



Universidad de Valladolid

LA ORIENTACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO CURSO 2015-2016

AUTOR: **EDUARDO GIL MARCOS**
TUTOR ACADÉMICO: **D. MARCELINO JUAN VACA ESCRIBANO**

Escuela Universitaria De Educación De Palencia

Universidad De Valladolid

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La orientación en el área de Educación Física en Educación Primaria

Resumen:

El siguiente trabajo trata de ajustar el deporte de orientación al ámbito educativo en Educación Primaria. La necesidad de las personas de orientarse en el espacio y las diferentes posibilidades educativas que ofrece la orientación justifican este proyecto que se materializa en una Unidad Didáctica, siempre atendiendo al currículum oficial. Tras la consiguiente fundamentación teórica en la que se explica qué es, en qué consiste la orientación y cómo se entiende dentro de las actividades físicas en el medio natural, se defiende su aspecto interdisciplinar que puede tener dentro de la escuela. Por último, tras planificar la Unidad Didáctica y realizar algunas sesiones en un centro escolar, se pasa a analizar los resultados, cerrando con unas conclusiones finales elaboradas a partir de lo estudiado, donde se defiende la idea de que la orientación puede ser un elemento muy interesante y positivo dentro del aprendizaje de los alumnos en Educación Física Escolar.

Palabras clave: orientación, orientarse, Educación Física, Educación Primaria

Abstract:

The following thesis tries to introduce orienteering on the Primary School. The desire of the people to know where they are on the space and the educational variety of orienteering justify this project, worked out on a didactic unit, always with the official curriculum on the back. After theoretical researches, I explain what orienteering is about and how it is involved by the natural environment physical activities, supporting at the same time the interdisciplinarity of this sport in the school. After plan and carry the didactic unit out on the school, we continue with a results analysis, ending up with some conclusions we take from the analysis and the work done, supporting the idea that orienteering can be an interesting and positive sport on the children learning inside the Physical School Education.

Key Words: orienteering, orientate, Physical Education, Primary School

ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS	6
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	7
NECESIDAD DE ORIENTARSE Y DE SABER DÓNDE ESTAMOS	7
IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	8
TRANSMISIÓN DE VALORES PROPIOS DE ESTE DEPORTE Y RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM.....	10
RAZONES PERSONALES PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE TFG.....	12
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?	15
¿EN QUÉ CONSISTE?	17
ELEMENTOS DE UN MAPA Y SU UTILIDAD	22
BREVE HISTORIA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN	25
ORIENTACIÓN DENTRO DE LAS AFMN EN EFE	27
LA ORIENTACIÓN DENTRO DEL CURRÍCULUM OFICIAL	29
CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	31
DISEÑO DE UN PLAN DE TRABAJO	32
UNIDAD DIDÁCTICA DE ORIENTACIÓN “NOS ORIENTAMOS”	34
CONTEXTO.....	34
OBJETIVOS.....	34
CONTENIDOS.....	35
SESIONES PLANTEADAS INICIALMENTE.....	36
EVALUACIÓN	43
DESARROLLO DE LA U.D.	45
RESULTADOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	47

Los alumnos.....	47
El docente.....	48
ANÁLISIS Y SÍNTESIS DE LOS APRENDIZAJES OBTENIDOS	50
CONCLUSIONES	52
BIBLIOGRAFÍA	57
ANEXOS	60
ANEXO1.....	60

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de orientación son pocas las personas que saben realmente de qué estamos hablando. La poca difusión y el poco alcance que este deporte ha logrado en nuestro país, tanto a nivel general como dentro del contexto educativo, hacen que esta actividad sea desconocida a grandes rasgos. Ciertamente es que, en los últimos años, se está viviendo una gran popularización de los deportes al aire libre, en los que se incluye la orientación. Son cada vez más las personas que se deciden por practicar la orientación, así como otro tipo de deportes en el medio natural. Son también cada vez más los docentes que se deciden por introducir contenidos relacionados con la orientación en sus programaciones, impulsados quizás por el auge que se está viviendo este y otros deportes relativamente nuevos y diferentes.

Al hablar de orientación podríamos entender, en un primer momento, que nos estamos refiriendo a la capacidad de orientarse, de saber dónde estoy en cada momento. Este saber orientarse nos permitirá saber nuestra posición en el espacio, algo que normalmente solemos dejar en un segundo plano debido a que el espacio donde nos encontramos es ya conocido. Es decir, hemos automatizado, de alguna forma, nuestra capacidad de orientarnos, pues nos encontramos en lugares que ya conocemos, como puede ser nuestra casa o nuestro colegio, o el camino entre ambos sitios.

Sin embargo, esa capacidad de orientarse se vuelve imprescindible cuando el espacio donde nos encontramos es nuevo, desconocido. Lo que ocurre cuando visitamos una ciudad nueva o hacemos una ruta por el medio natural. Una forma de saber dónde estamos es a través de los mapas, que nos proporcionan la información necesaria para poder conocer nuestra posición, si somos capaces de interpretarlos correctamente. Aunque, por el contrario, no podemos negar el imparable avance de la sociedad que cada día da un paso más en el desarrollo de nuevos instrumentos que nos facilitan, de alguna manera, nuestras vidas. Dispositivos como los teléfonos móviles o los GPS nos dan toda la información que necesitamos de forma automática respecto a dónde estamos.

En nuestra evolución como seres humanos estamos pasando de saber orientarnos en mitad del bosque, a apretar un botón en mitad de una ciudad y que el teléfono te diga

dónde estás y cómo tienes que ir, sin que desarrollemos ninguna capacidad ni aprendamos a desenvolvernos nosotros mismos.

Este trabajo de fin de grado busca aportar ideas sobre por qué, para qué y cómo introducir el deporte de orientación en la Educación Física Escolar en Educación Primaria. Tras justificar las necesidades que tenemos de saber dónde estamos, se abarca la orientación desde diferentes puntos de vista, empezando con la orientación como una actividad educativa, pero también recreativa e incluso deportiva. Se hace un enlace con las actividades físicas del medio natural pues, a fin de cuentas, parte de la esencia de este deporte se encuentra en el medio natural, aunque si bien es cierto cada vez se realicen más pruebas en entornos urbanos. En este enlace, se da importancia a que los alumnos tengan la posibilidad de desenvolverse y desplazarse por diferentes medios con autonomía, algo posible cuando realizamos orientación. Para finalizar con el marco teórico se muestra la orientación como un medio para contribuir a la adquisición de las competencias básicas marcadas por el currículum oficial.

Por último, este trabajo presenta la elaboración de una Unidad Didáctica con un planteamiento inicial y con la puesta en práctica de algunas de las sesiones, con los consiguientes resultados y reflexiones, dando cabida también a posibles modificaciones que se podrían hacer y diferentes consideraciones a la hora de llevar la orientación a la escuela.

OBJETIVOS

Para la elaboración de este trabajo me he marcado una serie de objetivos que pretendo alcanzar. Estos objetivos son los siguientes:

- Conocer el valor educativo de la orientación en educación física escolar en el tercer ciclo de Educación Primaria.
- Analizar el potencial que tiene la orientación dentro de diferentes disciplinas y de la educación física escolar en particular.
- Estudiar las posibilidades y dificultades que tiene el desarrollo de una Unidad Didáctica de orientación en la educación física escolar.
- Comprobar las posibilidades interdisciplinares que ofrece la orientación en el contexto educativo.
- Elaborar una Unidad Didáctica de orientación, poniéndola en práctica y analizando los resultados obtenidos.
- Conocer las posibilidades del alumnado en torno a la Unidad Didáctica planteada.
- Entender los beneficios que aporta al alumno la orientación en cuanto a su desarrollo integral.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

NECESIDAD DE ORIENTARSE Y DE SABER DÓNDE ESTAMOS

Desde los orígenes del ser humano hemos tenido la necesidad de saber dónde estábamos. Cuando íbamos a cazar o a pescar se recorrían grandes distancias que, después, debían deshacerse volviendo de nuevo a donde vivíamos para llevar a la familia la comida conseguida. Saber en qué lugar estábamos era, en aquel entonces, un motivo de supervivencia.

Aunque pasen los años y las técnicas para saber nuestra posición vayan mejorando y evolucionando a gran velocidad, seguimos teniendo la necesidad de saber dónde nos encontramos. Por suerte, esta necesidad ha dejado de ser, en la mayoría de ocasiones, un motivo de supervivencia, dando paso más a una cuestión de conocimiento para nuestras acciones diarias y para nuestro tiempo de ocio. Cuando estamos en nuestra casa y vamos al colegio, tenemos una ruta ya establecida que seguimos. Sabemos ir a nuestro centro, pero también volver, incluso por otra calle. Hemos repetido el mismo trayecto tantas veces que nos lo conocemos de memoria. Por así decirlo, hemos automatizado el camino a seguir, lo hemos aprendido. Aquí, la necesidad de saber orientarse puede pasar desapercibida, a un segundo plano, aunque nunca desaparece del todo.

Sin embargo, son muchas las ocasiones en las que esta necesidad se hace más visible. Cuando, por ejemplo, vamos a visitar una ciudad nueva, lo primero que hacemos normalmente es ir a la oficina de turismo donde nos proporcionan un mapa de la ciudad. Obviamente nos interesa saber dónde estamos para poder visitar la ciudad y para volver, después, a nuestro hotel. La necesidad de orientarse adquiere aquí una importancia más relevante, pues nos encontramos en un espacio que desconocemos y podemos acabar en la otra punta de la ciudad si no tenemos la capacidad de saber dónde estamos, bien sea a través de referencias o con la ayuda de un mapa.

Siguiendo el mismo ejemplo, podemos encontrarnos una situación similar cuando salimos al campo. Cada vez son más las personas que, huyendo de las zonas pobladas, deciden volver a los lugares de dónde venimos, a la naturaleza, escapando de la rutina en que se han convertido nuestros días. Son muchos los aficionados que se deciden a

realizar rutas por caminos y senderos. Otros incluso son más atrevidos y lo hacen campo a través. En cualquier caso, hacerlo sin unos conocimientos básicos, puede convertir nuestro día en una mala experiencia (todos hemos oído, alguna vez, noticias sobre excursionistas que acabaron perdidos cuando realizaban una ruta por la montaña y tuvieron que ser rescatados). La necesidad de orientarse aquí también es importante.

Es cierto que hoy en día existen muchos medios tecnológicos que nos ayudan a la hora de saber nuestra posición en el espacio, como son los GPS o los propios teléfonos móviles. Tanto si vamos en un coche y usamos nuestro dispositivo para saber qué carretera seguir, como si, a través del móvil vemos la ubicación de la calle a donde queremos llegar; todos estos avances modernos nos ayudan, de eso no hay duda. Pero también nos hacen cada vez más incompetentes, pues dejamos de lado el aprender a hacer, esperando a que una maquina nos lo dé todo hecho. De ahí la importancia de ese saber hacer, es decir, de saber orientarse, de saber interpretar un mapa para no acabar pidiendo ayuda. De poder ser, en definitiva, autónomos.

El deporte de orientación puede interpretarse ayudando a adquirir esa autonomía. Puede entenderse desde varios puntos de vista; podemos entenderlo como una disciplina competitiva, aunque no debemos quedarnos solo en esa visión. Debemos concebir la orientación como un recorrido a realizar pasando por el ámbito educativo primero, una visión recreativa y de ocio segundo y, por último, una vez atravesadas estas fases, ver la orientación como una modalidad deportiva. De no ser así, perderíamos muchas facetas que la orientación ofrece (Martínez Calle, A., 2007: 19).

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Hacer orientación no es más que realizar una actividad en la que nuestro cuerpo es el centro de esa acción. La actividad física, según la Organización Mundial de la Salud¹ (OMS) está considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Obviamente, estamos continuamente

¹ Página oficial de la Organización Mundial de la Salud donde se pueden consultar todo tipo de datos relacionados con la actividad física, el deporte o la salud, entre otros: <http://www.who.int/es/>

gastando energía, ya sea subiendo unas escaleras o simplemente andando hacia el colegio. Aunque, por desgracia, hoy en día esa actividad física se está reduciendo preocupantemente; ascensores para subir a casa, coches que nos llevan al trabajo o el desarrollo de las nuevas tecnologías que nos encierran en casa y nos roban el tiempo para jugar en la calle, son solo algunos ejemplos que reducen nuestra actividad diaria hasta límites nunca antes vistos. Los 60 minutos diarios que la OMS recomienda para los niños con edades comprendidas entre 5 y 17 años son extrañamente cumplidos.

Desde la escuela, se debe hacer un especial hincapié en crear hábitos saludables que generen en los alumnos un interés por la práctica de actividades físicas. La orientación no deja de ser una excusa más para provocar este interés y generar en los alumnos un hábito, pues puede ser un medio muy interesante para trabajar el propio deporte en sí, pero también otras actividades como el senderismo o el excursionismo.

Por otro lado, la importancia del cuerpo, a veces olvidada por la sociedad, debe ser tratada y educada en la escuela. La práctica de actividades físicas favorece el desarrollo motriz del niño, tan importante desde los primeros años de vida, pues el cuerpo es nuestro medio para conocer el mundo y conocernos a nosotros mismos.

Es importante destacar que la actividad física será más rica cuanto más variada sea. Trabajar en espacios diferentes, como lo hace el deporte de orientación, puede aportar a los alumnos experiencias diferentes con las que poder desarrollar sus capacidades motoras. El desarrollo motor no puede abarcarse sin el uso necesario de actividad física, a través de la cual se pueden enseñar contenidos relacionados con el cuerpo, entre otros.

La práctica de actividades físicas y, en concreto, de orientación, permitirá el trabajo y el desarrollo de las capacidades físico-motrices de los alumnos, más teniendo en cuenta que el entorno en el que se realizan estas actividades es cambiante, necesitando una continua adaptación por parte de la persona. Por otro lado, la lectura de los mapas pondrá en práctica nuestra capacidad perceptiva, desarrollando nuestra visión espacial, tanto en cuanto se necesita una interpretación constante del mapa y de la realidad.

TRANSMISIÓN DE VALORES PROPIOS DE ESTE DEPORTE Y RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

Antes de aclarar lo que es la orientación y en qué consiste, es interesante hacer una parada primero en los valores que se transmiten dentro de este deporte. Realizar una actividad física o deporte suele influir en la adquisición de una serie de sentimientos e ideas propias que no se adquieren en cualquier otro sitio o situación. El mero hecho de salir fuera del aula es ya una razón para que los alumnos tengan diferentes fuentes donde adquirir conocimientos. El contacto con otros medios y con los compañeros de una forma diferente a la que están acostumbrados abre un abanico de posibilidades de aprendizaje que debemos tener presentes para sacar el mayor beneficio de estas situaciones.

