



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

ACTIVIDADES EN PROGRESIÓN PARA TRABAJAR LA ORIENTACIÓN

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: CARLOS FERNÁNDEZ GÓMEZ

TUTOR/A: ALFREDO MIGUEL AGUADO

Palencia, 08 Junio 2017

Resumen

Título: Actividades en progresión para trabajar la orientación

Autor: Carlos Fernández Gómez

Tutor: Alfredo Miguel Aguado

Palabras clave: orientación, Educación Primaria, actividades en progresión, contenidos adaptados.

Resumen: El trabajo realizado trata una serie de actividades en progresión para trabajar la orientación en un ámbito escolar. Para el diseño de las actividades se tiene en cuenta dos aspectos clave: las características generales del alumnado y los contenidos de orientación adaptados a las tres fases establecidas para este trabajo dentro de la Educación Primaria.

La finalidad de este Trabajo de fin de Grado es aportar una serie de recursos para elaborar una unidad didáctica de orientación para cualquier curso de la Educación Primaria.

Abstract

Abstract: The work carried out deals with a series of activities in progression to work orientation in a school environment. For the designing of the activities, two key aspects have been taken into account: the general characteristics of the students, and adapted orientation contents for the three established phases for this work within Primary Education.

The purpose of this work is to provide in the development is a series of resources to elaborate a didactic unit of orientation for any course of the Primary Education.

Índice

	Página
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
4.1 LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA.....	12
4.1.1 Concepto de orientación.....	12
4.1.2 Breve historia de la Orientación Deportiva.....	13
4.1.3 Modalidades de orientación.....	13
4.2 CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA.....	16
4.2.1 Fases para trabajar la orientación en Primaria.....	18
4.2.2 Cómo introducir la orientación.....	19
4.2.3 Metodología a seguir.....	19
4.3 CONTENIDOS DE ORIENTACIÓN.....	21
4.4 CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS Y PSICOMOTORAS.....	25
5. DISEÑO.....	28
5.1 FACTORES BÁSICOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR Y DISEÑAR LAS ACTIVIDADES.....	28
5.2 ACTIVIDADES EN PROGRESIÓN POR FASES.....	30
6. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO.....	38
7. CONCLUSIONES.....	39
8. LISTA DE REFERENCIAS.....	42
9. ANEXOS.....	44

1. INTRODUCCIÓN

La orientación, se entiende como la capacidad que tiene uno mismo de situarse y desplazarse en un espacio geográfico. En esta actividad, se utiliza un mapa que nos ayuda a desplazarnos por el terreno, interpretando los diferentes elementos. En ella, intervienen una serie de factores y capacidades que facilitan la actividad, de las cuales, se hablarán a lo largo de este trabajo. Para la actividad orientativa,

Se trata, a lo largo de este trabajo, de desarrollar una serie de actividades en progresión para edades comprendidas en la Educación Primaria, y dirigido a docentes, facilitando los procesos de elaboración y construcción de una unidad didáctica de orientación.

Resulta interesante tratar este tema, desde el punto de vista de las actividades, porque aporta mayor protagonismo a la parte práctica de la orientación, donde realmente los niños aprenden de una forma más significativa, dando sentido a la construcción de su aprendizaje. Al trabajar de este modo, se pretende que los alumnos se diviertan al tiempo que desarrollan una serie de habilidades y destrezas.

La elaboración de las actividades se basa en dos aspectos clave, que se han de tener en cuenta siempre que se pretenda diseñar actividades de cualquier temática, que son: las **características generales** del alumnado en primaria, entendidas en este trabajo como las cualidades y limitaciones tanto a nivel cognitivo como motórico en un rango de edad; y los **contenidos de orientación** que se pueden trabajar en cada etapa, seleccionando y modificando estos, siempre en relación a las características.

Para ello, se establecen una serie de **objetivos**, que marcarán las pautas a seguir en la elaboración de este trabajo. A continuación, en la **justificación**, se expone la importancia de trabajar orientación en las edades primarias. Todo ello, siempre apoyado por la **fundamentación teórica**, que incluye todos los aspectos que se desarrollan en las actividades propuestas. En el apartado de **diseño**, se da a conocer una serie de factores que se han de tener en cuenta a la hora de elaborar actividades de orientación, dirigido a aquellos lectores con intenciones de elaborar una propuesta didáctica de orientación en el ámbito escolar, dando pie a las actividades en progresión, que son la parte fundamental del trabajo. Estas, a su vez, tienen un carácter progresivo, variando dentro de cada uno de los rangos de edad de la Educación Primaria. En los últimos apartados,

dentro de las **conclusiones**, se recogen aquellas cuestiones y reflexiones acerca de este trabajo. En la lista de **referencias**, se encuentra la documentación recogida y consultada para la elaboración de este trabajo. Para finalizar, en el apartado **anexos**, se ilustran los documentos necesarios para la elaboración de este trabajo.

2. OBJETIVOS

En este apartado se dan a conocer los objetivos, entendidos como la respuesta a lo qué se desea conseguir, es decir, la finalidad a la que se pretende llegar.

El objetivo general, es diseñar una serie de actividades en progresión, adaptando los contenidos de la orientación a las características de los alumnos en las diferentes fases establecidas. Al mismo tiempo, los objetivos específicos, marcados en la tabla de color rosa, tratan de dar una respuesta más concreta a la finalidad del proyecto, los cuales, están vinculados con las 7 competencias clave que establece el sistema Educativo Español actual (LOMCE). Los objetivos son los siguientes:

Dar a conocer la orientación, sus posibilidades de juego, así como la importancia que tiene en la vida cotidiana.

- Competencia en comunicación lingüística CCL
 - Competencias sociales y cívicas CSC
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor SIE

Avanzar en el tema de la orientación de un modo progresivo, facilitando el aprendizaje.

- - Competencia para Aprender a aprender CPAA
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor SIE
 - Competencia digital CD

Seleccionar y adaptar los contenidos propios de orientación a las capacidades del alumnado.

- Competencia para Aprender a aprender CPAA
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor SIE

Dar a conocer una serie de recursos, herramientas y directrices para la elaboración de actividades específicas de orientación en las diferentes fases de la Educación Primaria.

- Competencia digital CD
- Competencia para Aprender a aprender CPAA
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor SIE

3. JUSTIFICACIÓN

La Orientación es una modalidad deportiva que está en auge en los últimos años en el área de Educación Física. Se trata de una actividad muy completa que trabaja aspectos que realizamos diariamente sin darnos cuenta. Cualquier gesto de la acción cotidiana, como desplazarnos por una ciudad desconocida, tratamos de interpretar nuestra ubicación y establecer rumbos, o bien, en nuestra ciudad intentando trazar trayectorias que nos resulten más rápidas, se realiza de un modo inconsciente. Por lo tanto, parece conveniente, tratar este tema desde el marco educativo, facilitando y ayudando a establecer las habilidades y capacidades orientativas en las etapas primarias.

Practicar orientación es una forma emocionante de realizar deporte, que nos permite aprender y desarrollar habilidades necesarias para movernos por espacios no conocidos. Esta modalidad es adecuada para ambos sexos y a cualquier edad, siendo los 7 años la edad recomendada para iniciarse.

Esta actividad, consiste en localizar varios puntos señalados en un mapa en el menor tiempo posible. Para dar constancia del pasar por los puntos de control, el participante dejará su registro en una tarjeta de control u otro medio impuesto por la organización. Una vez completado el circuito se dará por terminada la carrera, comprobando los registros. Se puede realizar en cualquier espacio, como el aula, el gimnasio, el patio del colegio, entornos naturales... Cuanto mayor y más elementos desconocidos posea un espacio, la dificultad de orientarse se verá incrementada.

Al trabajar orientación con nuestros alumnos, no solo les proporcionamos actividad física, con los efectos beneficiosos que tienen para la salud, sino que también se trabajan otros aspectos positivos a niveles cognitivos y psicomotores. Para McNeill, Cory-Wright y Renfrew (2006), algunos de los atributos y efectos más destacables de esta modalidad son los siguientes:

Aspectos cognitivos:

- Implica a la toma de decisiones.
- Interpretación de la información
- Analizar y visualizar el terreno.

Aspectos físicos:

- Mejora de las condiciones físicas.
- Beneficio cardiovascular y mejora de la salud.
- Combina el ejercicio físico con el mental.

Aspectos sociopersonales:

- Dependencia y confianza en uno mismo.
- Inicio al mundo del deporte.
- Conocimiento y valores de respeto al medio natural.
- Implantación de valores como el compañerismo, el juego limpio, y el respeto a las normas.
- Es un deporte de bajo coste económico.

Estos efectos positivos se acentúan más si trabajamos en entornos naturales. Muchos autores han demostrado los efectos beneficiosos que tiene el estar en contacto con el medio natural. El doctor William Bird, ha demostrado en sus investigaciones que, “las personas están más sanas, se adaptan mejor, tienen menos estrés y son capaces de concentrarse sólo con contemplar, unos minutos al día, los espacios verdes” (Freire.H, 2011, p.39). La motivación proporcionada por el contacto con el entorno natural, hace que sea una actividad idónea para inculcar valores de respeto con nuestro entorno. Heike Freire (2011) en “*Educación en Verde*”, destaca la importancia y los numerosos efectos beneficiosos de trabajar en un entorno natural, así como una serie de pautas y consejos para trabajar en este entorno. Para esta autora, los niños que crecen en contacto con la naturaleza obtienen una serie de beneficios para sí mismos resumidos a continuación:

- Crean sentimientos más positivos sobre sí mismos.
- Desarrollan un sentimiento fuerte de amor y armonía con el mundo.
- Disminuye el impacto por estrés.

A nivel educativo, permite mejorar el desarrollo cognitivo ampliando así la capacidad de razonamiento y de observación, como también tiene la posibilidad de desarrollar de manera natural su psicomotricidad, sus habilidades, su capacidad de

resolver problemas y su sociabilidad. Además, potencia la imaginación, la creatividad y la capacidad de maravillarse, aspecto decisivo para fomentar la motivación en los niños.

Por el contrario, la carencia de contacto con el medio natural, puede crear enfermedades o dolencias como depresión, estrés, déficit de atención-hiperactividad o ansiedad. Esta falta de contacto con actividades al aire libre, especialmente en edades tempranas, puede provocar una devaluación de los sentidos, dificultades de atención y elevados índices de enfermedad física y emocional.

Realizar escapadas a entornos naturales pueden ser una forma ideal de pasar nuestro tiempo de ocio, ya sea con la familia o con amigos, donde podemos realizar un sinnúmero de actividades como senderismo, acampada, escalada, montañismo, o bien, simplemente disfrutar pasando un rato en contacto con el medio natural. La ciudad de Palencia, en la cual se ubica el autor de este trabajo, ofrece una gran variedad de opciones en cuanto a ocio en espacios naturales, siendo la segunda ciudad española con más espacios verdes por extensión en proporción a los habitantes, pudiendo acudir a algún entorno natural sin tener que recorrer grandes distancias. Algunos de los entornos más apropiados para realizar actividades de orientación son “El monte el Viejo” a 7km, y dentro de la ciudad hay espacios verdes como “Huertas del Obispo”, “el Sotillo”, “El salón de Isabel II”, “Rivera Sur”, y la “Huerta Guadián”. Además, la provincia cuenta con la Montaña Palentina, una zona geográfica de gran riqueza natural que ofrece gran cantidad de posibilidades para disfrutar del ocio. A diferencia de otras más urbanizadas y extensas, ofrece una mayor posibilidad de acercamiento a estos entornos, los cuales, como profesores debemos ser conscientes y valernos de ellos, ya que son lugares apropiados para realizar orientación y actividades de ocio en los que poder fomentar valores sociales y actitudes de respeto tanto a compañeros como al entorno natural.

