b>46</b>
<b>7</b>	<b>LISTA DE REFERENCIAS .....</b>	<b>49</b>
<b>8</b>	<b>APÉNDICES.....</b>	<b>53</b>
8.1	SESIÓN 1. “Evaluación inicial” sobre la orientación y sus elementos.....	53
8.1.1	Ficha de evaluación inicial.....	54
8.2	SESIÓN 2. “Conceptos básicos sobre la Orientación deportiva” .....	55
8.2.1	Power Point “¿Qué sabemos de la Orientación? “ .....	57
8.3	SESIÓN 3. “Elaboración del plano de la clase” .....	58
8.3.1	Registro de notas del alumnado .....	60
8.4	SESIÓN 4. “Orientación del plano” .....	60
8.4.1	Plano realizado por mí donde marcaré los conos .....	61
8.4.2	Tarjetas de Control.....	62
8.4.3	Leyenda del mapa .....	62
8.5	Sesión 5ª. “La brújula y su utilización”. Recorrido de una trayectoria en el plano con la ayuda de la brújula. ....	62
8.5.1	Power Point: “Conocimientos sobre la brújula” .....	64
8.5.2	Plano del patio.....	64
8.5.3	Trayectoria en el mapa.....	65
8.5.4	Puntos de control .....	65
8.5.5	Tarjetas de control de los grupos.....	65
8.6	SESIÓN 6. “Realización de trayectorias en el pabellón y en el patio” .....	66

8.6.1	Balizas.....	67
8.7	SESIÓN 7. “Orientación en el parque con el plano y la brújula” .....	67
8.7.1	Circular de la salida y autorización de los padres. ....	68
8.7.2	Recorrido del colegio al parque “Isla Dos Aguas” .....	69
8.7.3	Mapa del parque “Isla dos Aguas” .....	70
8.7.4	Circuito de Balizas .....	70
8.7.5	Ficha de valoración del trabajo en equipo. ....	70
8.7.6	Ficha de la salida con preguntas concretas.....	71
8.8	SESIÓN 8. “Autoevaluación de la UD” .....	72
8.8.1	Ficha individualizada del alumno de evaluación final de la UD. “Me oriento deportivamente” .....	73
8.8.2	Ficha individualizada de evaluación del docente por parte del alumno.....	75
8.8.3	Ficha del docente para evaluar todos los elementos de la UD.....	75
8.8.4	Ficha de seguimiento de las sesiones por parte del profesor.....	76

# 1 INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo presentar cómo se puede trabajar la orientación deportiva en el ámbito educativo de primaria a través de una unidad didáctica (UD). La orientación se entiende 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 (FEDO, 2003)

El trabajo se desarrolla en el área de Educación Física y la unidad didáctica se enmarca en el enfoque del “aprendizaje cooperativo” aplicada en el centro (Marista Castilla de Palencia) y en el aula. También se aborda desde una perspectiva interdisciplinar con un sentido globalizado, significativo y funcional. Además, en la conceptualización de esta unidad didáctica se han tenido en cuenta directrices como el Real Decreto 1513/2006 (de 7 de diciembre) en el área de Educación Física y en el área de Conocimiento del Medio de segundo ciclo y más concretamente en el tercero. La unidad didáctica está planteada para el centro educativo en el que se realizan las prácticas, Marista Castilla de Palencia, con una progresión abierta de manera que se pueda adaptar a los diferentes niveles y capacidades de los alumnos. Siempre en base a la lógica de los contenidos y desde el ámbito más cercano y sencillo al más complejo. Su ámbito de aplicación va desde el entorno próximo, el gimnasio, el patio, etc. hasta el más lejano como puede ser un parque público de la ciudad, posibilitando la capacidad de transferencia.

El centro Marista Castilla de Palencia, en el cual he realizado mi PRACTICUM II, contempla realizar actividades de Orientación Deportiva, aplicable no solo en el entorno escolar, sino también en el medio natural. La finalidad última es que el alumnado aplique sus conocimientos y habilidades en el medio ambiente, en las actividades extraescolares y en las vivencias familiares. Se pretende dar respuesta a un tema presente en la sociedad actual como es evitar el sedentarismo, lo que propicia enfermedades como la obesidad.

Tras esta breve introducción, se presenta el apartado de “Objetivos”, en el cual se aborda la finalidad del tema y del que se deriva un plan de trabajo y unos objetivos específicos hasta llegar a la propuesta de la unidad didáctica.

En tercer lugar, en el apartado de “Justificación”, se expone la importancia de la orientación en la educación escolar por su relación con los elementos curriculares del Real Decreto, con las etapas evolutivas del alumno y con las competencias asociadas al título de Maestro en Educación Primaria.

En el cuarto apartado, “Fundamentación teórica y antecedentes”, se hace un recorrido por las actividades físicas en el medio natural, por su historia y por los autores que defienden la importancia del trabajo realizado en el ámbito escolar y extraescolar.

En el quinto apartado, “Propuesta de Intervención Educativa”, se presenta la propuesta de la unidad didáctica. Comienza por el estudio del contexto: problemas, fortalezas, modo como se aborda el tema en el centro “Marista Castilla de Palencia”, propuestas futuras, etc. Y continúa con el diseño: su vinculación con el currículo y las conexiones interdisciplinarias, la secuenciación de las actividades, su aplicación en sesiones, la evaluación y la atención a la diversidad. La planificación por sesiones y su desarrollo se contemplan en el apartado “Apéndices”, ya que, dada su extensión, podría desviar la atención del planteamiento global del trabajo.

En el sexto apartado, “Consideraciones finales”, se exponen las valoraciones, conclusiones y recomendaciones en relación con la fundamentación teórica, los objetivos propuestos y los antecedentes expuestos.

En el séptimo apartado, “Lista de referencias”, menciono todos los textos, enlaces y referencias legales consultadas.

Y por último, en el apartado titulado “Apéndices”, presento los materiales elaborados para la intervención didáctica.

## 2 OBJETIVOS

El objetivo general de mi Trabajo Fin de Grado es elaborar y aplicar una unidad didáctica sobre la orientación, entendida como deporte, desde el área de Educación Física, utilizando los recursos disponibles en el centro Marista Castilla de Palencia y en su entorno más próximo. Los contenidos y competencias contemplados en la unidad didáctica tienen que servir de guía para la elaboración de la misma. Este objetivo general presupone un plan de trabajo y el planteamiento de unos objetivos específicos como pasos previos para llegar a la propuesta de intervención docente. El plan de trabajo es el siguiente:

- Consultar en la bibliografía y en los apuntes los referentes teóricos y curriculares que justifican la importancia del trabajo de la orientación deportiva en la escuela.
- Estudiar las modalidades de orientación deportiva que se pueden trabajar en el contexto escolar.
- Estudiar las aportaciones del trabajo de orientación en el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y en el desarrollo integral de la personalidad.
- Analizar la situación real del trabajo de orientación deportiva en el centro (Marista Castilla de Palencia) y en el aula.
- Programar una propuesta de intervención educativa de orientación deportiva en el área de Educación Física para el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria.

Una vez propuesto el plan de trabajo, mencionar que la unidad didáctica se contextualiza en el curso de 6º A del centro Marista Castilla de Palencia y contempla los siguientes objetivos específicos:

- Estudiar la Educación Física en el centro y los recursos disponibles: materiales, humanos, ambientales y organizativos en el entorno próximo.
- Vincular la orientación con el currículo prescriptivo en el área de Educación Física, sus conexiones interdisciplinares, las competencias y los criterios de evaluación.
- Planificar una unidad didáctica sobre la orientación contextualizada en el centro Marista Castilla de Palencia y con un planteamiento sencillo, progresivo en grado de dificultad desde el plano a la brújula y desde el entorno próximo (patio, pabellón, etc.) a un parque próximo conocido.
- Elaboración de materiales que impliquen al alumno en todas las fases de la unidad didáctica, lo que favorece la motivación de los alumnos y la elaboración de la actividad por parte del profesor.

## 3 JUSTIFICACIÓN

### 3.1 RELEVANCIA DEL TEMA

El Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, en los objetivos generales de Primaria incluye: “Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”. De la misma manera, el Real Decreto contempla el trabajo de las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades y destrezas en el movimiento. Lo ubica de manera específica en el área de Educación Física y de forma interdisciplinar en otras áreas y en todos los ciclos y niveles. Por ello, constato que la orientación está relacionada con los objetivos y contenidos curriculares de la etapa.

Una vez constatado que la orientación está presente en los contenidos de la etapa, hace falta saber lo que comporta realizar este tipo de UD. Para la programación de la orientación, sobre todo para los niveles superiores, comporta, por parte del profesor, el conocimiento de las capacidades perceptivo-motrices tal y como defienden Castañer y Camerino (1992: 45). Según estos dos autores, estas capacidades son: “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”.

La actividad física, en general, y la orientación, en particular, no solo facilitan el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento, sino que también puede ser un medio de ocio, de utilización del tiempo libre y un modo de vida saludable. Freire afirma en *Educación en Verde*: “Los niños de hoy disponen de menos tiempo para jugar al aire libre. Sobrecargados por los deberes y las actividades extraescolares se desplazan en automóvil y reparten su tiempo libre entre la consola y el centro comercial” (2011: 21).

Además, la actividad física y la orientación benefician el contacto con la naturaleza, ayudan a evitar el sedentarismo y sus consecuencias como es la obesidad, evitan problemas de concentración y atención y, por último, ayudan a evitar el incremento de los comportamientos violentos. Según Freire:

El principal objetivo de los niños de 5-7 a 12 años es descubrir el entorno, explorar los alrededores de su vivienda y su escuela, su pueblo, su región y más allá. [...] a través de estas actividades incorpora una comprensión intuitiva de conceptos abstractos de la física, las matemáticas o el medio ambiente (2011: 44).

En esta línea está William Bird, citado por Freire en *Educación en Verde* (2011: 41), donde afirma: “Las actividades realizadas al aire libre, aumentan la sensación de bienestar y la autoestima, reduce

los síntomas del déficit de atención y mejora el comportamiento y los resultados académicos”. David Sobel, citado por Freire en ése mismo libro, sostiene lo siguiente: “si queremos que los niños se desarrollen saludablemente, debemos darles tiempo para conectar con la naturaleza y amar la tierra antes de pedirles que la salven” (2011: 85).

Existen campañas que destinan muchos recursos a programas de sensibilización de respeto a la naturaleza, pero pocas actividades que lo propicien. Estudios como el de Carl Honré, citado por Freire en “*Educación en Verde*” corroboran que:

Los alumnos tienen muy poca actividad física a pesar de que las ciudades de hoy en día ofrecen gran cantidad de espacios deportivos y de actividades extraescolares para la práctica de la actividad física. Nuestro país se ha convertido en el cuarto de la Unión Europea con mayor número de problemas de sobrepeso. Los jóvenes de hoy tienen 400 amigos en Facebook pero ni uno solo para bajar a jugar al parque (2011: 22).

Por lo tanto, las actividades realizadas al aire libre repercuten de manera directa y de forma muy positiva, no solo en el desarrollo psicobiológico del alumno, sino también en el desarrollo cognitivo, emocional y social de las personas. William Bird, citado por Freire en su libro, defiende que: “Las actividades realizadas al aire libre, en espacios naturales, reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales y aumentan la sensación de bienestar y la autoestima y mejoran los resultados académicos” (2011: 39).

En la actualidad, la mayoría de los centros trabaja la orientación, pero desde un planteamiento teórico. Los motivos pueden ser de diferentes tipos, como la falta de preparación de los docentes y/o la falta de recursos materiales o, incluso, por la lejanía del medio natural (parques, jardines, campos, etc.). Desde mi punto de vista, el principal motivo es el concepto “equivocado” de que los espacios del centro (pabellón, patio, etc.) no son adecuados para desarrollar actividades de orientación. Esto se hace palpable en el centro Marista Castilla de Palencia en tanto que no se lleva a cabo ninguna actividad relacionada con la orientación. La importancia del trabajo de la orientación en la escuela queda defendida en los puntos de este mismo apartado. Sus claves están en su valor educativo, en la aplicación en la vida diaria y en la posibilidad de que llegue a ser un deporte practicable a lo largo de la vida.

Entre las asociaciones palentinas que promueven la práctica de la orientación a nivel extraescolar se encuentra el Club de Orientación ORCA, Club de Orientación Carrión, formado por 80 socios, de los cuales una parte organiza los eventos financiados por el PMD, a nivel urbano, por la Diputación, a nivel provincial, por FOCYL a nivel regional o por FEDO a nivel nacional.

Los eventos organizados para este año son tres: 1) El Campeonato Provincial de Juegos Escolares de Orientación dirigido a todas las edades de la etapa educativa no universitaria; 2) El Campeonato regional de escolares a nivel universitario; y 3) Las competiciones federadas con licencia federativa del FOCYL (regional) y de la FEDO (nacional). Asimismo, el club ORCA participa en 3 ligas: la Nacional, el Campeonato Regional y la Liga Norte (Asturias, Cantabria, País Vasco, Navarra, La Rioja y Castilla y León). Este año también organiza la Liga nacional especial, “Los 5 días de España”, cuyo nombre es el de “II Trofeo Internacional de la Diputación de Palencia montaña palentina” y que se celebra en Cervera del 5 al 10 de agosto. Se trata de un campeonato que incluye una semana de pruebas de orientación.

De todo lo expuesto con anterioridad, es importante reflexionar sobre la conveniencia de introducir modificaciones en el tratamiento de la orientación deportiva en la escuela.

### **3.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO**

El Trabajo Fin de Grado me ha permitido aplicar y, a la vez, desarrollar las competencias requeridas para la obtención del Título de Grado en la Mención de Educación Física y contempladas en la ORDEN ECI/3857/2007, (de 27 de diciembre) por las que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales, que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria y en la disposición adicional novena del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre del Ministerio de Educación y Ciencia.

El Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006, (de 3 de mayo), de Educación contempla que el objetivo fundamental del Grado de Primaria es formar a profesionales que hayan adquirido las siguientes competencias:

#### Relacionadas con la titulación de Maestro de Educación Primaria:

- Comprender los procesos de aprendizaje relativo al periodo de operaciones concretas según Piaget (1969), de 6 a 12 años, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales.
- Dominar los conocimientos necesarios para comprender el desarrollo de la personalidad.
- Identificar dificultades de aprendizaje, informarlas y colaborar en su tratamiento.
- Conocer los fundamentos de la Educación Primaria. Analizar la práctica docente. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula. Abordar y resolver problemas de disciplina. Promover el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual. Promover acciones de educación en valores. Diseñar, planificar y evaluar la actividad docente y el aprendizaje en el aula. Conocer y aplicar experiencias innovadoras en Educación Primaria. Participar en la

definición del proyecto educativo y en la actividad general del centro. Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación educativa

- Mostrar habilidades sociales. Conocer y saber ejercer las funciones de tutor y orientador. Relacionar la educación con el medio, y cooperar con las familias y la comunidad.
- En el plano didáctico y disciplinar. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

Relacionadas con la Mención en Educación Física:

- Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la Educación Física.
- Conocer el currículo escolar de la educación física desarrollando y evaluando sus contenidos y aplicando recursos didácticos apropiados que promuevan las competencias de los estudiantes.

Relacionadas con el PRÁCTICUM:

- Conocer y aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula y, en particular, el de enseñanza aprendizaje mediante la aplicación de las técnicas y estrategias necesarias para el aprendizaje y la convivencia, colaborando con los diferentes sectores educativos del centro.
- Relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando sobre la teoría desde la práctica.

## **4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES**

### **4.1 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y APLICACIONES EN EL MUNDO EDUCATIVO**

Existen diferentes autores que entienden de diversas formas las actividades físicas en el medio natural. Tierra (1996: 133) afirma que éstas son un "conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, con cierto grado de incertidumbre en el medio y desde una perspectiva más educativa motivizante". Por su parte, Pinos (1997) define la Educación Física al aire libre, centrándose en el conjunto de conocimiento, habilidades y destrezas.

Dentro de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) está la orientación que, según E. García Gómez (2001) es un deporte de competición pero que ofrece un contacto directo con la naturaleza y, a su vez, está relacionado con el ocio y el deporte para todos desde el ámbito educativo y familiar. También menciona que es un deporte en el que los competidores buscan un número de puntos marcados en el mapa (controles o balizas) en el más corto espacio de tiempo posible, ayudados únicamente por un mapa y una brújula. Hablar de las AFMN supone, además, hacer un recorrido por la evolución e historia de la humanidad. Sicilia (1999: 1) opina que la orientación "dejó de ser una cuestión de supervivencia para convertirse en ocio y liberación de cargas impuestas por la sociedad moderna".

En la actualidad, las AFMN adecúan su contenido al contexto en el que se enmarca el currículo de Primaria.

La Ley Orgánica 2/2006, (de 3 de mayo) y el Decreto 40/2007 (de 3 de mayo) de Castilla y León, contemplan las AFMN dentro del currículo de Primaria con un carácter especial. Considera la naturaleza como un aula y el hecho de salir del lugar habitual de trabajo predispone al alumno hacia una actitud de interés, pero también de libertad de autonomía y normas.

A partir de la reforma educativa LOGSE, los jóvenes de Primaria tienen las actividades en la naturaleza dentro de sus contenidos y las podemos identificar con el área de Educación Física y con otras áreas por su carácter interdisciplinar. Por lo tanto, el enfoque globalizado encuentra el marco perfecto en las AFMN. Por otra parte, la educación ambiental está presente en todas las áreas del currículo, pero en la Educación Física es el escenario perfecto dónde realizar las actividades.