Al realizar cualquier deporte, nos encontramos con que estos transmiten ciertos valores que nos forman como personas, tanto dentro como fuera de ese entorno. La orientación no es menos, y cualquiera que haya participado en una prueba lo ha podido comprobar. Aunque sea un deporte que, por norma general, se realiza en solitario, los vínculos que se pueden crear entre uno mismo y entre diferentes personas pueden ser muy intensos, quizás aumentados por la motivación que aparece al realizar un recorrido de orientación en un entorno completamente desconocido. Enfrentarte tú solo contra el bosque y el recorrido con la única ayuda de un mapa proporciona, en quien lo está haciendo, una confianza en sí mismo que difícilmente se consigue en otra situación, pues eres tú quien toma las decisiones de por dónde ir, de cómo a hacer el recorrido, pero también quien tiene que arreglar los problemas cuando se ha equivocado de camino o se ha perdido. Es decir, se hace patente que las decisiones que vamos tomando a lo largo del recorrido tienen, al igual que en la vida real, una serie de repercusiones que nos afectarán. Aprender de estas decisiones y de sus consecuencias, no solo dentro de la orientación, aporta en las personas un conocimiento valioso sobre uno mismo y con un profundo alcance en cuanto a nosotros mismos.

El simple hecho de encontrarte en las diferentes situaciones a lo largo de un recorrido puede aportar cosas muy valiosas para la persona. Igualmente, enfrentarte a la naturaleza, desplazarse por ese terreno muchas veces desconocido y cambiante, desde el

punto de vista educativo, implica utilizar una serie de capacidades que solo pueden darse en un contexto como este. Adaptarse al medio en el que nos encontramos y ser autónomos en nuestras acciones para completar una tarea influirán notablemente en el hecho educativo.

Pero, la orientación no termina ahí, en esa autonomía que requiere su práctica y en la adaptación al espacio, sino que antes y después de cualquier actividad que se haga, se puede observar cómo existe un especial interés por comentar y compartir todo aquello que ha sucedido con otros compañeros, por preparar la actividad, por prever lo que vamos a necesitar y lo que vamos a hacer. Hablar sobre lo que te ha pasado, cómo has buscado los puntos, qué problemas has tenido, etc., son aspectos que favorecen la creación de vínculos entre los propios alumnos.

Aunque, desde otro punto de vista, y teniendo en cuenta cómo se llevaría a la práctica una actividad de orientación en la escuela, podemos extraer otros valores diferentes, y no por ello peores cuando, por ejemplo, se realiza un recorrido por parejas o grupos. El mero hecho de ponerse de acuerdo en dónde está y en cómo ir hasta el primer punto precisa de unas habilidades sociales y de una interacción con el resto de compañeros que pueden ser muy beneficiosas para todos los implicados. La toma de decisiones de forma grupal y la coordinación entre ellos son aspectos importantes que, desde la escuela, se deben abarcar y desarrollar.

Por otro lado, la orientación se caracteriza, entre otras cosas, por el gran respeto que se tiene hacia la naturaleza. Se considera que el entorno natural es nuestro terreno de juego y, por consiguiente, si no lo cuidamos, desaparecerá y con él también lo hará la orientación como el deporte que conocemos hoy en día. El conocimiento que se crea cuando realizamos un recorrido de orientación fomenta, de alguna manera, un respeto hacia ese medio, creando unos ideales favorables para la educación de las personas.

Por último, el hecho de realizar la actividad solo, sin la constante visión del profesor o la cercanía que existe dentro de un aula, permite al alumno experimentar una serie de sensaciones diferentes a las que se viven dentro de la clase. El resolver problemas solo o en pequeños grupos sabiendo que el profesor no te va a ayudar en ese momento exacto, requiere de unas capacidades muy positivas para el desarrollo personal y social del alumno.

Todo ello, junto con la posibilidad de realizar este tipo de actividades fuera el aula, en el patio, en el parque, en un bosque cercano, etc., facilitan la exploración de diferentes medios por donde poder moverse y desplazarse. De hecho, hacer orientación nos abre las puertas a conocer una variedad muy extensa de diferentes terrenos, de diferentes paisajes, incluso ver diferentes tipos de vegetación o de fauna.

La ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo en Castilla y León en Educación Primaria, refleja la importancia y la necesidad de trabajar en diferentes tipos de medios, así como la importancia y los aspectos positivos de realizar tareas en el medio natural. Es decir, desde el currículo oficial se da soporte y se justifica la realización de actividades en el medio natural, considerándolo un lugar interesante en cuanto a la consecución de diferentes destrezas y habilidades en el alumno que, de otra manera, sería difícil o imposible adquirir.

Otros valores que también aparecen en orientación son el esfuerzo y la preparación de las actividades. El primero, ya sea en grupo o de forma individual, nos hará ver que todo trabajo tiene su recompensa, que nuestras acciones tendrán un significado. Ese esfuerzo que se verá también cuando se prevean las actividades, cuando necesitemos preparar todo lo necesario para hacer orientación, así como cuando vencamos los diferentes obstáculos y dificultades que irán apareciendo.

También ese esfuerzo que se realiza, antes, durante y después de cada actividad, ya sea en individual o en grupos será un valor más que aparece en nuestra práctica.

Vencer los obstáculos o abordar las dificultades que nos encontramos, buscando soluciones y respuestas, son igualmente conceptos que se dan en orientación.

RAZONES PERSONALES PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE TFG

La realización de este TFG tiene una estrecha relación con las vivencias personales a lo largo de mi vida, con el bagaje personal que he ido adquiriendo a lo largo de más de quince años de práctica deportiva. Son muchas las carreras en las que he competido y

participado, tanto a nivel escolar como en campeonatos federados. El conocimiento técnico sobre este deporte y la formación que estoy teniendo a lo largo de estos cuatro años de carrera universitaria, son los motivos por los que veía un especial interés en integrar la orientación, desde el punto de vista de la competición, como yo la conocía, al contexto educativo, y ser un contenido más dentro de la programación del aula. Estudiar las posibilidades que la orientación ofrece, siempre dentro del marco curricular, y los beneficios que pueden surgir de realizar este tipo de actividades dentro del aula son motivos por los que he querido trabajar con este tema.

Además, el haber cursado este último año la asignatura “Actividades Físicas en el Medio Natural” en el Grado de Maestro en Educación Primaria en la Escuela de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid), en donde se abarcaba el tema de la orientación, ha sido un aliciente más para embarcarme en este proyecto y conseguir los objetivos que me he propuesto al iniciar el trabajo. Por otra parte, elegir este tema para el trabajo podría ser también, de alguna manera, una crítica a la sociedad actual, centrada en los mismos deportes y mismos temas de siempre, sin atender a nuevas propuestas y actividades que, posiblemente, aporten mucho más a la sociedad en general y a uno mismo en particular.

Por otro lado, el realizar este trabajo contribuye a adquirir algunas competencias marcadas dentro del título de Maestro en Educación Primaria, recogidos dentro de la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales, y dentro del artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, en donde se contempla el objetivo principal del Grado. Este objetivo principal es el de formar profesionales que hayan adquirido diferentes competencias. En relación con la mención de Educación Física, el trabajo de fin de grado me permite desarrollar las siguientes competencias:

- Poseer conocimientos suficientes para desarrollar y aplicar el currículum propio del área de Educación Física.
- Conocer y saber aplicar los contenidos relacionados con la salud en el ámbito de la EF en Primaria.
- Conocer y saber concienciar acerca de la importancia de hábitos de salud (actividad física recreativa, salud,..) para la prevención de enfermedades.

- Promover y participar en actividades complementarias dentro y fuera del recinto educativo.
- Poseer conocimientos básicos que permitan desarrollar y llevar a la práctica los Diseños Curriculares del Área de Ed. Física en Educación Primaria
- Conocer los diferentes elementos de intervención didáctica y procesos de enseñanza-aprendizaje en Ed. Física.

En definitiva, la orientación dentro la escuela puede permitir desarrollar una serie de habilidades y competencias útiles para el propio individuo y para la persona en sí. A través de la orientación se pueden trabajar diferentes valores a nivel individual y social que se podrán trasladar a la vida real, fuera del entorno escolar. Igualmente, los conocimientos específicos de orientación podrán ser útiles para situaciones cotidianas que nos podemos encontrar, como puede ser el entender un mapa de carreteras para saber por dónde tengo que ir.

Igualmente, tomar la orientación como el eje de este trabajo me permitirá saber más sobre este deporte y el interés que tiene, al igual que el potencial que puede alcanzar dentro de la escuela y los valores y conocimientos que se alcanzan.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La fundamentación teórica se centrará en la explicación de qué es la orientación y en qué consiste. A través de diferentes autores se intenta dar una definición de lo que es este deporte tan nuevo en España, tratando de dar al final una definición personal a partir de mis años de experiencia dentro de este mundo. Además, se hace un pequeño recorrido histórico donde se refleja la estrecha relación que tiene este deporte con los países nórdicos, donde tiene lugar la primera carrera de orientación, y se analiza más específicamente cómo la orientación llegó a nuestro país en la segunda mitad del siglo

pasado y la evolución que ha ido sufriendo en estos años, siendo cada vez un deporte más conocido en la sociedad y con más participantes cada día.

Saber dónde estoy, junto con los puntos de referencia y la orientación del mapa será el eje en el que se basa la iniciación a la orientación y serán los conceptos básicos a tener en cuenta para la planificación y la realización de las actividades. Igualmente se señalan los contenidos principales de la orientación, como son la simbología, la escala, las curvas de nivel y la brújula.

Por último, se abordan tres apartados importantes dentro de la fundamentación, introduciendo la orientación dentro de las actividades físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar. Posteriormente se analiza el currículum oficial y se defiende la posibilidad de realizar actividades de orientación dentro de lo establecido para Educación Primaria. Por último, cerrando la fundamentación teórica, se presenta la forma en la que la orientación puede contribuir a adquirir las competencias básicas marcadas para la etapa de Primaria.

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

Son variadas las definiciones que encontramos sobre la orientación, y todas ellas mantienen una posición muy parecida con respecto a la idea que se tiene de este deporte, tanto en cuanto se requieren habilidades físicas a la vez que mentales.

Podría entenderse la orientación desde varios puntos de vista, desde el más competitivo, hasta otros más enfocados en el aspecto recreativo o educativo, pero todos ellos están de acuerdo en que es un deporte con un alto valor para la persona que lo practica.

Podemos observar, por otro lado, como hay diferentes autores (García Gómez, 2005; McNeill, Cory-Wright y Renfrew, 2006) que coinciden en afirmar que la orientación es un deporte al aire libre que suele practicarse en el monte. Estas definiciones no son del todo correctas en la actualidad, puesto que son cada vez más las personas que realizan actividades en un entorno cerrado, como puede ser un pabellón o polideportivo, donde se están llevando a cabo propuestas muy interesantes y válidas, tanto para deportistas como para alumnos hoy en día. Por otro lado, sí es cierto que suele practicarse en zonas

de bosque y monte, pero la tendencia que la IOF² está marcando en cuanto a la evolución de la orientación, es de cada vez más pruebas en entornos urbanos.

Completando un poco más la definición de orientación, Abad Herrero y Martín Tamayo (2006) afirman que “en orientación se trata de encontrar unos puestos de control o balizas en el terreno, que previamente han sido señaladas con precisión en el mapa”. Otros autores van más allá, y añaden que el objetivo de las carreras de orientación es pasar lo más rápidamente posible por esos puntos del terreno que tenemos marcados en nuestro mapa (Silvestre, J. C., 1987: 16).

Es decir, que la orientación podría entenderse como aquella actividad o deporte que consiste en la localización de unos puntos o controles situados en el terreno con la ayuda de un mapa de ese terreno, en donde vienen marcados con exactitud esos puntos a encontrar. En este deporte, por tanto, aparece una combinación del ejercicio físico con la destreza mental (Mcneill et al., 2006).

Por otra parte, se puede hacer una aproximación al concepto de orientación de una forma más sencilla, entendiendo que cuando estamos realizando un recorrido de orientación, e importante nuestra capacidad de situarnos en el espacio mediante unas referencias. Es obvio, que parte de la dificultad se encontrará en cómo es ese espacio donde nos encontramos y cómo son las referencias de las que disponemos (Miguel, Abardía y Tejedor, 2007).

Por último, es muy interesante la definición que da Martínez Calle (2007) especialmente cuando afirma que entender la orientación como un deporte a la vez de alto nivel, una actividad para realizar con los amigos y como una actividad educativa nos permitirá apreciar todas las caras de este deporte, sin pensar únicamente en el aspecto competitivo que, en muchas ocasiones, se centra en ideas alejadas a la educación.

Desde mi punto de vista y tras varios años realizando carreras y actividades de orientación y teniendo en consideración las definiciones que los diferentes autores aportan sobre la orientación, puedo decir que, la orientación debe entenderse como la habilidad de saber dónde estamos en el espacio a través de un mapa. Si bien es cierto que pueden darse diferentes definiciones y entenderse la orientación desde muchos

² Las siglas IOF corresponden a la Federación Internacional de Orientación. En su página web se puede consultar información detallada sobre este deporte: <http://orienteering.org>

puntos de vista, para mí hacer orientación es saber dónde estoy en cada momento, e incluso saber dónde estaré dentro de 100 metros. Además, mi concepción de orientación va más allá del ámbito deportivo y de una actividad que consiste en completar un recorrido en el menor tiempo posible. Entiendo que es saber leer un mapa correctamente, saber interpretar la realidad y saber situarnos en el espacio, algo que puede aparecer cuando vamos a una ciudad nueva.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Como hemos mencionado antes, la orientación se basa en encontrar unos puntos situados o colocados en el terreno en el menor tiempo posible y, para poder localizarlos, nos ayudamos con un mapa específicamente elaborado para la actividad. Podríamos decir, de una forma muy simple pero concreta, que la orientación es leer y correr, o mejor dicho, pensar y correr. Se debe leer un mapa y pensar en lo que tenemos que hacer para empezar a correr en la dirección adecuada. Correr sin sentido, sin ver el recorrido que tenemos que seguir, será un desastre. Por tanto, hay un duelo continuo entre pensar y correr, lo que hace de este deporte algo característico y valioso, pues debe haber un trabajo con sentido, una acción planeada de antemano.