Influencia de la TICs en la Orientación

La evolución de las TICs ha cobrado especial relevancia, gracias a los avances tecnológicos. Es difícil ver a una persona utilizando un mapa en soporte de papel para ubicarse. El móvil con sistemas de ubicación GPS y navegación de mapas han facilitado la orientación. No obstante, en las carreras de orientación es un instrumento prohibido. El uso de estas nuevas tecnologías, puede resultar negativo, impidiendo el proceso del desarrollo de la orientación, ya que el uso de éstas, reduce el aprendizaje en los métodos

de la orientación deportiva. Por eso, a los niños desde pequeños, hay que enseñarles a construir esquemas mentales, donde la orientación se convierta en el eje principal. No obstante, no se deben ignorar las nuevas tecnologías de la información, porque se han convertido en un instrumento indispensable para nuestras vidas, agilizando tareas cotidianas. Por lo tanto, podría convertirse en un buen instrumento para introducir y dar a conocer el uso adecuado de estas tecnologías.

Relación con el marco educativo

Basándonos en la referencia legislativa actual según la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se han elegido aquellos elementos prescriptivos (contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables), en relación con el tema de Orientación.

En el apartado de Educación Física, encontramos contenidos con referencia a la orientación. En el bloque 2, de Conocimiento Corporal, el tercer contenido habla del desarrollo y consolidación de la lateralidad corporal, la orientación de personas y objetos, el cual trabajaremos en las primeras actividades programadas en este trabajo. En este apartado también nos encontramos con contenidos más propios de la orientación que hablan de la direccionalidad del espacio, la organización y la exploración del espacio. El bloque 4 que trata sobre Juegos y actividades deportivas, hace referencia al uso del entorno natural.

La orientación deportiva, por su naturaleza, tiene un carácter interdisciplinar, pudiéndose abordar desde otras materias, en apoyo o refuerzo a la Unidad Didáctica planteada desde el área de Educación Física. Del BOCYL, Boletín Oficial del Castilla y León, se extraen los siguientes contenidos de diferentes áreas de conocimiento en referencia a la orientación en la Educación Primaria.

En el área de **Ciencias de la naturaleza**, la asignatura de Ciencias Sociales, en referencia al tema de la cartografía y la orientación nos encontramos con los siguientes contenidos:

Contenidos
<i>bloque 2 En el mundo en que vivimos</i> <ul style="list-style-type: none">– 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.

En el área de **matemáticas** nos encontramos con el siguiente contenido con relación a la orientación.

Contenidos
<i>bloque 3 de geometría</i> <ul style="list-style-type: none">– La situación en el plano y en el espacio. Sistema de coordenadas cartesianas. Descripción de posiciones y movimientos por medio de coordenadas de distancias, ángulos, giros...

Otra área considerada transversal en relación a la orientación es la **Educación Artística**, en la asignatura de Plástica nos encontramos los contenidos siguientes:

Contenidos
<i>Bloque 2: Expresión artística</i> <ul style="list-style-type: none">– El dibujo de representación: elaboración de dibujos, pinturas y collages representando el entorno próximo y el imaginario; composición de piezas recreando aspectos de obras artísticas analizadas. Iniciación a la pintura abstracta. <i>Bloque 3: Dibujo geométrico</i> <ul style="list-style-type: none">– Observación del entorno y discriminación de formas geométricas. Distancias, recorridos y posiciones de objetos.– La representación elemental del espacio, escalas, mapas y gráficas sencillas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 LA ORIENTACIÓN

4.1.1 Concepto

Se entiende por orientación a la capacidad que tiene uno mismo de situarse en un espacio geográfico y llegar a otros destinos. En las carreras de orientación, para poder orientarnos, se lleva un mapa y una brújula.

La carrera de orientación, es una actividad que consiste en realizar un recorrido por el medio natural, en el que se ha de pasar por una serie de lugares indicados en un mapa. El mapa es una representación de un entorno real llevada a un plano. La organización se encarga de establecer los puntos de control o balizas en los mapas, que son los sitios por los que los participantes deberán pasar, dejando constancia de su paso, en la casilla correspondiente de la tarjeta de control. Esta, es un soporte físico donde se refleja los datos de los participantes, así como los registros de paso por los puntos de control. Los participantes realizarán el recorrido, y una vez encontradas y registradas todas las balizas del mapa, se da por terminado el recorrido.



Fig. 1: baliza

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

Fig. 2: tarjeta de control

Para alcanzar los objetivos en la carrera de orientación, los participantes han de saber interpretar el mapa (anexo 1). Una buena interpretación del mapa, viene dada por el conocimiento de la leyenda (anexo 2), en la que están representados los aspectos topográficos, las características del terreno, así como la simbología de la orientación, recogida en la figura nº3 que se expone a continuación.

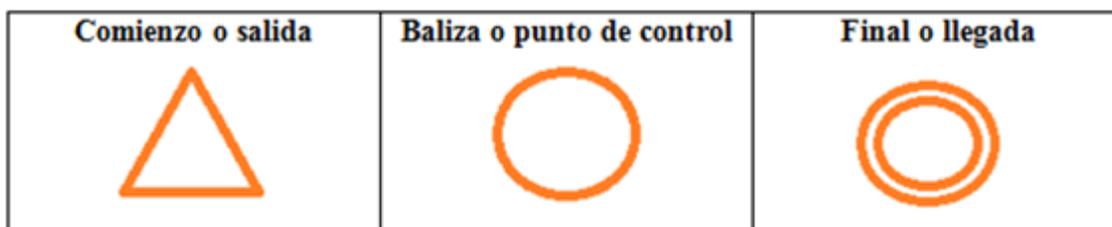


Fig.3: simbología orientación

En el ámbito de actuación llevado a cabo en este trabajo, la actividad orientativa está adaptada al contexto educativo de primaria, trabajando la orientación como una habilidad y no desde el plano deportivo, aunque se trabaje con herramientas propias de la orientación deportiva. Esta habilidad permite el desarrollo de la inteligencia espacial, en la cual, la persona que la está realizando, sea capaz de escoger los itinerarios más eficaces para la realización de la ruta.

4.1.2 Breve historia de la Orientación Deportiva

Tiene su origen en el año 1890 gracias a Ernst Killander, que fue el precursor de lo que es hoy el deporte de orientación.

La orientación nació en el Ejército Sueco como una necesidad para desplazarse por terreno desconocido, y poco a poco fue evolucionado a nuestros días.

En España, se introdujo en 1972 de la mano de Martín Kronlund, profesor de INEF, quien introdujo el mapa de orientación con normativa internacional. En el año 2003 el Consejo Superior de Deportes aprobó la Constitución de la Federación Española de Orientación.

4.1.3 Modalidades de orientación

La Orientación, al igual que en otros deportes, se compone de distintas modalidades dentro de ella. Se podría decir que es un deporte que combina otros deportes con el elemento orientativo.

Las modalidades que existen, según la Federación Andaluza de Orientación Deportiva, son las siguientes:

- **Orientación a pie:** Es la modalidad más conocida y practicada dentro de la orientación que consiste en encontrar una serie de balizas interpretando un terreno a través de un mapa. Es ideal para introducir en edades escolares, con las debidas adaptaciones en elementos y contenidos.
- **Orientación en bicicleta de montaña:** La única diferencia es el uso de la bicicleta, en la que la destreza y la técnica, así como la resistencia serán factores esenciales. En este tipo de carreras, los terrenos suelen ofrecer senderos y pistas sobre las que transitar.
- **Raids de aventura:** Son competiciones en las que se participa por equipos de varios corredores y en las que se alternan varias disciplinas deportivas relacionadas con el medio natural.

Los equipos deben completar un extenso recorrido en el menor tiempo posible, superando las dificultades que encuentren a su paso y utilizando exclusivamente sus propias fuerzas y medios, sin recibir ayuda externa. El recorrido es desconocido de antemano y se organiza en etapas, secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios, de paso obligado o voluntario, en el que se intercalan las diversas disciplinas a ejecutar, como Orientación fina o de distancia, Bicicleta de Montaña, piraguas, tiro con arco, tirolinas y/o rápeles, patines, etc..

- **Orientación con esquís:** Es una modalidad similar a la carrera a pie o en bicicleta de montaña. Su práctica se da en países nórdicos, siendo en España realizada solo en pruebas pilotos.
- **Orientación para personas con movilidad reducida:** Es una Modalidad centrada en la lectura de mapa e interpretación del terreno. Ha sido desarrollada para ofrecer a todos, incluidos las personas con limitaciones de movilidad, una oportunidad de participar en actividades de Orientación en la Naturaleza. Están permitidos los carros manuales o eléctricos, así como la asistencia de ayudantes para los desplazamientos. La velocidad de desplazamiento no tiene influencia en esta Modalidad, que pone el acento en la interpretación de los mapas. Los participantes deben identificar, a partir de la posición que tiene en el terreno el punto de control, a cuál de los que tiene en el mapa corresponde. Como esto se hace desde una cierta distancia de los

puntos de control, permite tanto a personas con alta como con baja movilidad competir en términos de igualdad de condiciones.

Cada modalidad, dependiendo de cada federación, puede organizar varios modos dentro de cada una de ellas, en la que las distancias varían, estableciendo distancia corta y distancia larga, como también existe la posibilidad de realizarse de manera individual, por parejas o en equipos mixtos,...

La modalidad más adecuada para trabajar orientación con niños y niñas en niveles de iniciación, es la orientación a pie por parejas, ya que resulta más sencilla para los alumnos. Trabajando de este modo, resaltamos más los aspectos técnicos relativos a la orientación, dando menos importancia a la capacidad física. Por lo tanto, cuando nos proponemos enseñar orientación en edades primarias, nuestro primer objetivo ha de ser que realicen correctamente la interpretación del mapa, dejando en un segundo lugar el aspecto competitivo.

4.2 CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA

Al tratar el tema de orientación, existen una serie de habilidades y destrezas que intervienen en el proceso de construcción del aprendizaje, concretamente la capacidad perceptivo-motriz. Castañer y Camerino (2001, p.63), definen las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Para estos dos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son:

- **La corporalidad o esquema corporal:** Definida como “el conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean” (Le Boulch, 1976, p.28).
- **La espacialidad:** Una de las definiciones más completas es la aportada por Blázquez y Ortega (1988). El espacio será aquello que nos rodea; es decir, los objetos, los elementos y las personas; y tener una buena percepción del espacio será ser capaz de situarse, de moverse en este espacio, de orientarse, de tomar direcciones múltiples y de analizar situaciones y representarlas. (p.52)
- **La temporalidad:** entendido como la forma en la que percibimos el transcurso del tiempo a partir de cambios o movimientos en el espacio en un período determinado.

De la combinación de estas 3 capacidades perceptivo-motrices van a surgir otras intermedias como: la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación.

