



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

# **APRENDEMOS LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LA ESCUELA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2014/ 15

Mención Educación Física

Autor: **ÁLVARO ALONSO GUZÓN**

Tutor académico: **ALFREDO MIGUEL AGUADO**

Universidad de Valladolid/ “Campus de la Yutera” Palencia

# RESUMEN

**Título:** Aprendemos la orientación deportiva en la escuela en Educación Física

**Palabras clave:** Educación Física, Orientación deportiva, Unidad didáctica, Educación Primaria.

**Resumen:** En este trabajo de fin de grado veremos una intervención docente en Educación Primaria, en el que el tema será el aprendizaje de la orientación deportiva en la escuela. Los contenidos de este trabajo están adaptados específicamente al alumnado al que van dirigidos. El objetivo de este trabajo es usar todos los conocimientos adquiridos durante mis estudios y ponerlos en práctica a través de la elaboración de una "unidad didáctica" la cual ha sido llevada a cabo en el Colegio de Grijota perteneciente al C.R.A Campos de Castilla. Esta unidad didáctica está formada por diversas actividades que son de gran importancia para mejorar el desarrollo de los alumnos. Además no sólo abordará este tema sino que trabajaremos otras áreas presentes en la escuela.

# ABSTRACT

**Title:** Learn the sport orientation at school in physical education.

**Keywords:** Physical activity and orienteering, Teaching unit, Primary education.

**Abstract:** In this final task of TFG we will see a teaching demo in primary education and in which the main topic will be the learning of sport orientation in schools. The contents of this task are adapted specifically to the students are aimed to. The goal of this task is to use all the knowledge acquired during my career and practice them through a teaching unit-This teaching unit has been carried out in the primary school of Grijota which belongs to the CRA "Campos de Castilla".This teaching unit is formed by different activities which are very important to improve the total development among pupils. Besides, it not only will deal with this topic but also we will work other important areas at school.

# ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN .....	1
2.OBJETIVOS .....	3
3.JUSTIFICACIÓN .....	4
4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES .....	8
4.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN? .....	8
4.2. ELEMENTOS DE LA ORIENTACIÓN .....	9
4.2.1. El mapa.....	9
4.2.2. El plano .....	12
4.2.3. El croquis.....	12
4.2.4. Punto de control .....	13
4.2.5. La baliza .....	13
4.2.6. Sistema de marcaje.....	13
4.2.7. La brújula .....	15
4.3. ¿QUÉ DEBEN DE SABER LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA PARA LLEVAR A CABO UNA PRUEBA DE ORIENTACIÓN? .....	16
4.3.1. Interpretar el mapa .....	16
4.3.2. Las formas del relieve .....	17
4.3.3. Orientar un mapa.....	18
4.4. LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LA ORIENTACIÓN.....	20
4.5. COMO ACTIVIDAD EN EDUCACIÓN PRIMARIA .....	22
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	23
5.1. PLAN DE TRABAJO .....	23
5.2. Análisis del contexto .....	23
5.2.1 El centro escolar .....	23
5.2.2 El alumnado.....	23
5.2.3 El horario.....	24
5.2.4 Los recursos.....	24
5.3. COMPETENCIAS BÁSICAS .....	25
5.4. CONEXIONES INTERDISCIPLINARES .....	26
5.5. CONTENIDOS .....	26

5.6. CONTENIDOS ESPECÍFICOS.....	27
5.7. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	27
5.8. METODOLOGÍA .....	28
5.9. TEMPORALIZACIÓN .....	29
5.10. LOS ESPACIOS .....	29
5.11. DESARROLLO DE LA SESIONES .....	29
5.11.1 Planificación de las sesiones. ....	30
5.12. EVALUACIÓN.....	30
5.12.1 Evaluación del alumnado .....	30
5.12.2 Criterios de evaluación.....	31
5.12.3 Recursos de evaluación .....	31
Ficha 2:.....	33
6.CONSIDERACIONES FINALES .....	35
7.LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	38
8.ANEXOS.....	40
8.1 SESIÓN 1 .....	40
8.3 SESIÓN 3.....	47
8.4 SESION 4.....	51
8.6 SESION 6.....	56
8.7 Sesión 7 .....	59
8.8 Leyenda.....	64

# 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de fin de grado muestra cómo se puede llevar a cabo la orientación deportiva adaptada al contexto escolar a través de la realización de una unidad didáctica. A lo largo de este trabajo se irán viendo las distintas actividades que han sido planificadas, para conocer de cerca todo lo que es necesario sobre la orientación y cómo a través de esta actividad deportiva se pueden trabajar diferentes contenidos marcados dentro del currículo escolar. Además con esta actividad se establecen nexos claros con otras asignaturas, enfocando desde un punto de vista más práctico, valores como el respeto a la naturaleza, interpretación gráfica, conocimiento natural... Como breve reseña, decimos que la orientación es una carrera individual o en nuestro caso puede ser colectiva, donde el participante tiene que encontrar una serie de controles repartidos por un terreno lo más rápido que pueda, teniendo en cuenta sus capacidades físicas y utilizando únicamente un mapa y una brújula.

La unidad didáctica se va a llevar a cabo en el colegio de Grijota que pertenece al C.R.A Campos de Castilla, en concreto en la clase de 5º de Primaria. Esta unidad se ha planificado específicamente para trabajar con los alumnos de esta aula. El primer paso a realizar fue establecer un periodo de observación. Durante este, pude ver cuáles eran las capacidades y limitaciones de los alumnos, con los que iba a trabajar. Así pude plantear y valorar las actividades a realizar teniendo en cuenta las notas tomadas durante el periodo de observación e intentándolas adaptar a las características del grupo. En consecuencia a lo observado y para que los alumnos puedan conocer esta actividad deportiva con el máximo detalle, se ha planteado una progresión abierta, con el objetivo de empezar de 0 y obtener el máximo nivel de cada uno de los alumnos. Estas actividades se realizarán en el centro escolar, en el aula principal, en el gimnasio, zona del patio y entorno natural.

Uno de los principales objetivos que quiero conseguir con este trabajo, es que los alumnos aprendan una nueva actividad deportiva y todo lo que con ella pueden disfrutar. El éxito sería que no sólo lo practiquen al realizar esta unidad didáctica en el

ámbito escolar, sino que pueda convertirse en una práctica habitual a realizar dentro de su tiempo de ocio, llegando a involucrar a su entorno habitual de amigos y familia e incluso se lo planteen como una actividad deportiva a desarrollar en alta competición.

Después de esta pequeña introducción sobre qué es la orientación y dónde voy a llevar a cabo la unidad didáctica planificada, se presentarán los diferentes apartados que componen el trabajo.

El primer apartado es el de los objetivos, en el cual aparecen los objetivos a nivel educativo y a nivel personal, en ellos veremos que se quiere conseguir con la realización del trabajo.

Seguido, encontramos la justificación, en la cual aparecen los beneficios que conseguiremos a través de la ejecución de este trabajo. En este apartado, estarán los motivos personales y también los motivos a nivel del currículo.

En el siguiente apartado aparecerá la fundamentación teórica, donde nos vamos a encontrar todos los contenidos que vamos a ver y a trabajar. Se hablará sobre qué es la orientación, sobre qué elementos son necesarios para realizar la orientación, los conocimientos necesarios que nos permitirán practicar la actividad o los objetivos que nos podemos marcar tras la realización de la unidad didáctica.

En el quinto apartado, está la propuesta de intervención educativa. Aquí se presenta el diseño de la unidad didáctica, donde se verá cómo se lleva a cabo, qué espacios se utilizarán, la temporalización, los objetivos y los contenidos de la unidad, la metodología que se va a utilizar y las sesiones programadas.

Después, están las consideraciones finales, donde hablaré de las conclusiones del trabajo, así como los puntos fuertes y limitaciones que han aparecido a lo largo del trabajo, además de una reflexión personal.

En otro de los apartados, se refleja la lista de referencias bibliográficas en la que se menciona todos los documentos utilizados para la elaboración del trabajo.

Por último, un apartado de anexos donde aparecen todos los materiales que han sido elaborados para llevar a cabo la unidad.

## 2. OBJETIVOS

El punto clave y de partida en la elaboración de esta unidad didáctica ha sido el planteamiento de las metas/objetivos a conseguir. Sin duda la base de un buen trabajo es marcar de manera clara los puntos a alcanzar a través de esta actividad y no sólo enfocado desde un punto de vista educativo sino también desde el ámbito personal. Parte de lo planteado en estos objetivos será extrapolable a mi futuro desarrollo profesional.

Sin duda el objetivo máximo de esta unidad didáctica será continuar con mi fase de aprendizaje en la práctica docente y extrapolar todos los conocimientos adquiridos al global de mi desarrollo.

Como he citado anteriormente la elaboración de este trabajo me servirá para alcanzar varias metas.

Los objetivos educativos que van a estar presentes son:

- Reflexionar sobre la importancia que tiene trabajar los contenidos de la orientación deportiva en la escuela.
- Analizar las diferentes posibilidades que tiene la orientación deportiva dentro del contexto escolar.
- Crear actitudes de respeto y valoración hacia el entorno que les rodea.
- Desarrollar las capacidades físicas y desarrollo personal, a través de la realización de actividades físicas de orientación.
- Planificar específicamente una propuesta de intervención relacionada con la orientación deportiva para los alumnos de Educación Primaria.
- Desarrollar el trabajo individual y el trabajo en grupo a través de una actitud responsable y de respeto hacia los demás.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Durante la carrera, piensas y valoras cual va a ser la temática sobre la que realizarás el trabajo final, con la importancia que esto conlleva. Son muchas las materias que vemos durante estos años y todas ellas con grandes atractivos, haciendo compleja la decisión final. Sumando todo lo aprendido y valorando diferentes puntos, tanto personales como curriculares, finalmente te llevan a la elección final.

Desde un punto de vista personal, varios han sido los motivos que me llevan a decantarme por “la orientación en el ámbito escolar”. Sin duda un punto fundamental es el gusto por este tipo de actividad, no sólo cultivado en estos años de carrera sino a lo largo de mi vida. Ya en la Educación Primaria tuve la suerte de tener docentes que inculcaron en mí el gusto por esta práctica deportiva y en el año 2004, con tan sólo 12 años, gané mi primera carrera de Orientación. Esto me ha hecho plantear que yo también podría continuar con esta labor en mi futuro profesional.

Sumado a esta variable personal, también tiene peso el haber tenido durante la carrera una asignatura en la que hemos trabajado y aprendido, con el máximo detalle, todo lo necesario para llevar a cabo cualquier práctica de este deporte, llevado al nivel del aula.

Sin duda ambos motivos, como indicaba en párrafos anteriores, han dado lugar a la elección de este tema.

Según McNeill, Cory-Wright y Renfrew (2006) se debe tener en cuenta que el desarrollo de esta actividad facilitará el aprendizaje y el desarrollo de habilidades y capacidades conceptuales, físicos y socio personales.

Centrándonos en las capacidades conceptuales, podemos ver que con la realización de las actividades creadas para la escuela, trabajaremos la toma de decisiones, la interpretación de un mapa o las diferentes técnicas de orientación. ¿Por qué es importante esto? Porque aprender a tomar decisiones, en determinados momentos, es necesario en cualquier ámbito en el que nos encontremos, facilitando al alumnado formarse como personas autónomas. También se realizarán actividades en las que aprenderán y tendrán que llevar a cabo la interpretación de un mapa. A nivel personal creo que esto es una muy buena aportación para los alumnos ya que, tanto en la escuela,

como en cualquier situación de nuestras vidas, tendremos que hacer uso de un mapa. Esta forma de interpretación pertenece a las actividades básicas que cualquier persona debe conocer. Por lo tanto, estos son algunos de los puntos positivos que trabajamos con este temario.