El mapa es, por consiguiente, una herramienta indispensable para llevar a cabo un recorrido de orientación. Sin él, se abrirían otros caminos diferentes que no tienen que ver con el concepto propio de este deporte. El mapa, como bien afirman los hermanos Coll, es “la representación del terreno con todos sus accidentes” (1990: 19), donde vienen dibujados todos los detalles necesarios para poder desplazarnos por ese terreno, dándonos toda la información que necesitamos. Saber leer un mapa, es decir, saber interpretar lo que viene dibujado en el mapa con la realidad que vemos, es el secreto para poder hacer orientación de forma exitosa. Pero, a menudo, esta interpretación del mapa y del terreno no es tan sencilla como parece y es, en ese momento en el que no podemos interpretar lo que estamos viendo, cuando no sabemos dónde nos encontramos, cuando no conocemos nuestra posición en el espacio, al fin y al cabo, cuando nos perdemos. Aunque, aún incluso cuando estamos perdidos, las posibilidades de aprendizaje son muy interesantes y ricas de experiencias, pues que el afrontar

problemas, ya sea solo o en grupo, son indudablemente situaciones en las que aparece una aprendizaje.

Como cualquier persona habrá podido observar en la vida cotidiana, son muchos los mapas que utilizamos y, todos ellos, con fines diferentes. Cada mapa es diferente uno de otro, y no solo por el espacio que viene representado en él, que puede abarcar más o menos territorio, sino por el fin que se busca a través de este. Hablamos, por tanto, de mapas de carreteras, por ejemplo, cuando lo importante del mapa son las carreteras de un país, o podríamos tener un mapa callejero, donde vienen representadas todas las calles de una ciudad. Pero también nos podemos encontrar otros mapas, como los políticos, que su fin es el de poder visualizar las fronteras entre los diferentes países o incluso las provincias de un mismo estado. Y también los hay que representan crestas de montañas, o representan ríos, montañas, playas, etc. Todos son mapas, y todos distintos unos de otros, con unos símbolos que los caracterizan y los difieren entre ellos y cada uno elaborado para un fin distinto, dependiendo de lo que nos interese.

El mapa de orientación no es una excepción. Es como cualquier otro mapa que nos podamos encontrar, sujeto a una serie de normas y convenios establecidos de forma arbitraria, y que tiene unas características diferentes a las de cualquier otro mapa que nos podamos encontrar, que es lo que le hace específico para la práctica de la orientación. Cabe mencionar aquí que las reglas establecidas para los símbolos de un mapa de orientación son las mismas para todo el mundo, al igual que sucede con las normas de cualquier otro deporte (las normas de juego de fútbol, de baloncesto, etc., son las mismas en España que en Argentina, por ejemplo). Esto quiere decir que, gracias a este acuerdo de los símbolos, todos los mapas de cualquier lugar del mundo están dibujados siguiendo los mismos patrones, pudiendo entender perfectamente un mapa en España, en Francia, en Suecia o en China. Es decir, se entiende el mapa como un código compartido que todos aceptamos y que gracias a ello, se pueden establecer los primeros puntos para que se considere como un deporte.

Saber interpretar un mapa requiere de unas ciertas habilidades y de un aprendizaje previo. Es, en este punto, donde el aspecto cognitivo entra en juego, dejando de lado, por el momento, la parte física de este deporte. Entender las normas por las que se rige cualquier mapa es un primer paso a la hora de trabajar con ellos; conocer los símbolos

con los que se han representado los diferentes elementos del terreno, es decir, la leyenda de un mapa, nos permitirá compararlos posteriormente con la realidad. Si, por el contrario, no sabemos que los ríos vienen representados de color azul en el mapa, difícilmente, cuando estemos al lado de un río, podremos saber dónde estamos porque no seríamos capaces de cotejarlo con lo que viene dibujado en el mapa (Fleming, J., 1995: 18).

Por otro lado, llevar a cabo una actividad de orientación de forma exitosa requerirá de varios aspectos que se deben dar cuando estamos realizando un recorrido. Si uno de los puntos falla, nuestra actuación se verá afectada y, como consecuencia, no sabremos dónde estamos, o lo que es lo mismo, nos perderemos. Estos puntos a tener en cuenta son el eje para aprender orientación, tanto si es a nivel deportivo como a nivel educativo y se dan en todo momento de nuestra practica.

- SABER DÓNDE ESTOY

Para saber a dónde voy, primero debo saber dónde me encuentro. Igualmente, mientras estoy desplazándome a un lugar, debo saber dónde estoy en cada momento. En una carrera reglada, una baliza representada como un triángulo en el mapa nos da a conocer nuestra situación al inicio de la carrera. Esta es nuestra primera referencia con la que podemos saber dónde estamos. A partir de ahí, nosotros debemos ser capaces de ir analizando y comprobando el camino que estamos siguiendo.

En un entorno más alejado de la competición, podemos saber dónde estamos a partir de cualquier punto que nosotros consideremos, no necesariamente tiene que ser un triángulo dibujado en el mapa, pues este no es más que una regla establecida arbitrariamente para saber dónde estamos al iniciar una carrera, pero perfectamente podría haber sido cualquier otro símbolo. Cualquier punto del mapa que nosotros consideremos válido nos puede servir para dar ese primer paso hacia la orientación, siempre y cuando nos permita conocer nuestra posición. Este punto o puntos que nosotros utilizamos para saber dónde nos situamos en el espacio lo llamaremos punto de referencia.

- PUNTO DE REFERENCIA

Podríamos definirlo como aquel o aquellos elementos con los cuales nos ayudamos para saber dónde estamos en el terreno, puesto que conocemos su situación exacta en el mapa. El punto de referencia no es algo establecido, es algo cambiante desde el inicio de la actividad hasta el final. Es, además, a juicio de cada uno. Es decir, que cada persona puede ir tomando diferentes puntos de referencia según le convenga.

Tomando una situación cotidiana como ejemplo en la que dos amigos van a quedar, los cuales deciden hacerlo al lado del puente que hay en la ciudad. También podían haber quedado al lado del hospital, o en la plaza mayor. Todos estos puntos los podemos considerar puntos de referencia, pues nos permiten saber dónde estamos nosotros con respecto a su posición. En una actividad de orientación sucede lo mismo; necesitamos tener, al menos, un punto de referencia con el que poder saber nuestra posición en el espacio.

Estos puntos de referencia, como es lógico, pueden ser más o menos claros, dependiendo de dónde nos encontremos y del tipo de terreno en el que estemos. Si nos encontramos en una ciudad, como en el caso anterior, será fácil identificar el puente del río en el mapa (y, por tanto, tendríamos una referencia conocida y sabríamos donde estamos) que si nos encontramos en mitad de un bosque y los puntos de referencia que podemos tener son más difusos o menos claros (lo que tendría más dificultad a la hora de saber dónde nos estamos, abriendo aquí puertas a una posible progresión de aprendizaje). En un recorrido de orientación en la naturaleza, los puntos de referencia serán caminos, carreteras, arroyos, líneas de alta tensión, etc., puntos claros que puedan verse bien y los podamos situar en nuestro mapa sin lugar a la duda.

- ORIENTAR BIEN EL MAPA

Sería otro de los puntos principales para poder empezar a hacer orientación y podríamos entender que el concepto de orientar bien el mapa correspondería con hacer que la posición de este coincidiese con la realidad en cuanto a su posición geográfica.

Para entenderlo mejor, podríamos imaginarnos, por un momento, cómo está la Tierra en el espacio y cómo nosotros la colocamos su representación, es decir, cómo colocamos el globo terráqueo. A nadie se le ocurriría colocar el globo terráqueo con el polo sur en la parte de arriba y el polo norte abajo. Si alguien lo hiciese, estaría colocando mal el globo terráqueo con respecto a la posición real de la Tierra. De hecho, nadie se plantearía hoy en día rotar el globo terráqueo por completo, es decir, nadie lo colocaría o lo orientaría de forma que el polo norte estuviese abajo y el polo sur en la parte superior. Lo mismo sucede con un mapa, ya que este no es más que una representación de una parte de la Tierra y, siendo así, debe estar bien orientado en todo momento como lo está un globo terráqueo.

Por norma general, todos los mapas tienen representadas las líneas del norte, con lo que, con la ayuda de una brújula (que indica siempre el norte) podemos orientar nuestro mapa, haciendo coincidir el norte de la brújula con el norte del mapa. De nada me sirve tomar como punto de referencia un poste de la línea de alta tensión que mencionábamos antes, y seguirla, si tengo el mapa mal orientado, ya que, al seguirla, estaría cometiendo un error siguiéndola hacia el lado contrario (error que suele darse con frecuencia en cualquier corredor de orientación, hasta en los más experimentados). Tal y como afirma Martin Kronlund (1991):

“La técnica de orientación más básica consiste en orientar el mapa al terreno en el que nos encontramos en función de los caminos y diferentes referencias geográficas o físicas que aparecen en el lugar [...]. Esta técnica tan simple es la base de la carrera de orientación y es obviamente empleada por los mejores competidores de este deporte”.

El tener esas nociones básicas sobre cómo es el funcionamiento y los pasos necesarios para entender y manipular un mapa, permitirá realizar actividades de orientación en cualquier ámbito y a cualquier nivel. Partiendo de estos conocimientos básicos, podremos empezar a practicar, no solo la orientación, sino otros deportes o actividades que requieran el uso y manejo de un mapa, como pueden ser las rutas de senderismo. O sin ir tan lejos, nos permitirá llevar a cabo tareas sencillas y tan cotidianas como el saber qué carretera coger cuando vamos en un coche, o por qué calles ir cuando estamos visitando una ciudad nueva.

ELEMENTOS DE UN MAPA Y SU UTILIDAD

Un mapa de orientación está formado por una serie de elementos que lo constituyen. En competición, todos estos elementos deben aparecer en el mapa, pues nos darán información relevante sobre el terreno y sobre el propio mapa en cuanto a sus características propias. Aunque estos elementos sean necesarios y obligatorios en mapas destinados a la competición, no tiene por qué ser así para mapas enfocados a un ámbito más recreativo y educativo. El manejo de estos elementos correspondería a un nivel más avanzado del aprendizaje de orientación, por lo que, en cuanto a la Educación Física en Educación Primaria se refiere, sería cuestión de cada docente el introducir estos contenidos o no, dependiendo de factores como el nivel de desarrollo del alumnado, los conocimientos que estos tengan sobre este deporte y el tiempo que se vaya a dedicar a este aprendizaje. Los elementos más importantes son los siguientes:

- **SIMBOLOGÍA**

Los símbolos, como he mencionado anteriormente, son la forma que, de una manera arbitraria, se ha decidido para representar los diferentes elementos que nos encontramos en el terreno, bien sea una fuente, un arroyo, una piedra, etc. Todos los mapas de orientación se rigen por los mismos símbolos y conocerlos nos será imprescindible. En todos los mapas, ya sean de orientación o no, podemos observar (o deberíamos poder observar) su leyenda. Es decir, un espacio dedicado a explicar cómo están dibujados los detalles del terreno en el mapa, pues no será lo mismo representar una carretera que un camino o una casa.

- **ESCALA**

Dibujar un lápiz en un folio a tamaño real, es decir, con las medidas exactas del lápiz es posible, pues es un objeto pequeño y que perfectamente puede ser dibujado dentro del papel. No ocurre lo mismo cuando queremos representar la Tierra o una parte de ella. Los mapas, generalmente, representan grandes superficies de terreno, pero no existe un folio tan grande como el espacio que queremos dibujar. Para dar solución a este

problema, los mapas se dibujan a escala, que puede variar según los intereses que busquemos. Una definición posible de escala podría ser:

la relación lineal, eso es la distancia que existe entre las dimensiones equivalentes del plano y las del terreno que representan (Coll, X. y Coll, J. 1990: 31).

Normalmente está relación entre el mapa y la realidad suele venir indicado en todos los mapas. Cuando hablamos, por ejemplo, que un mapa tiene escala 1/10.000, nos estaríamos refiriendo a que un centímetro en el mapa, corresponde a 10.000 centímetros en la realidad, o lo que es lo mismo; un centímetro en el mapa corresponde a 100 metros en la realidad. Sin embargo, si decimos que la escala de un mapa es de 1/5.000, un centímetro en el mapa correspondería solo a 5000 centímetros en la realidad, o 50 metros³.

Este concepto puede ser y es relevante cuando hacemos algunas rutas por la montaña ya que nos dará información sobre la distancia que tenemos que recorrer. En Educación Primaria, la escala puede ser interesante conocerla, de hecho, es un concepto que se encuentra dentro de la asignatura de Conocimiento del Medio Natural y Social. En cualquier caso, para hacer orientación a nivel escolar, el concepto de escala puede pasar desapercibida al principio, pues solo conseguirá crear confusión en los alumnos, al existir, dentro de un mismo mapa, mucha cantidad de estímulos en forma de información

○ CURVAS DE NIVEL

Otro elemento que podemos encontrar en un mapa son las curvas de nivel. El terreno presenta alteraciones con respecto a su altura. En otras palabras, en el medio nos podemos encontrar con montañas, con valles, con laderas más empinadas, con laderas suaves, con collados...En definitiva, con diferentes formas que aparecen en el terreno. Pero, por desgracia, los mapas son representados en dos dimensiones únicamente, por lo que la forma de representar el relieve lo más aproximado a la realidad posible es

³ Los mapas de orientación suelen usar escalas de 1/15.000, 1/10.000 e incluso 1/7.500 y 1/5.000 y 1/4.000 para representar zonas más pequeñas y con más detalle.

mediante las curvas de nivel. Podríamos definir estas como cortes imaginarios que cortan el terreno de forma exactamente horizontal. Es decir, una línea imaginaria que corta el terreno a la misma altura. Imaginemos que vamos marcando todos los puntos del terreno que están a la misma altura y los unimos; se formaría una línea que la siguiésemos, estaríamos andando siempre a una altura constante, sin subir ni bajar (Corberó, M. V., Figueras, P., Lladó, C., Murgadas, F., Parera, M. A., Prim, C. y Roig, M. 1989: 70-71).

Por norma general, suelen representarse curvas de nivel cada cinco metros de altura de la realidad. Es decir, que cada cinco metros de diferencia⁴ de altura de una montaña, dibujaríamos una curva de nivel. Echando un vistazo de forma global un mapa podríamos apreciar rápidamente si este representa una zona con fuertes desniveles o, por el contrario, una zona llana, dependiendo de la separación que haya entre las curvas. También podremos observar las cimas, los valles, los salientes, etc., que hay por la zona y la inclinación de una ladera.

