



**Facultad de Educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**ORIENTACIÓN DEPORTIVA COMO ACTIVIDAD  
EXTRAESCOLAR**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR: RODRIGO SACHO RODRÍGUEZ**

**TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO**

**PALENCIA, 2018**

## **Resumen/abstract**

En este trabajo de fin de grado lo que pretendo es crear una actividad extraescolar basada en la orientación deportiva, partiendo de la base de que, previamente durante las clases de Educación Física, hayan abordado este tema. Esta actividad les permitirá a los alumnos involucrarse más en la orientación, conocer términos y actividades y sobretodo tener un disfrute y un respeto hacia la naturaleza. El objetivo final que se persigue es que sean capaces de realizar por sí mismos una carrera de orientación programada en el Monte “El Viejo”.

What I pretend in this final degree proyect is to create an extracurricular activity based on sport orientation, starting from de basis that during the EF classes they have talked about this subject. This activity will allow pupils involve more in their orientation, as well an know terms and activities and above all have a enjoyment and respect towards the nature. The final objetive that they will persecute will be that they were able to do themselves a orientation race in monte “El Viejo”.

## **Palabras clave/Key words**

Actividad Extraescolar, Orientación Deportiva, Educación Primaria, Medio Natural.

Extracurricular Activity, Sport Orientation, Primary Education, Natural Enviroment.

# ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN .....	5
1. JUSTIFICACIÓN .....	6
2. OBJETIVOS .....	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
3.1. DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR .....	13
3.2. DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR Y EDUCACIÓN FÍSICA .....	16
3.3. RESEÑA HISTÓRICA DE LA ORIENTACIÓN .....	17
3.4. LA ORIENTACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO .....	18
3.4.1. Posibilidades de enseñanza de la orientación.....	18
3.4.2. ¿Existe la orientación en las escuelas? .....	19
3.4.3. Relación con otras asignaturas de Educación Primaria .....	20
3.4.4. Actividades con el objetivo de preparación para la orientación.....	20
3.4.5. Relación con ciencias del medio natural, social y cultural .....	21
4. METODOLOGÍA .....	23
5.1. ESTRUCTURACIÓN DE LA ESCUELA.....	28
5.2. EDUCAR EN VALORES .....	29
5.3. COMIENZO CON LA ACTIVIDAD .....	29
5.3.1. Primer trimestre.....	30
5.3.2. Segundo trimestre.....	39
5.3.3. Tercer trimestre .....	42
7. BIBLIOGRAFÍA .....	47

8. ANEXOS ..... 49

# 0. INTRODUCCIÓN

Las actividades extraescolares que cuentan con un carácter físico y deportivo permiten dar un extra de beneficio a los alumnos en cuanto a conocimientos, habilidades y formación de los mismos a lo largo de la etapa de Educación Primaria. A través de este TFG llevaré a cabo una actividad extraescolar sobre la Orientación Deportiva.

Esta actividad se crea teniendo como base que en las clases de Educación Física hayan abordado este deporte en alguna sesión y los alumnos conozcan ciertos términos y sepan qué es la Orientación Deportiva. Este trabajo comienza con la definición de Actividad Extraescolar, diferenciando entre los distintos tipos que hay según su carácter, para después, diferenciar claramente los conceptos de Actividad Extraescolar y Educación Física.

Una vez establecidas las diferentes definiciones, hago una pequeña reseña histórica acerca de la Orientación, cómo está regulada en el currículum para poder llevarla y ponerla en práctica en el colegio, para por último hablar sobre cómo está dispuesto el colegio donde voy a crear esta Actividad Extraescolar, que en este caso será en el CEIP Jorge Manrique.

Mi propuesta será iniciar una nueva Actividad Extraescolar, donde todo el alumnado que desee pueda inscribirse y realizarla sin ningún tipo de impedimento por el curso al que pertenezca. Esta actividad estará dividida por trimestres, existiendo diferentes actividades en cada una de ellas. Habrá clases que serán teóricas donde aprenderán todos los conceptos relacionados con la orientación, daremos clases prácticas donde saldremos al patio y al gimnasio, realizaremos búsquedas de objetos por diferentes lugares, etc. Todo esto nos servirá de preparación para realizar, primeramente una carrera en la Isla Dos Aguas, que será un ensayo para la carrera que efectuaremos en el monte “El Viejo”.

# 1. JUSTIFICACIÓN

He elegido este tema para elaborar el Trabajo de Fin de Grado porque está relacionado con el área de Educación Física y, tras analizar e informarme sobre las actividades extraescolares en los colegios de Palencia y observar si cuentan con alguna actividad extraescolar relacionada con este tema, he podido observar que no hay ninguno que imparta actividades extraescolares sobre orientación, pero sí que existen escuelas y clubes deportivos. Si en algún momento los alumnos desean realizar este deporte porque lo han visto y conocido en colegio tienen que afiliarse a los diferentes clubes que existen en Palencia. Pero, ¿y por qué no crear una Actividad Extraescolar donde los alumnos puedan inscribirse y aprender más conceptos y comprobar si les gusta e interesa este deporte? Si a un alumno le dejas con las ganas de seguir aprendiendo, al final no sabrá si le gusta o le puede llegar a gustar, pero si le das la oportunidad de seguir aprendiendo es posible que se interese por él.

Este deporte me empezó a interesar, a pesar de que le desconocía por completo, desde que lo comenzamos a trabajar en la Universidad, más concretamente en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural”, en la Facultad de Educación de Palencia, perteneciente a la Universidad de Valladolid.

A lo largo de esta asignatura, hicimos varias salidas organizadas al medio natural, siendo una de ellas una carrera de orientación realizada en el monte El Viejo, que se encuentra a pocos kilómetros del centro de Palencia. Esta actividad me llamó mucho la atención, sobre todo lo relacionado con la utilización de la brújula, el mapa, tarjeta de control, balizas, etc.

Nos hemos dado cuenta de las numerosas oportunidades y riquezas con las que cuenta el medio natural para poder educar de una forma completamente lúdica. Tal y como relata Parra (2001), estoy de acuerdo en que las actividades físicas en el medio natural (AFMN) son prácticas motrices con un claro componente educativo, lúdico o recreativo, a través de los cuales, el alumno es capaz de desarrollarse de una forma completamente global a la vez que se crea una conciencia ecológica.

Tras haber finalizado el estudio de las AFMN, decidí escoger este tema por el siguiente motivo: este tipo de actividades, en la actualidad están teniendo un gran auge. Este apogeo de la orientación se debe entre otros motivos a la comodidad y sencillez dada la escasa necesidad de medios materiales necesarios para su ejecución y procedimiento, además de contar con un elevado número de bibliografía, veteranía y destreza por parte de mucha gente y la existencia de una considerable ordenación en el currículo vigente.

Podemos definir la orientación como un deporte en el cual los corredores realizan un recorrido donde visitan un número de puntos marcados en el terreno, llamados controles, en el mejor tiempo posible, únicamente ayudados por un plano y una brújula (Gómez et al., 1996) (p.29)

Mirando a un futuro no muy lejano como profesor de Educación Física, la orientación es una materia que se está convirtiendo en algo muy valioso, interesante y fundamental dentro de la Educación Física por tratarse de una tarea completamente lúdica, competitiva y sobretodo motivadora para aquellos que participan en ella, la cual se puede tratar desde la interdisciplinariedad, ya que nos permite trabajar contenidos relacionados con el área de las matemáticas (escalas), ciencias naturales (flora y fauna), etc.

No obstante, la carrera de orientación no se basa únicamente en entender y comprender un plano, sino que hay que tener una preparación física adecuada. Además, gracias a esta actividad, los alumnos van a ser capaces de aumentar su capacidad física, disfrutar del medio natural en el que se encuentran e incluso atreverse y plantearse nuevos límites. Además, la orientación proporciona numerosos beneficios a los alumnos que la practican, generando en ellos diversión y motivación, entre otros muchos. (Bocanegra y Villanueva, 2003) “La orientación permite a sus participantes un contacto muy estrecho con el medio natural pudiendo plantearse de manera competitiva o lúdico-recreativa”. (21-25)

La orientación admite la colaboración y cooperación de todo tipo de personas, sin discriminar a nadie. Existen diferentes categorías dependiendo de la edad, sexo e

incluso se diferencian niveles en el que estén los participantes. Existen una extensa variedad de recorridos con el objetivo de que participen todas las personas sin importar la edad, sexo o condición física.

Trabajar de forma directa la orientación deportiva me ha permitido poder aprender los aspectos más importantes de esta modalidad, tanto teóricos, con el objetivo de saber primeramente lo relativo a este deporte; como los prácticos, para poder llevarlos a cabo a la hora de planificar una carrera de orientación. Incluso he participado en una carrera de orientación como he comentado anteriormente por el monte “El Viejo” y también por el campus universitario de “La Yutera” (Palencia), haciendo que estas dos carreras se conviertan en destrezas y experiencias, provocando una cierta captación hacia esta actividad.

Al tratarse de una actividad que se llevará a cabo como un taller, no específico el curso en el que me voy a centrar, ya que se trata de una actividad completamente libre a la que pueden asistir todos los alumnos de cualquier curso.

**En cuanto a la relación con el currículum,** he analizado la nueva ORDEN EDU 26/2016 que está vigente en este curso 2017-2018. El deporte de orientación se puede contemplar de forma general en todos los bloques dentro de la Educación Física, pero de forma más concreta la podemos encontrar en el bloque, “Juegos y actividades deportivas”. Los contenidos más importantes que podemos aplicar dentro de este bloque son los siguientes:

Cuando hagamos una salida fuera del centro, debemos cuidar el medio natural, por lo que deberemos recoger y limpiar todo aquello que ensuciamos.

Observar quien se esfuerza por aprender, tanto de forma individual como en equipo en las diferentes actividades propuestas.

Del bloque 2, “Conocimiento corporal”:

Gracias a la orientación, seremos capaces de conocer nuestro propio cuerpo y que este se adapte al medio natural en el que se encuentra, sabiendo en todo momento cómo



desplazarse y responder ante estímulos de cualquier índole.

Del bloque 6, “Actividad física y salud”:

El deporte de Orientación nos va a permitir mejorar nuestra capacidad física.

Los alumnos serán capaces de reconocer cuáles son los beneficios para la salud con la práctica del deporte, Los alumnos deben conocer algunas pautas básicas sobre primeros auxilios con el objetivo de saber reaccionar ante un posible caso que pueda producirse durante una actividad al aire libre.

Del bloque 3, “Habilidades motrices”:

Los alumnos deben de confiar en sí mismos durante el desarrollo de la actividad, siendo capaces de tomar decisiones cuando se encuentren tanto en situaciones habituales como en entornos no conocidos.

En cuanto a los estándares de aprendizaje relacionados con el bloque 4, destacamos los siguientes:

Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.

Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

## **¿Por qué tratar la orientación deportiva como una actividad extraescolar?**

La orientación deportiva tiene múltiples beneficios a nivel educativo, entre los cuales podemos destacar los siguientes:

- A nivel físico: Es un medio ideal para desarrollar y trabajar la resistencia, la velocidad, con continuos cambios de velocidad que se generan, la fuerza para superar diferentes obstáculos en el medio.
- A nivel psicológico y cognitivo: Es capaz de desarrollar la percepción, la capacidad de análisis tanto del mapa como de la realidad, la concentración, el autocontrol, la capacidad de gestionar su propio esfuerzo, la autoconfianza, la capacidad de tomar decisiones, la comprensión de un lenguaje simbólico, comprender las escalas, aprender el funcionamiento de la brújula, saber interpretar un mapa, etc.