También una de las aportaciones importantes de este deporte es que si lo planificamos podremos realizar las actividades en el medio natural. Aunque en este caso sólo realizaremos actividades dentro de la escuela. He mostrado a los alumnos algunos tipos de terreno que se pueden encontrar en el entorno natural, esta es una buena aportación ya que pueden aprender a moverse por el terreno, a conocer y familiarizarse con las diferentes formas que adopta este.

Uno de los aspectos más importantes que trabajaremos en la escuela, a través de la realización de este trabajo, es conocer nuestra forma física.

La orientación es un deporte que exige recorrer diferentes distancias, por lo tanto la capacidad física siempre estará en pleno desarrollo. En este trabajo, tendremos actividades en las que habrá que recorrer distancias aceptables trabajando así la forma física. Además la realización de estas actividades llevará a variar los ritmos de intensidad física, es decir, se tendrán que adaptar a cada momento para poder superar la actividad.

Por todas estas razones creo que la realización de esta planificación es muy beneficiosa para la salud y para la mejora física del alumnado, adicionando la importancia que tiene la actividad mental presente en todo momento en el desarrollo de esta unidad. Por lo tanto, realizar este deporte es una buena forma de trabajar el ejercicio físico de una forma divertida. Desarrollándolo a través de la consecución de pequeñas metas, quitando el peso de las largas distancias y los bloqueos que esto puede suponer en el alumnado de esta edad.

Continúo este apartado de justificación haciendo referencia a los aspectos socio-personales, ya que la orientación tiene efectos muy beneficiosos para la persona que lo practica.

Las actividades de orientación en el contexto escolar mejoran la autonomía y la confianza personal, ya que los niños son responsables de tomar sus propias decisiones a la hora de buscar los controles.

En ocasiones, las carreras se hacen en grupos, lo cual ayuda a aprender a trabajar con más compañeros y a que la toma de decisiones sea en equipo. Esto mejora las relaciones personales, favoreciendo el compañerismo y el respeto hacia los demás. En este trabajo se realizarán actividades grupales con el fin de trabajar la toma de decisiones en equipo.

Por último, la orientación se puede trabajar con diferentes niveles de dificultad, permitiendo así que cada uno marque los objetivos que cree puede superar.

Una vez vistos las diferentes razones por las cuales creo que este trabajo es adecuado para llevar a cabo con los alumnos, procederé a realizar una justificación del mismo apoyándome en el currículo.

Según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en el Estado Español, que tiene competencias en educación, podemos ver los diferentes bloques que hablan de los contenidos a trabajar en el área de Educación Física.

Según los elementos curriculares de la programación de la asignatura se pueden estructurar entorno a cinco situaciones motrices. Esta programación está apoyada en la situación motriz denominada “acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico”.

Esto se debe a que el tema de la orientación se realiza en un entorno cambiante como puede ser el medio natural, el cual puede estar más o menos acondicionado a la práctica de dicha actividad, pero siempre con un factor de incertidumbre. Para llevar a la práctica estas actividades, los alumnos necesitan organizar y adaptar sus conductas al entorno que se encuentren. Para ello deberán interpretar el entorno, tener conocimientos sobre seguridad, realizar conexiones con otras áreas y desarrollar valores individuales, grupales, de colaboración o incluso de oposición.

Por otra parte según la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, nos centramos en el bloque 4 “Juegos y

actividades deportivas”, en el cual podemos ver como dentro de éste se hace referencia a la práctica de esta actividad deportiva, entre ellas la orientación.

En estas actividades, se incluyen acciones motrices que se realizan en el entorno natural que pueden estar más o menos acondicionando, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.

Todo esto que nos marca el currículo, así como otra serie de motivos que han sido citados, demuestra que la realización de este trabajo está acorde con los contenidos a trabajar en esta área.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES**

### **4.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?**

De acuerdo con García Gómez, (2001) 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.

En este trabajo explicaremos cada uno de los puntos que hay que tener en cuenta para realizar una prueba de orientación. Además se realizarán actividades específicas en las que se trabajarán todos los contenidos necesarios que tendrán que adquirir para poder alcanzar los objetivos marcados.

Si hablamos de la orientación en educación primaria, debemos saber y enseñar a nuestros alumnos que “orientarse es conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos o destinos” (Miguel, 2001, p. 90), conocer esto es una manera de desarrollar su autonomía. Además, en este ámbito se utiliza el término orientación con el fin de realizar dicha actividad pero en un contexto de realización adaptado, y aunque su fin no es la especialidad deportiva, sí se utilizan las mismas herramientas: el mapa y sus elementos, los planos, la brújula y los recorridos en busca de balizas.

Al realizar esta actividad, pedimos que los alumnos se pongan en situación de realizar el recorrido de orientación con independencia del nivel de complejidad que tenga dicho recorrido.

La orientación es un verdadero deporte popular, cargado de valores, y lo pueden practicar desde el deportista que persigue ganar un Campeonato del Mundo, hasta la familia que simplemente desea pasar un día agradable en el campo. Esto quiere decir que dependiendo del objetivo que uno se marque, la realización de la actividad será de una u otra forma. Está claro que el deportista que quiere conseguir ganar un campeonato, tendrá que seguir una serie de pautas de entrenamiento y disponer de unas condiciones físicas específicas para llegar a conseguirlo. En cambio la persona que lo realiza por pasar un buen rato, no necesitará ese mismo nivel de entrenamiento ni de condiciones físicas. Debido a que sus objetivos son diferentes, menos exigentes.

En este caso nos centraremos en el trabajo que se realizará dentro de la escuela, pero también se mostrará a los alumnos las diferentes variedades que puede tomar esta actividad física.

La orientación es una actividad que se puede realizar al aire libre, en contacto con plena naturaleza. La pueden realizar hombres y mujeres de todas las edades y niveles. Los alumnos podrán tomárselo a modo de competición o simplemente por aprender y pasar un buen rato. Existen una infinidad de formas de practicarlo, se puede realizar a pie, por el día, por la noche, en bicicleta de montaña, a caballo, sobre esquís...

Aunque esto sólo será una aportación, es bueno que los alumnos conozcan todo sobre esta práctica deportiva.

## **4.2. ELEMENTOS DE LA ORIENTACIÓN**

Para la realización de las actividades que vamos a llevar a cabo a lo largo de la unidad planificada, los alumnos tienen que conocer y saber manejar todos los elementos que intervienen en esta práctica.

Por eso en este apartado aparecerán todos y cada uno de ellos, con una breve explicación de su utilidad.

### **4.2.1. El mapa**

Según Fleming (1995) el mapa es el principal elemento de este deporte. Sin el mapa sería imposible realizar una prueba de orientación ya que no tendríamos ninguna referencia. Es una representación muy fiel del terreno, realizada a vista de pájaro, guardando las proporciones.

Todos los mapas deben de tener unos elementos comunes que serán:

- Leyenda y simbología.
- Escala.
- Líneas de meridianos.
- Curvas de nivel (concepto de equidistancia).

En nuestro trabajo planificado para la escuela no será necesario aprender todos los elementos del mapa ya que no los vamos a utilizar. Aunque sí es necesario que los alumnos aprendan que es la leyenda o simbología y que es la escala. Estos dos elementos son imprescindibles ya que en una de las actividades que realizarán tendrán que usar estos elementos.

En este apartado se explicarán cada uno de esos elementos.

### **Leyenda**

Es una representación de forma gráfica y textual de los elementos existentes en la realidad que se plasman en el plano o mapa. Suele colocarse en uno de los márgenes y sirve como apoyo para la comprensión del mapa. En el deporte de orientación se utiliza una simbología internacional. Cuadro de leyenda (Anexo 8.8)

En la leyenda se pueden ver diferentes colores y símbolos. Cada uno de estos colores o símbolos nos indican elementos que se encuentran en la realidad. Por ejemplo, el color verde hace referencia a la vegetación. Dependiendo de la intensidad del tono, la vegetación será más o menos espesa. Esta referencia nos permite saber si podemos movernos o no por esa zona. Otro de los colores importantes es el marrón, este nos marca los claros o cultivos. También otro de los colores claves que aparecen es el azul, este nos señala las zonas de agua. Por último vemos el negro. El negro sirve para marcar los elementos humanos o las zonas formadas por roca.

En el caso de la simbología, vemos que hay símbolos importantes que nos ayudan a saber lo que nos vamos a encontrar en la realidad. Símbolos que nos marcan zonas naturales o zonas modificadas por los humanos. Dentro de las zonas naturales, vemos símbolos que nos muestran árboles, caminos, zonas infranqueables o franqueables, terrenos peligrosos o las diferentes zonas de agua. En las construcciones humanas aparecen vías de tren, carreteras, líneas de alta tensión u otros pequeños elementos contruidos por los humanos.

Es importante aprender, todos estos colores y símbolos antes de realizar una carrera de orientación, ya que nos facilitará el desplazamiento por el terreno, sabiendo así cual es el recorrido que debemos hacer.

## **Escala**

Un mapa es la representación del terreno sobre una superficie plana, pero hay que elaborar una regla de equivalencia entre la realidad y su proyección en el mapa; para ello utilizamos la escala. La escala más utilizada en orientación es 1:10000 y 1:15000.

Por ejemplo: 1:10.000 significa que 1cm en el mapa equivale a 10.000 cm (100 m) en la realidad.

Para que los alumnos sepan más cosas sobre esta actividad deportiva, he hecho una breve explicación sobre otros elementos que aparecen en un mapa de orientación, pero que en nuestro caso no va a ser necesario aprender ya que no los utilizaremos en ninguna de las actividades.

## **Líneas de meridianos**

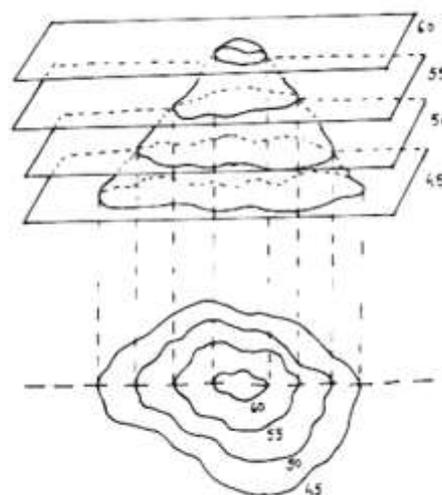
Son líneas paralelas a los meridianos imaginarios que atraviesan la tierra de Norte a Sur. En el mapa están colocadas todas paralelas y a la misma distancia entre sí: La punta de estas flechas señalarán hacia el norte; este está en la parte superior del mapa. Esto significa que si cogemos el mapa de forma que el norte este en la parte superior, podamos leer los elementos del mapa sin ningún problema.

Este dato es importante ya que es necesario para poder leer el mapa y poder interpretarlo correctamente. Se recordará a los alumnos que cuando cojan un mapa, una de las primeras acciones que deben de realizar es la de identificar el norte en la parte superior.

## **Curvas de nivel**

Son líneas que unen distintos puntos que están situados a la misma altura respecto al nivel del mar.

La separación entre las curvas de nivel se denomina equidistancia, y podría definirse como el desnivel o la distancia vertical existente entre dos curvas consecutivas, es decir, la altura que se asciende o se descende entre ellas. La distancia entre dos curvas de nivel siempre es la misma.



Si nos fijamos en estos dibujos vemos como hay una disección de las alturas que puede tener un terreno. Esto ayuda a comprender mejor que es una curva de nivel.

#### **4.2.2. El plano**

Siguiendo con las representaciones gráficas que vamos a utilizar en la realización de las actividades planificadas para llevar a cabo la unidad didáctica, debemos saber lo que es un plano.

Los planos son representaciones gráficas de una extensión del terreno. Estos deben de estar a escala y en orientación suelen tener una leyenda para saber que es cada uno de los elementos que aparecen en él.