Pero, entender las curvas de nivel supone tener un desarrollo cognitivo avanzado. Los alumnos de Educación Primaria, en especial los de primer y segundo ciclo, aún no tienen desarrollada la capacidad de imaginar y transformar una figura de tres dimensiones a las dos dimensiones que constituyen el papel, y viceversa. La dificultad que existe en la concepción de las curvas de nivel es evidente y precisa de una visión espacial avanzada, de ahí que a la hora de abordar estos contenidos en una Unidad Didáctica de orientación para el tercer ciclo, no sea una de las principales cosas que poder enseñar, pues hay otros conceptos más interesantes y necesarios antes de encaminarse en el mundo de las curvas de nivel.

Aún y todo, no se niega que un alumno de tercer ciclo, incluso de segundo ciclo, sea capaz de entender las curvas de nivel y corresponderlas con el relieve que está viendo en la realidad. De hecho, hay muchas posibilidades educativas a la hora de enseñar las curvas de nivel en Educación Primaria desde el área de Educación Física.

⁴ A esta diferencia de altura entre una curva de nivel y otra se le denomina equidistancia y suele venir facilitada en el margen de un mapa de orientación. Las equidistancias habituales en un mapa de orientación suelen ser de 2,5 metros o de 5 metros.

○ BRÚJULA

El uso de la brújula puede considerarse como un suplemento que nos puede facilitar la tarea de conocer nuestra situación en el espacio. Aunque el uso del mapa es el principal objetivo, sí que es cierto que un buen uso de la brújula nos puede salvar en algunas ocasiones complicadas, como puede ser en días con intensa niebla y nos hayamos perdido. En ese caso, utilizar la brújula para mantener una dirección concreta en la que sabemos que vamos a encontrar un camino o carretera aun sin la ayuda del mapa, nos puede venir bien.

Para iniciarse en el deporte de orientación, desde mi punto de vista, el uso de la brújula puede pasar también a un segundo plano al inicio, pues es más interesante tener en cuenta los conceptos y premisas básicas antes que añadir objetos. Aún y todo, saber utilizar la brújula para orientar el mapa y hacer rumbos puede ser una fase de la progresión de orientación a tener en cuenta y con la que debemos trabajar.

BREVE HISTORIA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Nuestra necesidad de orientarnos viene de lejos. Ya incluso cuando nuestros antepasados vivían en las cuevas necesitaban saber dónde estaban a la hora de ir a cazar (Pease, A. y Pease, B. 2010: 24).

La orientación como la conocemos hoy no nace hasta más adelante, sin embargo, ese interés por saber dónde estábamos hizo que aparecieran los primeros mapas. El primer mapa encontrado hasta la fecha se le atribuye a Anaximandro en el siglo VI a.C. (Corberó et al. 1989: 103).

Está claro que ese mapa nada tiene que ver con los mapas actuales, pero fue la primera aproximación a la cartografía y a la representación del espacio. Poco a poco, las técnicas y los avances en los mapas fueron apareciendo, hasta conseguir mapas con una precisión enorme hoy en día.

Sin embargo, la necesidad de saber dónde estábamos pasó a tener un fin diferente a finales del siglo XIX. En el norte de Europa, en los países de Suecia y Noruega, las

fuerzas militares comprendieron las ventajas de la utilización de los mapas, tanto en cuanto ese mapa les proporcionaba información sobre el terreno sin necesidad de haber pasado antes por allí y de conocerlo. Con ello, la capacidad de desplazarse por ese terreno desconocido les permitía avanzar más rápida y eficazmente, siendo una baza a favor en cuanto a los ataques militares.

Esta instrucción que se empezó a llevar a cabo en el ámbito militar fue extendiéndose y estabilizándose, empezando a ser considerada como una actividad a la vez que una instrucción. Tras algunos años, esta actividad subió un escalón más, organizando la primera prueba oficial de orientación de la historia en 1897 en Tjalve (Noruega).

A partir de aquí, fueron surgiendo más pruebas, especialmente en los países nórdicos, estableciendo las normas deportivas y mejorándose considerablemente la creación de los mapas de orientación.

La orientación es, por tanto, un deporte que nació en los países nórdicos a finales del siglo XIX. Y es un nórdico, el sueco Martin Kronlund⁵, quien introdujo este deporte en España, muchos años después. Aunque sí es cierto que en algunos ámbitos se realizaban actividades con mapas topográficos, no es hasta 1970 cuando se organiza la primera prueba oficial en nuestro país.

A partir de aquí, los primeros clubes de orientación, los primeros mapas y las primeras ligas fueron apareciendo hasta llegar a nuestros días. Aunque sigue siendo un deporte poco conocido a nivel global, la orientación en España está creciendo a un ritmo elevado y son cada vez más las pruebas que se realizan, así como el número de licencias que se tramitan cada año.

En cuanto a la relación de la orientación y la educación, en los últimos años se han venido realizando grandes esfuerzos para desarrollar este deporte dentro de la escuela, organizando eventos escolares con gran éxito⁶.

⁵ Martin Kronlund nació en Suecia, aunque fue profesor de esgrima en INEF de Madrid e introduciendo la orientación, tanto en sus clases de la universidad como dentro del ámbito deportivo.

⁶ Un ejemplo de este éxito se puede ver en la prueba popular que el club de orientación de la ciudad de Palencia (O.R.C.A.) organiza todos los años con una participación de escolares elevada y con un gran reconocimiento dentro del mundo de la orientación.

ORIENTACIÓN DENTRO DE LAS AFMN⁷ EN EFE⁸

Podríamos considerar la orientación como una actividad que se realiza en el medio natural, de hecho, su origen primero se encuentra ahí. Entonces, debemos tener en cuenta las posibilidades que el medio natural ofrece, tanto si lo hacemos desde una perspectiva recreativa, como si buscamos fines educativos. Miguel (2001) define las actividades físicas en el medio natural como “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”. Además, el mismo autor habla sobre el concepto de Aula Naturaleza, dando importancia a las destrezas y habilidades que solo son posibles desarrollar aquí. Granero y Baena (2010) sostienen la importancia que adquiere la acción motriz, pues es nuestra herramienta con la que trabajamos en el medio natural y la que nos permite conocerlo. También exponen una serie de definiciones que otros autores hacen sobre las actividades físicas en el medio natural, los cuales siguen la misma idea de que estas son una interacción entre nuestro cuerpo y el medio, donde el primero debe adaptarse a los continuos cambios del segundo. Es aquí donde se puede comprobar la riqueza que se ofrece cuando nos encontramos en la naturaleza y lo relevante y necesario que es conocerla desde el punto de vista educativo y social.

El interés que existe del medio natural recae en esa adaptación al espacio en el que nos encontramos, el trabajar las habilidades motrices que se precisen en cada situación, pues no debemos olvidar que la naturaleza es un escenario cambiante. El medio natural tiene unas características particulares que pueden verse en la descripción que Alfredo Miguel hace en su libro *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar* (2001: 153-155), donde señala además que este medio natural, por esas características, le convierte en un lugar perfecto para crear procesos de enseñanza-aprendizaje muy ricos en todos los aspectos (no solo en el aspecto motriz, sino también en el cognitivo, afectivo y social). Las actividades en este medio sitúan al niño en una situación diferente. No está en el aula habitual, ni tampoco en el patio, sino que se encuentran en un lugar lleno de nuevas posibilidades. La motivación que puede surgir en estas situaciones y este espacio en el que nos encontramos necesitarán de una

⁷ Las siglas AFMN corresponden a “Actividades Físicas en el Medio Natural”.

⁸ EFE corresponde a “Educación Física Escolar”

pedagogía diferente, pues nos encontramos ante un escenario repleto de información y de posibilidades educativas.

Pero, no debemos olvidar nunca que la naturaleza es implacable. Ya sea si nos acercamos hasta el medio natural por ocio o lo hacemos por un motivo educativo, en una excursión con nuestra clase por ejemplo, el riesgo al que debemos estar expuestos debe ser nulo, siendo este más importante incluso que el propio aprendizaje (aunque, incluso en una situación desfavorable, puede haber aprendizaje). El docente, cuando estamos llevando a cabo una actividad en el medio, es el encargado de asegurar que las actividades que se lleven a cabo no supongan un riesgo para el alumnado.

Volviendo al mismo autor, Alfredo Miguel distingue entre riesgos objetivos y subjetivos (2005: 159). Los primeros son fáciles de medir, como puede ser la altura a la que nos encontremos o lo resbaladizo de una plancha de roca. Los riesgos subjetivos, sin embargo, atienden a las vivencias personales de cada persona, a las emociones personales, difícilmente medibles de una forma exacta.

Esto último será realmente importante tenerlo en cuenta y debería quizás considerarse también como un factor más dentro de una progresión de cualquier actividad en el medio natural. Por ejemplo, nuestras emociones, en especial la del miedo, puede bloquearnos por completo cuando estamos escalando, anulando nuestra capacidad de acción, no atendiendo en esa situación a razones u órdenes, haciendo que nuestras habilidades desaparezcan por el momento. En orientación, es más difícil que aparezcan emociones negativas, especialmente si tenemos en cuenta diferentes pautas de progresión en cuanto a situaciones en las que te encuentras tú, el mapa y la naturaleza.

Sin embargo, el hecho de estar tú y el mapa frente al medio natural puede provocar algunos sentimientos poco favorables, relacionados con el miedo y la inseguridad. En cualquier caso, trabajar con una metodología que atienda a las distintas necesidades del alumnado y de la situación, facilitará y provocará en el alumnado un aprendizaje real.

LA ORIENTACIÓN DENTRO DEL CURRÍCULUM OFICIAL

Cualquier acción que hagamos dentro de nuestra labor docente debe situarse dentro de unos límites, dentro de un marco. Si bien es cierto que existe la libertad de cátedra, todo maestro o maestra debe ceñirse a unas normas y a unas líneas ya establecidas. Estas normas son el currículum oficial y debemos planificar nuestras clases de forma consecuente con lo que se establece. Planificar y abordar el tema de orientación debe hacerse siempre desde una perspectiva educativa.

Nuestro marco legislativo hoy en día vigente, y el cual debemos seguir en nuestra docencia es la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Asimismo, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, dedica el Capítulo II del Título I a la regulación de la educación primaria.

De esta forma, quedarían marcados los límites de nuestra tarea, tanto en cuanto quedan reflejados los objetivos y las competencias que cualquier alumno de Educación Primaria debería alcanzar.

Aunque la orientación, o algunos contenidos relacionados con esta, puedan encontrarse dentro de otras materias de Educación Primaria, nuestro foco de estudio es la Educación Física y, por lo tanto, se hace necesario conocer dónde enmarcar la orientación dentro del currículum.

En este sentido, la orientación se ubicaría principalmente (pero no únicamente) dentro del Bloque 4 de contenidos⁹, “Juegos y actividades deportivas”, donde se incluyen acciones motrices realizadas en el entorno natural o urbano en el que se experimentan cambios, donde resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse. Este bloque evidencia además que la realización de estas actividades facilita la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados

⁹ Los contenidos a los que se refiere son aquellos más importantes dentro de los establecidos por la LOMCE para quinto y sexto curso de Educación Primaria, pues la intervención planteada está destinada a este grupo de alumnos.

con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural, lugar donde se desarrolla el deporte de orientación.

Dentro de este bloque 4, los contenidos que se pueden trabajar a través de la orientación son:

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.
- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Juegos y actividades deportivas en el medio natural.

De la misma forma, la orientación puede trabajar contenidos de otros bloques, ya que se puede tratar desde diferentes puntos de vista. Dentro de los contenidos comunes del bloque 1, realizar actividades de orientación permiten trabajar el uso correcto y responsable de los materiales, orientado a la prevención de riesgos. También se trabaja la direccionalidad en el espacio y los cambios de orientación, que serían parte del conocimiento corporal del alumno, dentro del bloque 2. La direccionalidad en el espacio será muy importante, no solo en orientación, y se debe y puede trabajarse desde los primeros años, consiguiendo en el alumno un control de su propio cuerpo y de sus movimientos. Por último, entender la orientación como actividad física y realizar una sesión de Educación Física implica atender a una serie de apartados, como son algunos de los puntos del bloque 6, de actividad física y salud. Todo lo relacionado con el calentamiento entraría dentro de este conjunto. Igualmente, el reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y las medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes serán los puntos que se trabajarán de una forma más transversal a lo largo de la Unidad Didáctica, y que se trabajarían a lo largo de todo el curso escolar.

CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Trabajar la orientación puede contribuir a la adquisición de las competencias básicas establecidas por el currículum oficial. Las 8 competencias básicas que se establecen son las siguientes:

- a) Comunicación lingüística
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- c) Competencia digital
- d) Aprender a aprender
- e) Competencias sociales y cívicas
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- g) Conciencia y expresiones culturales

La orientación no se debe quedar únicamente dentro del contexto de Educación Física, sino que es un recurso que puede y debe aparecer y abordar otras áreas de la etapa de Primaria. Aunque un proyecto interdisciplinar es complicado de llevarlo a la práctica y trabajar en esta línea con la colaboración y esfuerzo de todos los docentes, tanto maestros tutores como especialistas, sí que se debe entender que a través de la orientación se pueden trabajar diferentes aspectos y puede fomentar en la adquisición de las competencias básicas establecidas para Educación Primaria.

Desde leer un mapa hasta trabajar en la elaboración de los mismos, teniendo en cuenta la distancia y la escala, así como en el cálculo del tiempo empleado en realizar un recorrido, se pueden trabajar las dos competencias primeras.

El sentido de iniciativa y la competencia social pueden trabajarse en el momento en el que tenemos que elegir un camino a seguir y debemos consensuarlo con nuestro grupo de trabajo. Igualmente, la orientación se integra dentro de nuestra cultura, y conocer lo que es este deporte nos permitirá conocer nuestro entorno y nuestra sociedad.

La orientación puede propiciar igualmente la adquisición de la competencia de aprender a aprender y la competencia digital, tanto en cuanto se creen propuestas que incentiven trabajar habilidades personales que nos puedan servir en otros ámbitos y en nuestra vida, así como propuestas que impliquen trabajar con las nuevas tecnologías que, hoy en día, están ya integradas por completo en la sociedad.