Cuando realizamos actividades de orientación trabajamos con las capacidades perceptivo-motrices, las cuales son esenciales para una buena práctica de este deporte. Para la adquisición de estas capacidades, se recomienda trabajar cada capacidad aisladamente en los primeros años de educación primaria, simplificando las actividades, creando una base sobre desde la que podamos ir ampliando con otras a medida que se van consolidando.

4.2.1 Fases para trabajar la orientación en Primaria

En todo aprendizaje se hace necesario establecer una separación en función de la edad. Para ello, se necesita hacer una división en diferentes fases o niveles, estableciendo los contenidos apropiados en cada una de ellas. Dentro del aprendizaje de orientación, García (2000) establece en la siguiente tabla, la adaptación de niveles al deporte de orientación en relación a las etapas evolutivas del deporte escolar (p.32):

Nivel ED / García J.	Categoría	Edad	Etapas Deporte.	Etapas Educativa
Pre deporte I		3-5	Exploración	Educ. Infantil
Pre deporte II	Pre benjamín	6-7	Experimentación	1º Ciclo Primaria
Iniciación / Básico	Benjamín	8-9	Descubrimiento	2º Ciclo Primaria
Iniciación / Básico	Alevín	10-11	Progreso	3er Ciclo Primaria
Especialización / Desarrollo	Infantil / Cadete	12-16	Desarrollo	ESO
Dominio / Desarrollo	Juvenil	17-18	Mejora	Bachillerato

Niveles para trabajar la orientación en el deporte escolar

Basándonos en la tabla aportada por García, se expone la siguiente tabla, de elaboración propia, donde se establece una subdivisión en tres fases, para la separación de los contenidos de orientación en la Educación Primaria, en las cuales se ubicarán las actividades acordes a cada fase.

Fase iniciación (6-8 años)	1º Primaria
	2º Primaria
Fase intermedia (8-10 años)	3º Primaria
	4º Primaria
Fase de especialización (10-12 años)	5º Primaria
	6º Primaria

Fases para trabajar orientación en la Educación Primaria

Cada fase está dividida en dos cursos, y enlazada con la siguiente, siguiendo el esquema de progresión. Cuando hablamos de fase de iniciación nos referimos a una primera toma de contacto con la orientación. Los primeros conceptos se dan en esta fase, siendo reforzados en el segundo curso. En la fase intermedia, se trata de afianzar

los contenidos vistos en la primera fase, introduciendo elementos y contenidos nuevos. La última fase trabaja contenidos más específicos de la orientación.

La siguiente tabla recoge las características principales que se van a trabajar en cada una de esas fases:

Fase iniciación	Fase intermedia	Fase de especialización
Se busca una primera toma de contacto con la orientación, trabajando conceptos como nociones espaciales de un entorno reducido y conocido, las nociones topológicas básicas (arriba/abajo, derecha/ izquierda, dentro/fuera,...). Juegos y actividades conceptuales.	Se trata de afianzar los conceptos de la fase anterior, la ampliación de los mismos, y la introducción de nuevos contenidos (mapa, leyenda,...). Los espacios se amplían, siendo el patio del colegio, y entornos naturales cercanos como parques. Introducción a juegos predeportivos y situaciones jugadas.	Se introducen contenidos específicos de la Orientación Deportiva (brújula, balizas, tarjeta de control,...). Se busca interiorizar en aspectos propios de la orientación como por ejemplo, la interpretación de mapas a través de leyendas sencillas. Los espacios se amplían. Situaciones en el medio natural.

4.2.2 *Cómo introducir la orientación*

Antes de comenzar a realizar actividades prácticas de orientación, conviene dar una base teórica, en la que se expongan los conceptos más básicos. Cada docente, ha de seleccionar los conceptos teóricos a exponer en función del curso en el que se encuentre.

Para llevar a cabo una introducción teórica, basta con realizar una presentación sencilla, a través del programa Power Point, donde queden reflejados los conceptos básicos de la orientación (véase ejemplo en anexo 3).

Una vez impartidos los conceptos teóricos, se procede a trabajar los contenidos de un modo práctico, escogiendo actividades adecuadas, en las que tenemos que tener en cuenta las siguientes consignas:

- En la primera fase, se ha de evitar trabajar la orientación específicamente, trabajando las nociones orientativas básicas a partir de actividades simples, como puede ser un juego de buscar pistas.
- En la segunda fase se introducen actividades y situaciones predeportivas de orientación, siendo la actividad final, la que recoja todos los conceptos vistos hasta el momento, como puede ser una orientación en el patio del colegio o en el parque del barrio.
- En la tercera fase, se realizan actividades que trabajen contenidos específicos de orientación. El fin último en esta fase será la realización de una orientación en un espacio natural.

4.2.3 Metodología a seguir

Este trabajo se desarrolla en base a los criterios de progresión; interdisciplinariedad; enseñanza en las TICs, en menor medida; y en la Educación Ambiental.

▪ Progresión

En las actividades se trabaja con conceptos que irán avanzando en dificultad a medida que las capacidades de los alumnos se van desarrollando.

En cuanto a los espacios, la progresión irá desde espacios reducidos como el aula, pasando por el gimnasio, patio, parques, hasta llegar a entornos naturales con espacios desconocidos.

El mapa, se trabaja con elaboraciones sencillas, desde varios puntos de vista y con diferentes espacios de menor a mayor tamaño, hasta llegar a la lectura de mapas específicos de orientación deportiva en el último curso.

▪ Interdisciplinariedad

Se trata de abordar la orientación desde otras áreas, facilitando los tiempos de aprendizaje.

- En el área de conocimiento del medio: conocer e interpretar el terreno (fauna y flora), la simbología (curvas de nivel, cimas, ríos,...).

- En matemáticas se trabajan los conceptos de escala, mediciones, distancias, áreas,...
- En Educación Artística con la elaboración de materiales, creación y dibujo de mapas,...
- En lengua se puede trabajar con reflexiones personales donde expresen las emociones vividas durante la unidad didáctica.

▪ **Enseñanza en las TICS**

El proceso de aprendizaje, resulta interesante abordar en cierta medida la orientación desde las tecnologías de la información, dada su relevancia en el día a día. Es un buen momento para dar a conocer a nuestros alumnos algunas herramientas informáticas relacionadas con la orientación, promoviendo un uso adecuado de las mismas. Algunas aplicaciones como *Google Maps*, *Orux Maps*,... nos ofrecen mapas en soporte digital, agilizando nuestra ubicación en el terreno. Otra aplicación más específica es *GPS Orienteering*, que ofrece la posibilidad de crear actividades de orientación. Con toda esta revolución tecnológica, no se trata de sustituir el formato físico por el digital, sino experimentar la orientación en otro formato, sin dejar de trabajar el tradicional, trabajando así la competencia digital.

▪ **Educación ambiental**

Establecer una toma de contacto con el medio natural, en la que el conocimiento y el disfrute sean un objetivo, así como crear y fortalecer las relaciones sociales a nivel de grupo. Cada vez que hagamos uso de este medio, tendremos que tener en cuenta mantener una actitud de respeto sobre el espacio que utilizemos, procurando dejarlo mejor de cómo nos lo encontramos. Es un buen momento para trabajar aspectos actitudinales de respeto a este medio y a nuestros compañeros.

4.3 CONTENIDOS DE ORIENTACIÓN

La orientación está compuesta por multitud de conceptos, siendo imposible trabajarlos todos en una unidad didáctica, sobre todo si hablamos de niveles de iniciación, en los que la temática resulta algo nuevo para los alumnos. Por lo tanto, en este apartado, se trata de desmenuzar los contenidos de orientación, estableciendo los más adecuados en cada fase y como trabajarlos. Se pretende, que al finalizar las 3 fases, los alumnos adquieran las nociones básicas de orientación.

A continuación, se detallan los contenidos adecuados para trabajar orientación curso por curso de Primaria.

– *1ºPrimaria (6-7 años)*

Nos hallamos en la primera etapa de la fase de iniciación, en la cual, el objetivo es introducir conceptos básicos de orientación, como las nociones topológicas básicas (dentro/fuera, encima/debajo, derecha, izquierda, delante/detrás,...), desplazamientos por diferentes terrenos, dominio de la lateralidad...

Al trabajar el mapa en estas edades, se ha de tener en cuenta que los alumnos no poseen los esquemas mentales y las habilidades suficientes para la elaboración e interpretación correcta de un mapa, por tanto, se ha de trabajar con mapas de espacios reducidos, como el aula, con elementos básicos como pupitres, puertas, armarios, ventanas, pizarra... Se trata de que trabajen cognitivamente la capacidad espacial.

– *2ºPrimaria (7-8 años)*

Se busca afianzar los conceptos vistos en el primer curso, e ir ampliando los mismos. El alumno todavía no tiene la suficiente madurez para desarrollar conceptos complejos, pero sí para introducirse en la orientación de forma básica.

Uno de los elementos y aspectos a trabajar en esta edad, es el mapa, el cual será de interpretación sencilla, y a diferencia del primer curso, se introduce algún elemento nuevo, como una leyenda con 3-4 símbolos que representen elementos destacables. Se

busca que el alumno sepa orientarse con su mapa sobre un espacio pequeño, como es el aula, y que sean capaces de trazar una trayectoria para llegar al objetivo establecido.

Es una buena etapa para realizar juegos en un entorno de naturaleza. No es necesario practicar la orientación en sí misma. Jugar al escondite, al fútbol, béisbol,... en un ambiente natural lleva implícito el aprendizaje de los elementos de la naturaleza.

– *3ª Primaria (8-9 años)*

A medida que los alumnos se van desarrollando cognitivamente, mayor será la capacidad de entendimiento, por lo tanto, se podrán introducir nuevos elementos, como los puntos cardinales, rosa de los vientos, lectura y comprensión de mapas con leyendas más elaboradas...

Una actividad, sería la construcción de un mapa de un espacio conocido como puede ser el aula o su casa, representado en él, los elementos básicos con una leyenda que sepan interpretar.

Los espacios a utilizar en los recorridos de orientación se amplían, siendo el ideal el patio del colegio. Se siguen introduciendo los entornos naturales, como parques cercanos. Un paseo o un juego deportivo, ayudarán a provocar una conexión con el medio natural, permitiendo una adaptación progresiva a este entorno.

– *4ª Primaria (9-10 años)*

En esta segunda etapa de la fase intermedia se busca afianzar los conceptos adquiridos en las etapas anteriores, así como introducir algunos nuevos como el norte geográfico y el norte magnético, como prefacio a la introducción de la brújula.

En las etapas anteriores, en las salidas al entorno natural, los niños y niñas relegaban la responsabilidad absoluta en el adulto. Esta etapa es una buena edad para tomar conciencia del entorno en el que se halla. Un objetivo en esta etapa sería el aprendizaje de la ubicación, dejando al alumno mayor responsabilidad sobre su

desplazamiento, explorando entornos cercanos y delimitados por el responsable de la actividad. Se trata de otorgar poco a poco un cierto grado de autonomía.

Para el desarrollo de actividades de este tipo, tanto en el medio natural o en el centro escolar, es de especial importancia que se trabaje por parejas o en grupos pequeños, ya que no solo favorece las relaciones interpersonales, sino que también implica la ganancia de seguridad, tanto en los alumnos como en el responsable.