A lo largo de la unidad y para realizar alguna de las actividades, trabajaremos con planos y con sus escalas. Es importante que los alumnos aprendan bien este concepto ya que les va a ser útil.

#### **4.2.3. El croquis**

Otro de los elementos que vamos a utilizar y con el que vamos a trabajar es el croquis.

Es un dibujo que plasma de forma simple una imagen de un lugar, que se realiza utilizando instrumentos de dibujo. Por lo tanto es el esquema de un espacio o la plasmación de un concepto que puede provenir de la realidad o de la imaginación. En nuestro caso realizaremos croquis de espacios reales o en algún caso de dibujos específicos.

En esta unidad hay varias actividades en las que trabajaremos con el croquis.

#### **4.2.4. Punto de control**

Otro de los elementos que utilizarán en este trabajo y que es muy importante conocer, es el punto de control. En muchas de las actividades que realizaremos, este elemento estará presente siempre.

El control es el punto al que hay que llegar a través de nuestra orientación. Este suele estar formado por una baliza, un código, un sistema de marcaje (pinza o estación electrónica) y un soporte. Se señala en el mapa con un círculo de 6 cm de radio (equivale, aproximadamente, a 90 metros en el terreno) que se sitúa exactamente en el centro del control. Los puntos de control siempre se unen con líneas rectas y se enumeran correlativamente.

#### **4.2.5. La baliza**

Una vez hemos aprendido que es el punto de control y como se muestra en el mapa, tendremos que saber cómo se representa en realidad. Por eso enseñaré lo que es una baliza.



Se utiliza para señalar el lugar exacto del control en el terreno.

Es un prisma triangular de 30x30 cm, compuestas de tela de color blanco y naranja. Las balizas nunca deben de estar escondidas, deben verse sin ningún problema desde el elemento en la que está colocada.

#### **4.2.6. Sistema de marcaje**

El siguiente elemento imprescindible para la realización de las actividades es el sistema de marcaje.

Se realizan mediante una pinza o una estación de baliza electrónica que se encuentran en las balizas o fijada a unos soportes.

## Las pinzas



Están formadas por pequeños clavos que al presionar estas sobre la tarjeta de control formarán una letra o dibujo. Las letras o dibujos son códigos para reconocer el punto de control que se ha encontrado. Estas marcas deberán de hacerse en el lugar correcto de nuestra tarjeta de control.

Son estos instrumentos los que utilizarán los alumnos en la realización de este trabajo. Este sistema de marcaje es muy sencillo de utilizar para los alumnos.

## Estación de baliza electrónica y marcaje electrónico.

La estación de baliza electrónica es otro sistema de marcaje que se utiliza en esta actividad deportiva, como podemos ver este es un sistema más moderno y tecnológico que las pinzas. Aunque este sistema no le utilizaremos en nuestro trabajo, si veo importante que los alumnos conozcan otros tipos de sistema, ya que les será útil si en algún momento fuera de la escuela tienen que utilizarlo.

Es un sistema de marcaje electrónico, se compone de un pequeño dispositivo que lleva cada participante. Este dispositivo lleva asociado un código con el que se identificará a cada participante tras su paso por el control.



Para utilizar este sistema de control se necesitarán unas estaciones base que se colocan al lado de la baliza. El dispositivo se introducirá en la estación base para marcar el punto encontrado.

#### 4.2.7. La brújula

Por último veremos otro de los elementos necesarios para llevar a cabo nuestro trabajo de orientación.

De acuerdo con Fleming (1995), la brújula es un instrumento indispensable para la orientación. Se utiliza para:

- Medir rumbos
- Seguir la dirección programada
- Ir en una dirección constante

Existen dos tipos de brújula, las brújulas cartográficas y las brújulas lensáticas. En nuestro caso nos centraremos en la brújula cartográfica que es principalmente la que utilizaremos a lo largo de nuestra unidad. Por otro lado veo interesante que los alumnos conozcan el otro tipo de brújula, que aunque no es muy habitual su uso, no está de más su conocimiento.

#### Brújulas cartográficas

Es importante conocer las partes por las que está formada una brújula, ya que de esta forma podremos aprender a utilizarla.

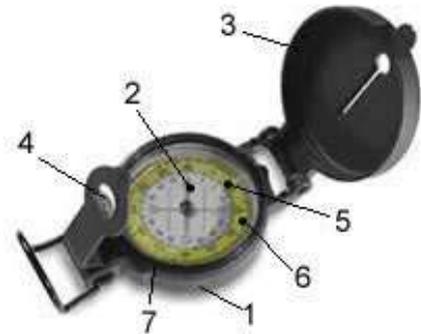
- Lupa: nos facilita la lectura
- Líneas auxiliares de dirección: hay que hacerlas coincidir con la línea imaginaria, que va desde el punto en el que estamos al que queremos ir
- Flecha de dirección: dirección que debemos seguir
- Escala: adaptada a 1: 15000 a 1: 10000. Cada raya son 100 metros
- Aguja magnética: pintada de rojo la mitad, es la que señala el norte
- Líneas norte-sur: paralelas entre sí. Hay que hacerlas coincidir con las línea de meridiano del mapa
- Limbo: es el círculo graduado donde se sitúa la aguja. Esta parte permite girarla 360°.



La brújula cartográfica es la que se empleará para las pruebas de orientación.

### **Brújulas lensáticas**

- Base que contiene la aguja y el limbo flotante
- Flecha indicadora del norte magnético
- Cubierta o tapa que contiene la mira delantera con alambre
- Mira trasera con lente
- Punto de lectura
- Línea girable
- Cápsula transparente externa giratoria, anillo de rotación externo



## **4.3. ¿QUÉ DEBEN DE SABER LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA PARA LLEVAR A CABO UNA PRUEBA DE ORIENTACIÓN?**

Después de haber visto detalladamente todos los elementos que intervienen y que son necesarios para realizar las actividades propuestas, en este apartado veremos que deben de saber hacer para llevar a cabo una prueba de orientación.

### **4.3.1. Interpretar el mapa**

La interpretación de los mapas, es fundamental en orientación. Según Blandford (1989) es muy importante conocer todos los elementos que nos podemos encontrar en el mapa, para saber dónde nos encontramos y situarnos en el espacio por donde nos vamos a mover.

En primer lugar, los alumnos, deben saber interpretar las referencias y cotejarlas con la realidad, para ello, deben conocer el relieve que se pueden encontrar y conocer los materiales de la actividad, mapa y brújula. También es importante saber orientar el mapa con la brújula, esta acción está explicada en otro punto.

Además es importante que los alumnos conozcan los diferentes elementos que forman el mapa, como son la escala, la leyenda, las líneas de meridianos y las curvas nivel. Ya que a la hora de realizar la unidad didáctica trabajarán varias actividades en las que tendrán que interpretar un mapa en el que aparecerán estos elementos mencionados.

#### **4.3.2. Las formas del relieve**

Por la razón anterior mostraré las diferentes formas que pueden encontrarse en el medio natural, de acuerdo con Pinos Quilez (1997) es muy importante conocer las diferentes formas del relieve para poder moverse por ellas. Durante una carrera de orientación en el medio natural, los alumnos se enfrentarán a las diversas formaciones del terreno, por lo tanto su conocimiento será imprescindible.

A continuación se mostrarás diferentes formaciones de la superficie terrestre.

##### Formaciones importantes que deben de conocer:

- Cumbre o cima: Punto más alto de una colina.
- Cresta: Línea de máxima elevación en una formación montañosa.
- Collado: Punto bajo de una cresta comprendido entre dos elevaciones. Son usados para atravesar una montaña.
- Entrante: Forma del terreno cóncava. Posee dos superficies vertientes separadas por una línea imaginaria que se denomina vaguada. Por este camino suele discurrir los ríos.
- Saliente: Forma del terreno alargada, convexa, en pendiente y claramente marcado.

##### Otras formaciones que deben de conocer

- Meseta: Es una planicie extensa situada a una determinada altitud sobre el nivel del mar (más de 500m)
- Llanura: Gran extensión de tierra plana o con ligeras ondulaciones. Las llanuras se pueden encontrar generalmente por debajo de los 200 metros sobre el nivel del mar.

- Altiplano: Meseta elevada, que se encuentra generalmente localizada a más de 1000 metros sobre el nivel del mar y situada entre dos o más cadenas montañosas.
- Ladera: Declive lateral de un monte o montaña, cuya pendiente es el ángulo que forma con la horizontal.
- Valle: Llanura entre montañas o alturas. Depresión de la superficie terrestre entre dos vertientes.
- Cerro: Eminencia del terreno que, en general, no supera los 100 metros desde la base hasta la cima.

Depresión: hondonada natural del terreno, puede estar representado por curvas de nivel

#### **4.3.3. Orientar un mapa**

Otra de las acciones más importantes que los alumnos van a aprender, y que van a tener que llevar a cabo es la de orientar un mapa. Esta acción es imprescindible en la actividad de orientación, ya que siempre es necesario estar orientado y saber dónde nos encontramos para llegar al punto que deseemos.

Orientar el mapa con la brújula es un proceso que consiste en colocar el mapa de tal manera que desde el lugar donde estamos, los detalles del mapa estén alineados con los del terreno.

Para orientar el mapa con la brújula hay que realizar una serie de pasos:

1. Colocamos la brújula sobre el mapa, frente a nosotros, con la aguja magnética próxima a un meridiano del mapa. La brújula y el mapa deberán estar colocados paralelos al suelo, para que la aguja se mueva libremente.
2. A continuación giramos la brújula y el mapa juntos hasta que la brújula se encuentre paralela con los meridianos y el norte del mapa.
3. Levantamos la brújula sin mover el mapa de la posición en que estaba, y este estará orientado.

Es importante que siempre se tenga el mapa orientado con el terreno para saber dónde nos encontramos situados en cualquier momento.

En este trabajo realizaremos varias actividades en las que los alumnos tendrán que usar la brújula, por eso he dado esta serie de contenidos necesarios para que conozcan su funcionamiento.

#### **4.3.4. Confeccionar un recorrido de orientación**

A lo largo del trabajo los alumnos realizarán diferentes actividades en las que aprenderán todo lo necesario para poder preparar una prueba de orientación. Creo que este es uno de los principales objetivos que busco con la planificación de las actividades, ya que serán los propios alumnos los que irán construyendo su propio aprendizaje. Podemos hablar entonces del aprendizaje constructivo “entendemos por constructivismo las aportaciones que realiza el propio sujeto al acto de conocer, de tal manera que el conocimiento y el aprendizaje son fruto de su actividad mental mediante la cual el sujeto, interpreta la realidad” (Martín y Navarro, 2009, p. 33).

Como se ha podido ver a lo largo de la fundamentación he hablado sobre los elementos que forman parte de la orientación y lo que los alumnos tienen que aprender a manejar para llevar a cabo una prueba.

Por esta razón, añado este punto para hablar sobre lo que los alumnos tienen que aprender para que ellos mismo puedan confeccionar un recorrido de orientación.

En primer lugar tendrán que conseguir un mapa o plano del lugar donde quieren realizar la actividad. Una vez tengan ese mapa o plano tendrán que marcar los puntos de control y colocarlos en la realidad tal y donde están marcados en el mapa. Por eso a lo largo de la unidad se realizarán varias actividades donde se les enseñará esto.

En segundo lugar necesitarán una serie de materiales. Uno de los materiales son las balizas. Para que no tengan ningún problema a la hora de disponer de este material, he planificado una actividad en la cual los alumnos fabricarán sus propias balizas. Otro de los materiales que necesitan es el sistema de marcaje. Para realizar esto, les daré información relevante en una de las actividades para que puedan disponer de este material. Otro de los materiales necesarios será el de crear una hoja de control, en esta hoja es donde marcan los puntos encontrados.