La orientación deportiva en la escuela es una actividad que fomenta muchas habilidades y actitudes en los niños/as, por ello es importante que los padres animen esta práctica, y para ello deben de seguir las siguientes pautas:

- Los niños/as no realizan la orientación por entretenimiento del público ni para que en la carrera queden los primeros, sino para divertirse, formarse como personas en el deporte y para aprender a orientarse y servirles para un futuro.
- Aplaudir los esfuerzos y las buenas actuaciones de los participantes.
- Aunque los padres tengan conocimientos acerca de este deporte, no teledirigirles, comentándoles lo que tienen o no tienen que hacer mientras realizan la carrera.
- Rechazar el uso de cualquier forma de violencia o comportamiento incorrecto.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo principal que se persigue con este proyecto es “impulsar el trabajo individual y el trabajo en equipo de los alumnos para poder alcanzar los objetivos deseados; estos deben ser de carácter personal como colectivo”. Tras haberlo definido, creo que es necesario establecer unos objetivos generales que den información más detallada acerca de lo que quiero conseguir con este proyecto:

- Exponer los valores positivos a la hora de realizar la orientación en Educación Primaria.
- Fomentar la importancia de llevar a cabo actividades en el Medio Natural.
- Defender la interdisciplinariedad que tiene la orientación, debido a que a través de ella, podemos trabajar contenidos relacionados con matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, lengua, educación artística, etc.
- Fomentar el respeto y participación entre todos los alumnos a lo largo de la convivencia a la hora de realizar las diferentes actividades.

Una vez han sido definidos los objetivos generales, paso a plantear los objetivos específicos:

- Ofrecer una visión positiva acerca del deporte de la orientación, así como el funcionamiento y reglamento de las carreras de orientación.
- Crear en los alumnos una sensación de disfrute, y sobre todo, de respeto hacia el medio natural.
- Potenciar la cooperación y el diálogo entre los alumnos a la hora de llevar a cabo las diferentes actividades propuestas.
- Aumentar tanto la responsabilidad como la autonomía de los alumnos, al mismo tiempo que se incrementa su nivel de autoestima.

### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado aparecen detallados los puntos sobre los que se apoya este trabajo. Comienzo definiendo lo que es una actividad extraescolar, los diferentes tipos que hay y la clasificación dependiendo del carácter que tengan. A continuación, analizo las diferencias con la educación física, procediendo a realizar un análisis mucho más completo, pudiendo observar como este tipo de actividades son capaces de reforzar la educación física.

Después, paso a distinguir entre actividad extraescolar y educación física de una forma mucho más amplia.

Posteriormente realizo una reseña histórica acerca de la historia de la orientación, sus inicios y su evolución.

Para finalizar, explico la relación que tiene la orientación con lo educativo, explicando las distintas posibilidades de enseñanza, respondiendo a la pregunta si existe esta modalidad en las escuelas y la relación que existe con el conocimiento del medio natural, social y cultural.

1. Definición de Actividad Extraescolar
2. Diferencia entre Actividad Extraescolar y Educación Física
3. Reseña histórica de la orientación
4. Orientación deportiva dentro del currículum de Educación Primaria
5. Orientación en el ámbito educativo
  - A. Posibilidades de enseñanza de la orientación
  - B. ¿Existe la orientación en las escuelas?
  - C. Relación con conocimiento del medio natural, social y cultural

### 3.1. DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

Lo primero en lo que pensamos cuando alguien nos pregunta qué es una actividad extraescolar, es que se trata de una actividad realizada por los alumnos y alumnas fuera del horario escolar. Puede ser realizado en la cercanía del centro, siendo este el responsable de su organización, basándose en un entretenimiento tanto cognitivo como motriz, principalmente.

Guerrero Serón, A. (2009) nos da una definición sobre las actividades extraescolares, definiéndose como:

Todas aquellas prácticas de enseñanza y aprendizaje, de carácter singular (salidas, representaciones, proyecciones...), que se llevan a cabo utilizando procedimientos y estrategias diferentes a los utilizados en las experiencias cotidianas (dinámica grupal, evaluación cualitativa...), en las aulas o espacios asignados (polideportivos, laboratorios...), reflejadas excepcionalmente en los documentos curriculares y espacio-temporales ordinarios (PGA, Memoria...) y que poseen bien un carácter lúdico, recreativo, instructivo o formativo cuya elección y desarrollo pertenecen a la autonomía propia de las organizaciones escolares; cumpliendo siempre una serie de demandas sociales del entorno más cercano al centro de referencia y en la sociedad más amplia. (p. 403)

Para Guerrero Serón, A. (2009), estas actividades pueden ser según su carácter:

- **Lúdicas:** su idea clave es el juego como instrumento de aprendizaje y su objetivo es la diversión del individuo al realizar la actividad.
- **Recreativas:** dirigidas al ocio o a la práctica del deporte o del ejercicio físico.
- **Instructivas:** dirigidas a la adquisición de conocimientos, entendido estos conocimientos como destrezas o habilidades.
- **Formativas:** transmisión y adopción de valores sociales, culturales y éticos.

Observando esta clasificación, podemos detallar que todos tienen un punto en común con la educación física: “el juego como instrumento de aprendizaje, la práctica de actividad física o deportiva, adquirir destrezas y habilidades y asimilar y adquirir

unos valores férreos”.

Dentro de las actividades extraescolares, se diferencian unos tipos que, según Guerrero Serón, A. (2009) son los siguientes:

- **Complementarias**: aquellas situaciones curriculares organizadas y realizadas por los profesores del centro, con la ayuda circunstancial de los padres y del personal de servicios, que tienen lugar de manera ocasional y con carácter obligatoria (y, por lo general, gratuito), con la pretensión de mejorar y completar los aprendizajes programáticos mediante métodos activos y técnicas y recursos experimentales. Son las más próximas a la innovación pedagógica y llamadas así, por lo general por los propios profesores, que las reconocen como propias y distintas del resto. Como ejemplos podemos citar las salidas a parajes históricos naturales y actos culturales (museos, obras de teatro, exposiciones artísticas...). (p.404)
- **Colectivas**: transmiten valores transversales en parte alineados con el currículo oculto y en parte con la función de legitimación social que tienen las escuelas regulares: entran en este tipo los cursillos, prácticas y talleres sobre aficiones musicales, artísticas, lúdicas y deportivas que sugieren y organizan comisiones para su celebración durante el tiempo inmediatamente adyacente a la jornada escolar. Generalmente se lleva a cabo fuera del horario oficial o lectivo, pero dentro del centro y de su control. Constituyen la mayoría de las actividades conocidas como extraescolares y se llaman así por la regularidad de su celebración (vespertina, generalmente) y duración (trimestral o anual). Por sus contenidos más cercanos a las habilidades que a lo cognitivo y su agrupación integradora de género y edad. Representan aquellas actividades más ligadas al entorno social de los centros y, entre sus propiedades están desde la recuperación del tiempo perdido, posibilitando aficiones, a mostrar el enriquecimiento cultural del entorno social de los colegios (Judo, ajedrez y pintura). (p.405)

- **Asistenciales**: son programas de atención y cuidados de carácter no lectivos; sino esencialmente asistencial, que se prestan al alumnado más joven, debido a sus necesidades horarias que no pueden cubrir sus familiares y deben ser atendidas por personal no docente de menor cualificación que los docentes. Representan un esfuerzo sustantivo de las propiedades asistenciales y de custodia de las organizaciones escolares. (p.405)

Analizando la legislación vigente, podemos encontrar ciertas referencias sobre las actividades extraescolares, más concretamente en la LOMCE, donde podemos observar aquello que corresponde al Consejo Escolar del Centro:

- Participar en la aplicación de la línea pedagógica global del centro e informar las directrices para la programación y desarrollo de las actividades escolares complementarias, actividades extraescolares y servicios escolares.
- Aprobar, a propuesta del titular del centro, las aportaciones de las familias de los alumnos y alumnas para la realización de actividades extraescolares y los servicios escolares cuando así lo hayan determinado las Administraciones educativas. (p.61)

También se hace referencia a las actividades extraescolares en la Orden EDU 26/2016, en su artículo 16:

1. La programación general anual deberá recoger todos los aspectos relativos a la organización y funcionamiento, incluyendo:
  - El programa anual de actividades complementarias y extraescolares.

También, se puede contemplar en el artículo 18:

1. Las programaciones didácticas deberán contener, al menos, los siguientes elementos:
  - Programa de actividades extraescolares y complementarias.

En el artículo 47:

1. Los equipos docentes de nivel estarán formados por todos los maestros que imparten docencia en un mismo curso, siendo sus funciones las siguientes:
  - Organizar actividades complementarias y extraescolares conjuntas relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje y el fomento de la convivencia y la cultura.

### **3.2. DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR Y EDUCACIÓN FÍSICA**

La primera diferencia que se puede encontrar es que la educación se apoya y se protege sobre un marco curricular en el que se manifiesta el qué y cómo enseñar, para qué enseñar, cómo y cuándo evaluar; mientras que, por otro lado, las actividades extraescolares no tienen este marco curricular.

Pero la diferencia más importante que podemos observar entre ellas es que la educación física está enganchada a las unidades didácticas (correspondiendo al tercer nivel de concreción curricular). Se conoce con el nombre de “unidad” porque tiene unos procesos completos de enseñanza-aprendizaje y didáctica porque tiene un valor pedagógico (Vaca Escribano, 2002). Las actividades extraescolares no tienen ese marco curricular ni por tanto unidades didácticas que se pueden desarrollar; tienen muy poco carácter educativo, pero sí que cuentan con una serie de contenidos y objetivos muy determinados. Las personas destinadas a llevar a cabo este tipo de actividades no suelen tener el nivel óptimo de pedagogía y didáctica debido a que no poseen la formación necesaria en relación con este tipo de apartados y actividades; simplemente este tipo de personas quieren llevar a cabo este tipo de actividades a través de una forma completamente autoritaria.

Es importante decir que las actividades extraescolares pueden llegar a ser actividades muy educativas, por el simple hecho de que, a través de ellas, los alumnos son capaces de compartir experiencias, la motivación juega un papel muy importante en el aprendizaje de los niños y niñas, junto con que este tipo de actividades no cuenta con



una evaluación, permitiendo que los participantes se encuentren totalmente libres para poder realizarlas sin ningún tipo de presión.

Las actividades extraescolares están diseñadas para agradar y entusiasmar unos elementos presentes en los alumnos: deporte, ocio y salud. El deporte no tiene ningún principio educativo por el hecho de que hoy en día lo que se busca es el enfrentamiento directo entre niños, sin importar si aprenden o no, centrándose únicamente en ganar.

Por último, señalar que, aunque la educación física es de carácter obligatorio para todos los alumnos del centro, las actividades extraescolares no son obligatorias y están propuestas para todo el que las quiera realizar, existiendo un mínimo número de alumnos que no las pueden realizar.

### **3.3. RESEÑA HISTÓRICA DE LA ORIENTACIÓN**

Según la Federación Española de Orientación (FEDO), la orientación nació en el siglo XIX como actividad con los primeros mapas topográficos modernos. Es en 1888 cuando se utiliza por primera vez la palabra “orientación” con sentido deportivo, ocurriendo en la academia militar sueca de Kachbery, Estocolmo, y, probablemente, también en la academia de cadetes de Kristiania, en Noruega.

Durante la década de 1890, los clubes civiles mostraron interés por estas pruebas militares, y el 31 de octubre de 1897 se celebró en Tjalve (cerca de Oslo) la primera carrera pública de orientación con ocho participantes. A pesar de que se celebraron pequeñas pruebas hasta 1910, este deporte desapareció en Noruega, pero sobrevivió en Suecia a la primera guerra mundial.

Pero no fue hasta el 25 de mayo de 1919 cuando empiezan a celebrarse las modernas carreras de orientación. Esta prueba tuvo lugar en el bosque de Nacka, a 15 kilómetros del sureste de Estocolmo, con la participación de 217 participantes. El organizador de esta carrera, el comandante Ernest Killander, es considerado el padre de la moderna orientación deportiva.

Esta carrera suscitó gran interés en Suecia y el deporte se propaga rápidamente.