– *5º Primaria (10-11 años)*

Nos encontramos en la fase de especialización, donde se introducirán conceptos específicos de orientación, tales como mapas más elaborados, leyendas más complejas, la ubicación en espacios desconocidos, la orientación del mapa; son algunos ejemplos.

En cuanto a los espacios, estos se amplían, realizando orientaciones en parques cercanos, introduciendo en ellos, elementos como balizas, tarjetas de control,... evitando la competitividad, resaltando aspectos como una buena ejecución de la orientación, trayectorias, orientación del mapa, ubicación...

– *6º Primaria (11-12 años)*

En este último curso, los alumnos se encuentran en la preadolescencia, con esquemas e intereses diferentes a los cursos anteriores. Estas nuevas capacidades permiten enfatizar aspectos no trabajados en cursos pasados. Por lo tanto, las posibilidades de trabajo son mayores y más complejas. Al igual que en las demás fases, las actividades han de exigir un esfuerzo, siendo insuficientes las aportadas en las etapas anteriores. Se busca una unidad didáctica más elaborada, con el objetivo final de realizar una actividad completa. Esta actividad final ha de ser una orientación en un entorno natural donde desarrollen las destrezas aprendidas a lo largo de todas las etapas.

Los espacios a utilizar han de ser más amplios, pero siempre delimitados. Se pueden utilizar también espacios no conocidos, siempre manteniendo un control sobre la actividad. Se aconseja que los recorridos se realicen por parejas, favoreciendo la comunicación y la argumentación sobre los elementos orientativos.

La siguiente tabla muestra a modo de resumen los contenidos específicos más apropiados, en referencia a la orientación deportiva, para trabajar en las diferentes fases establecidas:

	Fase iniciación	Fase intermedia	Fase de especialización
Espacios	El aula y gimnasio	Gimnasio, patio, parques cercanos.	Patio, parques cercanos, espacios naturales con limitaciones.
Mapa	Básico	Con elementos diferenciados	Específico
Leyenda y simbología	No es necesaria	Con elementos básicos	Elementos del entorno más completo
Brújula	No	No	Iniciación, elementos y utilización
Puntos cardinales/rosa de los vientos	Sí	Sí	Sí
Curvas de nivel	No	No	Iniciación
Escala	No	No	No es necesaria
Orientar el mapa	Sin brújula	Sin brújula	Con brújula
Trazar un rumbo	No	No	Con brújula
Nociones topológicas	Sí	No	No
Lateralidad	Sí	No	No

4.4 CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS Y PSICOMOTORAS

A continuación se exponen las características generales que suelen presentar los niños y niñas en la Educación Primaria, en dos niveles: cognitivo y psicomotor. Cada profesor, a parte, ha de conocer las características específicas de cada grupo con el que va a trabajar. Con estos datos, se propone una relación con los contenidos de orientación adecuados a cada etapa.

La clasificación que se lleva a cabo, se basa en información extraída del portal web de Educación de la Comunidad de Madrid, que ofrece un excelente trabajo sobre las características evolutivas en edades primarias. A través de este análisis, se pretende mostrar cómo las características varían entre los diferentes cursos en la Educación Primaria.

– *Primer ciclo de Primaria (1º Primaria y 2º Primaria, 6-8 años)*

Los alumnos, en este primer ciclo, se manifiestan más enérgicamente, siendo más activos, con mayor imaginación y con gran entusiasmo. Sienten gran curiosidad por el mundo que les rodea, y suelen mostrar más predisposición al trabajo.

Es una etapa de grandes cambios en cuanto a desarrollo cognitivo, psicomotor, personal y social.

▪ Cognitivas:

Construyen su razonamiento en base a las experiencias vividas. Con la debida estimulación y manipulación consiguen alcanzar los objetivos. Son capaces de diferenciar los cambios en los elementos que conocen y de establecer relaciones entre ellos. Memorizan con facilidad situaciones familiares.

▪ Psicomotoras:

Existe un fortalecimiento progresivo del control postural y la respiración. Los niños adquieren los principios de lateralidad sobre su cuerpo. Poco a poco, van adquiriendo capacidades como la coordinación de una manera más independiente. La atención es más fuerte y duradera.

– *Segundo ciclo (3º Primaria y 4º Primaria. 8-10 años)*

En esta etapa siguen el desarrollo continuado de la etapa anterior. Se encuentran en el paso de las operaciones concretas a las operaciones formales, lo cual provocará cambios significativos personales y sociales.

▪ Cognitivas:

Se encuentran en el estadio de las operaciones concretas, donde predomina la manipulación, tanto de objetos como del lenguaje, siendo cada vez más complejo. Son capaces de sustituir objetos y elementos de su entorno por símbolos, dibujos o gráficos, así como conceptos de número, espacio, tiempo o velocidad.

Suelen utilizar más la capacidad de la memoria frente a la inteligencia. Hay que evitar este modo de aprendizaje, provocando situaciones en las actividades que lleven a la experimentación y manipulación.

▪ Psicomotoras:

Desarrollan la condición física en todos los aspectos, produciendo movimientos más eficaces y económicos, con gran mejora de la coordinación. Son capaces de situar la lateralidad sobre los demás y de orientarse respecto a objetos.

– *Tercer ciclo (5º Primaria y 6º Primaria, 10-12 años)*

Los alumnos, en este tercer ciclo, han de consolidar su entrada en el estadio de las operaciones formales. Es decir, pueden establecer relaciones y concreciones fuera de su propia experiencia.

Su capacidad de abstracción les permite manejar todo tipo de conceptos, así como su manipulación sin necesidad de la concreción.

▪ Cognitivas:

Trabajan rigurosamente con el lenguaje de los símbolos, sin necesidad de referencias empíricas, dominan perfectamente el lenguaje verbal. Organizan de forma adecuada el pensamiento mediante funciones de comunicación y representación, como también tienen la capacidad de reflexionar sobre sus actos, y los nuevos contenidos que

adquieren, permitiendo profundizar en conocimientos teóricos más amplios. En relación con la orientación, manejan conceptos mensurables de espacio y tiempo.

- Psicomotoras:

Se desarrollan físicamente, mejorando todas las cualidades físicas básicas. La coordinación, y las habilidades, son cualidades que también se ven incrementadas notoriamente en esta etapa.

5. DISEÑO

La propuesta didáctica, tiene como diseño una serie de actividades en progresión para trabajar las nociones básicas de orientación a partir de dos enfoques: las características cognitivas y psicomotoras, y los contenidos de orientación adaptados a cada nivel. A partir de estos dos enfoques, se pretende que las actividades sean lo más idóneas posibles, facilitando el aprendizaje y la adquisición de los conceptos.

Al tratarse de actividades generales, es decir, no específicas para un contexto concreto, cada docente ha de realizar las adaptaciones necesarias en aquellas actividades que lo requieran. Todas están elaboradas para poder realizar dichas adaptaciones a cualquier contexto educativo. Es tarea de cada docente, seleccionar los espacios, los entornos, así como la construcción del material didáctico, ya que cada contexto requiere de uno propio.

El siguiente apartado, recoge una serie de aspectos que se han de tener en cuenta siempre que vayamos a programar las actividades de una unidad didáctica de orientación, así como ciertas herramientas facilitadoras en la elaboración del material didáctico.

5.1 FACTORES BÁSICOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR Y DISEÑAR LAS ACTIVIDADES:

Cada vez que tenemos que programar y desarrollar una serie de actividades, tenemos que tener una serie de factores en cuenta. Estos condicionantes nos van a permitir que la unidad didáctica llegue al éxito. Dependiendo de estos factores, variará la complejidad de las actividades. Para trabajar con orientación, los factores más destacables que debemos tener en cuenta son los siguientes:

- El material disponible.
- Recursos y espacios del centro.
- Entorno próximo.
- La temporalidad.
- Alumnos con necesidades especiales.

No es necesario disponer del material reglamentario, aunque en los niveles superiores, poder trabajar con ellos, llegaría a ser un elemento motivador. Aún con la carencia de estos, se puede elaborar un modelo distinto del oficial. Por ejemplo, en vez de utilizar las balizas reglamentarias, se pueden usar tarjetas con códigos numéricos. Los mapas se pueden crear a mano alzada.



Fig.4: balizas diseño tarjeta

También existen numerosas aplicaciones informáticas, destacando el Paint de Microsoft, una aplicación de fácil uso, con la que poder elaborar tanto las balizas como el mapa. También los alumnos pueden crear su propio material, trabajando así aspectos de diferentes áreas como la Educación Artística.

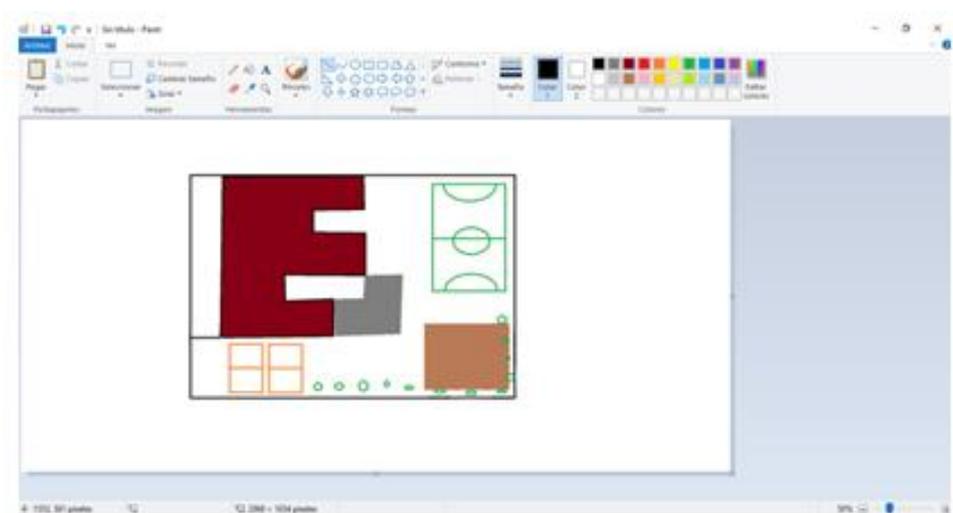


Fig. 5: Mapa creado con la aplicación Paint

El profesor debe conocer el material disponible que pueda aportar el centro, como también los espacios disponibles, y fuera de él. Tanto el material como el espacio han de tener una relación con la edad y el nivel de los alumnos, estableciendo los límites apropiados para cada actividad.

Otro aspecto que tiene un valor especial, es la temporalidad. En las primeras fases, en la que las actividades se pueden desarrollar en espacios cerrados no tiene tanta importancia este factor (juegos de interior), pero en aquellas actividades que requieran espacios al aire libre, como el patio o un parque, se ha de tener en cuenta la fecha de desarrollo de la unidad, siendo preferible los meses de más calor. Factores ambientales como el frío, la lluvia y el viento llegan a ser un gran inconveniente para el buen funcionamiento de la actividad. Trabajar en estas fechas, tiene como ventaja, ya que al encontrarse al final del curso escolar, haber trabajado con algunos conceptos propios de orientación en otras materias, disminuye los tiempos de adquisición y comprensión de contenidos.