Además, los documentos curriculares del centro contemplan el tratamiento de las AFMN y de la orientación. Entre los objetivos educativos del Centro Marista Castilla de Educación Física en Primaria se incluyen: desarrollar las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos/-as a profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. También se aborda la relación entre el medio y la motricidad que permite la función de conocimiento del medio que, a su vez, realiza una función de compensación en cuanto que el movimiento compensa las restricciones del medio y el sedentarismo.

Según Casterad, Guillén y Lapetra (1995), el aprendizaje en el medio natural en cada etapa tiene que desarrollar de forma equilibrada las capacidades del niño en básicamente tres aspectos: esquema corporal, estructuración espacial y temporal. Muchos autores hablan de los “valores educativos” de las AFMN relacionados con la Educación Física, ya que:

- Ayudan al desarrollo de las capacidades físicas, al enriquecimiento vivencial, a la adquisición de hábitos higiénicos por contacto con el sol, el agua, etc.
- Mejoran los mecanismos perceptivos, de decisión y ejecución.
- Presentan grandes posibilidades educativas en los distintos ámbitos de la conducta.
- Permiten el desarrollo cardiovascular, mejora de la respiración, etc.
- Contribuyen en la educación del alumnado para que sea capaz de escoger la actividad física como medio de ocupación de su tiempo libre.
- Estas actividades serán totalmente distintas en número, duración, motivación, etc.
- Mejoran el desarrollo motor, por tratarse de comportamiento motores específicos.

Parlebas (1986) también hace referencia a estos “valores socioafectivos” y dice que son un poderoso recurso para la educación, por tener un carácter lúdico y vivencial, por proporcionar continuas situaciones de interacción, por su carácter universal que responde a la diversidad de capacidades y por los ritmos y rituales propios de algunas actividades deportivas.

Este autor también cree necesaria la planificación previa en sesiones específicas en las que los docentes establezcan qué valores se quieren desarrollar. De esta planificación, con la que estoy totalmente de acuerdo, también hablan autores como Guillén, Lapetra y Casterad (2000) los cuales hablan de tres fases de organización: La primera antes de la actividad: diagnóstico, objetivos, determinación del proyecto, del lugar y organización de la actividad. La segunda, durante la

actividad: prever, organizar, coordinar, mandar, decidir y valorar el proceso por parte de todos los participantes. La tercera, la evaluación constante, la cual nos permitirá descubrir errores para una solución futura y de esta manera aumentar la seguridad de las actividades en el medio. Este modelo organizativo es una referencia sobre la que he planteado mi intervención didáctica.

En España se están llevando a cabo experiencias educativas en relación con las actividades físicas en el medio natural como *The Living school* (“La escuela viva”), nacida en Noruega en 1996 y cuyo objetivo es utilizar los “huertos escolares” como contenidos de estudio. Las escuelas *Waldorfschule* (basadas en la pedagogía Waldorf), cuya pedagogía fue reconocida por la UNESCO, es el arte de educar desde el respeto y con el conocimiento de lo que se vive, que atienda el ámbito intelectual y anímico de los niños. Se trata de un modelo educativo asentado en el norte de Europa sobre todo en Alemania, EEUU y Asia, donde los niños aprenden el currículo escolar en la naturaleza. En España, Odile Rodríguez, hija de Félix Rodríguez de la Fuente, intenta inaugurar la primera *Waldorfschule* para el curso 2015-2016. Rodríguez sostiene que estas escuelas tienen grandes beneficios para los niños, ya que éstos se educan al aire libre y aprenden con modelos que despiertan e impulsan su espíritu emprendedor. Además, esta pedagogía fomenta la empatía y el trabajo en equipo, fortalece la autoestima de los niños y desarrolla su creatividad. Otro de los promotores, Philip Bruchner (2014), añade que el movimiento en espacios al aire libre favorece la integración sensorial, y la naturaleza representa el entorno perfecto para que los niños alcancen este grado de desarrollo neurológico, imprescindible para la comprensión y procesamiento de estas materias y por el número de recursos educativos.

## 4.2 LA ORIENTACIÓN

### 4.2.1 ¿Qué es?

Es una capacidad humana que nos ayuda a determinar mentalmente donde nos encontramos con respecto a referencias espaciales conocidas. Es la posición de las personas o las cosas en relación a los puntos cardinales. También es una modalidad deportiva que básicamente consiste en una carrera de resistencia individual por terreno natural, cuyo circuito no se corresponde con un recorrido predeterminado, sino que cada uno lo realiza en función del orden señalado por unas balizas marcadas en un plano el cual es llevado por cada corredor en la carrera. García Gómez, (2001) defiende que la orientación es un deporte en el cual los competidores buscan un número de puntos marcados en el mapa denominados controles o balizas en el más corto espacio de tiempo posible, ayudándose únicamente por un mapa y una brújula.

Teniendo en cuenta las definiciones anteriores, podemos decir que la orientación trabaja todos los ámbitos, tanto el motor como el cognitivo, el afectivo y el social y que, además, se vincula a las actividades físicas en el medio natural. Este tipo de actividades provocan experiencias corporales concretas y específicas.

La primera carrera de orientación tuvo lugar en Noruega en 1980. Fue a partir de entonces cuando se establecieron las reglas de esta modalidad. En España las carreras de orientación comenzaron a surgir en la década de los 70 aproximadamente.

#### **4.2.2 Importancia de la orientación en el desarrollo integral de las personas**

Comparto la opinión de Julián y Pinos (2011) cuando dicen que la orientación es una herramienta que tiene una gran transferencia en nuestra vida diaria, puesto que orientarnos forma parte de nuestro día a día aunque no nos demos cuenta. Nos sirve para interpretar planos de una ciudad, de un terreno natural, reconocer y aprender nuevos espacios (ciudades, paisajes, etc.), adaptarnos a nuevos lugares con prontitud y autonomía. Además, facilita encontrar lugares en sitios desconocidos, ayuda a calcular distancias y tiempos, reduce el riesgo de perderse y garantiza una progresión más segura en el medio natural o en situaciones de poca visibilidad.

A la hora de ver la importancia de la orientación en el desarrollo integral de las personas tengo que tener en cuenta los principios generales de Frank W. Miller (1971): 1) es para todos los alumnos; 2) es para los alumnos de todas las edades; 3) debe abarcar todos los aspectos del desarrollo del alumno; 4) alienta el descubrimiento y desarrollo de uno mismo; 5) debe ser una tarea cooperativa en la que se comprometan el alumno, el padre, el profesor, el director y el orientador; 6) debe ser considerada como una parte principal del proceso total de la educación; 7) debe ser responsable ante el individuo y la sociedad.

Siguiendo a los diferentes autores mencionados anteriormente, los cuales abarcan el desarrollo integral del alumno y justifican la aplicación de pedagogías centradas en él, se podría decir que la orientación incluye todos los ámbitos del desarrollo integral del alumnado:

1. Física. Trabaja todas las habilidades corporales: aeróbica velocidad, rapidez, flexibilidad, diversidad de movimientos, fuerza, elasticidad, reflejos. (Querol Carceller, García-Yébenes, 1998 y García Pajuelo, 1999).
2. Mental. Lógica, análisis, síntesis, decisión, hipótesis, verificación, codificación y descodificación de símbolos, estimulación externa y respuesta motora. Acción reflexiva con conducta motriz: “Primero piensa y luego actúa” (Silvestre, 1987)
3. Psíquica. Refuerza la seguridad, la autonomía personal, la iniciativa, la rapidez de decisión, la elección de la posibilidad más adecuada y el equilibrio emocional.
4. Intelectual. Desarrolla aprendizajes respecto a técnicas y formas lógicas de pensar.
5. Constructivista. El alumno construye las estructuras mentales propias que le permiten ser protagonista y, a la vez, juez de su propio aprendizaje y estar en continua evaluación.

6. Didáctica. La multiplicidad de métodos de todo tipo de niveles permiten al educador elegir aquel que se adapte mejor al grupo, pero todos los métodos son activos, y muy motivadores.
7. Interdisciplinar. Requiere conocimientos y habilidades de otras áreas: Matemáticas, Conocimiento del Medio Natural y Social y Lengua.
8. Evolutiva. Permite conseguir determinados estadios: etapa de las operaciones concretas de la etapa primaria- y etapa de las operaciones abstractas de etapas posteriores.
9. Terapéutica. Los retrasos madurativos o dificultades motoras/perceptivas que padezca tanto un niño como una persona adulta se puede trabajar mediante la observación.
10. Afectiva. Desarrolla la estabilidad de la personalidad ya que permite la expresión de los sentimientos de una forma positiva y el control de las conductas negativas.
11. Social/ética. Se educan valores, actitudes y normas muy importantes para la vida en sociedad. La mayoría de las veces se forman pequeños grupos muy solidarios (Le Boulch, 2001).
12. Ecológica/ambiental. La orientación en el medio natural permite conseguir unos hábitos de protección del entorno.
13. Lúdica. Se puede practicar como juego no competitivo con las grandes posibilidades educativas. Deporte ideal para los educadores en las actividades de tiempo libre, colonias, acampadas.
14. Motivador. La actividad tiene en sí misma un alto nivel de motivador por su dinámica tan activa.
15. Aplicabilidad diaria. Se realiza constantemente: el trayecto de ir al colegio, los desplazamientos por la ciudad, la situación de los objetos, etc.
16. Deporte de base. Puede ser el punto de partida de otros deportes por sus propiedades físico-mentales.

Por una parte, es importante trabajar la orientación en la escuela en todas las etapas (Primaria y Secundaria), en las diferentes áreas, en todos los niveles y dentro y fuera del contexto escolar. Por otra, los planes educativos de centro pueden reforzar sus beneficios con el trabajo de los ejes transversales: a) “la educación para la convivencia”, con el respeto a las normas de juego y la autonomía personal; b) la “educación para la salud”, con la aceptación de las posibilidades y limitaciones, adopción de las medidas de seguridad; c) la “educación para la tolerancia”, mediante la participación en las actividades lúdicas aceptando a los compañeros y a las personas con algún tipo de discapacidad; d) la “educación para la paz”, con la aceptación en el juego del contrario, con la resolución de los conflictos a través del diálogo y la mediación; e) la “educación ambiental” con el desarrollo de las nociones espacio-temporales que le ayudan a interactuar con el medio y el respeto al entorno físico escolar o natural; f) la “educación vial” con el desarrollo de habilidades en las

nociones espacio-temporales y las conductas responsables como peatón; g) la “educación para la igualdad de sexos”, evitando la discriminación en relación con los estereotipos atribuidos en el juego y, por último, h) la “educación para el consumo”, utilizando los recursos disponibles del contexto y la valoración del reciclado de materiales para evitar el consumismo y la protección del medio ambiente.

### 4.2.3 Tipos de orientación.

Según Querol (2003), existen dos tipos de orientación en la Educación Física: la orientación básica y la precisa.

a) La orientación básica, que abarca el uso y el conocimiento de los elementos tradicionales (sol-sombras, estrellas, puntos cardinales) mapas o croquis básicos. Se trata del primer contenido a trabajar en el aula y su mayor o menor profundización dependerá de los objetivos específicos planteados en la unidad didáctica y en relación con la edad de los alumnos y sus conocimientos previos sobre el tema, así como del espacio y material de que se disponga. Las ventajas es que no requiere materiales especiales ni grandes espacios. Además, el profesor no necesita conocimientos específicos en la materia. Un aspecto en contra es que una mayor edad de los alumnos implica menor motivación en este tipo de actividades, lo que nos hace pensar que en el diseño de nuestra unidad didáctica no debemos detenernos y alargar mucho la actividad.

b) La orientación precisa, la cual se centra en elementos más concretos y exactos, sin olvidar la orientación básica (mapas topográficos y/o de orientación, brújula, GPS, etc.). Una de las ventajas de este tipo de orientación es que se puede alcanzar un mínimo de conocimientos sobre los mapas y la brújula, muy valiosos en las actividades al aire libre. Otra, es que es una fuente de motivación para los alumnos y su conocimiento se asocia a otras áreas interdisciplinarias (curvas de nivel, escalas, dirección-tratamiento). No obstante, puede tener ciertos inconvenientes como que se precisa un material específico y, a veces, difícil de adquirir. Que el profesor necesita conocimientos específicos para su aplicación. Que requiere un mayor número de sesiones en su puesta en práctica y, por último, que el avance en el aprendizaje es más lento.

De los instrumentos mencionados en el párrafo anterior, cabe destacar el instrumento tecnológico más moderno y utilizado en la orientación: el GPS. Las siglas GPS corresponden al término en inglés (*Global Positioning System*) y hace referencia al sistema de localización mundial constituido por una constelación de 24 satélites que emite información recibida por receptores portátiles en la tierra. Fue desarrollado por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos para la navegación terrestre, aérea y marítima en 1996. Permite obtener un preciso y fiable posicionamiento las 24 horas del día y en cualquier condición climatológica. Su aplicación en el entorno escolar posibilita diseñar circuitos y rutas propias acordes a la condición física (carreras

populares, la distancia de la vuelta al centro Marista Castilla de Palencia) y perfiles de una ruta de manera automática; memorizar puntos de interés del “aula naturaleza” a través de los *waypoint*; crear y modificar mapas sin escalas de los alrededores del Centro Marista Castilla de Palencia; ubicar las balizas y la longitud de los circuitos de manera exacta; aplicar el trabajo de campo en el aula de manera interdisciplinar; participar en juegos de equipo como el *geodashing*, el cual requiere la participación de diversos países para encontrar el mayor número de lugares geográficos; y/o el *geocaching* o “la búsqueda de tesoros” que consiste en localizar un lugar al aire libre y un recipiente que contenga un tesoro siguiendo unas coordenadas.

Además del GPS, los móviles y las tabletas también nos facilitan, a través de páginas web, información sobre rutas, y nos proporcionan aplicaciones y enlaces sobre las distintas posibilidades de estos aparatos.

A pesar de sus grandes ventajas, tanto el GPS como otros elementos electrónicos, no están exentos de problemas (señal deficiente en zonas boscosas o en calles estrechas, fallos del receptor, etc.), por lo que es recomendable utilizar también sistemas más tradicionales como mapas y brújulas.

### 4.3 LA ORIENTACIÓN ESCOLAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Desde la LOGSE, la orientación está contemplada en el currículo escolar con contenidos propios del área de Educación Física, pero se adapta a diferentes áreas, niveles y capacidades dándole un carácter interdisciplinar. Por ello, el profesorado tiene una interesante opción para combinar diferentes áreas del currículo desde una propuesta globalizada.

En base al Decreto 40-2007 (de 3 de mayo), se han seleccionado los elementos prescriptivos de Primaria relacionados con el área de Conocimiento del Medio Natural Social y Cultural, Matemáticas, Educación Artística y Lengua Castellana y Literatura. A continuación, se exponen dichos elementos en cada una de las áreas.

En el **área de Conocimiento del Medio Natural Social y Cultural** cualquier temática puede convertirse en “centro de interés” en el que trabajar los elementos espaciales y organizar un juego de búsqueda. Los elementos curriculares relacionados con la orientación espacial y con el plano son:

- Objetivo
  - Interpretar, expresar y representar hechos, conceptos y procesos, del medio natural, social y cultural mediante códigos numéricos, gráficos, cartográficos y otros.
- Contenidos
  - Primer ciclo:

Bloque 1. Geografía. El entorno y su conservación

- La orientación mediante la observación de elementos del medio físico: nociones básicas.
- o Segundo ciclo:

Bloque 1. Geografía. El entorno y su conservación

- Orientación en el espacio. Los puntos cardinales y la brújula. Uso de croquis, planos y mapas.

Bloque 3. Ciencias. La salud y el desarrollo personal

- El desarrollo personal. Las actividades propias y la participación en las de índole colectiva. La responsabilidad individual.

- Criterios de evaluación

- Utilizar las nociones espaciales y la referencia a los puntos cardinales para situarse en el entorno, para localizar y describir la situación de los objetos en espacios delimitados. Utilizar planos y mapas con escala gráfica para orientarse y desplazarse.

- o Tercer ciclo:

Bloque 1. Geografía. El entorno y su conservación

- Representación a escala de espacios conocidos. Diferentes representaciones sobre un mismo espacio (planos, fotografías aéreas y otros medios tecnológicos). Planificación de itinerarios
- Localización en diferentes representaciones cartográficas de elementos relevantes de geografía física y política del mundo.

- Criterios de evaluación

- Utilizar e interpretar representaciones gráficas del espacio.

En el mismo Decreto, en el **área de Matemáticas**, hay elementos referentes a la orientación espacial como:

- Objetivo

- Elaborar y utilizar instrumentos y estrategias personales de cálculo mental y medida, así como procedimientos de orientación espacial, en contextos de resolución de problemas, decidiendo, en cada caso, las ventajas de su uso y valorando la coherencia de los resultados.

- Contenidos

- o Primer ciclo:

Bloque 2. La medida: estimación y cálculo de magnitud

- Medición con instrumentos y estrategias no convencionales.

Bloque 3. Geometría. La situación en el espacio, distancias y giros

- Descripción de la posición de objetos del entorno respecto de sí mismo: delante/detrás de mí, encima/debajo de mí, a mi derecha/ izquierda.
- Interpretación y descripción verbal de croquis de itinerarios y elaboración de los mismos.