Con todos es todos materiales los alumnos tendrán la posibilidad de realizar una prueba de orientación en el lugar que ellos deseen y en el momento que quieran.

#### **4.4. LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LA ORIENTACIÓN**

Tras la planificación la unidad que se va a llevar a cabo con los alumnos y viendo todo lo que se puede aprender con la realización de este trabajo, veo conveniente que los alumnos conozcan los diferentes objetivos que pueden marcarse con la práctica de la orientación. Lo que quiero conseguir es que los alumnos practiquen la orientación fuera de la escuela, eso si cada uno al nivel que pueda. Quiero que los alumnos tengan la oportunidad de practicar un deporte más, por ello he planificado actividades en las que puedan ver lo interesante y beneficioso que es este deporte. Además las actividades son muy entretenidas y esto hará que este deporte les pueda enganchar, ya que puede practicarse de muchas formas.

Gracias a la escuela conseguimos que los alumnos no sólo hagan actividades dentro de ella, si no que aprendan todo lo necesario en ella, para que puedan realizarlas fuera. Este es uno de los objetivos que siempre se busca en cualquier trabajo dentro del aula.

El deporte de la orientación nos ofrece la posibilidad de fijar diferentes objetivos según lo que queramos conseguir con su realización. En este apartado se mostrará los tipos de orientación según nuestros objetivos y cuáles son los factores que condicionan a marcarse esos objetivos.

En primer lugar podemos tomarnos la orientación como deporte competitivo. Para realizar una carrera de orientación a modo de competición tenemos que tener claro que nuestra condición física y mental debe ser muy buena, ya que la combinación de estas se utiliza continuamente en la competición. En una competición debemos pensar y tomar decisiones rápidas y acertadas. Tendremos que recorrer grandes distancias por diferentes relieves y tipos de vegetaciones, para llegar lo antes posible. Todo esto supone poner a prueba nuestra inteligencia y nuestra forma física. Esto es lo que se necesita para la competición. Por eso antes de iniciarnos en el mundo de la competición tenemos que tener claro todo esto, y sobre todo prepararnos física y mentalmente. Hoy en día nuestros alumnos pueden encontrar este tipo de pruebas con total normalidad,

porque se organizan muchas pruebas para competir a un nivel muy alto, por lo tanto tienen la posibilidad de dedicarse a competir, en el caso que ellos lo vieran conveniente.

Otra forma de ver la orientación es como una actividad de ocio y aire libre.

Estas actividades son una forma de realizar una actividad física individualmente o en familia. Este tipo de carreras permiten que nuestra condición física no sea excesivamente alta, lo cual posibilita que cualquier persona pueda participar en ella. La dificultad de estas carreras se establece según el nivel de los participantes. Las distancias son asequibles para todos y los lugares por los que nos desplazamos son sencillos. Estas carreras son muy buenas ya que nos ofrecen realizar una actividad en la naturaleza, nos ayudan a conocer gente y a mejorar nuestras relaciones sociales y todo esto mientras realizamos actividad física, mejorando así nuestra salud. Tanto esta forma de orientación como la deportiva, están presentes en todas las competiciones puesto que en las mismas se organizan recorridos diferentes según niveles, edad, e incluso para los que se acercan por primera vez a la orientación. Dentro de los diferentes tipos de orientación podemos encontrar la orientación como una actividad para mantenerse en forma.

Como hemos visto anteriormente, la orientación puede ser físicamente muy exigente y nuestro nivel físico tiene que ser adecuado. Por otro lado la práctica de este deporte nos proporciona desarrollar nuestras capacidades físicas en un medio ideal. Por eso podemos utilizar este deporte como una forma de entrenamiento. Esta actividad nos proporciona adaptar la intensidad y la dificultad a la que queremos llegar. Para un corredor de alto nivel la exigencia física en las carreras es muy alta así que deberá programarse un entrenamiento a lo largo del año. Para un corredor ocasional la intensidad es más baja, por lo tanto el entrenamiento puede ser más esporádico. A través de la orientación deportiva se puede mejorar la capacidad cardiovascular, la capacidad pulmonar, así como la tonificación muscular.

Este es otro de los objetivos que se pueden marcar los alumnos. Si quieren realizar una actividad física para mantenerse en forma mientras que realizan una actividad divertida y en la que pueden pasar un buen rato, deben de buscar este tipo de pruebas.

#### **4.5. COMO ACTIVIDAD EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Como hemos visto la orientación deportiva es una actividad que se puede realizar dentro del aula en el área de Educación Física y que además tiene aspectos positivos para los alumnos que lo practican. Pero antes de llevar a cabo esta práctica hay que marcar una serie de consignas para que la prueba se realice correctamente y sin que surja ningún problema.

Dentro de esta práctica, se pueden realizar recorridos dentro del centro y también en el medio natural. Todos estos recorridos deberán de ser adaptados al nivel de los alumnos con los que se van a realizar.

Para comenzar, habrá que hacer una serie de preparativos para que su desarrollo sea el correcto. Es recomendable que los alumnos comiencen a realizar rutas sobre un mapa, que ejerciten la lectura de mapas, que conozcan el uso y manejo de la brújula o que sepan a orientar un mapa. Además de otros aspectos importantes como saber que vestimenta y calzado deberán de usar dependiendo del lugar donde se va a realizar.

Otro de los puntos claves para que todo salga bien, es que los primeros recorridos de orientación deberán ser conocidos por los alumnos, para que se reduzca el factor emocional. Después se podrán hacer recorridos más difíciles, en lugares desconocidos para los participantes.

También hay que dejar clara la información y normativa sobre la prueba. Esto quiere decir que hay que delimitar el espacio, que hay que poner un tiempo límite para la duración de la prueba o que en el caso de pérdida, los alumnos tendrán que dirigirse hacia una dirección establecida.

Esta serie de información es clave para que la actividad sea un éxito, y que aunque en momentos puntuales surjan pequeños incidentes, nunca lleguen las situaciones límites.

Después de haber mostrado esta serie de puntos tan importantes para la realización de la prueba, hay que recordar a los alumnos que esto no es una competición y que el objetivo principal es realizar una actividad física, aprendiendo los contenidos marcados.

# **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

## **5.1. PLAN DE TRABAJO**

Este trabajo se pondrá en práctica a través de la planificación de una propuesta de unidad didáctica, que se llevará a cabo en el curso de 5º de primaria en el Colegio C.R.A Campos de Castilla y estará incluido en el área de Educación Física.

## **5.2. Análisis del contexto**

### **5.2.1 El centro escolar**

El colegio de Grijota pertenece al C.R.A ``Campos de Castilla. El C.R.A es un conjunto de colegios rurales que se agrupan debido al bajo número de alumnos que tiene cada centro. Está ubicado en el pueblo de Grijota, que se sitúa a 5km de la capital y a 11 km de Becerril, centro principal del C.R.A. Es un centro público y oferta únicamente la educación infantil y primaria. Con un número total de 140 alumnos en el centro de Grijota.

### **5.2.2 El alumnado**

La unidad didáctica está diseñada para el curso 5º de educación primaria, el cual cuenta con 10 alumnos, en el que estoy realizando mis prácticas. Antes de comenzar a diseñar la unidad y de adaptar las actividades para que las puedan realizar los alumnos satisfactoriamente, tuve un periodo de observación (periodo de 10 días) en el que pude ver cómo era el comportamiento, las capacidades físicas de los alumnos, las dificultades a la hora de realizar educación física impidiendo la realización de alguna de las actividades o si alguno de ellos conocía el tema de la orientación.

Tras finalizar este periodo de observación y ver cómo podían afectar todos estos factores en la realización de la unidad, comencé a planificar y a diseñar las actividades específicas para mi alumnado.

### **5.2.3 El horario**

Este grupo cuenta con una hora y media semanal de Educación Física y en diferentes días, es decir cuarenta y cinco minutos cada día. Reseñar que el tema del tiempo es importante, ya que me parece escaso y limita mucho las intervenciones. Es imprescindible diseñar la unidad teniendo en cuenta esta limitación del tiempo para poder aprovechar al máximo cada una de las sesiones que realicemos.

Esta Unidad se realizará a lo largo de siete sesiones. De las cuales, seis se llevarán a cabo dentro del centro escolar y una en el medio natural.

### **5.2.4 Los recursos**

Para realizar la unidad de orientación se necesitan una serie de recursos materiales, recursos espaciales y recursos humanos.

Indicar que el centro no disponía de los recursos materiales necesarios para practicar la orientación. Teniendo en cuenta este punto y viéndolo como una oportunidad de desarrollo para los alumnos, decidí que la realización de parte de estos materiales formara parte de la unidad. Recursos como las balizas, brújulas, mapas, tarjetas de control se han realizado en parte de estas siete sesiones.

En cuanto a los recursos de espacio, el colegio no tiene limitaciones ya que cuenta con un gimnasio que aunque no es muy grande es suficiente para realizar las actividades planificadas y por otro lado cuenta con una zona de patio, la cual es bastante grande y propicia para esta actividad.

Por último, los recursos humanos están cubiertos perfectamente, ya que el número de alumnos es muy bueno para realizar las actividades, y el profesorado tiene el suficiente conocimiento del tema.

### **5.3. COMPETENCIAS BÁSICAS**

Con la realización de este trabajo son varias las competencias básicas que los alumnos van a trabajar, debido a que los contenidos que se trabajan son muy amplios.

- Comunicación lingüística: Al ser un trabajo en el que hay varias actividades en las cuales se trabajará en grupo, los alumnos tendrán que realizar intercambios comunicativos, usando las normas de diálogo, respetando las normas que rigen la comunicación y haciendo uso del vocabulario específico.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Con la realización de la unidad se trabajará la habilidad de seguir procesos y la aplicación de conceptos matemáticos. Esto se llevará a cabo mediante la realización de actividades en las que hay que interpretar planos y mapas u otros procesos como la aplicación de fórmulas matemáticas en el caso de la regla de la escala.
- Aprender a aprender: El trabajo nos da la opción de que cada uno de los alumnos puedan ver las posibilidades o limitaciones a la hora de realizar las actividades. A partir de este momento se podrán adaptar al nivel de trabajo según su capacidad, permitiéndoles así que haya un progreso continuo. Por eso este trabajo incluye actividades en las que pueden trabajar todo lo hablado anteriormente.
- Competencias sociales y cívicas: En ocasiones la unidad didáctica es planificada para que se trabaje de forma grupal, en la cual tendrán que cooperar, siendo esto un medio para el desarrollo de la colaboración en grupo, el principio de participación o la capacidad de toma de decisiones teniendo en cuenta sus capacidades o limitaciones.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Como cualquier otro trabajo, es el alumno el que tiene que tomar su iniciativa a la hora de realizar las actividades propuestas. Por eso a través de su participación estará poniendo en práctica el trabajo de esta competencia básica.

## **5.4. CONEXIONES INTERDISCIPLINARES**

Con la realización de las actividades planificadas, los alumnos podrán trabajar otras materias.

- Matemáticas: las actividades planificadas como crear un croquis, o interpretar un mapa requieren del conocimiento de reglas matemáticas, que se trabajan en el área de matemáticas y que tendrán que ser utilizadas en el desarrollo de esta unidad. Por eso este trabajo incluye este tipo de conexiones interdisciplinarias.

- Conocimiento del medio natural, social y cultural: a través de actividades en las cuales los alumnos conocerán diferentes partes del relieve, así como contenidos relacionados con los tipos de vegetación existentes en el medio natural, estarán trabajado estas conexiones interdisciplinarias que en la escuela aparecen continuamente.

- Educación artística: en el desarrollo del trabajo habrá que realizar actividades que tienen contenidos comunes con otras áreas. En estas actividades tendrán que dibujar diferentes croquis y planos, también habrá una actividad destinada específicamente a la fabricación de un material para la práctica de la orientación. Por eso estas conexiones con el área de educación artística quedan bien reflejadas en este trabajo.

