



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

# **LA ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO  
CURSO 2016/2017**

**MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORA: MARÍA DOLORES GÓMEZ RODRÍGUEZ**

**TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO**

**Palencia, Junio 2017**

*“La educación consiste en ayudar a un niño a llevar a la realidad sus aptitudes”*

Erich Fromm

# RESUMEN

**Título:** La orientación en Educación Física

**Autor:** María Dolores Gómez Rodríguez

**Tutor:** Alfredo Miguel Aguado

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

**Resumen del contenido:** En este trabajo de fin de grado, pretendo mostrar cómo se puede trabajar la orientación en Educación Física. Para ello, he realizado una unidad didáctica adaptada a un contexto específico, el CEIP Tello Téllez, teniendo también en cuenta los recursos y demás particularidades que podemos encontrar en el centro. Previo a esta unidad didáctica, se realizará una justificación del tema elegido y una fundamentación teórica en la que reflejaré la importancia de trabajar este contenido en Educación Primaria y en la que, posteriormente, me basaré para elaborar la propuesta de intervención.

# ABSTRACT

**Title:** Orientation in Physical Education

**Author:** María Dolores Gómez Rodríguez

**Tutor:** Alfredo Miguel Aguado

**Keywords:** Primary Education, orientation, Physical Education

**Abstract:** In this final work, I pretend to show how orientation can be treated in Physical Education. In order to do that, I have made a didactic unit adapted to a specific context, the CEIP Tello Téllez, also taking into account the resources and other particularities which we can find there. Previous to this didactic unit, it will be made a justification of the selected subject and a theoretical fundamentation, in which I will reflect the importance of working in this content in Primary Education, basing on these pages for the subsequent proposal of intervention.

# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS.....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>3. JUSTIFICACIÓN .....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>RELEVANCIA DEL TEMA .....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO .....</b>  | <b>10</b> |
| <b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>  | <b>12</b> |
| <b>LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y SU VALOR EN LA ESCUELA Y EN LOS ALUMNOS .....</b> | <b>12</b> |
| <b>LA ORIENTACIÓN.....</b>   | <b>15</b> |
| <b>CONCEPTO.....</b>   | <b>15</b> |
| <b>TIPOS DE ORIENTACIÓN.....</b>   | <b>15</b> |
| <b>LA ORIENTACIÓN ESCOLAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>CIENCIAS SOCIALES .....</b>   | <b>18</b> |
| <b>MATEMÁTICAS .....</b>   | <b>18</b> |
| <b>EDUCACIÓN FÍSICA.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>RELACIÓN DE LOS BLOQUES Y CONTENIDOS CON LA PROPUESTA EDUCATIVA.....</b>                        | <b>19</b> |
| <b>¿CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA? .....</b>    | <b>20</b> |
| <b>EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>PRESENCIA DE ESTE DEPORTE EN ESPAÑA .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>QUÉ ES LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>MODALIDADES .....</b>   | <b>23</b> |
| <b>5.PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....</b>  | <b>24</b> |
| <b>PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....</b>  | <b>24</b> |
| <b>JUSTIFICACIÓN.....</b>  | <b>25</b> |
| <b>CONTEXTO.....</b>   | <b>26</b> |
| <b>RECURSOS.....</b>   | <b>26</b> |
| <b>LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULUM.....</b>  | <b>27</b> |
| <b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS GENERALES .....</b>  | <b>28</b> |
| <b>CONTENIDOS.....</b>   | <b>28</b> |
| <b>INTERDISCIPLINARIEDAD.....</b>  | <b>30</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| TEMPORALIZACIÓN .....   | 31        |
| EVALUACIÓN .....  | 31        |
| PROGRAMACIÓN .....  | 33        |
| ANÁLISIS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA .....                                   | 47        |
| <b>6. CONSIDERACIONES FINALES .....</b>                                 | <b>50</b> |
| <b>7. LISTA DE REFERENCIAS.....</b>                                     | <b>53</b> |
| <b>8. ANEXOS .....</b>  | <b>55</b> |
| ANEXO 1: POWER POINT EXPLICATIVO DE LA SESIÓN 1 .....                   | 55        |
| ANEXO 2: CUESTIONARIO SESIÓN 1.....                                     | 58        |
| ANEXO 3: PLANO INCOMPLETO AULA 4ªA .....                                | 59        |
| ANEXO 4: LEYENDA .....  | 59        |
| ANEXO 5: PLANO GIMNASIO CON OBJETOS .....                               | 60        |
| ANEXO 6: PLANO DEL GIMNASIO .....                                       | 61        |
| ANEXO 7: PISTAS PARA LA SESIÓN 4 .....                                  | 62        |
| ANEXO 8: MAPA DEL PATIO DEL COLEGIO CON LAS PISTAS .....                | 63        |
| ANEXO 9: HOJAS DE CONTROL SESIÓN 4.....                                 | 64        |
| ANEXO 10: HOJA DE CONTROL DE TIEMPO .....                               | 65        |
| ANEXO 11: PISTAS PARA LA SESIÓN 5 .....                                 | 66        |
| ANEXO 12: MAPA PARQUE DE “LA CARCAVILLA” CON PISTAS.....                | 67        |
| ANEXO 13: MAPA PARQUES “EL SOTILLO” Y “LAS HUERTAS DEL<br>OBISPO” ..... | 68        |
| ANEXO 14: HOJAS DE CONTROL.....   | 69        |
| ANEXO 15: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN .....                                 | 70        |



# 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de fin de grado tiene como fin exponer unas ideas previas sobre la orientación deportiva y cómo podemos aplicarla al ámbito educativo, plasmando luego esas ideas a través de una unidad didáctica que permitirá que los alumnos conozcan nuevos contenidos y se interesen por esta actividad.

El trabajo se enmarca en la asignatura de educación física, ya que, aunque la orientación puede trabajarse dentro de diferentes asignaturas, aquí le vamos a dar un enfoque deportivo y físico y no tan teórico como puede darse en otros contextos.

La organización de los apartados siguientes a esta introducción estará dividido de la siguiente forma:

- **Objetivos:** En este apartado mostraré los objetivos que me planteo con la realización del trabajo y que luego se verán materializados en los siguientes puntos.
- **Justificación:** Dentro de este epígrafe encontramos tanto la relevancia que tiene este proyecto en concreto como la relación del mismo con los diferentes objetivos y contenidos reflejados en la ORDEN EDU 519/2014.
- **Fundamentación teórica y antecedentes:** Este apartado será el que nos marque las bases a seguir para la realización de la unidad didáctica, trabajando desde lo general a lo particular.
- **Propuesta de intervención educativa:** Podríamos definir este apartado como la práctica de los contenidos expuestos en la fundamentación teórica. Esta propuesta tendrá un contexto concreto que será condicionante para la realización de la misma.
- **Consideraciones finales:** Encontramos aquí las conclusiones que he podido extraer de este proyecto durante su realización.
- **Lista de referencias:** Donde mostraré toda la documentación de la que me he nutrido para la realización del proyecto
- **Anexos:** Para finalizar encontramos los recursos que he elaborado para la preparación y puesta en marcha de la unidad didáctica.

## 2. OBJETIVOS

El fin principal de este trabajo es la aplicación de una unidad didáctica sobre orientación deportiva en el ámbito de educación física. Para poder realizar esta aplicación de una manera real, lo he ajustado a un contexto determinado como es el colegio Tello Téllez.

Este objetivo constituye la motivación principal del trabajo de fin de grado, pero para conseguirlo es necesario marcar unos objetivos que se desarrollarán a lo largo del mismo. Éstos también forman parte del proyecto y de lo que quiero conseguir con él:

- Profundizar en la materia, analizando las múltiples posibilidades de enseñanza de la misma, especialmente desde el ámbito de la educación física.
- Conocer la realidad de la orientación deportiva en la escuela.
- Relacionar los objetivos y contenidos relacionados con orientación de educación física con otras asignaturas en las que se trabajen conceptos similares a través de la interdisciplinariedad.
- Adaptar la orientación deportiva a un ámbito educativo, concretamente a un aula de educación primaria, creando una unidad didáctica para el área de educación física.
- Elaborar materiales didácticos sencillos con los que los alumnos puedan trabajar y que puedan ser utilizados por otros profesores a la hora de realizar la unidad.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

#### **RELEVANCIA DEL TEMA**

Para poder defender la relevancia de mi tema, debo empezar explicando qué es la orientación. Entendemos por orientación la posición que adoptamos con respecto a los puntos cardinales pero, en este caso, también vamos a entender la orientación como una actividad deportiva enmarcada dentro de las actividades físicas en el medio natural, que consiste en la realización de un recorrido específico en el menor tiempo posible y en el que los participantes deben encontrar unos puntos de control.

La orientación es un contenido muy relevante en la educación de un niño ya que, mientras otros conocimientos no trascienden de las puertas de la escuela, en concreto éste va a acompañarle durante toda la vida desarrollando su autonomía, permitiendo que el alumno sepa dónde se encuentra en relación al espacio que le rodea. Esto hace que sea un contenido trabajado en diferentes áreas de conocimiento, aunque, en este caso, nos centraremos en su papel en la educación física.

Las actividades que se pueden desarrollar trabajando la orientación en educación física pueden tocar entornos muy variados, de forma que el alumno puede trabajar en un entorno cercano, como puede ser el colegio, pero también en otros desconocidos, como, por ejemplo, los medios naturales, lo que hace que el alumno mantenga la motivación alta y participe en las actividades. Además, al darnos la posibilidad de trabajar en entornos naturales, podemos fomentar el cuidado al medio ambiente y las actividades en el mismo. También, veremos más adelante que existe una modalidad que nos permite trabajar la orientación en el ámbito urbano, facilitando la realización de unidades de orientación en los colegios. Además, en nuestra ciudad resulta bastante relevante, ya que es una ciudad pequeña y cómoda para poder utilizar sus calles. Como aliciente, esta unidad también nos servirá para invitar a los alumnos a la carrera de orientación urbana que realizan en colaboración el Club de Orientación Río Carrión y el Patronato de Deportes de Palencia todos los años.

Otro aspecto a tener en cuenta para la relevancia de la orientación es que, como veremos en la fundamentación teórica, el inicio de la orientación en entornos desconocidos requiere del trabajo en parejas o tríos.

Esto nos permite cultivar las relaciones personales de los alumnos, el respeto hacia los compañeros y la colaboración y cooperación de los mismos, siendo un objetivo primordial en todas las sesiones el acuerdo entre los miembros de las parejas o grupos a la hora de tomar decisiones.

En cuanto a la implicación física y mental que tienen los alumnos en la orientación, podríamos decir que es un contenido muy completo, ya que no sólo se trabaja el ámbito físico de los alumnos a través del movimiento y la capacidad de los mismos para desplazarse en medios naturales, sino que también se trabaja mucho el desarrollo cognitivo a la hora de pensar recorridos eficientes o interpretar mapas, leyendas y objetos, entre otros.

Por otro lado, podemos destacar también la interdisciplinariedad, que puede trabajarse en colaboración con otros profesores del centro. La orientación, como veremos más adelante, no sólo está relacionada en el currículum con la educación física, sino que hay contenidos tanto en matemáticas como en ciencias sociales que pueden ayudar a los alumnos a conocer más de cerca los mapas, las escalas, los instrumentos de orientación, etc... aspectos que son muy importantes también para su día a día cuando sean adultos. Esta interdisciplinariedad puede hacer que, con una buena colaboración entre los docentes, las unidades se apoyen unas en otras y, de esta forma, ayudar al alumno a crecer.

Por último, además de todo lo mencionado anteriormente, considero que trabajar la orientación en la escuela es muy positivo porque, aunque no vamos a centrarnos en la rama deportiva, los niños deben cumplir una normativa propia del deporte y unas reglas impuestas desde el profesorado para que la actividad se desarrolle en condiciones. Esto los obligará a centrarse y a saber controlarse ante las situaciones que les ocurran durante las sesiones.

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

Con el trabajo de estos contenidos en la escuela, también se contribuye al desarrollo de las competencias del currículum que se mencionan en el artículo 10 de la ORDEN EDU 519/2014. Estas competencias deben trabajarse de manera transversal en todas las áreas del currículum y, en concreto, en cuanto a mi trabajo de fin de grado, podemos verlas reflejadas de la siguiente manera:

- Competencia en comunicación lingüística  
Como sabemos, la comunicación puede ser de diversos tipos y no necesariamente alguien tiene que hablar para comunicarse con otra persona. En las actividades que después se explican, los alumnos van a tener que interpretar y comprender de una manera correcta mapas y leyendas. La necesidad de un lenguaje común va a ser importante a la hora de realizar las actividades planteadas puesto que, durante todas las actividades, utilizaremos la misma simbología.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología  
Muy relacionada con la competencia anterior, y sobre todo con la simbología y la cartografía, hablamos de competencia matemática en esta unidad cuando nos referimos a las representaciones gráficas, las proporciones y los dibujos que los niños tienen que realizar y reconocer de los mapas que se les proporciona.
- Competencia digital  
Actualmente hay muchísimos medios para poder acceder a través de internet a mapas actuales e incluso en tiempo real. Una de estos medios es Google Maps, herramienta que vamos a utilizar para que los niños puedan ver la realidad en forma de mapa. Contamos con esta herramienta ya que también la pueden utilizar en casa al ser totalmente gratuita.
- Competencias sociales y cívicas  
Este proyecto tiene como principal herramienta de trabajo las parejas y los grupos, de modo que los alumnos están continuamente interactuando entre ellos. Además, utilizaremos entornos externos al colegio, lo que supondrá un contacto directo con situaciones que, inevitablemente, están fuera del control del profesor, como por ejemplo la relación con terceras personas. Esto, aunque en mi trabajo no lo pongo en práctica de una manera explícita, es una situación que se da de manera transversal en varias sesiones.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor  
En el proyecto comenzaremos desde una enseñanza guiada hacia un total alumno autónomo en las sesiones. Los alumnos deberán tener la suficiente iniciativa en las últimas sesiones para superar las actividades marcadas con éxito, sirviéndose únicamente de sus medios y de sus conocimientos desarrollados a lo largo de las sesiones previas.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y SU VALOR EN LA ESCUELA Y EN LOS ALUMNOS**

Para comenzar con este apartado, lo primero que debemos hacer es definir qué son las actividades físicas en el medio natural y, para ello, contamos con diferentes definiciones de varios autores:

- Conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, con cierto grado de incertidumbre en el medio y desde una perspectiva más educativa motivante (Tierra, J. 1996: 133).
- Aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa (Miguel, A. 2001: 47).
- Estudio y desarrollo de todos aquellos movimientos y técnicas necesarias para la utilización del medio natural según los principios pedagógicos (Granero, A. 2007)

Como podemos observar, en todas las definiciones hay dos elementos que siempre están presentes. La primera, el medio natural, y la segunda, el enfoque educativo que hay que dar a estas actividades.