- Criterios de evaluación

- Medir objetos, espacios y tiempos familiares con unidades de medida no convencionales (palmos, pasos, baldosas...) y convencionales (kilogramo; metro, centímetro; litro; día y hora), utilizando los instrumentos a su alcance más adecuados en cada caso.
- Expresar correctamente la localización de un objeto en el espacio.
- Describir el desplazamiento de un objeto en el espacio en relación a sí mismo, utilizando los conceptos de izquierda-derecha, delante-detrás, arriba-abajo, cerca-lejos y próximo-lejano.

- Segundo ciclo:

Bloque 2. La medida: estimación y cálculo de magnitudes. Medida del tiempo

- Lectura correcta en relojes analógicos y digitales, utilizando medidas de tiempo (segundo, minuto, hora, día y año).

Bloque 3. Geometría

- Localización precisa de elementos en el espacio.
- Representación elemental de espacios conocidos: planos y maquetas. Descripción de posiciones y movimientos en un contexto topográfico.
- Interpretación de croquis y planos sencillos.

- Criterios de evaluación

- Situar y expresar correctamente la localización de un elemento en un croquis o en un plano sencillo.

- Tercer ciclo

Bloque 3. Geometría

- La representación elemental del espacio, escalas y gráficas sencillas.
- Utilización de instrumentos de dibujo y programas informáticos para la construcción y exploración de formas geométricas.

Bloque 5. Contenidos comunes a todos los bloques

- Formulación de razonamientos y argumentaciones sobre la validez de una solución identificando, en su caso, los errores.
- Colaboración activa y responsable en el trabajo en equipo, manifestando iniciativa para resolver problemas que implican la aplicación de los contenidos estudiados.
- Confianza en las propias posibilidades, y curiosidad y constancia en la búsqueda de soluciones.
- Interés por hacer un uso adecuado de las herramientas tecnológicas.
- Disposición para desarrollar aprendizajes autónomos.
- Gusto e interés por la presentación limpia, ordenada y clara.
- Valoración de la necesidad de reflexión, razonamiento y perseverancia para superar las dificultades implícitas en la resolución de problemas.

- Criterios de evaluación
  - Interpretar una representación espacial (croquis de un itinerario, plano de casas y maquetas) realizada a partir de un sistema de referencia y de objetos o situaciones familiares.

El **área de Educación artística** se articula desde dos perspectivas complementarias: la percepción y la expresión.

- Objetivo
  - Desarrollar una relación de autoconfianza con la producción artístico personal, respetando las creaciones propias y las de los otros y sabiendo recibir y expresar críticas y opiniones.

- Contenidos
  - Primer Ciclo

Bloque 1. Observación plástica

- El espacio como ámbito de exploración. Distancias, recorridos y situación de objetos y personas.
- La representación espacial. Percepción visual y táctil del volumen.

- Criterios de evaluación
  - Representar en un plano bidimensional, distancias, recorridos y situación de objetos y personas en el espacio, partiendo de la exploración mediante movimientos y desplazamientos.
  - Segundo Ciclo

Bloque 1. Observación plástica

- La proporción entre los objetos. Observación de elementos del entorno para el estudio de escalas y proporciones.

- Criterios de evaluación
  - Interpretar el contenido de imágenes y representaciones plásticas visuales con el fin de elaborar mensajes propios que transmitan una información básica.
  - Tercer ciclo

Bloque 1. Observación plástica.

- La representación de las formas en el espacio.

- Criterios de evaluación
  - Realizar representaciones plásticas de forma cooperativa que impliquen organización espacial, uso de materiales diversos y aplicación adecuada de diferentes técnicas, utilizando los conocimientos de creación plástica adquiridos.

El Decreto también contempla contenidos de otras áreas que no son específicos para el tema, pero que son imprescindibles por el carácter del trabajo cooperativo que tiene la orientación. En el **área de Lengua Castellana y Literatura**, por ejemplo, algunos contenidos como el aprendizaje de reglas básicas del diálogo, del respeto hacia las opiniones de los demás o de vocabulario específico son una muestra de ello. En el **área de Educación para la ciudadanía** encontramos objetivos y contenidos están en sintonía con la Recomendación del Consejo de Ministros del Consejo de Europa (2002) tales como: la autonomía personal, la formación de la propia voluntad y la autoestima es parte necesaria de nuestros proyectos de vida, y hace especial hincapié a la amistad.

En el **área de Conocimiento del Medio** y, concretamente en la asignatura de Geografía, se pueden trabajar los contenidos de orientación utilizando los siguientes recursos:

- Naturales:
  - El sol, a través del cual podemos determinar los puntos cardinales.
  - La nieve, que desaparece antes en la ladera sur.
  - El musgo, que indica la cara norte de los árboles porque no les toca el sol.
  - Los anillos más próximos de los tocones de los árboles, que indican el norte.
  - La luna, la cual está al sur a las 6 de la madrugada (en cuarto menguante) y a las 6 de la tarde (en cuarto creciente).
  - La estrella polar, que está siempre al norte.
- Artificiales:
  - El mapa como representación gráfica de un espacio en un plano a escala.
  - El plano como representación gráfica de un espacio con la diferencia que éstos muestran más detalles de la realidad que los mapas.
  - La brújula que consiste en una pequeña cajita estanca rellena de líquido en cuyo interior se encuentra una aguja magnética que puede girar libremente sobre un soporte vertical y que siempre indica donde se encuentra el norte magnético.
  - El GPS que actúa a través de satélites, pero cuyo mayor inconveniente es que en espacios cerrados no recibe correctamente las señales.
  - La tableta y el móvil.

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

Lo que tiene que tener en cuenta el profesor para enseñar orientación es que intervienen una serie de habilidades y destrezas, concretamente las capacidades perceptivo-motrices. Castañer y Camerino (1996: 46) afirman que estas habilidades son el “conjunto de capacidades directamente

derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Entre estas capacidades cabe destacar: el esquema corporal, la espacialidad y la temporalidad de cuya combinación surgen la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal y su evolución en las diferentes etapas.

- Le Boulch (1976: 28) define el esquema corporal como el “conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea”.
- Según este mismo autor (1991: 39), la percepción del espacio se refiere al “proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que dan mayor facilidad para relacionarse con el entorno”.
- La percepción del tiempo se entiende, según Contreras (1998) de dos formas: a) como la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos); y b) como el ajuste motor o estructuración espacial que se centra en reproducir un movimiento a una velocidad o ritmo concreto.
- En cuanto a la lateralidad, Le Boulch (1981) la define como el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro. A su vez, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad. No es una capacidad de la que se dispone desde el nacimiento, sino que a medida que maduramos se va estructurando la utilización selectiva de una parte u otra del cuerpo. De aquí que se denomine frecuentemente con el término “proceso de lateralización” (Castejón 1997).

Todas las habilidades de la programación (relacionadas con la orientación) deben tenerse en cuenta en cada una de las etapas que definió Piaget (1969). Por lo tanto, el profesorado, además de conocer estos aspectos clave en la orientación, tiene que conocer la evolución de cada una de esas capacidades a lo largo de todos los estadios.

En relación al esquema corporal:

En el periodo preoperatorio (2-8 años), el niño utiliza su cuerpo de un modo cada vez más preciso, perfecciona su motricidad global, la percepción corporal y espacial. También desarrolla la lateralidad y empieza a reconocer su derecha y su izquierda.

En el periodo de operaciones concretas (8-12 años), el niño tiene independencia segmentaria, posibilidades de relajación a nivel global y segmentario, representación mental del propio cuerpo y mayor inteligencia.

Referente a la capacidad de percepción del espacio:

En el periodo preoperatorio (2-8 años), se percibe la posición que ocupa en el espacio nuestro propio cuerpo, se progresa en la orientación espacial y se producen manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas.

En el periodo de operaciones concretas, se utiliza el espacio conocido con precisión en el espacio gráfico, se trasladan los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y sujetos (descentralización) y hay una mejora en la estructuración espacial.

Respecto a la percepción del tiempo:

En el periodo preoperatorio (2-8 años), a los 3 o 5 años, y en relación al tiempo y ritmo percibido, el niño es capaz de producir un orden sencillo de sucesos. A los cinco años se adapta a un ritmo dado, percibe el orden y la duración, distingue entre situaciones simultáneas y alternativas, mejora la orientación temporal y aparecen los automatismos.

En el periodo de operaciones concretas (8-12 años), tiene lugar básicamente la sucesión, simultaneidad, velocidad, aceleración y consecutivo.

Por último, en relación a la lateralidad:

El periodo preoperatorio (de 2 a 8 años) se define por la fijación y desarrollo de la bilateralidad, para después definir la lateralidad. A los 5 años, se diferencia la derecha e izquierda de sí mismo. A los 7 años tiene lugar un periodo de transición o inestabilidad. En esta fase debemos plantear tareas que movilicen el lado dominante y progresar en dificultad.

El periodo de operaciones concretas (de 8 a 12 años) se caracteriza por la consolidación de la lateralidad, orientación corporal proyectada y desarrollo de la ambidextralidad. Por ello, es importante realizar tareas tanto del lado dominante como del no dominante.

El profesor tiene que conocer todas las etapas anteriormente mencionadas para así ajustar los bloques de aprendizajes específicos y la etapa y/o el ciclo de aplicación. Así como también ajustarlos a las capacidades y habilidades en un mismo grupo, y las variantes que se pueden introducir en una misma actividad.

Teniendo en cuenta todas las etapas de aprendizaje de los niños/-as, podemos clasificarlas en cinco tipos, siguiendo a Aguarales y Julián (2008):

1. Conozco el plano.
2. Localizo los puntos en el plano. Localizo los puntos de un plano en la realidad; localizo los puntos del terreno en un plano.
3. Oriento el plano. Oriento el plano mediante el terreno. Me oriento en el terreno mediante el plano.

4. Sigo trayectorias. Dibujo trayectorias en el plano. Sigo trayectorias sencillas marcadas en el plano. Elijo una trayectoria para unir dos puntos en el plano. Sigo trayectorias. Participo en juegos de orientación con controles
  5. Ataque a la baliza.
- Podemos hablar de un eje de progresión de los aprendizajes mencionados anteriormente según los citados autores. Estos son:
    - Primer ciclo: 1) conozco el plano; 2) localizo los puntos en el plano; 3) oriento el plano; 4) sigo trayectorias.
    - Segundo ciclo: 1) conozco el plano; 2) localizo los puntos en el plano; 3) oriento el plano; 4) sigo trayectorias; 5) ataque a la baliza.
    - Tercer ciclo: 1) conozco el plano; 2) localizo los puntos en el plano; 3) oriento el plano; 4) sigo trayectorias; 5) ataque a la baliza; 6) uso de la brújula.
  - También hablamos de unos niveles de dificultad de estos aprendizajes según (Gómez Encinas, Luna Zorrilla, 1996), los cuales son importantes saber para realizar una aplicación correcta de estos. Estos niveles son:
    - Nivel de Iniciación. El espacio sería el aula, el pabellón y el patio. Actividades lúdicas.
    - Nivel de especialización: Sentido lúdico y descubrimiento guiado. En la metodología, se introduce ya un sentido deportivo utilizando el mapa, la brújula. Trasladamos el espacio educativo al terreno más cercano como puede ser el parque o zona natural próxima a la escuela.
    - Nivel más específico de deporte. El alumno decide qué hacer y cómo hacerlo y a qué ritmo. La decisión final supone trabajar la autonomía.
  - Tenemos que tener en cuenta unas líneas de acción, las cuales tenemos que seguir en la secuenciación de los contenidos:
 

En la orientación básica:

    - Concepto de Orientación. Definición, para que sirve, tipos, concepto de norte (y resto de puntos cardinales). 1) manipular brújula (sólo concepto de norte).
    - Concepto elementos tradicionales de orientación (sol-sombras, estrellas, musgo, etc.); 2) observación y tareas a partir del sol (reloj solar, recorridos sólo con información del Sol, etc.); 3) recorridos con “mapas escritos”; 4) recorridos sólo con conocimiento de puntos cardinales (con o sin brújula).
    - Concepto de mapa: 5) dibujar un mapa básico, espacio reducido (gimnasio, aula, patio pequeño). Si es muy simple distribuir material; 6) dibujar un mapa más elaborado (patios, zona del parque); 7) dibujar-realizar recorridos con sus mapas y cambiarlos por otros; 8) colocar material en mapa elaborado por nosotros (precisión). Unos colocan otros comprueban y/o modifican. Dividimos espacio en cuadrantes y cada grupo “monta” uno.

- Concepto de orientar el mapa; 9) orientarse a partir del material y del mapa (tomar puntos de referencia); 10) orientarse solamente a partir del mapa; 11) desplazarse rápidamente a un punto (sin ver el mapa) y orientarse rápidamente. Por parejas, uno con ojos cerrados ídem; 12) juegos con cartoncitos con letras representados en el mapa y escondidos entre el material (Un juez de otro equipo controla. Un solo intento para levantar el cartón). Pasamos al mapa grande: todo el Centro, parque); 13) hacer un recorrido según orden marcado y reflejar a qué corresponde cada punto; 14) al contrario: decimos elementos del mapa, localizarlos y señalarlos; 15) “El espía”: se le dan al alumno un mapa y varias fotografías o fotocopias claras de éstas. Se trata de que señale con un círculo el lugar de donde está sacada la fotografía; 16) esconder-encontrar objetos; 17) localizar objetivos rápidamente y anotarse puntos según orden de llegada en la localización; 18) combinar tareas anteriores con elementos de Condición Física (a modo de circuito) con un controlador de otro equipo; 19) recorrido por el barrio (se puede realizar con anterioridad).

En la orientación precisa:

- Concepto de mapa topográfico (escalas, curvas de nivel, simbología); 20) trabajar sobre el mapa, localizar zonas o puntos determinados, municipios, ver escala, calcular distancias, símbolos); 21) construir maquetas con curvas de nivel.
- Concepto de coordenadas (meridianos, paralelos); 22) comprobar ídem sobre el mapa. C.- Concepto de brújula: ¿Qué es? , partes, fundamento, funcionamiento; 23) fabricar brújula (se puede realizar en el apartado de orientación básica).
- Bloque de actividades con la brújula; 24) comprobar cómo funciona una brújula, búsqueda de direcciones; 25) realizar figuras geométricas con rumbos determinados. 26.- Realizar recorridos con rumbos; 27) juegos teniendo como base las pistas que podamos dar con rumbos, distancias y otras claves (En busca del tesoro).
- Bloque de actividades con mapa y brújula (previo a este bloque es necesario conocer bien la parte que corresponde a los mapas); 28) localizar con la brújula y mapas los rumbos necesarios para ir (hipotéticamente) de un punto a otro de un mapa de orientación o cartográfico; 29) comprobar en un mapa pequeño (aula, gimnasio, patio) cómo realmente este sistema sí que funciona localizando direcciones concretas; 30) con mapa lo más amplio posible realizar recorridos marcados en él. Localizar las letras correspondientes y anotar el rumbo necesario para llegar a ellas; 31) salida real.

Todos los elementos y características expuestas tienen que adaptarse, por una parte, al ciclo al que van dirigidas y, por otra, al grupo de alumnos y a su diversidad.

## 4.5 EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

En este apartado, se aborda la orientación desde las diferentes perspectivas de investigadores y, en concreto, aquellas que tienen una acepción más educativa.

Pierre Parlebas (1988: 149) define el deporte como “una situación motriz de competición reglada e institucionalizada” que, además, trabaja aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad. El deporte lleva implícito el trabajo de valores que se pueden y deben trabajar en las actividades escolares de todas las áreas.

El DRAE, Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992: 482), en su primera acepción define deporte como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”, mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. De estos conceptos se deduce que el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión y juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Feu (2000) va más allá, y nos habla de las características que debe tener un deporte para contribuir a la educación y formación. Plantea que: fomente la autonomía personal. No discrimine y participen todos. Enseñe a ocupar el tiempo de ocio con actividades físico deportivas. Ofrezca diversión y placer en la práctica. Utilice una competición enfocada al proceso. Favorezca la comunicación, expresión y creatividad. Establezca hábitos saludables de práctica deportiva. Enseñe a valorar y respetar las propias capacidades y las de los demás. Mejore la condición física y las habilidades motrices básicas y específicas. Permita la reflexión y la toma de decisiones.

Coincido con Giménez, J. (2000) cuando hace referencia al tema de los deportes y concluye que no todos aportan lo mismo. En el caso de la orientación, es un deporte de equipo, pero que se compite individualmente salvo en las pruebas de relevos. Este deporte aporta muchos elementos al desarrollo personal físico y social ya que: 1) como deporte individual posibilita el conocimiento de nuestras posibilidades y limitaciones, el espíritu de superación y sacrificio, el autocontrol y la responsabilidad y la autovaloración y la autoestima; 2) el desarrollo físico, como las habilidades perceptivas y motrices. Pero además, Querol Carceller (1998) aporta: conocer y respetar el medio ambiente; cooperar con los compañeros/-as; tomar decisiones ante situaciones cambiantes; tener salud y calidad de vida; enfrentarse a situaciones difíciles; relacionarse de forma directa con el medio; cifrar y descifrar información; aprender técnicas básicas con mapa y brújula; elaborar

estrategias; saber actuar en función de sus propias posibilidades; discutir, comentar y tomar decisiones; trabajar en grupo y en equipo y resolver problemas.

Estoy de acuerdo con Blázquez (1995: 135), cuando dice que el deporte educativo “constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica y continua a través del movimiento”. Por lo tanto, el objetivo es permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices.