Fue en los años 90 cuando se establecieron los principios básicos de la orientación tal y como se conoce hoy en día; los tipos de carreras, situación de los controles, categorías de participantes y principios organizadores.

Pronto estas carreras se extienden por toda Escandinavia y, después de la segunda guerra mundial, al resto de Europa y a Estados Unidos.

Por iniciativa de los deportistas escandinavos nace en 1961, en Copenhague, la Federación Internacional de Orientación (IOF), con el objetivo fundamental de establecer un reglamento internacional e impulsar el desarrollo de este deporte en todo el mundo.

La fundación de la IOF permitió un rápido progreso de la orientación, así los primeros campeonatos de Europa se celebran en Noruega en 1962 y en Finlandia en 1966, se celebran por primera vez los campeonatos del mundo.

En 1949 este deporte adquirió carácter olímpico en su modalidad de Carrera de Orientación con esquís y en 1977 en su modalidad de carrera diurna.

En la actualidad, la IOF está formada por 33 federaciones nacionales miembros, con 500.000 deportistas federados y 5.000 clubes afiliados.

### **3.4. LA ORIENTACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**

#### **3.4.1. Posibilidades de enseñanza de la orientación**

La orientación es una actividad que posibilita la opción de trabajar una gran cantidad de contenidos de una manera interdisciplinar. Un ejemplo de ello sería entender que la escala es una relación entre la realidad y el mapa (matemáticas), diseño y construcción de balizas y planos (educación plástica) o interpretación de planos (ciencias naturales).

Según Giménez & Hellín, (1995), sostiene que gracias a la orientación somos capaces de trabajar contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Entre los contenidos conceptuales que se trabajan se puede citar como ejemplo las reglas y

funcionamiento del deporte de orientación. Orientar un mapa sería procedimental, mientras que contenido conceptual podríamos decir que sería el cuidado y respeto del entorno.

Al tratarse de un deporte que se practica de forma individual, y en algunas ocasiones en parejas o grupos, permite fomentar el desarrollo de la autonomía, autoestima o el deseo de superarse a uno mismo. Además, desarrolla algunas actitudes como la cooperación, ya que, al principio de iniciarse con esta actividad, es recomendable que se trabaje en equipos para fortalecer la seguridad del propio niño.

La orientación destaca debido a que el contenido es muy importante en relación con el aspecto físico, ya que comprender el mapa es fundamental en este deporte.

La orientación deportiva permite que el alumno esté en contacto con la naturaleza, concienciándoles que hay que respetarla y cuidarla por todos.

Todos y cada uno de los contenidos, procedimientos y actitudes que se trabajan en la orientación deportiva permiten mejorar las habilidades físicas del alumno/a para que sean capaces de desplazarse por el medio natural. Además, van a ser capaces de desarrollar la mente poniendo en funcionamiento su inteligencia con el objetivo de que sean capaces de interpretar el mapa para poder obtener como resultado encontrar todas las balizas y poder respetar la naturaleza.

### **3.4.2. ¿Existe la orientación en las escuelas?**

Existen autores que defienden que la orientación es practicada lo más mínimo en el colegio (Martín, 2008), en cambio (Baena y Granero, 2011) piensan que hace falta más formación educativa, o simplemente exponen los obstáculos e impedimentos a la hora de realizar todas estas actividades provocados por el horario, los contenidos e incluso por el propio grupo (Mínguez, 2008).

No obstante, con el paso del tiempo aparecen nuevas proposiciones (Baena et al., 2014), además de enseñanzas y tesis que demuestran cómo este deporte se está convirtiendo en una de las actividades más practicadas en los institutos, dentro del

apartado de Actividades Físicas en el Medio Natural, con un 66,4% de participación (Guillén et al., 2011), y por otro lado entre un 20 y un 30% (Baena et al., 2010).

### **3.4.3. Relación con otras asignaturas de Educación Primaria**

La orientación puede ser tratada como un tema interdisciplinar ya que podemos trabajarla adaptándola a otras asignaturas que no sean EF.

Ciencias naturales: nos va a permitir conocer diferentes tipos de flora y fauna, especies de animales más comunes de esa zona, plantas más características, etc.

Matemáticas: a través de ellas, vamos a ser capaces de poder hacer cálculos de memoria en relación con la escala del mapa, saber a qué distancia nos encontramos de la siguiente baliza o cuánto hemos andado desde la anterior.

### **3.4.4. Actividades con el objetivo de preparación para la orientación**

Existen cinco tipos de actividades para enseñar a orientarse, las cuales se disponen de forma progresiva en cuanto a su dificultad:

- La primera actividad se trataría de “juegos sensoriales”, a través de los cuales, los niños deben emplear sus sentidos para poder percibir y comprender la información. Esta primera actividad es aconsejable trabajar en educación primaria.
- La segunda es trabajar actividades a través de los cuales los alumnos se les proporciona una serie de pistas con el objetivo de que completen el recorrido establecido en grupo.
- El tercer paso consistiría en realizar un pequeño boceto sobre el colegio, o simplemente un pequeño dibujo sobre el gimnasio del centro. Una vez realizado, podemos elaborar juegos con el objetivo de que busquen objetos escondidos en diferentes lugares.
- La cuarta actividad, elaboraríamos una carrera de orientación, la cual la realizaríamos en grupo, disfrutando de la naturaleza, sin ir demasiado rápido, aprendiendo a utilizar mapa y brújula.

- Por último, realizaremos una competición, conocido como “carrera de orientación”, la cual consiste en pasar por unos puntos de control establecidos, intentando realizarlo en el menor tiempo posible.

### **3.4.5. Relación con ciencias del medio natural, social y cultural**

Por un lado, en ciencias naturales tratamos contenidos vinculados con el propio medio natural.

La orientación deportiva es una actividad física que se realiza en el medio natural y gracias a ello, nos permite conocer la naturaleza y valernos por nosotros mismos en ella. Además, los alumnos y alumnas tienen la posibilidad de contactar en primera persona con un medio que suelen frecuentar pocas veces.

Los deportes que se realizan en el medio natural son beneficiosos e idóneos, ya que estos “representan un juego con la naturaleza, la cual se convierte en compañero; en ellos existe una fusión entre el hombre y la naturaleza, en los paisajes de ensueño que exceden unas posibilidades físicas con unos límites corporales” (Casanova, 1991, p.34-39)

Gracias al deporte de orientación, somos capaces como docentes de enseñar y abrir a nuestros alumnos una manera entretenida y motivadora para poder progresar y desarrollar nuestra propia condición física de un modo completamente saludable mientras que los alumnos/as aprenden y se divierten contenidos acerca de otras materias.

Corroborando con las ideas de Arroyo (2010) creo que las actividades que se realizan en el medio natural constan de una capacidad educativa enorme, ya que permite a los alumnos manejarse y valerse por sí mismos en situaciones completamente nuevas para ellos. Aludiendo a los tres ámbitos en los que se divide la educación, podemos encontrar:

- Motor: Existe una mayor probabilidad de realización de desplazamiento en el medio natural en comparación con el colegio.

- Cognoscitivo: aquellos saberes y conocimientos que tienen una relación directa con el medio natural.
- Afectivo: el trabajo en grupo va a ser un punto fundamental, ya que el ejercicio de esta actividad se realizará en parejas.

El profesor va a ser el encargado de hacer que los alumnos disfruten del medio natural. Cuando salimos fuera del colegio, los alumnos se sienten liberados por hacer algo diferente a los que están acostumbrados a realizar diariamente, y por lo tanto, intentan disfrutar al máximo. “La naturaleza es percibida como un medio contrario, opuesto a lo tecnológico, a lo maquinista, a lo regulado, a lo institucionalizado”. (Marty, 1988, p.211)

Uno de los contenidos más importantes de la orientación deportiva es saber leer y comprender los mapas. En numerosas ocasiones, los alumnos tienen dificultades a la hora de entender la escala, la leyenda, etc. Todas estas cuestiones son tratadas desde el área de Ciencias Sociales, para luego ser reforzadas en Educación Física.

La orientación espacial utilizando el mapa tiene gran dificultad que también se trabaja en Ciencias Sociales, pero que en clase de Educación Física, y más específicamente a través de la orientación deportiva podemos ser capaces de desarrollarla de forma correcta. Otra de las dificultades que encuentran los alumnos lo podemos observar en señalar en los mapas los propios objetos que se encuentran cercanos a ellos en la propia realidad.

Utilizando la orientación deportiva vamos a intentar mejorar todas y cada una de estas dificultades que los alumnos se encuentran, haciendo que las resuelvan a través de una forma completamente lúdica.

## 4. METODOLOGÍA

Cuando he comenzado a elaborar el Trabajo de Fin de Grado, lo primero que he hecho ha sido revisar anotaciones que hice cuando realizaba las prácticas de Educación Física, para observar los comportamientos y actitudes de los alumnos en las clases de Educación Física, principalmente cuando realizamos carreras de orientación por el colegio como por la Isla Dos Aguas. Junto con esto, he consultado apuntes de la Universidad, concretamente de la asignatura Educación Física en el Medio Natural.

Para comenzar, este trabajo consiste en iniciar una nueva Actividad Extraescolar en el colegio, por lo que inicialmente hay que reunirse con el equipo directivo del centro y del AMPA para que, tras explicarles en qué va a consistir esta actividad extraescolar, aprueben su realización. Posteriormente, adecuar el horario de tarde de esta actividad y disponer de los recursos, materiales y espacios para poder realizarla. Y por último, tener siempre a los padres informados por medio de reuniones de las diferentes prácticas y carreras de orientación que los alumnos van a realizar.

He decidido realizar este proyecto porque he observado que no existe en ningún colegio en Palencia una Actividad Extraescolar donde se trate la Orientación Deportiva. En el colegio donde he realizado las prácticas, he observado que existen Actividades Extraescolares de diferente tipo (kárate, baloncesto, pintura, etc.), pero ¿y por qué no poder establecer una actividad de orientación para aquellos alumnos que les haya atraído durante las practicas en las clases de Educación Física?

Para que esta Actividad Extraescolar pudiera salir adelante, decidí hablar con el Director, que en este caso es el profesor de Educación Física, para comentarle la idea y que me explicara un poco lo que habían dado en las clases en años anteriores. Lo primero que me comentó fue que muchos de ellos tenían un gran interés por la Orientación y que en algunas salidas fuera del centro, lo hacían bien y el tiempo de realización era bastante bueno para la edad que tenían.

Procedí a realizar un estudio del centro (número de alumnos, situación en la ciudad, Unidades Didácticas sobre orientación que habían dado en clases de Educación

Física) para poder sacar conclusiones y ver si habría gente interesada en apuntarse. Para poder llevarlo a cabo, realicé una serie de preguntas a modo de encuesta al alumnado y obtener unas conclusiones. Estas preguntas se encuentran en el Anexo I, en forma de tabla con las preguntas y con dos opciones de respuesta: SI // NO. Una vez llevada a cabo dicha encuesta, pude observar que los resultados fueron bastante positivos, ya que el 83% de los alumnos conocían de qué se trataba. A la pregunta “¿Alguna vez has realizado el deporte de orientación?”, el 94% respondió “NO”. Pero a la pregunta de “¿Te gustaría practicar Orientación Deportiva?”, el 64% de los alumnos respondió “SI”. Redacté una serie de preguntas para que los alumnos las contestaran rápidamente, y así no quitar demasiado tiempo al profesor. Fue este el punto de inflexión lo que me decidió a dar el paso siguiente y empezar a planificar la actividad extraescolar. Cuando coloqué el cartel en el tablón de Anuncios, muchos alumnos se interesaron rápidamente, puse al lado una hoja para que se fueran apuntando y en poco tiempo se llenó, teniendo que hacer posteriormente una reunión con ellos para explicarles en qué consistiría la actividad, horarios, salidas, etc., desapuntándose muchos de ellos debido a que les coincidía con otras actividades.