Una dificultad a la que se tiene que enfrentar el profesor, son aquellas personas con alguna necesidad especial. Esto no ha de ser ningún impedimento, pues la orientación se puede adaptar a las discapacidades que puedan tener algunos alumnos. Una ventaja para tratar estas necesidades es trabajar por parejas, en donde cada alumno puede realizar diferentes roles y tareas en las actividades. Como bien decíamos en el apartado que hace referencia a las modalidades, existe una para personas con movilidad reducida.

5.2 ACTIVIDADES EN PROGRESIÓN POR FASES

En este apartado, se muestra la elaboración de las actividades en progresión, en base a todo lo expuesto en la fundamentación teórica. Las actividades están divididas en las 3 fases (iniciación, intermedia, especialización), donde cada una aporta entorno a 10 actividades presentadas de forma progresiva, yendo de actividades simples a las de mayor complejidad. Cada docente, ha de seleccionar aquellas actividades que mejor se adapten a su contexto educativo.

FASE DE INICIACIÓN (6-8 AÑOS)

▪ **Trabajar el mapa**

Se trata de crear esquemas espaciales de espacios reducidos, para trabajar las capacidades espaciales en las primeras etapas.

1) Dibujar el aula desde su posición.

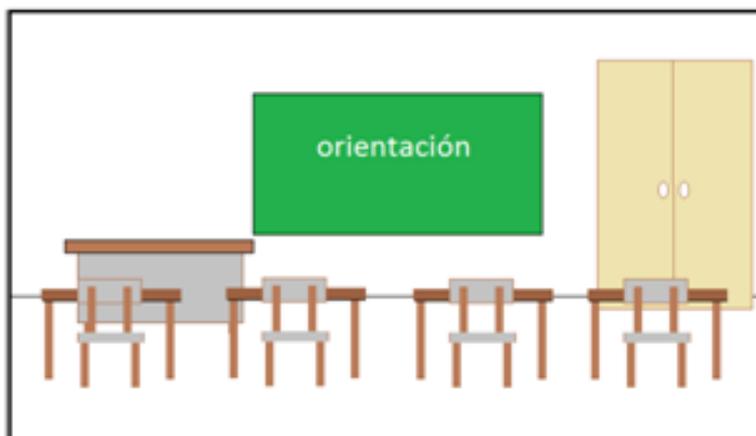


Fig. 6

2) Dibujar el aula desde una posición aérea. El objetivo es, que el alumno sea capaz crear una construcción básica de su aula, desde un lugar fuera de su punto de vista.

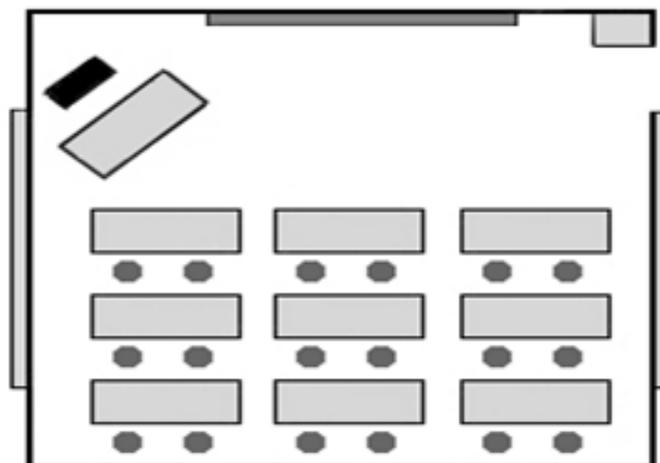


Fig. 7

▪ **Trayectorias y rumbos, y desarrollamos nociones espaciales**

- 3) El lazarillo: Por parejas, uno debe guiar a otro compañero con los ojos vendados por el gimnasio, evitando que este choque, solo con la voz (derecha, izquierda, delante, atrás,...). Empezamos con desplazamientos libres, y luego el objetivo será desplazarnos a sitios concretos.

Variante:

- Igual, pero ahora nos comunicamos por el tacto. Tocar en hombro derecho, significa ir a la derecha; tocar los dos delante; dos toques rápidos significa parar.

- 4) Desplazamientos por las líneas del gimnasio: Se puede realizar siguiendo la trayectoria del profesor. Después se les puede dejar que lo lleven ellos mismos.

Variante: dividir los grupos más pequeños, hasta llegar a ser parejas.

- 5) El comecocos: Se trata de un juego de pillar, en la que se la quedan 2-4 personas. Solo se pueden desplazar por las líneas. Los pillados se sientan en el sitio hasta que un compañero les salve. Variantes:

- Reducir el número de líneas por los que se pueden mover, dejando a los que pillan usar todas.
- Los pillados pillan también.

- 6) Laberintos con las líneas: Llegar desde un punto a otro por las líneas.

Variante: Cortar algunas líneas con conos. El objetivo de este juego es trazar rumbos que les permitan llegar antes.

▪ **Trabajamos la orientación:**

- 7) La búsqueda del tesoro. Se trata de ir siguiendo pistas. Un equipo prepara la actividad a otro. Se trata de ir siguiendo las indicaciones de cada pista hasta encontrar todas. Cada equipo estará compuesto entre 3-5 personas. El espacio ideal para esta actividad es un pabellón o gimnasio.

- 8) Orientación por el aula: Es necesario que cada profesor elabore su propio material didáctico para la actividad (balizas, mapas,...). Colocar un número de

balizas por el aula, entre 6-10, estas han de ser pequeñas (tamaño tarjeta), para que no se vea fácilmente. El objetivo de la actividad es introducir e interpretar el mapa, y orientarse en él.

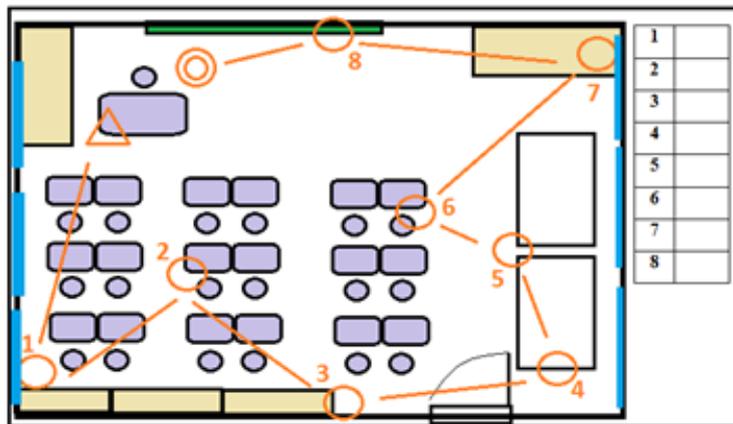


Fig. 8

- 9) Orientación en el gimnasio. Los objetivos son introducir el mapa de orientación, la orientación punto a punto, así como empezar a desarrollar nociones espaciales. Desarrollo: Diseñar varios circuitos, al menos 2 circuitos diferentes con 7-10 controles o balizas para no copiar a otras parejas. Al ser en un sitio reducido, se recomienda crear balizas del tamaño de una tarjeta, con un código que deberán anotar en la tarjeta de control que estará en el propio mapa para facilitar la tarea. Para hacer más atractiva esta actividad, se puede colocar material disperso por el gimnasio, como colchonetas, bancos suecos,... para aumentar la complejidad de la actividad.

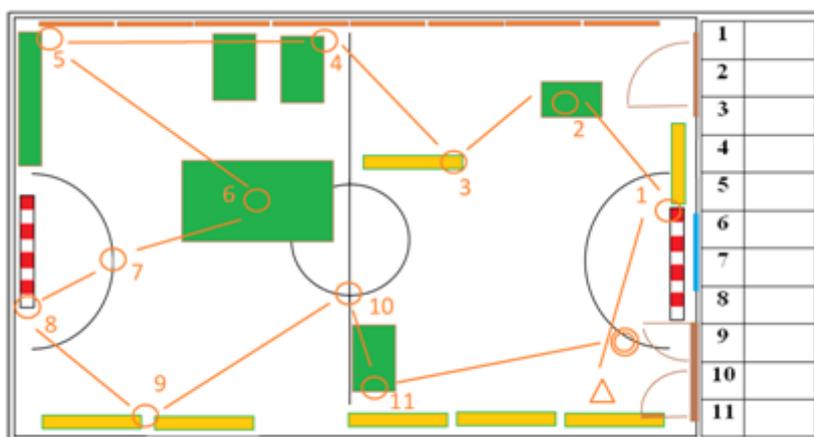


Fig. 9

▪ **Descubrimos el medio natural:**

Se busca una toma de contacto con la naturaleza, aprendiendo y creando interés por este medio.

10) Realizar juegos y actividades en el medio natural.

11) Excursiones, senderismo,...

FASE INTERMEDIA (8-10 AÑOS)

▪ **Nociones espaciales a través de construcción de mapas**

1) Realizar un mapa del gimnasio. Se les ofrece una plantilla del edificio del gimnasio, y ellos dibujan los elementos que se hallan en él.

Variante: Se les cambia algunos objetos, para que observen cuales han cambiando respecto a la primera vez.

2) Representar el mapa del colegio con ayuda. Se les puede ofrecer un mapa con los edificios marcados, y el perímetro del centro. Los alumnos/as deberán colocar en el mapa, con su respectiva leyenda, algunos elementos destacables (árboles, papeleras, canastas, porterías,...). Para ello los alumnos deberán recorrer el espacio, anotando los elementos en el mapa. Es una actividad indicada para 4º de primaria.

▪ **Nos orientamos, orientar el mapa**

3) Rosa de los vientos (anexo 4).

4) Se les entrega un mapa del campo de deportes pintado, en él se señala el punto de salida con un triángulo y el de llegada con doble círculo. Los alumnos tendrán que llegar desde un punto a otro por las líneas que quieran.

Variante: Igual que antes, pero el mapa estará indicado con flechas a seguir.

▪ **Iniciación a la Orientación**

5) Empezamos a trazar rumbos (anexo 5).

- 6) Pistas: Un equipo diseña una serie de pistas, que esconderá. Cada pista debe tener las indicaciones necesarias para encontrar la siguiente. Cuando encuentre todas, se cambian los roles.
- 7) Buscar y encontrar balizas: Por parejas, uno esconde una baliza, la señala en su mapa, y su compañero ha de ir a encontrarla. El espacio ha de ser un entorno conocido.
- 8) Mini-prueba de orientación: Se trata de realizar una orientación de duración entorno a 10-20 minutos, donde los alumnos, por parejas, han de encontrar 7-10 balizas, apuntando los códigos en su tarjeta de control. Se medirá el tiempo. Para evitar que se copien, es aconsejable realizar varios recorridos.

▪ **Conocemos el medio natural**

Buscamos una toma de contacto con este medio, en el cual podamos aportar valores de respeto hacia estos espacios y a los compañeros, en un entorno de conocimiento y diversión para el alumnado.

- 9) Excursiones con actividades de senderismo.
- 10) Visitas a ciudades culturales, donde podemos trabajar el mapa.

FASE ESPECIALIZACIÓN (10-12 AÑOS)
--

▪ **Trabajamos el mapa**

- 1) Elaborar un mapa del colegio. En el representarán el contorno de los edificios, el vallado, los elementos destacables del patio (campos de fútbol, baloncesto, árboles, papeleras,..). Para ello, los alumnos se desplazarán por el colegio, anotando y recogiendo la información necesaria.

Variante: Realizar el mapa a ordenador con la aplicación Paint.