## 5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Mi intervención didáctica tiene como objetivo planificar una propuesta de unidad didáctica para el Ciclo Superior de Primaria, en el nivel de 6º en el Colegio Marista Castilla de Palencia y en el área de Educación Física, pero planteada de manera interdisciplinar con otras áreas del currículo.

### 5.1 PLAN DE TRABAJO

En este apartado concreto los pasos en la elaboración del TFG.

Primero, elegí el tema con mi tutor Alfredo Miguel. En una reunión posterior, me aconsejó enfocarlo en una unidad didáctica en la que los alumnos colaboraran activamente tanto en su desarrollo como en la elaboración de materiales. La unidad tendría un planteamiento de progresión abierta en función de las capacidades de los alumnos, de la estructura lógica de los contenidos y de los recursos disponibles. Era necesario fundamentar teóricamente el trabajo, por lo que mi tutor me recomendó lecturas como un artículo del ABC y el libro *Educación en verde* que me ayudarían en este aspecto.

A la realización de esta primera parte, le siguió el desarrollo de los diversos apartados que forman el trabajo. Siguiendo las indicaciones de mi tutor, lo primero fue sentar las bases curriculares que justifican el trabajo de la orientación en el centro escolar. Analicé el currículo de Primaria de la Comunidad de Castilla y León y extraje los elementos curriculares del área de Educación Física que se relacionaban con el tema. Su carácter interdisciplinar hacía necesario analizar también los elementos curriculares de las áreas transversales. El paso siguiente fue analizar el contexto: el centro, su documentación curricular (PEC, PCC, Recursos, Actividades, Metodología del aula) y el entorno próximo (parques). Así mismo, fue imprescindible consultar los temas trabajados en la carrera y la búsqueda de textos y enlaces en la red. Analizada la situación, el diagnóstico confirmó el pensamiento que tenía en un principio: el centro Marista Castilla de Palencia no trabaja de manera específica la orientación y, a partir de ahí, elaboré una propuesta de intervención planificada.

Este análisis enfocaba el camino a seguir para elaborar mi unidad didáctica, contextualizada en el Colegio Marista Castilla de Palencia. Mi propuesta contaba con elementos del contexto a favor como un alumnado con capacidades y habilidades y muy preparado en el trabajo en equipo; la predisposición del tutor y la tradición del centro con el deporte y con la Educación Física incorporada en las actividades extraescolares y de ocio y, por último, las indicaciones, el seguimiento y el apoyo del tutor de la universidad. No obstante, había elementos claves menos

favorables como que los alumnos tenían un bajo nivel de conocimientos y habilidades sobre el tema, ya que no se había trabajado específicamente. Por ello, fue necesaria una evaluación inicial de los conocimientos y habilidades del alumnado.

La unidad didáctica no se ha podido aplicar en el centro ya que mi tutor de prácticas ya tenía las suyas preparadas y no quería trastocar el transcurso de su programación. De todas formas, considero que la unidad didáctica se ha diseñado de tal manera que responde a dos de los objetivos más importantes: por una parte, la sensibilización de los especialistas de Educación Física del Centro Marista Castilla de Palencia sobre la importancia de la orientación y la necesidad de trabajar el tema, como paso previo para cualquier actividad educativa. Y, por otra, que la unidad didáctica pueda ser una guía de programación sencilla que les facilite el trabajo.

## **5.2 ANÁLISIS DEL CONTEXTO**

### **5.2.1 El centro escolar**

El Colegio Marista Castilla es un Instituto religioso laico que se define como escuela católica de tradición marista. Está situado en la zona sur de la capital, muy próximo a parques públicos. Es un centro privado/concertado en las etapas obligatorias y de doble línea en todos los niveles. Oferta desde segundo ciclo de Educación Infantil hasta Bachillerato. El número total de alumnos es de 805 y en Primaria de 311. El número de profesores es de 54 y en Primaria de 20.

Contempla un modelo de educación integral. La educación ambiental, la educación física y de la salud y el Plan de Convivencia se trabajan como ejes transversales en todas las áreas. Promueve las actividades deportivas para desarrollar la destreza y coordinación corporal, y se fomenta la formación de la personalidad, el trabajo en equipo, la disciplina personal, el reconocimiento de las propias limitaciones, la aceptación del fracaso y el deseo de superación. Los alumnos son el centro de su aprendizaje. Sus metodologías favorecen la participación activa, la creatividad y la educación en la convivencia, así como la responsabilidad personal y la colectiva.

Los espacios favorecen el desarrollo curricular de la Educación Física y la práctica del deporte. Cuenta con espacios docentes como un gimnasio, una sala de psicomotricidad y un pabellón de deportes con graderío para 500 personas; una sala MarCha y una sala Scouts. El patio tiene amplios campos de deporte: 2 pistas de fútbol, 1 pista de baloncesto grande, 1 pista de baloncesto mini, 1 polideportivo cubierto. Muy próximos al colegio están: el polideportivo Campo de la Juventud, el parque del Salón, el parque Dos Aguas y el parque Montagná, que facilitan la actividad de la educación física en contacto con el medio ambiente. La organización de los recursos humanos y materiales tienen un plan y un horario para su mejor utilización.

### **5.2.2 La Educación Física en el centro**

El centro tiene una gran tradición en la educación física y el deporte, y en la educación en el tiempo libre. Lo demuestran el número de asociaciones y clubes que dependen del colegio, pero tienen un funcionamiento autónomo: Grupo Juvenil MarCha, de educación del tiempo libre; Grupo Juvenil Scout Castilla, creada en 1969; Club deportivo Maristas baloncesto, que lleva fomentando el deporte en Palencia desde hace más de 35 años (el Palencia Baloncesto de la categoría ADECCO ORO de la FEB pertenece a este club); el Club de fútbol Maristas. Y actividades extraescolares como ¡Qué divertido es moverse! Baloncesto o Fútbol, Grupos Marcha y el Movimiento Scout Castilla. Vemos que aparte de las actividades propias del área de Educación Física, el Centro Marista Castilla de Palencia cuenta con asociaciones que ofertan actividades en las que no solo tiene cabida el trabajo de la orientación, sino que además permite su aplicación y desarrollo.

### **5.2.3 La metodología del centro**

Está basada en el aprendizaje cooperativo en todos los niveles de Primaria. Sus principios: el alumno como protagonista de su propio aprendizaje; el trabajo en grupos, tanto en grandes como en pequeños grupos heterogéneos; la ayuda mutua y el aprendizaje entre iguales para solventar la diferencia de capacidades cognitivas y habilidades motrices; la resolución de conflictos entre los componentes del grupo y de manera autónoma; el descubrimiento guiado será la clave de los ejercicios. En las salidas del centro se puede contar con la colaboración de otros profesores como acompañantes, ya que existe mucha coordinación y buena planificación en los horarios.

### **5.2.4 El alumnado**

La unidad didáctica que planteo está dirigida a 26 alumnos del grupo de 6º A de Educación Primaria, con el que estoy realizando el PRÁCTICUM. No hay alumnos con dificultades para el movimiento. Aplico una prueba de evaluación de los conocimientos previos para poder ajustar la programación a la realidad del aula y a los intereses de los alumnos, ya que por el poco tiempo que llevo en el centro no tengo datos suficientes. Esta prueba forma parte de la primera sesión de la unidad. Durante la breve estancia con el grupo he podido observar que el desarrollo de los alumnos responde a las características psicoevolutivas de la edad, no tienen ni problemas de movilidad, ni de orientación espacial ni temporal, ni tampoco de direccionalidad. La dinámica grupal responde al trabajo en equipo; cumplen las normas y su comportamiento es favorable a la práctica educativa y a la introducción de temas nuevos. Los resultados de la prueba de evaluación inicial coinciden con lo esperado. Los alumnos no han realizado actividades específicas de orientación, pero las mismas preguntas de la prueba han despertado su interés.

### **5.2.5 El horario**

El grupo clase tiene dos horas a la semana de Educación Física y en diferentes días. A mi parecer, son suficientes para desarrollar las actividades programadas y para conseguir los objetivos propuestos, aunque las sesiones de una hora determinan que las actividades realizadas fuera del centro tienen que ser en un lugar muy próximo al colegio, como puede ser uno de los parques ya citados.

### **5.2.6 Los recursos**

Los recursos materiales como el pabellón, el patio, el parque cercano, etc. son los suficientes y están en buenas condiciones.

Los recursos humanos los componen el alumnado y el profesorado. Este último altamente preparado a nivel profesional, y motivado para introducir mejoras. Su organización es excelente en cuanto al funcionamiento interactivo en equipo (ciclos, comisiones, etc.) y en la implantación de planes y experiencias, dirigidos a conseguir “la excelencia” en todos los ámbitos.

### **5.2.7 Resultados del análisis.**

Analizado el contexto, se puede decir que el centro Marista Castilla de Palencia hace posible trabajar la orientación deportiva a nivel escolar en el horario establecido, desde la Educación Física y desde el aprendizaje interdisciplinar, desde las actividades programadas con un planteamiento globalizado, significativo y funcional. Es este aprendizaje funcional y los medios que ofrece el entorno los que hacen posible aplicar los conocimientos y habilidades en el tiempo de ocio, en el medio natural y en el deporte. Se responde a la finalidad última del sistema educativo que es formar ciudadanos para la vida.

## **5.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA**

En el diseño se ha seguido el siguiente proceso: En primer lugar, un diagnóstico previo de la situación de la orientación en el colegio Marista Castilla de Palencia. Para ello, se mantuvo una conversación con el profesor de Educación Física del grupo, Juan, mi tutor del PRÁCTICUM. En segundo lugar, se aplicaron criterios pedagógicos como el plantear un objetivo general, que marca el camino a seguir, definir el diseño de una unidad didáctica sobre la orientación deportiva escolar que pudiera llegar a ser una guía sencilla y práctica para el diseño de programaciones sobre la orientación, tanto en el centro Marista Castilla como en otros contextos escolares. También seguir los referentes curriculares como son el Real Decreto 1513/2006, (de 7 de diciembre), el Decreto 40/2007, (de 3 de mayo), por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, así como por los documentos curriculares del centro (PEC, PGA,

etc.); marcar un planteamiento de progresión abierta para que se pudiera adaptar a los diferentes niveles y capacidades, partiendo de una evaluación de conocimientos y teniendo en cuenta sus capacidades evolutivas; seguir la secuencia lógica en los contenidos de Julián y Pinos (2011) (conozco el plano, localizo puntos en el plano, oriento el plano, sigo trayectorias, ataque a la baliza y uso de la brújula); y por último plantear unos procedimientos sencillos que posibilitaran el trabajo cooperativo propio del grupo y del centro.

### **5.3.1 Tema**

La unidad didáctica lleva por título “me oriento deportivamente” y tiene como finalidad que los alumnos trabajen la orientación en espacios conocidos donde habitualmente se mueven, y en espacios no tan conocidos donde no suelen ir, como pueden ser los parques próximos al colegio.

### **5.3.2 Vinculación con el currículo**

- **Objetivos Generales:**

De acuerdo al Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre y al RD 40-2007 de 3 de Mayo de la Comunidad de Castilla y León en el área de Educación Física, se establecen los siguientes objetivos de aprendizaje para el Tercer Ciclo:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Asimilar, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores, y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde a la naturaleza de la tarea y a sus posibilidades. Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
- Participar en actividades físicas; compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
- Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable y que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.

- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, danzas, juegos y deportes populares y/o tradicionales y los entornos en que se desarrollan, especialmente en las modalidades autóctonas de la Comunidad, participando en su recuperación, mantenimiento y conservación.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Buscar e intercambiar información, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

- **Competencias básicas:**

Las competencias básicas que se trabajan en esta unidad relacionadas con el Real Decreto y en referencia al final de la etapa de Primaria son:

- *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.* Las actividades como la orientación en el plano y el recorrido de trayectorias, permiten la percepción e interacción apropiadas del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado como es el patio, el pabellón y/o la salida al parque. Mejoran sus posibilidades motrices, y que los alumnos adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida. Asimismo, en las salidas al medio natural, como por ejemplo ir al parque, tendrán la posibilidad de aplicar y desarrollar hábitos de respeto y cuidado de los espacios comunes y públicos, y además de que consideren estos espacios como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.
- *Competencia matemática.* Supone la habilidad para seguir procesos de pensamiento y aplicar conceptos matemáticos. La unidad facilita la adquisición de la estructura espacial a la hora de interpretar circuitos, planos, mapas, etc. También facilita la representación y el cálculo de medidas y la dirección hacia un punto u otro (izquierda, derecha). También influye en el aspecto temporal, ya que tienen que calcular el tiempo invertido en una acción. Todo ello a través de una vivencia lúdica de conceptos que, tratados en el área, no tendrían ninguna funcionalidad si no se aplican a la vida diaria y a las experiencias.
- *Competencia social y ciudadana.* Está planteada a nivel colectivo y de manera cooperativa y, por lo tanto, es un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto. A la vez, contribuye al desarrollo de la cooperación y la solidaridad desde la participación y la valoración de la diversidad, y desde la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. Los juegos pueden generar conflictos, por lo que se hace necesario el trabajo de la negociación, basada en el diálogo,

- *Competencia cultural y artística.* La unidad contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades en la forma de realizar mapas, formular ideas o incluso expresar sentimientos de forma creativa.
  - *Autonomía e iniciativa personal.* El trabajo parte del principio de participación del alumnado, que tiene todo el protagonismo en los aspectos de organización individual y colectiva de las actividades. La unidad le obliga a tomar decisiones con autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.
  - *Competencia de aprender a aprender.* El planteamiento de trabajo permite que cada alumno conozca sus posibilidades y limitaciones y se adapte a las exigencias de la actividad de acuerdo a su capacidad. Al mismo tiempo, las actividades en equipo facilitan la adquisición de recursos de cooperación y de ayuda mutua (el equipo no avanza si antes todos los miembros no han conseguido el objetivo, lo que conlleva la ayuda mutua y la colaboración). Además, la interpretación de los circuitos favorece la toma de decisiones y la autonomía del niño/-a, preparándolo para aplicar ciertos aprendizajes en otros ámbitos y momentos de la vida.
  - *Tratamiento de la información y la competencia digital.* En el sentido que permite a los alumnos seleccionar información sobre el entorno a la hora de realizar actividades, sobre todo, en el tiempo de ocio.
  - *Competencia en comunicación lingüística.* Al ser un trabajo planteado de manera cooperativa, requiere de los intercambios comunicativos, del uso de las normas que rigen el dialogo, del contraste de opiniones y del vocabulario específico del área y del tema. Además, la utilización de los planos y mapas exige la lectura y escritura de los mensajes icónicos.
- **Conexiones interdisciplinares**
    - Matemáticas. Las actividades como dibujar e interpretar un plano, un circuito, etc. posibilitan estructurar el conocimiento que se obtiene de la realidad, logrando una información nueva para conocerla y valorarla mejor. En toda la unidad, la experiencia tiene un papel muy importante, con desplazamientos en el espacio y manipulación a través del uso de materiales como son los planos y los mapas. Asimismo, trabaja contenidos sobre formas, estructuras geométricas, medidas, proporciones, distancias, etc. y podrá aplicar estos conocimientos a la hora de dibujar e interpretar planos y realizar recorridos.
    - Conocimiento del medio natural, social y cultural. El entorno se refiere a aquello que el niño o la niña puede conocer mejor. La unidad, permite adquirir, desde diferentes perspectivas, una mejor comprensión de esta realidad en el contexto escolar y en el medio natural. Esto le permite tomar conciencia del espacio y conseguir autonomía en los desplazamientos (imprescindibles en la práctica de la orientación).

- Lengua castellana y literatura. El aprendizaje se realiza en situaciones de interacción comunicativa, sobre todo la comunicación oral. Se trabaja en equipo, lo que propicia los intercambios comunicativos por medio del debate y el uso reflexivo de la lengua, y se proponen actividades de observación, análisis y manipulación de las propias producciones.
  - Educación para la ciudadanía y los derechos humanos. La vida en comunidad, supone el conocimiento de las normas y principios de convivencia. La unidad tiene muy en cuenta esta área, siguiendo las directrices marcadas en su plan de convivencia aplicado en todas las etapas y niveles.
  - Educación artística. En la interpretación de los elementos espaciales y de las imágenes de la leyenda, como sucede en planos y mapas. Desarrolla la imaginación de los niños y niñas. La posibilidad de que el alumnado pueda presentar diferentes soluciones a la resolución de una situación, enriquecen y favorecen la creatividad y la innovación.
- **Contenidos:**
    - Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción
      - Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios o ajenos.
      - Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la proyección de móviles.
      - Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común; anticipación configurativa.
      - Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.
    - Bloque 2. Habilidades motrices
      - Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.
      - Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades; interés por mejorar la competencia motriz.
      - Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.
      - Refuerzo de la autoestima y la confianza en los propios recursos motrices; valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
    - Bloque 4. Actividad física y salud

- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar.
- Bloque 5. Juegos y actividades deportivas
  - Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
  - Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
  - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
  - La iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y a los recursos: juegos deportivos convencionales y recreativos adaptados.
  - Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.
  - Aprecio del juego y de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- **Criterios de evaluación:**
  - Resolver significativamente problemas de movimiento y/o situaciones motrices que impliquen habilidades y/o procedimientos desarrollados en el ciclo.
  - Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, ya sea como atacante o como defensor.
  - Opinar coherente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte.
  - Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
  - Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud.
  - Iniciarse en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación como apoyo en la búsqueda de información.