## **5.5. CONTENIDOS**

### Bloque 2: Conocimiento corporal

Orientación de la persona y objetos con relación a un tercero

### Bloque 3: Habilidades motrices

Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos

### Bloque 4: Juegos y actividades deportivas

Participación en juegos y pre-deportes

Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo.

Sensibilización y respeto al medio ambiente

Aceptación, como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado

#### Bloque 6: Actividad física y salud

Uso correcto y responsable de los materiales e instalaciones deportivas, orientado a la prevención de lesiones o accidentes

### **5.6. CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

#### **Conceptuales**

- Conocer las distintas herramientas para orientarse
- Identificar los elementos que tiene un mapa
- Conocer los elementos de la orientación
- Conocer los diferentes objetos necesarios para realizar orientación
- Identificar las partes más importantes de una brújula

#### **Procedimentales**

- Confeccionar mapas y planos simples
- Manejar las herramientas de orientación
- Orientarse en diferentes espacios
- Realizar diferentes objetos necesarios para la orientación

#### **Actitudinales**

- Participar y mostrar interés por las actividades
- Colaborar con los compañeros
- Aceptar las normas consensuadas

### **5.7. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer las distintas herramientas para orientarse
- Saber los distintos elementos principales de un mapa

- Elaborar y comprender la leyenda de un plano
- Crear los objetos necesarios para realizar una prueba de orientación
- Identificar los símbolos del mapa en el terreno
- Desarrollar la percepción espacial
- Manejar la brújula y conocer sus partes más importantes

## **5.8. METODOLOGÍA**

En esta unidad didáctica la forma de trabajar, se realizará de varias formas según el momento en el que nos encontremos.

1. En primer lugar habrá una combinación entre la parte teórica y la parte práctica. De esta forma se variará el tipo de actividades que se han planificado, consiguiendo que las sesiones sean más dinámicas.
2. Se trabajará de forma que los alumnos sean partícipes de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Este método parte de la búsqueda activa de información para realizar alguna de las actividades. Para que los alumnos tengan un punto de apoyo, el profesor será el orientador, guiándoles en la adquisición de conocimientos y dándoles pautas para llegar a los diferentes aprendizajes marcados.
3. Se buscará la participación activa por parte de los alumnos. Estos tendrán que tener iniciativa a la hora de realizar las actividades. En todo momento se les ayudará a ser proactivos en las actividades marcadas, dejando espacios para que puedan sugerir cómo trabajar, cómo obtener más información...
4. Existirá una progresión en el nivel de los contenidos, partiendo desde cero para llegar a alcanzar el máximo nivel en el desarrollo de los alumnos.
5. Se trabajará de forma grupal, consiguiendo una buena relación de trabajo entre el grupo. De esta manera se tomarán decisiones entre varios compañeros, se trabajará el respeto hacia los demás y se mejorará la calidad de las actividades.
6. Desde el enfoque docente, la metodología deberá ser flexible para ir adaptando los contenidos de las diferentes sesiones a la consecución que vayamos obteniendo en cada una de ellas.

El establecer una metodología dinámica y flexible ayuda a realizar un trabajo eficiente y enfocado al cumplimiento de los objetivos marcados.

## **5.9. TEMPORALIZACIÓN**

La unidad didáctica está formada por seis sesiones de una hora y una sesión de una jornada escolar completa. Cada semana se realizarán dos sesiones, que están marcadas en el horario de los alumnos y la séptima se realizará en la cuarta semana. En total serán cuatro semanas en las que se trabajará esta unidad.

## **5.10. LOS ESPACIOS**

Los espacios que se utilizarán para llevar a cabo esta unidad son el aula ordinaria, el aula de informática, el gimnasio del colegio y el patio.

En el aula ordinaria se realizarán las actividades destinadas a la fabricación de los materiales necesarios para poder realizar una carrera de orientación.

En el aula de informática veremos los power point en los cuales se hablará y se explicará todo lo relacionado con la orientación.

En el gimnasio realizaremos aquellas actividades específicas de orientación que nos servirán para preparar la carrera de orientación.

Por último, la zona de patio la utilizaremos para realizar la prueba final que será la carrera de orientación.

## **5.11. DESARROLLO DE LA SESIONES**

El trabajo de esta unidad didáctica está programado para que se lleve a cabo en seis sesiones de una hora y una sesión de una jornada completa. Las sesiones están planificadas teniendo en cuenta el nivel inicial de los alumnos, por lo tanto existirá una progresión de menos a más en la ejecución de las actividades, con el objetivo de que los alumnos aprenden paso a paso.

### **5.11.1 Planificación de las sesiones.**

Sesión 1. Teoría sobre la orientación (Anexo 8.1)

Sesión 2. Nos familiarizamos con el diseño de planos y croquis (Anexo 8.2)

Sesión 3. Fabricación de materiales para la práctica de la orientación (Anexo 8.3)

Sesión 4. Conocemos las partes y el uso de la brújula (Anexo 8.4)

Sesión 5. Primeros pasos hacia la orientación (Anexo 8.5)

Sesión 6. La carrera de orientación en la escuela (Anexo 8.6)

Sesión 7. La carrera de orientación en el medio natural (Anexo 8.7)

## **5.12. EVALUACIÓN**

### **5.12.1 Evaluación del alumnado**

Se realizará la evaluación basándose en diferentes métodos

1- Evaluación mediante observación: Se tendrá en cuenta el comportamiento mostrado en el aula, así como el interés por la realización de las actividades propuestas. En cada sesión se realizarán una serie de preguntas sobre los contenidos que se han trabajado, de esta forma se tomará nota de los alumnos que han estado atentos y de los contenidos que han adquirido.

Además se tendrá en cuenta el trabajo en grupo, ya que creo importante que los alumnos sean capaces de trabajar de forma cooperativa, fomentado así el diálogo, los debates, la socialización, el aprendizaje conjunto, etc.

Todos estos resultados quedarán anotados en el cuaderno de evaluación del profesor.

2- Evaluación mediante fichas de actividades escritas: En este caso se tendrá en cuenta una serie de actividades que tendrán que realizar a lo largo de la unidad. En esta serie de actividades se preguntará por los contenidos más importantes que se han dado en cada

una de las sesiones. Esta será una prueba escrita por la cual podre basar los resultados finales de los alumnos.

### **5.12.2 Criterios de evaluación**

- La interpretación y confección de croquis y plano sencillos
- El conocimiento de los elementos básicos del mapa
- El uso de las herramientas como la brújula
- La orientación en espacios conocidos
- La participación en las actividades propuestas
- El comportamiento, implicación e interés mostrado en el aula
- El trabajo grupal
- La realización de las fichas de actividades

### **5.12.3 Recursos de evaluación**

1-Evaluación mediante observación:

- Plantilla de evaluación individual
- Preguntas orales en el aula

### Plantilla de evaluación individual

	Sobresaliente (10-9)	Notable (8-7)	Bien (6)	Regular (5)	Insuficiente (4<)
Comportamiento, interés e implicación(A través de la observación) (25%)					
Fichas de actividades (25%)					
Trabajo en grupo (25%)					
Actividades prácticas (25%)					
Nota final (Suma de todos los parámetros)					

### Preguntas en el aula

- 1- ¿Qué es la orientación?
- 2- ¿Qué es un mapa?
- 3- ¿Qué es la escala? ¿Cómo se aplica?
- 4- ¿Qué es la leyenda?
- 5- ¿Qué es un croquis?
- 6- ¿Cómo se señalizan los puntos de control?
- 7- ¿Qué es una baliza?
- 8- ¿Qué es una brújula?
- 9- ¿Qué es el sistema de marcaje? ¿y Cuales se utilizan en orientación?
- 10- ¿Nombra alguna parte de la brújula?

## 2-Evaluación mediante actividades escritas:

### Fichas de actividades escritas

#### Ficha 1:

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Responde a las preguntas

¿Qué es orientarse?

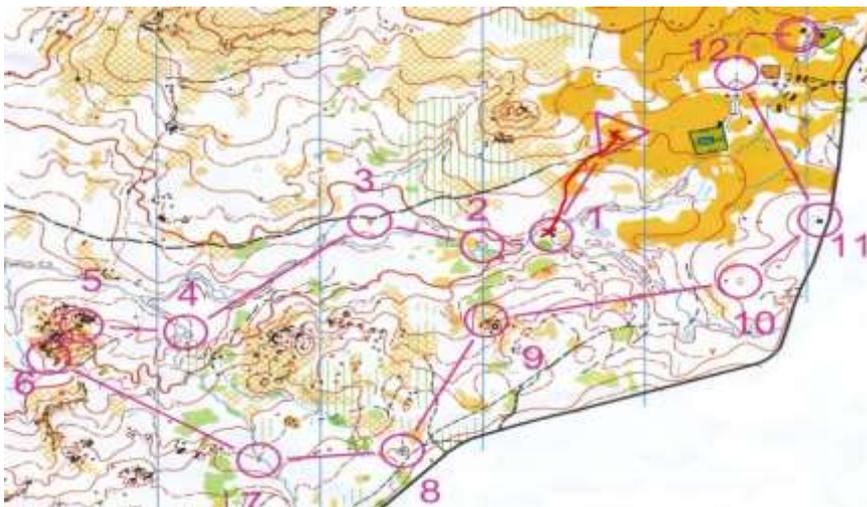
¿Qué es un mapa?

¿Cuáles son los dos elementos más importantes que deben aparecer en un mapa?

¿Qué tipos de brújulas hay? ¿Cuál es la que utilizamos en orientación?

Responde a las preguntas relacionadas con el mapa.

- 1- ¿Cómo se señalizan los puntos de control en el mapa?
- 2- ¿Qué encontramos en cada punto de control?
- 3- ¿Qué elemento señala la salida? ¿Y la llegada?



Ficha 2:

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

Actividad: Identifica correctamente cada parte de la brújula.

Partes de la brújula: Aguja magnética, lupa, regla, escalas graduadas, flecha de dirección, flecha norte, limbo, base transparente y líneas Norte-Sur



- |        |        |
|--------|--------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |
| 5..... | 6..... |
| 7..... | 8..... |
| 9..... |        |

## 6. CONSIDERACIONES FINALES

En este apartado se hablará sobre cómo ha sido realizado el trabajo, además de las conclusiones que se han sacado tras ponerlo en práctica.

El primer punto que se ha realizado para llevar a cabo esta unidad didáctica, ha sido la fase de diseño. La idea ha sido realizar una unidad didáctica de manera sencilla, para incorporarla en el ámbito deportivo del colegio, con la posibilidad de que se pudiera llevar a cabo en posteriores cursos. A continuación se explicará las distintas fases del diseño.

En primer lugar, se realizó una fase de observación durante un periodo de tiempo, en el que pude ver las capacidades y limitaciones que tenían los alumnos, así como la forma de trabajar del centro. Esto ha sido clave, ya que me ha servido para planificar el diseño de la unidad lo más preciso posible. En este periodo de observación saque los puntos necesarios para empezar a plantear las actividades que después se llevarían a cabo en el aula.

La siguiente fase por la que pasé, fue el desarrollo de la unidad. Teniendo en cuenta lo adquirido en la fase de observación, empecé a buscar información sobre recursos que podía utilizar en este trabajo, adaptándolos a los diferentes niveles y capacidades de los alumnos. Uno de los puntos más importantes que me han ayudado para la elaboración de este trabajo es la recopilación de información de la asignatura de medio natural que he cursado este año. Esta ha sido un gran punto de apoyo para poder llevar a cabo el planteamiento de esta unidad.

Además otro de los puntos importantes de esta unidad está su justificación a nivel de currículo. Esto quiere decir que existen motivos suficientes para que se pueda llevar a cabo y para que los alumnos saquen un beneficio importante de su realización.