Las explicaciones en este TFG sobre las Actividades Extraescolares y la Orientación Deportiva son extraídas por diferentes autores, partiendo de la base de que estas permiten ser un gran refuerzo y aumento de conceptos de las clases de Educación Física. Pero no solo hay que centrarse en esto, sino también en algunos valores personales como son la motivación, el compañerismo, trabajo en equipo, respeto por la flora y la fauna, el Medio Natural, etc.

A la hora de completar toda la información existente en el TFG, he leído a diferentes autores y he comparado algunas de sus ideas, además de analizar artículos, revistas y libros de Educación Física basados en la Orientación Deportiva para poder extraer ideas, actividades que realizar con los alumnos, etc.



## 5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

Mi proyecto se basa en establecer la orientación deportiva como una actividad extraescolar, con el objetivo de completar la educación académica y contribuir a la formación integral del alumnado. Será un instrumento para potenciar valores y actitudes necesarios para la convivencia (tolerancia, respeto, solidaridad, responsabilidad, ayuda); así como ampliar conocimientos de la propia actividad.

Esta actividad extraescolar tiene como objetivos:

- Promover en el alumnado un sentimiento positivo de pertenencia al centro.
- Conseguir que adquiera una mayor autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre.
- Desarrollar la autoestima de los niños y niñas.
- Mejorar las relaciones entre los alumnos.
- Aumentar los conocimientos de la orientación.
- Ser capaces de orientarse utilizando un mapa.
- Tener la capacidad de dibujar y saber interpretar un plano.
- Saber utilizar una brújula y relacionarla con el plano.
- Aprender a orientarse por sí mismos.

Se trata de un modelo integrador, donde deben estar todos los que entienden este deporte como un instrumento educativo. Quiero destacar la dimensión pedagógica que tiene esta actividad extraescolar porque esencialmente se trata de un deporte. Además, es un medio privilegiado para la educación, ya que forma al niño en su totalidad. Para ello, debo de crear un ambiente de convivencia sana entre los alumnos, trataré de educar en la responsabilidad con sentido libre, favorecer el desarrollo del alumnado para fomentar su rendimiento académico y de aprendizaje.

Por medio de esta actividad extraescolar, orientaré a los alumnos hacia la práctica de sus posibilidades, persiguiendo a través de la escuela de orientación, un proyecto donde podrán distinguirse los siguientes aspectos:

- ❖ Aspecto pedagógico: Un punto fundamental es el sentido educativo para tratar la motivación y los intereses del alumnado, ya que será el principal protagonista.
- ❖ Aspecto técnico: Partiré de un alto grado de instrucción en lo que se refiere a la relación enseñanza-aprendizaje, así como a la iniciación y metodología del entrenamiento de la orientación, primeramente en lugares conocidos por los alumnos/as, para finalmente llevar a cabo la carrera en un medio no conocido, con el objetivo de que pongan en práctica todo lo aprendido previamente. Tener clara la planificación y programación (objetivos y contenidos).

La orientación es considerada como un elemento básico para que el proceso educativo sea de calidad, ya que nos va a permitir ofrecer a los alumnos una herramienta que no solo va a ser útil en las clases de Educación Física, sino que supone una oferta real a los tiempos de ocio, es decir, no va a ocurrir como con otros tipos de actividades en las que, independientemente cuente de los valores educativos que se desarrollan, van a quedar en las sesiones realizadas. Con el deporte de orientación, los alumnos y alumnas aprenden a orientarse y permite volver a practicarla en numerosos lugares, en la ciudad, en el campo, en su barrio, etc.

En este proyecto estableceré enlaces que traten de relacionar los contenidos estudiados en Educación Física con los contenidos dados en esta actividad extraescolar, ampliando así los conocimientos de los alumnos que quieran apuntarse y participar en ella.

Llevaré a cabo esta actividad en el CEIP Jorge Manrique, ya que he realizado en este centro el Prácticum II y se ha tratado esta actividad dentro del área de Educación Física.

En Septiembre, antes del inicio del curso, plantearé la posibilidad de realizar la orientación como una actividad extraescolar tanto al equipo directivo como al AMPA. Partiré de la idea de crear una escuela de orientación, donde por las tardes los alumnos

asistirán una hora a la semana al colegio, donde podremos ver primeramente los aspectos básicos de este deporte, materiales que se utilizan, ropa deportiva, puntos cardinales, etc.; para después ir avanzando un poco más en cuanto a presentación de un mapa, cómo orientar un mapa, qué es una brújula, cómo orientar una brújula, etc.; y para terminar veremos cómo utilizar la brújula sobre el mapa, saber qué es una escala y cómo interpretarla, conocer los distintos símbolos de un mapa, de un plano.

La idea principal es que esta actividad se desarrolle a lo largo de los 10 meses que dura el curso, siendo en el último mes cuando realizaríamos una salida para poner en práctica todo lo aprendido a lo largo del año. El horario será por las tarde los lunes de 16:00 a 17:00. Este será un horario provisional, ya que si algunos alumnos no pueden asistir debido a que tienen otro tipo de actividad, podrá cambiarse con el objetivo de que asista el mayor número de alumnos posibles.

Las fases de aprendizaje serían las siguientes:

- Aprendizaje teórico en el aula.
- Puesta en práctica en el aula.
- Salida al patio del colegio.
- Realización de una “Pequeña Carrera de Orientación en el Isla Dos Aguas”.
- Carrera de orientación por El Monte “El Viejo” de la ciudad de Palencia.

La orientación deportiva estará planteada como un taller, dirigida a todos aquellos alumnos que quieran participar, sin importar el curso al que pertenezcan, siempre y cuando sean un número de alumnos suficiente para poder realizar la actividad.

Una vez comenzado el curso, yo como docente de Educación Física, recibo numerosas propuestas por partes de alumnos de 6º de Primaria y de 3º y 4º de Primaria. El número total de alumnos que están interesados en realizarlo son cerca de 20 alumnos entre los tres cursos, siendo más chicas que chicos. Antes esta inesperada demanda de alumnos, decido convocar una reunión durante la hora del recreo para explicarles lo que vamos a realizar y los horarios durante los que se llevará a cabo esta actividad. Una vez reunidos, 6 alumnos deciden no continuar debido a que practican fútbol y baloncesto, y

ante esto, prefieren continuar realizando este deporte. Por lo que el número final de alumnos es de 14, todos ellos comprometidos a venir todos los lunes de 16:00 a 17:00 horas. Les informo de lo que vamos a ir viendo a lo largo de los días y las posibles salidas que vamos a realizar siempre y cuando la climatología nos acompañe.

Una vez planteado aquello que vamos a ver y realizar, todos salen de la reunión bastante entusiasmados con esta actividad nueva para ellos. Terminada la reunión, les entrego unas autorizaciones donde expongo esta actividad para que sus padres conozcan el contenido de la actividad y decido reunirme con ellos por si alguno tiene dudas respecto a esta actividad extraescolar. El día de la reunión con los padres será el viernes, día 14 de Octubre, a las 17:00. En ella, intentaré resolveré cualquier tipo de duda planteada por los mismos, y trataré de dejar bien explicado todo lo que vamos a realizar.

Afrontaremos la orientación deportiva a través de diferentes niveles o zonas que irán aumentando la dificultad. Estas zonas serán las siguientes:

1. Aula
2. Pista deportiva o gimnasio
3. Parques y jardines
4. Medio natural no conocido

## **5.1. ESTRUCTURACIÓN DE LA ESCUELA**

El número máximo de inscripciones será de 25 y un mínimo de 14, obteniendo así una relación monitor-alumno lo más cerca y coherente posible para que la enseñanza sea de carácter individualizado.

Esta actividad será accesible para todos los niños del centro escolar, de ambos sexos con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años.

Las clases de orientación deportiva contarán con una hora de duración a la semana, siendo esta los lunes, de 16:00 a 17:00.

La duración de esta actividad será de 10 meses, de octubre a junio, coincidiendo

con el curso escolar, dividiendo la actividad extraescolar en trimestres.

Para poder realizar la inscripción, todo alumno deberá aportar una ficha de inscripción donde se reflejarán datos de interés.

El monitor-educador será un adulto titulado con suficiente capacitación técnica y sólida formación pedagógica.

En cuanto a la cobertura médica será a través del Seguro Escolar o mediante la contratación de un seguro particular tanto para alumnado como monitores.

## **5.2. EDUCAR EN VALORES**

Esta escuela y esta actividad, tratará de ser algo más que un lugar donde los niños/as pasen un tiempo de ocio. Pretendo educar cuando se refiere a esta actividad, y además, educar en valores. A partir de aquí, planteo una serie de valores claves: autoestima, juego limpio (no violencia), responsabilidad, cooperar-compartir-ayudar, autonomía y deportividad.

## **5.3. COMIENZO CON LA ACTIVIDAD**

### PRIMER TRIMESTRE

En este primer momento de encuentro, abordaremos los siguientes temas:

- A. Saber qué es la orientación deportiva y sus normas.
- B. Construcción de balizas.
- C. Conocimiento de tarjetas y pinzas de control.
- D. Aprender a utilizar brújula.
- E. Comprender un mapa de orientación y su escala.
- F. Saber diferenciar los distintos elementos a través de la leyenda.

## SEGUNDO TRIMESTRE

A continuación, trataremos lo siguiente:

- I. Elaborar mapas de aula, gimnasio y patio para su posterior interpretación.
- II. Establecer actividades de búsqueda de objetos en estos espacios.
  - Solamente con mapa.
  - Utilizando mapa y brújula. La brújula únicamente la utilizarán para orientar el mapa minutos antes de la actividad.

## TERCER TRIMESTRE

- 1) Mostrar mapas de parques y jardines de nuestra ciudad.
- 2) Realizar carrera de orientación en el parque “Isla Dos Aguas”.
- 3) Realizar carrera de orientación por equipos en el Monte “El Viejo”.

La carrera de orientación en el parque “Isla Dos Aguas” será un ensayo para la carrera final. Pondrán en práctica todo lo aprendido durante los dos trimestres anteriores y se resolverán dudas y cuestiones referidas a la carrera de orientación.

La última carrera se realizará por equipos de 2 personas, saliendo con una diferencia de 3 minutos entre equipo y equipo.

### **5.3.1. Primer trimestre**

La primera clase servirá de explicación de lo que va a consistir este taller, lo que vamos a realizar en las siguientes clases y trimestres y por último las diferentes carreras de orientación que vamos a realizar. Para ello, realizo y les entrego unas fichas en las cuales están divididos por trimestres lo que vamos a realizar para que sepan cómo va a estar estructurado este taller, y tengan conocimiento en todo momento de lo que van a realizar. Les animo a que acudan todos los días posibles ya que será un taller divertido, muy ameno y nada aburrido, en el que pasaremos buenos momentos, saldremos fuera del centro en bastantes ocasiones y no solo daremos teoría, sino que también trabajaremos con las manos realizando manualidades (construcción de balizas).

Tras esto y en las clases que vendrán a continuación, daremos paso a realizar todo lo propuesto en la plantilla. En primer lugar y antes de iniciar nada, es importante que los alumnos conozcan qué es la orientación deportiva, por tanto verán un vídeo sobre ello, para que una vez finalizado, sepan definir con sus propias palabras de qué trata este deporte, que elementos se utilizan, etc.

Construimos una definición entre todos los alumnos (con mi ayuda) que deberán apuntar para memorizarla:” La orientación es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno llamados controles, en el menor tiempo posible, utilizando la ayuda de un mapa y una brújula, además de una tarjeta de control para su posterior comprobación de que hemos conseguido pasar por todos los puntos”.