- 2) Elaborar mapa de un parque cercano. Para facilitar la tarea, se les entregará una plantilla con el contorno, y una leyenda con los elementos que deberán marcar

en el mapa, como zonas verdes, caminos, zona de arboles, edificios, columpios,...

▪ **Los puntos cardinales.**

3) La brújula: Qué es, sus partes, para qué sirve, y cómo se utiliza en orientación (anexo 6).

▪ **Orientación en el patio del colegio**

4) Buscar y encontrar balizas: Por parejas, uno esconde una baliza, la señala en su mapa, y su compañero ha de ir a encontrarla. Después intercambian roles.

5) De punto a punto: Se trata de visitar en el orden establecido una serie de puntos de control en el orden establecido en el menor tiempo posible. Saltarse un punto de control conllevará a una descalificación. Para evitar que se copien y sigan a la pareja que les precede, es aconsejable que salgan en intervalos de tiempos, y realizar varios recorridos diferentes (ejemplo en anexo 7).

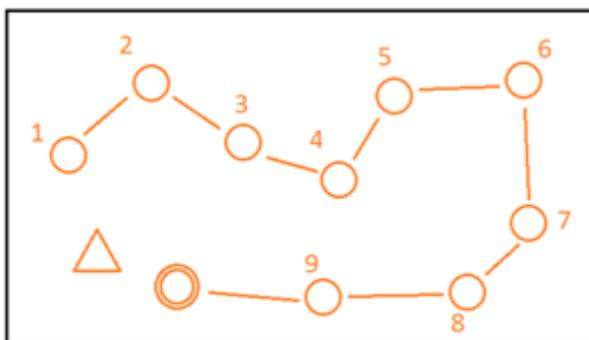


Fig.10

6) En Score: Se da un tiempo fijo para encontrar tantos controles como sea posible en el orden que queramos. Cada baliza tendrá una puntuación determinada. Se puede aplicar una penalización a los participantes que sobrepasen el tiempo marcado. Ganará aquel equipo que finalice con la mayor puntuación.

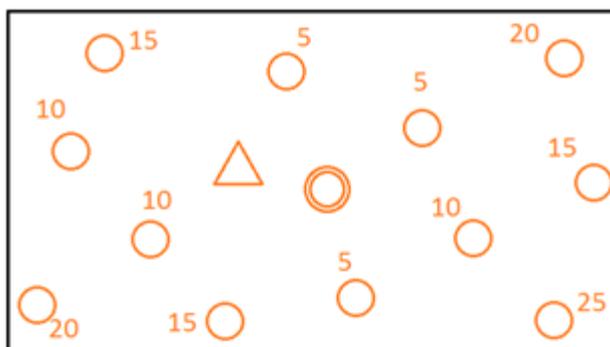


Fig. 11

▪ **Trabajamos en espacios naturales**

- 7) Senderismo: El contacto con entornos naturales, nos va a permitir trabajar de manera práctica con los elementos que se hallan en estos espacios, dando un significado a su aprendizaje. Es un buen momento para que trabajen los conocimientos teóricos aprendidos, como el manejo de la brújula, la orientación en espacios no conocidos, y la ubicación del terreno en el mapa.

- 8) La foto-baliza: Se entrega una foto de un elemento concreto, por ejemplo un árbol que destaque. Cada participante a de localizar el lugar representado, y buscar la baliza. Anotará el código en su tarjeta de control para verificar. Cuando encuentren una baliza, se les entregará otra foto. Los espacios recomendados son espacios medios, como parques, o bien el patio si es amplio.

- 9) Orientación: Se puede trabajar en las dos modalidades anteriores, de punto a punto como en score. Los espacios han de estar limitados. Se aconseja que se realice por parejas, y si es posible que lleven un teléfono móvil para poder contactar con ellos en caso de perderse. La duración de la actividad idónea está entre 20-30 min. Antes de plantear actividades de este tipo, es necesario haber trabajado con anterioridad los conceptos de la orientación, como así saber interpretar y orientar un mapa.

6. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

Como ya se ha expuesto a lo largo de este trabajo, el contexto en el que se ubica, es la Educación Primaria, pudiéndose extrapolar a otras etapas educativas, como en la Educación Secundaria Obligatoria o bien en ámbito extraescolar (campamentos, ocio, talleres, tiempo libre...). Esto implica, por las características particulares a de las personas que están dirigidos, la dificultad de llevarla a cabo en personas adultas, por ya haber adquirido las competencias necesarias que se dan en este trabajo. En caso de querer desarrollar una guía de orientación a personas adultas, se tendrían que elaborar diferentes actividades de las expuestas, con diferentes objetivos.

7. CONCLUSIONES

Al comenzar este trabajo se plantearon una serie de objetivos, que a su vez estaban relacionados con las competencias básicas. Estos objetivos tratan de abarcar y dar respuesta a la orientación, entendida como la acción de ubicarnos, e interpretar y reconocer el espacio circundante. Todas las actividades presentadas llevan consigo implícito el desarrollo de la orientación en niños, con un diseño que permite ser adaptado a cualquier contexto educativo, y con un carácter progresivo, para la adquisición gradual de las habilidades orientativas. Cada docente, puede elegir entre la variedad aportada en este trabajo para la elaboración de sus unidades didácticas, escogiendo aquellas que más se adapten a sus necesidades, estableciendo la progresión más adecuada para su grupo. En cuanto a la forma de trabajar, hay actividades para realizar individualmente, como es el caso de la elaboración de un mapa, y colectivamente, realizando la orientación en parejas o pequeños grupos. Además, esta disposición, va a favorecer a contribuir la adquisición de habilidades sociales, donde los alumnos y alumnas tendrán oportunidades para defender sus opiniones desde el respeto y el compañerismo. También se trata de crear vínculos con los entornos naturales, ya que es uno de los pilares de la actividad de orientación, favoreciendo una sensibilización hacia estos espacios. En relación a las TICs, no existen actividades como tal, ya que lo conveniente sería trabajar con estas herramientas en la asignatura de informática, dejando a cada docente la elección y elaboración de las actividades que crea apropiadas, ya que cada centro cuenta con recursos diferentes. No obstante, si va a permitir diseñar y elaborar material útil para las actividades propuestas.

La implicación que tiene este trabajo, lo que puede aportar, va más allá del mero hecho de realizar un trabajo académico. El trasfondo de éste, se enmarca en prestar una serie de recursos a docentes, que precisen ayuda en la elaboración de una unidad didáctica de orientación en Primaria. También tiene la intención de reducir los tiempos de elaboración, estableciendo algunas técnicas que ayuden en la elaboración de materiales, como puede ser la construcción de un mapa a través de una aplicación Word, o bien para realizar una presentación de introducción teórica. También facilita cuales son los contenidos más apropiados para trabajar en cada etapa. De este modo, el docente puede construir sus propias actividades a través de las herramientas aportadas o puede optar por trabajar con actividades planteadas y descritas en este trabajo.

En cuanto a las características que posee, uno de sus aspectos positivos es que al no centrarse en una experiencia o en un grupo en concreto, abarca más posibilidades de actuación, ya que intenta ofrecer actividades en los seis cursos de la Educación Primaria. Otro punto fuerte a destacar, es que las actividades, sea el centro escolar que sea, se pueden llevar a cabo, es decir, son adaptables. En la justificación se habla de la ciudad de Palencia, por su multitud de opciones de trabajar en entornos naturales, pero las actividades no se centran en lugares específicos, sino que da opción a que cada centro trabaje de acuerdo a su entorno.

Dentro de las limitaciones que pueden aparecer, la principal y más destacable, es la imposibilidad de conocer o extraer resultados de esta experiencia, al no desarrollar la práctica en un contexto real. Estos resultados pasarían por experiencias futuras de aquellos docentes que se ayudasen de este trabajo. También cabe resaltar que por su estructura, resulta poco específico en cuanto a las características del alumnado, ya que al desarrollarse de un modo general, deja una parte abierta al análisis por parte del docente. Otra limitación, es que deja en el aire la selección de actividades, aunque en cierto modo, podría ser una ventaja. Para una correcta elección, el docente ha de tener claro que quiere enseñar, a quien o a qué grupo va dirigido, y con esos criterios, seleccionar las actividades que más se ajusten a su necesidad.

La valoración sobre el tema de orientación, resulta ser es un tema interesante y que ofrece multitud de posibilidades en cuanto a trabajo. Es un tema complejo, el cual requiere una amplia recogida de información, sobre la que se debe extraer y seleccionar aquella más apropiada para trabajar en las diferentes etapas escolares. Al llevar a la práctica una unidad didáctica de orientación, implica aportar un tiempo extra, ya que la programación de la misma, lleva consigo una elaboración más cuantiosa respecto a otros, y que por lo general, en un primer momento, este tema no es de agrado para los alumnos, pero una vez inmersos en él, la implicación es notable, donde el disfrute y el compañerismo suelen tener una mayor repercusión.

Personalmente, para la realización, el haber tenido la oportunidad de desarrollar una unidad didáctica en un centro escolar, ha ayudado en gran medida en la elaboración de las actividades en progresión planteadas en este trabajo. La experiencia permite en cualquier caso, la mejora en la propuesta de las actividades basándose en hechos contrastables.

Debido a la importancia que desempeña la orientación en el desarrollo cognitivo y motórico, ya vistos a lo largo de este trabajo, se le debería dar un papel más importante en las escuelas, ya que en ocasiones se trabaja con pocas sesiones, dejando muchos aspectos al margen, que repercuten en un empobrecimiento de la unidad didáctica de orientación.

8. LISTA DE REFERENCIAS

Bibliografía

- Blázquez, D. y Ortega, E. (1988). *La actividad motriz de 3 a 6 años*. Madrid: Editorial Cincel.
- Castañer, M., y Camerino, O. (2001). *La educación física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta curricular para la Reforma*. Barcelona: Inde.
- Freire, H. (2011). *Educación en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Editorial Graó.
- García, J. (2000). *Guía práctica para escuelas del deporte de orientación*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Le Boulch, J. (1976). *El esquema corporal y su génesis. Fundamentos teóricos en la educación por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- McNeill, C., Wright, J y Renfrew, T. (2006). *Carreras de orientación. Guía de aprendizaje*. Barcelona: Paidotribo.
- 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.