DISEÑO DE UN PLAN DE TRABAJO

Llevar a cabo el TFG ha supuesto un trabajo fraccionado entre lo teórico y lo práctico. Tras la elección del tema, fue necesario marcar unos objetivos a cumplir. La manera de alcanzar esos objetivos que me había propuesto fue materializada en una Unidad Didáctica, primero teórica, y posteriormente práctica, durante el periodo de estancias en los centros.

La Unidad Didáctica planteada inicialmente se llamó “Nos orientamos”. Si bien es cierto que la propuesta teórica no pudo realizarse de forma completa ni cotejar todo lo planteado¹⁰, al menos se pudieron llevar a cabo algunas sesiones y actividades planteadas durante las prácticas, de las que se pudieron extraer algunos datos muy interesantes.

La Unidad Didáctica de orientación que planteé inicialmente estaba pensada para un contexto modelo, es decir, era algo teórico en donde se trazaban las líneas generales para una clase de unos 20-25 alumnos. Además, los diferentes ejercicios y actividades planteados de forma teórica no atienden a variables en cuanto al sexo de los alumnos y son fácilmente modificables según el número exacto de estos. Igualmente, estas actividades requieren de un material muy básico y elemental (conos, colchonetas, bancos suecos...) y están planteadas para llevarse a cabo en un espacio estándar, es

¹⁰ La programación establecida en el centro escolar en el que realicé las prácticas no daba mucho margen a una Unidad Didáctica completa de estas características. El hecho de que, además, tenía que compartir el horario con una compañera redujo aún más el tiempo disponible.

decir, no se ha planteado una actividad para un patio o un parque concreto, sino que el desarrollo y los objetivos de la actividad no varían, solo varía el espacio.

Por otro lado, las actividades que se plantean inicialmente pueden igualmente adaptarse al material del que se disponga, pues lo importante de esta Unidad Didáctica es lo que se consigue a través de ella y no si se han utilizado más colchonetas o menos, o se ha hecho el ejercicio en un patio más grande o más pequeño.

En cuanto a la metodología a seguir, la idea teórica se ha intentado llevar, con más o menos éxito, a la práctica. Esta se basa en la idea de que el profesor es un guía y son los alumnos quienes deben ir desarrollando su propio aprendizaje. Aunque las actividades que se plantean pueden desarrollarse de una forma tradicional en la que el profesor explica lo que se va a hacer y cómo se debe de hacer, se ha intentado que el profesor no sea un mero instructor, sino que sea él quien guíe y planteé posibles problemas que puedan suceder, dejando a los alumnos que vayan descubriendo por ellos mismos los contenidos. Además, a la hora de llevar a cabo esta Unidad Didáctica, se ha tenido en cuenta la idea de la zona de desarrollo próximo del alumno, conociendo de forma inicial los conocimientos del alumnado en cuanto a este tema para poder desarrollar posteriormente actividades que no queden muy alejadas de lo que saben, pero que tampoco sean tan sencillas que no presenten dificultad ni ofrezcan un reto, a peligro de ser una sesión aburrida o poco rica en aprendizaje.

La Unidad Didáctica planteada teóricamente, desde el punto de vista más técnico, ha tenido en cuenta la idea de que la orientación ofrece un escenario con incertidumbre y en la que no hay interacción ni con compañeros ni adversarios. Atendiendo a esta idea, se ha buscado modificar las actividades de orientación de forma que se acerquen considerablemente al currículo y el desarrollo de las mismas ofrezca una cierta interacción y sociabilidad con el resto de compañeros de la clase.

Cabe mencionar que el hecho de que la Unidad Didáctica esté enfocada al último ciclo de Primaria es debido al grado de desarrollo de las capacidades espaciales de los alumnos y a otros temas más relacionados con la práctica, como es el tema del tiempo y de las posibilidades ofrecidas en el centro Blanca de Castilla¹¹, donde realicé las prácticas. Aún así, me hubiera gustado realizar más sesiones, no solo al último ciclo, sino también al resto

¹¹ El C.C. Blanca de Castilla se sitúa en el centro de la ciudad de Palencia. Es posible consultar más información sobre este centro educativo en su página web: <http://www.blancadecastilla.es>

de cursos, incluido el primer ciclo, pudiendo llevar a cabo una progresión completa de orientación a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria.

Ahora, paso a concretar la Unidad Didáctica planteada inicialmente con todas las sesiones, aunque, como digo, las circunstancias del contexto hicieron que no se pudiera realizar todo el planteamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA DE ORIENTACIÓN “NOS ORIENTAMOS”

Esta Unidad Didáctica es un planteamiento teórico realizado teniendo en cuenta el contexto más específico que me encontraba en el centro de prácticas. Tras una breve descripción del contexto, se exponen los objetivos que se quieren alcanzar en esta planificación y los contenidos que se van a trabajar teóricamente. Por último, antes de explicar cómo sería la evaluación, se muestran las 6 sesiones de las que constaría este proceso de enseñanza-aprendizaje que fueron planteadas inicialmente. Finalmente, se muestra lo que se pudo realizar durante las prácticas.

CONTEXTO

Clase 25 alumnos de 5º curso de Educación Primaria, sin problemas en cuanto a su desarrollo y capacidades.

OBJETIVOS

Los objetivos que se pretende que los alumnos alcancen al finalizar la Unidad Didáctica son los siguientes:

- Conocer y comprender la utilidad de los mapas
- Saber leer y orientar un mapa de forma precisa
- Desarrollar habilidades espaciales para interpretar de forma correcta un mapa
- Saber desplazarse en diferentes medios con seguridad y confianza dentro y fuera del centro escolar.
- Ser capaz de llevar estos conocimientos de orientación a casos reales y prácticos.

La orientación en el área de Educación Física en Educación Primaria

- Conocer las reglas básicas del deporte de orientación.
- Mantener una actitud de respeto hacia el resto de compañeros, así como hacia el medio en el que se realizan las actividades.
- Respetar y cuidar el material utilizado para futuros usos.

CONTENIDOS

Contenidos conceptuales:

- Concepción del espacio y del mapa
- Posición espacial
- Orientación del mapa
- Puntos de referencia

Contenidos procedimentales:

- Elección de uno o varios puntos de referencia para orientar de forma correcta el mapa.
- Identificación en el mapa de la posición en la que me encuentro
- Seguimiento de una ruta en la realidad marcada en el mapa
- Desplazamiento por diferentes espacios y lugares con la ayuda de un mapa

Contenidos actitudinales:

- Respeto, coordinación y colaboración con los compañeros de clase en el desarrollo de las tareas
- Cumplimiento de las normas de clase
- Respeto y cuidado de los materiales y los espacios donde se llevan a cabo las actividades

SESIONES PLANTEADAS INICIALMENTE

Se han planteado 6 sesiones para esta Unidad Didáctica siguiendo una progresión en dificultad. La mayoría de las sesiones están planteadas para algo menos de una hora, tiempo habitual en las clases de Educación Física en cualquier colegio. Solo habría una clase, la última, con un horario diferente, pues hacer una salida fuera del centro, al parque, implica más tiempo.

Todas las sesiones se podrían plantear en casi todos los contextos, pues son actividades fácilmente adaptables al entorno y al alumnado.

Para las sesiones se han necesitado diferentes materiales específicos, como es el caso de colchonetas o conos. Además, en todas las sesiones se han utilizado distintos mapas, los cuales se pueden ver en el anexo 1, aunque vendrán especificados también dentro de cada sesión.

A fin de una mejor visualización de las sesiones, estas se encuentran en las siguientes páginas, de forma que cada hoja corresponda a una sesión.

TÍTULO: Nos orientamos **SESIÓN N°:** 1

MATERIAL:

- 12 Conos. Al menos dos amarillos y uno rojo.
- Mapas (ver final de la sesión)

OBJETIVOS

- Familiarizarse con la utilización de los mapas
- Orientar bien el mapa a partir de puntos de referencia
- Construir la base para las próximas clases

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Momento de encuentro:

Previamente al inicio de esta Unidad Didáctica, se pregunta sobre la realización de otras Unidades similares en años anteriores, con el fin de conocer lo que sabían y lo que habían hecho o lo que no.

En la primera sesión, se introduce a los alumnos la orientación de una forma muy simplificada para que todos lo puedan entender. Se explica para qué puede servir y cómo se va a trabajar, dando pie a que ellos puedan intervenir. Todos los alumnos están sentados en un círculo, pues las tareas siguientes son conjuntas, en gran grupo.

-Parte principal de la sesión:

Se van repartiendo los mapas (anexo 1, sesión 1, mapas del 1 al 6) de forma escalonada y en orden, dando tiempo a la discusión y a la introducción de los diferentes conceptos entre mapa y mapa: orientar bien el mapa, puntos de referencia y saber dónde estoy.

Por último, se pide que dibujen en un papel lo más parecido a la realidad los conos que están viendo.

-Final de la sesión:

Se hacen preguntas sobre lo visto en esta sesión para repasar los conceptos dados, buscando que todos los alumnos hayan entendido y asumido lo explicado.

TÍTULO: Coloco y quito **SESIÓN N°:** 2

MATERIAL:

- 12 Conos -Colchonetas y bancos suecos -Post-its
- Lápiz para cada alumno -Mapas

OBJETIVOS

- Orientar bien el mapa a partir de puntos de referencia
- Identificar diferentes puntos en el mapa
- Tener autonomía personal para la toma de decisiones

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Momento de encuentro:

Todos en círculo, se hacen preguntas y se recuerda lo visto en la sesión anterior, que nos servirá de punto de partida para esta sesión.

-Parte principal de la sesión:

Defender la baliza: juego similar a “defender la bandera” pero aquí hay muchas banderas. La clase se divide en dos equipos a través de un mapa con todas las banderas se les indica a por cual de todas deben ir (anexo 1, sesión 2, mapas 1 y 2).

Coloco y quito: entre todos se colocan todas las colchonetas según están dibujadas en el mapa (anexo 1, sesión 2, mapa 3), y se les reparte un mapa a cada uno y cinco post-it. Cada uno de ellos debe colocar sus cinco post-it donde él quiera e indicarlo en su mapa. Cuando todos los han puesto, se reparten aleatoriamente los mapas dibujados y deben quitar los post-it de quien le haya tocado.

Se repite la actividad pero esta vez con solo dos post-it y formando parejas, donde los dos van a poner sus post-it e indicarlo en sus mapas y, sin pausa, se intercambian los planos y quitan los post-it que acaba de poner su compañero.

-Final de la sesión:

Se forma un círculo y se habla de lo trabajado en clase. Se hacen preguntas sobre los problemas que se han tenido, qué dificultades han aparecido y qué se ha trabajado. Se repiten los conceptos básicos de la orientación y se introduce la siguiente sesión.

TÍTULO: me siento en mi sitio **SESIÓN N°:** 3

MATERIAL:

- Al menos un aro para cada alumno
- Mapas

OBJETIVOS

- Orientar bien el mapa a partir de un punto de referencia
- Saber dónde estoy y dónde tengo que ir
- Decidir de forma rápida y correcta dónde tengo que ir

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Momento de encuentro:

Todos en círculo, se hacen preguntas y se recuerda lo visto en las dos sesiones anteriores. Se recuerdan los conceptos básicos con los que se está trabajando.

-Parte principal de la sesión:

Una sola actividad que va aumentando la dificultad de la tarea. Se reparte el primer mapa (anexo 1, sesión 3, mapas 1, 2 y 3) y se les pide que, antes de verlo, identifiquen los posibles puntos de referencia para saber orientar el mapa cuando lo vean.

La actividad consiste en colocarse en el número indicado en el menor tiempo posible, aumentando la dificultad y la forma de iniciar cada ejercicio (por ejemplo, desde la pared, o todos dando vueltas en círculo, o desde la posición anterior...).

Se pueden hacer variantes trabajando en parejas o pequeños grupos y teniendo que indicar el camino que seguirían para ir de un número concreto hasta otro, y después seguir ese itinerario que han marcado ellos mismos.

-Final de la sesión:

Desde los mismos aros en donde se han colocado por última vez, se vuelve a hacer una reflexión con todo el grupo de forma general, atendiendo a los problemas surgidos y repasando los conceptos que se trabajan. Se recoge el material de forma ordenada y se finaliza la sesión.

TÍTULO: seguir la línea **SESIÓN N°:** 4

MATERIAL:

-Colchonetas y bancos suecos

-Mapas

-Lápiz

OBJETIVOS

-Orientar bien el mapa a partir de un punto de referencia

-Saber siempre dónde estoy siguiendo una línea

-Saber interpretar por dónde se está desplazando un compañero

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Momento de encuentro:

Todos en círculo, se recuerda lo visto hasta ahora y se explica la sesión. Se busca que entre los propios alumnos recuerden lo que han estado viendo.

-Parte principal de la sesión:

Por parejas, uno lleva un mapa con un recorrido (anexo 1, sesión 4, mapa 1). El otro, por detrás de él, con un lápiz y un mapa en blanco. El primero debe seguir la línea dibujada en su mapa lo más preciso posible. El segundo debe ir marcando en su mapa en blanco por dónde está moviéndose su compañero. Si lo han hecho bien, el mapa dibujado por el compañero debe coincidir con el mapa facilitado por el profesor.

Una vez han terminado, se cambian los roles. Para no repetir el mismo recorrido, se crean variantes que pueden ser realizadas incluso en orden contrario.

-Final de la sesión:

La sesión finaliza con una puesta en común de lo ocurrido y con una síntesis de lo visto y practicado hasta el momento. Se explica lo que se va a hacer en las siguientes sesiones y se introducen los nuevos elementos que se van a utilizar: la baliza, la pinza y la tarjeta de control.

TÍTULO: conozco mi patio **SESIÓN N°:** 5

MATERIAL:

- 12 balizas o similar
- Tarjetas de control
- Mapas

OBJETIVOS

- Orientar bien el mapa a partir de puntos de referencia
- Cooperar y coordinarse entre compañeros para encontrar todos los puntos de forma correcta
- Leer el mapa ante presión

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Momento de encuentro:

Se vuelve a hacer un repaso de los elementos nuevos que introdujimos en la sesión anterior. Se recuerda lo visto hasta el momento y se pasa a explicar lo que se va a trabajar hoy.

-Parte principal de la sesión:

La clase se divide en grupos de 4 personas. Cada grupo, se divide a su vez en dos subgrupos iguales. Se reparte el mapa 1 a un subgrupo y el mapa 2 a otro subgrupo (anexo 1, sesión 5, mapas 1 y 2). Se reparte una tarjeta de control para cada subgrupo también. La actividad consiste en conseguir todo el grupo todas las balizas, en el orden que se quiera, marcándolas en la tarjeta de control. Cada subgrupo sale con su mapa y busca todas las balizas, cuando termina, espera a que el otro subgrupo acabe y se intercambian únicamente el mapa, y vuelven a buscar las nuevas balizas. Todos los grupos acaban con dos tarjetas de control completa por los dos recorridos.