Después, distinguimos los diferentes tipos de orientación con los que nos podemos encontrar:

- Según el tipo de movimiento:
  - ❖ A pie.
  - ❖ En esquís.
  - ❖ En bicicleta.
  - ❖ Otros tipos.
- La hora de la competición:
  - ❖ Diurna (con luz del día).
  - ❖ Nocturna (sin luz del día).
- La naturaleza de la competición:
  - ❖ Individual (se compite de forma independiente).
  - ❖ Relevos (dos o más miembros consecutivamente).
  - ❖ Equipos (dos o más miembros colaboran).
- La forma de determinar el resultado:
  - ❖ Competición de carrera única (resultados de una carrera serán los finales).
  - ❖ Competición múltiple (combinación de los resultados de dos o

- más carreras).
- ❖ Competición con pruebas clasificatoria (los corredores se clasifican para la carrera final a través de una o más pruebas clasificatorias).
  - Por el orden en que los controles deben ser visitados:
    - ❖ En un orden específico (secuencia es facilitada).
    - ❖ Sin orden específico (corredor es libre de elegir el orden)
    - ❖ Mixto (combinación de los anteriores).
  - Longitud del recorrido:
    - ❖ Ultra larga.
    - ❖ Larga distancia.
    - ❖ Media distancia.
    - ❖ Sprint.
    - ❖ Intermedias y otras.

Una vez aprendido esto, definimos utilizando estas características, cómo queremos que sean nuestras carreras de orientación, dando como resultado lo siguiente: Nuestra carrera se realizará a pie, durante el día (diurna), por equipos, se tratará de una competición de carrera única, los controles se establecerán en un orden específico y la longitud abarcará desde pequeñas hasta medianas.

Tras esto pasamos a conocer las normas de orientación. Para ello les facilito el reglamento de orientación de la FEDO (Federación Española de Orientación), donde aprenderemos lo siguiente:

- El “campo de juego” está limitado por el mapa, que solo representa una determinada parte del terreno.
- El objetivo consiste en pasar lo más rápidamente posible por diversos lugares del terreno. El paso por estos puntos se evidencia con la marca de la señal de contraste en los puestos.
- El equipamiento del participante está formado por el mapa en el que se



indica el circuito, la brújula y una tarjeta de control.

- Está prohibido franquear los puestos de control en un orden diferentes al prescrito.
- Debe existir juego limpio, definiéndose este como no utilizar en beneficio propio la habilidad de otro corredor (siguiéndole o ayudándose mutuamente) y en no intentar conocer, antes de la carrera, el terreno, un mapa nuevo, y por supuesto, el circuito.
- La duración de la carrera viene determinada por la longitud y las dificultades técnicas del recorrido. El reglamento indica los tiempos que deben realizar los vencedores en cada una de las categorías y clases.

Tras esto, pasamos a un taller donde trabajaremos con las manos, donde construiremos las balizas que los alumnos tendrán que encontrar el día de la carrera. Para ello, primeramente debemos saber qué es una baliza. Según Martínez Calle, A. (2007), una baliza es una señal generalmente hecha de tela, compuesta por tres cuadrados unidos en forma de prisma (triangular). Cada cuadro tiene 30x30 cm. de lado y está dividido diagonalmente dos partes iguales, una de color blanco y otra naranja; como mínimo dos de las caras deben tener su mitad superior blanca.

Para construirlas, los materiales que vamos a necesitar son los siguientes:

- Cartones
- Cartulinas blancas
- Temperas naranjas
- Pinceles
- Cuerda
- Grapadora
- Funda de forrar libros
- Regla
- Cola o pegamento

Utilizando el cartón, realizamos tres cuadros utilizando una regla de 30x30 cm. pero tenemos que dejar más de un lado para poder unir posteriormente los tres cuadros

utilizando la grapadora. A continuación, cogemos las cartulinas blancas y dibujamos en ellas lo mismo, para después pintar con temperas naranjas, de tal forma que quede dos blanco y uno naranja. Una vez finalizado recortamos y pegamos sobre el cartón. Podemos forrarla con la funda de forrar libros para protegerlos del agua e incluso para que nos perdure en el tiempo. Para finalizar, realizamos un agujero en la parte superior de cada lado, pasando una cuerda para unir las partes y formar la baliza.

En cuanto a su colocación, según la FEDO (2005):

- No pueden ser emplazados a menos de 30 m entre sí.
- Cada control debe estar identificado con un número de código, este debe estar colocado con la baliza de tal forma que el competidor pueda leer el código claramente. No se utilizan los números inferiores a 31. Los números serán negros sobre fondo blanco, entre 5 y 10 cm. de altura y las líneas tendrán una anchura de entre 5 y 10 cm.

Según Martínez Calle, A (2007):

- Hay que asegurarse de que la baliza no esté escondida o mal situada respecto al objeto de control indicado en el mapa.
- Si es una competición de orientación nocturna, las balizas llevarán una luz o material reflectante visible en todas las direcciones.

#### Conocimiento de tarjetas y pinzas de control

Según Martínez Calle A. (2007), las tarjetas de control son tarjetas que se usan para demostrar el paso de un corredor de orientación por cada uno de los controles del recorrido. El orientador debe pinzar en cada control en la casilla correspondiente al orden de control, de forma que al final del recorrido tengamos correctas todas las marcas de los diferentes controles.

La tarjeta tiene un tamaño que no excede de los 10x21 cm., y en ella se refleja: - el nombre del corredor; - el club al que pertenece; - la categoría en la que compite; - su número de dorsal; - el día de la competición; - la hora de salida; - la hora de llegada; - el tiempo total empleado en el recorrido; - y las casillas para pinzar en los controles.

Una vez aprendido lo que debe disponer cada tarjeta de control, los alumnos deberán sacar un folio, partirlo a la mitad, y elaborar su propia tarjeta de control, en la que deberán poner los conceptos dichos anteriormente.

Un modelo de tarjeta de control sería el siguiente:

	<b>CATEGORÍA</b> Alevín	<b>DÍA</b> 14 de Junio de 2018	<b>SALIDA</b>	<b>DORSAL</b>  <b>6</b>
	<b>CLUB</b> Club de Orientación Jorge Manrique		<b>LLEGADA</b>	
	<b>NOMBRE</b> Rodrigo Sacho Rodríguez		<b>TIEMPO</b>	

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

En cuanto a las pinzas de control, cada baliza contará con su propia pinza, teniendo a su vez esta una clave de control, para así poder comprobar que el corredor ha pasado por esa baliza, de tal forma que deberá copiar en la casilla correspondiente de su tarjeta de control. La clave de control puede estar construida por una letra, un símbolo o un dibujo simple. Una vez finalizada la carrera, se verifica que las claves o marcas de los controles son los correctos. Martínez Calle, A. (2007).

Uno de los elementos más importantes en la orientación es la brújula, la cual aprenderemos a utilizarla de manera sencilla. Para ello, primeramente hay que saber qué es. Según Martínez Calle, a. (2007), es un instrumento muy sencillo que, basándose en las propiedades magnéticas de la tierra, tiene una aguja imantada en la que uno de sus extremos nos señala siempre el Norte magnético. En orientación deportiva, la que más se usa es la que tiene una plataforma-base transparente, un escalímetro o regla lateral y un limbo móvil.

Parte de una brújula de orientación:

- Base:
  - Es una plataforma de plástico transparente en la cual aparece grabada un elemento fundamental que es la Flecha de Dirección.
  - Paralela a sus bordes lleva grabadas las líneas de dirección.
- Limbo y caja:
  - El limbo es una corona circular giratoria situada sobre la caja, que tiene una graduación de 360 grados e, intercalados, los cuatro puntos cardinales: N, S, E y W.
- La aguja magnética:
  - En el interior de la caja sobre un pivote central y bañada en un líquido para que se deslice lentamente y dar firmeza al movimiento de la aguja. Pintada de dos colores: rojo-negro o rojo-blanco, y en la que siempre la parte roja indica el

Norte magnético, a no ser que se utilice cerca de objetos metálicos que modifiquen el campo magnético terrestre.

Una vez comprendidos los elementos que forman la brújula, vamos a tratar de aprender a utilizarla junto con un mapa. Para ellos vamos a realizar tres ejercicios. Les facilito el plano del gimnasio del colegio y, partiendo de ello, comenzarán a:

A. Aprender a determinar un rumbo

Debemos escoger una ruta que vaya desde el punto 1 al punto 2. Colocamos uno de los cantos de la brújula o una línea de dirección, de tal forma que unamos los puntos a dónde queremos ir.

Una vez apoyada la brújula, debemos girar el limbo hasta que las líneas norte-sur de la brújula, coincidan con los meridianos norte-sur del plano. Además, la flecha norte del limbo tiene que estar dirigida al norte.

Por último, levantamos la brújula y giramos sobre nosotros hasta que el norte de la aguja coincida con la flecha norte del limbo. Por tanto, la dirección que tenemos que seguir será la indicada por la flecha de la dirección.

B. Correr manteniendo el rumbo

Una vez que hemos hallado el rumbo donde se encuentra el punto hacia donde nos queremos dirigir, debemos emplear la brújula de la siguiente manera:

- ★ Mantenerla nivelada de forma horizontal sobre nuestra mano, y señalando a la dirección que tenemos que seguir, cerciorándose de que la aguja magnética coincida con la flecha de norte, por lo que ambas tendrán que señalar el norte en relación con el mapa.
- ★ Una vez observado en la brújula hacia donde señala la flecha de dirección, trataremos de localizar un objeto destacable en el terreno (roca, árbol, tendido eléctrico...) tan lejos como nos sea posible, con el objetivo de ir hasta él.
- ★ Una vez elegido el objeto, deberemos de elegir la ruta más

sencilla para llegar hasta él, salvando obstáculos de cualquier tipo.

- ★ Una vez alcanzado el objeto, volveremos a repetir todos los pasos hasta llegar al punto de control.

### C. Orientar el mapa

Orientar un mapa consiste en colocar el mapa de tal forma que seamos capaces de situar los objetos del mapa para que estén alineados con los del terreno. Para ellos, tenemos que trabajar la brújula de la siguiente manera:

- Colocaremos la brújula encima del mapa, con la aguja magnética cerca del meridiano del mapa.
- Después, giramos la brújula y el mapa juntos, hasta que la aguja se encuentre completamente paralela a los meridianos, y el norte de la brújula esté señalando hacia el norte del mapa.
- Por último, levantaremos la brújula pero sin mover el mapa, ya que se encontraría orientado.

Tras conocer el funcionamiento de la brújula, vamos a comenzar a comprender los mapas de orientación y sus escalas.

Según Blandford, W. (1984), un mapa es una representación a tamaño reducido de una parte de la superficie de la Tierra. El grado de reducción del mapa se denomina escala, es decir, la proporción en que la representación es más pequeña que la zona real.

Los colores del mapa más utilizados son los siguientes:

- **AZUL** para representar el agua (mar, ríos, canales, lagos y pantanos).
- **ROJO** para señalar el recorrido (salida, llegada, puntos de control...).
- **VERDE** para bosques y cultivos
- **MARRÓN** para trazar las curvas de nivel.
- **NEGRO** señala las carreteras.

- **AMARILLO** para señalar zonas sin vegetación.

Conocer los diferentes elementos que componen el terreno es de fundamental importancia, por lo que debemos conocer la LEYENDA Y SUS ELEMENTOS.

(La imagen de la leyenda se puede observar en el Anexo 1.)

Según Martínez Calle, A. (2007), la escala es la relación entre la distancia de dos objetos en el terreno y la distancia de los mismo en el mapa. Los mapas suelen llevar una escala que refleja la relación entre el tamaño del terreno y el tamaño del mapa. Según la escala a la que se ajuste se podrá averiguar sobre el plano las medidas, distancias y dimensiones reales de lo dibujado. Se expresa por una fracción:  $ESCALA = \frac{\text{(distancia plano)}}{\text{(distancia terreno)}}$ .

En el deporte de orientación se suele utilizar la escala 1:15000, aunque en algunas ocasiones también la escala 1:10000 y 1:5000.