En cuanto al medio natural, se puede decir de él que no sólo pueden realizarse en el mismo actividades de educación física ni mucho menos, sino que desde el colegio se debe tener en cuenta como una posibilidad de aula más, pudiendo aprender mucho de él. Además, cabe destacar que la educación ambiental está presente en todas las asignaturas del currículum, por lo que puede ser el aliado perfecto.

En el área de educación física, este aliado toma mayor importancia, ya que es entre sus contenidos donde se encuentran las actividades en la naturaleza.

En el medio natural encontramos numerosas actividades que pueden realizarse desde la escuela y también en el tiempo libre de los alumnos, incluso cuando ya son adultos. Algunas de estas actividades que se pueden realizar son las siguientes:

- Senderismo
- Acampada
- Recorridos de orientación
- Escalada
- Campamento
- Excursiones en bicicleta
- Piragüismo

En cuanto al valor educativo que tienen estas actividades para los alumnos, podemos destacar los siguientes, aunque hay más por las que debemos incluir estos contenidos en las aulas:

- Ayudan al desarrollo de las capacidades físicas.
- Los alumnos adquieren hábitos saludables.
- Favorecen el incremento de la motivación al realizarse actividades extraordinarias dentro de la escuela.
- Mejora la conciencia medioambiental.
- Pueden trabajar contenidos de diversas materias, provocando así un aprendizaje que los alumnos adquirirán de manera más significativa y duradera.
- Educan en valores.
- El alumno adquiere un papel protagonista en su aprendizaje que, además, es vivencial.

Pérez, D. (2004), plantea un conjunto de ideas que se deben tener en cuenta a la hora de trabajar este tipo de contenidos:

- Cooperación como una idea fundamental. La cooperación nos permite conseguir objetivos juntos, teniendo como valores imprescindibles el respeto y la libertad. Esto presenta muchas ventajas en el ámbito educativo, permitiendo a los alumnos extrapolar estas vivencias a su día a día.
- Las AFMN nos permiten trabajar los valores ya que, como hemos dicho, se basan en la cooperación. Debemos tener claro qué valores son los que queremos trabajar y posteriormente realizar las actividades elegidas.

- Las AFMN permiten desarrollar las relaciones sociales de los alumnos y de los profesores. Para poder aprovechar del todo las ventajas que nos ofrecen, tanto alumnos como profesores deben cooperar para el buen desarrollo de las mismas.
- Toma de decisión ante situaciones inesperadas. Estas actividades se desarrollan en un medio natural que no podemos controlar, por lo que pueden ocurrir situaciones con las que no contábamos. Esto ayuda a desarrollar la sociabilidad haciendo que se tengan que tomar decisiones consensuadas entre las partes implicadas.

Por otra parte, Parlebás (1988) hace referencia a los valores socioafectivos que poseen estas actividades, tildándolas de un recurso valioso para la educación, ya que ofrecen situaciones de interacción y tienen un carácter lúdico, universal y vivencial.

Este autor, coincidiendo con Pérez (2004), también cree necesario la planificación previa de las sesiones en base a los valores que el docente quiere trabajar con esa actividad y, siguiendo esta planificación, Guillén, Lapetra y Casterad (2000) establecen tres pasos para la planificación y organización de las sesiones:

- Primera fase (previa a la actividad en sí): Diagnóstico, objetivos, determinación del proyecto, lugar y organización de la actividad.
- Segunda fase (durante la actividad): Prever, organizar, coordinar, mandar y valorar el proceso por parte de los asistentes.
- Tercera fase (posterior a la actividad): Evaluación constante que nos permita detectar errores y poder solucionarlos de cara al futuro, evitando posibles riesgos.

Una de las actividades que cumplen todas estas características de las actividades físicas en el medio natural es la orientación. Como veremos en el siguiente punto se trata de una actividad muy polivalente ya que, además de lo señalado anteriormente, se puede practicar en otros medios que no sea el natural, lo que la convierte en una actividad idónea para practicar en la escuela.

# LA ORIENTACIÓN

## CONCEPTO

El concepto de orientación y de orientarse varía de unos autores a otros y también varía con respecto a los diccionarios, encontrándonos con una gran multitud de definiciones. A continuación se muestran algunas de éstas, que me parecen las más interesantes para nuestro cometido:

- Miguel, A. (2001:90) Orientarse es conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos o destinos.
- Según la FEDO (Federación Española de Orientación), entendemos orientación como una actividad deportiva que requiere constantemente exigencias físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o competición. Se define como una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula.
- Según la RAE: Acción y efecto de orientar u orientarse. Posición o dirección de algo respecto a un punto cardinal.

Como síntesis de las definiciones anteriores, podemos decir que es la capacidad que nos ayuda a determinar dónde nos encontramos con respecto a nuestro alrededor, pero también podemos señalar que la orientación es una modalidad deportiva en la cual los participantes recorren un circuito con el objetivo de encontrar unas balizas marcadas en un plano con ayuda de una brújula.

Con estas dos corrientes de definiciones, las que se refieren al hecho de orientarse en sí y las que se refieren a la modalidad deportiva, vemos cómo el concepto de orientación queda totalmente cubierto y, además, también observamos cómo la orientación cubre ámbitos de conocimiento diversos, tales como la motricidad, el ámbito cognitivo y el ámbito social.

## TIPOS DE ORIENTACIÓN

Querol (2003) nos presenta dos tipos de orientación que se pueden trabajar, con sus ventajas y sus inconvenientes. Éstos dos tipos son: orientación básica y orientación precisa.

## Orientación básica

Es aquella que se basa en el uso de los elementos tradicionales para conocer la situación de los objetos o personas, entendiendo como elementos tradicionales el sol, las sombras, las estrellas, los puntos cardinales, etc...

Este tipo de orientación es el que debe ser tratado en primer lugar en el aula, y la profundización de los contenidos que se impartan dependerá de varios aspectos como los objetivos que el profesor pretenda conseguir, la edad de los alumnos, el espacio y el material del que disponemos...

| Ventajas  | Inconvenientes  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Se conocen los elementos básicos que han intervenido siempre en la orientación antes de la utilización del mapa y de la brújula.</li><li>- No requiere de material específico y el que se necesita es de fácil elaboración.</li><li>- No es necesario un gran espacio para llevarlo a cabo.</li><li>- El avance en el proceso de enseñanza-aprendizaje es más rápido.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- A mayor edad de los alumnos, menor motivación en estas actividades.</li><li>- Estos métodos tradicionales no transmiten seguridad al alumno a la hora de realizar prácticas reales.</li></ul> |

## Orientación precisa

Es aquella que, aunque se sustenta sobre los elementos ya mencionados en la orientación básica, toma como instrumentos esenciales el mapa topográfico, el de orientación o la brújula, es decir, elementos más precisos y exactos.

La orientación precisa sería el siguiente contenido a tratar, aunque siempre tomando como base la orientación básica, para, de esta forma, seguir una secuenciación lógica de lo más sencillo a lo más complejo.

| Ventajas  | Inconvenientes   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los conocimientos que se adquieren aquí nos sirven luego para nuestro tiempo libre, al conocer cómo funcionan los mapas y la brújula.</li> <li>- Es una actividad motivadora para los alumnos, ya que trabajan con instrumentos que no conocían.</li> <li>- El conocimiento de este tipo de orientación se acompaña de conocimientos más amplios como pueden ser las curvas de nivel, las escalas, etc...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Requieren un mayor número de sesiones</li> <li>- Se necesita material específico</li> <li>- El avance en el aprendizaje es lento</li> </ul> |

En nuestro caso, vamos a trabajar con la orientación precisa pero a un nivel muy básico. Esto se debe a que, aunque de manera teórica trabajaremos con material específico como pueden ser las brújulas, en las prácticas reales no haremos uso de ellas, sino que nos basaremos en nuestra posición corporal con respecto a objetos externos para orientarnos en un espacio determinado.

## **LA ORIENTACIÓN ESCOLAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Desde mi punto de vista y bajo mi experiencia, la orientación es un contenido que no se ha trabajado con mucha asiduidad en el área de educación física. Desde los años 90, con la LOGSE, se incluyó como contenido en educación física y esto ofrecía (y ofrece) una gran posibilidad a los docentes ya que, al ser un contenido que puede trabajarse desde diferentes áreas, facilita al docente la creación de proyectos interdisciplinares que ayuden a trabajar los contenidos de una manera globalizada.

A la hora de consultar la ORDEN EDU 519/2014 encontramos contenidos, objetivos y bloques de conocimiento relacionados con la orientación, no sólo en el área de educación física sino también en otras asignaturas.

## **CIENCIAS SOCIALES**

### Bloques

Bloque 2. El mundo en que vivimos.[...]La representación de la Tierra y la orientación en el espacio. [...]

### Contenidos

Cartografía. Planos, mapas, fotografías aéreas, imágenes de satélite y otros medios tecnológicos. Escalas. Google Earth.

Orientación y localización. Los puntos cardinales. Coordenadas geográficas: Latitud y longitud. La brújula y los sistemas de posicionamiento global (GPS). Planificación de itinerarios. Google Maps.

## **MATEMÁTICAS**

### Bloques

Bloque 4: Geometría. [...] Se pretende reconocer e identificar formas y cuerpos geométricos sencillos desde perspectivas diferentes, establecer relaciones entre ellos y sus elementos, representar formas y construir y describir los cuerpos.

### Contenidos

La situación en el plano y en el espacio.

La representación elemental del espacio, escalas y gráficas sencillas.

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### Bloques

Bloque 2: Conocimiento corporal. Este bloque está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo [...].

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas. En este bloque se agrupan los contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas [...]. Se incluyen, además, acciones motrices realizadas en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. [...]. Estas

actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.

### Contenidos

Desarrollo y consolidación de la lateralidad corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo. Orientación de personas y objetos en relación a sí mismo y a un tercero.

Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios o ajenos. Orientación en el espacio.

#### **RELACIÓN DE LOS BLOQUES Y CONTENIDOS CON LA PROPUESTA EDUCATIVA**

Como vemos en los párrafos anteriores, nos encontramos dentro del cuarto curso de primaria, con bloques y contenidos relacionados con la orientación principalmente en estas tres materias mencionadas: Ciencias sociales, matemáticas y educación física.

En primer lugar, hablaré de las dos primeras asignaturas. Creo que podría ser muy interesante trabajar la orientación desde diferentes puntos de vista y, en este caso, desde diferentes asignaturas. Con esto conseguiríamos que el alumno viera que es un conocimiento importante y que no sólo se trabaja en una asignatura. Además, reforzaríamos la idea de que es un conocimiento que pueden extrapolar a su día a día, gracias a la cantidad de visiones que les ofreceríamos.

En mi caso he decidido no trabajarlo en la propuesta educativa por dos razones. La primera es que, al ser de mis primeras unidades didácticas propias, prefería centrarme en lo que realmente me ocupaba, que eran las sesiones de educación física, aunque eso no quita que, en futuras ocasiones, se puedan realizar estos aspectos de interdisciplinariedad que comento. La segunda razón por la que no he querido trabajarlo ha sido porque los alumnos estaban trabajando estos contenidos por primera vez en su etapa escolar, por lo que me pareció más adecuado centrarme en los aspectos más técnicos de la orientación y no en su enfoque interdisciplinar.

A continuación, procedo a comentar cómo se trabaja dentro del currículum de educación física el contenido de la orientación.

Desde mi punto de vista la orientación puede estar orientada dentro de dos bloques de contenido:

- El primero sería el del conocimiento corporal. Este bloque he querido mencionarlo porque, en mi propuesta didáctica, trabajo mucho con la posición de los objetos que tenemos a nuestro alrededor basándonos en la posición de nuestro propio cuerpo. Creo que es la forma más sencilla y más útil que puedes utilizar para transmitir a un alumno que empieza a tomar contacto con la orientación unas nociones básicas de la misma.
- Por otro lado, también incluyo aquí el bloque de juegos y actividades deportivas. Este bloque está aquí representado ya que, ante todo, en mi propuesta didáctica trabajaré en base a la actividad física y al juego, lo que va a hacer que los alumnos tengan que aceptar una serie de normas que marcaremos desde un principio, tanto para la buena realización de la práctica como para la seguridad y el control de la clase.

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

Como ya se ha comentado antes, cuando hablamos de orientación hablamos de un contenido muy completo a la hora de ser trabajado en el aula, ya que con él trabajamos conceptos motrices (resistencia, velocidad...) y conceptos perceptivos (lateralidad, espacialidad...). Por lo tanto, podemos afirmar que trabajando estos contenidos por separado estamos también trabajando de forma implícita la orientación y, de la misma forma, trabajando la orientación, estamos favoreciendo la adquisición de estos conocimientos.

Para comenzar a preparar estas sesiones de orientación, es necesario plantear los objetivos que perseguimos y cómo se van a desarrollar las sesiones a rasgos generales. Ésta es la primera fase de la planificación que nos plantean Guillén, Lapetra y Casterad (2000). Considero esta etapa de vital importancia ya que en ella se va a fundamentar prácticamente toda la unidad didáctica que planteemos.