-Final de la sesión:

Cada alumno o cada pareja recoge una baliza con la ayuda del mapa y, en gran grupo se comenta lo que ha sucedido. El profesor es un guía e interviene para marcar la dirección a seguir en cuanto a las deducciones y contenidos a tratar.

TÍTULO: me oriento en el parque **SESIÓN N°:** 6

MATERIAL:

- 20 balizas
- Tarjetas de control
- Mapas

OBJETIVOS

- Orientar bien el mapa a partir de puntos de referencia
- Cooperar y coordinarse entre compañeros para encontrar todos los puntos de forma correcta
- Leer el mapa ante presión
- Elegir un plan para llevar a cabo la actividad de forma exitosa

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Momento de encuentro:

Traslado del colegio al parque cercano para realizar la actividad. Toda la clase en círculo, similar a otras sesiones para que todo sea lo más parecido posible en cuanto a un esquema de la sesión.

-Parte principal de la sesión:

Similar planteamiento que en la sesión anterior, pero esta vez con grupos de 8 personas, divididos en 4 subgrupos de dos personas cada uno. Por tanto, ahora en vez de dos recorridos, deben completar 4 diferentes (anexo 1, sesión 6) y, además, todos los subgrupos del mismo grupo lo hagan y se coordinen para no estar mucho tiempo esperando. Es una actividad de estrategia, de planificación previa en grupo y de orientación.

-Final de la sesión:

Vuelta al centro escolar de forma ordenada y prudente.

EVALUACIÓN¹²

La evaluación debe ser un instrumento importante dentro de cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje. Debe servir, no solo para un desarrollo adecuado del alumno, sino también para el propio docente como una manera de controlar la evolución de la Unidad Didáctica y el éxito o no de las tareas planteadas. La evaluación que se pretende a lo largo de estas sesiones es una evaluación continua y además formativa, adecuada y creada específicamente para esta situación. Habrá una evaluación inicial con la que se pretende conocer los conocimientos previos de los alumnos, así como aclarar estos y enfocarlos hacia esta nueva Unidad Didáctica. Posteriormente, habrá actividades de evaluación y una evaluación final, cerrando todo el trabajo realizado. Asimismo, se tendrán en cuenta aspectos no tanto relacionados con los contenidos técnicos o específicos de la unidad, sino más bien contenidos diarios de higiene y cuidado del material, como es el cambio de zapatillas deportivas para las sesiones de Educación Física, así como llevar una camiseta limpia para después de cada clase.

Gran parte de la evaluación se llevará a cabo a través de un contacto directo con los alumnos, a través de preguntas antes, durante y al finalizar cada sesión. Igualmente, se evaluará la forma de realizar cada actividad atendiendo a criterios relacionados con el saber realizar la actividad como se pide o la colaboración y respeto entre los compañeros. La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje puede plantearse desde diferentes puntos de vista, dependiendo de aquello a lo que el docente quiere dar más importancia. La evaluación debe ser, por tanto, con una evaluación inicial al comienzo de la Unidad Didáctica, durante el desarrollo de las diferentes sesiones, con una evaluación formativa, y al finalizar la Unidad Didáctica, con una evaluación final. Es criterio de cada docente elegir los métodos y la forma de cómo, cuándo, dónde y qué

¹² La evaluación puede ser muy compleja y puede abarcarse desde diferentes puntos de vista. En esta Unidad Didáctica se propone este tipo de evaluación, a base de una planilla que el profesor irá rellenando. Igualmente, el desarrollo de las sesiones podrá servir al docente para observar las capacidades y la evolución de todos los alumnos, pudiendo hacer una evaluación final el día de la salida al parque, en donde importe tanto el tiempo empleado en hacer la actividad como lo correcto o no que se haya realizado el ejercicio.

Aunque, por otro lado, las dificultades que se presentan a la hora de evaluar un tema como la orientación desde el punto de vista práctico, es obvio, por lo que la realización de una pequeña prueba escrita puede ser, quizás, adecuada, pues se realizaría de forma individual, aunque no atendería tanto a un saber hacer práctico ni a otros factores que influirían únicamente si se está realizando un recorrido en la realidad.

evaluar. Igualmente, debe existir una evaluación tanto del propio proceso de enseñanza-aprendizaje como una autoevaluación por parte del docente.

A través de la evaluación se trata de atender los diferentes aspectos que se pueden dar de forma más característica dentro de la Unidad Didáctica de orientación. El docente, a través de una planilla, irá anotando las diferentes calificaciones atendiendo a una serie de ítems marcados. Al mismo tiempo, se pueden hacer pequeñas anotaciones personales que sean importantes a tener en cuenta (siendo 1 un nivel de adquisición muy bajo, y 4 un nivel alto).

	Nombre del alumno/a:	1	2	3	4
1	Toma puntos de referencia para poder orientar el mapa				
2	Orienta el mapa de forma correcta				
3	Sabe interpretar el mapa que hemos empleado en las actividades...				
4	Ha aprendido el vocabulario específico de orientación...				
5	Ha respondido a las preguntas realizadas durante las sesiones				
6	Ha colaborado en equipo...				
7	Ha participado en la mayoría de juegos...				
8	Su actitud ha sido positiva...				
9	Ha sabido seguir las pautas dadas en todo momento...				
10	Muestra interés por conocer el medio natural...				
	Anotaciones:				

Igualmente, se pueden evaluar otra serie de contenidos no tan específicos de orientación, pero sí relacionados con la educación. Aquí seguiremos el siguiente criterio de forma complementaria:

- Colabora activamente en la organización y realización de actividades
- Cumple las normas.

- Respetar y cuidar el medio ambiente.
- Se desenvuelve con soltura en el medio.
- Es capaz de seguir diferentes pistas y orientarse.
- Localiza un objeto en el patio siguiendo las indicaciones de un mapa.
- Valora y controla los factores de riesgo.
- Colabora y participa activamente.
- Cumple las normas y respeta las actividades.
- Colabora en equipo con los compañeros para conseguir un fin común.
- Iniciativa de los alumnos.
- Participación de los alumnos en las sesiones teóricas y prácticas.
- Nivel de adquisición de los conocimientos.

DESARROLLO DE LA U.D.

El desarrollo íntegro de la Unidad Didáctica no fue posible realizarlo dadas las circunstancias del centro y del periodo de prácticas, pues como digo, la programación ya establecida antes de iniciar este periodo daba poco margen de trabajo, más teniendo en cuenta que algunas sesiones necesitaban dedicar más tiempo del permitido. Las sesiones iniciales fueron desarrolladas casi en su totalidad, quedando por hacer las dos últimas sesiones que por norma general suelen necesitar más tiempo para poder llevarse a cabo. La última sesión implicaría, en su caso, una duración mayor a la de una clase normal, o incluso toda una mañana. Esto conlleva un cambio de horarios entre clases y profesores que trabajan en el centro y una coordinación entre todos, de ahí la dificultad a la hora de poder realizar una salida de este tipo.

Sin embargo, la última sesión daría pie a un abanico amplio de actividades fuera del centro, ya sea en el parque o ya en un bosque, siguiendo la progresión en el aprendizaje

de orientación. De la misma manera, se podría asumir la realización y el aprendizaje de otros contenidos que no fueran específicos de orientación, pues nos encontramos en un medio diferente al aula y al colegio.

En el siguiente esquema se hace un resumen de lo que se realizó y lo que no durante las prácticas:

TÍTULO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES REALIZADAS
Nº1 ¿Dónde estamos?	<p>SÍ – Orientar bien el mapa a partir de conos situados en el suelo.</p> <p>Diferentes problemas planteados en la misma línea siguiendo un orden de dificultad ascendente para entender la dinámica básica de cualquier mapa.</p> <p>NO – Dibujar el mapa con respecto a los conos que veo.</p>
Nº2 Defender la baliza Coloco y quito	<p>SÍ – Estructura y reglas similares al juego de “defender la bandera”, pero con la variante de que se necesita un mapa para saber qué bandera atacar</p> <p>SÍ – Colocación de objetos en el espacio con la ayuda del mapa y marcar su posición en el propio mapa.</p> <p>Con el mapa de un compañero, retirar los objetos que este haya colocado y marcado en su mapa.</p>
Nº 3 Nos sentamos en nuestro sitio	<p>SÍ – Con un mapa que representa aros colocados en el suelo, colocarse según el número que se les indique y que corresponda con un aro.</p> <p>NO – Trazar un recorrido para ir de un aro a otro y seguir ese itinerario en la realidad.</p>
Nº4 Seguir la línea	<p>SÍ – En un mapa con gran cantidad de detalles, seguir una línea marcada en el mapa lo más preciso posible. A la vez,</p>

	un compañero va dibujando en su mapa por dónde está pasando el primero, teniendo que coincidir después el mapa del uno con la ruta marcada, con el mapa del otro con la ruta dibujada.
Nº5	
Conozco mi patio	NO – Realizar un recorrido dentro del patio del parque
Nº6	
Me oriento en el parque	NO – Realizar una salida al parque de la ciudad y realizar un recorrido con los compañeros.

RESULTADOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Aunque el número de sesiones ha sido reducido, se han podido extraer algunos resultados de lo ocurrido, tanto desde el punto de vista del profesorado como desde el punto de vista del alumno.

Los alumnos

Abarcando el proceso que han vivido los alumnos, se puede afirmar que sí que ha existido un aprendizaje, aunque este no sea medible con certeza. Se puede evidenciar como, tras las sesiones llevadas a cabo, los alumnos son capaces de utilizar estrategias vistas en clase para la resolución de los problemas planteados, como es el caso de orientar bien el mapa y buscar puntos de referencia. Es decir, no se han presentado problemas a la hora de saber dónde se encontraba cada uno en los espacios donde se han llevado a cabo las actividades, que han sido siempre conocidos. La capacidad de lectura del mapa ha sido generalmente buena desde el primer momento, quizás por el correcto asentamiento de unos principios básicos para interpretar bien un mapa.

Aún no teniendo ningún tipo de presión, algunos alumnos conseguían realizar las tareas a una alta velocidad, mientras que otros tardaban más tiempo. Las causas más comunes por las que a un alumno le costaba más, tras indagar en lo que había ocurrido, era la

orientación errónea del mapa. Por consiguiente, no se podía hacer una lectura precisa del mapa y no se lograba finalizar la tarea.

La actitud mostrada por la clase fue generalmente buena a lo largo de toda la Unidad Didáctica, mostrándose muy motivados con la posible salida a un parque cercano a hacer orientación. Esta actitud positiva fue causada, quizás, por lo novedoso de las actividades y del tema, así como el corto periodo de tiempo de cada sesión, no dando tiempo a que apareciese el cansancio o la fatiga. Solo esta actitud fue negativa en algunos momentos puntuales, motivada posiblemente por la facilidad para algunos de la tarea que nos les presentaba ningún reto real.

El mayor problema, desde el punto de vista técnico, fue, posiblemente, las dificultades en cuanto a la interpretación de las distancias y del mapa, puesto que el espacio en el que nos movíamos es muy reducido. Aún así, creo que los objetivos principales marcados se han logrado y se ha asentado una base que podrá servir para futuras Unidades Didácticas como para situaciones reales de la vida.

El docente

Desde la parte de docencia, es posible mencionar que han existido diversas dificultades a la hora de poner en marcha la Unidad Didáctica, así como otras dificultades en temas como la evaluación o el control de clase.

Cuando vamos a un colegio, es fácil que en este haya canastas o porterías, con lo que planificar actividades de tiros no supone mucha dificultad. Igualmente, planificar una sesión de bote no supone un gran esfuerzo (dentro de lo que cabe) pues con balones y un espacio para botar es suficiente. También podemos encontrarnos con aros, con los que poder realizar, por ejemplo, diferentes tipos de saltos.

Por desgracia, a día de hoy, son pocos los mapas de orientación que hay realizados en nuestro país. Y muchos menos son los realizados en un parque cercano, si es que hay un parque cercano o un espacio aparente para la práctica de orientación. Tampoco podemos contar igualmente con un mapa de nuestro colegio ni de nuestra sala de educación física (bien sea el patio, el pabellón, etc.). Esto supone ya, para empezar, una dificultad para el profesor, pues tarde o temprano, practicar orientación es sinónimo de trabajar con un mapa.

La segunda dificultad que nos encontramos viene enlazada, pues el profesor debe ser capaz de realizar un plano y tener los conocimientos específicos necesarios para construir un mapa del sitio, con la consecuente dedicación en cuanto a esfuerzo y tiempo que ello supone.

Posteriormente, la necesidad de utilizar material específico supone un gasto considerable, ya sea en cuanto a la impresión de los mapas, las balizas o las brújulas (variando esto según las necesidades y fines que se busquen con las actividades, y según estas se hayan planteado).

La preparación de todo el material requiere de un conocimiento y una dedicación previa que muchos docentes no disponen debido a sus apretados horarios. Igualmente, la preparación de todo el espacio para llevar a cabo una sesión supone de mucho tiempo, lo que recorta el tiempo empleado para la docencia (colocar las colchonetas según estén dibujadas en el mapa, colocar las balizas en el parque, etc.).

Por otro lado, la orientación implica autonomía por parte del alumnado, ya que son ellos mismos los que realizan la actividad planteada sin la constante mirada del profesor. Esto se hace más evidente cuando se realiza una salida escolar, puesto que el profesor no puede estar pendiente de cómo realizan el recorrido todos los alumnos, dejando cierta libertad al alumnado. Esto, que puede ser muy beneficioso para los alumnos, produce una situación compleja para el propio docente, quien necesita de un especial cuidado en los medios de evaluación. Y ya no solo en cuanto a la evaluación, sino en el control de la clase y conseguir que todos los alumnos, al menos, escuchen lo que el profesor dice y que este lo pueda cotejar.

En el desarrollo de las diferentes sesiones, han existido muchas actividades en las que no se podía hacer un control real de todos los alumnos, ni tampoco una forma evidente de poder comprobar que toda la clase había entendido la explicación. Póngase como ejemplo de la primera actividad en la que se hacía necesario orientar bien el mapa. El profesor sí que puede ver que todos los alumnos colocan bien el mapa o no, pero no puede comprobar si lo han colocado así porque se lo han visto al de al lado o realmente lo han hecho por iniciativa propia.