### **5.3.2. Segundo trimestre**

En este segundo trimestre trataremos de desarrollar los siguientes apartados:

- Que los alumnos sean capaces de realizar planos del aula, comprenderlos y realizar actividades de búsqueda de objetos.
- Dibujar planos del gimnasio y del patio, interpretarlos y realización de actividades de búsqueda de objetos por el gimnasio y carrera de orientación por los patios del colegio.

Para realizar las actividades de búsqueda de objetos y carrera de orientación, los alumnos contarán con mapas, una brújula que solamente utilizarán para orientar el mapa antes de comenzar la actividad y una tarjeta de control que deberán de picar donde encuentren las balizas.

## 1. PRIMERA ACTIVIDAD

Acudimos a un aula del centro donde los alumnos deberán realizar un mapa sobre papel dibujando todos los elementos que sean capaces de observar y que me entregarán y yo, sobre este, dibujaré un recorrido que deberán seguir para encontrar los objetos que previamente esconderé.

ANEXO 2. PLANO DE AULA REALIZADO POR LOS ALUMNOS.

ANEXO 3. PLANO DEL AULA CON RECORRIDO. BÚSQUEDA DE OBJETOS.

Los grupos están formados por 3 alumnos. La salida se realizará desde el patio, y existirá una diferencia entre los grupos de 2 minutos.

Los grupos con número par realizarán el recorrido A, marcado en **AZUL**, mientras que los grupos impares realizarán el recorrido **ROJO**.



## TARJETA DE CONTROL

<b>NÚMERO DE GRUPO</b>  <b>8</b>	<b>NOMBRE PARTICIPANTES DEL EQUIPO</b> - - -				
-HORA DE SALIDA	<b>NOMBRE DE OBJETOS</b>				
-HORA DE LLEGADA	<b>1)</b>	<b>2)</b>	<b>3)</b>	<b>4)</b>	<b>5)</b>
-TIEMPO EMPLEADO	<b>6)</b>	<b>7)</b>	<b>8)</b>	<b>9)</b>	<b>10)</b>

### 2. SEGUNDA ACTIVIDAD

Los alumnos deberán dibujar sobre papel un plano del gimnasio del centro con el máximo número de detalles (bancos, espalderas, canastas, etc.), para luego poder realizar correctamente la actividad de búsqueda de objetos. A partir del mapa que ellos realicen, seleccionaré el más exacto, para posteriormente fotocopiarlos y entregárselo con un recorrido establecido.

#### ANEXO 4. PLANO REALIZADO POR LOS ALUMNOS.

#### ANEXO 5. PLANO DEL GIMNASIO CON EL RECORRIDO SEÑALIZADO. BÚSQUEDA DE OBJETOS.

Los grupos estarán constituidos por tres alumnos, combinando chicos y chicas, siendo estos seleccionados por mí, con el objetivo de que sean los más iguales posibles intentado que exista compañerismo entre ellos.

Los grupos que sean números pares tendrán un recorrido diferente a los grupos que tengan número impar.

### 3. TERCERA ACTIVIDAD

Para finalizar este trimestre, vamos a realizar una carrera de orientación por el patio del colegio. Para ello, les entrego un mapa con el recorrido establecido y una brújula, que sólo la utilizarán para orientar el mapa de forma correcta.

Tras esto, formaremos grupos de 3 alumnos, saliendo cada dos minutos entre grupo y grupo para intentar que no coincidan los equipos en una misma baliza.

#### ANEXO 6. PLANO DEL PATIO CON EL RECORRIDO ESTABLECIDO.

##### 5.3.3. Tercer trimestre

Al regresar de vacaciones, los alumnos vuelven entusiasmados ya que solo faltan dos actividades por realizar, y están nerviosos por las dos carreras de orientación que quedan para terminar esta actividad extraescolar.

La siguiente carrera de orientación que realizarán será en el parque “Isla Dos Aguas”. Para ello, decido convocar una reunión con los padres para informarles de qué tratará esta actividad, ya que será una carrera previa y de preparación para la carrera que realizaremos en el monte “El Viejo”.

Tras la reunión, todos me dan el visto bueno para realizarla, preguntándome algunos de ellos si es posible que acudan a ver a sus hijos. Acepto sin problema,

diciéndoles que no les ayuden si se lo solicitan. Lo único que les pido es que si alguno de ellos se pudiera colocar en la única salida que tiene el recinto para evitar que alguno de ellos por equivocación se pueda salir de él, aceptando dos padres.

Les enseño el recorrido que van a realizar, no siendo este demasiado largo, constando de 12 balizas.

El día de la carrera, acudimos al parque, y esta vez dejo que ellos hagan los equipos, pudiendo observar cómo les hacen bastante equilibrados y mixtos.

La salida y la llegada de los equipos se realizarán desde el puente, para así tener a todos los niños controlados en todo momento, evitando que puedan salirse del recinto.

La salida entre grupo y grupo se hará con una diferencia de 2 minutos, dando tiempo suficiente a que no se junten en una baliza varios equipos. Les informo que el equipo ganador (el que menos tiempo emplee para realizar el recorrido y lo haga de forma correcta) tendrá una recompensa para la carrera final.

En un espacio reservado para la llegada coloco un “Stake-Line” para que a medida que vayan llegando puedan divertirse y practicar. Esta actividad consiste en atar a dos árboles una cuerda elástica con cierto grosor con el objetivo de mantener el equilibrio mientras caminan por ella.

#### ANEXO 7: PLANO DE LA ISLA DOS AGUAS CON EL RECORRIDO SEÑALADO.

Para finalizar este tercer trimestre y dar por finalizada la actividad extraescolar, he diseñado una carrera de orientación por el monte “El Viejo”.

Esta actividad es la carrera para la que los alumnos se han entrenado previamente, han aprendido conceptos nuevos y han sabido desenvolverse en situaciones nuevas, por lo que deberán de poner en práctica todos los conocimientos y actitudes aprendidos previamente.

Como en la actividad anterior, decido reunirme con los padres de los alumnos,

para explicarles en que consiste esta actividad. Se trata de una carrera de orientación por un espacio no conocido para ellos, no demasiado extenso en el que irán siempre en grupos de tres personas. Comenzaremos en el colegio, subiendo todos en autobús que será contratado por el centro y la vuelta se hará de la misma forma. La hora de salida del autobús será sobre las 10:45, llegando a las 11:00. La carrera durará entre dos horas y dos horas y media, comenzando sobre las 11:15. Los grupos serán los mismos que los de la actividad anterior, se reparten los mapas, las brújulas, las tarjetas de control y se dan unas pautas que deben de seguir.

- El tiempo máximo será de 2 horas y media. Pasado ese tiempo se irá a buscar a los equipos que faltan por llegar.
- No se puede entrar en ningún lugar privado.
- Si nos encontramos con una carretera no la debemos atravesar.
- En el supuesto de que haya una lesión, uno del equipo se quedará con la persona en lesionada y el otro deberá llegar a la meta para avisar al profesor.
- Deben de llevar una botella de agua.
- Llevar ropa deportiva, calzado cómodo y adecuado.

Finalizado el recorrido, se comprobarán tiempos y se proclamará un vencedor. Tras esto, comeremos unos bocadillos y tomaremos refrescos. La hora de regreso al colegio está prevista para las 14:00 horas.

Cada grupo saldrá con una diferencia de 3 minutos, llevando un mapa, una brújula y una tarjeta de control. En el mapa habrá una leyenda con los diferentes elementos marcados. Tras haber sido los más rápidos en la prueba anterior, uno de los equipos contará con 1 minuto más de diferencia de salida con respecto al resto de los grupos.

## ANEXO 8. PLANO RECORRIDO MONTE EL VIEJO.

## 6. CONCLUSIONES

Una vez llegado al final del TFG, considero que los libros utilizados y los diferentes estudios realizados me han servido de gran ayuda para poder mostrar los aspectos más importantes acerca de la Orientación a los alumnos de Educación Primaria.

He sido capaz de explicar qué es una Actividad Extraescolar, en qué consiste el deporte de orientación, cómo y cuándo nace, características, diferenciar entre Educación Física y Actividad Extraescolar, etc., para su posterior estudio y desarrollo con los alumnos de Educación Primaria.

He intentado exponer esta actividad extraescolar como una actividad donde se trabajen diferentes aspectos, es decir, que la orientación sea un tema completamente interdisciplinar y no se centre solo en la Educación Física, sino que se trabajen contenidos de otras áreas (Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Artística, etc.)

Llevar a cabo una Actividad Extraescolar donde, para poder realizar una salida para hacer una carrera tengas que hablar previamente con los padres de los alumnos, pedir permisos al colegio, contratar autobuses, etc., se hace bastante costoso para una persona sola, ya que a diferencia de las clases de Educación Física, si se hace una salida a la montaña palentina por ejemplo, van diferentes clases y por tanto van varios profesores, por lo que el control de los alumnos/as se hace mejor. En cambio, una carrera de orientación por la isla Dos Aguas no tiene tanto peligro como hacerlo por el monte “El Viejo”, donde los alumnos deberán ir en parejas, en un medio natural no conocido por ellos.

Pero no todo son aspectos negativos, a pesar de ser una Actividad Extraescolar costosa, el resultado final es bastante satisfactorio, que los alumnos sean capaces de hacer por sí mismos una carrera de orientación después de haber aprendido todo a lo largo de tres trimestres, y que lo hagan y disfruten es síntoma de que ha valido la pena. Los alumnos entraron de lleno en la actividad, no pusieron ningún inconveniente en

todas y cada una de las actividades diseñadas y realizadas durante los tres trimestres, y terminaron contentos e ilusionados a cada una de las salidas fuera del colegio para realizar las carreras de orientación.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Actividades en la naturaleza.* (s.d). Revisada el 15 de Marzo de 2018. Recuperado del sitio web: <https://site.google.com/site/actividadesenlanaturaleza/uso-de-la-brújula>
- Arroyo Domínguez, D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista de la Educación en Extremadura*, (pp. 170-179).
- Baena, A.; Fernández, R. & Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para educación física en Sierra Nevada. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Volumen (25)*, (pp. 136-139).
- Baena, A. & Granero, A. (2011). Propuesta didáctica para el trabajo de la orientación deportiva en los centros educativos. *Trances*, 3 (6), (pp. 735-750).
- Baena, A., Granero, A. & Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de educación física en secundaria obligatoria. *Ágora, para la educación física y el deporte*, 12 (3), (pp. 273-288).
- Bocanegra, C. y Villanueva, A. (2003). Pautas para la elaboración de mapas de orientación de centros escolares y de jardines. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Volumen (6)*. (pp. 21-25).
- Casanova, B. (1991). La aplicación de los nuevos deportes y sus repercusiones. *Revista Apunts: Educación Física y Deportes. Volumen (62)*. (pp. 34-39). Barcelona.
- Giménez, L. & Hellín, P. (1995). Iniciación a las carreras de orientación en la naturaleza (familiarización en el medio urbano). *Apunts: Educación Física y Deportes. Volumen (42)*. (pp. 29-35).
- Guerrero Serón, A. (2007). Actividades Extraescolares, organización escolar y logro. Un enfoque sociológico. *Revista de Educación. Volumen (349)*. (pp. 391-411). Revisado el día 13 de Abril de 2018. Recuperado de [http://www.revistaeducacion.mec.es/re349/re349\\_18.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re349/re349_18.pdf)

- Martín, M. A. (2008). La orientación deportiva en educación primaria. *Práctica docente. Volumen (10)*. (pp. 1-11). Revisado el día 4 de Mayor de 2018. Recuperado de [www.cepgranada.org](http://www.cepgranada.org)
- Marty, J. (1988). Un modèle de personnalité: le pratiquant des Activités Physiques de pleine nature. *Actas de las Premières Assises physiques de pleine nature*. (pp. 208-216). Toulouse: Universidad Paul de Sabatier.
- Mínguez, A. (2008). Las actividades de orientación en la educación formal. *Ágora para la educación física y el deporte. Volumen (7-8)*. (pp. 49-62)
- Parra, M. (2001). Programa de actividades físicas en la naturaleza y deportes de aventura para la formación del profesorado de segundo ciclo de secundaria. Tesis Doctoral, Granada, Facultad de Ciencias de la Educación.
- Reglamento de Orientación FEDO (Federación Española de Orientación). Revisada el día 4 de Junio de 2018. Recuperado de la página web <http://www.fedo.org/web/>
- Vaca Escribano, M. (1996). *La educación física en la práctica en educación primaria*. Palencia: Asociación cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”. Escuela Universitaria de Educación de Palencia.