Posteriormente, como nos dice Querol (2003), debemos partir de actividades sencillas en entornos cercanos y presumiblemente conocidos para ellos hasta llegar a una orientación en un entorno desconocido o más alejado de su zona de confort.

También, como se comentará más adelante, se basa en esta idea Miguel, A. (2001:102) al establecer tres grandes apartados para hablar de la enseñanza de la orientación: orientación en la escuela, en un medio natural conocido y en un medio natural desconocido.

También debemos tener en cuenta la importancia que tiene la comunicación con los alumnos, por lo que vamos a realizar sesiones que sean muy prácticas para ellos, muy dinámicas, que participen en todo momento en las explicaciones que se dan y puedan expresarse en un entorno pacífico sin miedo a equivocarse. Esto se puede realizar de manera más explícita al finalizar las sesiones, como momento de despedida, pero es importante tener en cuenta este aspecto durante toda la sesión.

Además, hay que considerar los diferentes niveles que plantean Gómez Encimas, Luna y Zorrilla (1996) a la hora de enseñar orientación. Estos niveles son los siguientes:

- Nivel 1: Se fundamenta básicamente en un nivel lúdico. Trabaja actividades basadas en el juego buscando la participación de los alumnos y, fundamentalmente, se desarrolla en el centro escolar.
- Nivel 2: En este nivel se sigue aplicando el juego pero se combina también con el descubrimiento guiado. Empezamos a centrarnos en la especialización, es decir, incluimos ya elementos específicos de orientación como, por ejemplo, el mapa y la brújula. El ámbito de desarrollo de este nivel se traslada fuera del colegio, a zonas naturales o parques cercanos al mismo.
- Nivel 3: Este nivel se basa en la especialización, planteamos la actividad de manera más específica y orientada al deporte real. Se trabajará sobre los instrumentos utilizados para el nivel anterior y, también, sobre la autonomía del alumno a la hora de tomar decisiones por sí mismo.

En relación a la puesta en práctica propuesta después, nos vamos a centrar en el cuarto curso que, con respecto a estos tres niveles anteriormente mencionados, podríamos encuadrarlo, tal y como lo he planteado, en el inicio del nivel 2, ya que buscamos el manejo por lo menos del mapa y utilizamos tanto entornos cercanos al alumno (el propio centro) como entornos más desconocidos para ellos (parques cercanos).

Por último, es importante marcar de cara a los alumnos normas sociales que se deben cumplir para el buen desarrollo de la actividad. Estas normas estarán basadas en el respeto al compañero, al material que se utilice y al medio en el que nos encontremos principalmente, aunque pueden incluirse otras que delimiten la zona de la actividad, por ejemplo.

## **EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN**

### **PRESENCIA DE ESTE DEPORTE EN ESPAÑA**

En 1979 nace la Asociación de Amigos de la Orientación, que fue creada a través de la unión de licenciados en INEF y militares, pero no es hasta 1988 cuando se realiza la primera prueba Internacional, reuniendo a más de 400 orientadores.

En 10 años de presencia en España, la orientación comienza a adquirir importancia, fundándose así, en 1989, la Asociación Española de Clubes de Carreras de Orientación, reconocida por la Federación Internacional.

La importancia de este deporte ha ido adquiriendo cada vez más nivel, debido a las grandes ventajas que este deporte plantea y también por su gran versatilidad al desarrollar con el paso de los años muchas modalidades y poder practicarse por personas de cualquier edad.

### **QUÉ ES LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA**

La FEDO (Federación Española de Orientación) define la misma como una actividad que se puede enfocar como juego como entretenimiento o como competición.

Concretamente lo define, como ya hemos mencionado, como una carrera que consiste en seguir un recorrido marcado por controles sirviéndose de un mapa y una brújula, y que tiene las siguientes características principales:

- Sobre el terreno, en lugares significativos, se sitúan balizas naranjas y blancas que poseen una pinza marcadora o bien una estación electrónica, las cuales son utilizadas por los corredores para certificar su paso por el control.
- Los recorridos pueden variar dependiendo de la dificultad y la longitud, adaptándose a todo tipo de participantes.

- La orientación suele ser una actividad diurna aunque también existen competiciones nocturnas en las que se utiliza únicamente un frontal y la luz de la luna.

### **MODALIDADES**

Como ya se ha mencionado antes, existen muchas modalidades de orientación deportiva, entre las que se encuentran las siguientes:

- Orientación a pie: Se desarrolla en bosques y entornos naturales y puede variar la distancia a recorrer (distancia media, distancia larga y sprint). También existen carreras más largas llamadas Maratón-0, que se realizan en pareja y tienen una duración aproximada de dos días, obligando a los participantes a llevar equipo de supervivencia para ese tiempo. Por último, dentro de esta modalidad existen las Ultrascor-Rogaine, con una duración de entre 3 y 24 horas.
- Orientación en Bicicleta de Montaña: También se pueden realizar carreras de orientación en bicicleta de montaña añadiendo la dificultad de la velocidad y obligando al participante a estar alerta para poder sortear los obstáculos y a tener un mínimo de habilidad sobre la bicicleta.
- Orientación Raid de Aventura: En esta modalidad se combinan distintas disciplinas deportivas con el hilo conductor del mapa de orientación, que guiará a los participantes de una actividad a otra. Es una modalidad muy complicada ya que requiere el dominio de varios deportes. Se realiza en equipos de 3 personas y puede durar varios días.
- Esqui-0: Es similar a la orientación en bicicleta y se realiza en pistas de esquí de fondo.
- Orientación de precisión: El competidor elige entre un número de balizas determinadas, cuál de ellas corresponde a la descripción del control.

En mi propuesta didáctica, y debido al contexto, la escuela, reduciremos estas modalidades a la orientación a pie. Esto lo realizaremos así ya que es la forma más sencilla en la que los niños pueden practicar esta actividad, ya que no necesitamos más material que el que el profesor les va a proporcionar (en este caso, mapas y hojas de control).

# 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

## PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación presento una Unidad Didáctica en la que se trabajará la orientación, aunque en un ámbito escolar y no tanto en el deportivo. Esta UD está planteada para trabajarse en el contexto y con los recursos que podemos encontrar en el colegio Tello Téllez pues ha sido allí donde he podido llevarla a cabo.

Para elaborar esta UD se han llevado unos pasos principales que se pueden resumir en los siguientes:

- En primer lugar, la idea de la UD fue planteada a mi tutor de prácticas Luis Ángel, buscando su aprobación y su ayuda, ya que utilizaré una de sus clases como grupo de referencia para llevarla a cabo.
- En segundo lugar, fui desarrollando la UD teniendo en todo momento como referencias el currículum oficial de Castilla y León y diferentes lecturas y documentos consultados, que se desglosan en las referencias bibliográficas.
- En tercer lugar se habló con la empresa LinumBerco, ubicada en la Avda. Obispo Barbera nº3, para poder conseguir material necesario para la última sesión.

La UD consta de 6 sesiones en las que se pueden diferenciar varias partes, siguiendo así una progresión que ayudará a los niños a desarrollar los conocimientos de una forma paulatina. Además, en esta diferenciación se puede apreciar también una evolución basada en los apartados que nos sirven para la enseñanza de la orientación, como bien explica Miguel (2001:102) en “Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar”. Esta evolución se aprecia de esta manera:

- Orientación en la escuela: Se realizarán 4 sesiones en la escuela. Las dos primeras estarán orientadas a afianzar conocimientos más teóricos y se realizarán en el propio aula de origen de los alumnos; la tercera se destinará a realizar actividades prácticas en el gimnasio del colegio utilizando y repasando los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores. La cuarta se desarrollará

en el patio del colegio, realizando un primer circuito de orientación, como se explicará más adelante.

- Orientación en un medio conocido: La quinta sesión se realizará en el parque de la Carcavilla, por ser un medio conocido para todos los alumnos. Por último, la sexta sesión se realizará en dos parques contiguos como son “Las huertas del Obispo” y “El sotillo”. Esta actividad final se enmarca aún dentro de la orientación en un medio conocido, ya que, por las características de la misma (tamaño, superficies, vegetación abundante, etc.), resulta el lugar idóneo para ello. Realizando esta última práctica aquí, conseguiremos que los alumnos sigan mejorando su orientación con respecto a lo que les rodea, sin que intervengan factores decisivos como las emociones, que sí se dan en los medios desconocidos.
- Orientación en un medio desconocido: En la orientación en el medio desconocido se da la totalidad de la actividad, incluyendo todos los factores que esto conlleva y, para ello, se deben tener en cuenta diferentes aspectos como son: el cumplimiento de la normativa, las experiencias previas en los medios conocidos y el control y conocimiento de los elementos principales de la orientación (brújula y mapa).

## **JUSTIFICACIÓN**

Considero trabajar la orientación en el colegio algo muy importante, ya que los alumnos adquieren y reafirman conocimientos como la percepción espacial, la lateralidad y la consideración de su propio cuerpo en relación con el medio que les rodea, que son aspectos que, aunque se empiezan a desarrollar en esta edad, luego tienen una gran repercusión en nuestro día a día.

Trabajar esta unidad es interesante ya que, además de todos los conocimientos que se han mencionado anteriormente, hemos de tener en cuenta que se está trabajando a través del juego, por lo que los alumnos también tendrán que aprender a respetar una serie de normas con las que nunca han interactuado. Y no sólo eso, sino que también añadimos el respeto tanto al resto de compañeros que están inmersos en la actividad como al medio natural, ya que realizamos actividades en diferentes parques.

También se puede destacar de la importancia de trabajar la orientación en el aula que es una actividad que puede trascender las clases de educación física y el colegio, a modo de actividades extraescolares.

En este caso en concreto, el curso de 4º de primaria del colegio Tello Téllez es la primera vez que trabaja en Educación Física nociones de orientación y, por supuesto, es la primera vez que lo trabaja de una forma dirigida a la actividad física, por lo que, como se ha explicado previamente y como se desarrollará después, las sesiones tendrán un carácter progresivo facilitando la adquisición de contenido y la aplicación de los mismos en las actividades propuestas.

Por último, estos conocimientos que van a adquirir en esta UD puede servirles posteriormente en su día a día, ya que es importante para el desarrollo de su autonomía y seguridad como persona, lo cual será el fin principal de esta actividad.

## **CONTEXTO**

Como ya he comentado anteriormente, esta UD está planteada para ser llevada a cabo en el colegio Tello Téllez de Palencia, ubicado en el barrio de San Antonio. Contaremos con todos los recursos que nos ofrece tanto el centro como sus alrededores, aunque más adelante se especificarán los que utilizaremos para el desarrollo de las sesiones.

Este centro posee doble línea y la UD se realizará con los alumnos de la clase de 4ºA. Esta clase cuenta con 24 alumnos, de los cuales 11 son niños y 13 niñas, lo que facilita que a la hora de hacer grupos se puedan hacer de una forma heterogénea.

En cuanto a la atención a la diversidad no cabe destacar nada en especial ya que la clase de referencia no posee alumnos con ningún tipo de necesidad educativa especial, por lo que todos los alumnos pueden participar en las actividades sin ningún tipo de dificultad.

## **RECURSOS**

Los recursos materiales con los que voy a contar para realizar la UD se pueden dividir en dos grupos, los que pertenecen al propio centro y los que son ajenos al centro.

### Recursos del propio centro

- Gimnasio del colegio: Se trata de un espacio diáfano de aproximadamente unos 300 m<sup>2</sup> que cuenta con espalderas, canastas, pizarra, bancos y líneas en el suelo orientadas a la práctica de distintos deportes (baloncesto y voleibol). Todos estos elementos me servirán a la hora de realizar determinadas actividades de la UD como relataré más adelante.
- Patio del colegio: El patio de este colegio es muy amplio y, además, en el mismo, se integran diferentes edificios ajenos al colegio, lo que hace que tenga más esquinas y rincones ayudándome a la realización de actividades de orientación y aumentando la dificultad para los niños más que si fuera un espacio amplio rectangular.
- Material específico de educación física: Cuento con todo tipo de material específico en buenas condiciones y dispuesto para ser utilizado, como por ejemplo balones, bancos, conos...

### Recursos ajenos al centro

- Parques cercanos al centro: Utilizaré para el desarrollo de la UD los parques de la Carcavilla, el Sotillo y las Huertas del Obispo, los cuales son necesarios para trabajar la orientación en medios no tan conocidos para los alumnos.
- Balizas de orientación (propiedad de la empresa LinumBerco): Se trata de unas balizas de competición que me facilita dicha empresa para la actividad final.
- Mapas de orientación: Mapas desarrollados por mí, con ayuda del tutor, que se irán presentando a lo largo de la UD en forma de anexos.

Además de estos recursos materiales, cuento también con recursos humanos personificados en el alumnado y el profesorado.

## **LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULUM**

Consultando la ORDEN EDU 519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, y dentro del apartado de Educación Física, se encuentran tres bloques que se trabajan en esta UD. Estos tres bloques son los siguientes:

- Bloque 1. Contenidos comunes: Este bloque se puede relacionar con cualquier UD de educación física, pero concretamente lo enfocamos hacia el trabajo en equipo, ya que las actividades se realizarán en equipo o en parejas, y deben colaborar en la toma de decisiones.
- Bloque 2. Conocimiento corporal: Podemos relacionar este bloque con la UD en el sentido de que los alumnos deben conocer su propio cuerpo y lo que le rodea, saber situarse y saber cómo están situados los objetos que hay en su alrededor.
- Bloque 4. Juegos y actividades deportivas: En cuanto a este segundo bloque vemos que está muy relacionado ya que la orientación puede orientarse tanto como actividad educativa (como es en este caso) como actividad deportiva, aunque en esta ocasión este segundo aspecto no se trabajará muy a fondo.