Por otro lado, la orientación en la escuela ofrece posibilidades educativas muy interesantes, pero también implica una pedagogía específica. El hecho de dejar a un

alumno solo ante el mundo con la única ayuda de un mapa y que este se sienta cómodo y seguro, conlleva unas estrategias pedagógicas diferentes, en las que sepamos crear esa confianza en uno mismo pero a la vez seamos capaces de crear actividades en las que podamos controlar a los alumnos por igual, ya no solo para su evaluación, sino para reducir los posibles riesgos.

Cuando nosotros vamos al parque para hacer orientación, se abre un mundo nuevo para los alumnos que desean conocer. Como docentes, debemos trabajar para que los alumnos aprendan aquello que es de verdad interesante. Hacerlo a través de la orientación implicará trabajar codo con codo con los alumnos y crear en ellos confianza y un sentido crítico para que ellos mismos puedan desenvolverse solos.

En definitiva, hacer actividades de orientación implicará mucho tiempo y dedicación por parte del docente, quien además debe estar formado en ese tema para un correcto uso de los mapas. Se deben crear hábitos en los alumnos para que ellos mismos sepan trabajar por sí solos, sin la constante mirada del profesor y deben estar preparados para hacer actividades fuera del aula del colegio. Aunque, por otro lado, tendremos a unos alumnos muy motivados y con ganas de aprender cosas nuevas como es el caso de la orientación, con lo que tendremos que jugar y controlar para un proceso de enseñanza completo.

ANÁLISIS Y SÍNTESIS DE LOS APRENDIZAJES OBTENIDOS

Tras la realización de las diferentes sesiones, he podido observar como la orientación es un tema atrayente para los alumnos. De ellos he aprendido que están interesados en realizar actividades nuevas y probar cosas que no sabían. Llevar a cabo actividades en orden de dificultad implica mucho más a los alumnos y se sienten más partícipes del desarrollo de la clase y de su propio aprendizaje, pues poco a poco se van adquiriendo cosas nuevas que antes no sabían. Los alumnos con los que he trabajado, con edades alrededor de los diez años, no tienen dificultades a la hora de entender un mapa. Sí que pueden aparecer problemas en cuanto a la interpretación de la realidad, pero tienen y adquiridos los conceptos espaciales y pueden relacionar el mapa con lo que están viendo.

Sin embargo, el hecho de trabajar con todos a la vez y que, en muchas ocasiones, no exista un control claro sobre si lo que están haciendo está bien o mal, puede provocar situaciones de aburrimiento o desconexión por parte de los alumnos. Trabajar teniendo en cuenta estos problemas puede ayudar a la realización de actividades llenas de significado y que, además de que aprendan, se lo pasen bien y se diviertan.

El docente, además, debe ser capaz de controlar todo, especialmente en cuanto a los riesgos que puedan aparecer. Aunque no se han hecho las actividades previstas fuera del centro escolar, cabe mencionar que aquí, más si cabe, el riesgo para los participantes debe ser nulo. Además, se deben emplear estrategias que inviten a los alumnos a que investiguen por ellos mismos, que sean capaces de, a partir de lo que han aprendido, utilizarlo en los problemas que vayan surgiendo. Ser un guía y no un instructor en estas clases será muy interesante. Desde mi propia experiencia, haber visto a los alumnos discutir entre ellos sobre cómo debe estar orientado el mapa y que entre ellos mismos sean capaces de explicarlo es algo muy interesante, tanto para el desarrollo de los propios alumnos como para el docente.

Por último, la orientación es un deporte que invita a conocer nuevos medios por donde movernos. Desde el aula de clase hasta un bosque desconocido de otro país, todo ello con un mapa. Además, como ha ocurrido aquí, no tiene por qué verse única y exclusivamente como un deporte, si no que puede ser un medio para situaciones de la vida real. A partir de lo ocurrido durante las prácticas, se puede decir que la orientación puede incluirse y aparecer en muchas más cosas de las que imaginamos, como un medio. De hecho, la lectura de los mapas aparece en muchos más sitios de los que pensamos, aunque no lo consideremos como orientación como tal. Por ejemplo, cuando explicamos una jugada en baloncesto o fútbol a través de un papel con el terreno de juego, no es más que una forma de hacer orientación y de explicar, a través de un mapa, a donde tengo que ir.

En definitiva, la orientación es un deporte muy rico, no solo como el deporte como tal, sino todo lo que puede implicar a través de otras actividades. Los alumnos estarán motivados con este tema nuevo y con las salidas o posibles salidas fuera del aula. El docente, por su parte, deberá tener en cuenta y controlar todos los factores que intervienen, y jugar con esa motivación de los alumnos a la hora de realizar las clases de

orientación. Los desafíos que se le presentan a un alumno de estas edades y la autonomía que adquieren a la hora de realizar las diferentes actividades suponen retos que pueden ser trabajados con el fin de aprender nuevas cosas sobre el tema de orientación y sobre uno mismo.

CONCLUSIONES

- **CONCLUSIONES GENERALES**

La orientación es un deporte que aporta un saber aplicable a otros ámbitos y que puede ser útil para situaciones de la vida real. Desde una visita a una ciudad nueva en la que recurrimos a una oficina de turismo donde nos dan un mapa, hasta una carrera propia de orientación, pasando por interpretar un mapa de carreteras o topográfico cuando hacemos una ruta de senderismo, la orientación es un instrumento con el que podemos realizar diferentes actividades y que nos puede ayudar en situaciones tan cotidianas como las mencionadas.

Además, trabajar con mapas en la escuela es un medio muy interesante a la hora de activar las habilidades espaciales de los alumnos, así como trabajar a través de su cuerpo y del movimiento, de los desplazamientos por diferentes medios (el patio del colegio, un parque, un bosque cercano, un lugar desconocido¹³, etc.). Y no solo eso, sino que la orientación combina ambos apartados, es decir, se une la necesidad de pensar e interpretar un mapa al mismo tiempo que hay una exigencia física.

Plantear una Unidad Didáctica de orientación requiere de, primero, mucho tiempo, tanto en la preparación previa como en el transcurso de las diferentes sesiones. Segundo, requiere un conocimiento bastante elevado sobre los mapas y cómo funcionan estos, para conseguir que los alumnos aprendan y entiendan de verdad cómo utilizarlos. Y

¹³ Con la información que nos proporcionan los mapas, no existen lugares desconocidos realmente. A través de la interpretación de estos, podemos saber lo que hay en ese lugar con una precisión considerable sin haber visitado nunca antes ese sitio.

tercero, se necesitan unas estrategias pedagógicas que aseguren el desarrollo de las diferentes capacidades de los alumnos, consiguiendo una trascendencia más allá del aula. Aún así, las capacidades de los alumnos del tercer ciclo están suficientemente desarrolladas como para poder entender un mapa y saber interpretarlo según la realidad.

La orientación ofrece, por tanto, una gran variedad de posibilidades en cuanto a que los alumnos puedan aprender diferentes contenidos y desarrollar las competencias básicas. Se puede y se debe trabajar la orientación en la etapa de Educación Primaria, tanto como un medio para otras cosas como un fin en sí misma, pues se abordan contenidos muy enriquecedores para el propio alumno, tanto a nivel individual como grupal.

- CONCLUSIONES ESPECÍFICAS

El poco tiempo que se dedica, por norma general (y en este caso en concreto) a deportes poco conocidos como la orientación, genera un desconocimiento por parte de todas las partes implicadas. Desde esta perspectiva, la posibilidad y capacidad de alcanzar los diferentes objetivos que se plantean es una cuestión compleja y llena de obstáculos, principalmente por el horario escolar, con apenas dos horas semanales de Educación Física. Si además, como ha sido mi caso en particular, las sesiones destinadas para la Unidad Didáctica están aún más reducidas, las posibilidades educativas se reducen considerablemente.

Entender y estudiar los diferentes objetivos resulta, como consecuencia, un proceso difícil. En mi caso, muchos objetivos planteados necesitarían de un análisis más profundo, atendiendo quizás a resultados a medio y largo plazo. Por lo tanto, no todos los objetivos marcados se han podido conseguir o comprobar durante el tiempo que se ha llevado a cabo el trabajo.

Considerar la orientación, no como un tema de unos pocos días, sino como un medio para alcanzar otras cosas y como un deporte en sí mismo, dedicando más tiempo en la etapa educativa, puede ayudar a conseguir unos resultados de estudio más provechosos. Se podría profundizar en la consecución de los diferentes objetivos y el alcance que este deporte puede tener en la sociedad y en el desarrollo de los individuos a nivel general, pues no es una actividad que se centre únicamente en un aspecto concreto.

- LÍNEAS ABIERTAS A LA INDAGACIÓN

Tras la realización de este trabajo, son muchos los interrogantes que han ido surgiendo sobre este tema. La orientación ofrece una variedad que pocos deportes o actividades presentan. Es un conjunto de habilidades motrices, de habilidades cognitivas, pero también de habilidades emocionales y sociales. Además, los lugares donde puede desarrollarse y se desarrolla la orientación son tan variados como la naturaleza misma, y ofrece un repertorio de espacios sin igual

Son, por tanto, muchas las posibilidades de trabajo sobre tema. De la misma manera, entender este deporte de una forma u otra, tanto dentro como fuera del ámbito educativo, pueden ser la causa de plantear unas u otras actividades. Centrarse más en actividades con toma de tiempos, control de tarjetas, controles reales... estará más enfocado hacia la modalidad deportiva. Plantear actividades con diferentes mapas, callejeros, de un parque, de carreteras, croquis... en donde lo importante no es tanto encontrar una serie de controles si no saber interpretar diferentes mapas y saber desplazarnos, nos ayudarán más a una utilidad más cotidiana, no tanto al deporte.

En este trabajo y el desarrollo de la Unidad Didáctica en un centro escolar concreto, se ha pretendido que los alumnos adquiriesen una serie de aprendizajes que puedan utilizar posteriormente en la vida real y puedan servir de ayuda para otro tipo de actividades.

Aún así, ese no tiene por qué ser el planteamiento óptimo de enseñar orientación. Cabría indagar, en un primer momento, en la necesidad y posibilidad de aprender a orientarse en el espacio en los primeros años de vida. En este caso en concreto, cabría preguntarse las posibilidades educativas que se podrían dar en una clase de 1º de Primaria. Qué actividades plantear, qué dificultades aparecerían... Lo que sí que es cierto, es que la necesidad de orientarse podría entenderse casi como algo innato, y a lo largo de toda la historia el hombre ha tenido esa preocupación sobre dónde se encontraban y cómo podían desplazarse. Analizar una posible transposición didáctica puede ayudarnos a plantear diferentes temas sobre la orientación a lo largo de toda esta etapa educativa. Quizás, un primer contacto con la orientación nos incite a aprender y desarrollar nuestras habilidades espaciales, tanto en cuanto seamos capaces de diferenciar entre

delante de mí, detrás de mí, a mi derecha, a mi izquierda... como también ante terceros objetos (delante del banco, detrás de la silla...). Una vez se hayan asentado estos conocimientos básicos, se podrá trabajar más específicamente en la utilización de mapas, empezando con sencillos croquis que no tienen por qué ser dibujados con gran exactitud, pues lo que se pretende es que se entiendan y haya una familiarización con la interpretación. Posteriormente, las posibilidades educativas son muy variadas y se puede seguir una progresión u otra, pero siempre siguiendo la idea de que, a través de un mapa, podemos desplazarnos y saber dónde estamos, incluso cuando nunca hemos estado en ese lugar.

Dejando de lado este apartado y dando ahora más importancia a las posibilidades interdisciplinares que puede ofrecer la orientación, sería interesante abarcar este tema desde un punto de vista global. Es decir, utilizar la orientación como la excusa para aprender Matemáticas, Conocimiento del Medio o Educación Artística, entre otras áreas. Trabajar de forma conjunta en un proyecto en el que, en la medida de lo posible, todos estuvieran involucrados en la enseñanza de sus materias pero con un eje vertebrador, la orientación. Podría ser un proyecto motivador para los alumnos y una forma más vivencial de adquirir diferentes aprendizajes. Además, realizar una tarea en una materia que luego nos va a servir para otra materia diferente, puede contribuir a un desarrollo íntegro del alumno. En cualquier caso, se precisa de un esfuerzo grande por parte de los profesores del centro y de una coordinación completa a la hora de elaborar los contenidos y la forma de abarcarlos y llevarlos a la práctica. Maestros tutores como especialistas deberían trabajar de forma unánime en esta forma de aprendizaje, aunque el éxito de este trabajo conjunto aún estaría por ver, pues se intuye complicado.

Por otro lado, en la Unidad Didáctica planteada y tras su puesta en práctica, creo que no estaría mal dedicar más tiempo y más número de sesiones a este tema, pues puede dar para muchos aprendizajes diferentes. Con ello, incluir actividades más relacionadas con la vida real y no tanto con el deporte en sí, con la posibilidad de realizar más salidas fuera del centro escolar, provocando una implicación por parte de las familias y una colaboración más cercana. Aunque para ello, quizás, se requiera un mayor esfuerzo por parte de los maestros especialistas, involucrándose en los proyectos tanto dentro como fuera del centro escolar.

Desde el punto de vista de la realización propia de este trabajo, podría considerarse la posibilidad de añadir experiencias de otros compañeros que han realizado prácticas de orientación en sus respectivos centros escolares, con el fin de tener más datos para poder analizar lo que este deporte puede significar y aportar a los alumnos y comparar los diferentes resultados de forma que se puede tener una visión más completa.

Como un apunte más, me parece interesante la posibilidad de un cambio en las propuestas tradicionales, basadas muchas ellas en los deportes de siempre, dejando paso a otros deportes alternativos, como puede ser la orientación. Ofrecer propuestas basadas en estos deportes pueden ofrecer mucho más al alumno y en muchas ocasiones pueden ser más motivadoras para el conjunto de la clase, en donde todos parten del mismo nivel, algo que no sucede, por ejemplo, si introducimos fútbol en nuestras sesiones, donde desde un principio habrá algunos alumnos que sepan más y otros que no sepan nada.

Por último, los objetivos de este trabajo pueden ser un apartado de análisis una vez se han realizado las diferentes tareas. Considerar que estos se pueden modificar puede ser algo positivo para mi desarrollo. Estar abierto a nuevas opciones o nuevas formas de trabajo en las que aparezcan nuevos intereses significa ser flexible a nuevos conocimientos. No quedarse estático con los objetivos que se han planteado inicialmente y tener la posibilidad de ir modificándolos, agregando algunos o eliminando otros puede repercutir en la elaboración de este trabajo o de uno futuro, buscando aquello más interesante y con mayores posibilidades educativas.