Referencias Web

- Actividades en la naturaleza: Uso de la brújula.
<https://sites.google.com/site/actividadesenlanaturaleza/uso-de-la-brujula>
Consulta 05/05/2017
- Federación Andaluza del deporte de Orientación.
<http://www.web-fado.com/index.php/modalidades/modalidades>
Consulta 10/4/2017

- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. LOMCE, Competencias Clave.
<http://www.mecd.gob.es/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/competencias-clave.html>

Consulta 15/05/2017

- Portal web de Educación de la Comunidad de Madrid.
<http://www.educa.madrid.org/web/cp.unodemayo.torrejondeardo/CPUnodeMayo/Paginas/Pcc%20CaracteristicasSegundoCiclo.htm>

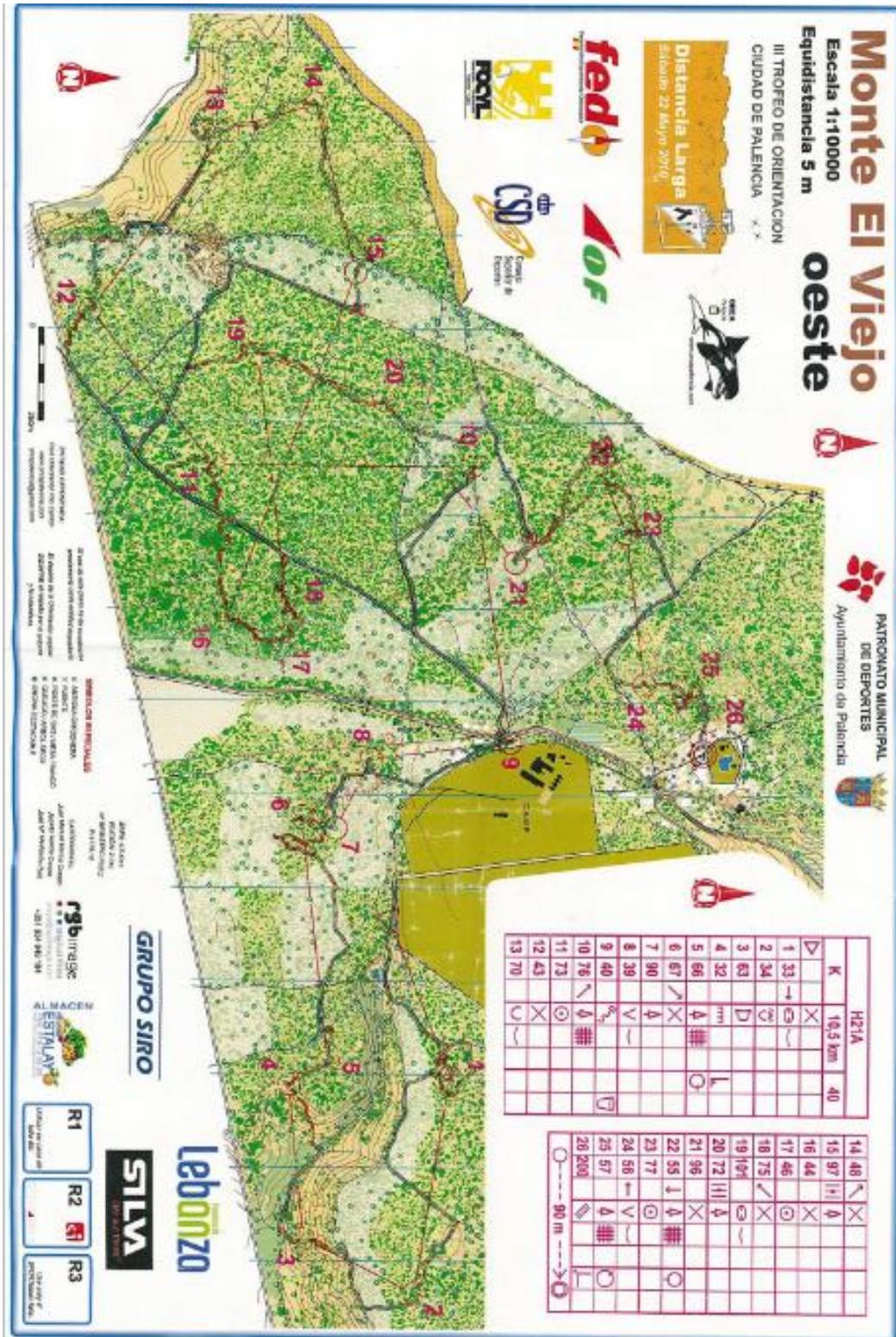
Consulta 6/03/2017

Anexos

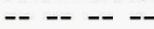
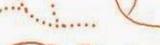
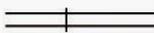
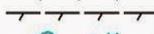
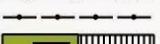
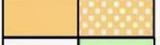
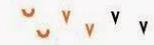
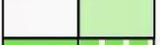
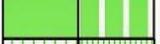
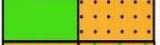
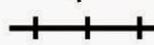
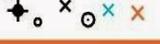
Índice:

	Página
Anexo 1: El mapa de orientación deportiva.....	44
Anexo 2: Leyenda y simbología de un mapa topográfico.....	45
Anexo 3: Ejemplo presentación Power Point para 5º Primaria.....	46
Anexo 4: Rosa de los vientos.....	49
Anexo 5: Aprendemos a trazar rumbos.....	51
Anexo 6: La brújula.....	52
Anexo 7: Ejemplo de mapa con circuitos diferentes.....	54

Anexo 1: El mapa de orientación deportiva



Anexo 2: Leyenda y simbología de un mapa topográfico

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

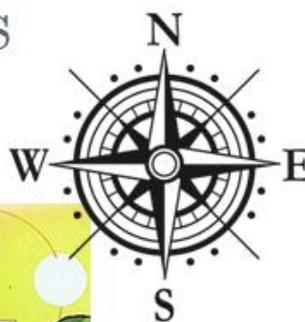
Anexo 3: Ejemplo presentación Power Point para 5º Primaria

LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA



LOS PUNTOS CARDINALES

- ¿Por dónde sale el sol?



EL MAPA TOPOGRÁFICO

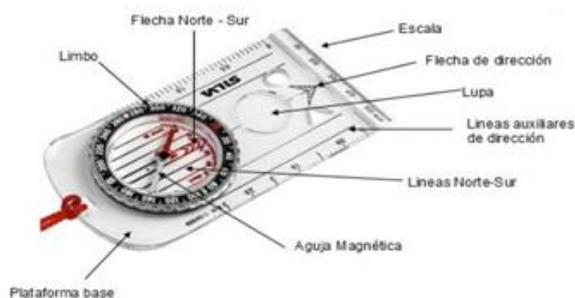
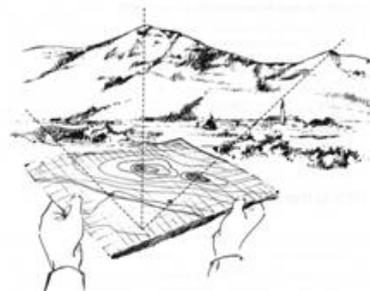
- La leyenda
- La escala
- Ejes cartesianos
- Rosa de los vientos
- Curvas de nivel

LEYENDA	
	Carretera
	Pistas
	Edificio
	Curva de nivel
	Balsa
	Terreno cultivado
	Terreno abierto
	Almendros, olivos
	Viveros
	Pinar



¿CÓMO ORIENTARNOS?

- **Orientar el mapa**
 - Ubicarnos
 - Colocar el mapa
- **La brújula**
 - Partes de la brújula
 - ¿Cómo se utiliza?



EL RECORRIDO EN ORIENTACIÓN

o Material

- Mapa
- Balizas
- Tarjetas de control
- Brújula (opcional)

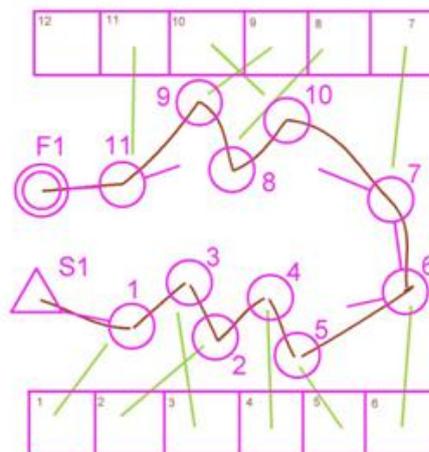
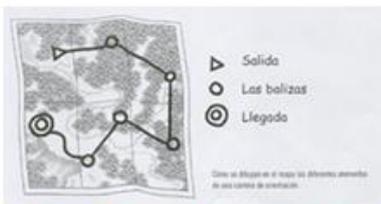
Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO:		
		NOMBRE:					H.	M.	S.
		EQUIPO:					TIEMPO:		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	



EL RECORRIDO EN ORIENTACIÓN

o SÍMBOLOGÍA

- Baliza o punto de control
- Salida
- Meta o final



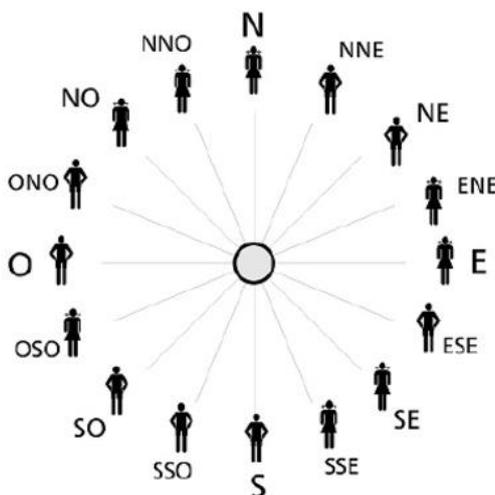
Anexo 4: Rosa de los vientos

Los jugadores forman un gran círculo alrededor del jefe del grupo, quien se sitúa en el centro. Cada uno representa un punto de la brújula según se ve en el croquis del juego.

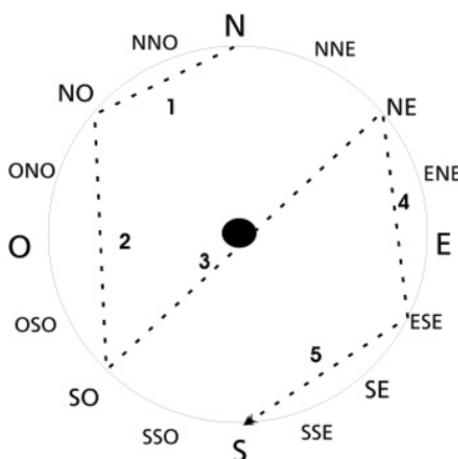
Desde su lugar, el jefe podrá decir consignas en voz clara y fuerte.

Al oír cada consigna del jefe de juego, por ejemplo: NORTE cambia con SUR, los interpelados deben intercambiar sus lugares o más rápido posible.

- Variante 1: Los jugadores se colocan fuera del círculo de la rosa. A la señal del jefe, cada uno debe ocupar el puesto indicado en el círculo de la rosa.



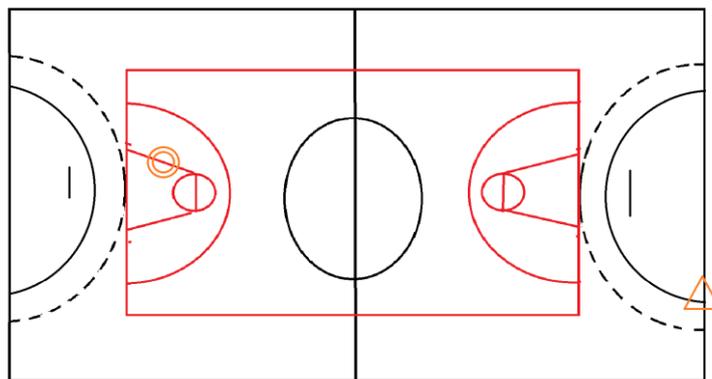
- Variante 2, el desorientado: El jefe de grupo señala a uno de los participantes, y le señalará a un compañero que esté sentado. Este deberá ir hasta situarse enfrente, pero sin cambiar su posición, así hasta 5 veces seguidas. Si consigue ejecutar las consignas señas pasará a ser el nuevo jefe.