## **OBJETIVOS DIDÁCTICOS GENERALES**

Estos objetivos se corresponden con los objetivos didácticos generales de la UD, aunque posteriormente encontraremos los objetivos específicos de cada sesión, que completarán estos primeros y se centrarán más en lo que quiero conseguir día tras día:

- Conocer la utilidad de un mapa
- Orientar un plano en función de su posición con respecto al entorno
- Saber identificar objetos/puntos concretos representados en un mapa en la realidad
- Saber identificar objetos/puntos concretos de la realidad en un mapa
- Apreciar las proporciones de los mapas
- Realizar un recorrido señalado en un mapa
- Conocer y respetar las normas de una carrera de orientación
- Participar en las actividades y colaborar con los compañeros

## **CONTENIDOS**

A continuación se muestran los contenidos extraídos de la ORDEN EDU 519/2014 que son de aplicación en esta UD, tanto los generales como los específicos del cuarto curso de primaria, siempre en el ámbito de la educación física.

Posteriormente, en el desarrollo de las sesiones, se mostrarán los contenidos específicos de esa sesión, que actuarán en colaboración con estos.

## Bloque 1. Contenidos comunes

### Contenidos generales

- Técnicas de trabajo individual y en grupo, con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás.
- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.

## Bloque 2. Conocimiento corporal

### Contenidos generales

- Desarrollo y consolidación de la lateralidad corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo. Orientación de personas y objetos en relación a sí mismo y a un tercero.
- Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios o ajenos. Orientación en el espacio.

### Contenidos específicos al cuarto curso

- Toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.
- Consolidación de la lateralidad. Reconocimiento de la izquierda y la derecha en los demás y en los objetos. Orientación de personas y objetos con relación a un tercero.

## Bloque 4. Juegos y actividades deportivas

| Contenidos generales   | Contenidos específicos al cuarto curso   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales, recreativos adaptados y deportes alternativos.</li><li>• Identificación y aceptación como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.</li><li>• Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.</li><li>• Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Práctica de juegos y deportes alternativos</li><li>• Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.</li></ul> |

### **INTERDISCIPLINARIEDAD**

Para trabajar la interdisciplinariedad de esta UD, es importante la comunicación entre el profesorado, ya que hay contenidos de otras asignaturas, como Matemáticas y Ciencias Sociales, que nos pueden ayudar a llevar las sesiones y también sirven para que los alumnos interioricen antes los contenidos y puedan desarrollarlos más fácilmente. Para mostrar esta interdisciplinariedad, he extraído del currículum los objetivos generales de dichas áreas que guardan una relación más estrecha con la orientación:

## Ciencias sociales

- Cartografía. Planos, mapas, fotografías aéreas, imágenes de satélite y otros medios tecnológicos. Escalas. Google Earth.
- Orientación y localización. Los puntos cardinales. Coordenadas geográficas: Latitud y longitud. La brújula y los sistemas de posicionamiento global (GPS). Planificación de itinerarios. Google Maps.

## Matemáticas

- La situación en el plano y en el espacio
- La representación elemental del espacio, escalas y gráficas sencillas.

## **TEMPORALIZACIÓN**

La UD consta de cinco sesiones de 1 hora de duración y una sexta de 1,5 horas. Para la realización de las cinco primeras sesiones, contaré con las clases de Educación Física, pero de las dos sesiones que tienen los alumnos durante la semana solamente se utilizará una para esta UD, ya que en la otra nos desplazamos al pabellón “Eras de Santa Marina” llevando a cabo otra UD paralela. Esto se realiza así ya que al ser, en su mayoría, sesiones que se realizan al aire libre, debemos tener en cuenta el clima que hará ese día y, de esta forma, si durante la primera sesión de la semana nos es imposible realizar las actividades, siempre se puede trasladar sin ningún tipo de trastorno en la programación a la segunda sesión. Para la sexta sesión, que será una prueba final de orientación, utilizaré 1,5 horas durante la semana cultural, en un horario que nos ha sido asignado por la dirección del colegio, en concreto el miércoles 26 de Mayo a las 11:15 de la mañana, que podrá alargarse hasta las 14:00 ya que no hay ninguna otra actividad más tarde pero que, en principio, no será necesario debido al planteamiento de la prueba.

## **EVALUACIÓN**

A la hora de evaluar esta UD, se seguirán unos criterios e instrumentos de evaluación fijados previamente al inicio de la misma. En esta evaluación también tendrán protagonismo los alumnos a través de hojas de autoevaluación que se explicarán y se expondrán más adelante.

### Tipos de evaluación

- Evaluación inicial: Durante la primera clase, se realizará un sondeo de manera oral a los alumnos a modo de pregunta-respuesta para conocer el punto del que partimos, ya que hay determinados contenidos que están relacionados con otras materias de su currículum (ver apartado interdisciplinariedad), como, por ejemplo, matemáticas o ciencias sociales.
- Evaluación continua: A través de diferentes métodos (observación directa, hojas de autoevaluación, apuntes del profesor, feedback de los alumnos...), se procederá a un seguimiento de los alumnos para, de este modo, ir recogiendo notas sobre su evolución que nos sirvan como fundamento para la evaluación final.
- Evaluación final: Para la evaluación final usaremos todos esos datos que hemos recogido durante las sesiones, ofreciendo a los alumnos una última ficha de autoevaluación con unos criterios en forma de ítems que deben marcar si creen que han llegado a obtenerlos. Después comparando estas hojas con las anotaciones previas, se llegará a obtener la nota final del alumno.

### Estándares de aprendizaje evaluables

Para desarrollar los estándares de aprendizaje evaluables he utilizado lo dispuesto en la ORDEN EDU 519/2014 y también los específicos para esta UD:

- Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Analiza críticamente acciones ocurridas en la clase y expone su opinión con claridad y reflexivamente.
- Conoce y practica juegos y deportes alternativos.
- Realiza juegos y actividades de pistas y rastreo.
- Practica actividades en el medio natural.
- Demuestra un comportamiento responsable hacia la conservación del medio ambiente.

- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
- Cumple las normas de juego.
- Orienta el plano en función de la pista que esté siguiendo.
- Identifica objetos representados en los mapas.
- Localiza objetos en una sala y es capaz de representarlo en un plano.
- Toma puntos de referencia en el entorno para después situarse en el mismo con la ayuda de un plano.
- Participa en las actividades propuestas.

### Instrumentos de evaluación

- Observación directa: El profesor, en un cuaderno de notas, irá tomando apuntes sobre lo que se observa en las sesiones, tanto sobre el comportamiento como sobre los conocimientos o las dificultades que se observa en los alumnos, con la intención de que al acabar la UD tengamos por lo menos 1-2 anotaciones por alumno.
- Fichas de autoevaluación: En determinadas sesiones se les dará una ficha de autoevaluación en la que el alumno tendrá que seleccionar si realmente cree que ha conseguido esos ítems que se le presentan, así como dificultades y facilidades que ha encontrado en las sesiones.
- Hojas de control de la prueba final: Como instrumento final de evaluación se utilizarán las hojas de control de la prueba final, en las cuales estará marcado el tiempo que tardan en encontrar las balizas, pudiendo delimitar así qué alumnos tienen más nivel y qué alumnos menos.

## **PROGRAMACIÓN**

### **Sesión 1**

Tiempo requerido: 60 minutos

Recursos utilizados: Pizarra digital, pizarra tradicional y material escolar fungible

Ubicación: Aula de origen

## Objetivos

- Reconocer diferentes soportes cartográficos (mapa, plano...).
- Conocer los elementos que vamos a utilizar en esta unidad.
- Tomar contacto con las normas de las carreras de orientación.
- Conocer los diferentes pasos que vamos a seguir para la realización de actividades.
- Colaborar en la sesión y dar su respuesta acerca de lo que se les pregunte.
- Atender las explicaciones respetando al profesor y a los compañeros.

## Contenidos

- Orientación. Conceptos básicos.
- Planos y mapas. Diferencias entre ellos.
- La brújula. Utilidades y modo de funcionamiento.
- Carreras de orientación. Normativa e instrumentos.
- Procedimiento para saber orientarse.

Momento de  
encuentro (5-10  
minutos)

En esta sesión los alumnos comenzarán a tener su primer contacto con este deporte y, para ello, comenzaremos realizando una ronda de preguntas generales relacionadas con la orientación (¿Qué es la orientación?, ¿Para qué puede servirnos?, ¿Qué es un plano?, ¿Y un mapa?, etc...), con la intención de conocer el punto desde el que partimos para que el aprendizaje sea acorde a sus necesidades. Utilizamos este momento de encuentro como evaluación inicial e intentamos que durante la clase todos los alumnos hayan participado por lo menos una vez.

Momento de  
construcción del  
aprendizaje (35-40  
minutos)

Después del momento de encuentro y a modo de enlace con el momento de construcción del aprendizaje impartiremos una clase teórica ayudándonos de un powerpoint (Anexo 1), pero siempre de una manera dinámica dejando que los alumnos

participen en todo momento.

En este powerpoint se mostrarán conceptos que van a utilizar en las futuras sesiones como, por ejemplo, las normas de las carreras de orientación o las leyendas de los planos que vamos a utilizar.

También trabajaremos con material que van a manejar en las actividades como por ejemplo balizas, planos reales de orientación y tarjetas de control, para que, poco a poco, vayan familiarizándose con ellos, además de empezar a inculcar valores como el cuidado del material. Este material se ofrecerá a los alumnos mientras explicamos para qué sirve, así ellos pueden tocarlo y verlo de cerca.

Cabe destacar que dentro de los materiales con los que vamos a trabajar mencionaremos y explicaremos qué es y qué partes tiene una brújula aunque en las actividades prescindiremos de ella, ya que únicamente queremos que los alumnos tengan una toma de contacto con esta y que sepan orientarse utilizando los elementos que existan en el propio entorno.

Como elemento de ayuda para que los alumnos visualicen ejemplos y mapas reales utilizaremos la herramienta Google Maps, herramienta que, además, es conocida por todos los alumnos y pueden utilizar en sus casas.

Momento de despedida (5-10 minutos)

Durante el momento de despedida aprovecharemos para realizar un pequeño cuestionario (Anexo 2) en el cual comprobaremos si han estado atentos durante la clase y si sus ideas han cambiado con respecto a lo que sabían al principio de la sesión.

Cuando hayan entregado todos los alumnos el cuestionario, procedemos a explicar de manera breve lo que se realizará en la próxima sesión.

## Sesión 2

Tiempo requerido: 60 minutos

Recursos utilizados: Pizarra digital, pizarra convencional, material escolar fungible (folios, lápices...) y plano incompleto del aula de origen.

Ubicación: Aula de origen

### Objetivos

- Orientar el plano que representa su aula de origen.
- Representar objetos de la realidad en un papel.
- Representar dichos objetos con una proporción adecuada.
- Colaborar en la sesión.
- Expresar oralmente los pasos que ha seguido para la realización del plano.
- Consensuar entre todos los compañeros los símbolos que utilizaremos en los planos y utilizar dichos símbolos.
- Identificar en la realidad un punto marcado en el plano.
- Identificar en el plano un punto señalado en la realidad.

### Contenidos

- Orientación del plano de su aula de origen (Orientación en la escuela).
- Proporciones y distancias.
- Representación de objetos.
- Identificación de puntos en la realidad y en el plano.

Momento de encuentro (5-10 minutos)

Esta sesión también se realizará en el aula de origen, por lo que los niños al comenzar se encontrarán sentados cada uno en su pupitre.

Comenzamos la sesión haciendo una introducción sobre lo que vimos el día anterior, con la intención de comprobar si se acuerdan de lo que vimos, ya que hay conceptos que nos van a servir en esta nueva sesión.

A continuación, para que los alumnos se centren y puedan

enlazar con la actividad con la que vamos a iniciar esta sesión, repartimos los planos de la clase incompletos y los dividimos en grupos de 4 personas aproximadamente, que se repartirán por la clase.

Para comenzar con las actividades, les repartiremos un plano incompleto (Anexo 3) de su clase, donde sólo aparecerán las paredes y la puerta.

Teniendo ese plano ya repartido, procederemos a preguntar qué creen que representa ese mapa incompleto y en concreto ese elemento que aparece representado a la derecha, para poco a poco y entre todos ir haciendo una pequeña leyenda (Anexo 4) con los objetos que van a tener que representar después en ese plano, aunque después cada grupo es libre de añadir más objetos que haya dentro de la clase.

Después de haber consensuado entre todos la leyenda que vamos a seguir se les explica cómo tienen que rellenar ese mapa, insistiendo sobre todo en las proporciones de los objetos y fijando como elementos mínimos los que hemos señalado anteriormente en la leyenda.

Momento de construcción del aprendizaje (35-40 minutos)

Para esta actividad se les dejará aproximadamente unos 10-15 minutos, mientras vamos pasando por los grupos ayudando a solventar las dudas que puedan tener.

Cuando todos los grupos hayan acabado, un representante de cada grupo saldrá de uno en uno para dibujar en la pizarra el elemento que quiera de la clase, corroborando el resto de los grupos si está bien hecho o, por el contrario, corrigiendo el error. Repetiremos estas salidas a la pizarra hasta que consigamos una representación del aula completa.

Para la siguiente actividad usaremos la representación del aula que los alumnos han realizado en la pizarra.

La actividad consistirá en marcar un punto en el plano de la

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | <p>pizarra y que un alumno se sitúe en el mismo punto dentro del aula. Posteriormente haremos lo contrario, señalaremos un punto dentro del aula y el alumno tendrá que marcarlo en el plano de la pizarra.</p>   |
| Momento de despedida | <p>Para terminar la sesión y como momento de despedida los alumnos nos expresarán lo que más les ha costado realizar en las actividades y aprovecharemos el momento de calma para explicar lo que haremos en la próxima sesión, en la que ya cambiaremos de lugar trasladándonos al gimnasio, un espacio más amplio que nos ofrece más posibilidades.</p> |

| Sesión 3   |   |
|--|---|
| <p>Tiempo requerido: 60 minutos</p> <p>Recursos utilizados: Pizarra convencional, plano del gimnasio, conos, picas, aros, pañuelos, bancos suecos, balones, ladrillos y cuerdas.</p> <p>Ubicación: Gimnasio del colegio</p>  |   |
| <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los objetos más significativos del gimnasio.</li> <li>- Representar dichos objetos en un plano.</li> <li>- Plasmar la realidad en un plano y viceversa.</li> <li>- Elaborar un recorrido que pase por diferentes puntos de control .</li> <li>- Evaluar a sus compañeros en la realización de un recorrido en concreto.</li> </ul> |   |
| <p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporciones y distancias.</li> <li>- Primeros recorridos de orientación.</li> </ul>  |   |
| <p>Momento de encuentro (5-10 minutos)</p>   | <p>Esta sesión se desarrollará en el gimnasio del colegio, así de esta forma trabajamos en un medio menos conocido para ellos</p> |

que su propia clase pero todavía conocido, consiguiendo una progresión adecuada.