### **5.3.3 Secuenciación de la unidad didáctica**

- **Fases de aplicación de la UD**
  - Primera fase (previa al desarrollo). Consensuar con mis tutores de prácticas el planteamiento de toda la unidad. Poner en conocimiento al coordinador de Primaria nuestra propuesta, ya que el desarrollo requiere una movilidad del alumnado por el

colegio y, por último, poner una serie de señales (pintar en el suelo) para las cuales se tiene que pedir permiso.

- Segunda fase (al inicio de la unidad didáctica). En la primera sesión, se lleva a cabo una evaluación inicial a través de la técnica cooperativa “El folio giratorio” y se ajusta la programación a los resultados obtenidos. Posteriormente, se presentan los contenidos y se comprueba en todo momento la comprensión de éstos por parte de los alumnos.
- Tercera fase (durante la unidad didáctica). El alumnado practica y consolida los nuevos aprendizajes.
- Cuarta fase (al final de la unidad didáctica). En ella se sintetizan las ideas principales y se trabajan los contenidos. Además, se evalúa la consecución de los objetivos iniciales.

- **Objetivos específicos**

- Conocer el plano y dibujar el terreno sobre el papel.
- Comprender y elaborar la leyenda de un plano.
- Localizar puntos de un plano del pabellón y del patio en la realidad.
- Localizar puntos del terreno del parque en el plano.
- Elaborar planos y situar puntos concretos.
- Comprender la necesidad y la utilidad de orientar el plano.
- Ser capaz de orientar el plano en relación a la realidad.
- Conocer cómo se representan en el plano los controles y el punto de salida.
- Completar un recorrido en el patio del colegio y en el pabellón, buscando controles situados en elementos importantes del terreno.
- Realizar con éxito un recorrido en el patio del colegio que implique alguna elección de ruta sencilla, apoyada por la presencia de un control en el punto de decisión.
- Localizar la baliza en el menor tiempo posible y minimizando los errores provocados por un acercamiento impulsivo.
- Utilizar la brújula para realizar recorridos simples sin plano en un espacio conocido.
- Participar activamente en las actividades.
- Respetar las normas de equipo.
- Aceptar las opiniones de los compañeros.

- **Contenidos específicos**

- El plano de orientación y su interpretación.
- El conocimiento del espacio de trabajo con una progresión: pabellón, patio, parque próximo.
- La representación del plano del pabellón, del patio y del parque sobre el papel.
- Localización de puntos en el plano del pabellón y del patio.

- Localización de puntos del terreno del parque “Isla Dos Aguas”.
  - Elaboración de planos del pabellón y del patio.
  - La orientación del plano del pabellón.
  - La orientación del plano del patio.
  - El desplazamiento (andando, corriendo).
  - El recorrido de orientación siguiendo trayectorias elaboradas por los compañeros.
  - El ataque a la baliza.
  - Las partes de la brújula.
  - El uso de la brújula.
  - Aceptación de las normas de equipo.
  - Actitud de cooperación con los compañeros.
  - Respeto por las ideas de los demás.
- **Metodología**
    - Cada sesión combina parte teórica y práctica.
    - Trabajo en profesor-grupo-clase y alumno-alumno.
    - Descubrimiento guiado individual y grupal.
    - Participación activa. Atención a la diversidad.
    - Globalización de los contenidos.
    - Progresión en la dificultad de los contenidos.
    - Actividades lúdicas, creativas y significativas.
    - Interdisciplinariedad.
- **El papel del profesor**
    - Es guía y mediador entre los aprendizajes y el alumno.
- **Dinámica de trabajo**

El trabajo en grupos reducidos responde al aprendizaje cooperativo. Los grupos son heterogéneos y formados por 4 miembros que tienen los siguientes cargos: “el coordinador”, encargado de dirigir la sesión y hablar en nombre del equipo; “el secretario”, que controla el tono de voz y escribe las decisiones del equipo; “el conserje”, que coloca las mesas y distribuye el material; y “el portavoz”, que habla en nombre del equipo. El objetivo del grupo es que todos los componentes avancen. Se ayudan unos a otros para alcanzar el objetivo propuesto; el resultado sale del consenso, del avance y de la participación de todos. El mismo grupo evalúa a cada componente en función de su colaboración y el profesor valora cada aportación individual. En el desarrollo de las sesiones se puede ver con claridad su funcionamiento.

- **Recursos didácticos**

Los recursos didácticos se pueden dividir en cuatro grupos:

- Recursos personales, tales como los alumnos, el profesor de Educación Física, el profesor en prácticas y la colaboración de los tutores en la salida al parque.
- Recursos materiales, que se refieren a los planos del colegio y del parque “Isla Dos Aguas”, el plano callejero de las calles del entorno, el Google Maps y los conos chinos. También el material construido por el profesor y/o los alumnos (Power Point, planos, balizas), el material del aula (cañón de proyección, lápices, bolis, etc.), la fotocopidora, las fichas de evaluación, la ficha de la salida y la autorización de los padres.
- Recursos ambientales, como el pabellón, el patio y el parque cercano.
- Recursos funcionales y de organización, que implican la coordinación con los profesores del ciclo (en la reunión ordinaria de la semana) para el acompañamiento en las salidas al parque y con los profesores encargados para la utilización del patio; la adaptación de la sesión al tiempo establecido en el horario de Educación Física; y la petición de la autorización de los padres para la salida fuera del centro.

- **La temporalización**

La unidad didáctica consta de 8 sesiones de una hora de duración. Cada semana se realizan dos horas de Educación Física, de manera que el tiempo de duración total será de 4 semanas lectivas.

- **Los espacios**

Los espacios están constituidos por el aula ordinaria, el pabellón, el patio y el parque próximo (sigue la progresión de dificultad mencionada). Para la salida al parque son necesarios los permisos de los padres y/o tutores y el acompañamiento de 2 profesores, ya que el grupo está formado por 26 alumnos. La normativa establece que por cada 10 alumnos haya 1 acompañante. En este grupo no hay alumnos con dificultades para el desplazamiento, por lo que pueden ir el profesor tutor, el profesor de prácticas y el profesor del grupo paralelo. Ambos profesores son especialistas del área de Educación Física.

- **Las actividades de enseñanza-aprendizaje**

Las actividades están planteadas con una progresión abierta, tanto en grado de dificultad como en los espacios utilizados, como se ha comentado anteriormente. Las actividades del alumno requieren su participación en acciones como auto-gestionar, organizar, escuchar, debatir, consensuar, colaborar, ayudar, intercambiar ideas para enriquecerse con las aportaciones del grupo, aplicar estrategias, tomar decisiones y actuar con autonomía. La unidad didáctica tiene por objetivo que el alumno llegue a “saber hacer” y no que se quede solo en el “saber”, como defienden los enfoques socioconstructivistas. Como las actividades también se centran en el aprendizaje

cooperativo, es importante trabajar todas las normas del saber hacer en equipo; como trabajar con el mínimo de interrupciones y sin levantar la voz, ayudar a los compañeros que lo necesiten y sentirse responsables en todo momento del funcionamiento de su grupo. El profesor recordará estas normas siempre que sea necesario y cuando las consignas como la de *trabajar en voz baja* no se respeten, él responderá con el silencio y esperará a que los alumnos imiten el modelo. Para los altos en el camino (que se interpretan como avisos sobre normas o reconducción de la actividad) se aplicarán las pautas ya establecidas las cuales facilitan el entendimiento entre profesor y alumnos y evitan explicaciones reiterativas en momentos complicados.

Las actividades responden a los intereses del alumno de esta edad y, por lo tanto, favorecen la motivación y mejoran la participación y la autonomía. Tienen un sentido colaborativo, pero también competitivo al realizarse en pequeños grupos.

El profesor, además de guiar, lleva a cabo acciones como son; consultar, coordinar, programar, observar, motivar, reforzar positivamente al alumno valorando siempre el esfuerzo realizado, escuchar, adaptar la actividad al grupo en los procedimientos, etc. En ningún caso modificará los objetivos. La adaptación la hará en el proceso y no al final cuando ya no se puedan modificar los resultados. También relacionará, siempre que sea pertinente, los contenidos de la orientación con conocimientos adquiridos en otras áreas. De la misma manera, relacionará lo aprendido con la conveniencia de realizar la actividad en otros ámbitos y momentos de ocio. Por último, evaluará el proceso de aprendizaje.

El alumno tiene que percibir en todo momento la proximidad del profesor, no solo cuando éste hace su papel de guía y de mediador, sino también cuando se involucra y participa en las actividades de los alumnos de una manera más visible e interactiva. El área de Educación Física y la unidad de la orientación, permiten y facilitan, más que cualquier otra área, la participación del profesor y la interacción en el grupo clase. Por otra parte, el hecho de que los profesores se relacionen con los alumnos en momentos puntuales de manera diferente, como por ejemplo en la salida al parque, me parece un hecho educativo propicio, no solo para el aprendizaje y para la diversión, sino también para el conocimiento mutuo.

La evaluación formativa y sumativa serán cualitativas y cuantitativas del proceso de enseñanza – aprendizaje y de todos los elementos que componen el hecho educativo. Al final de cada sesión y sentados en círculo, cada niño deberá autoevaluarse con una ficha sobre cómo ha trabajado en su grupo.

- **Desarrollo de las sesiones**

El profesor en el desarrollo de las 8 sesiones seguirá la siguiente secuencia de trabajo: al inicio, recordará lo aprendido sentando las bases para el nuevo tema y presentará el nuevo contenido.

Durante el desarrollo, proporcionará la ayuda ajustada a la necesidad del alumno. Al final, se realizará la actividad de síntesis para afianzar los aprendizajes.

A continuación, se presenta la planificación de las sesiones. El desarrollo íntegro está en el apartado 8, correspondiente al apéndice.

Sesión 1. Evaluación inicial.

Sesión 2. Conceptos básicos sobre la Orientación deportiva.

Sesión 3. Elaboración del plano de la clase.

Sesión 4. Orientación del plano.

Sesión 5. La brújula y su utilización.

Sesión 6. Realización de trayectorias en el pabellón y en el patio.

Sesión 7. Orientación en el parque con el plano y la brújula.

Sesión 8. Autoevaluación de la UD. Nos orientamos deportivamente.

#### **5.3.4 Evaluación**

- **Evaluación del alumnado**

Se basa en tres tipos de evaluación:

- Evaluación inicial (autoevaluación). Se trata de una ficha que realizan los alumnos individualmente en la primera sesión. Ésta contiene cuestiones generales sobre la unidad a trabajar. Su finalidad es saber los conocimientos previos que los alumnos tienen sobre el tema y si está relacionado con sus intereses para poder ajustar la programación al nivel real del aula. Igualmente será un referente para la formación de los grupos de trabajo que tienen que ser heterogéneos.
- Evaluación formativa. Ésta se desarrollara durante el transcurso de la unidad con la colaboración de todos los participantes (autoevaluación y heteroevaluación del profesor). Al principio y al final de cada sesión el profesor realiza preguntas. Al comienzo como recordatorio de los contenidos trabajados y de las normas de cooperación, y al final, como una síntesis y recopilación de lo aprendido. Al final también se realiza una valoración del trabajo de equipo. Estos resultados quedarán registrados en el registro del profesor.
- Evaluación sumativa o resultado final (autoevaluación y heteroevaluación). Se realiza al final de la unidad didáctica. Se trata de evaluar los resultados en función de los objetivos previstos. Se realiza a través de una ficha cuyos ítems contienen todos los objetivos programados.

- **Criterios de evaluación**
  - Interpreta planos sencillos de elaboración propia para desplazarse de un lugar a otro, escogiendo un camino adecuado y seguro.
  - Se orienta en el espacio conocido y semiconocido tomando puntos de referencia.
  - Participa en las actividades propuestas.
  
- **Instrumentos de evaluación:**
  - **Alumnado**
    - Evaluación inicial: ficha de evaluación inicial.
    - Evaluación formativa (durante el proceso de enseñanza-aprendizaje):
      - Libreta de notas.
      - Ficha sobre los elementos trabajados en la sesión y ficha de registro de resultados.
      - Ficha de evaluación del trabajo en equipo.
      - Ficha de autoevaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno.
      - Evaluación final: ficha de heteroevaluación hecha por el profesor sobre todo tipo de contenidos trabajados. Nota de grupo.
      - Hoja de registro de la nota.
  - **Docencia:**
    - Evaluación de la unidad didáctica siguiendo los criterios de evaluación

### 5.3.5 Atención a la diversidad

La prueba de evaluación inicial, la observación directa y el seguimiento de las actividades, muestran los diferentes niveles en cuanto a las competencias del grupo en el tema de la orientación. Estos elementos serán la guía para poder adaptar la programación en el proceso de mi intervención

La metodología del aprendizaje cooperativo y los grupos heterogéneos favorece la ayuda entre iguales y reduce posibles desigualdades. Esta circunstancia deja un margen al profesor para atender a los alumnos con diferentes capacidades y habilidades, lo que aumenta la autoestima y la motivación en la realización de las actividades.

## 6 CONSIDERACIONES FINALES

El contenido de este trabajo está relacionado con la Orientación Deportiva en la asignatura de Educación Física y en la etapa de Primaria.

El trabajo ha incluido principalmente dos fases: una preparatoria, correspondiente a la preparación de todos los elementos para desarrollar la unidad didáctica, y otra de diseño de ésta. La fase preparatoria ha implicado la reflexión (sobre conocimientos y experiencias propias) y la formulación del problema, en base a la hipótesis inicial que en los centros escolares, en general, la orientación no se trabaja de manera sistematizada y programada. Por la importancia de la orientación en el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, de valores en la convivencia y en el desarrollo integral de las personas, se consideró necesario incorporarla en el currículo. A fin de conseguir ese objetivo, se elaboró una propuesta sencilla que ayudara a regularizar el trabajo de la orientación deportiva en el centro en el área de Educación Física. Tanto la propia reflexión como la revisión bibliográfica han permitido realizar un diagnóstico previo de la orientación en el centro. El resultado final de esta fase ha sido una fundamentación teórica coherente que ha servido de guía en todo el proceso.

La fase de diseño ha consistido en la elaboración de una unidad didáctica sencilla para los profesores de Educación Física, que pretende ser una guía práctica para posteriores unidades didácticas de orientación en el ciclo superior y, además, la posibilidad de que el centro Marista Castilla de Palencia la incorpore en el ámbito deportivo de las actividades extraescolares. La unidad didáctica está justificada a nivel curricular. También incluye una progresión abierta, de manera que se puede adaptar a los diferentes niveles y capacidades de los alumnos (parte de la evaluación de los conocimientos previos y de las capacidades evolutivas propias de la edad, así como de la secuencia lógica de los contenidos). Además, se plantea desde la autoevaluación y la heteroevaluación, y sus procedimientos son sencillos y posibilitan el aprendizaje cooperativo. La metodología también contempla a los alumnos como actores, y la diversidad como aspecto clave en ese aprendizaje.

A continuación, se exponen los puntos fuertes y limitaciones del trabajo en cuanto a su realización.

En relación a los puntos fuertes, mencionar el propio planteamiento, que parte del estudio del contexto y de sus posibilidades. En base a ese estudio, se ha considerado que no hacen falta ni una gran preparación física y/o académica, ni grandes espacios y recursos para trabajar la orientación. Otro aspecto positivo es su carácter interdisciplinar, que garantiza que los contenidos puedan ser trabajados desde diferentes áreas y objetivos. Su enfoque socioconstructivista, que considera al alumno activo en su propio aprendizaje y que el conocimiento se construya en la interacción con los demás. Otro punto a favor es la estructura lógica de los contenidos y el planteamiento de

progresión abierta en grado de dificultad que permite la adaptación a las capacidades y a las habilidades de los alumnos. También podemos hablar del desarrollo evolutivo de las capacidades perceptivo-motrices, ya que el profesor tiene que saber que el alumno, para trabajar el tema de la orientación, debe adquirir conceptos y habilidades previas sobre el esquema corporal, la percepción del espacio y del tiempo, y la lateralidad aunque no haya trabajado la orientación de manera específica. Otro aspecto a destacar en este trabajo es que la metodología coincide con la aplicada en el centro Marista Castilla de Palencia, lo que le da seguridad al alumno a la hora de realizar las actividades propuestas ya sea dentro del aula de educación física, o fuera de ella cosa que considero necesaria para trabajar cualquier tema a nivel educativo. También considero interesante la utilización de recursos visuales como el *Power Point* que permiten visualizar los contenidos, lo que facilita la comprensión, propicia la interacción y resulta muy motivador para los alumnos. Además, y como último aspecto a favor a destacar, las clases prácticas parten desde el ámbito más cercano y sencillo al más complejo, como puede ser el parque, lo que favorece la aplicación y extrapolación a ámbitos como el medio natural, que pueden favorecer la elección de deportes realizados en el periodo extraescolar y que les permita el contacto con la naturaleza y una vida saludable, uno de los objetivos fundamentales propuestos en la unidad y de la educación física en general.