## 8. ANEXOS

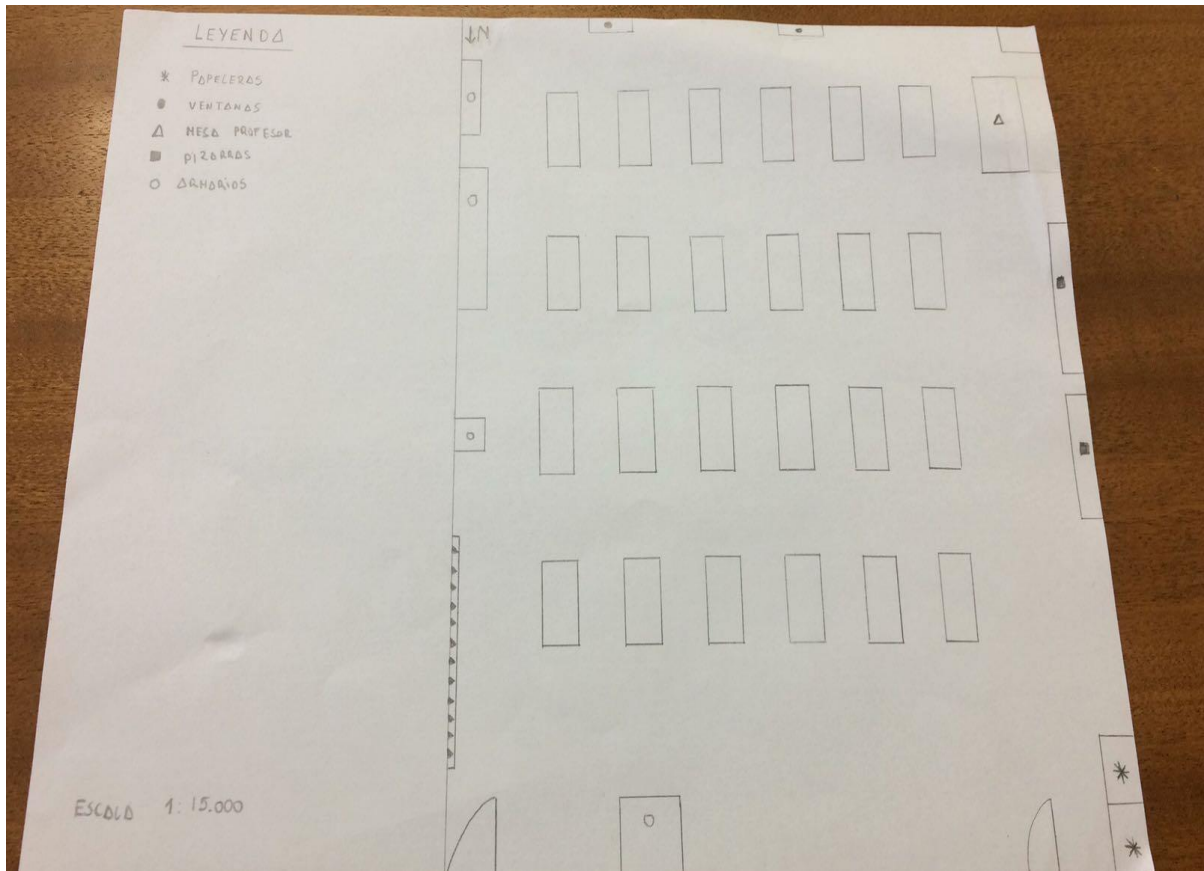
### ANEXO I. TABLA DE ESTUDIO

PREGUNTAS	SI	NO
¿Conoces el deporte de orientación?		
¿Alguna vez has practicado la orientación (colegio, amigos, etc.)?		
¿Te gustaría practicar el deporte de orientación como actividad extraescolar?		
¿Sabes cuáles son los elementos más importantes que se utilizan en el deporte de orientación?		

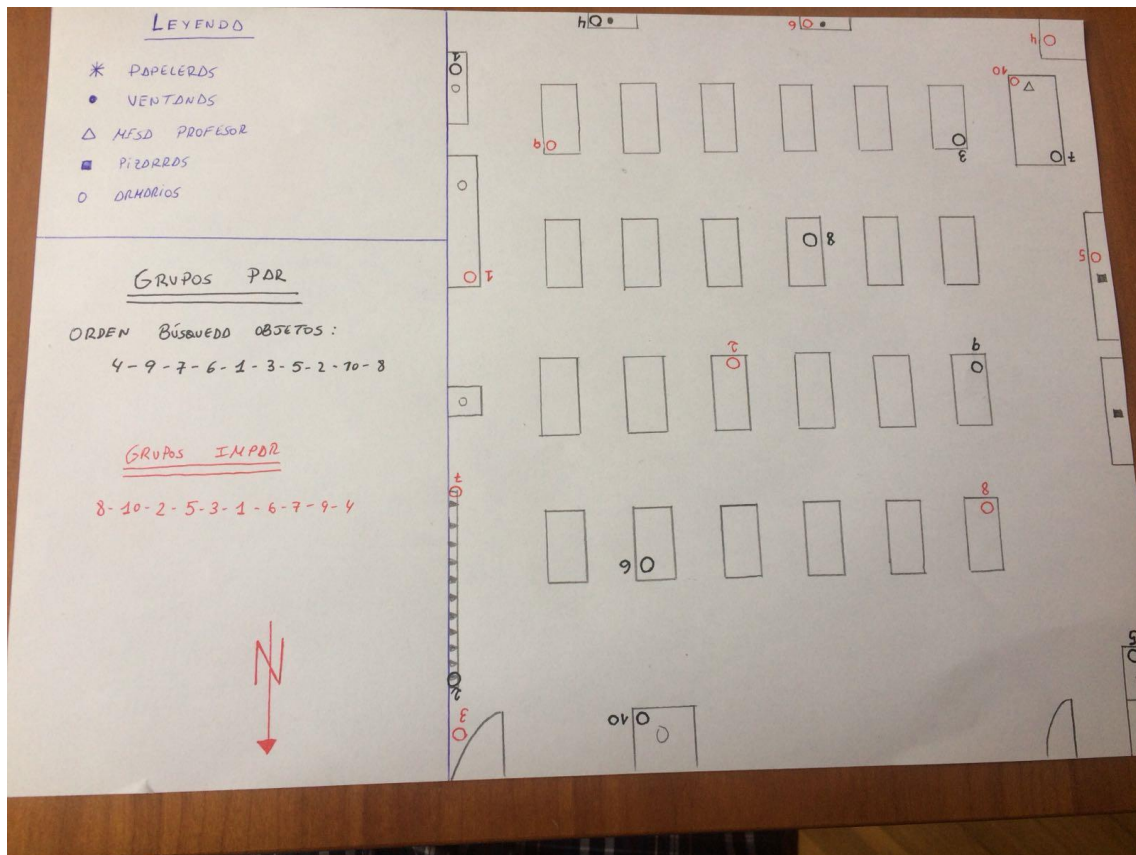
## ANEXO II. LEYENDA

	Autovía / Carretera asfaltada		Curvas de nivel
	Pista ancha (>3m.) buen estado		Curva maestra / curva auxiliar
	Pista o carril irregular (< 3 m.)		Arboles y matorrales aislados
	Camino bien visible (1-2 m.)		Arbol singular / Vegetación baja
	Sendas (<1m.) / discontinua		Talud, terraplén o terraza
	Edificios / casas / ruinas		Surco o arroyo / profundo
	Línea alta tensión / torreta.		Colinas pequeñas / montículo
	Línea eléctrica / poste.		Depresión ± grande / pequeña
	Valla infranqueable (> 1.5 m)		Muro pasable de tierra y piedra
	Valla franqueable / rota		Muro infranqueable / roto
	Fuente / arroyo / acequia / pozo		Propiedad privada / prohibida
	Charca, lagunas o lagos.		Terreno abierto / semiabierto
	Zona pantanosa ± franqueable		Abierto / semiabierto irregular
	Depresión o foso / peligroso		Bosque: carrera rápida/lenta
	Rocas ±1m. / grande / grupo		Bosque: muy lenta / dirección
	Zona de bloques / de piedras		Veget. baja: lenta / muy lenta
	Masa rocosa / afloramiento rocoso		Veget. impenetrable / sembrado
	Cortados pasables/ impenetrables		Olivos o almendros / viñedos
	Línea férrea		Límites de vegetación / cultivo
			Elementos especiales.

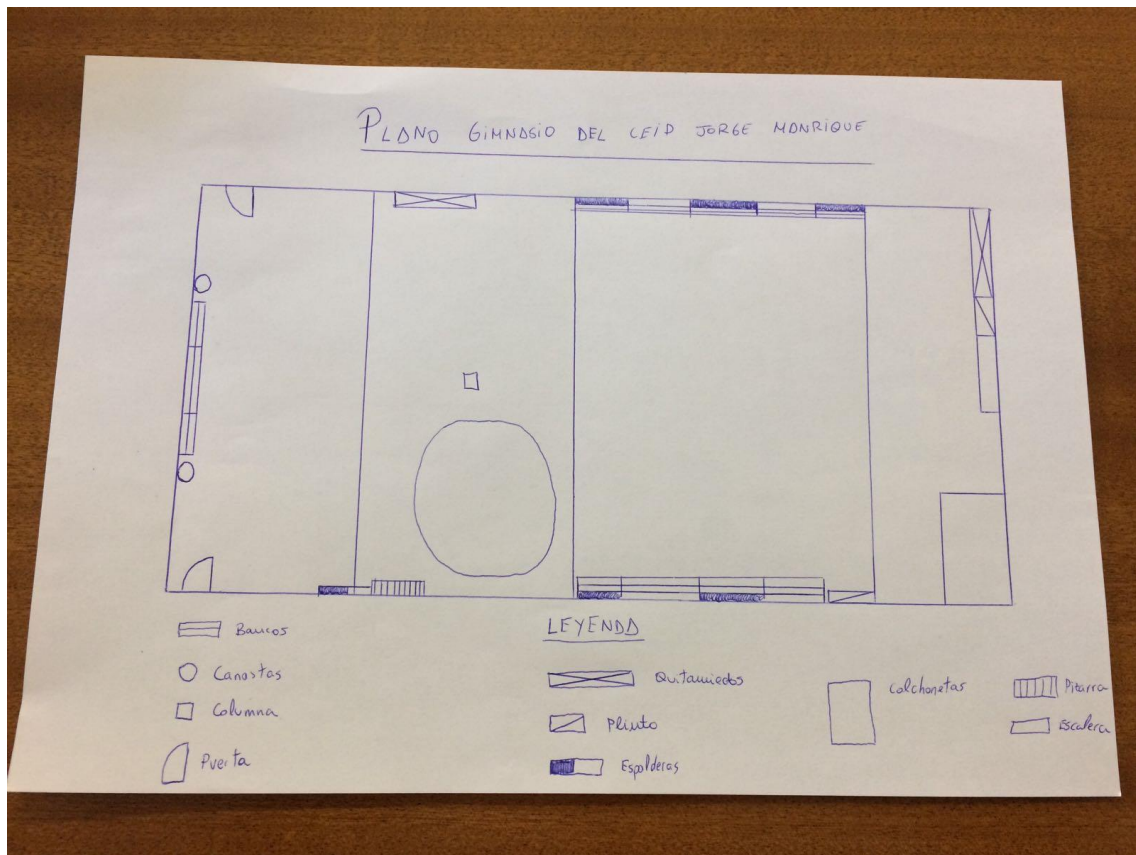
### ANEXO III. PLANO DE AULA REALIZADO POR LOS ALUMNOS