En primer lugar, nos dirigimos a recogerles en su clase y, en fila, nos disponemos a bajar al gimnasio, ubicado en el centro del patio. Al llegar a este, dejarán sus abrigos y chaquetas en uno de los vestuarios y, al salir a la sala principal del gimnasio, harán una fila a la espera de órdenes por parte del profesor.

Para comenzar la clase, realizamos un pequeño calentamiento a través de unas carreras cortas y movilidad articular.

Posteriormente, se sentarán en el suelo y procedemos a explicar lo que vamos a hacer en la sesión y también recordar lo que se trabajó en la sesión anterior.

Momento de construcción del aprendizaje (35-40 minutos)

La primera actividad que realizaremos será similar a lo que hicimos en la sesión anterior ya que, en la pizarra del gimnasio, realizaremos entre todos un plano sencillo del gimnasio, saliendo los alumnos de uno en uno a dibujar un objeto del gimnasio (canastas, bancos, espalderas, líneas del suelo...). Con este plano como base les explicaremos la siguiente actividad.

Para la segunda actividad, los alumnos se dividirán en 4 grupos y se les repartirá un plano del gimnasio dividido en 4 espacios con diversos objetos en cada uno de ellos (Anexo 5). Con este plano, cada grupo de alumnos debe situarse en una de esas cuatro zonas delimitadas y, sirviéndose de la leyenda que aparece en el mismo, deben representar en su parcela de gimnasio lo reflejado en el plano. Cuando todos acaben de colocar los objetos de su zona, previa corrección del profesor, se rotará para que los grupos pasen por todos los espacios.

La tercera actividad podría definirse como la actividad antagonista a la anterior. Para ello, en un primer lugar pediremos a cada grupo que, en la zona en la que se encuentran, descoloquen o modifiquen los objetos. Posteriormente se les

repartirá a cada grupo un plano del gimnasio en blanco (Anexo 6), para que, otra vez repartidos los grupos en las zonas, dibujen dentro de la misma los objetos que en ella se encuentran. Cuando acaben, igual que en la actividad anterior, se corregirá por parte del profesor y los grupos rotarán en las zonas.

Como última actividad del día y, siguiendo con el trabajo en grupos, cada uno de estos consensuará un recorrido con cinco puntos de control dentro del gimnasio, teniendo en cuenta los objetos que hay colocados en el mismo. Después de esto, el resto de grupos deberá realizar dicho recorrido siguiendo el orden establecido para los puntos de control mientras el grupo “organizador” evalúa si lo han hecho correctamente.

Una vez todos los grupos han realizado la última actividad, procedemos al momento de despedida.

Momento de despedida (5-10 minutos)

Para terminar esta sesión, se invita a los alumnos a ayudar a recoger el material utilizado en la sesión y, después de esto, se sentarán en círculo.

Comentaremos con ellos qué actividad ha sido más complicada para ellos y cuál más fácil, para recoger notas en nuestro cuaderno de observación y explicaremos lo que se va a realizar en la siguiente sesión.

Por último, les dejaremos un tiempo para beber agua o ir al baño en el propio gimnasio y subiremos al aula de manera ordenada.

## Sesión 4

Tiempo requerido: 60 minutos

Recursos utilizados: Plano del patio del colegio, bolígrafos, pegatinas con palabras a modo de pistas y fichas de control.

Ubicación: Patio del colegio

#### Objetivos

- Orientar el plano en función a los objetos que tiene a su alrededor.
- Encontrar las pistas siguiendo el recorrido señalado.
- Visualizar las pistas, facilitándose así la búsqueda.
- Colaborar con su compañero para decidir el rumbo.
- Respetar al resto de jugadores.
- Respetar el material utilizado para la realización de la prueba.
- Respetar las normas fijadas en un principio.

#### Contenidos

- Orientación del plano en la escuela.
- Familiarización con las carreras de orientación.
- Respeto de las normas.

Momento de  
encuentro (5-10  
minutos)

Esta cuarta sesión se realizará en el patio del colegio, por lo que lo primero que haremos será bajar ordenados y en fila hasta el centro del mismo, donde existe una zona diáfana en la que no hay canastas ni porterías.

Cuando nos encontremos en esta zona, procederemos a recordar los conocimientos básicos que deberán tener en cuenta para la realización de la actividad (cómo se orienta un mapa, la importancia de la visualización, recordar que la altura no se puede representar en este tipo de mapas, etc...). Por último, y para acabar con el momento de encuentro, les pediremos que se pongan por parejas.

Momento de  
construcción del  
aprendizaje (35-40  
minutos)

Para poder realizar esta sesión, de manera previa hemos tenido que colocar en el patio unas pistas a modo de pegatinas blancas, concretamente serán 15 pistas y cada una contendrá una palabra, con las que al final de la prueba deberán formar una frase. Cada palabra estará asignada a un número de pista

específico, como muestra el anexo 7.

Se repartirá a los alumnos un plano del patio del colegio con la situación de las pistas (Anexo 8) y también una tarjeta de control, de las cuales habrá 6 modelos distintos con las pistas en diferente orden (Anexo 9), donde deberán apuntar las palabras que aparecen en cada pista.

También se recordarán las normas de la actividad:

- Deben seguir el orden establecido de pistas que marque la tarjeta de control
- No pueden seguir a otras parejas
- Deben respetar las pistas en su integridad
- Deben respetar a los compañeros
- Las decisiones que se tomen durante el juego deben ser consensuadas entre los dos integrantes de la pareja

Después de explicar las normas, se colocarán las parejas en fila para poder ir recogiendo la hora de salida y apuntarla en la hoja de control del profesor (Anexo 10), dando así por comenzada la actividad.

Según vayan llegando los alumnos, se comprobará que tienen todas las pistas y se les dará un tiempo para encontrar la frase perdida. Una vez encontrada, se les volverá a coger el tiempo para la hoja de control del profesor, teniendo así un registro del tiempo que tarda cada pareja.

Momento de despedida (5-10 minutos)

Como momento de despedida, se preguntará a los alumnos qué dificultades han tenido con el objetivo de tenerlo en cuenta para la próxima sesión y se les explicará lo que se va a realizar en ella. Después, subiremos al aula otra vez de manera ordenadas, dejándoles un tiempo para ir al baño o a beber agua.

## Sesión 5

Tiempo requerido: 60 minutos

Recursos utilizados: Plano del parque de “La Carcavilla”, bolígrafos, pegatinas con palabras a modo de pistas y fichas de control.

Ubicación: Parque “La Carcavilla”

### Objetivos

- Orientar el plano en un medio natural conocido
- Respetar las normas de la actividad
- Decidir junto a su pareja el recorrido más eficiente que puedan seguir
- Encontrar las pistas en el mínimo tiempo posible
- Respetar el material utilizado para la realización de la prueba
- Respetar el medio natural en el que se va a realizar la actividad

### Contenidos

- Orientación del plano en un medio natural conocido
- Carreras de orientación
- Cooperación entre los compañeros
- Respeto al medio natural

Momento de encuentro (5-10 minutos)

Esta sesión se realizará en el parque de “La Carcavilla” pero, para comenzar la sesión, nos reuniremos con los alumnos en su aula de origen y les explicaremos a grandes rasgos lo que se va a realizar. Después de esto, y para no perder tiempo cuando lleguemos al parque, les pediremos que vayan haciendo parejas, y cuando éstas estén realizadas, se pondrán en fila y bajaremos al patio, para posteriormente cruzar la acera hasta llegar al parque.

Momento de construcción del aprendizaje (35-40 minutos)

Al llegar al parque, nos reuniremos en círculo en el medio del mismo. Este punto nos servirá como punto de encuentro, ya que

el profesor se situará siempre próximo a ese lugar.

Cuando están todos los alumnos colocados en círculo, explicamos la actividad.

En este caso, van a realizar una carrera de orientación en el medio natural conocido, ya que por las tardes la gran mayoría de alumnos acuden a ese parque a jugar. Como en la sesión anterior, los profesores deben colocar las pistas (Anexo 11) antes de que se realice la sesión, que también se hará mediante pegatinas con palabras. Antes de comenzar, se les repartirá la hoja de control, que será similar a la de la sesión anterior (Anexo 9) y el plano que deben utilizar (Anexo 12) y también se les recordará las normas que deben cumplir para el correcto desarrollo de la actividad:

- Deben seguir el orden establecido de pistas que marque la tarjeta de control.
- No pueden seguir a otras parejas.
- Deben respetar las pistas en su integridad.
- Deben respetar a los compañeros.
- Las decisiones que se tomen durante el juego deben ser consensuadas entre los dos integrantes de la pareja.
- Deben respetar los elementos del parque, tanto artificiales como naturales.
- Queda prohibido salir del parque.
- Queda prohibido cruzar la carretera.

Después de explicar lo anterior, se colocarán en fila para recoger la hora de salida en la hoja de control del profesor (Anexo 10) y se dará comienzo a la actividad.

Cuando las parejas encuentren todas las pistas, se dirigirán al punto de encuentro y resolverán la frase, cogiéndoles el tiempo de llegada y dando por terminada la actividad.

Momento de despedida (5-10 minutos)

Para el momento de despedida, volvemos a iniciar el camino hacia el colegio y subimos al aula, dejamos que los alumnos que

lo necesiten vayan a asearse o beber agua y comentamos con ellos cuál ha sido la pista que más complicada les ha parecido y cuál la que menos. Después les explicaremos a grandes rasgos lo que vamos a realizar en la actividad final y también recogeremos las hojas de control, dando por finalizada la sesión.

## Sesión 6

Tiempo requerido: 90 minutos

Recursos utilizados: Plano de los parques de “El Sotillo” y “Las huertas del obispo”, bolígrafos, hojas de control y balizas.

Ubicación: Parques de “El sotillo” y “Las huertas del obispo”

### Objetivos

- Orientar el plano en un medio natural desconocido
- Respetar las normas de la actividad
- Decidir junto a su pareja el recorrido más eficiente que puedan seguir
- Encontrar las pistas en el mínimo tiempo posible
- Respetar el material utilizado para la realización de la prueba
- Respetar el medio natural en el que se va a realizar la actividad

### Contenidos

- Orientación del plano en un medio natural desconocido
- Carreras de orientación.
- Cooperación entre los compañeros
- Respeto al medio natural

Momento de encuentro (15 minutos)

Esta sesión se realizará en la semana cultural, así que contamos con la colaboración de las tutoras de los cursos.

Iremos a buscar a los alumnos a clase y nos dirigiremos hacia el parque de “Las huertas del obispo”.

Nos encontraremos con el resto de cursos en la zona del parque

infantil, donde procederemos a explicar la actividad.

Previamente a este momento, el profesorado ha colocado las pistas correspondientes en ambos parques tal y como se muestra en el Anexo 13. Cuando todos los alumnos estén reunidos explicaremos la actividad, que consistirá en una carrera de orientación pero utilizando elementos propios de este deporte como son las balizas. Además, para la actividad de hoy, se han creado 4 recorridos diferentes, que se materializan a través de 4 hojas de control diferentes (Anexo 14) para que las parejas no vayan a la vez a por las mismas pistas. Después de explicarles la actividad se repartirá el mapa y la hoja de control y enseñaremos el material que van a utilizar (balizas, mapa y hoja de control). Por último, y antes de proceder a la actividad, se recordarán las normas que deben cumplir:

Momento de construcción del aprendizaje (60 minutos)

- Deben seguir el orden establecido de pistas que marque el mapa.
- No pueden seguir a otras parejas.
- Deben respetar las balizas en su integridad.
- Deben respetar a los compañeros.
- Las decisiones que se tomen durante el juego deben ser consensuadas entre los dos integrantes de la pareja.
- Deben respetar los elementos del parque, tanto artificiales como naturales.
- Queda prohibido salir de los parques.
- Queda prohibido cruzar cualquier carretera.

Cuando todos los alumnos tengan el material, irán pasando en parejas por el punto de control principal para anotar la hora a la que empiezan y dar por comenzada la actividad.

Mientras los alumnos realizan la actividad, los profesores irán controlando si se realiza en condiciones y si se cumplen las normas establecidas previamente.

Cuando los alumnos hayan encontrado todas las pistas, buscarán

|  |   |
|--|---|
|  | <p>al profesor en el punto de encuentro para dar cuenta de la hora a la que acaban.</p> <p>Al acabar todos los alumnos, se les repartirá una hoja de autoevaluación (Anexo 15) que deberán entregar durante la semana. Esta hoja de autoevaluación servirá como instrumento de evaluación y, en ella, los alumnos deberán marcar los ítems que crean que han conseguido y los que no.</p> |
| <p>Momento de despedida (15 minutos)</p> | <p>Como momento de despedida, se comentará con los alumnos qué actividad de todas las que hemos realizado durante la UD les ha resultado más complicada y cuál más fácil, dando así por finalizada la misma.</p>  |

## ANÁLISIS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Esta unidad didáctica se ha llevado a cabo durante el período de prácticas correspondiente al “PRACTICUM II” en el colegio Tello Téllez de Palencia, concretamente entre el 7 de Marzo y el 26 de Abril.

A continuación, en este apartado, mostraré las dificultades que encontré a la hora de realizar la unidad didáctica y también comentaré las propuestas de mejora que pueden llevarse a cabo para paliar esas dificultades.