Respecto a las limitaciones, destacar que no se conocen los resultados dado que no se ha podido aplicar y que, por lo tanto, no se puede introducir variaciones ajustadas a la realidad estudiada. Además, al no disponer de resultados, éstos no se pueden generalizar ni transferir a otro grupo o población, ni contextos con características similares. Otra posible limitación es que este planteamiento requiere tiempo y dedicación para su elaboración por parte del profesorado de Educación Física y, a su vez, coordinación con el profesorado de otras áreas. Además, si se pretende promover los aprendizajes significativos y funcionales es necesario realizar salidas del centro. Esta actividad supone, por una parte, un riesgo, porque se cambia el contexto habitual de los alumnos y del que no tienen referencias claras, y, por otra, un esfuerzo del personal del centro. También requiere el cumplimiento de unos requisitos legales y administrativos justificados para garantizar los derechos y deberes de los alumnos, como la petición de una autorización a los padres o la presencia de un número determinado de acompañantes.

En base al análisis anterior, se puede concluir que, a pesar de no haber podido validar empíricamente los resultados de la unidad didáctica, su fundamentación teórica y su diseño son un referente para considerarla como una guía apta para el trabajo de la orientación deportiva en la Educación Física escolar en el Ciclo Superior de Primaria. De todas formas, se tienen en cuenta limitaciones en su aplicación como los materiales, la lentitud en los cambios de los procesos educativos o la dificultad de consenso entre el profesorado.

Para finalizar, se puede afirmar que, en general, se han conseguido los objetivos iniciales, aunque hubiera sido deseable haber aplicado la unidad didáctica en el centro Marista Castilla de Palencia. De esa forma, se podría haber expuesto una valoración personal y se podría haber hecho una breve aportación al estudio en el tema. Como propuesta de mejora principal, mencionar la aplicación de este trabajo en próximos estudios.

A modo de valoración personal, la elaboración de una unidad didáctica me ha permitido profundizar en un tema de mi interés, por su importancia en el desarrollo integral del alumno y por las posibilidades de aplicación en el tiempo de ocio y como actividad deportiva. Además, me ha sugerido reflexionar sobre la práctica educativa en relación con mi preparación académica y poner en práctica mis conocimientos y habilidades como docente.

## 7 LISTA DE REFERENCIAS

- Agualeles, I. y Julián, J.A. (2008). *Taller de orientación en educación primaria*. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Universidad de Zaragoza. Manuscrito sin publicar facilitado por los autores.  
[http://ryc.educa.aragon.es/sio/admin/admin\\_1/file/DOC/Primaria20111130/unidad%20educacion%20fisica.pdf](http://ryc.educa.aragon.es/sio/admin/admin_1/file/DOC/Primaria20111130/unidad%20educacion%20fisica.pdf) (Consulta: 10 de mayo de 2014).
- Alonso, H. *Pasos y herramientas para llevar la orientación deportiva a los centros educativos*.  
<http://www.efdeportes.com/efd148/la-orientacion-deportiva-a-los-centros-educativos.htm> (Consulta: 30 de abril de 2014).
- Baena, A. y Baena, S. (2003). *Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física*. Educación física y deportes. Buenos Aires: Revista digital.  
<http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm> (Consulta: 9 de junio de 2014).
- Benítez Giménez, S. (2009). *La orientación en la escuela*. Buenos Aires: Revista digital.  
<http://www.efdeportes.com/efd128/la-orientacion-en-la-escuela.htm> (Consulta: 5 de mayo de 2014).
- Benítez, M. (2011). *Orientación en el espacio y en el plano*.  
<http://matematicasquintocriper.blogspot.com.es/2011/06/orientacion-en-el-espacio-y-en-el-plano.html> (Consulta: 8 de junio de 2014).
- Boletín Oficial del Estado (2007). Anexo I del Real Decreto 11393/2007, de 29 de octubre.  
<https://www.boe.es/boe/dias/2007/12/29/pdfs/A53747-53750.pdf> (Consulta: 15 de mayo de 2014).
- Bruchner, P. (2014, 30 de abril). Bosquescuela: la naturaleza es el aula. *Blogs.elpais.com*  
<http://blogs.elpais.com/alterconsumismo/2014/04/bosquescuela-la-naturaleza-es-el-aula.html> (Consulta: 16 de mayo de 2014).
- Casado Mora, J.M. (2009). El deporte de orientación en el ámbito educativo: Posibilidades didácticas del gimnasio I).  
[http://emasf.webcindario.com/El deporte de orientacion en el ambito educativo.pdf](http://emasf.webcindario.com/El%20deporte%20de%20orientacion%20en%20el%20ambito%20educativo.pdf). (Consulta: 20 de mayo de 2014)
- Castañer, M. y Camerino, O. (1996). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.
- Castejón, F.J. (1997). *Manual del maestro especialista en E.F.* Madrid: Pila Teleña.
- Casterad, J.; Guillén, F.; Lapetra, S.; (1995). *Una propuesta curricular de Actividades Físicas en la Naturaleza par la Educación Primaria*. Actas del II Congreso Nacional de EF de FCCE y XII de E.U. Magisterio. Zaragoza y Jaca. Pp.153-158.

- Colegio Marista Castilla de Palencia (2014). <http://www.maristaspalencia.org/> (Consulta: 11 de mayo de 2014).
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Corrales Salguero, R. (2009). *El deporte como elemento educativo indispensable en el Área de Educación Física*. Revista digital. [http://emasf.webcindario.com/El Deporte como elemento educativo en EF.pdf](http://emasf.webcindario.com/El_Deporte_como_elemento_educativo_en_EF.pdf) (Consulta: 25 de mayo de 2014).
- Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) (1992:482).
- Diputación de Palencia (2013, 31 de mayo). Cervera de Pisuerga acogerá del 5 al 10 de agosto de 2014 el II Trofeo Internacional de Orientación Diputación de Palencia-Montaña Palentina, la única prueba internacional de orientación a pie que se celebra en España. *Diputaciondepalencia.es*. <http://www.diputaciondepalencia.es/diputacion/contenido?id=27bab333-c9d5-11e2-98fe-fb9baaa14523&idSeccion=SERV8NOT> (Consulta: 30 de abril de 2014).
- Escuela La Font. Pedagogía Waldorf. Vic (Barcelona). <http://www.infantslafont.org/> (Consulta: 2 de mayo de 2014).
- Federación Española de Orientación (FEDO). <http://www.fedo.org/web/> (Consulta: 5 de mayo de 2014).
- Federación Española de Orientación de Castilla y León (FOCYL). <http://www.fedo.org/web/castilla-y-leon> (Consulta: 5 de mayo de 2014).
- Feu, G. (2000). *Las actividades extraescolares en la escuela primaria. Una propuesta para llevar los programas de las Escuelas deportivas a los Centros Escolares*. En Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar, pp. 323 -335. Dos Hermanas, Sevilla.
- Fominaya, C. (2014, 17 de febrero). Llegan a España las bosque-escuelas alemanas. *Abc.es*. <http://www.abc.es/familia-educacion/20140216/abci-escuelas-aire-libre-201402141136.html> (Consulta: 28 de abril de 2014).
- Freire, H. (2011). *Educación en verde*. Barcelona: Graó.
- Frank W. Miller (1971). *Principios y servicios de orientación escolar*. Magisterio Español. 1971 – 487 páginas.
- García, E. (2001). *Carreras de orientación el deporte del siglo XXI*. Madrid: Desnivel.
- García, J. (1999). *Guía práctica para escuelas del deporte de la orientación*. Sevilla: Wanceulen.
- Giménez, F.J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.

- Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J.; (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Ed. Inde.
- Julián, J.A. y, Pinos, M. (2011). *Unidades didácticas de segundo ciclo de primaria*. Actividad: Orientación. Zaragoza: Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. [http://ryc.educa.aragon.es/sio/admin/admin\\_1/file/DOC/Primaria20111130/unidad\\_es/03%20educacion%20fisica.pdf](http://ryc.educa.aragon.es/sio/admin/admin_1/file/DOC/Primaria20111130/unidad_es/03%20educacion%20fisica.pdf) (Consulta: 27 de abril de 2014).
- Le Boulch, J. (1976). *El esquema corporal y su génesis. Fundamentos teóricos en la educación por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J. (1991). *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Le Boulch, J. (2001). *El cuerpo en la escuela del siglo XXI*. Barcelona: INDE.
- Martín, S. y Domínguez, M. (2006). El deporte de la orientación en la naturaleza. Aportaciones a la educación y el desarrollo de los alumnos y sus relaciones con el currículo de Educación Física. *Revista Wanceulen*. <http://www.wanceulen.com/revista/numero2.mayo06/articulos/ARTICULO%202-13.htm> (Consulta: 10 de Mayo de 2014).
- Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Miller, Frank W. (1971). *Principios y servicios de orientación escolar*. Madrid: Editorial Magisterio Español S.A.
- Pajares, F. (2007). *Los elementos de una propuesta de investigación*. Emory University. <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/ElementsInSpanish.pdf> (Consulta: 15 de mayo de 2014).
- Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Piaget, J. (1969). *Psicología y pedagogía*. Barcelona: Ariel.
- Piaget, J. y Inhelder, B. (1969). *Psicología del niño*. Madrid: Editorial Morata.
- Pinos Quílez, M.; (1997). *Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza*. Madrid: Ed. Gymnos.
- Pozo Rosado, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física. Educación física y deportes. *Revista digital N° 143*. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm> (Consulta: 16 de mayo de 2014).
- Pujolàs, P. (2001). *Aprendizaje cooperativo*. Barcelona: Editorial Graó.

- Querol, S. (2003). *La orientación en Educación física*. <http://www.educacionfisica.com/orientacion.htm> (Consulta: 12 de mayo de 2014).
- Querol, S. y Marco, M. (1998). *Créditos variables de actividades en la naturaleza* (la orientación y la escalada). Barcelona: Paidotribo.
- Tierra Orta, J. (1996). *Actividades recreativas en la naturaleza*. En A. Soto Rosales, (coord.). Educación Primaria: actividades en la naturaleza. Huelva: Universidad de Huelva.
- Silvestre, J.C. (1987). *La carrera de orientación. La salud en el correr*. Barcelona: Hispano Europea.

#### **Referencias legislativas:**

- Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León ((BOCY L de 9 de mayo de 2007).
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. (BOE, 30 de octubre de 2007).
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. (BOCYL, 8 de diciembre de 2006).

#### **Referencias curriculares del Centro**

- Proyecto Educativo de Centro (PEC) (2013). Colegio Marista Castilla de Palencia.
- Programación General Anual (PGA). (2014). Colegio Marista Castilla de Palencia.
- Reglamento de Régimen Interior (RRI). (2013). Colegio Marista Castilla de Palencia.

## 8 APÉNDICES

### 8.1 SESIÓN 1. “Evaluación inicial” sobre la orientación y sus elementos.

- Objetivos:
  - Reflexionar sobre la orientación.
  - Contestar a preguntas sobre los conceptos básicos de orientación.
  - Despertar interés por conocer el tema.
  - Colaborar en la realización de la ficha de evaluación en el grupo de pertenencia y en la votación siguiendo el orden del folio giratorio.
  - Aportar ideas para la elección del título de la UD.
  - Respetar las ideas de los compañeros.
  - Expresar las sensaciones personales sobre lo que sugiere el tema.
- Contenidos:
  - Reflexión sobre la orientación.
  - Preguntas sobre la orientación.
  - Aportación de nombres para la unidad.
  - Interés por el tema.
  - Respeto por las ideas de los compañeros.
  - Expresión de sensaciones.
- Metodología: Trabajo en grupos heterogéneos de 4 miembros.
- Agrupamientos: Pequeño grupo
- Materiales: Ficha de evaluación inicial; folio, pizarra y tiza.
- Espacio: Aula Ordinaria.
- Tiempo: 1 hora.
- Desarrollo de las actividades:
  - Actividad 1. Formación de los grupos heterogéneos de trabajo de 4 alumnos siguiendo el procedimiento del aprendizaje cooperativo. La formación de grupos se realizará de la siguiente manera: en cada equipo hay un estudiante más capaz de dar ayuda y dispuesto a ello (A); Un estudiante más necesitado de recibir ayuda (C) y uno o dos estudiantes de término medio (B).
  - Actividad 2. Realizo la evaluación inicial. La finalidad es poder ajustar la programación. El procedimiento que aplico es el “folio giratorio por parejas”. Esta técnica consiste: 1.

Dentro de un equipo, se inicia la actividad por parejas en un «folio giratorio». Un compañero inicia una redacción que la otra pareja deberá continuar sobre lo que saben de la orientación: el plano, su elaboración.....2. Después de un tiempo determinado (dependiendo de la naturaleza de la actividad y de la edad de los niños), las dos parejas se intercambian el «folio giratorio» y cada una debe continuar la actividad y después de corregir formalmente (ortografía, sintaxis...) la parte del folio escrita por la otra pareja.3. De este modo, el folio va «girando» sucesivamente de una pareja a otra dentro de un mismo equipo. Proporciono a cada grupo un folio con preguntas básicas sobre el tema.

- Actividad 3: Presento a los alumnos en qué consiste la unidad, los contenidos, los objetivos, las actividades que haremos, las normas de trabajo.
- Actividad 4. Les pediré que por grupos propongan un título para la UD, argumentado su decisión. Yo también apporto mi título- “Me oriento deportivamente”- y lo justifico. Este título tiene un doble sentido: Se relaciona con el título del TFG (La Orientación deportiva escolar en la Educación física escolar” y utilizo la palabra “deportivamente” con un doble sentido: Me oriento haciendo “deporte” y lo hago “deportivamente” aplicando los valores del trabajo en equipo que trabajamos diariamente. Anoto en la pizarra todos los títulos, incluido el mío y se someten a votación. Se elige el más votado.
- Actividad 5. La sesión finaliza con la recogida de las impresiones personales e individualizadas sobre el tema que anoto en mi libreta de clase.

### 8.1.1 Ficha de evaluación inicial

<b>AUTOEVALUACIÓN INICIAL</b>	<b>SI/NO</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
Me parecen interesantes las actividades que tienen relación con la orientación, como por ejemplo: dibujo de planos sencillos, elaboración de mapas propios, uso de la brújula, etc.		
Sé lo que es la orientación porque he hecho algún tipo de actividades anteriormente. Si es así, explica cuál.		
Sé orientarme por la dónde vivo. Se ubicar los distintos edificios que hay en él.		

Sé dibujar planos sencillos como por ejemplo: el plano de una clase, el plano del patio del colegio, el plano mi casa...		
Sé orientarme si dispongo de un plano sencillo para ello.		
Me oriento bien con los ojos cerrados, es decir, si me tapan los ojos se dónde estoy en todo momento.		
Se lo que significa una carrera de orientación y qué se hace en ella.		
Sé que son las balizas y para qué sirven.		
Conozco los puntos cardinales		
Conozco las diferentes partes de una brújula.		
Sé orientarme utilizando una brújula para ello		
Me gustaría participar en alguna carrera de orientación		

## 8.2 SESIÓN 2. “Conceptos básicos sobre la Orientación deportiva”

- Objetivos:
  - Saber qué es un plano.
  - Saber qué es un mapa.
  - Conocer los elementos de un plano.
  - Conocer los elementos de un mapa.
  - Conocer los métodos de orientación.
  - Saber qué es una brújula.
  - Visionar el power point con atención y siguiendo las normas de la actividad.
  - Participar en la actividad de grupo clase aportando ideas o planteando dudas.
- Contenidos:
  - El plano
  - El mapa
  - Los elementos del plano.
  - Los elementos del mapa

- Los métodos de orientación
- La brújula
- Visionado del power point
- Preguntas sobre el tema.
- Actitud de colaboración y respeto por las aportaciones de los compañeros
- Metodología: Lección magistral participativa. Técnica de “parada de 3 minutos”.
- Agrupamientos: Grupo clase
- Materiales: Power Point. Proyector. .Cañón de proyección. Pizarra.
- Espacio: Aula Ordinaria
- Tiempo: 1 hora
- Desarrollo de las actividades:

Dependiendo de los resultados de la evaluación inicial ajusto la programación sobre la UD que lleva por título (elegido por el grupo-clase en conjunto y en la pizarra). Hasta este momento los alumnos de 6º no habían trabajado este tema de manera concreta, por lo tanto se espera que el nivel de conocimiento sea bajo. La adaptación la haré en lo referente a elementos de la programación que no se refiere a los objetivos sino a la manera de explicar, al número de actividades, a la temporalización que en todo momento se había planteado en un nivel de iniciación sobre la orientación.

- Actividad 1. Comienzo la sesión con una lección magistral para toda la clase sobre el tema de la orientación deportiva con la ayuda de un Power Point elaborado por mí. En este power point se mostrarán los contenidos claves que los alumnos deberán adquirir para llevar a cabo la UD. Principalmente los conceptos teóricos sobre el plano y la brújula, dos de los elementos más utilizados durante el desarrollo de estas sesiones.

Utilizo un vocabulario específico del tema pero también con explicaciones complementarias adaptadas al nivel de conocimiento de los alumnos, que ya he explicado, que es bajo. Se utilizará la técnica de parada de tres minutos para comprobar la adquisición de los contenidos. Esta técnica consiste en realizar una parada de tres minutos de vez en cuando después de que el profesor haya explicado uno o varios conceptos. En este tiempo cada grupo debe preparar dos o tres preguntas o dudas que deberán plantearse después. Una vez pasados esos tres minutos el “conserje” plantea la pregunta al profesor y éste la responde para toda la clase. Recordamos las normas del “saber hacer”.

- Actividad 2. Se hace una síntesis de lo trabajado con la colaboración del grupo clase guiados por las preguntas del profesor. Es importante que les queden claros a todos los conceptos ya que van a trabajar con ellos durante todas las sesiones.