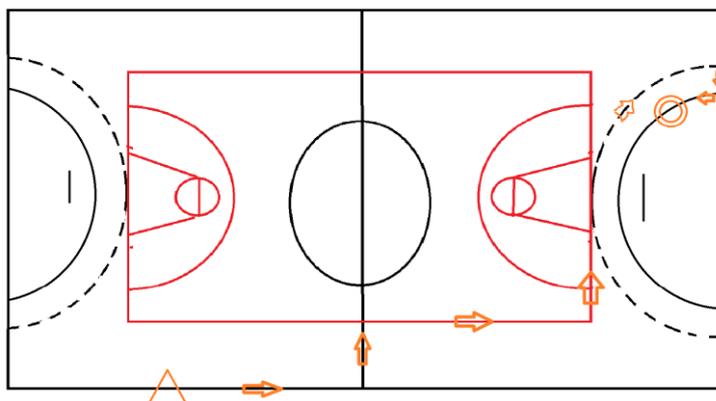
- Variante 3, a toque de silbato: Los participantes se agrupan en el centro de la Rosa de los Vientos. El jefe de juego recorre el círculo con un silbato. Sobre el círculo se han marcado los 4 puntos cardinales. Cuando el jefe toque el silbato dirá: “EL VIENTO SOPLA DE...”. El primer jugador que indique la posición exacta pasará a ser el nuevo jefe.

Anexo 5: Aprendemos a trazar rumbos.

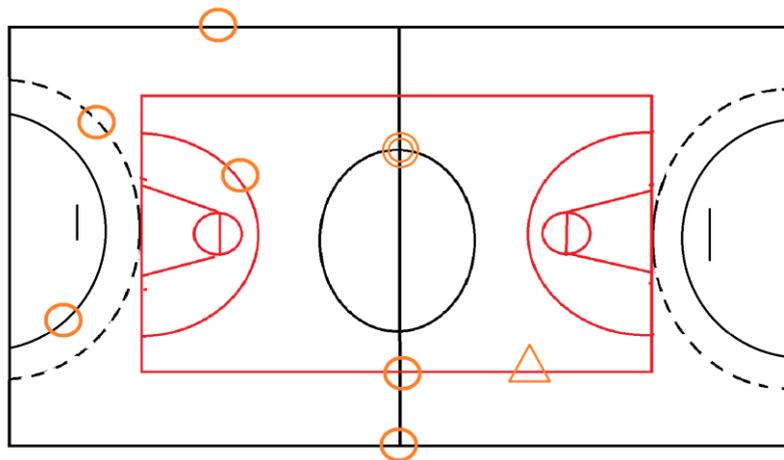
En esta actividad se les entrega un mapa de los campos pintados en el suelo. En él se representa el comienzo y el final del trayecto. Los alumnos deberán desplazarse lo más eficientemente de un punto a otro.



- Variante 1: Después se les entrega otro mapa, o se les dibuja en el mismo, una trayectoria representada con flechas, que han de seguir.



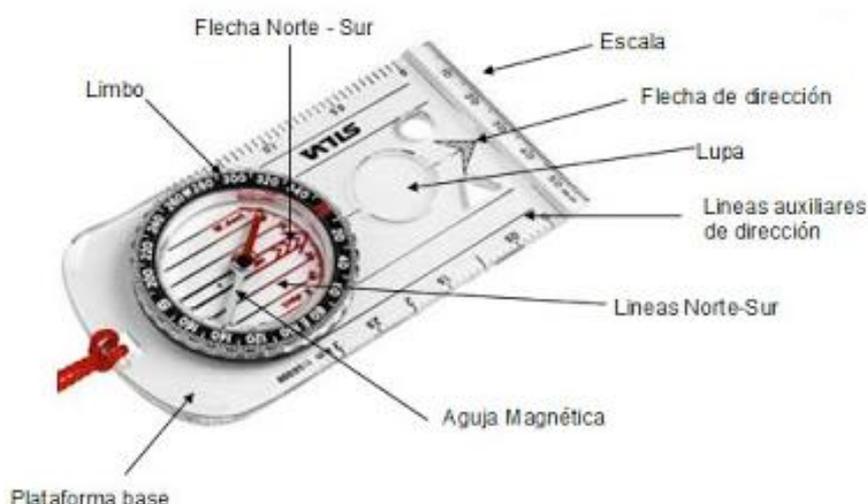
- Variante 2: Para finalizar la actividad, se introducen puntos de control, por donde el alumno ha de pasar antes de llegar al final.



Anexo 6: La brújula

Es una actividad teórico-práctica que trata de dar a conocer que es un brújula, sus partes, para que sirve, y como se utiliza en orientación.

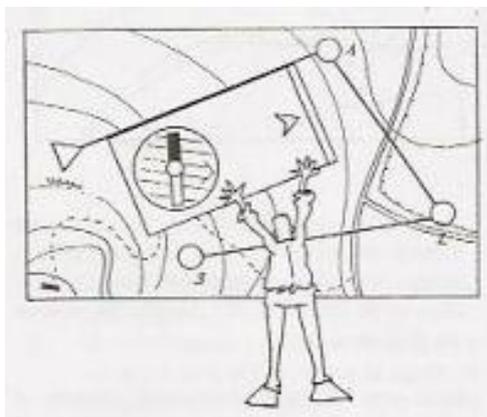
- 1) Definición: Es un instrumento para orientarse que consiste en una caja en la cual hay una aguja que señala siempre el norte magnético de la tierra.
- 2) Partes de la brújula:



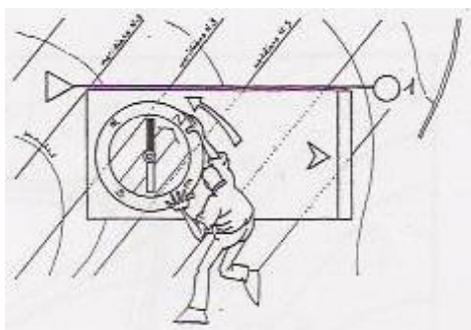
- 3) Uso y manejo de la brújula: Orientar el mapa y trazar un rumbo.
 - **Orientar el mapa:** Consiste en colocar el mapa de tal manera que, desde el lugar que estemos situados, los detalles del mapa estén alineados con los del terreno. Esto se realiza del siguiente modo:
 - 1) Colocamos la brújula sobre el mapa, frente a nosotros, con la aguja magnética próxima a un meridiano del mapa.
 - 2) Giramos la brújula y el mapa juntos hasta que la aguja se encuentre paralela con los meridianos y el norte de la aguja este dirigido hacia el norte del mapa.
 - 3) Levantamos la brújula sin mover el mapa de la posición en que estaba, dejando el mapa orientado.

➤ **Trazar un rumbo:**

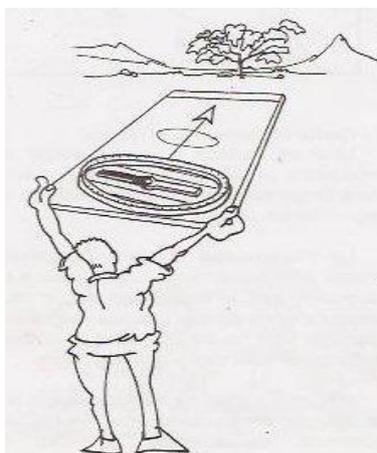
- 1) Trazamos una línea recta sobre dos puntos en el mapa. Estos puntos serán donde nos encontramos, y a donde queremos ir. Colocamos la brújula en línea sobre la recta proyectada.



- 2) Con la base de la brújula apoyada, giramos el limbo hasta que las líneas norte-sur estén paralelas a los meridianos norte-sur del mapa.



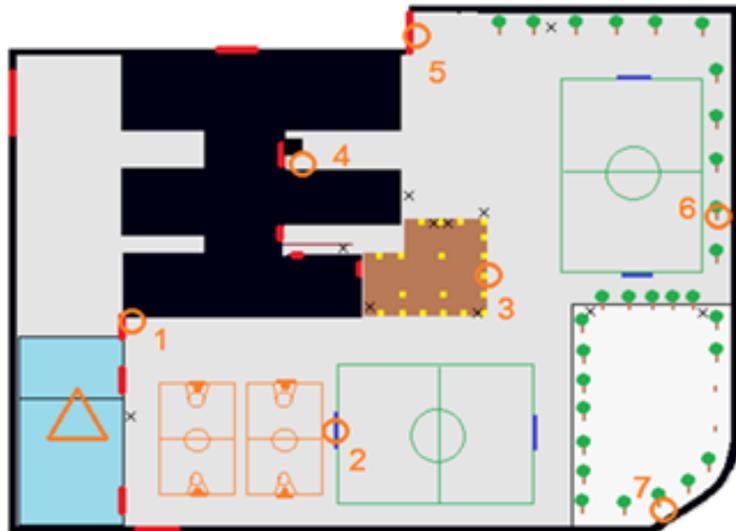
- 3) Se levanta la brújula del mapa y se mantiene en la mano, nivelada horizontalmente. Giramos sobre nosotros hasta que el norte de la aguja coincida con la flecha norte del limbo. La dirección vendrá dada por la flecha de dirección.



Anexo 7: Ejemplo de mapa con circuitos diferentes

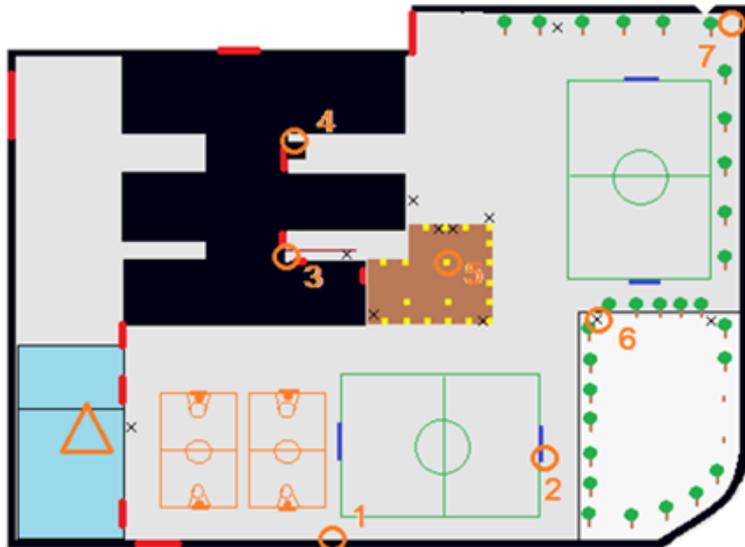
CIRCUITO VERDE ●

LEYENDA	
SÍMBOLOS	
●	ÁRBOL
†	ÁRBOL CORTADO
x	PAPELERA
	PUERTA
TERRENO	
■	PORCHE
□	ARENERO
□	PATIO
■	GIMNASIO
■	COLEGIO



CIRCUITO ROJO ●

LEYENDA	
SÍMBOLOS	
●	ÁRBOL
†	ÁRBOL CORTADO
x	PAPELERA
	PUERTA
TERRENO	
■	PORCHE
□	ARENERO
□	PATIO
■	GIMNASIO
■	COLEGIO



CIRCUITO AMARILLO ●

LEYENDA	
SÍMBOLOS	
●	ÁRBOL
†	ÁRBOL CORTADO
x	PAPELERA
	PUERTA
TERRENO	
■	PORCHE
□	ARENERO
□	PATIO
■	GIMNASIO
■	COLEGIO