En definitiva, la orientación es, en mi opinión, un deporte que puede ser fácilmente adaptable al contexto escolar y puede y debe introducirse en las aulas. Es, además, un medio para adquirir conocimientos, no solo de Educación Física, sino de otras áreas de Educación Primaria, y una excusa para trabajar en la adquisición de las competencias básicas. La orientación puede ser motivante y se pueden aprender muchas cosas al mismo tiempo que hay diversión, tanto de forma individual como en grupo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abad Herrero, J., Martín Tamayo, C. (2006). *El deporte de orientación. Actividades en la naturaleza*. Burgos: Instituto para el deporte y juventud de burgos.
- Asociación Española de Clubes de Carreras de Orientación (1987). *Carrera de Orientación. Deporte y aventura en la Naturaleza*. Madrid: Penthálón.
- Baxter, L. (2014). *Orienteering for schools*. New Zeland: Orienteering New Zeland.
- Blandford, P.W. (1989). *Manual de Orientación*. Barcelona: Martínez Roca.
- Blázquez Castelló, C. y Sos Meliá, M. T. (2000, junio). *Las carreras de orientación en Educación Física. Orientación*, 12, 42.
- Blázquez Sánchez, D. (1992). *Evaluar en Educación Física* (2º ed.). Barcelona: INDE publicaciones
- Casado Mora, J. M. (2010). El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio I. *EmásF Revista Digital*, 7.
- Coll, J. y Coll, X. (1992). *Orientación en la montaña*. Granollers: Al pina.
- Corberó, M. V., Figueras, P., Lladó, C., Murgadas, F., Parera, M. A., Prim, C. y Roig, M. (1989). *Trabajar mapas*. Madrid: Alhambra
- Fleming, J. (1995). *Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Desnivel.
- Fontana, P. (2013). El deporte de orientación en el ámbito escolar: del aula al bosque. Curso del CEP Luisa Revuelta. Junta de Andalucía.
- Fuster, J., Funollet, F. y Gómez, J. (2008). Características elementales de los nuevos deportes en el medio natural. *Ágora para la educación física y el deporte*, 7-8, 35-47.
- García Gómez, E. (2005). *Orientación. Desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación* (4º ed.) Madrid: Desnivel
- Gómez Encinas, V., Luna Torres, J., Zorrilla Sanz, P.P. (1996). *Deporte de orientación*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

- Granero Gallegos, A. y Baena Extremera, A. (2010). *Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva.
- Hernández Álvarez, J. L., Velázquez Buendía, R. (2004). *La evaluación en educación física*. Barcelona: Graó.
- Jovignot, M. (1991). Can 5-6 years old children orientate themselves in a cave? *Scientific journal of orienteering*, 11(2), 64-75.
- Kronlund, M. (1991). *Carrera de Orientación*. Madrid: Autor
- Le Bouch, J. *La educación por el movimiento*. Argentina: Paidós.
- Le Bouch (2001). *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*. Barcelona: INDE.
- Lamour, H. (1991). *Manual para la enseñanza de la educación física y deportiva*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- McNeill, C. Cory-Wright, J. y Renfrew. T. (2006). *Carreras de Orientación*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez Calle, A. (2007). *El deporte de orientación en la escuela*. Sevilla: Wanceulen
- Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes Ayuntamiento de Palencia.
- Miguel Aguado, A., Abardía Colás, F. y Carlos Tejedor, J. C. (1994). Los recorridos de orientación en la educación física. *Tabanque*, 9, 217-228.
- Miguel Aguado, A. (2005). *La lección de Educación Física en el "Aula Naturaleza"*. En N.J. Bores Calle (coor.) Barcelona: INDE publicaciones
- Mínguez, A. (2008). Las actividades de orientación en a educación formal. *Ágora para la educación física y el deporte*, 7-8, 49-62.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud (2014). *Actividad física, descanso y ocio. Serie Informes monográficos, 4*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Madrid.

- Parlebás, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología*. Barcelona: Paidotribo.
- Silvestre, J. C. (1987) *La carrera de Orientación. La salud en el correr*. Barcelona: Hispano Europea.
- Piaget, J. (1981). *Seis estudios de psicología* (12º ed.) Barcelona: Ariel
- Pease, A. y Pease, B. (2010). *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas*. Barcelona: Profit.
- Pérez Ordás, R., Caballero Blanco, P. y Jiménez Márquez, L. (2009). Evolución Histórica de las actividades en el medio natural con fines educativos. *Materiales para la Historia del Deporte, VII*.
- Valero Valenzuela, A., Granero Gallegos, A., Gómez López, M., Padilla Fernández, F. A. y Gutiérrez Barón, H. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 99(1), 34-46.
- Vigotsky, L. (1988). *“El desarrollo de los procesos psicológicos superiores”*. Barcelona: Grijalbo
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología evolutiva* (11º ed.) México: Pearson Educación.

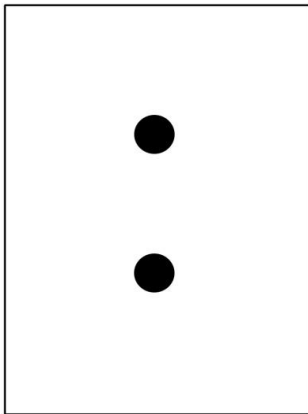
ANEXOS

ANEXO1

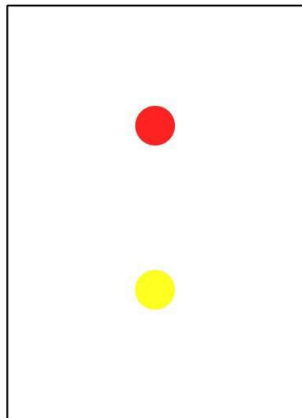
En este anexo se presenta el material utilizado durante las sesiones. Mapas elaborados manualmente para la realización de las diferentes sesiones planteadas. Muchos de los mapas son específicos del lugar, como puede ser el mapa 3 de la sesión 2. Otros pueden ser utilizados en cualquier lugar, como es el caso de los mapas de la sesión 1.

SESIÓN 1: nos orientamos

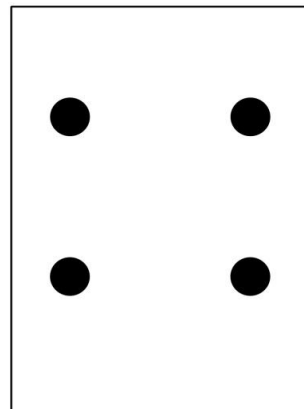
Mapa 1



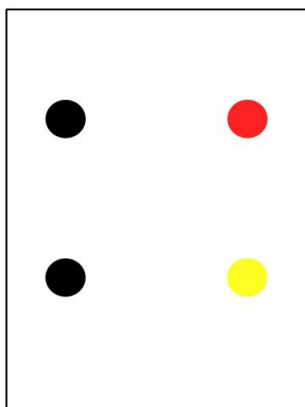
Mapa 2



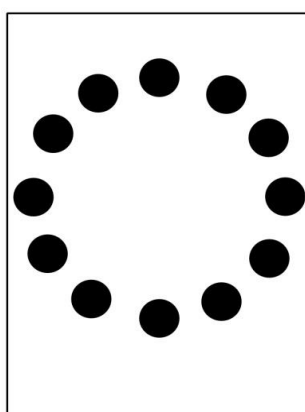
Mapa 3



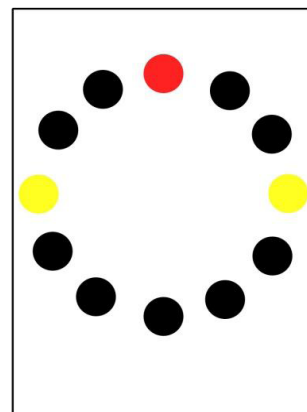
Mapa 4



Mapa 5

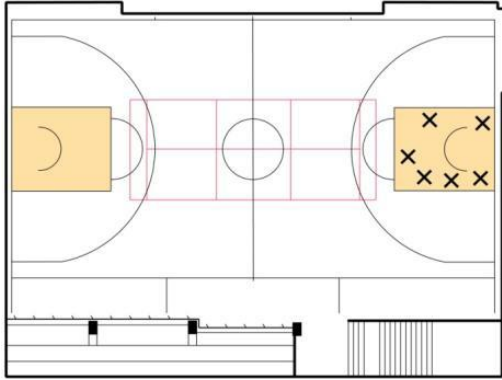


Mapa 6

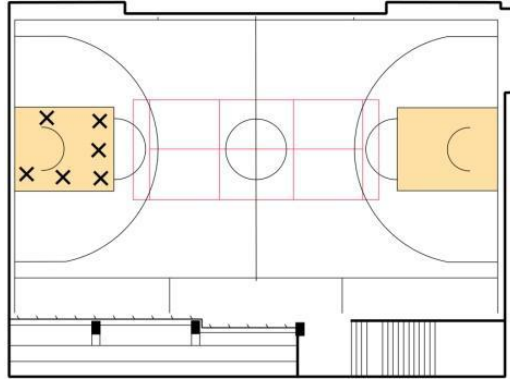


SESIÓN 2: Coloco y quito

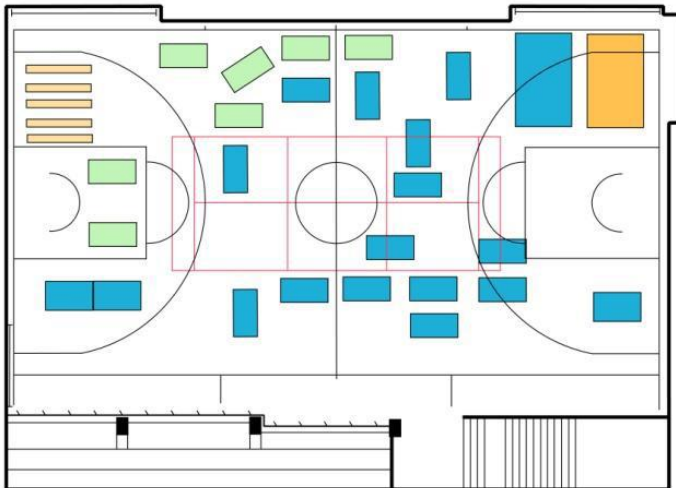
Mapa 1



Mapa 2

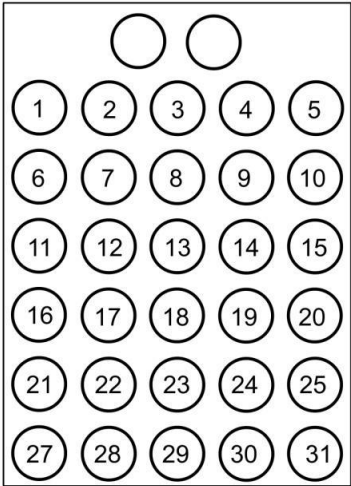


Mapa 3

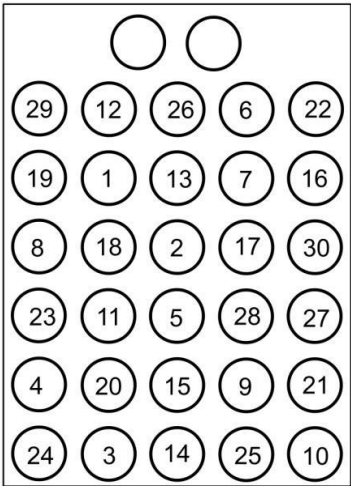


SESIÓN 3: me siento en mi sitio

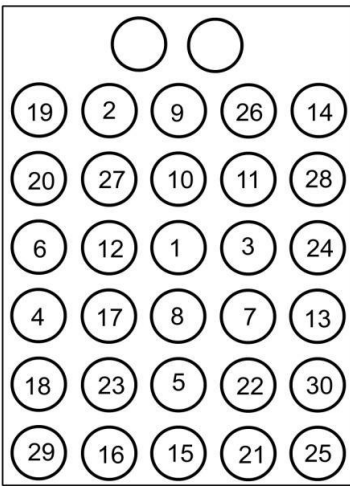
Mapa 1



Mapa 2

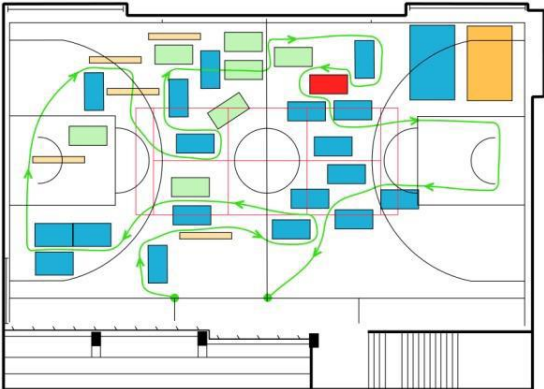


Mapa 3



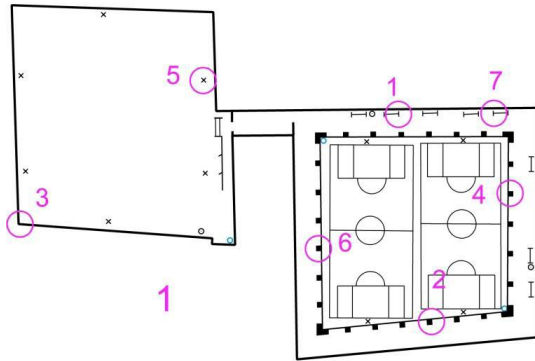
SESIÓN 4: seguir la línea

Mapa 1

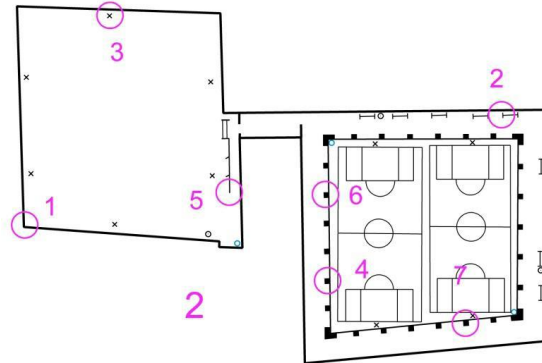


SESIÓN 5: conozco mi patio

Mapa 1



Mapa 2



SESIÓN 6: me oriento en el parque