### **Dificultades encontradas**

La principal dificultad que me he encontrado al realizar esta sesión ha sido que estos contenidos no habían sido nunca trabajados por los alumnos, por lo que, a raíz de la novedad, se daban diferentes problemáticas:

- Dificultad a la hora de familiarizarse con el plano: Como ya he comentado, era la primera vez que los alumnos trabajaban con planos y no sólo eso, sino relacionando los planos con la realidad que les rodea. Esto se antojaba muy complicado para algunos alumnos ya que no conseguían relacionar la realidad con el plano.
- Falta de motivación: Al ser un contenido tan novedoso y, como consecuencia del punto anterior, nos encontramos con que los alumnos a los que les cuesta más

pierden interés por la actividad. A esta pérdida de interés también se une el ver que sus compañeros sí que consiguen los objetivos y encuentran las pistas en tiempo.

- **Carácter de los alumnos:** Como es normal, durante las prácticas no me ha sido posible conocer al 100% a los alumnos con los que iba a realizar la unidad (entre otras cosas porque al no ser tutora, tengo sólo dos horas a la semana con ellos), y esto creo que ha jugado en mi contra. Hay determinados alumnos que, por su carácter, no tienen la suficiente paciencia como para buscar durante mucho tiempo una pista, llegando a la desmotivación, ni tampoco tienen la suficiente paciencia como para centrarse del todo en la actividad.

Por otra parte, también encontré dificultades a nivel de recursos, ya que la elaboración de planos ha sido muy costosa de hacer y me ha supuesto mucho tiempo realizarlos a ordenador, para que los alumnos pudieran ver de una forma clara y correcta los detalles que a ellos les interesaban a la hora de realizar las actividades.

### **Propuestas de mejora**

Como propuestas de mejora para ocasiones futuras podemos remarcar las siguientes:

- **Realizar la actividad en espacios diferentes:** Aunque la sesión cuenta con múltiples espacios de realización de actividades, creo que podría ser muy interesante trabajar esta temática más a fondo con los alumnos y poder dar el salto a final de curso de realizar una actividad de orientación en el monte (a niveles muy básicos).
- **Colaboración con clubes deportivos de orientación:** También, para fomentar la realización de este deporte, se pueden hacer colaboraciones con “ORCA Palencia”, que es el club de orientación de la ciudad de Palencia, bien a través de actividades prácticas conjuntas o bien a modo de charlas.
- **Nivel de dificultad:** Por supuesto es un dato a tener muy en cuenta a la hora de realizar, no sólo ésta, sino cualquier unidad didáctica. Como ya comenté antes, no me ha sido posible conocer del todo a mis alumnos, por lo que la dificultad de las actividades ha ido incrementándose o no según iba observando sus conocimientos y comportamientos, pero de cara a mejorar la unidad esto debe estar presente desde el primer momento para que los alumnos puedan

desarrollarse por completo y todas las sesiones sean un reto para ellos, evitando caer así también en el aburrimiento y el desinterés.

## 6. CONSIDERACIONES FINALES

En este documento me he centrado en la enseñanza que se le da a la orientación en el aula actualmente pero dentro de la educación física en la etapa de educación primaria. Para ello, he dividido el trabajo en dos fases:

- La primera fase ha consistido en una fundamentación teórica basada en diferentes libros y artículos relacionados con el tema.
- La segunda fase se ve plasmada en la realización de una unidad didáctica basada en lo dispuesto anterior y adaptada a un contexto en particular.

Cabe destacar en cuanto al contexto, que considero que ha sido un entorno excelente para poder realizar este trabajo, ya que el tutor no ha puesto ninguna pega para la realización de la unidad y, además, la situación del centro y los recursos eran óptimos para trabajar la orientación. También pude contar con la colaboración de la empresa LinumBerco para conseguir materiales reales de carreras de orientación, y así realizar sesiones más reales y cercanas a lo que es el deporte de orientación en sí.

La orientación es un contenido que, a mi modo de ver, es completo en muchos aspectos, pero sobre todo es completo porque se puede (y se debe si se quiere realizar una buena labor docente) trabajar de manera interdisciplinar en colaboración con otros profesores. Por otro lado, también se trabaja con el alumno como protagonista vivencial de las actividades, lo que provoca que lo que los alumnos aprenden se convierte en algo adquirido de una forma más duradera y significativa.

En cuanto a la secuenciación de los contenidos trabajados en la unidad, han sido planteados de una forma que vayan desde lo más sencillo y cercano a lo complejo y lejano del entorno del alumno, buscando una correcta evolución en su conocimiento. Además, al final de cada sesión se observa cómo hay un momento de feedback con los alumnos en el que se comentan las dificultades y facilidades de la sesión, momento en el que el profesor, en ese caso yo, aprovechaba para observar a qué alumno le costaba más y tenía que estar más pendiente de él en la próxima sesión y qué alumno podía empezar a tener más autonomía.

Además de como entretenimiento, este proyecto se ha planteado con la idea de que los alumnos conozcan deportes menos conocidos y tengan acceso a los mismos, de manera que, si hay alumnos interesados en el mismo, puedan incluirlo en sus hábitos saludables y puedan practicarlo fuera del colegio, adquiriendo así contacto con el medio natural e incentivando el cuidado del medio ambiente.

Como aspectos negativos puedo destacar la elaboración de material. Me ha sido complicado realizar todos los mapas utilizados en las sesiones, ya que son planos muy específicos y, en alguna ocasión, de espacios muy pequeños en los que había que destacar más detalles que si fuera una zona más extensa.

También me ha parecido un punto negativo el no poder exprimir del todo este tema en la unidad didáctica a la hora de la utilización de material ya que las brújulas en el contexto en el que me estaba moviendo no eran necesarias al utilizar parques cercanos al colegio que, aunque no sean los más conocidos de los alumnos, sólo el hecho de vivir en Palencia ya te hace conocerlos aunque sea de forma leve.

Como último aspecto negativo a tener en cuenta, creo que para realizar este tipo de actividades con buenos resultados se necesita mucha colaboración del profesorado, pues requiere salidas del colegio y las zonas por las que van a estar los niños deben tener un adulto vigilando por si pasa algo o para ofrecer ayuda, y considero que esto puede suponer dificultades para el profesor que lo quiera llevar a cabo, aunque no ha sido mi caso.

Como análisis de lo que para mí ha supuesto la puesta en práctica de la unidad didáctica, puedo decir que los objetivos previstos para los alumnos se han cumplido sin problema y, además, siempre se han mostrado muy participativos en las sesiones, lo que ha ayudado en gran medida.

Para mí, este trabajo ha supuesto una gran satisfacción personal ya que de pequeña participé en las carreras de orientación urbana que se planteaban en el colegio pero nunca nos explicaron si esto era un deporte o no y, hasta este año, no supe que realmente sí que lo era. Por supuesto tampoco tenía idea de que en Palencia había un club de orientación, y creo que esto es muy importante a la hora de divulgar este deporte y darle una salida.

Después de realizar la fundamentación teórica, me di cuenta de los grandes valores que tiene la orientación, no sólo en la escuela sino también para el resto de personas que, de un modo o de otro, nos sentimos atraídos por este deporte, ya que es una actividad muy completa y, sobre todo, es una actividad que puede ser trabajada con cualquier persona adaptándola a las necesidades o dificultades que pueda soportar esta.

Por último, con este trabajo de fin de grado, he podido poner en práctica conocimientos adquiridos en la carrera de diversas materias que me han hecho ver la importancia de todas y cada una de ellas y también ver mis habilidades y capacidades como docente.

## 7. LISTA DE REFERENCIAS

- Casterad, J.; Guillén, F.; Lapetra, S.; (1995). *Una propuesta curricular de Actividades Físicas en la Naturaleza par la Educación Primaria*. Actas del II Congreso Nacional de EF de FCCE y XII de E.U. Magisterio. Zaragoza y Jaca. Pp.153-158.
- Casterad, J.; Guillén, R.; Lapetra, S.; (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Ed. Inde.
- Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) (1992:482)
- Federación Española de Orientación (FEDO). <http://www.fedo.org/web/> (Consulta: 15 de abril de 2017)
- Gómez, V., Luna, J. y Zorrilla, P. (1996). *Deporte de orientación*. Madrid: Mec
- Granero, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural, de Universidad de Almería. <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonomica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm> (Consulta: 25 de abril de 2017)
- Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Miguel, A., Colás, F. A., & Lorenzo, J. C. T. (1994). *Los recorridos de orientación en la educación física*. Tabanque: Revista pedagógica, (9), 217-228.
- Miller, F. (1971). *Principios y servicios de orientación escolar*. Madrid: Editorial Magisterio Español S.A.
- ORDEN EDU 519/2014. *Currículo de Educación primaria en Castilla y León*. Boletín oficial de Castilla y León. 20 de junio
- Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.

- Pérez, D. (2004). *Educación en valores y actividades en la naturaleza. Su lugar la Educación Física*. IV Congreso Estatal y II Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas. Universidad de Valladolid.
- Pinos, M.; (1997). *Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza*. Madrid: Ed. Gymnos.
- Querol, S. (2003). *La orientación en Educación física*.  
<http://www.educaciofísica.com/orientacion.htm> (Consulta: 10 de Abril de 2017).
- Tierra, J. (1996). *Actividades recreativas en la naturaleza*. En A. Soto Rosales, (coord.). Educación Primaria: actividades en la naturaleza. Huelva: Universidad de Huelva.

# 8. ANEXOS

## ANEXO 1: POWER POINT EXPLICATIVO DE LA SESIÓN 1



**Orientación escolar**  
Colegio Tello Téllez

### Orientación

- ¿Qué es la orientación?  
La orientación es la manera de situarnos en un plano o mapa con respecto a lo que nos rodea.

Podemos orientarnos gracias a instrumentos como la brújula o también gracias a fenómenos naturales como la salida o la puesta del sol.

### Planos y mapas

- Se trata de la representación en dos dimensiones de un espacio en un tamaño reducido y visto desde arriba.
- Pueden indicarnos muchas cosas dependiendo del uso para el que esté destinado: mapa topográfico, plano turístico, mapa político...



- ¿En qué se diferencian los mapas y los planos?

Su principal diferencia es el tamaño de la zona que representan.

Los mapas suelen representar zonas más amplias y menos detalladas.

Los planos representan zonas más pequeñas, con más detalles.



### Elementos de un plano o mapa

- Nombre:** Nos indica qué terreno es el que está representado en el mismo.
- Leyenda:** Nos indica qué significa cada elemento que aparece en el plano o mapa.
- Escala:** Nos indica la proporción a la que está representado el mapa respecto de la realidad.



**LEYENDA**

Despejado, Nuboso, Muy Nuboso, Cubierto, Llovizna, Lluvia, Chubasco, Tormenta, Granizo, Nieve, Bruma, Niebla, Calina, Fricción, Hielo, Fuente, Fuente Manojada, Riada, Marea Alta, Marea Baja, Fuente Manojada, Grietas, Muy Grietas, Abolada, Montañas, Mar de Fondo, Alturas.

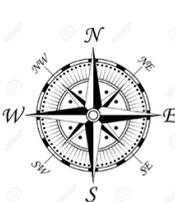
Leyenda de un mapa meteorológico

### La brújula

- ¿Para qué sirve una brújula?

Instrumento compuesto por una aguja imantada que nos sirve para determinar las coordenadas geográficas de la superficies.

La aguja imantada señala siempre el norte magnético, ayudándonos a conocer dónde se encuentran el sur, el este y el oeste.



• ¿Cuáles son sus partes principales?



## Orientación deportiva

• ¿Qué es?

Según la FEDO se define como una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula.

Objetivo: Completar el recorrido en el menor tiempo posible siguiendo el orden de las balizas establecido.

• ¿Qué instrumentos vamos a utilizar en las carreras de orientación?

Los 3 instrumentos más importantes para nosotros van a ser:

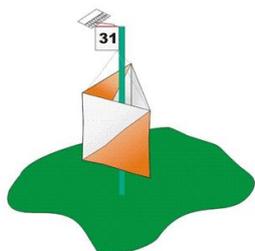
- Plano
- Baliza
- Hoja de control



## Plano



## Baliza



## Hoja de control

| Nº SALIDA |    | HOJA DE CONTROL |    |    |    | DORSAL | TIEMPO:   |    |   |
|-----------|----|-----------------|----|----|----|--------|-----------|----|---|
|           |    | NOMBRE:         |    |    |    |        | H         | M  | S |
|           |    | EQUIPO:         |    |    |    |        | H LLEGADA |    |   |
|           |    |                 |    |    |    |        | H SALIDA  |    |   |
|           |    |                 |    |    |    |        | TIEMPO:   |    |   |
| 10        | 11 | 12              | 13 | 14 | 15 | 16     | 17        | 18 |   |
| 1         | 2  | 3               | 4  | 5  | 6  | 7      | 8         | 9  |   |

### ¿Cómo vamos a orientarnos?

#### 1. Saber dónde estoy

Lo primero que debemos hacer es identificar algún elemento del plano que nos permita saber dónde estamos.

#### 2. Orientar el plano

Posteriormente orientaremos el plano de forma que lo que tenemos a nuestro alrededor quede igualmente dispuesto en el plano.

#### 3. Identificar objetos en el plano

En tercer lugar y para que nos sea más sencillo, intentamos identificar objetos cercanos a nuestro objetivo en el plano que nos puedan servir en la realidad.

#### 4. Colocarme hacia donde quiero ir sin desorientar el plano

Por último y antes de buscar nuestro objetivo, nos colocamos mirando hacia la dirección en la que se encuentra, siempre manteniendo el plano orientado.

### Trucos que debemos tener en cuenta

#### ● Visualizar lo que estamos buscando

Es importante saber qué es lo que buscamos (balizas, pegatinas...) para que nos sea más fácil encontrarlo.