Si es pertinente, habrá que repetirlo en sesiones posteriores para acabar de afianzar sus conocimientos. Toda la sesión se realizará en el aula ordinaria. Anoto las observaciones en la libreta de trabajo.

### 8.2.1 Power Point “¿Qué sabemos de la Orientación?”

**LA ORIENTACIÓN**  
EL PLANO Y LA BRÚJULA

1

**SABES...**

- ¿QUÉ SIGNIFICA ORIENTARSE?
- ¿QUÉ ES UN PLANO O MAPA?
- ¿QUÉ ES UNA BRÚJULA?

2

**LA ORIENTACIÓN**

- La orientación es la manera de ubicarse en un mapa o plano y situarse en el tiempo.
- Esta acción se realiza guiándonos por los puntos conocidos en el mapa.



3

**MÉTODOS DE ORIENTARSE**

- Mediante el uso un mapa y una brújula
- Mediante la sombra producida con la ayuda de un reloj de sol
- Localizando la Estrella Polar o la Cruz del Sur

4

**EL PLANO O EL MAPA**

- Es la representación gráfica en dos dimensiones y tamaño reducido (a escala) de un terreno, es decir, un dibujo que quiere representar un espacio real o un paisaje visto desde arriba.
- El mapa o plano nos permite:
  - recorrer espacios desconocidos.
  - Calcular distancias aproximadas.
  - Decidir recorridos posibles



5

**ELEMENTOS DEL PLANO O MAPA**

- Debemos saber interpretar los elementos de un mapa o plano para que nos sirva de algo. Esto se puede hacer usando habitualmente mapas o dibujando terrenos y lugares conocidos.



LEYENDA

- Carretera
- Polos
- Balios
- Calle de nivel
- Baño
- Terreno cultivado
- Terreno albedo
- Arboledas, setos
- Viveros
- Pinar

ESCALA 1: 10.000

6

**ACTIVIDAD INTERACTIVA**

- <http://www.lesatillamas.com/orientacion/plano.htm>
- <http://www.ibercajallev.net/curso.php?curso=44&password=lav&nombre=4575508>

7

**LA BRÚJULA**

- Es el segundo elemento más importante después del mapa a la hora de poder orientarnos.
- Se divide en varias partes.



Diagram labels:

- 1. Placa de elevación
- 2. Placa base
- 3. Línea horizontal de elevación
- 4. Línea vertical
- 5. Línea horizontal
- 6. Línea vertical
- 7. Línea horizontal
- 8. Línea vertical
- 9. Línea horizontal
- 10. Línea vertical
- 11. Línea horizontal
- 12. Línea vertical

8

¿CÓMO ORIENTAMOS LA BRÚJULA EN EL MAPA?

1  
Elegir una ruta.  
Colocar un canto de la brújula o una línea de dirección uniendo los puntos de la misma una recta de rumbo. Desde donde estamos hasta donde queremos ir, o desde donde estamos en qué grados de dirección queremos ir.

2-3  
Sin mover la base de la brújula, giramos el limbo hasta hacer coincidir las líneas norte sur del limbo con las del mapa (ponerlas paralelas), eso sí, siempre con la flecha norte del limbo apuntando hacia el norte del mapa.

4  
Separamos la brújula del mapa, la tomamos en la mano, la mantenemos horizontal y nos guiamos hasta que el norte del limbo coincide con el norte de la aguja magnetizada. Manteniendo esta orientación, la regla de dirección de la base, es la que nos marca el rumbo a seguir.

9

ACTIVIDAD INTERACTIVA

- <http://www.ibercaja.es/curso.php?curso=44&password=ajv&nombre=4575508>

10

VÍDEO

- La Orientación
- <https://www.youtube.com/watch?v=iflev2-xHq5n> en la educación

11

BLBLOGRAFÍA

- <http://www.ieslasamas.com/orientacion/brujula.htm>
- <http://www.fedo.org/web/orientacion>

12

### 8.3 SESIÓN 3. “Elaboración del plano de la clase”

- Objetivos:
  - Repasar los conceptos básicos sobre el contenido del power point
  - Colaborar en la técnica de preguntas al azar.
  - Elaborar un plano sencillo con los elementos de la clase.
  - Crear la leyenda con el consenso del grupo.
  - Medir la clase con pasos.
  - Calcular la proporción entre pasos y medida matemática de la clase.
  - Cotejar el plano de su grupo con el de otros grupos.
  - Aportar ideas al grupo
- Contenidos:
  - Los Conceptos básicos sobre la orientación.
  - Elaboración de un plano sencillo de la clase.
  - La creación de la leyenda del plano.
  - La Medida de la clase en pasos
  - El cálculo de la proporción de pasos a números.
  - La comparación de planos entre los grupos.
  - El respeto por las técnicas aplicadas
  - La actitud positiva en el trabajo de grupo

- Metodología: Trabajo en pequeño grupo. Técnicas de “Preguntas al azar” y “Uno por todos”.
- Agrupamientos: Pequeño grupo.
- Materiales: Folios, lápiz, lápices de colores. Power Point.
- Espacio: Aula Ordinaria.
- Tiempo: 1 hora.
- Desarrollo de las actividades:
  - Actividad 1. Comienza la sesión haciendo un repaso de lo trabajado en la sesión anterior. Para el repaso se aplicará la técnica de “preguntas al azar” que sigue el siguiente procedimiento: se realizan preguntas de manera aleatoria, es decir, los niños y niñas que deben responderlas se eligen al azar. Se dice un número y, al niño que le corresponda ese número, debe contestar la pregunta. Las dudas sobre el tema se resuelven conjuntamente con el soporte visual del power point. A continuación presento los contenidos de la sesión que girarán en torno a la elaboración del plano de la clase y los procedimientos que seguiremos. Recordamos las normas para desplazarnos por el aula y las normas del “saber hacer”.
  - Actividad 2. A continuación los grupos elaboran un plano de la clase en el que deberán poner los elementos que se vayan encontrando en el aula y la leyenda. Para realizar la leyenda deberán pactar y acordar entre los miembros del grupo los símbolos que dibujarán y que representarán los objetos de la realidad. La superficie del plano deberá realizarlo tomando con pasos las medidas de la clase y pasándolo del terreno al papel respetando la proporcionalidad y poniendo en práctica los contenidos trabajados en la clase de Matemáticas. De esta manera aprenderán sobre la escala en un mapa y sobre distancias en la realidad. Los niños y niñas deberán realizar el plano de manera conjunta, es decir, deben estar todos de acuerdo antes de avanzar en el proceso de construcción.
  - Actividad 3. Una vez elaborado el plano del aula ordinaria, deberán intercambiarse los planos entre los diferentes grupos siguiendo el sentido de las agujas del reloj, de esta manera podrán cotejar su trabajo con el de sus compañeros y ser capaces de descifrar diferentes tipos de planos.
  - Actividad 4. Evaluar esta sesión por medio de la técnica de “Uno por todos”, dónde el profesor recogerá el plano de un grupo al azar y lo corregirá. Esta corrección se hará en voz alta y teniendo en cuenta los contenidos de las respuestas y también la forma. La nota irá destinada a todos los miembros del grupo.

Registraré los resultados de la evaluación en mi libreta de datos.

### 8.3.1 Registro de notas del alumnado

Nombre	Sesión1	Sesión2	Sesión3	Sesión4	Sesión5	Sesión6	Sesión7	Sesión8

...

## 8.4 SESIÓN 4. “Orientación del plano”

- Objetivos:

- Leer un plano sencillo
- Interpretar la leyenda
- Orientar el plano.
- Respetar las normas del juego
- Expresar sensaciones delante del grupo

- Contenidos:

- Lectura de un plano sencillo.
- Interpretación de la leyenda.
- La orientación del plano.
- Identificación de puntos en el plano.
- Respeto por las normas del juego.
- La expresión de sensaciones.

- Metodología: Juego cooperativo-competitivo de los “conos chinos”.

- Agrupamientos: Pequeño grupo.

- Materiales: Conos chinos, Mapa con puntos marcados, marcadores. Cronómetro.

- Espacio: El pabellón

- Tiempo: 1 hora

- Desarrollo de las actividades

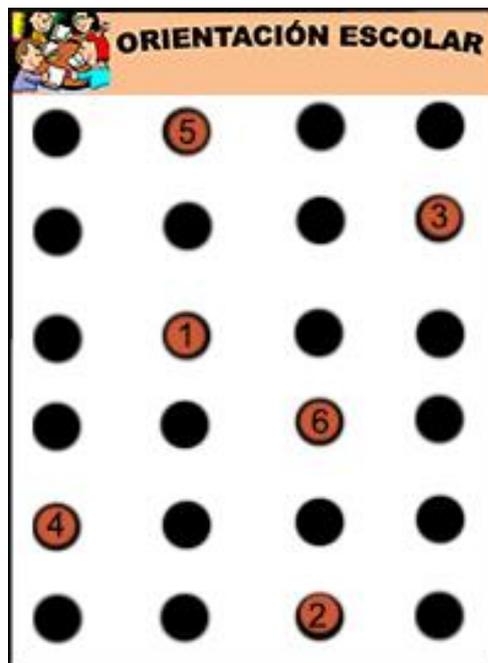
Esta sesión se impartirá en el pabellón. Nos desplazaremos en filas tal y como es habitual.

- Actividad 1. Se realiza un repaso en grupo clase con preguntas realizadas por mí sobre los contenidos de las sesiones anteriores. A continuación presento los contenidos que trabajaremos en esta sesión y su finalidad. Esta actividad se basará en la orientación del plano y en la identificación de puntos dentro de él. Haremos un “ejercicio de orientación con conos chinos” y con un plano realizado por mí donde marcaré los conos que los niños

deberán marcar. Se realizará en grupos, los mismos confeccionados en la primera sesión de la unidad didáctica.

- Actividad 2. Empezará a salir un niño de cada grupo con el mapa que previamente les habré entregado. Les entregaré el mapa colocado de manera distinta a la orientación correcta que debería de tener. De esta manera, y a partir del error, se darán cuenta de cómo deben orientar el mapa y así empezar de forma correcta la búsqueda de los puntos. El resto del grupo esperará detrás de las cortinas del pabellón. Debajo de cada cono chino habrá una marca diferente (círculo, cuadrado, triángulo...) que deberán plasmar, en el mapa proporcionado, presionando sobre él. Una vez el niño encuentre todos los conos marcados, deberá volver al punto de encuentro y pasar el mapa al siguiente compañero. Esto se repetirá hasta que lo hagan todos los niños. Se trata de un juego cooperativo ya que el grupo debe apoyarse para conseguir el objetivo final el cual es que todos los miembros de dicho grupo encuentren todos los puntos marcados en el mapa, pero a su vez es competitivo ya que participan diferentes grupos.
- Actividad 3. Al final de la sesión se reunirán a todos los niños y niñas en el centro formando un círculo y se les preguntará sobre lo que han aprendido en esta sesión y cómo se han sentido. El profesor anotará las observaciones en su libreta.

#### 8.4.1 Plano realizado por mí donde marcaré los conos



### 8.4.2 Tarjetas de Control

Nombre	Punto de Control 1	Punto de Control 2	Punto de Control 3	Punto de Control 4	Punto de Control 5	Punto de Control 6

### 8.4.3 Leyenda del mapa

- Círculo Negro – Cono Chino

- Círculo Naranja – Cono chino al que hay que ir según el número

Orientar el mapa de manera que los conos queden por detrás del título Orientación Escolar.

## 8.5 Sesión 5ª. “La brújula y su utilización”. Recorrido de una trayectoria en el plano con la ayuda de la brújula.

- Objetivos:
  - Conocer las partes de la brújula.
  - Conocer la funcionalidad de la brújula en la orientación.
  - Seguir una trayectoria en el plano del patio.
  - Orientarse con la brújula sobre el plano del patio
  - Llegar a todos los puntos de control.
  - Respetar las normas del “saber hacer” en equipo para no molestar al resto de los estudiantes del centro.
- Contenidos:
  - Las partes de la brújula.
  - El conocimiento del funcionamiento de la brújula.
  - La orientación de una trayectoria con la brújula.
  - Colaborar activamente para conseguir el objetivo de la actividad.
  - El respeto por la actividad de los alumnos del centro.
- Metodología: Clase magistral. Trabajo en pequeño grupo.

- Agrupamientos. Grupo clase. Pequeño grupo.
- Materiales: Brújula, plano del patio. Cronómetro. Tarjetas de control. Ficha del trabajo de equipo.
- Espacio: El aula ordinaria. El patio
- Tiempo: 1 hora
- Desarrollo de las actividades

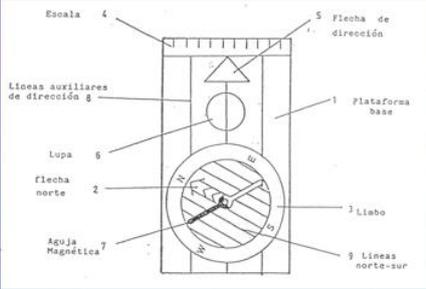
Esta sesión se realizará en el patio pero previamente en el AO tomamos contacto con la brújula. Recordaremos las normas del “saber hacer” para no molestar al resto de los alumnos del Centro.

- Actividad 1. En el Aula Ordinaria y con la ayuda del power point, retomaremos los conocimientos de la brújula dados en la primera sesión. Durante la primera mitad de la clase se les hará una explicación más exhaustiva sobre cómo se utiliza una brújula. Daré una brújula a cada grupo y los niños tendrán un tiempo para familiarizarse con este aparato.
- Actividad 2. A continuación iremos al patio. Les orientaré el plano del patio y les entregaré un plano a cada grupo con una trayectoria específica donde deberán alcanzar 8 puntos de control hasta llegar al punto final. De esta manera los niños practicarán la orientación de la brújula encima de un plano y a su vez seguirán una trayectoria específica. Esta actividad también se realizará en grupo. Cada minuto saldrá un grupo del punto de salida marcado por el profesor, de esta manera podrán ayudarse entre los miembros del grupo para orientar bien la brújula en el plano y conseguir llegar a todos los puntos de control.
- Actividad 3. Se repetirá la actividad hasta que los niños y niñas sepan utilizar la brújula correctamente. Es muy importante que sepan utilizarla bien ya que en la próxima sesión deberán usarla para desenvolverse a la hora de encontrar las balizas en el patio.
- Actividad 4. Los últimos 10 minutos reuniré a los niños en el centro del patio y sentados en círculo comentaremos la sesión haciendo preguntas en relación a los objetivos planteados. Tomaré notas en la libreta de registro.

### 8.5.1 Power Point: “Conocimientos sobre la brújula”

# LA BRÚJULA

- Es el segundo elemento más importante después del mapa a la hora de poder orientarnos.
- Se divide en varias partes.

8

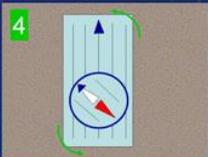
## ¿CÓMO ORIENTAMOS LA BRÚJULA EN EL MAPA?

- 1**  
Elegir una ruta.

Colocar un canto de la brújula o una línea de dirección uniendo los puntos de la misma una recta de rumbo. Desde donde estamos hasta donde queremos ir, o desde donde estamos en qué grados de dirección queremos ir.


- 
- 

**2 - 3**  
Sin mover la base de la brújula, giramos el limbo hasta hacer coincidir las líneas norte sur del limbo con las del mapa (ponerlas paralelas), eso si, siempre con la flecha norte del limbo apuntando hacia el norte del mapa.
- 4**  
Separamos la brújula del mapa, la tomamos en la mano, la mantenemos horizontal y nos giramos hasta que el norte del limbo coincida con el norte de la aguja imantada. Manteniendo esta orientación, la regla de dirección de la base, es la que nos marca el rumbo a seguir.



9

### 8.5.2 Plano del patio



### 8.5.3 Trayectoria en el mapa



### 8.5.4 Puntos de control

Nombre del grupo	Punto de Control 1	Punto de Control 2	Punto de Control 3	Punto de Control 4	Punto de Control 5	Punto de Control 6	Punto de Control 7	Punto de Control 8

### 8.5.5 Tarjetas de control de los grupos

Nombre del grupo	Punto de Control 1	Punto de Control 2	Punto de Control 3	Punto de Control 4	Punto de Control 5	Punto de Control 6	Punto de Control 7	Punto de Control 8

## 8.6 SESIÓN 6. “Realización de trayectorias en el pabellón y en el patio”

- Objetivos:
  - Recordar las normas básicas de utilización de la brújula
  - Seguir las trayectorias en el pabellón y en el patio.
  - Encontrar las balizas indicadas.
  - Respetar las normas de la actividad.
  - Colaborar en el trabajo de equipo
  
- Contenidos:
  - Las normas básicas de utilización de la brújula.
  - La realización del circuito de balizas según las indicaciones dadas.
  - Actitud de respeto por las normas de equipo y de la actividad propia.
- Metodología: Trabajo en pequeño grupo. Evaluación continuada.
- Agrupamientos: Pequeño grupo.
- Materiales: Balizas, mapa, brújula, cronómetro
- Espacio: Patio y Pabellón.
- Tiempo: 1 hora
- Desarrollo de las actividades
  - Actividad 1. Antes de empezar la sesión y sentados en círculo en el centro del patio, recordaremos las normas básicas de la utilización de la brújula y se responderán las dudas planteadas por cada grupo.
  - Actividad 2. Una vez lo tengan todos claro, deberán ponerse en marcha y encontrar 6 balizas colocadas en el pabellón y en el patio. El método será como el de la sesión anterior. Con los mismos grupos ya confeccionados en la sesión 1, se empezará a realizar el circuito de balizas. Se dejarán 2 minutos entre la salida de un grupo y de otro para que no coincidan. Todos los grupos deberán volver habiendo marcado todas las balizas correctamente. El profesor llevará la cuenta de los tiempos de cada grupo y marcará tanto el tiempo de salida como el de llegada de cada grupo.
  - Actividad 3. Al final de la clase se les realizará una serie de preguntas relacionadas con la sesión y en relación con los objetivos propuestos y que servirán como evaluación. También tendrán que ver sobre los problemas que han tenido durante la sesión y de cómo se han sentido en ella. Sobre todo se hará especial hincapié en el trabajo cooperativo que han tenido que hacer para salir adelante y para encontrar todas las balizas. Tomaré nota de los resultados.