Para que los alumnos puedan aprender todo lo necesario del trabajo que van a realizar, he pensado que era necesario empezar desde cero para llegar al punto máximo del nivel de los alumnos, incluyendo así una progresión abierta.

Después del periodo de observación y diseño de la unidad, se pasó al periodo de puesta en práctica. En este periodo pude observar los puntos fuertes y los puntos débiles de la unidad.

Haciendo referencia a los puntos fuertes, puedo decir que la fase de preparación para la elaboración y planteamiento de la unidad ha sido correcta, es decir las actividades realizadas han llevado al cumplimiento de los objetivos planteados. Otro de los aspectos positivos es que el desarrollo de las sesiones se ha realizado en el tiempo previsto y como estaba planificado. Esta ha sido una de las razones por las que creo que los alumnos sacaron puntos beneficiosos tras el trabajo de esta unidad, ya que ha dado tiempo a trabajar todos los contenidos y objetivos programados. De esta forma los alumnos han aprendido todo lo necesario para llevar a cabo la práctica de la orientación.

También destacar como punto fuerte, que esta unidad didáctica no necesita de una gran preparación física, ni de espacios específicos, sino que cualquiera de nuestros alumnos pueden realizarla perfectamente sean cual sean sus capacidades. Respecto a lo positivo de los espacios, es que con una adaptación adecuada, cualquier espacio nos permite realizar orientación. Siguiendo con los aspectos positivos hay que hablar de su carácter interdisciplinar, ya que los contenidos pueden trabajarse en diferentes áreas. El aprendizaje constructivista que permite aprender de forma autónoma al alumno. El trabajo de progresión abierta es otro de los aspectos positivos ya que permite al alumno aprender desde todos los niveles. También ha sido interesante la utilización de herramientas de trabajo como el Power Point o la construcción de los materiales por parte de los alumnos. Por último destacar la realización de esta unidad en espacios naturales, esto favorece al desarrollo y al aprendizaje de los alumnos en diferentes ámbitos, como pueden ser ámbitos sociales, ámbitos naturales o ámbitos de vida saludable.

Si vamos a los puntos débiles, realizaría algún cambio en las sesiones, ya que he podido ver limitaciones en estas y se podrían mejorar. Creo que hay actividades en las cuales la práctica es insuficiente, por eso veo necesario hacer refuerzos, ya que en ocasiones supone una dificultad a los alumnos. Realizando estos refuerzos los alumnos podrían consolidar los contenidos enseñados. Por ejemplo en la Sesión 5, en la cual se

trabaja la orientación utilizando la actividad de mapas chinos, creo que se debería de aumentar el tiempo de trabajo, ya que en una sola hora no da tiempo a que los alumnos conceptualicen bien lo que hay que hacer. Esta es una actividad complicada si nunca antes se ha trabajado. Además crea bastantes dudas a la hora de realizarse. Por eso con el aumento de tiempo y con la ayuda constante del profesor, esta actividad se podría mejorar.

Para finalizar este apartado, y a modo de valoración personal creo que con este trabajo se han conseguido los objetivos marcados. Creo que este trabajo ha sido diseñado correctamente, ya que se ha realizado un buen planteamiento, que ha servido como punto de partida para que el trabajo fuera desarrollándose positivamente. En general y desde mi punto de vista creo que la realización de este trabajo ha sido muy buena ya que los alumnos han trabajado diferentes contenidos a través de una serie de actividades adaptadas específicamente para estos alumnos. Por lo tanto creo que esta unidad didáctica ha aportado un beneficio al alumno, desarrollando sus capacidades físicas y cognitivas, además de un importante desarrollo personal.

Por último decir que este trabajo me ha servido para mi mejora profesional y mi desarrollo académico, poniendo en práctica todos mis conocimientos y habilidades aprendidas a lo largo de la carrera.

## 7. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blandford.W, P. (1989). *Manual de orientación*. Madrid: Martínez Roca.
- Fleming, J. (1995). *Orientación todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Desnivel.
- García Gómez, E. (2001). *Carreras de orientación el deporte del siglo XXI*. Madrid: Desnivel.
- Gómez Carra, M.A (2008). *Apuntes Inéditos Orientación deportiva*. Soria: IES Virgen del Espino.
- Gómez, V., Luna, J y Zorrilla P. P. (1996). *Deporte de orientación, la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: Fareso, S. A.
- Kronlund, M. (1991). *Carrera de Orientación*. Industrias Gráficas. Madrid: Grupo Centro.
- Menéndez, J.A. (1987). *Carrera de orientación*. Deporte y aventura en la naturaleza. Ediciones. Madrid: Penthalón.
- Martín Bravo, C y Navarro Guzmán, J. (2009). *Psicología del desarrollo para docentes*. Madrid: Pirámide.
- Mcneill, C; Cory-Wright, J y Refrew, T. (2006). *Carreras de orientación*. Barcelona: Paidotribo.
- Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de deportes.
- Osma Rodríguez, M<sup>a</sup>. C. (1997). *El deporte de orientación. Iniciación y enseñanza básica*. Consejería de Educación y Cultura. Servicio de Cooperación y Actividades. Madrid.
- Pinos Quilez, M. (1997). *Actividades Físico Deportivas en la naturaleza*. Madrid: Gymnos.

Sánchez Sanchez, S. (1982). *El profesor tutor de la orientación escolar. Revista de Educación. 270, 83 – 96. .*

### **Referencias legislativas**

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE , 1 de marzo de 2014)

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL, viernes 20 de junio de 2014)

## 8. ANEXOS

### 8.1 SESIÓN 1

**Título:** Teoría sobre la orientación

**Metodología:** En esta sesión se trabajará de manera individual.

**Espacio:** Aula de informática

**Tiempo:** 1 hora

#### **Desarrollo de las actividades:**

En esta primera sesión se proyecta un power point, en el cual se mostrará a los alumnos todos los contenidos teóricos que tienen que aprender para poder llevar a cabo el resto de la unidad. El power point está dividido en diferentes partes según el contenido que se vaya a trabajar.

Se empezará con una diapositiva introductoria, en la que se hablará sobre conceptos básicos sobre la orientación. Durante esta diapositiva se hablará sobre qué es la orientación, como podemos orientarnos, qué herramientas nos ayudan a orientarnos u otros aspectos claves en esta práctica deportiva.

En la segunda diapositiva, nos centraremos en el mapa, uno de los elementos más importantes que hacen posible la realización de la orientación. Para llevar a cabo esta diapositiva, se definirá qué es un mapa, cuál es la utilidad principal o cuáles son los elementos que lo forman.

En la tercera diapositiva, continuaremos con los elementos más importantes que contiene un mapa y que serán imprescindibles para realizar orientación. Estos dos elementos son la leyenda y la escala. Para facilitar la explicación se les aportará un mapa en papel para que puedan visualizar el funcionamiento de estos elementos.

En la cuarta diapositiva, se mostrará qué es el croquis y qué utilidad le podemos dar en nuestra unidad didáctica. Además se realizará un sencillo ejercicio que ayudará a los alumnos a entender mejor la diapositiva.

En la quinta diapositiva, se enseñará cuáles son los elementos imprescindibles que permitirán realizar una prueba de orientación. Para complementar la diapositiva, se mostrará a los alumnos los elementos físicamente, para que puedan ver y tocar como son.

Por último en la sexta diapositiva, se hablará sobre una de las herramientas que les ayudarán a realizar las actividades. Esta herramienta será la brújula. Para ello se llevará al aula varias brújulas para que los alumnos puedan verlas y manejarlas, además de tener un primer contacto con este elementos tan importante.

**Recursos didácticos:** Power point

### **Diapositiva 1**



### **Diapositiva 2**

## MAPA DE ORIENTACIÓN

- ▶ Es el elemento principal en orientación
- ▶ Es una representación exacta del terreno, que nos sitúa en el espacio
- ▶ Elementos de un mapa:
  - Leyenda y simbología
  - Escala
  - Líneas de los meridianos
  - Curvas de nivel

### Diapositiva 3

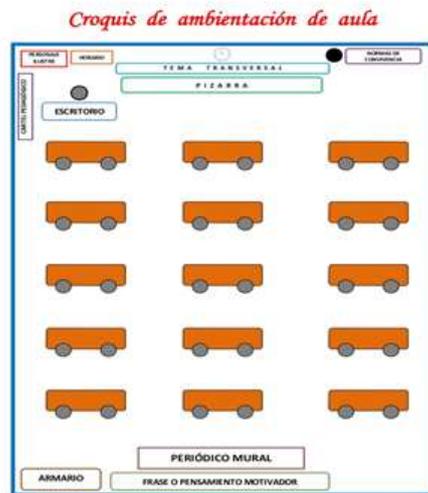
## LEYENDA Y ESCALA



## Diapositiva 4

### CROQUIS

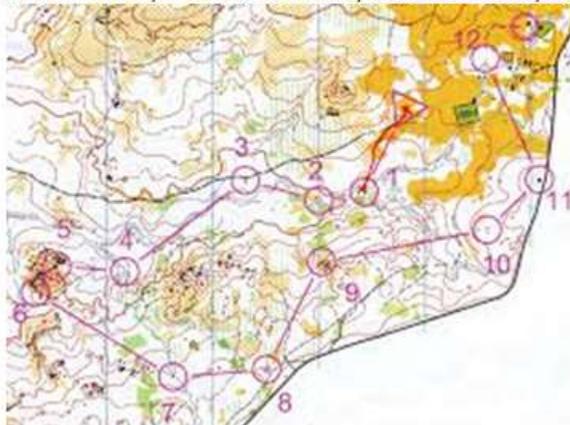
- ▶ Es un dibujo básico de un espacio, desde una vista aérea



## Diapositiva 5

### ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

- ▶ **Puntos de control:** es el punto al que hay que llegar a través de nuestra orientación. Se señala en el mapa con un círculo y está formado por una baliza.



- ▶ **La baliza:** se utiliza para señalar el lugar exacto del control en el terreno.
- ▶ **Sistema de marcaje:** pinza y marcaje electrónico

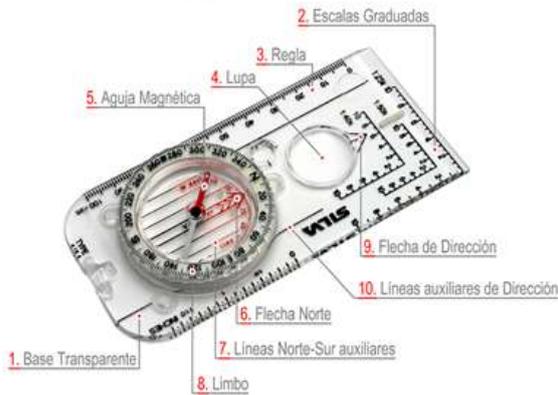
## Diapositiva 6

## Para saber más. La brújula

La **brújula** es un instrumento indispensable para la orientación. Utilidad:

- Medir rumbos
- Seguir la dirección programada

Existen dos tipos de brújula: *brújulas cartográficas* y *brújulas lensáticas*.



## 8.2 SESIÓN 2

**Título:** Nos familiarizamos con el diseño de planos

**Metodología:** Se trabajará de forma individual.

**Espacio:** Aula ordinaria

**Tiempo:** 1 hora

**Desarrollo de las actividades:**

Actividad 1 `` Dibuja tu propio croquis ``

Desarrollo de la actividad: Esta actividad servirá a los alumnos para repasar lo que vieron en la primera sesión, en la que se mostró una serie de diapositivas. En estas diapositivas se enseñó lo que era un croquis y cuál era su utilidad. Además será una forma de aprender orientación realizando actividades prácticas.