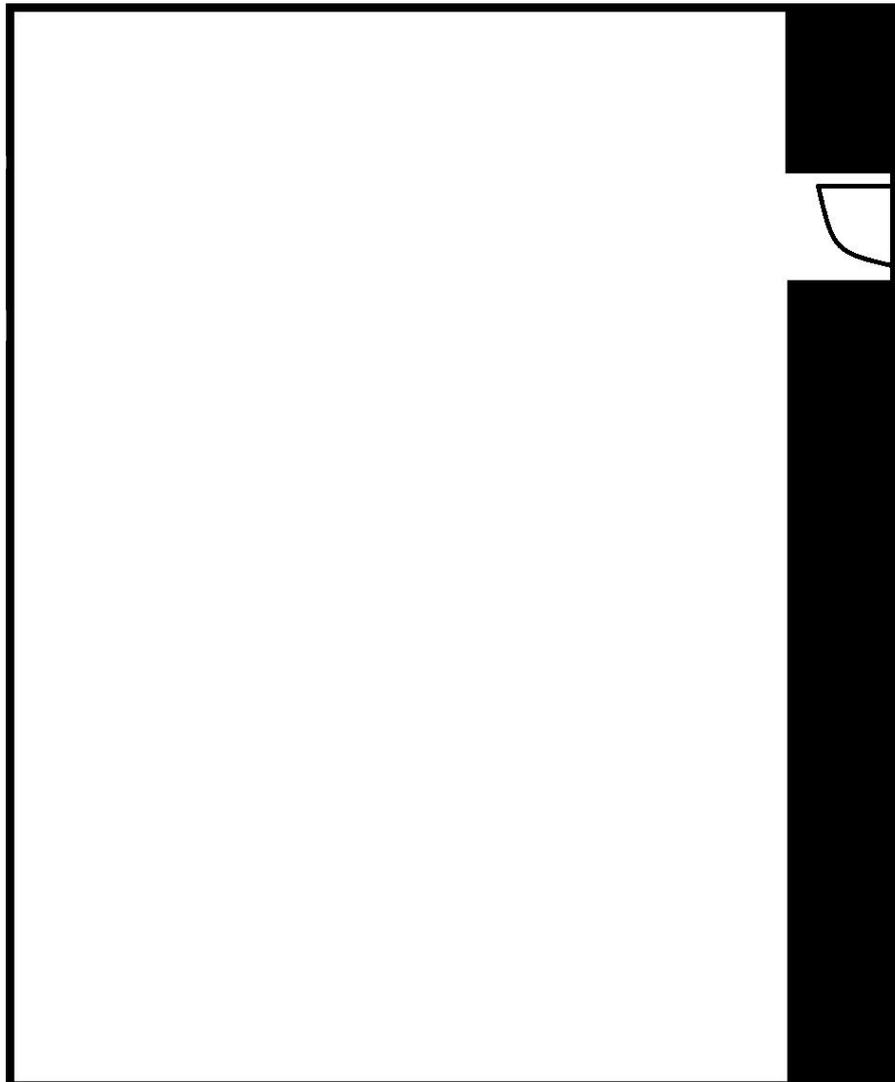
#### ● ¡OJO con la altura!

Si una pista está colocada en una columna puede estar a la altura de nuestros pies o de nuestra cabeza.

## ANEXO 2: CUESTIONARIO SESIÓN 1

| Cuestionario 1 ¿Nos orientamos?                              |  |
|--|--|
| Nombre y apellidos:<br>Curso:                                |  |
| ¿Sabes cuál es la diferencia entre un plano y un mapa?       |  |
| ¿Qué es una baliza?  |  |
| ¿Qué es lo más importante a la hora de realizar orientación? |  |
| ¿Para qué puede servirme la orientación en mi día a día?     |  |
| ¿Para qué sirve la brújula?                                  |  |

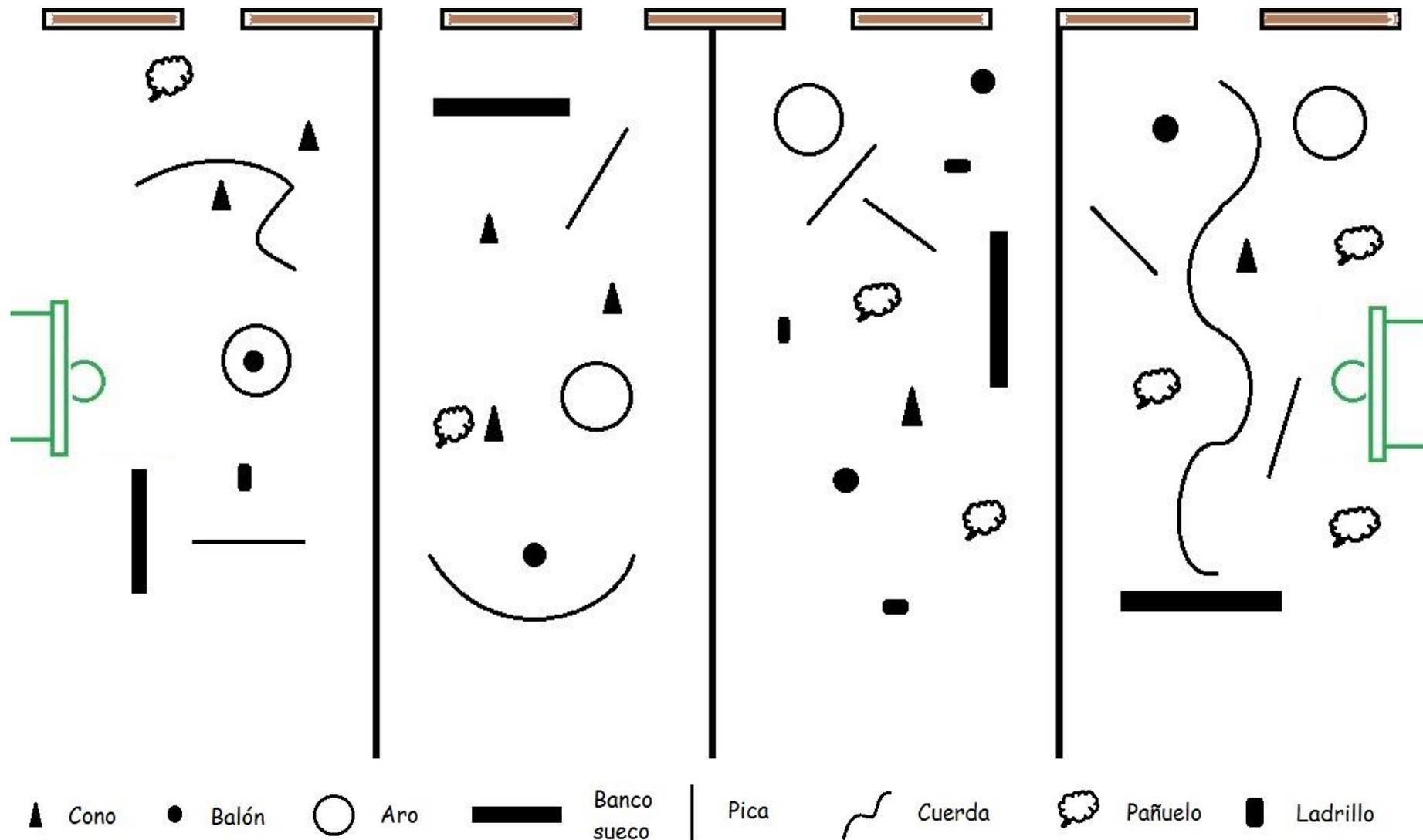
### ANEXO 3: PLANO INCOMPLETO AULA 4ºA



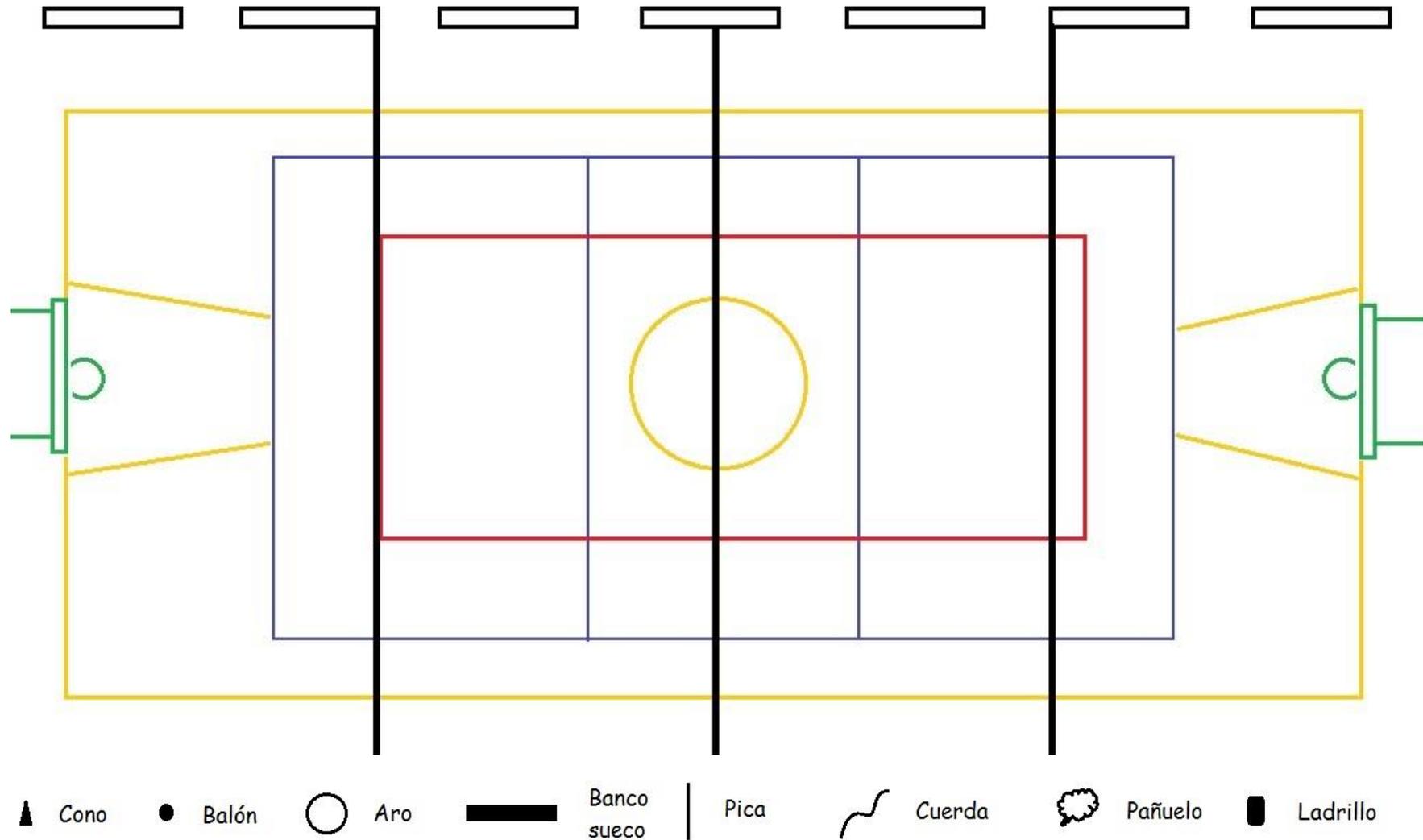
### ANEXO 4: LEYENDA

| <u>Leyenda a utilizar</u>   |                 |
|---|-----------------|
|  | Puerta          |
|  | Ventana         |
|  | Mesa            |
|  | Percheros       |
|  | Sillas aisladas |

## ANEXO 5: PLANO GIMNASIO CON OBJETOS



## ANEXO 6: PLANO DEL GIMNASIO

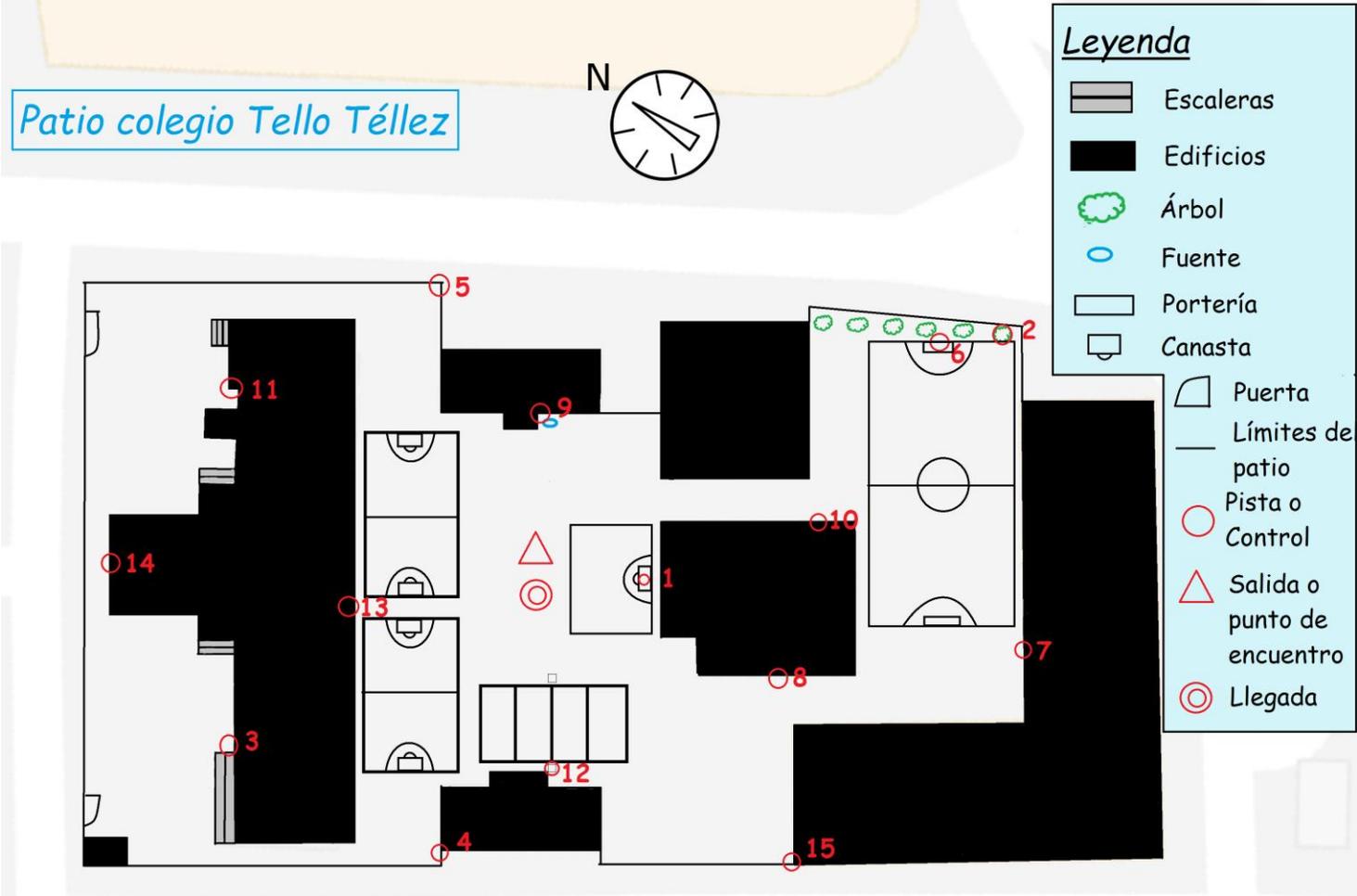


## ANEXO 7: PISTAS PARA LA SESIÓN 4

La frase que deben formar al final de la sesión es la siguiente: *El plano es una representación en dos dimensiones de un espacio en un tamaño reducido.*

|            |           |                 |           |                    |
|------------|-----------|-----------------|-----------|--------------------|
| 2. El      | 14. Plano | 3. Es           | 8. Una    | 11. Representación |
| 13. En     | 9. Dos    | 10. Dimensiones | 15. De    | 4. Un              |
| 1. Espacio | 6. En     | 12. Un          | 7. Tamaño | 5. Reducido        |