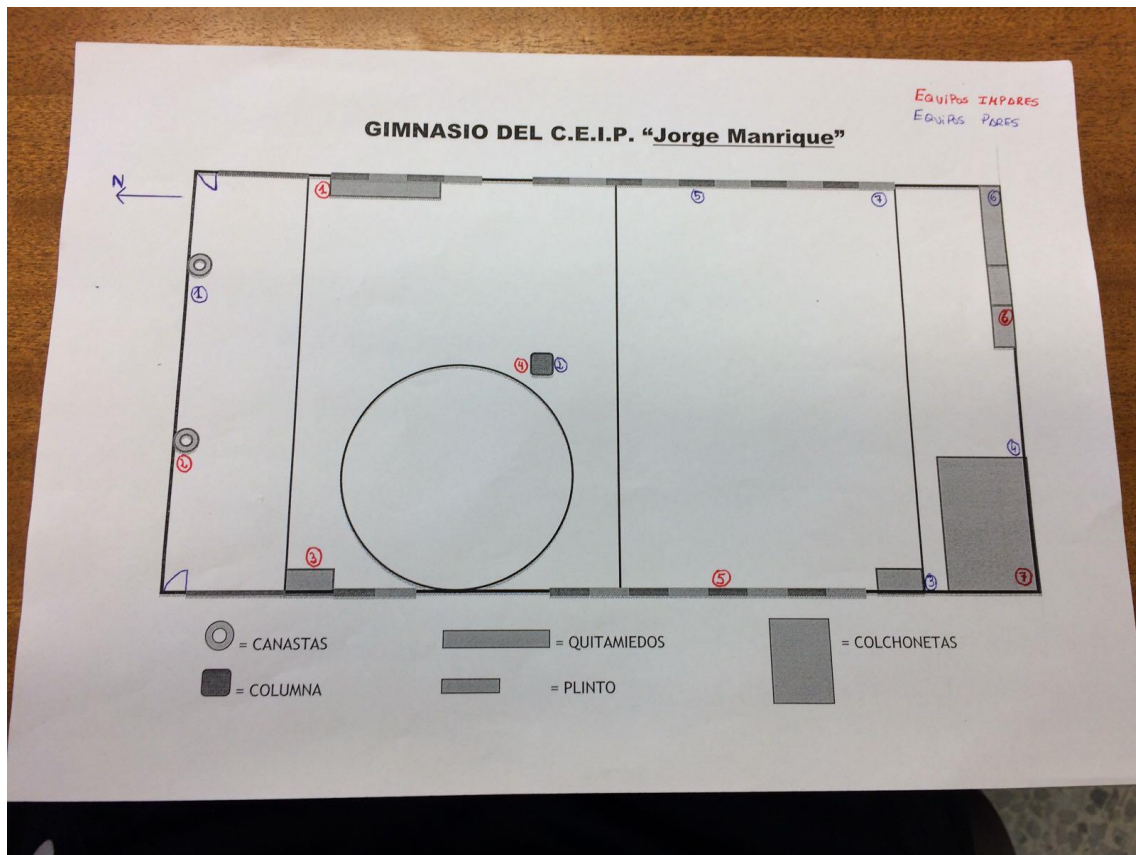
## ANEXO IV. RECORRIDO POR EL AULA PARA BUSCAR OBJETOS



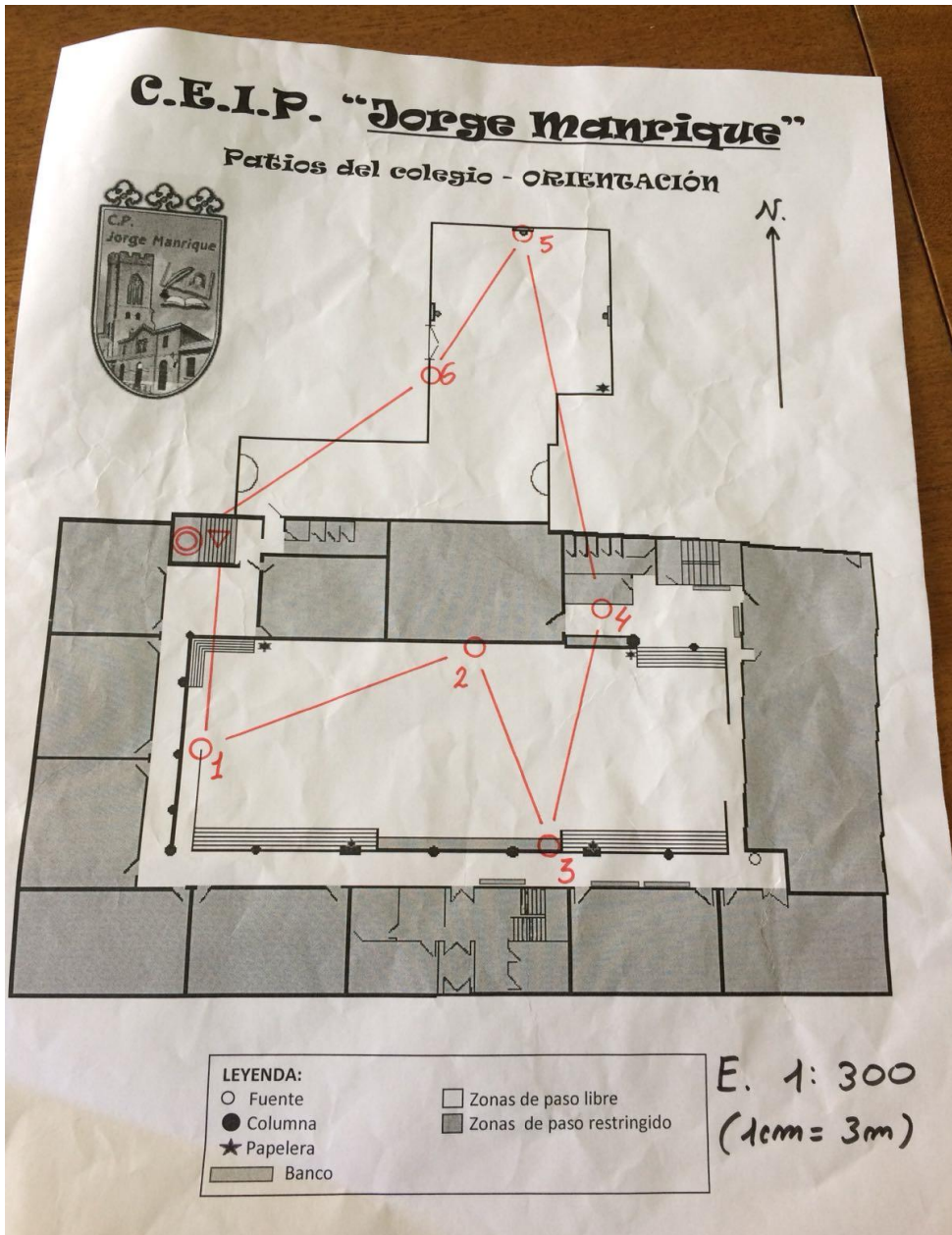
# ANEXO V. PLANO DEL GIMNASIO REALIZADO POR LOS ALUMNOS



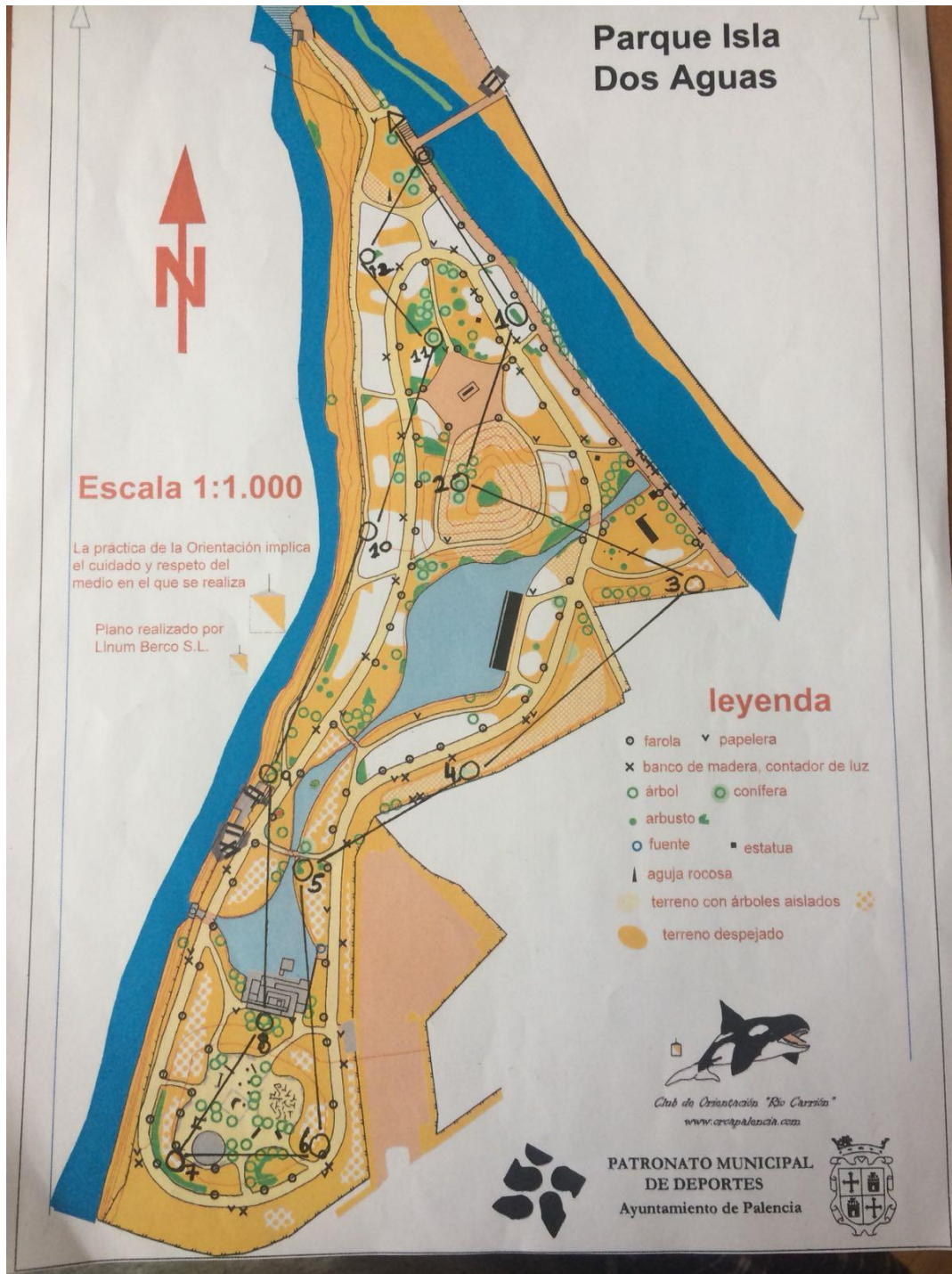
## ANEXO VI. RECORRIDO POR EL GIMNASIO. BÚSQUEDA DE OBJETOS



ANEXO VII. RECORRIDO DE ORIENTACIÓN POR EL PATIO DEL COLEGIO



ANEXO VIII. PLANO DEL PARQUE ISLA DOS AGUAS CON EL RECORRIDO ESTABLECIDO





# ANEXO IX. PLANO MONTE EL VIEJO