Para llevar a cabo esta actividad, cada uno de los alumnos tendrán que dibujar un croquis del patio cuidando cada detalle, para que este sea lo más preciso posible. Una

vez tengan dibujado su croquis, se les dará un modelo correcto para que puedan comparar con el realizado y corregir en el caso que fuese necesario.

**Recursos materiales:** Lapicero, goma, folio A4 y pinturillas de colores.

Actividad 2 ``Identificamos el significado de la leyenda``

Desarrollo de la actividad: Basándose en el croquis realizado en la actividad anterior, los alumnos tendrán que realizar una leyenda acorde con el dibujo realizado. Para ayudarles se les facilitará una leyenda, que le servirá como referencia para poder realizar la actividad. El objetivo es que la leyenda que realicen tiene que estar acorde al croquis realizado.

**Recursos materiales:** Leyenda de un mapa

Actividad 3 ``Mejoramos nuestros croquis``

Desarrollo de la actividad: Para hacer esta actividad tendrán que fijarse en la actividad 1. Será una forma de repasar y mejorar el trabajo realizado anteriormente, además de aprender nuevos contenidos. En esta actividad los alumnos escogerán un dibujo y tendrán que pasarlo a un croquis. Para facilitar la actividad se ayudará a los alumnos a realizar esa transformación, para ello se les dará una ficha con un ejemplo de lo que tiene que hacer. Para realizar esta actividad tienen que ser cuidadosos con el croquis, para que tenga un parecido razonable al dibujo. Una vez tengan el croquis deberán colorear las diferentes partes teniendo en cuenta lo que han realizado en la actividad 2. Es decir, tendrán que emplear la leyenda que realizaron. De esta forma el croquis estará completo y habrán trabajado un elemento que aunque sea simple, pueden utilizarlo en su práctica de orientación.

**Recursos materiales:** Lapicero, goma, folio A4 y regla.



### Actividad 3



### 8.3 SESIÓN 3

**Título:**

**Metodología:** En primer lugar se trabajará de manera individual. Para la segunda actividad se agruparán a los alumnos en grupos de 3 personas.

**Espacio:** Aula ordinaria

**Tiempo:** 1 horas

**Desarrollo de las actividades:**

Actividad 1 `` Conocemos los elementos de orientación``

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se llevará a cabo mediante la realización de una ficha en la cual habrá una serie de preguntas. Esta actividad servirá para repasar lo que se vio en la primera sesión a través de las diapositivas. En esta ficha se realizará preguntas sobre que es la orientación, sobre los elementos más importantes del mapa, sobre los tipos de brújulas o sobre los elementos de un recorrido de orientación. Para ayudar a los alumnos se realizará un recordatorio de todo lo que se vio en la sesión de teoría, esto les facilitará el trabajo. Además la ficha contará con una imagen de un mapa

y diferentes elementos, lo cual les ayudará a realizarlo correctamente y a repasar las nociones dadas.

**Recursos materiales:** Ficha

Actividad 2 `` Construye una baliza de cartón``

Desarrollo de la actividad: En esta segunda actividad se construirá una baliza. La baliza es uno de los elementos necesarios para realizar una prueba de orientación. Esta construcción les servirá para para realizar su carrera de orientación. Para construir esta seguirán una serie de pasos. En primer lugar dibujarán la forma que tiene la baliza. Usando la regla medirán una zona de 36cm de largo por 30cm de ancho, después otra de 33cm por 30cm de ancho y una última de 30cm por 30cm. El siguiente paso será el de recortar las zonas dibujas. Una vez tengan el cartón cortado, se realizarán dos solapas de 3cm a cada lado en la cartón de tamaño 36cm por 30cm y en la de 33cm. Cuando hemos realizado este paso se pegarán las tres partes para conseguir la forma de la baliza. Para finalizar el trabajo, se forrará con cartulinas de color blanco y naranja para obtener el resultado deseado. Para ayudar a los alumnos se les dará una baliza ya realizada, de esta forma podrán fijarse en cómo ha sido construida.

**Recursos materiales:** cartón, lapicero, tijeras, regla, pegamento de barra y cartulinas de colores.

## Recursos didácticos

### Actividad 1

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Responde a las preguntas

¿Qué es orientarse?

¿Qué es un mapa?

¿Cuáles son los dos elementos más importantes que deben aparecer en un mapa?

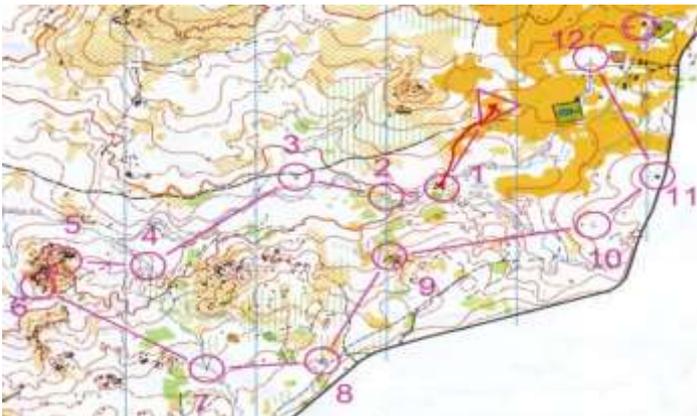
¿Qué tipos de brújulas hay? ¿Cuál es la que utilizamos en orientación?

Responde a las preguntas relacionadas con el mapa.

1- ¿Cómo se señalizan los puntos de control en el mapa?

2- ¿Qué encontramos en cada punto de control?

3- ¿Qué elemento señala la salida? ¿Y la llegada?



## Actividad 2

### Pasos de fabricación



### Resultado final



## 8.4 SESION 4

**Título:** Conocemos las partes y el uso de la brújula.

**Metodología:** se trabajará de forma grupal.

**Espacio:** Aula ordinaria

**Tiempo:** 1 hora

### **Desarrollo de las actividades:**

Actividad 1 `` Las partes de la brújula ``

Desarrollo de la actividad: En esta actividad se realizará un repaso de la brújula. El primer contacto que tuvieron los alumnos con una brújula fue en la primera sesión. Por eso antes de comenzar esta actividad, se hará un repaso de las partes de la brújula y de su utilidad. Para facilitar esto, se dará una brújula a cada uno de los alumnos, así podrán tener un contacto físico con ella, lo cual facilitará la realización de la actividad. La ficha tendrá una imagen de una brújula cartográfica, en la que se numerarán cada una de las partes del 1 al 9. En esta actividad los alumnos tendrán que identificar y nombrar cada una de las partes correctamente. Además para facilitar el trabajo, aparecerán escritas cada una de las partes en la parte superior de la ficha, de esta forma los alumnos tendrán una referencia.

**Recursos materiales:** ficha específica con las partes de la brújula

Actividad 2 ``Conocemos los puntos cardinales``

Desarrollo de la actividad: Esta será una actividad de para repasar lo que se vio en la sesión 1. Es importante recordad cual son los puntos cardinales y como esta colocados. Además esta actividad afianzara las nociones enseñadas. Para empezar la actividad los alumnos tendrán que formar grupos de tres y dos personas. Una vez hayan formado los grupos, se les dará una brújula por grupo. A continuación, se distribuye entre los componentes del grupo tarjetas correspondientes a los rumbos de la brújula. Para seguir con la actividad tendrán que colocar las tarjetas formando un círculo, con las letras hacia abajo. Ya están listos para comenzar. A la 1º señal del docente, cada jugador toma una tarjeta y a una 2º señal, tendrán que dar voltearlas. El jugador que tenga la letra N, la pone en alto y se ubica según las indicaciones de la brújula en el aula y, los demás

ocupan sus puestos de acuerdo a los rumbos que les hayan tocado. Tomando como referencia al jugador que se encuentra en el norte.

**Recursos materiales:** brújulas y tarjetas.

Actividad 3`` Aprendemos a orientar el mapa``

Desarrollo de la actividad: En esta actividad aprenderemos a orientar un mapa, además servirá para repasar las partes y el funcionamiento de la brújula, las cuales se han visto en actividades anteriores. En primer lugar se dará a los alumnos un mapa y una brújula. Estos dos elementos son necesarios en una prueba de orientación, así que será importante aprender a orientar el mapa. Para empezar se realizará un ejemplo de cuáles son los pasos que hay que llevar a cabo. Esto facilitará a los alumnos la realización del ejercicio. Es importante recordar que el mapa debe orientarse siempre hacia el norte. Una vez está explicado lo más importante, como es la colocación del mapa, la colocación de la brújula sobre el mapa o donde tiene que estar apuntado la aguja magnética de la brújula, los alumnos intentarán orientar su mapa. En el caso de que estos no lo consigan, se irá un por uno mostrando cual es el procedimiento correcto.

**Recursos materiales:** brújula y mapa.

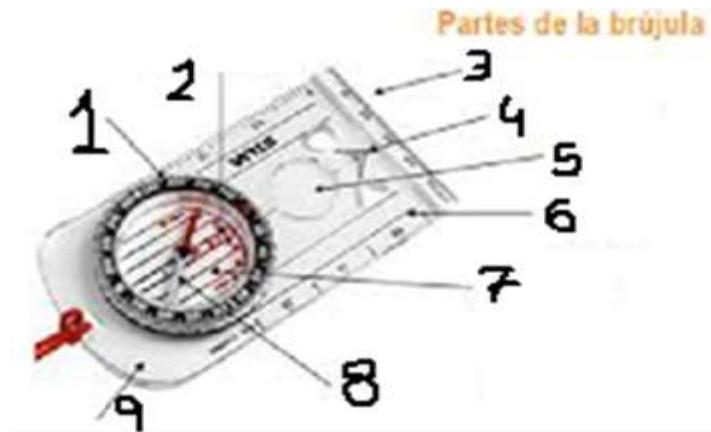
## Recursos didácticos

### Actividad 1

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

Actividad: Identifica correctamente cada parte de la brújula.

Partes de la brújula: Aguja magnética, lupa, regla, escalas graduadas, flecha de dirección, flecha norte, limbo, base transparente y líneas Norte-Sur



1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

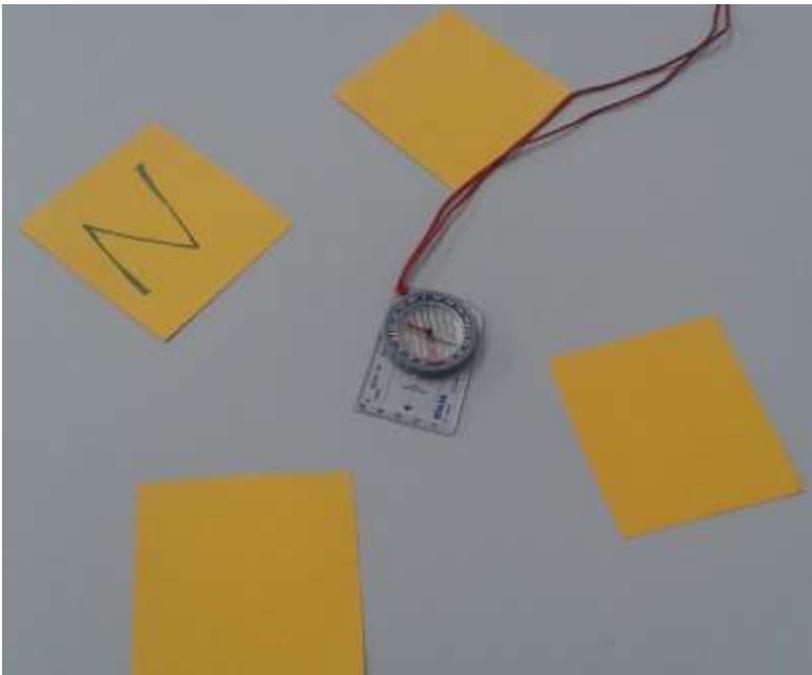
6.....

7.....

8.....

9.....