**ANEXO 8: MAPA DEL PATIO DEL COLEGIO CON LAS PISTAS**



## ANEXO 9: HOJAS DE CONTROL SESIÓN 4

Modelo 1

| <u>Nombre y apellidos</u> |   |   |    |   |    | <u>Curso</u> |   |   | <u>H. Salida</u> |    |   | <u>H. Llegada</u> |    |    |
|---------------------------|---|---|----|---|----|--------------|---|---|------------------|----|---|-------------------|----|----|
| 3                         | 8 | 9 | 11 | 7 | 12 | 2            | 6 | 1 | 4                | 15 | 5 | 13                | 10 | 14 |
|                           |   |   |    |   |    |              |   |   |                  |    |   |                   |    |    |

## ANEXO 10: HOJA DE CONTROL DE TIEMPO

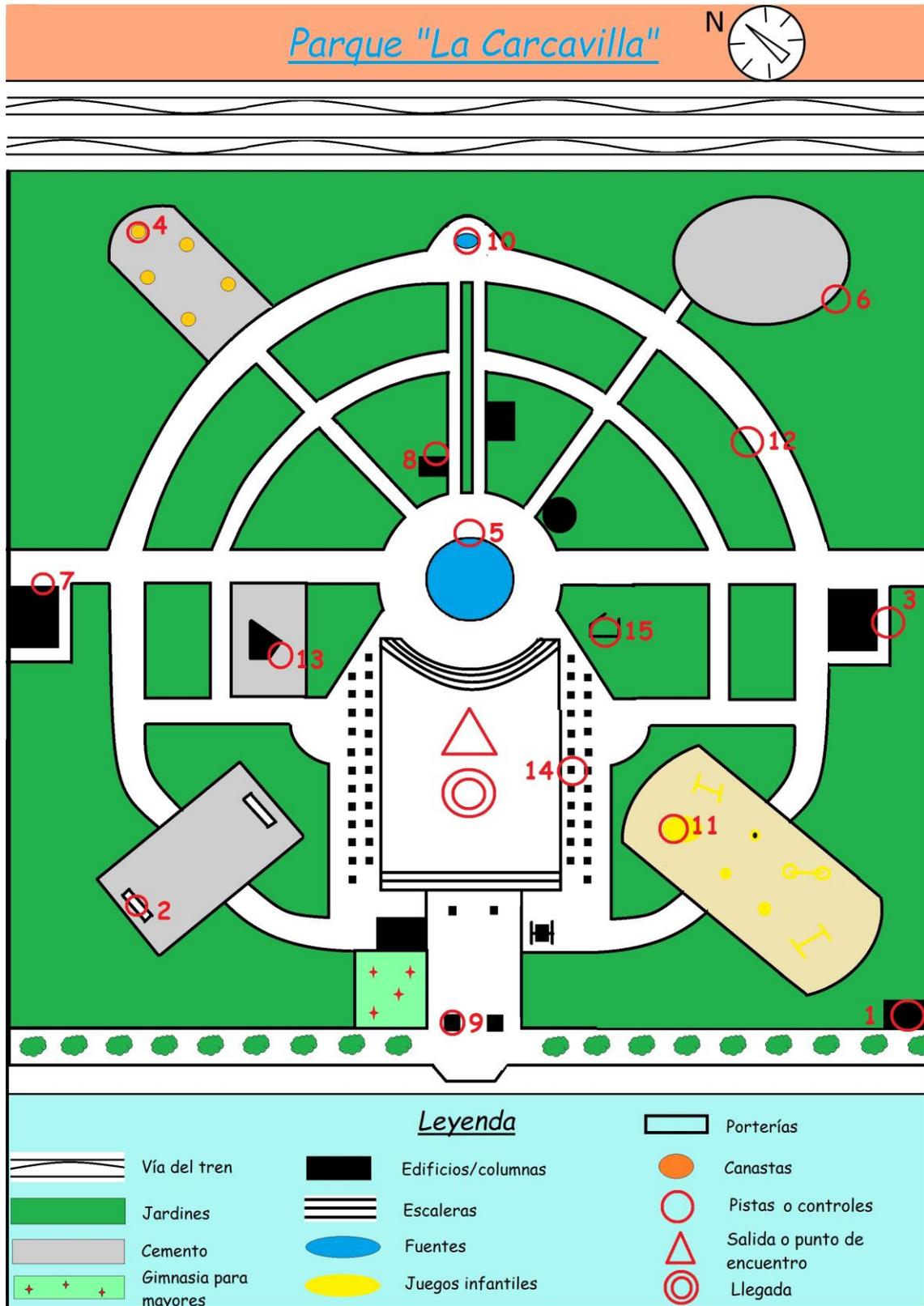
| <b>N° pareja</b> | <b>Nombres</b> | <b>H. salida</b> | <b>H. llegada</b> | <b>Tiempo</b> |
|------------------|----------------|------------------|-------------------|---------------|
| 1                |                |                  |                   |               |
| 2                |                |                  |                   |               |
| 3                |                |                  |                   |               |
| 4                |                |                  |                   |               |
| 5                |                |                  |                   |               |
| 6                |                |                  |                   |               |
| 7                |                |                  |                   |               |
| 8                |                |                  |                   |               |
| 9                |                |                  |                   |               |
| 10               |                |                  |                   |               |
| 11               |                |                  |                   |               |
| 12               |                |                  |                   |               |
| 13               |                |                  |                   |               |
| 14               |                |                  |                   |               |
| 15               |                |                  |                   |               |
| 16               |                |                  |                   |               |
| 17               |                |                  |                   |               |
| 18               |                |                  |                   |               |
| 19               |                |                  |                   |               |
| 20               |                |                  |                   |               |
| ...              |                |                  |                   |               |

## ANEXO 11: PISTAS PARA LA SESIÓN 5

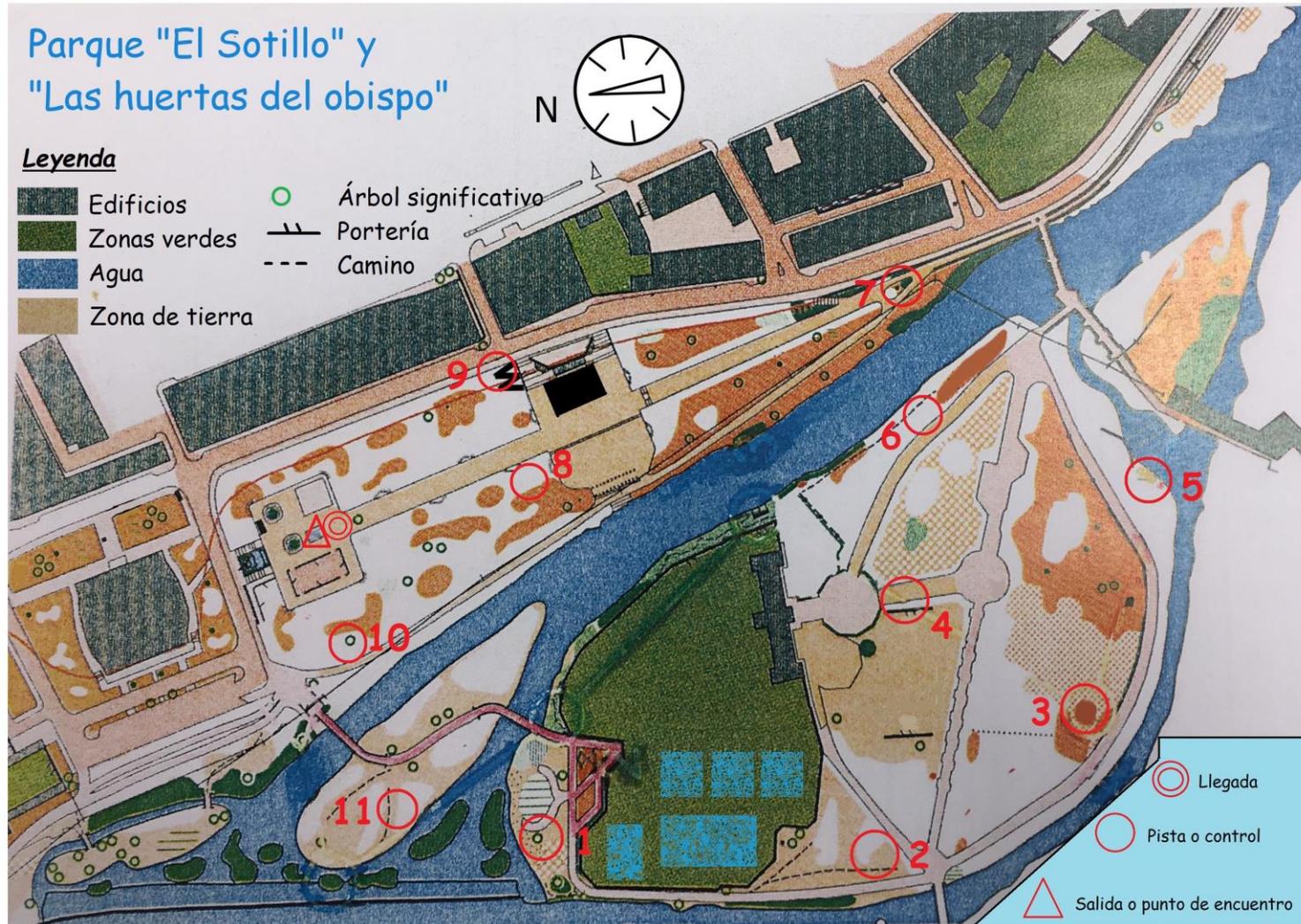
La frase que deben formar al final de la sesión es la siguiente: *Durante la semana cultural realizaremos una actividad de orientación en dos parques cercanos al colegio.*

|            |              |              |                 |                 |
|------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|
| 3. Durante | 14. la       | 4. semana    | 10. cultural    | 2. realizaremos |
| 15. una    | 8. actividad | 1. de        | 11. orientación | 5. en           |
| 9. dos     | 7. parques   | 13. cercanos | 6. al           | 12. colegio     |

**ANEXO 12: MAPA PARQUE DE “LA CARCAVILLA” CON PISTAS**



### ANEXO 13: MAPA PARQUES "EL SOTILLO" Y "LAS HUERTAS DEL OBISPO"



## ANEXO 14: HOJAS DE CONTROL

| <b>Nombre y apellidos</b> |           |          |          | <b>Curso</b> |          | <b>H. salida</b> |          |           | <b>H. llegada</b> |          |  |
|---------------------------|-----------|----------|----------|--------------|----------|------------------|----------|-----------|-------------------|----------|--|
| <b>9</b>                  | <b>10</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>5</b>     | <b>6</b> | <b>7</b>         | <b>8</b> | <b>11</b> | <b>3</b>          | <b>2</b> |  |
|                           |           |          |          |              |          |                  |          |           |                   |          |  |

## ANEXO 15: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

| <b>Autoevaluación final</b>   | NO | PUEDO<br>MEJORAR | SI |
|---|----|------------------|----|
| <b>Nombre y apellidos:</b>  |    |                  |    |
| Sé orientar un plano fijándome en mi entorno.                               |    |                  |    |
| Conozco las normas básicas de una carrera de orientación.                   |    |                  |    |
| Sé qué es una baliza y para lo que sirve.                                   |    |                  |    |
| Conozco los puntos cardinales.  |    |                  |    |
| Sé interpretar mapas y leyendas.  |    |                  |    |
| Localizo puntos tanto en los mapas como en la realidad.                     |    |                  |    |
| Elaboro planos y leyendas sencillas.  |    |                  |    |
| He atendido a las explicaciones del profesor.                               |    |                  |    |
| Respeto las normas de las actividades y a mis compañeros.                   |    |                  |    |
| Soy capaz de tomar decisiones junto con mi pareja                           |    |                  |    |
| ¿Por qué es importante la orientación?                                      |    |                  |    |
| ¿Qué es una brújula? ¿Para qué sirve?                                       |    |                  |    |
| ¿Te gustaría participar en más actividades de orientación?                  |    |                  |    |
| ¿Cuál ha sido la actividad que más te ha gustado?                           |    |                  |    |
| En una escala de 0 a 10, indica cuánto te ha gustado esta unidad didáctica. |    |                  |    |
| 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  |    |                  |    |