### 8.6.1 Balizas



## 8.7 SESIÓN 7. “Orientación en el parque con el plano y la brújula“

- Objetivos:
  - Recordar las normas del peatón en el desplazamiento por la ciudad.
  - Respetar las normas de circulación por la vía pública.
  - Respetar los acuerdos para una situación particular.
  - Interpretar el plano del parque y la leyenda.
  - Encontrar las balizas en el plano con ayuda de la brújula en el menor tiempo posible.
  - Colaborar con el grupo para lograr el objetivo.
  - Expresar sensaciones y sentimientos.
  
- Contenidos:
  - Las normas del peatón.
  - El respeto a las normas de circulación por la ciudad.
  - Acuerdos de actuación en una situación concreta.
  - Interpretación del plano del parque y de la leyenda.
  - La búsqueda de las balizas
  - La expresión de las sensaciones de la actividad.
  
- Metodología: Basada en el juego y en el trabajo en pequeño grupo.
  
- Agrupamientos: Grupo clase y pequeño grupo.
  
- Materiales: Autorización de la salida firmada por los padres. Plano del recorrido del colegio al parque Isla Dos Aguas. Mapa del parque “Isla dos Aguas” facilitado por el Ayuntamiento de Palencia, brújula, balizas Ficha de valoración del trabajo en equipo.

- Espacio: Parque “Isla Dos Aguas”
- Tiempo: 1 hora y media
- Desarrollo de las actividades

Esta sesión será de recompensa. Se requiere tener firmada la autorización de los padres para la salida del centro de los alumnos. Si todo ha salido bien, que es lo previsible dadas las características del grupo y de la actividad, se realizará una salida al parque “Isla Dos Aguas”. El profesor irá antes para colocar unas balizas en todo el parque.

- Actividad 1. Antes de salir del colegio recordaremos entre todos las normas elementales a seguir como peatón cuando nos desplazamos por la ciudad. La salida fuera del entorno escolar, en el desplazamiento del colegio al parque, requiere siempre del cumplimiento estricto de unas normas de circulación por la vía pública. Les presentaremos a los acompañantes de la salida que en este caso serán los tutores de los dos sextos y el profesor en prácticas.
- Actividad 2. En la llegada al parque y sentados en el punto de salida y en forma de círculo, comentaremos qué hacer para no perdernos recordando 4 nociones de cómo se ubica un plano y como se usa la brújula. En caso de despistarnos del grupo, acordaremos entre todos cómo debemos actuar
- Actividad 3. Comienza la actividad: Los alumnos utilizando un plano, deberán encontrar las balizas que hay en el parque usando la brújula sobre el mapa del lugar que les habremos dado previamente y que ha sido facilitado por el Ayuntamiento de Palencia. El sistema será el mismo que se usó cuando se realizó la sesión anterior, es decir, el profesor marcará el inicio y final de cada grupo. Estos deberán salir cada dos minutos para no ir a la par.

Siempre tenemos que tener en cuenta que este proyecto se basa en el aprendizaje cooperativo y la colaboración de todos para la realización de dicha actividad. Recordaremos que con la ayuda del grupo es más fácil llegar a encontrar las balizas, a orientarse en el mapa y a saber utilizar la brújula.

- Actividad 4. Al final de la sesión, se hará un círculo en un lugar pensado previamente dentro del parque, y se realizarán una serie de preguntas relacionadas con la actividad de hoy. Sobre todo se les dará tiempo para que expresen las emociones y los sentimientos que les ha provocado dicha actividad. Valoración del trabajo en equipo.

### **8.7.1 Circular de la salida y autorización de los padres.**

COLEGIO MARISTA CASTILLA DE PALENCIA

TEMA: “La orientación en el parque Isla Dos Aguas”

**ACTIVIDAD DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

La actividad consiste en una salida al Parque Isla Dos Aguas de Palencia para trabajar la orientación. Consideramos que el tema es suficientemente importante para realizar la actividad en un entorno natural. El parque está cercano al colegio y podremos realizar la actividad en el horario habitual de clase y en la media hora de patio que siga a esta asignatura.

**FECHA:**

**OBJETIVO:**

**DESTINATARIOS:**

**HORARIO:**

**PRECIO:**

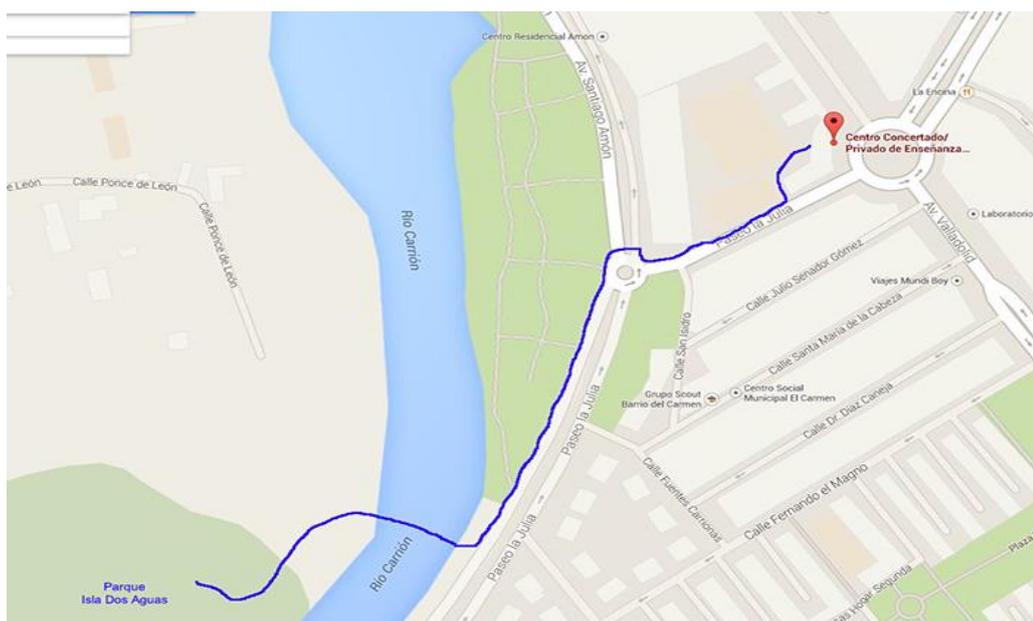
D./Dña. \_\_\_\_\_ con DNI nº \_\_\_\_\_

Autorizo a mi hijo/a \_\_\_\_\_ del curso \_\_\_\_\_ a participar en la actividad..., promovida..., el día.... según el horario que se indica.

Palencia, a..... de..... de.....

Firma del Padre, Madre o Tutor

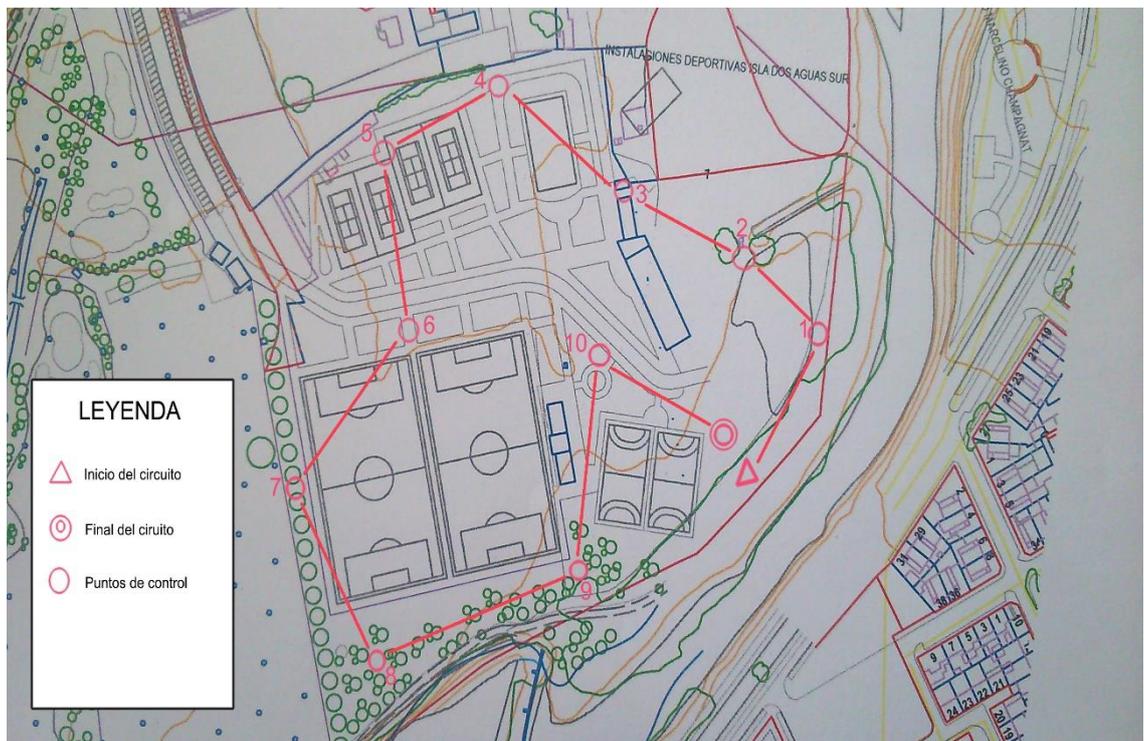
**8.7.2 Recorrido del colegio al parque “Isla Dos Aguas”**



### 8.7.3 Mapa del parque “Isla dos Aguas”



### 8.7.4 Circuito de Balizas



### 8.7.5 Ficha de valoración del trabajo en equipo.

OBJETIVOS	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4
¿Hemos progresado en nuestro aprendizaje?				

¿Nos hemos ayudado los unos a los otros?				
¿Hemos conseguido los objetivos?				
¿Todos han cumplido su cargo correspondiente?				
<b>PUNTUACIÓN</b>				

Valora con los siguientes ítems: Muy bien (3), Bien (2), Debemos mejorar (1).

#### 8.7.6 Ficha de la salida con preguntas concretas.

##### PREGUNTAS

¿Qué te ha parecido la actividad realizada hoy en el parque Isla Dos Aguas? Argumenta tu respuesta.

¿Te ha parecido interesante? ¿Por qué?

¿Has sabido orientarte en todo momento?

¿Te has perdido?

¿Has sabido utilizar la brújula?

¿Has podido interpretar bien el mapa?

¿Te gustaría volver a realizar una actividad de orientación?

¿Qué has aprendido sobre la orientación?

## 8.8 SESIÓN 8. “Autoevaluación de la UD”

- Objetivos:
  - Evaluar toda la unidad de acuerdo a los objetivos propuestos y en todos sus elementos, desde la óptica del profesor, del alumno, de los recursos, de la temporalización, etc.
- Contenidos:
  - Los elementos de la programación de la unidad.
- Metodología: Autoevaluación y heteroevaluación. Trabajo individualizado.
- Agrupamientos: Individual.
- Materiales: Ficha de autoevaluación elaborada por el profesor, bolígrafo.
- Espacio: Aula Ordinaria.
- Tiempo: 1 hora.
- Desarrollo de las actividades:

En la última sesión realizaremos una autoevaluación.

- Actividad 1. Los niños y niñas, a través de unas fichas facilitadas previamente por el profesor, deberán contestar a una serie de preguntas relacionadas con cada una de las actividades realizadas en todas las sesiones y con los objetivos propuestos en la UD. También se incluirán preguntas sobre el cómo ha sido el aprendizaje cooperativo de dichas sesiones, el cómo se han sentido en ellas y sobre su estado de ánimo al realizarlas.

Esta autoevaluación se realizará en el AO y de manera individual. Cada uno debe ser consciente de lo que escribe. Registro de los resultados de la UD en la libreta del profesor.

Es la hora de realizar la Evaluación de todo el proceso de Enseñanza-aprendizaje y por lo tanto de realizar la Evaluación sumativa de la UD: “Me oriento deportivamente”. La evaluación formativa la hemos realizado a través del seguimiento y de las anotaciones que el profesor hará en su libreta de nota. La evaluación final de la UD será sumativa y por lo tanto se tendrán en consideración todas las anotaciones y observaciones llevadas a cabo durante su aplicación.

8.8.1 Ficha individualizada del alumno de evaluación final de la UD. “Me oriento deportivamente”.

**EVALUACIÓN FINAL**

**Nombre y apellidos.....Nº**

**Remarca una opción:**

Muy bien (3)

Bien (2)

Debo mejorar (1)

**¿QUÉ SÉ?**

Conozco los puntos cardinales 1-2-3

Comprendo y elaboro la leyenda de un plano 1-2-3

Localizo puntos del plano en sitios conocidos (pabellón, patio) 1-2-3

Elaboro un plano y sitúo puntos 1-2-3

Reconozco en un plano los controles y el punto de salida 1-2-3

Localizo puntos del parque en el plano 1-2-3

Conozco las partes de una brújula 1-2-3

Oriento el plano sobre el terreno en el pabellón y el patio 1-2-3

Oriento el plano sobre el terreno en el parque 1-2-3

Sé qué es una carrera de orientación 1-2-3

Completo un recorrido con éxito en el pabellón, patio y parque 1-2-3

Localizo una baliza con rapidez 1-2-3

Utilizo la brújula para realizar los recorridos de un espacio conocido como el parque 1-2-3

**Pon tu puntuación sumando las calificaciones anteriores:**

¿Qué has aprendido sobre la Orientación en esta unidad?

¿En qué sesión te has sentido mejor? ¿Por qué?

¿Y la que menos te ha gustado? ¿Por qué?

¿Qué actividad te ha gustado más? ¿Por qué?

¿Y la que menos te ha gustado? ¿Por qué?

¿Qué actividad o actividades te gustaría hacer y no se ha hecho?

¿T gustaría saber más sobre la orientación? ¿Qué?

¿Te gustaría incluir la orientación en tus actividades del tiempo libre?

### **ACTITUD**

He seguido con atención las explicaciones del profesor 1-2-3-4-5

He seguido las pautas del profesor durante las sesiones 1-2-3-4-5

He cumplido las normas de funcionamiento de la clase 1-2-3-4-5

He seguido las normas de circulación en los desplazamientos 1-2-3-4-5

He participado en las actividades del grupo 1-2-3-4-5

He respetado las normas de equipo 1-2-3-4-5

He aceptado las opiniones de los compañeros 1-2-3-4-5

He aportado ideas en el debate 1-2-3-4-5

Las actividades me han parecido interesantes 1-2-3-4-5

Me gustaría hacer más actividades sobre la orientación 1-2-3-4-5

Me gustaría saber más sobre la orientación 1-2-3-4-5

Quisiera apuntarme a alguna actividad que hacen en Palencia sobre esta actividad 1-2-3-4-5

La Orientación podría ser uno de mis deportes en mi tiempo libre 1-2-3-4-5

Me he sentido bien respetando el medio natural 1-2-3-4-5

**8.8.2 Ficha individualizada de evaluación del docente por parte del alumno.**

<b>Encuesta para la evaluación del profesor</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
¿Ayuda a los alumnos/as a construir su conocimiento?			
¿Trata a los alumnos de forma igualatoria?			
¿Te parecen interesantes sus clases?			
¿Resuelve siempre todas las dudas que plantea el grupo clase?			
¿Te motiva cuándo no sabes realizar un ejercicio?			
¿El maestro mantiene disciplina en la clase?			
¿Propone diferentes tipos de dinámicas en clase? O ¿Siempre propone las mismas?			

**8.8.3 Ficha del docente para evaluar todos los elementos de la UD.**

<b>Evaluación de la unidad didáctica</b>	<b>Reflexión personal y justificación</b>	<b>Propuestas de mejora</b>
¿Los objetivos y los contenidos eran los adecuados al tema y al curso?		
¿Ha surgido algún imprevisto difícil de solucionar?		
¿El material seleccionado ha sido el adecuado?		
¿La UD ha despertado el interés de los alumnos?		
¿Las actividades planteadas han sido las adecuadas?		
¿Los alumnos han conseguido los objetivos propuestos?		
¿Ha surgido algún problema entre los alumnos? ¿Cómo se ha solucionado?		
¿Qué actividades de las		

propuestas en la UD han provocado más problemas?		
¿Qué actividades deberían de suprimirse y a cuáles dar mayor énfasis?		
¿Cómo ha reaccionado el alumno/a a las tareas propuestas por el maestro?		

#### 8.8.4 Ficha de seguimiento de las sesiones por parte del profesor

Alumno	Sigue las explicaciones	Aplica las normas de conducta	Participa en el equipo	Aporta estrategias	Localiza puntos en el plano	Orienta el plano	Sigue las trayectorias
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

1. Nunca 2. A veces 3. Con frecuencia 4. Siempre