## Actividad 2



## Actividad 3



## 8.5 SESIÓN 5

**Título:** Primeros pasos hacia la orientación.

**Metodología:** Se realizará la actividad por parejas, de esta forma los alumnos tendrán que tener en cuenta las opiniones de la otra persona, para completar la prueba.

**Espacio:** Gimnasio

**Tiempo:** 1 hora

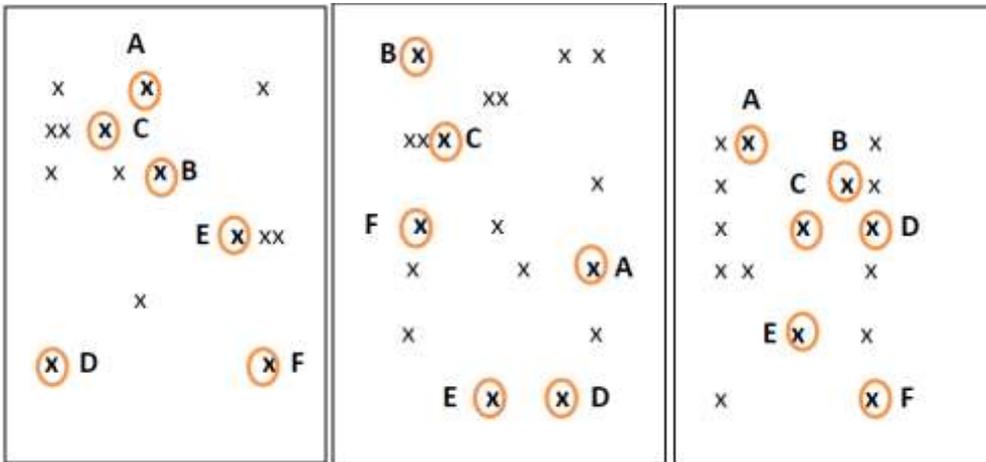
Actividad 1`` Mapas chinos``

Desarrollo de la actividad: La actividad de mapas chinos, está destinado al trabajo de la orientación en cualquier espacio. Es una actividad muy útil para que los alumnos empiecen a dar sus primeros pasos en ejercicios relacionados con la orientación. Para realizar la actividad los alumnos tendrán que ponerse por parejas. Esto les facilitará la realización de la actividad, ya que se podrán ayudar en la toma de decisiones. Para realizar esta actividad, se necesita disponer de un mapa específico. Este mapa cuenta con una serie de puntos (X), en los cuales hay algunos marcados con una letra. Los puntos marcados con una X, hacen referencia a los objetos que estarán situados en la realidad. Y las letras harán referencia a los puntos de control que tienen que encontrar en la realidad. Una vez vayan encontrando los puntos correctamente tendrán que colocarlos en la ficha de control, así hasta completar el recorrido. En cada una de las pruebas habrá 6 puntos de control, colocados de diferente manera, con el objetivo de que tengan que utilizar su orientación en cada una de las actividades.

**Recursos materiales:** mapa chino, conos chinos, tarjeta de control.

**Recursos didácticos:**

**Actividad 1**



**8.6 SESION 6**

**Título:** La carrera de orientación en la escuela

**Metodología:** Se realizará por parejas, para que tengan que tomar decisiones conjuntas.

**Espacio:** Zona del patio

**Tiempo:** 1 hora

Actividad 1 ``Orientación por el patio``

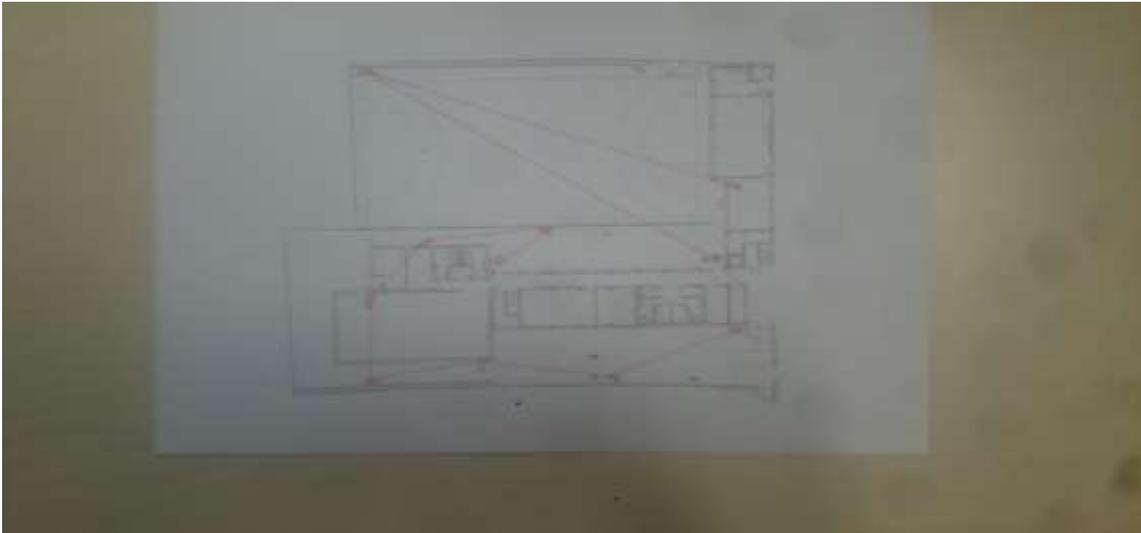
Desarrollo de la actividad: En esta actividad los alumnos tendrán que poner en práctica todo lo aprendido a lo largo de la unidad para poder realizar la de carrera de orientación. Para empezar a realizar esta actividad, se tendrá que haber diseñado un recorrido de orientación y su respectivo mapa (en este caso se utilizará un plano del colegio). A continuación se les entregará el plano a los alumnos. La prueba constará de 10 puntos de control que tendrán que buscar, encontrar y marcar en su tarjeta de control. Los alumnos intentarán encontrar los puntos lo más rápido posible pero deberán guardar el orden correcto.

**Recursos materiales:** Plano, tarjetas de control, balizas y sistema de marcaje.

**Recursos didácticos:**

**Actividad 1**

**Plano**



**Tarjetas de control**

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

## Fichas de control

NOMBRE DEL GRUPO	COMPONENTES DEL GRUPO	HORA DE SALIDA	HORA DE LLEGADA	BALIZAS ENCONTRADAS
Equipo 1:				
Equipo 2:				
Equipo 3:				
Equipo 4:				

## 8.7 Sesión 7

**Título:** La carrera de orientación en el medio natural

**Metodología:** Se realizará por parejas

**Espacio:** Se llevará a cabo en el monte de Palencia

**Tiempo:** Durante una jornada escolar

Actividad 1 ``Orientación en el medio natural``

Desarrollo de la actividad: En esta última sesión se realizará una prueba de orientación en el medio natural. Esta actividad servirá para repasar todo lo que se ha trabajado a lo largo de la unidad. Además en esta actividad los alumnos podrán realizar una actividad en el medio natural, teniendo contacto con todos los elementos que lo forman y que se han dado en la fundamentación teórica.

Para realizar esta sesión se llevará a los alumnos al ``Monte el viejo`` situado en Palencia. Allí los alumnos tendrán que realizar un recorrido de orientación, que se habrá confeccionado con anterioridad. Estos deberán de realizarlo sin ningún tipo de problema, ya que a lo largo de toda la unidad se les ha preparado para superarlo con éxito.

Esta prueba constará de 10 puntos de control. Para señalar los controles, se utilizará las balizas que los alumnos construyeron en una de las sesiones anteriores. El recorrido será sencillo para que los alumnos no tengan problemas. Además los controles se situarán en diferentes elementos del terreno. Esto servirá para que los alumnos repasen y aprendan los términos que se dieron a lo largo de la unidad.

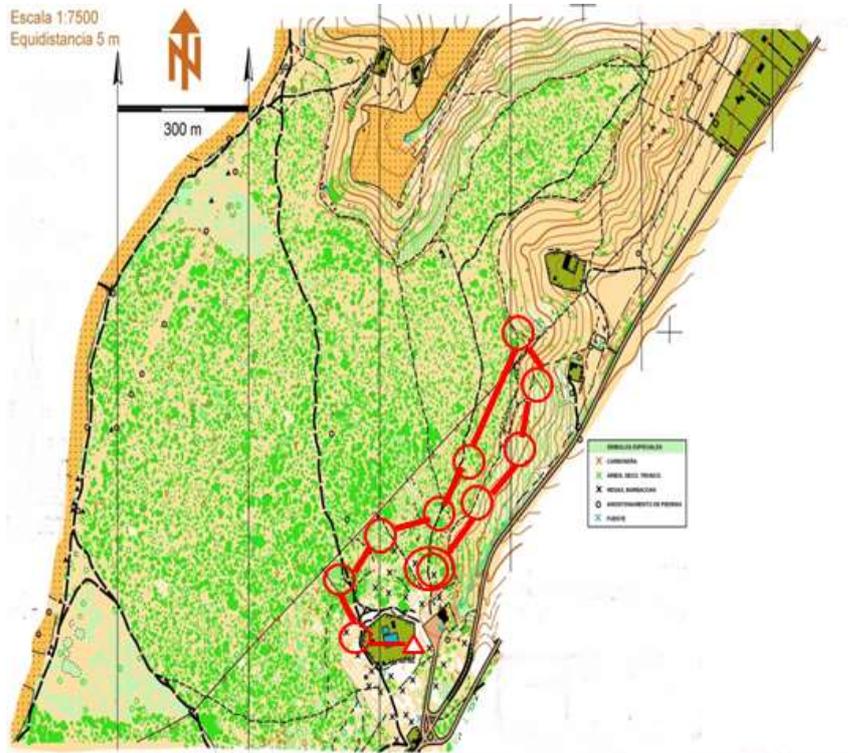
Al finalizar la prueba, se dará el mismo mapa que han utilizado para que marquen el recorrido que ha realizado. Además tendrán que señalar e identificar los elementos característicos del terreno. Esto servirá de repaso y como forma de tomar consciencia de la formación del medio natural.

**Recursos materiales:** Mapa del monte, tarjetas de control, balizas, sistema de marcaje y brújula.

## Recursos didácticos

### Actividad 1

#### Mapa



## Tarjetas de control

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
Nombre del grupo			Tiempo de salida	
Curso			Tiempo en meta	
Balizas correctas			Tiempo de carrera	

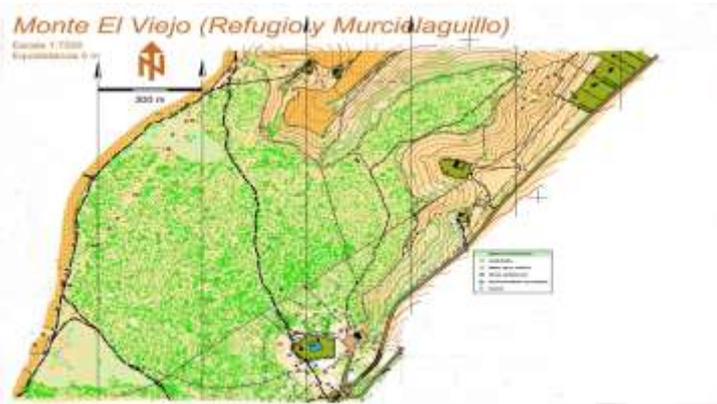
## Fichas de control

NOMBRE DEL GRUPO	COMPONENTES DEL GRUPO	HORA DE SALIDA	HORA DE LLEGADA	BALIZAS ENCONTRADAS
Equipo 1:				
Equipo 2:				
Equipo 3:				
Equipo 4:				

## Ficha de repaso

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

Actividad 1: Marca la ruta que has realizado.



Actividad 2: Dibuja las siguientes formas del relieve y di si has pasado por alguna de ellas en la prueba de orientación.

Saliente:

Entrante:

