

Curso 2016/2017



PROBLEMÁTICAS Y POTENCIALIDADES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL: EL CASO DE LA ORIENTACIÓN EN PRIMARIA



Universidad de Valladolid

Autora: Sara Barca Colomo

Tutor: Higinio Francisco Arribas Cubero

Facultad de Educación y Trabajo Social

Universidad de Valladolid

“Vivir es experimentar, y no estar pensando en el sentido de la vida”

-Paulo Coelho-

AGRADECIMIENTOS

A Quico, mi tutor, por su apoyo incondicional en los buenos y malos momentos durante el proceso. Por toda su dedicación, implicación y esfuerzo empleado. Por ser un referente no solo en mi proceso de formación como docente.

A Toño, por compartir conmigo su experiencia y pasión por la educación. Por darme opción de aprender de cada momento. Por convertirse en ejemplo a seguir en mi futura profesión.

A todo el C.E.I.P. El Peral y su/mi alumnado por permitirme aprender junto a ellos y disfrutar conmigo de la orientación.

A REEFNAT por participar en una fase esencial de este proyecto, el cuestionario. Su dedicación y eficacia han aportado mucho en este trabajo.

A GSIC por prestarme los ipads para algunas de las sesiones de la unidad, sin ellos no habría sido posible la integración de las TICs.

GRACIAS

RESUMEN DEL CONTENIDO

Título: Problemáticas y Potencialidades en la Actividad Física en el Medio Natural: el caso de la orientación en primaria.

Autor: Sara Barca Colomo

Tutor: Higinio Francisco Arribas Cubero

Resumen: En este trabajo se pretende destacar la importancia de incluir las Actividades Físicas en el Medio Natural en el área de Educación Física. Para ello se realiza un análisis de las potencialidades y las problemáticas, con el fin de poder ofrecer alternativas respecto a estas últimas. Además se ofrece la puesta en práctica de una Unidad Didáctica sobre Orientación para poder experimentar y reflexionar sobre dichas ventajas e inconvenientes en un caso concreto.

Palabras clave: Actividad Física en el Medio Natural, Educación Primaria, Educación Física, Orientación.

ABSTRACT

Title: Problems and Potentialities in Physical Activity in the Natural Environment: the case of orienteering in elementary education.

Abstract: The objective of this work is to emphasize the importance of including Physical Activities in the Natural Environment in the area of Physical Education. To achieve this, an analysis of their potentialities and problems is done in order to offer alternatives regarding the problems and reinforce the potentialities. An implementation of a teaching unit on Orienteering using an specific case is offered as well, to provide an experimental point of view about those advantages and disadvantages.

Keywords: Physical Activity in the Natural Environment, Elementary Education, Physical Education, Orienteering.

Índice

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	3
2.1. Relevancia del tema.....	3
2.2. Vinculación con las competencias del título.....	4
3. OBJETIVOS.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1. Las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) entre el tópico y la utopía	8
4.2. Potencialidades de las AFMN.....	9
4.3. Problemáticas de AFMN.....	12
4.4. La orientación en Educación Primaria	13
4.4.1. Importancia de su enseñanza en la escuela.....	14
4.4.2. Tipos de orientación deportiva	16
4.4.3. Las TICs en la orientación	17
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE INTERVENCIÓN	19
5.1. Plan de intervención.....	19
5.2. Proceso de trabajo.....	20
5.2.1. Revisión teórica. Análisis del contenido	20
5.2.2. Elaboración del cuestionario.....	20
5.2.3. Diseño de la unidad didáctica: Orientación	21
5.2.4. Técnicas e instrumentos de evaluación	23
5.2.5. Categorías de análisis	23
6. VALORACIÓN DE RESULTADOS.....	25
6.1. Cuestionario de expertos	25
6.2. Propuesta de Intervención y Reformulación.....	37
6.3. Análisis de las Potencialidades y las Problemáticas.....	54

7. CONCLUSIONES FINALES	68
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
9. ANEXOS.....	75
ANEXO 1: Cuestionario	75
ANEXO 2: Propuesta de Intervención.....	78
ANEXO 3: Ejemplo de planos chinos.....	89
ANEXO 4: Entrevista tutoras	90
ANEXO 5: Mapa Parque de Covaresa.....	91
ANEXO 6: Autoevaluación alumnos.....	92
ANEXO 7: Mapa Parque de las Norias	93

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 - Características de las AFMN (Caballero, 2012).....	9
Ilustración 2 - Progresión de espacios (Julián y Pinos, 2011)	15
Ilustración 3 – Visión global de las sesiones.....	38

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Género de los encuestados.....	25
Gráfico 2 – Estudios de los participantes.....	26
Gráfico 3 – Situación laboral de los encuestados.....	26
Gráfico 4 – Años de experiencia como docente	27
Gráfico 5 – Etapa en la que ejerce	27
Gráfico 6 – Nivel de importancia de los contenidos.....	28
Gráfico 7 – Importancia de los contenidos	28
Gráfico 8 – Ámbito en el que se incluirían las AFMN.....	29

Gráfico 9 – Bloque de contenidos propio para las AFMN	30
Gráfico 10 – Interés de los alumnos hacia las AFMN	30
Gráfico 11 – AFMN en las programaciones.....	31
Gráfico 12 – Contenidos incluidos en EFMN.....	32
Gráfico 13 – Problemáticas de las AFMN.....	33
Gráfico 14 – Potencialidades de las AFMN	33
Gráfico 15 – Orientación en las programaciones.....	34
Gráfico 16 – Espacios utilizados para desarrollar la Orientación	35
Gráfico 17 – Necesidad de incluir la Orientación en Educación Física.....	36
Gráfico 18 – Número de sesiones necesarias	36

1. INTRODUCCIÓN

Me gustaría hacer mención a la asignatura de Educación Física en el Medio Natural (E.F.M.N.) en este apartado, pues gracias a ella reafirmé mi pasión por la enseñanza de la Educación Física en la naturaleza. Durante esta asignatura además descubrí en profundidad el deporte de orientación y fue mi inquietud por el mismo lo que marcó el inicio del presente Trabajo Fin de Grado (T.F.G.). Descubrí la cantidad de beneficios que ofrece esta actividad a la hora de trasladarla a nuestras aulas y quería experimentar sobre ellas.

Este trabajo titulado *Problemáticas Y Potencialidades en la Actividad Física en el Medio Natural (A.F.M.N.): El caso de la Orientación en Primaria* consta de nueve apartados que expondré brevemente a continuación:

En el apartado de *Justificación* se muestra la relevancia del tema tanto personal como profesional y las competencias asociadas al título que he alcanzado durante mi formación académica.

En el apartado siguiente se exponen los *Objetivos* que se pretenden conseguir al finalizar el desarrollo del presente trabajo.

En el apartado número 4, *Fundamentación Teórica* se expone un índice englobando los aspectos más relevantes de este tema. Se incluyen las Actividades Físicas en el Medio Natural de forma general, las potencialidades y problemáticas de éstas y la importancia de la enseñanza de la orientación en Educación Primaria.

A continuación en el apartado de *Metodología y Diseño de Intervención* se reflejan aspectos sobre el plan general de trabajo, explicando de forma general las fases del proceso: revisión literaria, elaboración y promoción del cuestionario y análisis de la puesta en práctica de la propuesta de intervención.

En el número 6, encontramos la *Valoración de Resultados* que es el apartado más extenso y se podría decir que es el grueso del presente trabajo. Incluye la valoración de cada una de las fases.

En las *Conclusiones Finales* sobre el conjunto del Trabajo Fin de Grado en las que incluyo mis consideraciones teniendo en cuenta los objetivos propuestos en un principio.

Por último encontramos las *Referencias Bibliográficas* en la que recojo todas las fuentes empleadas en la elaboración de este TFG y los *Anexos* donde incluyo detalladamente aspectos mencionados en el cuerpo del trabajo.

Con el conjunto de todos estos apartados pretendo dejar constancia de las potencialidades y las problemáticas de las AFMN y sobre todo las alternativas para futuras experiencias. También destacar la orientación como actividad esencial para iniciarse en la EFMN y para conseguir una formación integral de nuestro alumnado.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1. Relevancia del tema

El medio natural ha formado parte de mi vida desde mi infancia. Recuerdo la primera vez que fui a Picos de Europa como si fuese ayer, subir en el teleférico con cierto miedo y una vez arriba disfrutar de la nieve con un paisaje espectacular. Cuando eres pequeño no lo valoras tanto pero el respeto por la naturaleza se educa y desarrolla, de modo que cuando eres mayor agradeces todas las experiencias que te han ofrecido tus familiares en el medio natural. Después parece que de forma innata te atrae la naturaleza pero realmente es que te han desarrollado ese respeto y admiración por ella desde pequeño.

Sin darnos cuenta en todas nuestras rutinas diarias necesitamos la orientación para situarnos en el espacio y poder llegar al lugar deseado, pues orientarse es una acción esencial que realizan los seres vivos para poder satisfacer sus necesidades diarias tanto la de desplazarse cómodamente sin perderse, como la obtención de los elementos vitales para poder sobrevivir (Aguado, Funollet, y Giralt 1989). La orientación es innata al ser humano pero se puede potenciar en los aprendizajes a edades tempranas y en concreto en el área de educación física. Como dice Querol (2003) la orientación en Educación Física debemos plantearla de modo que al finalizar permita una mayor autonomía al alumnado en el medio natural y en su entorno, que lo perciban como un método divertido y gratificante para mejorar la condición física, con el que aprenderán conocimientos de diversos temas y que la podrán emplear para ocupar el tiempo de ocio en familia y por ultimo conocerán un nuevo deporte. Debemos tener en cuenta que hoy en día la mayoría de nuestros alumnos están muy alejados del medio rural y el medio natural es desconocido para ellos en la gran parte de los casos y por ello percibirán la orientación como una motivación para tomar contacto con la naturaleza más cercana de forma autónoma y segura.

Es obvio que la orientación tiene un componente interdisciplinar, pues es una actividad que nos permite desarrollar diferentes contenidos de distintas áreas curriculares. Como pueden ser Matemáticas, Lengua Castellana y Literatura, Conocimiento del Medio, Social y Cultural y Educación Artística. Martín y Domínguez (2006) afirman que la orientación puede ser un centro de interés perfecto para introducir y trabajar elementos relacionados con otras asignaturas.

Debemos saber que, aunque sea de forma minoritaria, la orientación deportiva se practica de forma extraescolar y por ello no debemos caer en el error de utilizarla

solamente como enfoque deportivo sino aprovechar todo lo dicho anteriormente que puede ofrecer. Además la orientación tiene un componente emocional muy importante, pues lo que motiva a las personas a practicarlo es la sensación de aventura y las opciones de desafío personal a pesar de que exista cierto nivel de incertidumbre y miedo a perderse en un espacio desconocido (Barderá, 2011)

Cabe destacar la importancia y el gran desarrollo que tienen las tecnologías de la información y la comunicación en educación y concretamente en orientación. Hay numerosas herramientas para crear mapas, leer mapas o incluso registrar los códigos de control de las carreras. Estas facilidades pueden ser utilizadas tanto por los alumnos para realizar diversas actividades como por el profesor para organizarlas y prepararlas. De acuerdo con Botella y otros (2007) debemos aprovechar las oportunidades que nos ofrecen las TIC como estrategia de innovación en la misma, pues están presentes en nuestras tareas diarias, y por supuesto en las del alumnado también, por lo que no las podemos dejar al margen de la escuela.

Si nos detenemos en el currículum vigente de la etapa de primaria ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio podemos observar que la finalidad general expresada para el área de educación física contempla la relación con el entorno como aspecto necesario conseguir sus objetivos.

- En el *bloque 2: conocimiento corporal*, uno de los contenidos trata sobre el dominio de la orientación lateral del propio cuerpo, orientación de personas y objetos en relación a un tercero.
- En el *bloque 4: juegos y actividades deportivas*, incluye la necesidad de realizar acciones motrices en el entorno natural para que el alumnado deba adaptar sus conductas al nuevo medio. Siendo uno de los contenidos de este bloque la preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.

2.2. Vinculación con las competencias del título

El Trabajo de Fin de Grado es la culminación del Grado de Educación Primaria. Con él debo demostrar que he adquirido una serie de competencias que están asociadas a esta titulación. Indicaré las competencias que están más íntimamente relacionadas con este trabajo y que aparecen detalladas en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre:

-Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares, sociales y escolares.

-Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.

-Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.

-Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado, consiguiendo habilidades de comunicación a través de Internet y del trabajo colaborativo a través de espacios virtuales.

-Conocer y comprender la función de la educación en la sociedad actual, teniendo en cuenta la evolución del sistema educativo, la evolución de la familia, analizando de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad, buscando mecanismos de colaboración entre escuela y familia.

- Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

Seguidamente, continuaré especificando la competencia que he alcanzado a lo largo del Prácticum:

-Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.

Aunque, como he dicho anteriormente, al finalizar este Grado adquiriré la titulación de Maestra de Educación Primaria, creo conveniente destacar que al haber realizado la Mención en Educación Física también he alcanzado una serie de competencias con este trabajo relacionadas con dicha mención:

-Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle

la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.

-Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente

3. OBJETIVOS

En este apartado voy a exponer los objetivos de este T.F.G. para poder dar a conocer lo que pretendo conseguir al finalizarlo:

1. Realizar un diagnóstico sobre las potencialidades y dificultades de desarrollo de las AFMN en el ámbito escolar, mediante la revisión de la literatura y la administración de un cuestionario a expertos.
2. Diseñar, poner en práctica y evaluar una propuesta de intervención de orientación en la etapa de primaria.
3. Reflexionar sobre las problemáticas y las potencialidades para planificar actividades físicas en el medio natural (AFMN) en educación física (EF) en base a una propuesta de orientación en el ámbito escolar.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de este apartado voy a analizar las Actividades Físicas en el Medio Natural (A.F.M.N.) en cuanto a su puesta en práctica, teniendo en cuenta sus potencialidades y problemáticas. Concretamente me centraré en la enseñanza de la orientación en Educación Primaria.

4.1. Las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) entre el tópico y la utopía

Tal y como dicen Granero y Baena (2007, p. 6), “el medio natural es un marco privilegiado para la intervención pedagógica con niños y todo docente debe ser consciente de los valores educativos de este recurso”. Por ello debemos tener en cuenta que las A.F.M.N. tienen una gran importancia para el desarrollo integral del alumnado y deben estar presentes en nuestras áreas curriculares, concretamente en Educación Física.

La naturaleza y el ser humano están íntimamente unidos, pues nuestra especie ha evolucionado en el medio natural. Por tanto al hablar de las actividades físicas en la naturaleza es inevitable relacionarlo con la evolución del ser humano y el origen de éstas, están relacionadas con la trayectoria de la especie a lo largo de su historia (Baena y Baena, 2003).

Ahora bien, cuando queremos tratarlo como un contenido escolar y de acuerdo con Santos (2000), nos encontramos entre el tópico y la utopía. Tópico porque son concebidas como fuente motivadora por el alumnado y valiosas y atractivas por el profesorado. Utopía porque la institución escolar, debido a sus características y condiciones, dificulta su puesta en práctica y por esta razón algunos docentes abandonen su intento de ponerlas en marcha.

Sería necesario un estado de equilibrio entre ambos para poder desarrollar dichas actividades de la mejor manera posible. En algunos centros se llevan a cabo de forma muy puntual, sin ser incluidas de forma sistemática en ningún bloque de contenidos. En otros casos directamente se realiza una delegación a empresas externas para que los alumnos realicen una actividad concreta sin profundizar en el desarrollo de la misma (Arribas, 2008).

Es muy sencillo analizar las dificultades que se nos presentan para desarrollar las A.F.M.N. pero también debemos cambiar el punto de vista y destacar las potencialidades para conociendo ambas buscar alternativas que hagan posible su puesta en práctica devolviendo esa fuente motivadora a los docentes.

4.2. Potencialidades de las AFMN

El potencial educativo de las Actividades Físicas en el Medio Natural es muy amplio porque facilita situaciones educativas en circunstancias novedosas para el alumnado y por su carácter indudablemente motivante que he mencionado anteriormente. (Arroyo, 2011)

Las A.F.M.N. desde el punto de vista educativo plantean situaciones pedagógicas de carácter experiencial cuyas vivencias tienen una aplicación inmediata en la vida cotidiana. (Santos y Martínez, 2008). A parte de enseñarnos técnicas específicas con las diferentes actividades (escalada, orientación, piragüismo, etc.) contribuyen al desarrollo integral de las personas, al proceso de humanización (Parra, Caballero y Domínguez, 2009).

Considero oportuno mencionar en este apartado la educación en valores, pues se da de forma intrínseca en todos los actos educativos. En este caso concreto, la naturaleza tiene un papel muy importante, pues el contacto directo va a dejar un recuerdo en la retina emocional del alumnado y lo recordará para siempre.

Siguiendo a Muñoz Díaz (2009) podemos decir que hay numerosos estudios que desde el ámbito pedagógico afirman la importancia de educar al aire libre, avalando sus beneficios y repercusiones sobre el desarrollo de la personalidad global de los niños/as.

Las características que suponen gran relevancia en el ámbito educativo y en las que me voy a centrar son expuestas por Caballero (2012). Las podemos ver reflejadas en la ilustración 1:

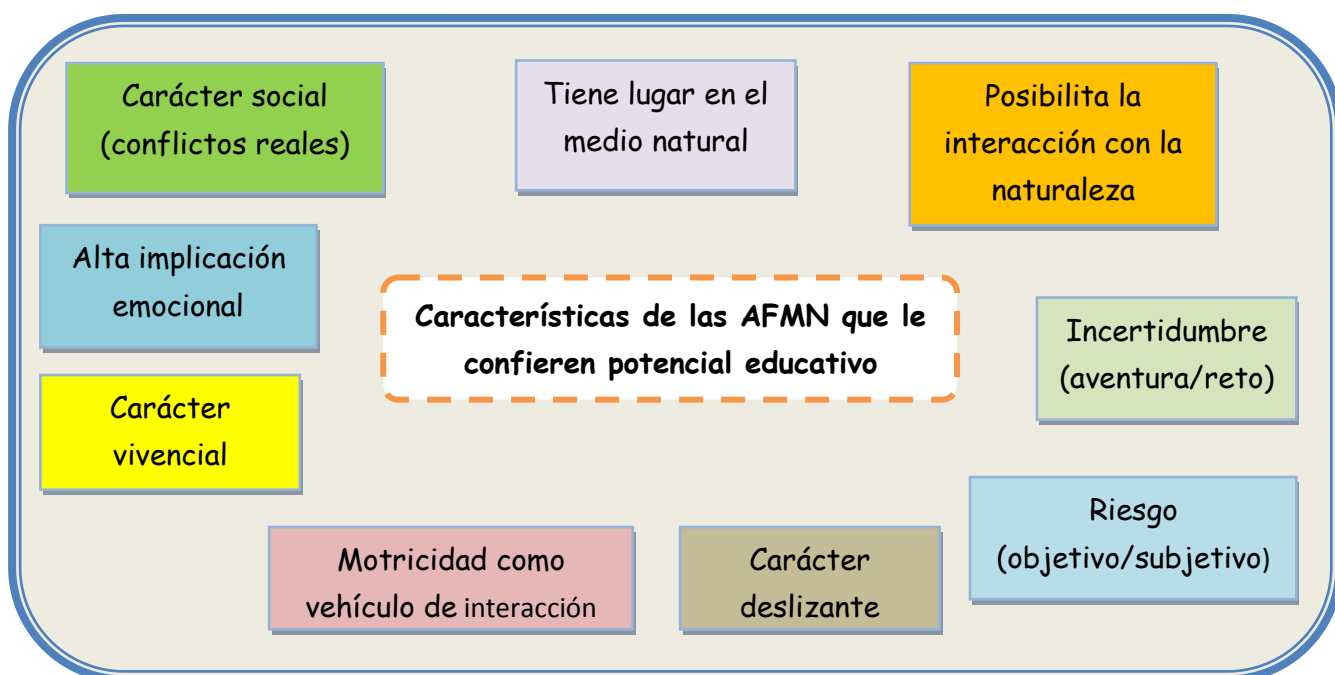


Ilustración 1 - Características de las AFMN (Caballero, 2012)

En Arribas (2008) podemos encontrar una serie de características de las AFMN relacionadas con las finalidades que se buscan en las diferentes esferas sociales, políticas, económicas, etc.:

- **Carácter atávico y ontogénico:** muchos son los autores que relacionan estas actividades con prácticas del inicio de nuestros tiempos y que han ido evolucionando. Es aconsejable utilizar el entorno natural en la educación del individuo.
- **Cambio, evasión y huida de lo cotidiano:** dejando a un lado el carácter ocioso de estas actividades podemos descubrir la necesidad de las mismas para aquellos ciudadanos urbanos que necesitan escapar de la vida moderna que nos rodea y conocerse mejor así mismo y mejorar sus relaciones personales.
- **Descubrimiento e interiorización:** la motricidad es la vía de acceso a la exploración, disfrute y conocimiento de unos mismo. En las AFMN se unen las emociones y las sensaciones ya que experimentan en entornos atractivos y nuevos, que invitan al disfrute y aprendizaje.
- **Estimulación emocional y vivencia de sensaciones nuevas:** la experimentación de sensaciones nuevas nos lleva a la estimulación sensorial, pues es el descubrimiento de un espacio atractivo con cierta incertidumbre. Tal y como dice Miguel (2001), las implicaciones emocionales superan ampliamente las limitaciones físicas.
- **Desreglamentación, diversidad y adaptabilidad:** sus normas pueden variar según el gusto o necesidades de los participantes, es decir, la intensidad, duración e implicación son fácilmente regulables. Es esencial que se adapten correctamente para que las experiencias sean positivas.
- **Incetidumbre:** es una característica específica de las AFMN, pues se pueden ver alteradas de forma directa por las características del medio que las contempla y es imposible controlar todas y cada una de las variables presenten en él. Esto obliga al participante a una constante adaptabilidad respecto al medio.
- **Riesgo:** está íntimamente relacionado con la característica anterior, la incertidumbre. En las AFMN tenemos el factor riesgo presente en todo momento y debemos contar con él para las adaptaciones.

- **Reto y aventura:** están relacionadas con el tipo de motricidad implícita en estas prácticas, con su novedad y sus características.
- **Ocio, relación social e interacción:** el componente ocioso hacen a estas actividades que sus prácticas sean muy gratificantes para los participantes. En muchas ocasiones las experiencias se realizan en grupo lo que hace que las relaciones sociales estén presentes y compartan emociones comunes las personas que las practican.
- **Impacto ambiental:** no debemos olvidar que todas las prácticas en el medio natural causan un impacto, por pequeño que sea. La solución podría ser la educación medioambiental, nunca prohibir o regular de forma estricta.

Aunque somos conscientes de que en muchos casos son abandonadas las AFMN por parte de los docentes debido a esa consideración utópica, Santos y Martínez (2008) destacan algunas posibilidades educativas:

- Contribución a la educación integral.
- Socialización, respeto y cooperación.
- Hábitos saludables.
- Adaptabilidad a entornos desconocidos.
- Aprendizaje significativo.
- Autonomía.
- Autosuperación.
- Motivadoras.
- Desarrollo motriz.
- Conocimiento y respeto del medio.

Todas ellas presentes en cada una de las AFMN de forma implícita y necesarias para responder a esa necesidad de la sociedad de buscar el escape hacia espacios desconocidos en los que experimentar sensaciones nuevas. No olvidemos que la dirección que sigue este trabajo es la visión educativa de estas actividades y por ello destacamos esa última lista de características que ofrecen posibilidades educativas. En la escuela son muy necesarias actividades que desarrollen hábitos saludables, autonomía, desarrollo motriz y socialización entre otros, tal y como señalan (Santos y Martínez, 2008).

4.3. Problemáticas de AFMN

Una vez analizadas las potencialidades que las AFMN nos ofrecen es muy importante también reflexionar sobre las problemáticas para poder establecer alternativas a las dificultades y poder minimizarlas en la medida de lo posible.

García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005), exponen una clasificación de cinco categorías de las problemáticas haciendo referencia a las causas de cada una de ellas, en este caso aportamos también algunas cuestiones que Parra (2008) y Arribas (2008) enriquecen en alguno de estos aspectos

Relacionadas con la administración

- Existe una falta de formación inicial y permanente del profesorado.
- Falta de sistematización del contenido.

Relacionadas con el profesorado

- Falta de ilusión docente, innovación e investigación.
- Poca cultura de colaboración entre compañeros de claustro.
- Escasa implicación del profesorado.

Relacionadas con la organización de las AFMN

- Demasiado tiempo de preparación.
- Sesiones largas, necesario reorganizar el horario escolar.
- Quedan desatendidos los otros grupos.
- Rompe programas de otras asignaturas.

Relacionadas con la cultura escolar

- Falta de tradición de este tipo de actividades (Arribas, 2008).
- Riesgos que no se quieren asumir.
- Disconformidad de las familias.
- Contenidos de la E.F. considerados de más rango y fácilmente aplicables a la rutina diaria del centro.
- Poca tradición a la hora de compartir, rentabilizar recursos y proyectos entre los centros del mismo entorno (Arribas, 2008).
- Concepción muy eficientista de la enseñanza. Rompen con lo habitual: falta de control (Parra, 2008).

Relacionadas con las características propias de las AFMN

- Material especializado (costoso).
- Carencia de infraestructuras.
- Técnicas específicas y actualización.
- Influencia de factores ambientales.
- Impactos ambientales.

Las problemáticas numeradas anteriormente son solo algunas de las que tratan los autores que he nombrado al principio del apartado porque he seleccionado las que aparecen durante el desarrollo de mi intervención o al menos implícitamente durante el proceso. Todas ellas aparecen con frecuencia pero la clave necesaria sería buscar alternativas para poder minimizar las posibilidades de que se repitan en propuestas futuras.

4.4. La orientación en Educación Primaria

En este último apartado de la fundamentación teórica voy a realizar una breve exposición sobre la actividad elegida para la propuesta de intervención, la orientación de forma general pero haciendo hincapié en su enseñanza en la etapa de primaria.

Orientarse es situarse en el punto dónde estás y saber llegar a otros puntos o destinos (Miguel, 2001). Esto es estrictamente necesario en el medio natural para sentirse seguro y ser autónomos. Por tanto, si lo trasladamos a nuestra vida cotidiana, la orientación surge como necesidad básica de los seres humanos. Cuando vamos de viaje o llegamos a una ciudad necesitamos comprender el mapa para interpretar los diferentes itinerarios. Pero también lo podemos considerar como la base de muchas actividades deportivas, en las que son necesarios unos conocimientos mínimos de orientación para disfrutar de su práctica y minimizando los posibles riesgos presentes (Aguado, Funollet, y Giralt, 1989).

Según McNeill y otros (2006) la orientación se ha definido como “el deporte de pensar”, la fuerza de la definición creo que despierta nuestro interés sobre los beneficios que dicho contenido aportaría a nuestros alumnos.

4.4.1. Importancia de su enseñanza en la escuela

Como hemos señalado antes, es una necesidad del ser humano y por ello debería incluirse en los procesos del desarrollo integral del niño. De acuerdo con Miguel (2008) que mejor sitio para iniciarse en orientación que el propio centro escolar. “El propio centro es el espacio en el cual no existe ningún riesgo de perderse y se aprovecha al máximo el tiempo escolar. Nos permite programar todo el aprendizaje y estar siempre cerca de nuestro alumnos para seguir su proceso de enseñanza-aprendizaje”.

Siguiendo a Gómez, Luna, y Zorrilla, (1996), podemos decir que debido a los cambios constantes de la sociedad debemos educar basándonos en valores como el respeto a uno mismo, al medio, a los demás, la solidaridad, la cooperación, la tolerancia y la paz. Todos estos valores los considero básicos y necesarios para formar el futuro de la sociedad con pensamiento crítico y asertivo.

Las actitudes y valores más característicos de la orientación son la protección del medio ambiente y la protección de la salud. Si nos paramos a analizar los valores y actitudes que conseguimos en cada nivel de su enseñanza (Gómez y otros, 1996):

- Primer nivel: destacamos el trabajo en equipo, participación activa, solidaridad, el respeto por el otro y la motivación por la actividad.
- Segundo nivel: además de las del anterior nivel, la protección y el cuidado de la naturaleza, el afán de superación y el trabajo en equipo.
- Tercer nivel: además de todas las anteriores, toma de decisiones libre y responsable.

Nos estamos centrando en el trabajo de la orientación en el área de Educación Física pero no es un contenido exclusivo de ésta. Es un contenido interdisciplinar y que podemos trabajarlo transversalmente a través de otras áreas de la etapa. En matemáticas es específica la orientación en tiempo y espacio, la estimación de longitudes que podemos trasladarlo al cálculo de distancias e incluso en el cálculo del tiempo empleado en una carrera de orientación. En lengua castellana y literatura podemos encontrarlo en el conocimiento de vocabulario específico. En educación plástica, tiene relación directa con la representación de croquis o planos de un espacio concreto. En conocimiento del medio lo podemos relacionar con el conocimiento y cuidado del medio, pues la educación medio ambiental está implícita en las AFMN. En cada actividad de orientación se fomenta el respeto del medio ambiente.

Como hemos dicho anteriormente el centro escolar es el mejor espacio para empezar con la enseñanza de la orientación pero debemos tener presente una buena progresión de los espacios para que los aprendizajes sean graduados y los alumnos vayan avanzando. Para ello nos basamos en Julián y Pinos (2011):

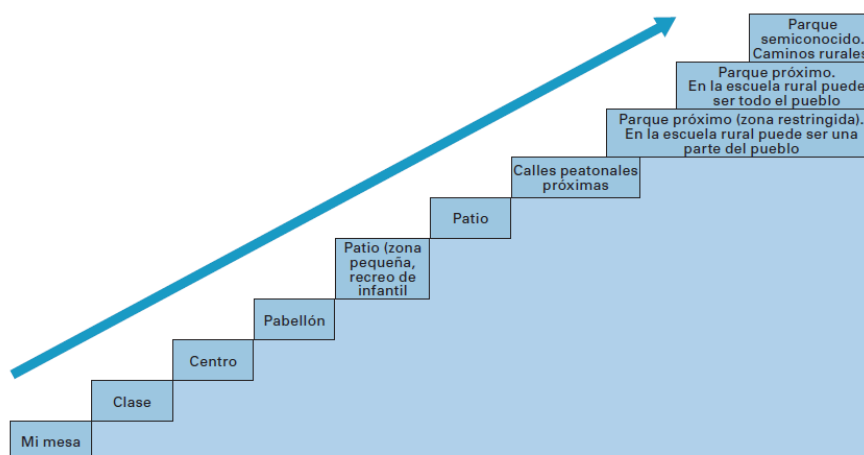


Ilustración 2 - Progresión de espacios (Julián y Pinos, 2011)

Por último en este apartado quiero hacer referencia a lo que le pedimos al alumno en el aprendizaje de orientación, teniendo presente que el objetivo final es que pueda desplazarse por el mundo de forma autónoma. Siguiendo al autor Miguel (2001):

- **Interpretar referencias:** deben ser capaces de reconocer los elementos de la realidad en el propio mapa para poder situarse en el espacio y orientar el mapa para decidir el itinerario a seguir.
- **Decidir el recorrido:** deben emplear la toma de decisiones de la que he hablado anteriormente, decidiendo la ruta más adecuada en cada caso.
- **Desplazarse:** entra en juego la autonomía que deben desarrollar, pues son los propios alumnos los que deciden a qué ritmo desplazarse y en qué dirección. Podemos destacar un lema conocido en orientación, “es preferible andar en la buena dirección que correr en la mala”.
- Englobando las anteriores, **dominar emociones:** deben tolerar la frustración en caso de confusión y la emoción en caso de triunfo porque no todo está decidido hasta que no se llega a meta y se comprueban los registros.

Seguendo a Julián y Pinos (2011), estas técnicas o aprendizajes básicos son los siguientes:

- **Conocer el mapa:** aprendizaje básico en orientación. Necesario para poder empezar a practicar las carreras.
- **Localizo puntos:** es necesario comprender la leyenda y relacionar los elementos del plano con la realidad y viceversa.
- **Oriento el plano:** aprendizaje esencial y muy importante en orientación. Deben de ser capaces de colocar el plano haciéndolo coincidir con la realidad mientras se mueven durante la carrera.
- **Sigo trayectorias:** deben plantear rutas sencillas para que sean capaces de seguirlas sin frustración pero según progresamos deben irse complicando para que pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos.
- **Ataque baliza:** consiste en identificar un punto de baliza y acudir a él con seguridad y elegir la ruta más acertada.
- **Uso de la brújula:** este instrumento no debemos olvidarlo, pues se utilizará para seguir rumbos en espacios desconocidos, así como orientar el mapa.

4.4.2. Tipos de orientación deportiva

Podemos distinguir diferentes clasificaciones respecto a la orientación deportiva, la más conocida y práctica es la carrera individual diurna, pero leyendo al autor Gómez y otros (1996) podemos nombrar otras, todas ellas en modalidad individual o por equipos, como:

- Carreras de orientación nocturna
- Carreras de orientación con esquíes
- Carreras de orientación por relevos

Si nos basamos en las modalidades de orientación ofrecidas por la Federación de Orientación (FEDO, 2017):

- Orientación a pie (O-PIE)
 - Sprint
 - Distancia media
 - Distancia larga

- Relevos
- Ultrascore
- Orientación en Bicicleta de Montaña (O-BM)
 - Sprint
 - Distancia media
 - Distancia larga
 - Relevos
- Raid aventura (O-RAID)
- Esquí-O
- Orientación de precisión (O-Trail): Modalidad de orientación adaptada e inclusiva.

Por último hacer mención de la orientación escolar, pues considero que es esencial para llegar a la orientación deportiva. Son carreras con menor o mayor componente competitivo realizadas ámbito escolar. Todas sus características son adaptadas a la organización y circunstancias de cada centro y grupo de alumnos.

4.4.3. Las TICs en la orientación

No podemos negar que nos encontramos en la era digital y que las nuevas tecnologías forman parte de nuestra rutina diaria. De acuerdo con Salazar (2007), la tecnología es una poderosa herramienta de aprendizaje. Por tanto, las TICs nos ofrecen un gran abanico de posibilidades y como docentes debemos aprovecharlas pero sin olvidar enseñar un correcto uso de las mismas. Pero para conseguirlo debemos ser docentes formados con una mentalidad abierta al cambio y con vistas a contribuir en una constante mejora de la calidad de la enseñanza educativa.

Siguiendo a Gallego, Muñoz, Arribas y Rubia (2016) podemos defender que la sociedad está envuelta en los dispositivos móviles a diario, tanto en las tareas cotidianas, como profesionales y de ocio así que es oportuno incluirlo como recurso en los procesos formativos de los diferentes ámbitos educativos. Lo contrario sería cerrar las puertas a nuestro entorno, eliminando posibilidades de enseñanza y mejora del diseño educativo con el uso de las TICs.

Dentro del área de la educación física son muchas las investigaciones que estudian el potencial educativo de integrar las nuevas tecnologías, obteniendo como resultados el

trabajo autónomo, recursos innovadores, cooperación, relaciones interpersonales, resolución de retos, reflexión y aprendizaje constructivo (Prat, Camerino y Coiduras, 2013).

En orientación cada vez son más las posibilidades que nos ofrecen las TICs para programar sus actividades. Algunas de las aplicaciones utilizadas en sus prácticas son: iOrienteering¹, MOBO² y dib³. Todas ellas son muy intuitivas y gratuitas, lo que hace sencillo incluirlas en nuestras experiencias. Funcionan con la lectura de códigos QR.

Muñoz Martín (2016) realizó una experiencia de orientación con alumnos de 3º de la ESO utilizando la aplicación dib. Destaca como ventaja la posibilidad de recoger los resultados inmediatamente al finalizar la actividad, sin necesidad de realizar cálculos y como desventaja la incompatibilidad de la aplicación con el sistema operativo IOS, lo cual impidió la participación de algunos alumnos individualmente. Estoy totalmente de acuerdo con él en la opinión de que considera los dispositivos móviles un sistema complementario a los sistemas convencionales que ofrece este deporte.

Destaco también otra experiencia de orientación con dispositivos móviles pero esta vez con alumnos universitarios y utilizando la aplicación iOrienteering, realizada por González Lázaro, Olalla y Pérez Bartolomé (2016). Como aspectos positivos destacan el factor motivante del uso de las nuevas tecnologías, el control del orden de las balizas que registra la aplicación para así evitar la posibilidad de las trampas por parte de los alumnos, como si de una carrera oficial se tratase, y la posibilidad de desarrollar recorridos permanentes en nuestros centros escolares utilizando esta aplicación. Otros aspectos no tan positivos fueron de carácter logístico por parte de la falta de implicación de algunos alumnos y el tiempo previo de preparación por parte del docente, ofreciendo la alternativa de pedir colaboración a alumnos que por lesión no puedan realizar la actividad.

¹ <http://www.iorienteering.com/>

² <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.taksoft.mobo&hl=es>

³ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appindesign.dib&hl=es>

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE INTERVENCIÓN

5.1. Plan de intervención

En este apartado contaré detalladamente el proceso que se ha llevado a cabo para conseguir como resultado el presente trabajo fin de grado.

Desde el principio tenía claro que el tema que quería trabajar era la orientación, y tras el primer seminario grupal con mi tutor, me motivó la idea de realizar un recorrido permanente. Así que me puse a trabajar en ello y para relacionarlo con las prácticas empecé diseñando una propuesta de orientación para llevarla a cabo en el C.E.I.P. El Peral. Para ello tuve que documentarme y buscar información sobre las actividades físicas en el medio natural en general, y durante este proceso y las tutorías fui descubriendo aspectos importantes de las AFMN, como por ejemplo el gran abandono de los docentes hacia este tipo de actividades.

Las tutorías han tenido mucha importancia en este trabajo porque en cada una de ellas descubríamos algo nuevo que tratar y cómo incluirlo en el proceso.

Una vez que empecé a poner en práctica las sesiones y comenzó el análisis y reflexión de cada una de ellas, decidimos que debíamos hacer hincapié en las dificultades encontradas y por qué no también en las potencialidades. Así que el diseño de un recorrido permanente lo desechamos y comenzamos a centrarnos en esos aspectos, muy importantes para poder comprender o intentar solucionar el abandono del que hablaba antes.

Consideramos esencial la opinión de expertos, docentes de educación física de diferentes niveles, para poder conocer de primera mano el estado de las AFMN hoy en día en la educación formal. Diseñamos un cuestionario que empezaba con preguntas a nivel general de la AFMN, incluía cuestiones sobre las problemáticas y potencialidades que ellos encontraban y terminaba concretando en la orientación.

Por lo tanto, el proceso final que hemos seguido durante este trabajo consta de tres fases:

1. Revisión literaria sobre las AFMN, sus potencialidades y problemáticas y la orientación en la escuela.

2. Realización de un cuestionario para conocer el estado de las AFMN a través de la opinión de docentes expertos de educación física.
3. Diseño de una propuesta de intervención de orientación con la posterior puesta en práctica y reformulación de la misma.

5.2. Proceso de trabajo

5.2.1. Revisión teórica. Análisis del contenido

En la primera de las fases de este trabajo se realizó una revisión bibliográfica extensa sobre las actividades físicas en el medio natural y fue durante dicha consulta literaria cuando fuimos definiendo el índice del proyecto. De la literatura consultada voy a nombrar las fuentes seleccionadas sobre la temática que nos ocupa.

Sobre las AFMN de forma general partiendo del tópico y llegando a la utopía, nos podemos quedar con autores como: Granero y Baena (2007), Baena y Baena (2003), Santos (2000) y Arribas (2008).

En el apartado de las potencialidades podemos destacar a autores como: Santos y Martínez (2008), Arroyo (2011), Parra, Caballero y Domínguez (2009), Caballero (2012) y Arribas (2008). Del mismo modo en el apartado de las problemáticas destacamos a: García, Martínez, Parra, Quintana, y Rovira (2005), Parra (2008) y Arribas (2008).

En el último de los apartados en la parte de la fundamentación teórica en el que se habla sobre la orientación y su importancia en Educación Primaria destacamos a autores como: Miguel (2001), Aguado, Funollet, y Giralt (1989), McNeill y otros (2006), Gómez, Luna, y Zorrilla (1996), Julián y Pinos (2011). Y específicamente cuando hablamos de las TICs en educación y en orientación: Salazar (2007), Gallego, Muñoz, Arribas y Rubia (2016), Prat, Camerino y Coiduras, (2013).

5.2.2. Elaboración del cuestionario

La decisión de realizar un cuestionario apareció con la intención de conocer si se incluía la orientación en las programaciones de expertos docentes de educación física y si ayudaría el contar con un recorrido prediseñado, pero después fue evolucionando hasta el

punto de abarcar todo lo que queríamos tratar en este trabajo. Las AFMN en general, sus problemáticas y potencialidades y en concreto la orientación.

Decidimos que las preguntas debían ser cerradas para que permitiera dedicar el menor tiempo posible a los participantes. Así que todo lo presentamos como graduar, valorar o puntuar, sin pensar en el tipo de información que esto nos ofrecería, pues al recibir las gráficas observamos que en muchos casos no quedaba claro el resultado obtenido. Así que tuvimos que tratar los resultados para obtener algo visual y claro.

Finalmente constaba de 19 preguntas, empezando por aspectos generales para conocer al encuestado, después tratamos las AFMN de forma general incluyendo potencialidades y problemáticas y finalmente tratamos la orientación como tema específico. La herramienta utilizada fue Google Forms para que se realizase por internet tanto la difusión como la recogida de las respuestas y resultados.

Se puede observar detalladamente el cuestionario en el anexo 1.

5.2.3. Diseño de la unidad didáctica: Orientación

La presente propuesta de intervención surge como resultado de dos descubrimientos que he tenido durante este último año de carrera, por un lado otro punto de vista de la educación física con protagonismo de la actividad física en el medio natural y por otro lado, la orientación como actividad que nos ofrece grandes posibilidades de aprendizaje para nuestros alumnos.

La unidad didáctica pretende partir desde la base de la orientación para iniciar a los alumnos en el tema siguiendo la progresión de la que hablábamos en la fundamentación teórica de Julián y Pinos (2011) y conseguir un gran avance en los alumnos al finalizarla a pesar de ser la primera vez, en algunos casos, que trabajaban la orientación. Mi intención era aprovechar todas y cada una de las posibilidades espaciales que el centro ofrecía, tanto dentro como en los alrededores debido a su buena situación.

Se ha llevado a cabo con alumnos de 3º y 4º de primaria en el C.E.I.P. El Peral, en el que he realizado mi periodo de prácticas y que se encuentra en un barrio de reciente construcción en la ciudad de Valladolid.

Es un centro público de línea dos en el que están matriculados un total de 389 alumnos de Educación Infantil y Educación Primaria. La etapa de primaria cuenta con un

total de 11 aulas porque el quinto curso solo tiene un grupo. En concreto nosotros lo vamos a desarrollar en cuatro aulas, de 24-25 alumnos cada una, lo que suma un total de 98 alumnos. Ambos cursos presentan características homogéneas en cuanto a capacidad motrices, sin necesidad de realizar adaptaciones curriculares en educación física. La flexibilidad en las agrupaciones fomenta el trabajo en equipo, en parejas e individual simultáneamente.

En cuanto a los espacios ofrecidos por el centro para desarrollar educación física podemos destacar el gimnasio, que tiene unas dimensiones bastante idóneas para realizar las sesiones de nuestra área pero si concretamos en esta unidad solo vamos a realizar las 4 primeras sesiones en el interior del centro. El resto de sesiones las desarrollaremos en el patio que ofrece un espacio bastante idóneo para iniciarse en la orientación y cuenta con objetos como vallas, columpios, árboles, farolas, etc., que hacen interesante el desarrollo de las actividades con el uso de la ortofoto. Además el colegio se encuentra situado a 100 metros del parque de Covaresa en el que hemos llevado a cabo las dos últimas sesiones de la propuesta, pues es un entorno algo menos conocido por el alumnado y que no implica tiempo extra el desplazamiento durante la sesión.

Cabe destacar que el profesor de Educación Física del centro con el que puse en marcha la propuesta, José Antonio Vinagrero, incluye en sus programaciones las AFMN por lo que no tuve problema al proponerlo como unidad didáctica durante mi periodo de prácticas y el cuarto curso ya había realizado actividades de orientación el curso anterior. Gracias al estilo de enseñanza del maestro pude disfrutar de la preparación y desarrollo de una acampada de tres días, en Cervera de Pisuerga, con los alumnos de 4º de Primaria durante mis prácticas.

La UD consta de 9 sesiones en las que se incluyen todo tipo de experiencias, con diferentes materiales específicos de la orientación, en las que se emplean sistemas convencionales y también se incluyen las nuevas tecnologías.

Se puede observar detalladamente la propuesta de orientación en el anexo 2.

5.2.4. Técnicas e instrumentos de evaluación

Los instrumentos utilizados para la evaluación del presente proyecto han sido:

- **Cuestionario a expertos**⁴, con el que hemos conseguido información muy valiosa respecto al tema en general.
- **Observación externa y participante** en las sesiones, la valoración y reflexión de las sesiones ha derivado de la triangulación entre mi experiencia en la puesta en práctica, y la observación de mi maestro-tutor del centro y mi compañero de prácticas.
- **Análisis de contenido**, pues la literatura me ha permitido documentarme y ampliar mi formación respecto a las AFMN. Descubriendo diferentes puntos de vista de los autores tratados en el presente documento.
- **Entrevista a las tutoras** que participaron en una de la sesión extra realizada durante la semana cultural en el parque de Las Norias, las encantó la orientación y descubrieron en primera persona muchos de los beneficios que dicha actividad ofrecía (ver anexo 4).

5.2.5. Categorías de análisis

La última de las fases del proyecto consiste en el análisis de las sesiones de la propuesta de orientación en base a las problemáticas y potencialidades encontradas durante la puesta en práctica de las actividades teniendo en cuenta además la literatura consultada y el cuestionario realizado.

Las categorías establecidas para analizar las potencialidades toman como referencia a los autores consultados sobre dicho contenido y son, Santos y Martínez (2008), Arroyo (2011), Parra, Caballero y Domínguez (2009), Caballero (2012) y Arribas (2008). Tras la revisión de la literatura sobre las ventajas de las actividades físicas en el medio natural realicé una selección y agrupación de las mismas y finalmente las categorías tomadas, teniendo en cuenta además la experiencia en la práctica de las sesiones, son:

- Autonomía y toma de decisiones
- Comunicación y cooperación

⁴ Son docentes que pertenecen a la Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza (REEFNAT). Es una red compuesta por profesores de diferentes niveles educativos pero con un interés común: la Educación Física en la Naturaleza. Más información sobre la red aquí: <http://educacionfisicanaturaleza.blogspot.com.es>

- Responsabilidad
- Participación y esfuerzo
- Respeto del medio
- Habilidades y técnicas propias

En el caso de las problemáticas, los autores consultados son, García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005), Parra (2008) y Arribas (2008). Los cinco primeros realizan una clasificación esencial en el análisis de las dificultades expuestas en el presente trabajo. Las categorías establecidas para el análisis de las problemáticas, teniendo en cuenta tanto a la literatura trabajada como la experiencia en la puesta en práctica de la propuesta, son:

- Tiempo
- Incertidumbre
- Espacios
- Materiales
- Meteorología
- Nivel alumnado/Diversidad
- Formación docente
- Responsabilidad Civil/Autorizaciones familias
- Colaboración claustro
- Personas externas a la actividad

Las potencialidades serán estudiadas realizando un análisis de cada una de las categorías y lo relacionaré con algún aspecto de la puesta en práctica real de alguna sesión.

En cambio las problemáticas serán analizadas teniendo en cuenta además de la reflexión general de cada categoría, ofreciendo una alternativa para cada una de ellas porque el objetivo es minimizar las posibilidades de experiencias negativas por parte de los docentes en futuras puestas en práctica.

Dicha categorización se puede encontrar más adelante en el punto 6.3. *Análisis de las Potencialidades y Problemáticas.*

6. VALORACIÓN DE RESULTADOS

Este apartado incluirá un análisis de cada una de las partes del proceso y está dividido en tres puntos: En el primero podemos encontrar el análisis del cuestionario de expertos, en el segundo el análisis de cada una de las sesiones y en el tercero el análisis de las categorías establecidas para las potencialidades y problemáticas.

6.1. Cuestionario de expertos

Con el fin de conocer la opinión de expertos docentes sobre el estado actual de las AFMN en las aulas, elaboramos un cuestionario que pasamos a los componentes de la Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza (REEFNAT) y recibimos respuesta de 51 participantes.

El cuestionario constaba de 19 preguntas cerradas pero en algunos casos con escalas de graduación u opinión. Las cuestiones tenían una progresión de lo general a lo concreto, empezaban con aspectos personales para situar al encuestado, después trataba las AFMN en general y por último terminaba con preguntas específicas del contenido de orientación.

A continuación analizaré todas las preguntas una a una de forma descriptiva e intentaré sacar conclusiones de algunas de las respuestas. Debajo de cada análisis se encontrará su gráfico específico.

La primera pregunta trataba sobre el género de los participantes, tenemos un 84,3% de hombres frente a un 15,7% de mujeres. De lo cual podemos deducir que hoy en día, una gran mayoría de los profesionales de este ámbito son hombres aunque cada vez seamos más mujeres las que elijamos ser docentes de educación física.

1. Eres...

51 respuestas

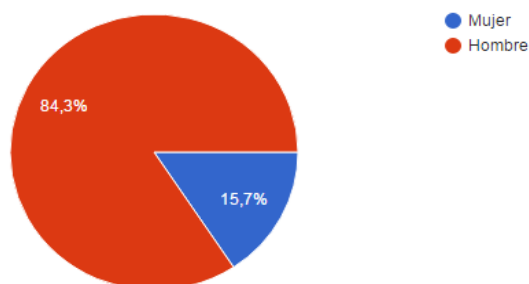


Gráfico 1 – Género de los encuestados

En cuanto a los estudios sobre la especialidad que tenían los encuestados, dimos tres opciones; Diplomado/Graduado en Educación Física que tenemos un 21,6%, Licenciado/Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que obtuvimos un 51% y Otros que recibimos un 27,5%. Si relacionamos dicha pregunta con la número 5 podemos concluir que como la mayoría son licenciados/graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte la etapa en la que imparte docencia la mayoría es en secundaria y universidad.

2. ¿Cuáles son tus estudios?

51 respuestas

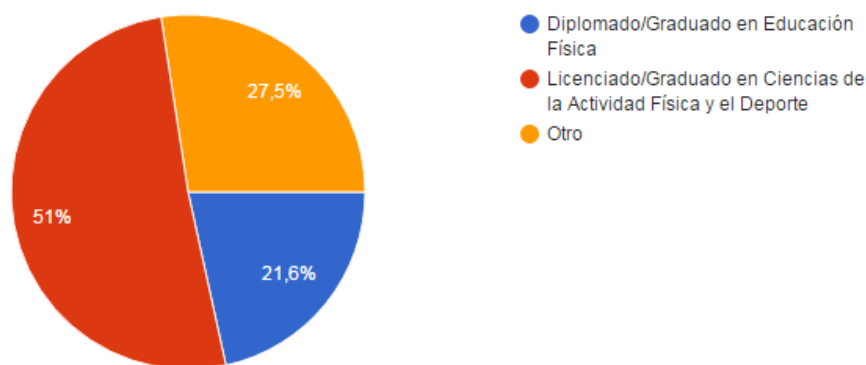


Gráfico 2 – Estudios de los participantes

La mayoría de los participantes ejercían actualmente como docentes, pues solo un 15,7% no ejercía impartiendo Educación Física. Lo cual dota de valor al cuestionario, pues las opiniones obtenidas serán en su mayoría de docentes en ejercicio.

3. ¿Ejerces actualmente como docente impartiendo Educación Física?

51 respuestas

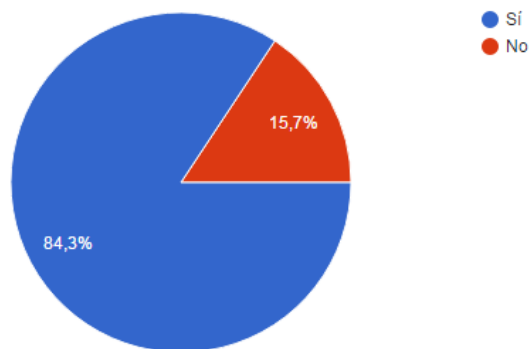


Gráfico 3 – Situación laboral de los encuestados

En las respuestas de la pregunta respecto a los años de experiencia como docente hubo una gran heterogeneidad, lo que hace al cuestionario ganar relevancia porque obtendríamos opiniones desde diferentes puntos de vista, los recién iniciados, los veteranos, pasando por los intermedios. Ofrecimos cuatro grupos de años dedicados a la profesión y los resultados se pueden observar en la gráfica.

4. Años de experiencia como docente:

51 respuestas

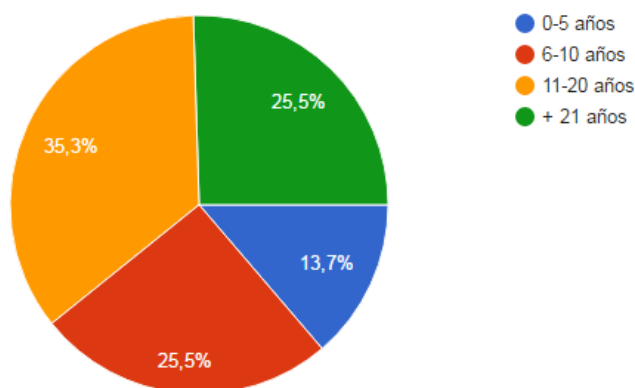


Gráfico 4 – Años de experiencia como docente

La siguiente pregunta pretendía conocer la etapa en la que prioritariamente habían ejercido los participantes y al igual que en la pregunta anterior tuvo una gran variedad de respuestas respecto a las 4 opciones que se ofrecían así que del mismo modo el cuestionario contemplará diferentes puntos de vista y lo hará más fiable. La etapa en la que menos expertos ejercían fue la de ciclos formativos con solo un 9,8%.

5. ¿En qué etapa ejerce o has ejercido prioritariamente?

51 respuestas

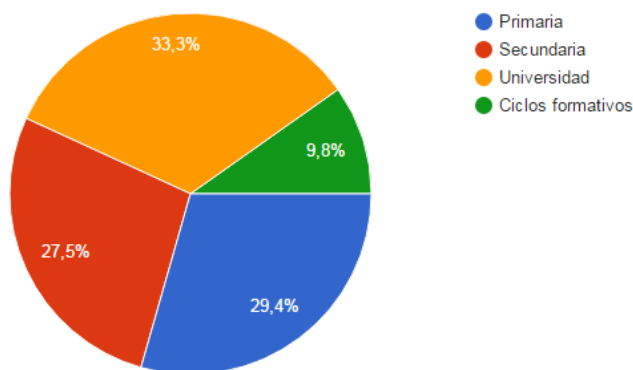


Gráfico 5 – Etapa en la que ejerce

La siguiente pregunta tenía la finalidad de conocer el punto de vista de los encuestados sobre la importancia de los contenidos de Educación Física. Es cierto que el tipo de respuesta gradual no fue el más acertado pues no se aprecia con claridad el orden final de cada contenido pero después de analizarlo puedo decir que el primer lugar le ocuparía el conocimiento corporal con un 35,2% del total. En el segundo lugar estaría el contenido de habilidad motriz con un 39,2% del total. El tercer lugar lo ocuparía el contenido de juegos motrices con un 23,5% del total. El cuarto lugar con un 25,4% del total encontramos a la expresión corporal. En el quinto lugar encontramos el contenido de acondicionamiento físico con un 15,6%. En el sexto y última posición tenemos al contenido de deportes con un 31,3% del total.



Gráfico 6 – Nivel de importancia de los contenidos

6. Ordena según la importancia que desde tu punto de vista tengan los siguientes contenidos de Educación Física:

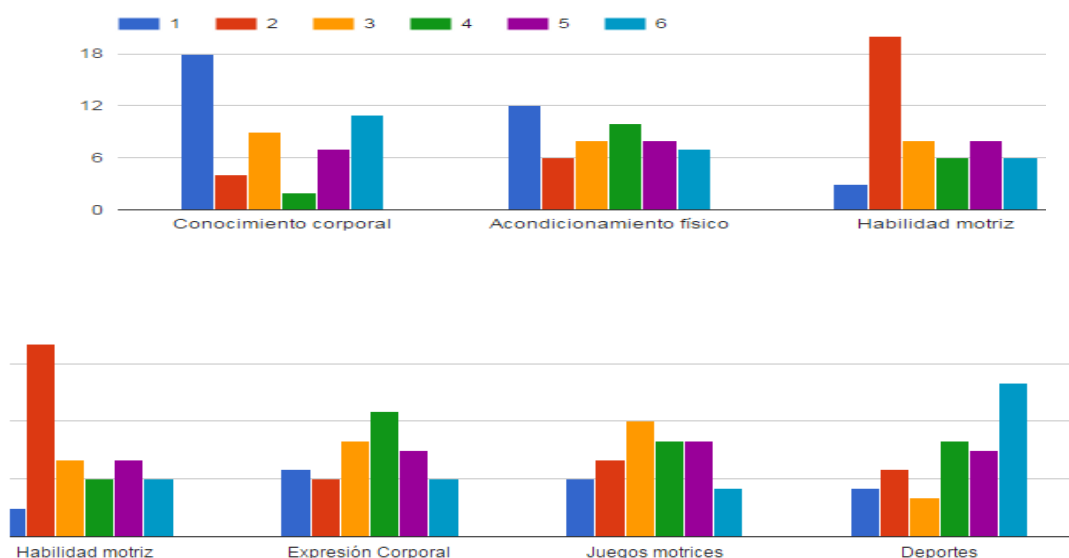


Gráfico 7 – Importancia de los contenidos

Pasamos al bloque de preguntas que tratan las AFMN de forma general, y comienza con una cuestión sobre dónde situarlas en los contenidos anteriores. Podemos señalar que no hay ningún contenido concreto en el que se incluirían las AFMN de forma general pero destaca con un 72% del total (36 elecciones) en el contenido de habilidad motriz y con un 12% (6 elecciones) en el contenido de expresión corporal. Los otros cuatro contenidos tienen bastante igualdad, lo cual quiere decir que alrededor de 20-22 encuestados las incorporarían en dicho contenido.

Esta pregunta tiene un margen de error bastante alto porque nos basamos en los contenidos de Castilla y León y el cuestionario está promocionado a nivel nacional.

7. ¿En qué ámbito de los anteriores incluirías las AFMN?

50 respuestas

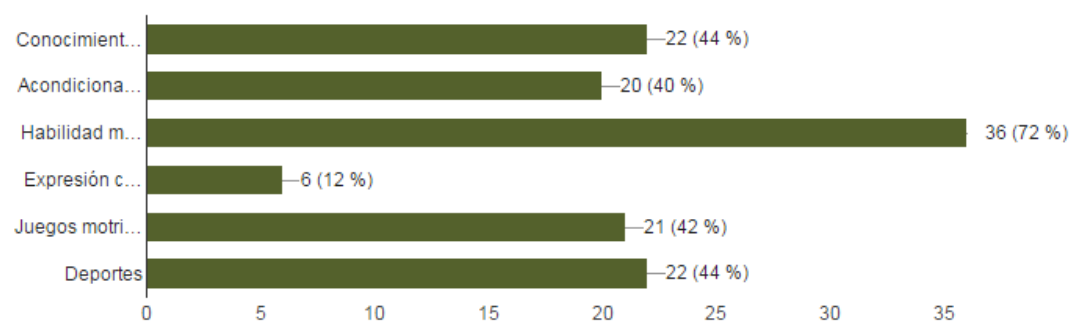


Gráfico 8 – Ámbito en el que se incluirían las AFMN

La octava pregunta trataba de conocer si los expertos creían que las actividades en cuestión debían de contemplarse en un bloque de contenidos propio y no estar incluidas *con calzador* en los bloques de contenidos del currículum o las temáticas de la pregunta anterior. La pregunta ofrecía 5 opciones entre las que cabe destacar la opción: “sí, en ambas etapas”, es decir tanto en primaria como en secundaria. Esto quiere decir que los expertos consideran que deberían estar contempladas en todas las etapas educativas obligatorias, tanto primaria como secundaria, pues es un periodo vital para el desarrollo de los niños/as de forma completa y ofreciendo las mayores posibilidades de aprendizaje.

8. ¿Crees qué deberían tener un bloque de contenidos propio?

51 respuestas

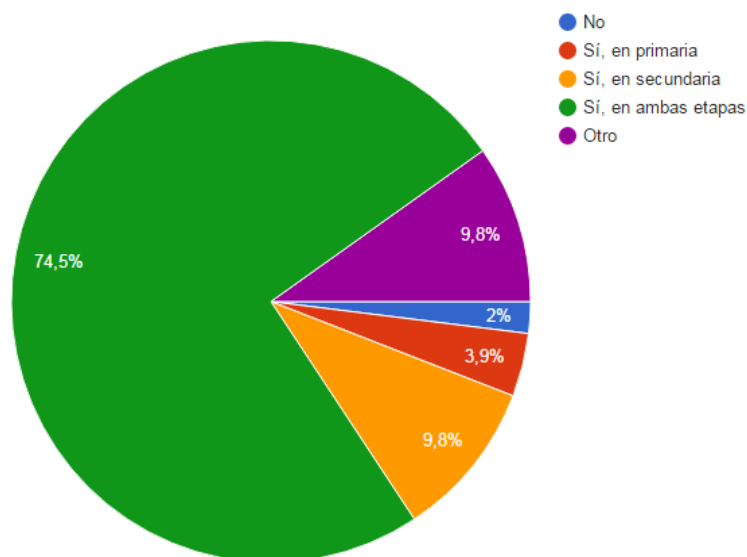


Gráfico 9 – Bloque de contenidos propio para las AFMN

En cuanto a la pregunta sobre si los alumnos muestran interés por las AFMN podemos destacar que los docentes opinan con un rotundo 88,2% que sí que muestran interés por dichas actividades, siendo solo un 3,9% los que opinan que no y el resto (7,8%) los que eligen la opción otros en la que podemos contemplar por ejemplo que no lo sepan porque no se lo han preguntado o que no lo sepan porque los alumnos ni siquiera conocen dichas actividades y por eso no muestran interés aparente.

9. ¿Crees que tus alumnos muestran interés por las AFMN?

51 respuestas

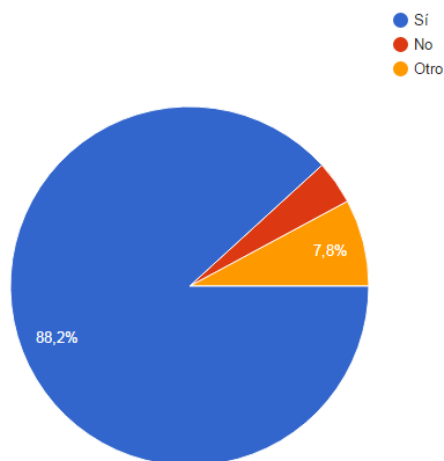


Gráfico 10 – Interés de los alumnos hacia las AFMN

La décima pregunta trataba de conocer si incluían las AFMN en sus programaciones y podemos destacar que un 96,1% de los participantes, es decir 49 de 51, las incluyen. Nadie respondió un no y tan solo un 3,9%, es decir 2 encuestados seleccionaron la respuesta otro. No debemos dejar pasar desapercibido que la red trata la Educación Física en la Naturaleza por lo tanto los participantes defienden las actividades en el medio natural y por lo tanto debemos tener en cuenta el sesgo que tiene dicho cuestionario.

10. ¿Incluyes las AFMN en tus programaciones?

51 respuestas

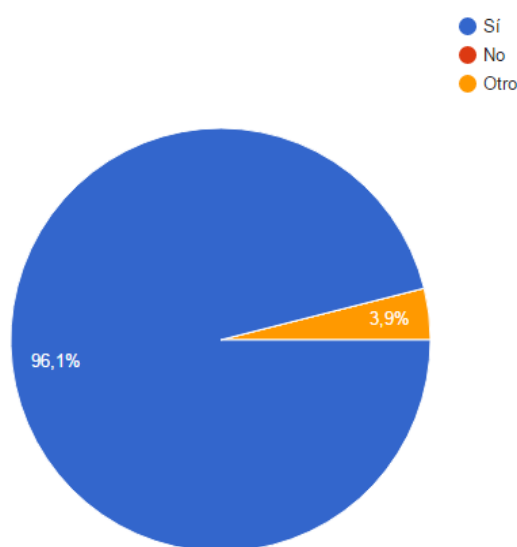


Gráfico 11 – AFMN en las programaciones

Respecto a que contenidos incluían en la Educación Física en el Medio Natural podemos decir que la orientación es la más elegida, con un 92,2% sobre el total, es decir 47 docentes de 51 las incluyen en sus programaciones de EFMN, seguida de la escalada con un 70,6% y en tercera posición la BTT con un 60,8%. La que menos incluyen aunque aún así tiene un 37,3% es la acampada. El resto tienen todas una media de entre 45-50% del total. Lo podemos observar con mayor detalle en la gráfica de la propia pregunta. Si analizamos los resultados de forma cualitativa de esta pregunta podemos decir que la orientación como ya he dicho en alguna otra ocasión, es la actividad del medio natural que ofrece menos inconvenientes al ser planteada en un centro escolar. Aunque debido al sesgo que tiene dicho cuestionario todas tienen un porcentaje bastante elevado, queda clara la que menos se incluye, es decir la que más responsabilidad y tiempo conlleva, la acampada, porque implica la salida obligada del centro escolar y la pernocta de una o varias noches. Por lo tanto, llegamos a la utopía de la que hablaba Santos (2010), en la que se descubren

los inconvenientes de las actividades físicas en el medio natural y los docentes abandonan su práctica.

11. ¿Qué contenidos incluyes en la EFMN?

51 respuestas

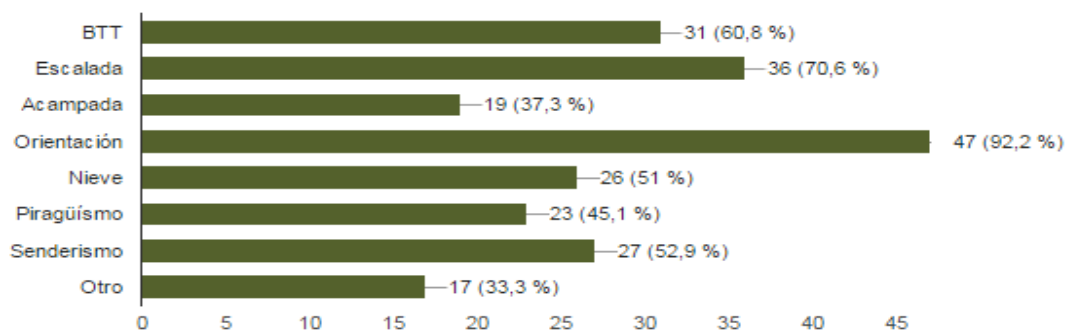


Gráfico 12 – Contenidos incluidos en EFMN

A continuación tratamos las problemáticas encontradas en las AFMN por los expertos encuestados. Las agrupaciones o vertientes ofrecidas en las respuestas pertenecen al libro del que hablamos anteriormente de García, P., Martínez, A., Parra, M., Quintana, M. y Rovira, C.M. (2005). La fórmula de respuesta consistía en calificar a cada grupo de problemáticas del 1 al 10 individualmente así que para sacar un porcentaje de la misma he calculado la media ponderada de cada vertiente sacando de ese modo un porcentaje de la opinión de que esa problemática está presente en las AFMN. Podemos decir que todas las vertientes de problemáticas han recibido alrededor de un 50%, si nos basamos respecto al 100% en cada una individualmente. Por lo tanto, podemos subrayar de forma cualitativa que la muestra escogida no considera que tengan mucha importancia las dificultades en la puesta en práctica de estas actividades, pues la que más puntuación expone es la organización del centro y casualmente es la vertiente que implica a los agentes externos de la organización de la actividad. Un ejemplo podría ser en el que el organizador, en este caso el profesor, tiene mucha implicación, formación y ganas para desarrollar una actividad pero es el equipo directivo el que no apoya y además dificulta dicha actividad. Esa es la visión que podemos destacar de dicha pregunta, que es una muestra que organiza AFMN pero que las mayores dificultades las encuentran en la organización del centro. Durante mi periodo de prácticas viví una situación parecida en la que para desarrollar una acampada de tres días el equipo directivo no ayudó demasiado al docente organizador pero gracias a sus ganas y dedicación la actividad salió adelante con unos resultados excepcionales.

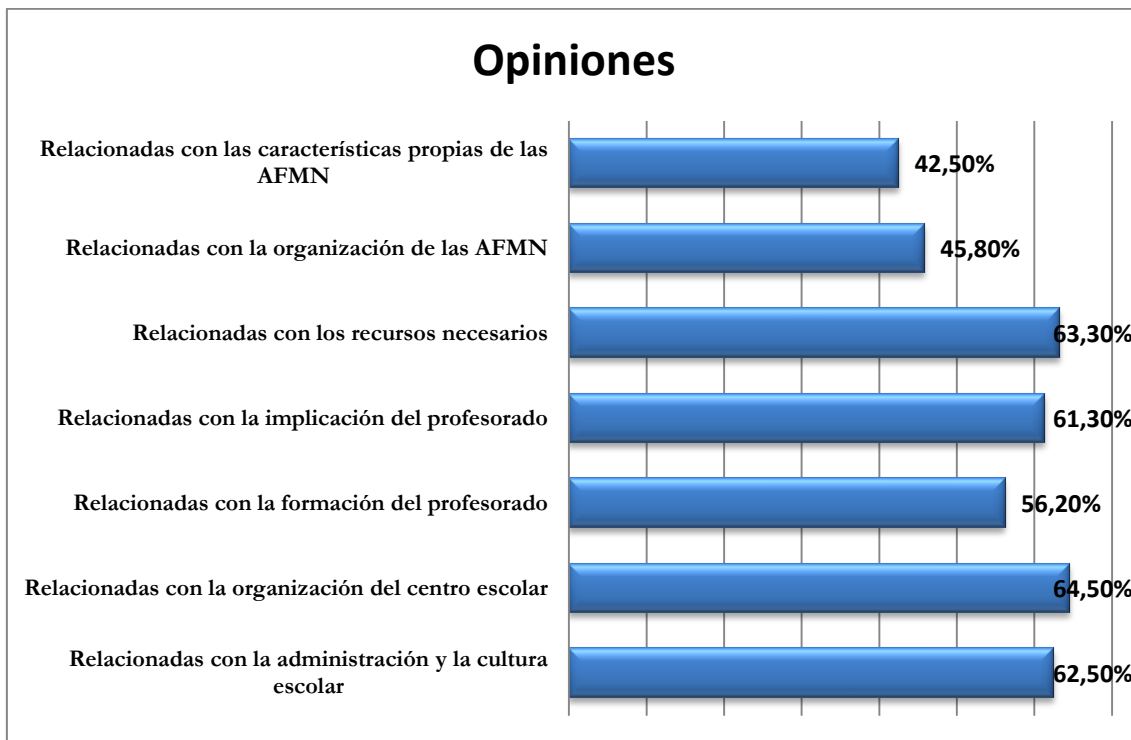


Gráfico 13 – Problemáticas de las AFMN

La siguiente pregunta es igual que la anterior pero tratando las potencialidades que creemos que se obtienen al realizar AFMN. Del mismo modo he realizado una media ponderada de cada uno de los beneficios ofrecidos en la respuesta y obtuve los siguientes resultados pero esta vez los voy a expresar en nota media que obtuvieron dichas potencialidades sobre 10. Desde el punto de vista cualitativo se puede destacar que la muestra tratada considera que el beneficio más encontrado es el respeto al medio, seguido de la responsabilidad y compartiendo puntuación autonomía y cooperación. Aunque es cierto que todas reciben una puntuación por encima de 7,8, por lo que están de acuerdo con todas las ventajas ofrecidas en la pregunta. Por supuesto estoy de acuerdo, pues como ya dije anteriormente establecí las categorías tras haber consultado la literatura y basándome también en la experiencia de mi propuesta.

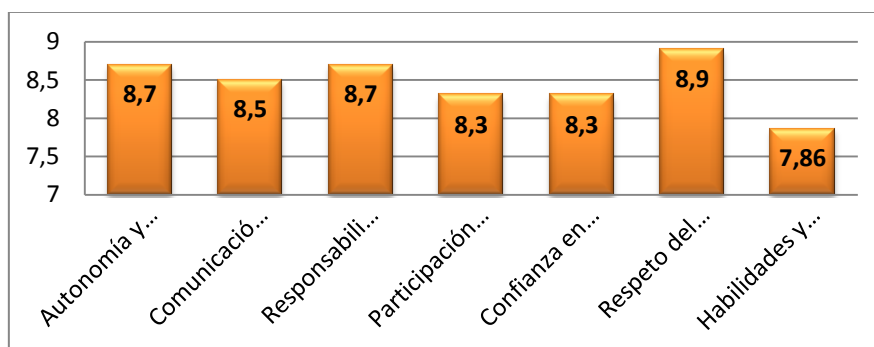


Gráfico 14 – Potencialidades de las AFMN

Como conclusión de las dos preguntas anteriores puedo decir que las potencialidades han recibido notas mucho más altas que las problemáticas, la nota media de la pregunta de las desventajas oscilaba entre el 6 y el 4. En cambio en las ventajas todas las notas son superiores al 7'8, por lo que podemos decir que los expertos consideran una mayor probabilidad de que se presenten beneficios, al realizar este tipo de actividades, que problemáticas. Sin olvidar que son docentes pertenecientes a la red, podemos destacar que por lo general las personas que defendemos la Educación Física en el Medio Natural vemos menos inconvenientes a la hora de ponerlas en práctica que las personas que no están de acuerdo o ni siquiera las incluyen en sus programaciones. Por ello nuestra muestra destaca con mayor puntuación las potencialidades porque las valoran y en cambio ante las problemáticas reconocen que existen pero creo que los beneficios son tales que sobresalen por encima de las limitaciones encontradas. Es cierto que la experiencia también ayuda a la minimización de las problemáticas encontradas.

A continuación comienzan el conjunto final de preguntas en las que se trata el contenido de orientación específicamente y respecto a la que podemos decir que el 100% de los encuestados la incluyen en sus programaciones.

14. ¿Incluyes la orientación en tus programaciones?

51 respuestas

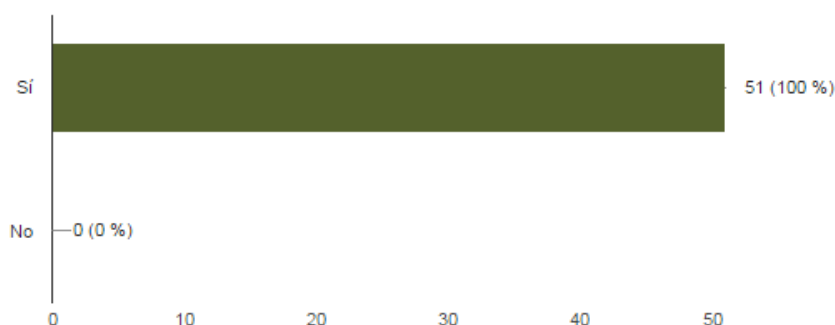


Gráfico 15 – Orientación en las programaciones

La pregunta 15 trata sobre los espacios utilizados para desarrollar la orientación, en concreto los que ellos utilizan en sus sesiones. Los resultados obtenidos son un porcentaje respecto del total en cada uno de los espacios contemplados, podemos ver en la siguiente gráfica que el más utilizado es el patio junto con el parque cercano y el espacio menos utilizado el parque lejano junto con el entorno natural lejano. Si recordamos la progresión de Julián y Pinos (2011) en el aprendizaje de la orientación podemos decir que en los

resultados se ve claramente que se respeta dicha progresión pero sin llegar a los entornos lejanos al centro, pues estos conllevan transporte, mayor responsabilidad, más tiempo dedicado, etc. En cambio el patio, el parque cercano y el entorno natural cercano son los tres más elegidos seguidos del gimnasio, porque este último espacio solo puede ser utilizado en la parte inicial de la propuesta, y respetan la progresión aconsejada y reproducen la utilizada en mi unidad didáctica, pues yo utilicé el gimnasio, patio, parque cercano y entorno cercano para desarrollar mis actividades.

15. ¿Qué espacios utilizas para desarrollar la Orientación?

51 respuestas

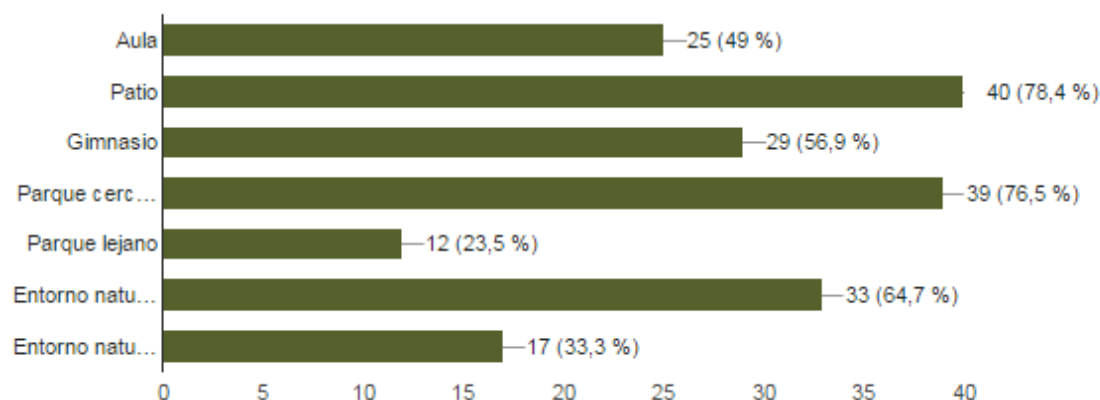


Gráfico 16 – Espacios utilizados para desarrollar la Orientación

La siguiente de las preguntas estaba enfocada a la idea primitiva que tuve con el T.F.G que consistía en realizar un recorrido permanente. Idea que estamos trabajando en un proyecto con el que se pretende crear en un futuro cercano tres campos permanentes de orientación en Valladolid con el fin de ofrecer espacios de práctica de actividades físicas saludables en el medio natural accesibles a diferentes sectores de la población y conectar diferentes ámbitos educativos. Los recorridos se encontrarán en el Campus Universitario Miguel Delibes, Parque de las Contiendas y Parque de las Norias. La respuesta obtenida fue un rotundo afirmativo a la pregunta de si les ayudaría tener un recorrido prediseñado en el entorno cercano al centro escolar.

Respecto a la pregunta que trata sobre la necesidad de incluir la orientación en educación física y debían valorarlo del 1 al 10. Los resultados obtenidos los vemos en la gráfica en la que se ofrecen los porcentajes respecto a cada puntuación. La nota media que obtuvo esta pregunta fue un 8,78.

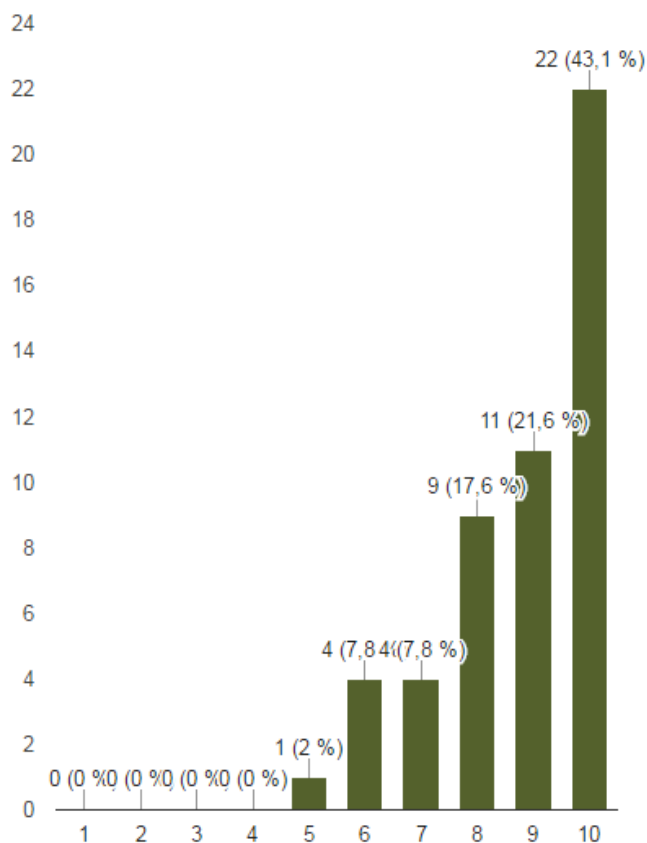


Gráfico 17 – Necesidad de incluir la Orientación en Educación Física

La última de las preguntas versaba sobre el número de sesiones que consideraban necesarias para iniciar a los alumnos en orientación y posteriormente realizar un recorrido en el entorno natural desconocido. Se ofrecieron cuatro rangos y el elegido por más expertos fue el de entre 4 y 6 sesiones.

19. ¿Cuántas sesiones consideras necesarias para iniciar a tus alumnos en la orientación y poder acudir al recorrido permanente?

51 respuestas

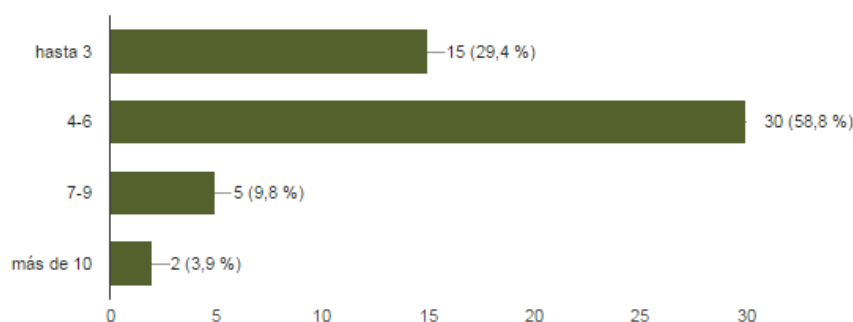


Gráfico 18 – Número de sesiones necesarias

Es cierto que mi unidad didáctica está formada por 9 sesiones con dicho objetivo pero están incluidas las dos salidas al parque cercano, por lo tanto en una visión general es justamente por las que está formada mi propuesta y el resultado final de la progresión de los alumnos es más que satisfactoria y superando un nivel base de orientación.

Incluimos en el cuestionario un apartado final en el que pudiesen hacer comentarios o aportaciones sobre el tema los expertos y en su mayoría recibimos palabras de ánimo o consejos profundos respecto a la importancia del desarrollo de las AFMN. Voy a mencionar dos de ellos. El primero decía “Es un mundo apasionante, sin contaminación, sin esperas y sin sociedad. Es lo único libre que nos queda por preservar”, y está de acuerdo con Barderá (2011) pues defiende el componente emocional que tiene la orientación y la sensación de aventura y el desafío personal que conlleva para sus practicantes. El siguiente comentario a destacar decía “Desarrollar una propuesta de orientación en un entorno cercano depende, sobre todo, de la implicación de los docentes. Existe la posibilidad de vincular el contenido de forma interdisciplinar, lo que ayudaría a su puesta en práctica, limitando los problemas e inconvenientes que conlleva su aplicación”. La primera parte del comentario estaría de acuerdo con las problemáticas expuestas por García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005), en su vertiente relacionada con el profesorado aparece la escasa implicación docente como ítem. La segunda parte sigue la línea de Martín y Domínguez (2006), defienden la interdisciplinaridad en la orientación y puede ser un centro de interés perfecto para trabajar contenidos de otras áreas.

6.2. Propuesta de Intervención y Reformulación

A continuación voy a realizar una reflexión concreta de cada sesión de la propuesta. Cada una tendrá tres apartados: la descripción de la sesión en la que se explica de forma breve la planificación de la sesión, la reflexión personal en la que se narra el desarrollo de la misma y por último las propuestas de mejora en el que se exponen los cambios realizados y consejos para próximas puestas en práctica de las sesiones.

Dicha unidad didáctica (completa en el anexo 2) sobre orientación la he puesto en práctica durante el periodo del prácticum II. Está destinada a los cursos intermedios de la etapa de primaria, tercero y cuarto. Consta de nueve sesiones en las que se trabaja desde el inicio de los conocimientos básicos de orientación, siguiendo una progresión de los espacios de acuerdo con Julián, y Pinos (2011).

La dinámica que seguimos para la puesta en práctica nos ha permitido realizar cada sesión cuatro veces y por ello reformularla hasta el punto de conseguir que cumpla todos los requisitos casi de forma impecable.

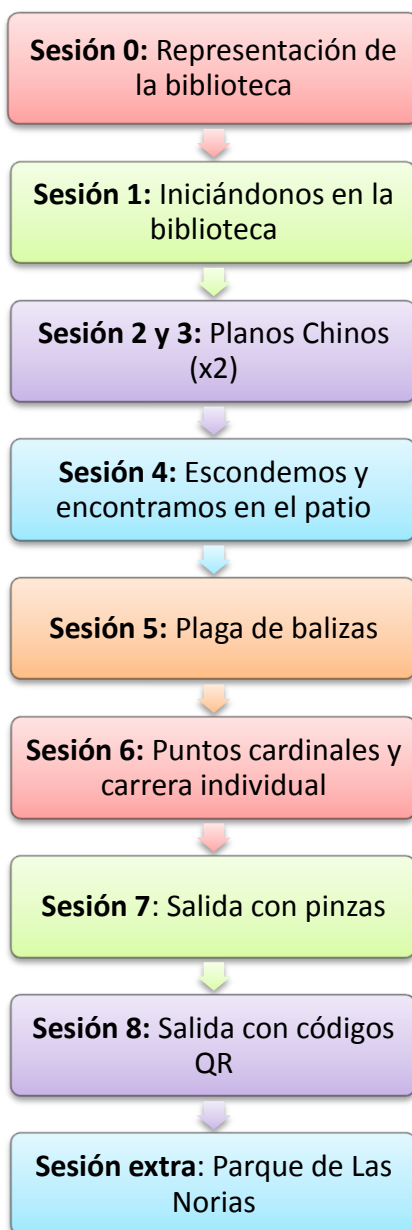


Ilustración 3 – Visión global de las sesiones

Sesión 0 → Representación de la biblioteca

A) Descripción sesión

Esta sesión se ha realizado la semana previa a comenzar con el tema de orientación en educación física. Entregué a las profesoras de educación plástica unas fichas en las que debían dibujar los alumnos un croquis de la biblioteca del centro. La única indicación es que era necesario que estuviese representado todo el mobiliario y que sería recomendable realizar la actividad en la biblioteca.

B) Reflexión personal

Esta sesión fue llevada a cabo por las profesoras de plástica en cada clase y el resultado fue positivo, pero no conseguimos transmitir las normas para realizar el croquis de forma homogénea y de cierto modo fue positivo porque recibimos los diferentes puntos de vista de los alumnos y descubrimos cosas en ellos que no se perciben cuando se realiza una actividad directiva.

En el reverso de la ficha que entregué para delimitar el espacio de representación se incluía la tabla de control para la siguiente sesión. Esto les ayudó a tener un mayor orden a la hora de recoger la información necesaria en cada pegatina de la sesión 1.

Por último destacar que es de agradecer la disposición de las profesoras para colaborar en la primera sesión de la propuesta. Es un gran ejemplo para la problemática de la falta de colaboración entre docentes.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

Tras la práctica y las reflexiones y reformulaciones tanto propias como de los observadores propongo:

Aunque fue positivo el encontrarme croquis con diferentes formas de representación es cierto que, para la siguiente sesión en la que deberían intercambiarse los croquis fue difícil trabajar con uno incompleto o con representaciones con diferentes puntos de vista. Por lo tanto, para conseguir una mayor homogeneidad de los croquis y todos estén completos se podrían incluir algunas premisas concretas en las fichas entregadas para que la información sea la correcta:

- Orientar la ficha para dibujar el plano correctamente
- Incluir todos los muebles de la biblioteca
- Vista superior de los objetos
- Un ejemplo de representación de una mesa con una foto

Sesión 1 → Iniciándonos en la biblioteca

A) Descripción sesión

Se realizará una breve explicación de nociones básicas de lo que es orientarse buscando la colaboración de los alumnos durante la misma.

Una vez en la biblioteca se dividirá la clase en parejas y un componente de cada pareja entrará a la biblioteca con su croquis. El profesor colocará 10 pegatinas con una letra por el espacio de la biblioteca y los alumnos deberán irlos ubicando en el mapa con un gomet. A continuación entregarán dicho croquis al compañero de pareja y entraran a localizar las pegatinas y apuntar cada letra en el recuadro correspondiente de la hoja de control. Este mismo proceso desde el principio se repetirá con el segundo componente de la pareja y será el primer compañero el que entre a la biblioteca y busque las otras diez letras restantes.

Para finalizar el profesor les entregará un mensaje incompleto con la definición de orientación y deberán completarlo con las veinte letras encontradas en las pegatinas.

B) Reflexión personal

Esta sesión resultó poco activa para el grupo de alumnos que esperaba a que encontrasen y marcaran los anteriores así que decidimos que se hiciera marcando solo 5 puntos en cada turno para que fuese más dinámica. Es cierto que en este caso éramos tres profesores con el grupo que estaba fuera de la clase pero en caso de ser solo uno habría que buscarle algún contenido transversal para que el alumnado pudiese autogestionarse alguna actividad paralela sobre el tema o incluso buscar apoyo de otro profesor que estuviese libre en esa hora del claustro.

Las parejas decidimos que no debían de ser elegidas si no que debían formarse por los alumnos una vez que la mitad ya hubiese marcado los 5 primeros puntos.

La sesión terminó justa de tiempo así que en el segundo tramo de la actividad, es decir en los dos últimos turnos de 5 pegatinas respectivamente, decidimos hacer contrarreloj para de este modo tener más controlado el tiempo de sesión disponible. A los que iban terminando los primeros les animaba a que ayudasen a los que se quedaban estancados en algún punto que no encontraban.

El mensaje le entregaba una vez que habían encontrado las 20 letras todas las parejas. Las letras las coloqué de forma desordenada pero pensamos que era mejor que estuviesen tal y como aparecían en la frase del mensaje porque si no era suponer al igual que si no hubiesen encontrado ninguna letra. Aunque el mensaje era muy sencillo los alumnos comprendieron el término orientación.

Quedé muy satisfecha con el resultado final de la sesión porque corregimos tanto la problemática del tiempo como la del dinamismo de la sesión. Los alumnos estuvieron muy motivados y comprometidos con cada una de las fases de la actividad.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

Una vez realizada tanto la reflexión personal como la reformulación teniendo en cuenta la triangulación de las observaciones puedo decir que:

- Para conseguir un mayor dinamismo de la sesión, en vez de marcar 10 puntos de baliza en cada turno lo reducimos a 5 y de ese modo reducíamos el tiempo de espera del resto de alumnos.
- En cuanto a la vigilancia del grupo del exterior propongo dos opciones: buscar la ayuda de otro profesor del centro que tenga la hora libre y de ese modo sería un buen ejemplo en cuanto a la problemática de colaboración entre docentes o realizar alguna actividad sencilla que pudiese ser realizada por los alumnos de forma autogestionada para afianzar o aprender algún concepto sobre el tema.
- Para mejorar la gestión del tiempo los dos últimos turno de ubicación-búsqueda los realizamos a contrarreloj para motivar a los alumnos más rezagados a realizarlo con un mayor ritmo. También animaba a los que acababan con antelación a ayudar a los compañeros que se habían estancado en algún punto.
- El orden de las pegatinas debería ser el mismo que el de las letras que faltaban en el mensaje para que no tuvieran que suponer en cada espacio una letras de las veinte

encontrados, pues de ese modo lo podrían completar sin haber encontrado ninguna.

Sesión 2 y 3 → Planos chinos⁵

A) Descripción sesión

Se dividirán en los 4 grupos de trabajo habituales de clase y se les entregará un folio por grupo con 6 planos chinos diferentes (uno por cada componente del grupo) que deberán reproducir e individualmente hacer el recorrido y dibujarlo en el plano.

Se intercambiarán las hojas entre los grupos y deberán del mismo modo, construir los planos y de uno en uno memorizar y reproducir el recorrido que hizo el compañero del otro grupo. Esta vez son el resto de componentes del grupo los que evalúan si el recorrido ha sido el correcto o no.

Deben preparar un plano chino por grupo conjunto con un recorrido que deberán hacer agarrados en fila todos los componentes. El resto de grupos por detrás de la hoja tienen que dibujar dicho plano y trazar el recorrido realizado.

B) Reflexión personal

Esta sesión fue demasiado larga para los 50 minutos disponibles de clase por lo que quedo sin terminar y decidimos añadir otra sesión de planos chinos, por lo tanto esta sesión pasó a ser la 2 y la 3 de la propuesta.

Los grupos de 6 quedaron demasiado amplios para organizarse en las tareas de montar el plano, realizar y dibujar el recorrido. Por lo que decidimos dividir cada grupo en dos y nombrarlos como A y B para la primera parte de la sesión.

La segunda parte decidimos que en vez de repetir los recorridos de otro grupo era más motivante hacer una pequeña competición. El profesor tiraba el dado y realizaban el plano chino (estaban numerados) del número que salía. Se daba un punto a los cuatro primeros

⁵ Se denomina así a un tipo de mapas en el que aparecen representados de forma sencilla los elementos típicos de un gimnasio, para poder trabajar habilidades y conceptos relacionados con la orientación de forma muy accesible y significativa en cualquier superficie rectangular, en espacios abiertos o cerrados y con mucha transferencia al aprendizaje en entornos urbanos y naturales, donde la base principal del trabajo es tener constantemente el plano orientado. Incluyo ejemplos de mapas chinos en el anexo 3.

que acabasen y una variante sería dar un tiempo concreto y dar punto a todos los que lo consiguiesen dentro de ese tiempo.

La tercera parte de la sesión consistía en que se aliasen los grupos A y B de cada color, es decir recuperaban los grupos de trabajo de 6 componentes y creaban un plano chino con 14 objetos como máximo y además los dos conos chinos para marcar el inicio y el fin del recorrido.

La cuarta y última parte necesitaba una gran organización, pues consistía en que en los recuadros de la parte de atrás de cada ficha de planos chinos dibujasen y marcasen el recorrido creados por los demás grupos.

He de reconocer que en la primera puesta en práctica de esta sesión quedé bastante descontenta porque no me dio tiempo a hacer ni la mitad de las tareas propuestas pero hablando con el maestro me dijo que me relajase y mantuviese la mente activa en las sesiones para poder realizar los cambios oportunos para que aunque no se realizasen todas las actividades los alumnos consiguiesen los objetivos propuestos en la sesión. Es cierto que al añadir otra sesión de este contenido, tanto el alumnado como yo, pudimos comprender y disfrutar de los planos chinos.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

Las propuestas de mejora respecto a la primera planificación de la sesión son:

- La sesión era demasiado larga para la duración de la clase (50 minutos) así que tuvimos que hacer solo la mitad en la primera puesta en práctica, por lo que decidimos aumentar su duración y terminarla en la sesión siguiente, de este modo se convirtió en dos sesiones de planos chinos.
- Para solucionar la división de los grupos, pues eran demasiado amplios e incitaban a que hubiese alumnos invisibles, decidimos subdividirlos y realizar 8 grupos.
- Para no alcanzar la monotonía con la repetición de los planos chinos decidimos realizar una competición utilizando un dado.
- En la última parte de la sesión se aliaban los grupos dos a dos y creaban un plano chino y un recorrido personal.

- Dependiendo como fuese el tiempo de la clase se podría realizar los recorridos delante de cada grupo o dividir la clase a la mitad y que dibujasen solo el plano chino de uno de los grupos.

Sesión 4 → Escondemos y encontramos en el patio

A) Descripción sesión

Se les entregará por parejas una fotografía aérea del patio y una baliza, deberán esconder dicha baliza y situarla con un círculo en el mapa.

Las dos parejas primeras en terminar se intercambiarán los mapas y deberán encontrar la baliza escondida por la otra pareja. Se irán uniendo las parejas en orden de finalizar la primera tarea.

Regresarán con la balizada encontrada y se realizarán varias rondas adaptándose al ritmo de búsqueda de las parejas.

B) Reflexión personal

Esta sesión fue muy dinámica y motivadora para el alumnado. Yo quedé muy satisfecha con el resultado y el compromiso de los alumnos en su realización.

Incluimos la puntuación en cada ronda para las parejas que ubicasen correctamente la situación de sus balizas. El punto lo adjudicaba la pareja que buscó dicha baliza.

Les sirvió para interiorizar la necesidad de orientar el mapa y la importancia de ubicar correctamente los puntos de las balizas.

En una de las sesiones nos acompañó la lluvia así que lo que hicimos fue utilizar el mapa de incendios del colegio y trasladar la sesión al interior del centro. Es un buen ejemplo para hacer referencia a la importancia de contar con un “plan b” o alternativa en las sesiones que implican salida al exterior porque nos podemos encontrar con el inconveniente de la climatología y no lo podemos controlar. Más adelante hablaré de ello en el análisis de las problemáticas.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

Como no podíamos revisar todas las ubicaciones de las parejas respecto a su baliza decidimos incluir un sistema de puntuación, es decir cada pareja debía dar un punto en cada de que al baliza estuviese bien situada en el mapa y no dar ningún punto en el caso contrario.

Algunas premisas que no debemos olvidar son:

- Deben marcar en cada mapa el número de la baliza que se les entrega para relacionar correctamente cada fotografía aérea con la baliza correcta y también el nombre de la pareja para adjudicar los puntos al lado.
- Zonas prohibidas y permitidas.
- Marcar con un círculo (no un punto) y el número de cada ronda fuera del círculo.

Para ajustarnos al ritmo de todos los alumnos en vez de juntar a las parejas en orden de llegada se realizará al azar, pues recogeremos todos los mapas y los repartiremos de forma aleatoria.

Sesión 5 → Plaga de balizas

A) Descripción sesión

Habrán 25 balizas repartidas por todos los espacios abiertos, con luz natural, del colegio.

Se les entregará por parejas un mapa (fotografía aérea) con las balizas marcadas y una hoja de control para apuntar el código de cada baliza. Deberán encontrar el mayor número de balizas posibles y apuntarlo en la ficha de control. No es necesario seguir el orden marcado en el mapa.

Pondremos en común como se han repartido y organizado para encontrarlas.

B) Reflexión personal

La unidad se retomó tras las vacaciones de Semana Santa así que en la explicación inicial se hizo un repaso de todo lo aprendido en las sesiones anteriores para recuperar los aprendizajes y conectar con la dinámica de la clase.

Al final se colocaron solo 20 balizas porque decidí que serían suficientes ya que el espacio era amplio y habría que recorrer bastante distancia. Normalmente empiezan muy fuerte y después la mayoría terminan el recorrido andando.

En un primer momento entregué la hoja de control con tres columnas para que pusieran el orden en el que las habían ido recogiendo pero después me di cuenta que no era necesario, que el hecho de encontrar todas o no hacerlo ya indicaba si se había llevado un buen orden.

Para conocer la media de distancia que recorrían utilizamos un reloj de actividad y descubrimos que recorrían alrededor de un km, los grupos de 4º no llegaban al kilómetro pero los alumnos de 3º pasaban algunos metros del kilómetro incluso.

Es cierto que el tiempo de actividad motriz es corto, pero intenso y merece la pena, a pesar del tiempo de preparación previa por parte del docente porque el alumno tiene gran cantidad de aprendizajes en bloque muy potentes. Con el reloj pudimos ver que el tiempo de actividad estaba en una media de 25 minutos/pareja.

En un principio pensamos que se quedaría corto pero finalmente entre la explicación inicial y la reflexión final en la que se hizo una puesta en común de la organización de algunas parejas y también de la curiosidad de que no por ir más rápido recorres más distancia ni viceversa. Las dos parejas a las que colamos los relojes nos dieron la información de que la que había tardado más tiempo había tenido una mejor organización porque había recorrido menos distancia y la que había terminado antes había recorrido más distancia en menor tiempo porque habrían hecho un recorrido más desorganizado en cuanto al orden de recogida respecto a la situación de las balizas.

La formación de las parejas fue de forma aleatoria utilizando una premisa “parejas que tengan el mismo color de camiseta o que hayan nacido en el mismo mes”. El alumnado estuvo muy motivado durante la actividad y vinieron con ganas de continuar con el tema después de las vacaciones.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

La búsqueda de 20 balizas era suficiente para ajustarnos a la condición física de todos los alumnos.

Incluir el control de la distancia recorrida con un reloj de actividad es novedoso para los alumnos y además les ayuda a comprender la necesidad de la dosificación de la energía en

las carreras, pues no el que va más rápido lo realiza mejor porque se puede equivocar o no llevar el orden más adecuado. Solo teníamos dos relojes para medir las distancias así que se lo colocamos a un alumnado que considerábamos avanzado en el aprendizaje de la orientación y a un alumno menos avanzado respecto al anterior. De este modo pudimos ver perfectamente la relación entre la distancia y el tiempo recorrido y analizar la importancia y la necesidad de andar en la dirección correcta y no correr en la dirección errónea.

Sesión 6 → Puntos cardinales y carrera individual

A) Descripción sesión

Explicaremos los puntos cardinales y sus aspectos básicos intentando que la explicación sea dinámica con gran participación de las experiencias de los alumnos.

Para interiorizar el concepto realizaremos algunos juegos.

1. Stop norte: es el juego de stop pero para evitar que te pillen te debes colocar en la posición correcta donde se encuentre el norte, mirando hacia él, y no vale otra forma de detenerse diciendo stop.
2. Profesor norte: el norte será siempre el profesor que se moverá por el espacio, se parará y dirá en voz alta otro punto cardinal y los alumnos deberán colocarse en la posición correcta del gimnasio de dicho punto cardinal respecto al norte que está donde se encuentra el profesor.
3. Brújulas andantes: se entregará a cada alumno un papel con la palabra Norte, Sur, Este u Oeste aleatoriamente y deberán ponerse en grupos de 4 puntos cardinales diferentes (formando una brújula). Una vez hechos los grupos continuarán con los papeles cada uno del punto cardinal que le haya tocado aleatoriamente y el profesor dirá en alto algún punto cardinal, los que tengan dichos puntos deberán sentarse en el suelo y el resto colocarse tomando como referencia un círculo central.

Para finalizar la clase se realizará una carrera individual tipo sprint con 10 balizas por el patio.

B) Reflexión personal

La explicación fue muy dinámica y se produjeron aprendizajes recíprocos sobre los puntos de referencias que podemos tomar para ubicar el norte.

El juego de stop norte estuvo muy bien para activar ya que la explicación requería más tiempo del que estaban acostumbrados para iniciar la clase. Comprendieron perfectamente la ubicación del norte estando en el gimnasio y sobre todo aprendieron a tomar como referencia el sol para ubicarse. En otras sesiones amaneció el cielo cubierto y no identificábamos el sol así que utilizamos la brújula para ubicar el norte.

El juego del profesor norte fue algo más complejo porque se toma como referencia a un indicio móvil y además deben ubicarse respecto a otro, en este caso el profesor. Pero finalmente lo comprendieron y creo que es muy importante porque si el objetivo era ubicar los puntos cardinales tomando como referencia un punto fijo como puede ser el sol, aún es más potente si lo hacen tomando como referencia un punto móvil y cambiante como en realidad ocurrirá cuando salgan al espacio exterior y vayan a lugar desconocidos o realicen carreras y deban orientar el mapa.

Las brújulas andantes en un primer momento no comprendieron la organización de los grupos, pues pensaban que debían agruparse todos los “nortes” por un lado, los “estes” por otro, etc., pero se recondujo correctamente realizando una explicación más explícita de que debía haber cuatro puntos cardinales diferentes en cada agrupación como si de brújulas se tratase. Con el primero de los grupos no colocamos nada de referencia lo cual hacía que estuviesen despistados y no encontrarán la posición correcta de su punto cardinal pero este problema se arregló colocando un aro en el medio de los grupos para organizar el espacio del que disponían. Otra de las mejoras que realizamos en esta actividad fue que los grupos fuesen cambiantes porque en un principio se cambiaban los papeles dentro del mismo grupo pero después decidimos que se moviesen por el espacio y se decía un punto cardinal en alto y esos alumnos debían colocarse en un aro vacío con la mano en alto y el resto distribuirse tomando como referencia a dicho punto cardinal. Para aumentarlo en dificultad se quitaba algún aro y de ese modo se motivaba a los alumnos a hacerlo con mayor rapidez.

La carrera individual con pinzas fue muy fluida y todos comprendieron rápidamente la dinámica, pues se nota el trabajo de las sesiones anteriores sobre el tema y aunque se introdujo un nuevo material como eran las pinzas ya tenían los conocimientos suficientes para la orientación del mapa y el ataque de las balizas y esa novedad no les supuso ningún retraso. Me gustaría destacar que con un mismo mapa pero organizando el orden de las

balizas en la hoja de control pude realizar cuatro recorridos diferentes para que no pudiesen fiarse del compañero que encontrasen por el espacio. No tenía otro objetivo que el hecho de verles en solitario para descartar la opción de que hubiese alumnos invisibles cuando se realiza en parejas y que todos terminasen la carrera o que si no picaban todas las balizas fue por tiempo y no por desorientación y desconocimiento de la ubicación de las mismas.

El tiempo total de la sesión es bastante justo, incluso si te descuidas no se puede realizar una reflexión final muy concreta. Es cierto que la carrera sprint está añadida al resto de la sesión pero es una actividad tan rápida que tiene que estar acoplada en otra sesión. Debemos estar muy activos durante la sesión para poder conseguir los objetivos de la misma.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

Nombro las mejoras que propongo anteriormente:

- Necesario juego dinámico después de la explicación que es más larga de lo habitual.
- Tener paciencia en el juego del norte es el profesor porque al principio les cuesta tomar como referencia un punto móvil pero tras varias rondas se van ubicando mucho mejor.
- En el juego de las brújulas andantes poner un aro para tomar de referencia en cada grupo. Hacer dinámicas las rondas haciendo que se muevan por el espacio y que las agrupaciones sean aleatorias.
- Muy interesante la carrera individual para observar los avances de cada alumno en la orientación, es posible que sorprendan unos para bien y otros para mal. De este modo podemos reformular y hacer hincapié en aquellos alumnos que se estancan en la progresión.
- La organización de los diferentes recorridos con un mismo mapa, simplemente cambiando la numeración de las hojas de control es una buena forma de optimizar el esfuerzo de preparación.
- La gestión del tiempo de la sesión es difícil, porque hay muchas tareas que realizar en 50 minutos. Si fuese posible se debería hablar con el profesor de la siguiente clase para alargar media hora la sesión y poder realizarla más relajados.

Sesión 7 → Salida con pinzas

A) Descripción sesión

Realizamos una de las salidas de la propuesta de intervención. Consistirá en una carrera de orientación con el mapa reglamentario.

Divididos en los seis grupos se les entregará el mapa del parque y la hoja de control.

Las balizas serán las reglamentarias con pinza troqueladora y farolillo.

Las tareas deberán irse rotando entre los componentes del grupo, en cada baliza que encuentren deberán cambiarse los roles de llevar el mapa y picar en la baliza.

Habrà un recorrido diferente por grupo y 10 balizas distribuidas por el espacio de todo el parque.

El mapa oficial de orientación utilizado del parque de Covaresa lo podemos encontrar en el anexo 5.

B) Reflexión personal

El parque en el que lo realizamos estaba a 100 metros de la puerta principal del centro por lo que el desplazamiento no nos influyó en el tiempo de la sesión.

La explicación y la distribución de los grupos la realizamos en una plaza central y desde allí efectuaron la salida. Al tener cada grupo un recorrido diferente pudieron hacerlo todos a la vez.

El tiempo de actividad motriz tuvo una media de 18 minutos en 4º y 25 minutos en 3º con unas distancias cercanas a los dos kilómetros por grupo. Todos los componentes estuvieron muy motivados y al ser grupos en la medida de lo posible pequeños les obligaba a participar a todos y sentirse necesarios.

Todos acabaron la carrera en el tiempo disponible, que era el objetivo principal de la sesión, excepto un grupo debido a una mala organización del mismo.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

La sesión salió muy bien, tal y como estaba prevista. Como consejo decir que se debe tener en cuenta el tiempo que tenemos los farolillos a la vista en un parque público porque

siempre te puedes encontrar a gente curiosa que pueda llevarse alguno, como a nosotros nos ocurrió en esta sesión.

Sesión 8 → Salida con códigos QR

A) Descripción sesión

Realizamos la última salida al parque próximo al centro utilizando el mapa oficial de orientación utilizado en la sesión anterior.

Se dividirá la clase en 4 grupos y se les entregará un mapa oficial y un dispositivo móvil. En el mapa estará marcado un recorrido con nueve balizas que contienen un código QR que deberán encontrar en un orden concreto y escanearlo para continuar. Deben llevar activado el GPS para que la aplicación (wikiloc) registre el track realizado por cada grupo.

Al terminar deberán marcar en el mapa el recorrido que creen que han realizado y lo compararán con el marcado en el track del dispositivo móvil.

B) Reflexión personal

La división del gran grupo tuvo que ser en cuatro porque era con los dispositivos móviles que contábamos, gracias al préstamo que nos hizo el grupo de investigación GSIC-EMIC⁶ de la Uva de tres ipads para dicha sesión, es cierto que sería mejor grupos menos numerosos para que funcionasen como una piña pero con las premisas de que debían rotar los roles en cada baliza y al menos una vez debían llevar el mapa y una vez la tablet se evita el error de que fuesen dos alumnos los que tirasen en todo momento del grupo.

El alumnado tuvo un pico de activación muy alto debido al uso de las tablets durante la sesión, pues era algo novedoso en el tema y es una buena forma de terminar.

Los dispositivos funcionaron a la perfección a pesar de que la tecnología a veces te puede sorprender. En algunas ocasiones era la impaciencia de los alumnos la que hacía que se bloquease la aplicación y tuvieran que salir y volver a entrar.

⁶ El Grupo de Sistemas Inteligentes y Cooperativos / Educación, Medios, Informática y Cultura (GSIC/EMIC) es un grupo transdisciplinar que está compuesto por profesores, investigadores y personal laboral de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Telecomunicación, la Escuela de Ingeniería Informática y la Facultad de Educación y Trabajo Social de la **Universidad de Valladolid**. Mas información en: <https://www.gsic.uva.es/>

La última parte de comparación de los tracks no pudimos hacerla porque no dio tiempo pero consideré que lo importante era la experiencia de la orientación tecnológica. Los tiempos y distancias recorridos fueron muy parecidos a la sesión anterior.

Había cuatro recorridos diferentes y con la aplicación del track (wikiloc) pude comprobar que tenían una distribución de las balizas muy parecida y ningún recorrido tenía mayor dificultad que otro.

Esta última sesión de la unidad ha sido muy gratificante para todos porque hemos visto una base afianzada en los alumnos respecto a la orientación y conseguida gracias a la buena progresión de la propuesta en conjunto.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

Serían mejor grupo pequeños así que sería interesante conseguir al menos dos tablets más y así poder hacer seis grupos como en la sesión anterior.

Los códigos QR de los recorridos y el inicio (activación del crono) se podrían poner impresos en el propio mapa de cada grupo y así no tener que repartir dichas balizas antes de salir.

De nuevo para poder comparar los tracks con calma y realizar una reflexión más profunda de la sesión y/o unidad pediría media hora al profesor siguiente y de este modo hacer frente a la problemática de la falta de colaboración entre docentes.

Destacar al igual que en la sesión anterior que debemos tener las balizas el menor tiempo posible a la vista porque puede haber alguna persona que nos quite alguna como nos pasó a nosotros con una señora de la limpieza. En este caso no tuvo mayor importancia porque era una baliza casera pero si es material específico debemos tener aún mayor control.

Para finalizar la unidad y poder tener la opinión de los alumnos sobre la misma entregué una hoja sencilla de autoevaluación (ver anexo 6) para tener su voz para mejorar en futuras puestas en práctica.

Sesión extra → Parque de las Norias

A) Descripción sesión

Esta actividad consiste en un recorrido de orientación con farolillos y pinzas troqueladoras. Había cuatro variantes de recorrido y se realizaba en parejas. A cada pareja se le entregaba su mapa y su hoja de control y se realizaban salidas de cuatro parejas cada tres minutos. Los recorridos tenían 14 puntos de baliza.

Al terminar se apunta la hora de llegada en la hoja de control, pero el objetivo principal es que todas las parejas participantes finalicen el recorrido en un tiempo máximo de 90 minutos.

El mapa oficial de Orientación utilizado del Parque de las Norias lo podemos encontrar en el anexo 7.

B) Reflexión personal

La actividad tuvo lugar durante la semana cultural del colegio y se desarrolló de forma conjunta una actividad de escalada de forma paralela. Acudimos al parque de Las Norias con las dos clases de 3º de primaria y realizamos dos grupos mezclando ambas clases. Con dos turnos de actividad, primero un grupo hacía escalada en el rocódromo Álvaro Paredes y el otro grupo la actividad de orientación en el parque y viceversa. Con una duración de hora y media cada turno.

Esta sesión extra fue muy enriquecedora porque era un entorno totalmente desconocido para todo el alumnado y pudimos observarles todo su progreso en el tema, pues ya había finalizado el resto de la propuesta.

La distribución en parejas siempre es un acierto en actividades algo más complejas donde algún alumno puede quedarse descolgado del grupo por falta de adquisición de conocimientos o simplemente falta de seguridad personal.

El desarrollo de la actividad salió según lo previsto, la mayoría acabó la carrera sin problemas. A pesar de que nos robaron una baliza con su respectiva pinza.

C) Reformulación-Propuesta de mejora

Para futuras prácticas en dicho espacio se podría hablar con los jardineros de la zona para que se puedan regular los aspersores y poder prescindir del agua durante la actividad, porque nos hizo imposible el acceso a alguno de los puntos sobre todo durante el primer turno.

También tendría en cuenta que en todos los puntos de baliza se pueda atar la pinza para hacer más difícil la opción de que se la lleve alguien que pase por allí. Pues es cierto que nos desapareció una baliza y su respectiva pinza y no estaba atada aunque es cierto que era justo un punto del parque en el que finalizaba un camino sin salida y no esperábamos que nadie ajeno a la actividad llegase hasta allí.

Posteriormente realicé a las tutoras una entrevista sobre los miedos y beneficios que ellas detectaron como docentes en dicha actividad, su participación activa en la carrera de orientación de forma individual hizo que vivieran en primera persona todas las ventajas de la orientación y por ello quise plasmarlo en una pequeña entrevista informal.

6.3. Análisis de las Potencialidades y las Problemáticas

En este apartado voy a hacer una categorización descriptiva en la que se haga referencia tanto a las potencialidades como a las problemáticas que he encontrado en la puesta en práctica de mi propuesta de orientación.

En primer lugar encontraremos el análisis de las potencialidades, reflexionaré sobre cada una de ellas y me basaré en las expuestas en el cuestionario de expertos. Para establecerlas, como ya expliqué en el apartado 5.2.5. *Categorías de análisis*, tomé como referencia a los autores consultados en el apartado de 4 sobre las potencialidades haciendo una revisión global y seleccionando algunas de las que considero esenciales. Dichos autores son: Santos y Martínez (2008), Arroyo (2011), Parra, Caballero y Domínguez (2009), Caballero (2012) y Arribas (2008).

Las problemáticas las encontraremos en segundo lugar. Cada categoría tendrá un análisis reflexivo y una alternativa o consejo para la mejora de dicha problemática en futuras experiencias. Todas ellas estarán clasificadas en base a las vertientes expuestas por García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005).

A continuación empiezan las potencialidades, el esquema que seguiré será una descripción de lo que implica la potencialidad, junto con una referencia teórica que lo avale y un ejemplo de lo observado durante mi práctica.

Autonomía y toma de decisiones

Estos beneficios se observaban en cada sesión, pues el deporte de orientación es una continua toma de decisiones y con ello los alumnos adquieren seguridad personal y compenetración en el caso de trabajar en pareja. Es una de las posibilidades educativas que destacan Santos y Martínez (2008).

En cada una de las sesiones los alumnos debían tomar decisiones concretas sobre que recorrido realizar en los planos chinos, que itinerario seguir en las carreras sprint o ser autónomos para desplazarse por el espacio durante las actividades.

Comunicación y cooperación

La mayoría de las sesiones se realizaron en parejas o grupos, lo cual hizo que las relaciones interpersonales estuvieran presentes y fuese necesaria la cooperación para poder progresar durante la tarea. Estas relaciones sociales hacen que compartan emociones y que la actividad adquiriera aún más ese potencial motivador del que hablaba Arroyo (2011).

En la mayoría de las sesiones se desarrollaban las actividades en parejas o pequeños grupos, por lo que la comunicación era esencial para conseguir los objetivos de la tarea. La cooperación se podía ver en los casos en los que se comunicaban con otras parejas cuando alguno pedía ayuda o le veían los compañeros con dificultades. Concretamente en la sesión 1, que se realizó en la biblioteca, los alumnos que acabaran antes ayudaron a los alumnos que tenían problemas para avanzar en la búsqueda de las letras escondidas.

Responsabilidad

Cada alumno debe ser responsable de sí mismo, pues cuando realizamos actividades en el medio natural, el espacio suele ser más grande que nuestra visión desde el punto de control. Esto es relativamente sencillo dejando las normas claras antes de empezar la unidad y trabajándolo según avanza la misma. Se percibe según se desarrollan las sesiones,

unos compañeros se ayudan a otros y entre todos ayudan al propio docente. Está relacionada con la característica que expresan Caballero (2012) y Arribas (2008), el riesgo porque es esencial contar con una responsabilidad recíproca para minimizar el riesgo, lo cual desarrolla paralelamente una confianza entre los alumnos y el profesor para poder llevar a cabo este tipo de actividades.

Esta ventaja es esencial en todas y cada una de las sesiones de esta temática, ahora me refiero de forma general a las AFMN porque utilizamos espacios muy amplios en los que es difícil tener el control constantemente de todas las variantes. El alumnado respondió de forma muy satisfactoria porque entendieron la necesidad de dicha responsabilidad desde el principio de la intervención. Gracias a ellos salió todo bien durante toda la propuesta.

Participación y esfuerzo

Sin la participación activa del alumnado no sería posible la propia actividad, lo cual hace que tengan que emplear un esfuerzo porque aunque es cierto que el tiempo de actividad motriz no es muy extenso, es lo suficiente intenso y productor de beneficios como para que merezca la pena. De acuerdo con Miguel (2001), las implicaciones emocionales superan ampliamente las limitaciones físicas que pueda tener cada alumno.

El esfuerzo se veía en las actividades en las que el tiempo motriz era corto pero la intensidad les obligaba a regularse durante la práctica para poder finalizar la actividad con éxito. Esto supone un esfuerzo por parte de las niñas/os porque en pocas ocasiones se ven obligados a regularse la energía para conseguir unos objetivos.

Respeto del medio

Este beneficio es esencial durante este tipo de prácticas, pues de acuerdo con Arribas (2008) este tipo de actividades dejan un impacto ambiental por pequeño que sea y por lo tanto debemos fomentar la educación medioambiental de forma dinámica, sin prohibir.

Es cierto que durante mi propuesta se podría pensar que solo se trabajó este beneficio en las salidas al parque próximo, pero no, considero que incluso en las actividades en el patio del centro también se hizo visible la educación medioambiental, pues dicho espacio también ofrecía zonas naturales que debemos cuidar.

Intenté que en las sesiones se desarrollase un respeto del medio, antes, durante y después de la práctica. En las sesiones desarrolladas en el patio había zonas reguladas o prohibidas para no estropearlas y en las sesiones que se realizaron fuera del centro anunciamos la premisa de que la línea recta podría no ser la correcta para llegar al punto de baliza. Posteriormente eran los propios alumnos los que se exigían dicho respeto del medio.

Habilidades y técnicas propias

De acuerdo con Parra, Caballero y Domínguez (2009), las AFMN nos enseñan técnicas específicas que contribuyen al desarrollo integral de las personas, objetivo esencial en el proceso educativo.

Sin duda este fue uno de los beneficios más palpables durante mi propuesta. En la valoración que podríamos hacer en cada alumno destacaría dicha potencialidad. El objetivo principal era iniciar al alumnado en la orientación pero con la buena progresión que siguió la unidad pudieron conseguir unos niveles en la temática de orientación, superiores a la base esperada.

En este caso, técnicas esenciales como orientar el mapa, localizar la baliza o atacar el punto de baliza considero que se adquirieron progresivamente según avanzaban las sesiones, en lo que más insistimos fue en que mantuvieran orientado el plano durante su desplazamiento

A continuación pasamos a las problemáticas en las que además del análisis al igual que en los beneficios he añadido alternativas para dicha categoría, con el fin de minimizarlas en futuras puestas en práctica.

Tiempo

Análisis

Dicha dificultad podría estar incluida en la vertiente de las problemáticas relacionadas con la organización de las actividades físicas en el medio natural.

Podemos diferenciar dos momentos temporales, el tiempo de preparación y el tiempo de práctica, necesario para que el alumnado adquiriera los aprendizajes oportunos en la sesión.

Respecto al primero de ellos es cierto que es elevado en los momentos previos a la sesión para diseñar y trazar los recorridos, colocar balizas, etc., pero con una buena motivación e ilusión el docente se verá recompensado en el momento de la práctica, cuánto mejor sea la preparación más gratificante será el resultado en los alumnos.

En cuanto al tiempo necesario para adquirir los aprendizajes es cierto que los cincuenta minutos disponibles por sesión son escasos en muchas ocasiones para desarrollar una sesión completa, en algún caso con traslados, pero hay que ingeniárselas para conseguir el mismo resultado en menor tiempo.

Alternativa

Parra (2008) en un artículo en el que hace referencia a los diferentes “es que” o causas que podemos encontrar en la realización de AFMN como medio educativo hace referencia a la necesidad de una buena organización y al poco tiempo disponible, tanto por sesión como horas por semana de educación física.

Considero que una buena organización puede ser la clave para poder minimizar el tiempo de preparación previo a la puesta en práctica. Debemos tener todo el material disponible y perfectamente decidido dónde vamos a situar cada baliza para que la colocación de las mismas sea algo ágil y rápido y reducir al máximo el tiempo empleado.

En cuanto al tiempo de práctica, debemos tener la mente activa en cada sesión y ser conscientes de los objetivos que queremos conseguir para poder hacer las adaptaciones necesarias de forma inmediata durante la sesión para poder acortar o cambiar las actividades y que el final sea tan productivo como si se hubiera desarrollado la sesión tal y como estaba planificada en un primer momento.

Una buena gestión de materiales (mapas, balizas, hojas de control, etc.) puede hacer que nos sirvan para futuras ocasiones reduciendo los tiempos de preparación.

En mi caso las balizas que me llevaron bastante tiempo de fabricación, me sirvieron para todas las sesiones y me servirán en mis futuras unidades de orientación.

Incertidumbre

Análisis

En el momento anterior a poner en práctica la sesión, como en cualquier otro contenido, el docente tiene cierta inquietud por saber cómo saldrá todo lo planificado, si dará tiempo, si transmitirá sus intenciones correctamente al alumnado, etc., pero se debe confiar en uno mismo para tolerar la incertidumbre, que en cierto modo es buena y necesaria porque es un indicio de que quieres cumplir tus expectativas.

Dicha problemática estaría contemplada en la vertiente relacionada con el profesorado y su implicación.

La incertidumbre será mayor cuanto más novedosa sea la sesión y menos experiencias parecidas tenga el docente, de ahí que dependa de la falta de ilusión docente, innovación e investigación.

Tal y como dice Parra (2008), el profesorado tiene “miedo al cambio, a nuevos contenidos”. No hay que temer la incertidumbre porque si fuese así no evolucionaría la educación por miedo a la novedad.

También existe incertidumbre en el control de grupo porque en este tipo de sesiones no se visualiza a todo el alumnado al completo.

Alternativa

Considero que tener incertidumbre es algo positivo porque significa que tienes interés en que salga todo bien y conseguir los objetivos propuestos. También creo que el sentimiento de incertidumbre se tolera mejor cuanto más práctica como docente tengas acumulada porque te conoces y sabes dónde puede flaquear una actividad. No solo como docente sino cuántas más experiencias de temática similar hayas vivido.

Del mismo modo que la problemática anterior, puede ser minimizada con una buena organización de la sesión y controlando el mayor número de factores posibles.

Tener diseñado un plan (sencillo) de emergencia en cada sesión, por ejemplo si se oyen tres silbidos nos reunimos urgentemente en un punto acordado.

Hacer que el alumnado tenga un sistema de comunicación con el profesorado (walkie talkies, silbatos,...).

Durante mis sesiones cuando el profesor emitía un potente silbido o se tocaba un silbato todos debían abandonar la tarea y acudir al punto de control de la actividad.

Espacios

Análisis

En la vertiente de las problemáticas relacionadas con las características propias de las AFMN podemos contemplar la problemática de organización de los espacios.

Debemos tener en cuenta a la hora de planificar y preparar las sesiones dónde lo vamos a desarrollar para que el material elegido y la distribución sea la más acertada.

Parra (2008), hace referencia a la carencia de infraestructura adecuada en el centro. Podría ser el caso de que los espacios disponibles no sean adecuados para la práctica de dichas actividades pero por ello debemos adaptarnos y/o buscar alternativas en el exterior cercano para que los aprendizajes del alumnado sean enriquecedores al máximo de las posibilidades de estas actividades.

Alternativa

Será necesario conocer la distribución y organización de todos y cada uno de los espacios de los que disponemos en el centro.

Todas las sesiones deben estar planificadas para un espacio concreto y debemos asegurarnos que estará disponible para utilizarlo durante nuestra clase de E.F.

Se deben buscar y aprovechar las posibilidades de los espacios naturales cercanos al centro para que el alumnado pueda disfrutar de dichas actividades.

En el cuestionario realizado para este TFG la respuesta mayoritaria en cuanto a los espacios utilizados fue el patio junto con el parque cercano. En esta respuesta podemos ver lo comentado anteriormente de que hay que adaptarse a los espacios que nos ofrece el centro, de hecho el patio puede darnos muchas oportunidades de aprendizaje y también el aprovechamiento del parque cercano al centro para experimentar en el medio natural.

El patio en mi caso era muy amplio y ofrecía a su vez diferentes espacios para ubicar las balizas por lo que fue aprovechado al máximo en las sesiones hasta que llegó el momento en la progresión de salir al parque cercano.

Materiales

Análisis

En orientación necesitamos muchos materiales específicos que en muchos casos podemos fabricar nosotros mismos, si no tenemos mucho presupuesto, pero en otros casos es necesario recurrir a algún club o centro para que nos los dejen para algunas sesiones en concreto porque su coste puede ser elevado y no ser rentable para el número escaso de sesiones en las que lo vamos a utilizar.

Esta problemática de nuevo vuelve a estar en la vertiente relacionada con las características propias de la AFMN.

Para mis sesiones he puesto en práctica las dos opciones anteriores, he fabricado las balizas manualmente pero el material específico como por ejemplo las pinzas y los trapos los he pedido prestados a Quico, tutor de este TFG porque solo los iba a emplear en tres sesiones de la unidad.

Alternativa

Los materiales que podemos fabricar nosotros mismos es cierto que nos llevarán algo de tiempo pero los podremos usar el resto de sesiones que realicemos de esa misma actividad, en este caso orientación, en un futuro.

Los materiales específicos como por ejemplo pinzas, podemos solicitárselas a algún club o contactar con el CFIE que en algunos casos tiene material disponible. Debemos realizar la solicitud con un margen de antelación suficiente para que puedan concedérselo antes del momento de la sesión.

Otra posibilidad es que el colegio invierta en dicho material para poder disponer de él en cualquier momento pero habrá que valorar si es rentable.

Otra opción es que el material sea compartido entre centros cercanos para que la rentabilidad sea mayor, pero de acuerdo con Parra (2008), es cierto que existe poca cultura de colaboración de profesorado, cada centro es independiente de los demás.

Incluso las administraciones podrían tener baúles “viajeros” con recursos para que los centros que los necesiten pudiesen pedirlos prestados.

Meteorología

Análisis

La climatología es un factor muy importante en orientación porque las primeras sesiones se pueden realizar en interior en caso de necesidad pero a partir de la tercera sesión debemos progresar en espacio y debemos salir al exterior, por lo tanto debemos estar pendientes de la meteorología para poder planificar un plan b en caso de necesidad.

La meteorología aumenta nuestra incertidumbre, problemática nombrada anteriormente, y es una de las constantes que no dependen de nuestra organización o implicación.

Alternativa

Es cierto que el tiempo no depende de nosotros pero podemos controlar las previsiones durante la duración de la propuesta. Podemos tener una sesión de interior disponible por si fuese necesario debido a la lluvia quedarse en el gimnasio del centro. Como opinión personal aconsejo llevar a cabo la orientación al final del segundo o en el tercer trimestre del curso, de este modo nos aseguraremos una temperatura más agradable.

En caso de que se haya trabajado años anteriores con el grupo también es posible desarrollar la unidad didáctica al inicio del curso, donde la climatología aún puede ser agradable.

En la sesión 4 de mi propuesta comenzó a llover a mitad de sesión pero lo solucioné rápidamente porque tenía preparados los planos del interior del centro y trasladamos la sesión a los pasillos con algunas normas de respeto por los grupos que estaban en el interior de las clases.

Nivel alumnado/Diversidad

Análisis

Nos encontraremos con grupos de alumnos que tengan alguna experiencia en orientación y alumnos que nunca lo hayan practicado. Debemos tenerlo en cuenta a la hora de planificar y adaptar los detalles de las explicaciones. Es probable que en un mismo grupo haya alumnos de un cierto nivel de experiencia y otros con nada de experiencia.

En las agrupaciones podemos tener en cuenta dichos niveles pero no debemos caer en el error de utilizar siempre las mismas agrupaciones o al menos realizar alguna actividad individualmente para observar su progresión personal sobre el tema.

Dentro de un mismo grupo puede haber alumnado con necesidades educativas especiales con menos autonomía para estas actividades. Existe una modalidad inclusiva oficial de orientación que he nombrado anteriormente en este trabajo que se llama Orientación de precisión (O-Trail) que consiste en la adaptación del objetivo de la carrera.

Alternativa

Un método para adaptarse al nivel del grupo puede ser la agrupación en parejas de las actividades, conociendo el nivel de cada alumno podremos realizar parejas equilibradas que puedan realizar un aprendizaje recíproco y conseguir los objetivos propuestos.

Una buena explicación detallada, centrándonos en las premisas más importantes de orientación y con una buena progresión de las sesiones será suficiente para conseguir una adaptación apropiada a los conocimientos de la clase.

Muy importante, tanto para el afianzamiento de los aprendizajes como de las observaciones a nivel individual de los alumnos, la realización de alguna actividad a mitad de la propuesta, aproximadamente, de forma individual. En la sesión 6 de la propuesta realizamos una carrera individual sprint con pocas balizas pero suficiente para hacer una valoración del nivel adquirido por cada alumno hasta el momento.

Habría que utilizar personas de apoyo para los alumnos con menos autonomía, podrían ser otros alumnos, otros profes o incluso algún padre/madre de apoyo.

Formación docente

Análisis

La formación del docente es necesaria tanto previamente como de forma constante para actualizarse en el tema para futuras propuestas.

La escasa formación del profesorado en estos temas conlleva una predisposición negativa a la realización de estas actividades: inseguridad, temor a accidentes, responsabilidades derivadas (riesgos), miedo al comportamiento de los alumnos/as, etc. Estas cuestiones pueden llevar al docente a eludirlas en su programación. (Monjas, 2000)

Esta problemática está contemplada en la vertiente relacionada con la administración.

Es cierto que los planes de estudio están mal enfocados en la formación (Parra, 2008), pues existen una gran cantidad de asignaturas dirigidas a lo meramente teórico y una escasa formación experimental en aspectos específicos.

Alternativa

Lo primordial es la inquietud y motivación respecto al tema pero es necesaria una formación básica o pequeña investigación previa para poner en práctica las sesiones sobre un contenido novedoso, en este caso orientación.

Una pequeña formación en OCAD (programa para crear mapas de orientación) sería una buena forma de comprender los mapas de orientación.

La participación en alguna carrera de orientación es una experiencia muy positiva para adquirir conocimientos y experiencias respecto al tema.

Si creamos una tradición en los centros hacia el desarrollo de las actividades físicas en el medio natural conseguiremos que estén contempladas en mayor rango en la formación académica inicial de los docentes.

En mi caso realicé un curso de OCAD básico para iniciarme en el uso de dicho programa. Se desarrolló en la facultad gracias a mi tutor de TFG, en el que estuvo también mi tutor de prácticum, interesado en el tema.

Responsabilidad Civil/ Autorización Familias

Análisis

Esta problemática está contemplada, al igual que la anterior, en la vertiente relacionada con la administración.

Las salidas al espacio exterior del centro son un recurso esencial en la orientación pero debemos tener en cuenta la autorización de las familias para que estén informados de la ubicación de sus hijos durante la clase de educación física.

La legislación vigente no ampara ni recoge de manera explícita las responsabilidades que conllevan este tipo actividades (Parra, 2008).

Alternativa

Una buena autorización con la información concreta y concisa para las familias será suficiente para poder realizar la salida. En caso de que alguna familia no esté de acuerdo podremos hablar con ellos y explicarles detenidamente la actividad, seguro que se convencerán y conseguiremos su consentimiento. Es importante también, tener en cuenta el tiempo de antelación necesario para que todas las familias puedan devolver la circular firmada, siempre suele haber olvidos o alumnos que no han ido el día de la entrega, por lo que debe haber más de un día de posible entrega para evitar dichos percances y que sean el máximo de asistentes.

Podemos trabajar con el alumnado sobre la importancia de la responsabilidad en la participación de estas actividades y sobre la seguridad. Amicale (1995) defendía que la verdadera escuela de la seguridad consiste en enfrentarse con las dificultades y confrontarse con los riesgos, la seguridad se aprende. No podremos conocer las reacciones si no las ponemos a prueba, una confianza mutua será de gran ayuda para conseguir un desarrollo limpio de las actividades pero nunca podemos recurrir a no salir por miedo, pues el resultado real es que estamos desaprovechando muchos aprendizajes necesarios para el desarrollo íntegro de los alumnos.

Durante mi unidad didáctica no hubo problema de aceptación por parte de las familias pero en la primera de las salidas al parque cercano hubo varios alumnos que olvidaron la autorización y no pudieron realizar la actividad. Se tuvieron que quedar con el tutor en el aula.

Colaboración claustro

Análisis

Hay momentos puntuales en los que una colaboración de los compañeros es necesaria. Pueden ser casos en los que necesitemos un rato más de clase para poder regresar de la salida y/o vigilancia en alguna sesión del grupo que debe estar fuera del aula.

Existe poca cultura colaborativa entre los profesores de un centro o de varios (Parra, 2008). Es sorprendente pero en vez de trabajar todos los docentes en una misma dirección, actuamos de forma individualista y sin tener en cuenta las necesidades de los compañeros y las carencias de los aprendizajes de los alumnos.

Alternativa

Una buena relación con el claustro de profesores siempre será beneficiosa.

Podremos reorganizar el horario semanal para tener las horas de educación física seguidas en las sesiones donde sea necesario una salida al exterior del centro.

En otros casos podrán realizar alguna sesión en sus clases de forma transversal como ocurrió en la sesión 0 de mi propuesta.

En momentos en los que el grupo deba ser dividido para la realización de las tareas puede otro maestro acompañarnos para vigilar a ambos grupos simultáneamente.

La realidad de estas actividades, durante el horario escolar semanal, requiere un cambio de mentalidad en la organización de los centros, fundamentalmente en cuestión de horarios, colaboración del profesorado, flexibilidad y compromiso (Torres, 1999). Un planteamiento más interdisciplinar y abierto al entorno de las propuestas curriculares podría ser una solución (Yus, 2000).

La sesión 0 de mi propuesta es un claro ejemplo de colaboración e interdisciplinariedad, pues se elaboró el croquis de la biblioteca en el área de Plástica con el fin de que los propios alumnos fueran estableciendo relaciones. En la sesión extra nos acompañaron las tutoras a la actividad y gracias a ellas tuvimos un mejor control para minimizar los riesgos.

Personas externas a la actividad

Análisis

En las salidas al entorno exterior del centro nos podemos encontrar con personas ajenas a la actividad que no estén de acuerdo con estas y podría darse el caso de que nos rompan o quiten el material.

Alternativas

Hay que estar alerta una vez colocados los materiales, en el caso específico de orientación: las balizas, de todas las personas presentes alrededor para prevenir que nos desaparezca material ya que como hemos comentado anteriormente tiene un elevado coste o lo habremos pedido prestado.

En caso de que esto ocurra tendremos que tener una previsión para solucionar el problema y que el transcurso de la actividad no se vea alterado.

En la última sesión de mi propuesta nos ocurrió. Nos desapareció una baliza y encontramos a la responsable del suceso pero nos dijo que no estaba de acuerdo en que estuviese ahí, así que teníamos fotocopias de las balizas y colocamos la de repuesto.

Una vez finalizado el análisis de las categorías respecto a las problemáticas y potencialidades que encontramos en las AFMN, para finalizar en el apartado siguiente voy a exponer unas consideraciones finales teniendo el conjunto de todo el proceso de este TFG y haciendo referencia a los propósitos expuestos en el apartado de *Objetivos*.

7. CONCLUSIONES FINALES

A continuación voy a realizar una valoración global de diferentes aspectos que he llevado a cabo en este presente proyecto. En primer lugar, quiero destacar que con este trabajo he pretendido analizar, investigar y sobre todo aprender a cerca de un tema que he tenido la oportunidad de experimentar y descubrir en profundidad en este último año de la formación inicial como maestra, la educación física en el medio natural. Decidí concretar en el tema de orientación porque me encanta dicha disciplina deportiva y definiendo rotundamente lo beneficioso que es trabajarla en la etapa de primaria con los alumnos.

En segundo lugar voy a hacer un repaso de los objetivos que perseguíamos con este trabajo fin de grado:

- En cuanto a la realización del cuestionario considero que nos ha servido como ayuda para focalizar la atención en algunos aspectos que no nos habíamos detenido e incluso aprender de los errores de algunas preguntas respecto a su enfoque de respuesta, pues esperábamos conseguir una solución más clara y en algunos casos no fue así y tuvimos que tratar los resultados.

- Respecto al análisis de las problemáticas y potencialidades de las AFMN puedo decir que aunque se detallan más las problemáticas es con la sencilla intención de proponer alternativas de forma que se minimicen dichas limitaciones para que los docentes se animen en la realización de este tipo de actividades que tiene unos beneficios muy potentes por los que merece la pena dedicar tiempo de nuestros procesos de enseñanza-aprendizaje.

- De la propuesta de intervención cabe destacar que, aparte de que tenía una buena progresión respecto a los espacios, se llevó a cabo durante mi periodo del prácticum II en el C.E.I.P. El Peral, el contexto era muy favorable y dispuesto a nuevos retos. Lo que quiero decir es que los resultados obtenidos con dicha unidad son de una situación determinada en un lugar determinado, son muchos los aspectos que podemos observar en diferentes contextos y pueden ser comunes o diferentes a los de este proceso.

Es importante que quede constancia de que aunque quizás la orientación sea considerada una de las opciones más sencillas de realizar AFMN en un centro educativo, se debe valorar el tiempo e implicación que requiere la preparación de las actividades y materiales (hablé de ello en las problemáticas). Otro aspecto esencial es realizar alguna salida al medio externo al colegio porque como ya hemos comentado, la orientación es una

actividad que conlleva una gran interdisciplinaridad y el desplazamiento al medio natural podría ser la interiorización de todos esos aprendizajes y transmitirles aún más relacionados con el medio.

Es cierto que a nosotros desde el punto de vista docente nos interesa, además del enfoque educativo, el punto de vista lúdico recreativo de la orientación, tal y como dicen Bocanegra y Villanueva (2003):

Es una actividad muy interesante que permite a sus participantes un contacto muy estrecho con el medio natural y puede ser planteada de forma competitiva (carreras de orientación) o lúdico-recreativa, siendo esta última la que a nosotros nos interesa desde el punto de vista docente. (p.21)

Pero si gracias a esta propuesta inicial de orientación algún alumno descubre un deporte nuevo que practicar; también habremos iniciado a nuestro alumnado en el ámbito deportivo aunque este no sea nuestro objetivo principal, pues son muchos los niños y niñas que solo realizan actividad física en las clases de nuestra área.

Sería interesante llevar a cabo esta misma propuesta de orientación en un contexto menos favorable y con más limitaciones tanto desde las familias como desde el centro para observar las diferencias en los resultados obtenidos tanto del progreso del alumnado como de problemáticas encontradas.

Para terminar señalar que soy consciente de que la orientación no es el único contenido de las AFMN y seguramente ni siquiera el que más beneficios ofrecerá pero me motivaba y por ello la elegí para experimentar poniéndola en práctica. Algunos comentarios del cuestionario hacían referencia a esta idea “Sinceramente, no creo que la orientación en el medio natural sea el contenido más importante, ni siquiera el más necesario....Y no creo que sea el que más beneficios genera de las AFMN”, “La orientación puede ser un contenido pero no el único, dentro de las AFMN”. Estoy segura de que en mi futuro como docente pondré en práctica muchos más contenidos que ofrece el medio natural.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado, X, Funollet, F. y Giralt, C. (1989). Orientarse. De los sentidos a los instrumentos de orientación. *Revista Apunts Educación Física y Deportes* (18) 11-18. Recuperado de: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1078&highlight=Orientarse>

Amicale, EPS. (1995) *El niño y la Actividad Física*. Barcelona: Paidotribo.

Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.

Arroyo, M.D. (2011). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Autodidacta* (6) 170-179.

Baena, A. y Baena, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital* (61). Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>

Barderá, J. (2011). *El deporte de orientación en edad escolar*. II Congreso del deporte en edad escolar. Disponible en: <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/educacion-fisica/4098-el-deporte-de-orientacion-en-edad-escolar>

Bocanegra, C. y Villanueva, A. (2003). Pautas para la elaboración de mapas de orientación de centros escolares y de jardines. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (6) 21-25. Disponible en: http://www.retos.org/numero_4_5_6/retos6-3.pdf

Botella, C., Baños, R., García, A., Quero, S., Guillén, V. y Marco, H.J. (2007). La utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica. *Uocpapers: Revista sobre la Sociedad del Conocimiento* (4). Disponible en: <http://www.uoc.edu/uocpapers/4/dt/esp/botella.pdf>

Caballero, P. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple. *EmásF: Revista digital de Educación Física* (19) 99-114.

Federación Española de Orientación (2017). Disponible en: <http://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fedo>. Consultado el 28/05/2017.

Gallego, V., Muñoz, J.A., Arribas, H.F., & Rubia, B. (2016). Aprendizaje ubicuo: un proceso formativo en Educación Física en el Medio Natural. *RELATEC: Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 15(1), 59-73. Disponible en: <http://relatec.unex.es/article/download/2583/1736>

García, P., Martínez, A., Parra, M., Quintana, M. y Rovira, C.M. (2005). *Actividad física en el medio natural para primaria y secundaria*. Sevilla: Wanceulen.

Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Revista Habilidad Motriz* (29) 5-14. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/284355244> Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza

Gómez Encinas, V., Luna, J. y Zorrilla, P. (1996). *Deporte de orientación*. Madrid: Mec.

González Lázaro, J., Olalla, D. y Pérez Bartolomé, M. (2016). Aplicación de nuevas tecnologías en la educación física: la carrera de orientación. En *Actas de las I Jornadas sobre Educación Física en la Naturaleza REEFNAT* (pp. 131-135). Valsaín, Segovia: Centro Nacional de Educación Ambiental. Disponible en: <http://educacionfisicanaturaleza.blogspot.com.es/2016/09/actas-de-las-i-jornadas-sobre-educacion.html>

Julián, J. A. y Pinos, M. (2011). *Ejemplificación de educación física para segundo ciclo de primaria*. Actividad: Orientación. Zaragoza: Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

Martín, S. y Domínguez, M. (2006). El deporte de la orientación en la naturaleza: Aportaciones a la educación y el desarrollo de los alumnos y sus relaciones con el currículo de Educación Física. *Revista Wanceulen: Educación Física Digital* (2).

McNeill, C., Cory-Wright, J., y Renfrew, T. (2006). *Carreras de Orientación*. Guía de aprendizaje. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Miguel, A. (2001). *Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar*. Palencia: Patronato Municipal de deportes Ayuntamiento de Palencia.

Monjas, R. (2000) *Proyecto Docente*. Universidad de Valladolid.

Muñoz Díaz, J.C. (2009). *Educación Física*. [Blog]. Recuperado de: <http://efjuancarlos.webcindario.com/>

Muñoz Martín, A.L. (2016). Orientación, teléfonos y códigos de barras. En Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza (Ed.), *Actas de las I Jornadas sobre Educación Física en la Naturaleza* (pp. 24-29). Valsain, Segovia: Centro Nacional de Educación Ambiental. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/0B-wo_XgU_FmKR2ZOS3AtY1lqYU0/view

Parra, M. (2008). La acampada como medio educativo en primaria y secundaria. *Revista Wanceulen E.F. Digital*. (4) 13-25.

Parra, M., Caballero, P. y Domínguez, G. (2009). Estrategias metodológicas para las actividades recreativas en el medio natural. En M. E. García (coord.). *Dinámicas y estrategias de re-creación* (pp. 199-260). Barcelona: Graó.

Prat, Q., Camerino, O. y Coiduras, J. (2013). Introducción de las TIC en Educación Física. Estudio descriptivo sobre la situación actual. *Apunts: Educación Física y Deportes* (113) 37-44.

Querol, S. (2003). *La Orientación en Educación Física*. Recuperado de: <http://www.educacionfisica.com/orientacion.htm>

Salazar, C. (2007). El juego en la educación física, y la utilización de las nuevas tecnologías. *Revista Habilidad Motriz* (29) 15-24. Recuperado de: <http://www.colefandalucia.com/docs/revista/29.pdf>

Santos, M.L. (2000). *Las Actividades en el medio natural en la Educación Física Escolar*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.

Santos, M.L. y Martínez, F. (2000) *Los conocimientos previos adquiridos en la formación inicial: la formación teórica de Actividades en el medio natural*. En Contreras, O. (Coord.) *La formación inicial y permanente del profesorado de Educación física*. Actas del XVIII Congreso Nacional de Educación Física, p. 465-479. Ciudad Real, Septiembre.

Santos, M.L. y Martínez, L.F. (2008). *Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo*. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, (4) 26-53.

Torres, J. (1999) *La Actividad Física Recreativa para el ocio y el tiempo libre*. Granada: Proyecto Sur.

Yus, R (2000) ¿Por qué no encaja la transversalidad en nuestro sistema educativo? *Aula de innovación educativa*, 97 (71-76).

Referencias legislativas:

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCyL nº 117, 20 de junio de 2014).

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. (BOE nº 260, 30 de octubre de 2007).

9. ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario

Dificultades para impartir Actividades Físicas en el Medio Natural en Educación Física escolar

Este cuestionario anónimo tiene como finalidad el conocer la opinión de una muestra de docentes de Educación Física, sobre la puesta en práctica de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en el ámbito escolar. Las respuestas serán utilizadas para el desarrollo de un Trabajo Fin de Grado en la Universidad de Valladolid del Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física, desarrollado por Sara Barca (sabaca92@gmail.com) y tutelado por Higinio F. Ambas (quico@mpc.uva.es). Cualquier aclaración, contacto o solicitar el trabajo cuando lo terminemos lo podéis hacer a través de cualquiera de los dos correos.

***Obligatorio**

1. 1. Eres... *

Marca solo un óvalo.

- Mujer
 Hombre

2. 2. ¿Cuáles son tus estudios? *

Marca solo un óvalo.

- Diplomado/Graduado en Educación Física
 Licenciado/Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
 Otro: _____

3. 3. ¿Ejerces actualmente como docente Impartiendo Educación Física? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

4. 4. Años de experiencia como docente: *

Marca solo un óvalo.

- 0-5 años
 6-10 años
 11-20 años
 + 21 años

5. 5. ¿En qué etapa ejerces o has ejercido prioritariamente? *

Marca solo un óvalo.

- Primaria
 Secundaria
 Universidad
 Ciclos formativos

6. **Ordena según la Importancia que desde tu punto de vista tengan los siguientes contenidos de Educación Física:** *
 (siendo el 1 el más Importante y el 6 el menos Importante)
 Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6
Conocimiento corporal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acondicionamiento físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidad motriz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Expresión Corporal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juegos motrices	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deportes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. **¿En qué ámbito de los anteriores incluirías las AFMN?**
 Selecciona todos los que correspondan.

- Conocimiento corporal
- Acondicionamiento físico
- Habilidad motriz
- Expresión corporal
- Juegos motrices
- Deportes

8. **¿Crees que deberían tener un bloque de contenidos propio?** *
 Marca solo un óvalo.

- No
- Sí, en primaria
- Sí, en secundaria
- Sí, en ambas etapas
- Otro: _____

9. **¿Crees que tus alumnos muestran interés por las AFMN?** *
 Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Otro: _____

10. **¿Incluyes las AFMN en tus programaciones?** *
 Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Otro: _____

11. 11. ¿Qué contenidos Incluye en la EFMN? *

Selecciona todos los que correspondan.

- BTT
- Escalada
- Acampada
- Orientación
- Nieve
- Piragüismo
- Senderismo
- Otro: _____

12. 12. ¿Cuáles son las problemáticas encontradas al poner las AFMN en práctica? *

califica cada ítem individualmente, siendo 1 nada problemático y 10 muy problemático
 Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relacionadas con la administración y la cultura escolar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relacionadas con la organización del centro escolar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relacionadas con la formación del profesorado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relacionadas con la implicación del profesorado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relacionadas con los recursos necesarios (espaciales, materiales, económicos y/o humanos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relacionadas con la organización de las AFMN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relacionadas con las características propias de las AFMN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. 13. ¿Cuáles son los beneficios que encuentras en el desarrollo de EFMN? *

califica cada ítem individualmente, siendo 1 nada beneficioso y 10 muy beneficioso
 Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autonomía y toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comunicación y cooperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Responsabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participación y esfuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confianza en los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respeto del medio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidades y técnicas propias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. 14. ¿Incluye la orientación en tus programaciones? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Sí
- No



Se puede acceder al cuestionario en formato pdf desde este enlace:
<https://drive.google.com/file/d/0B1GJesK7xUNva0JwNGs5cUpSVWs/view?usp=sharing>

ANEXO 2: Propuesta de Intervención

Representación de la Biblioteca			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4º EP - N° de sesión: 0 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
Situarse en un espacio cercano y dibujar un croquis sencillo del mismo.	El croquis	Dibujar un croquis del espacio conocido.	Observación de los diferentes croquis realizados.
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
Ficha para dibujar el croquis y con el cuadro de control.	Biblioteca	50 min.	Individual
D. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	Se explicara a los alumnos la razón de realizar una actividad paralela a lo que vienen haciendo en plástica y se dirigirán a la biblioteca.		
Parte principal	Deben dibujar el plano superior de la biblioteca del colegio, la cual conocen y además están en ella para poder recordar la disposición del mobiliario. El grado de detalle lo decidirá el propio alumno, después será él mismo el que lo utilice para la siguiente sesión. Será imprescindible que estén representados todos los muebles presentes en la biblioteca.		
Momento de despedida	Entregarán los croquis a la profesora y después será la maestra de EF la que se los lleve para preparar la siguiente sesión.		

Iniciándonos en la Biblioteca			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4º EP - N° de sesión: 1 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
Situarnos utilizando el croquis de otro compañero	El croquis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marcar en mi croquis unos puntos dados. ▪ Situarme con el croquis del compañero ▪ Encontrar las pegatinas ▪ Descifrar el mensaje incompleto 	Observación directa de cada parte de la actividad. Reflexión final sobre la sesión y sus sensaciones
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plano realizado en la sesión anterior ▪ Pegatinas blancas con las letras incompletas del mensaje ▪ Ficha del mensaje ▪ Gometes para marcar los puntos de las balizas 	Biblioteca	50 min	Parejas
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	Nos dirigimos a la biblioteca y allí hacemos una lluvia de ideas sobre que es la orientación para presentar el nuevo tema.		
Parte principal	<p>Se entregará a cada alumno su plano fuera de la biblioteca y se les pedirá que se organicen por parejas.</p> <p>Entrará solo uno de cada pareja con su mapa y el profesor les indicará 10 puntos en los que se pondrá una baliza con una letra.</p> <p>Las balizas serán pegatinas blancas pequeñas con una letra escrita en mayúscula. Después esos alumnos saldrán de la biblioteca y</p>		

	<p>entrarán los otros componentes de las parejas con el mapa del compañero para encontrar las balizas marcadas. Se repetirá el mismo proceso con el otro alumno de la pareja.</p> <p>Una vez encontrados las 20 balizas se les entregará un mensaje incompleto por pareja que deberán completar con las letras encontradas.</p> <p>Para finalizar descubriremos entre todos el mensaje y hablaremos sobre él.</p>
Momento de despedida	<p>Tomaremos asiento en la biblioteca y siguiendo la rutina del profesor de EF se pasará un objeto a un alumno que deberá hacer una reflexión sobre la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo que más te ha gustado - Lo más difícil - Lo más fácil - Felicitar a alguien <p>De este modo podremos evaluar el interés de los alumnos sobre la sesión y las inquietudes sobre las actividades realizadas.</p>

Planos Chinos			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4º EP - Nº de sesión: 2 y 3 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer los planos chinos ▪ Ser capaz de trazar y representar un recorrido en los planos chinos 	<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los planos chinos ▪ Situar un recorrido en el plano 	<p><u>Tareas E-A</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Montar planos y chinos y trazar un recorrido. ▪ Reproducir los recorridos realizados por los compañeros ▪ Inventar un plano y un recorrido que será representado por el resto de 	<p><u>Evaluación</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de los planos chinos • Observación directa • Reflexión de los alumnos

		grupos	
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja grupal de los planos chinos ▪ Conos ▪ Cuerdas ▪ Aros 	Gimnasio	100 min	Cuatro grupos: 6 componentes
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	<p>Una vez han manejado el mapa, hecho por ellos mismos, del espacio cercano como es la biblioteca, avanzamos hacia otro espacio por ellos conocido que es el gimnasio del colegio para trabajar los planos chinos.</p> <p>Comenzaremos recordando lo realizado en la clase anterior y habrá un ejemplo de circuito dibujado en la pizarra que será explicado y ejemplificado.</p>		
Parte principal	<p>Se dividirán en los 4 grupos de trabajo de la clase.</p> <p>Se les entregará un folio por grupo con 6 planos chinos diferentes (uno por cada componente del grupo) que deberán reproducir e individualmente hacer el recorrido y dibujarlo en el plano.</p> <p>Se intercambiarán las hojas entre los grupos y deberán del mismo modo, construir los planos y de uno en uno memorizar y reproducir el recorrido que hizo el compañero del otro grupo. Esta vez son el resto de componentes del grupo los que evalúan si el recorrido ha sido el correcto o no.</p> <p>Deben preparar un plano chino por grupo junto con un recorrido que deberán hacer agarrados en fila todos los componentes. El resto de grupo por detrás de la hoja tiene que dibujar dicho plano y trazar el recorrido realizado.</p>		
Momento de despedida	<p>Para finalizar haremos un círculo en el centro del gimnasio y se elegirá al azar a algún alumno que se haya esforzado durante la clase para que reflexione sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué tal la organización del grupo? -¿Qué es lo que más te ha gustado? -¿Qué es lo que menos te ha gustado? 		

	-¿Cuál ha sido lo más difícil? -¿Quieres felicitar a alguien?
--	--

Escondemos y encontramos en el patio			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4º EP - N° de sesión: 4 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Familiarizarse con el plano del patio ▪ Ser capaz de situar en el mapa un punto concreto ▪ Orientar correctamente el mapa 	<ul style="list-style-type: none"> • La fotografía aérea • Ocultar y situar un objeto/baliza • Orientación del mapa 	<ul style="list-style-type: none"> • Esconder un objeto por parejas • Situar correctamente el punto de escondite en nuestro plano • Encontrar el objeto de otra pareja • Reunirse en el punto de control al finalizar cada búsqueda 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa de la actividad • Puntuación de la buena ubicación del objeto/baliza
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Fotografía aérea del patio • Una baliza para cada pareja 	El patio	50 min	Parejas
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	Pasamos a otro espacio por ellos utilizado diariamente como es el patio para continuar con la progresión de la propuesta. Recordamos lo que hicimos en la sesión anterior y presentamos lo que vamos a realizar en esta.		
Parte principal	Se les entregará por parejas el mapa del patio y una baliza, deberán esconder dicha baliza y marcarlo en el mapa. Las dos parejas primeras en terminar se intercambiarán los mapas y		

	<p>deben encontrar la baliza escondida por la otra pareja. Se irán uniendo las parejas en orden de finalizar la primera tarea.</p> <p>Regresarán con la balizada encontrada y se realizarán varias rondas adaptándose al ritmo de búsqueda de las parejas.</p>
Momento de despedida	<p>Para finalizar la clase se les marcará un punto en el mapa donde se realizará la reflexión final. Allí se seguirá la misma dinámica que en el resto de las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué es lo que más te ha gustado? -¿Qué es lo que menos te ha gustado? -¿Cuál ha sido lo más difícil? -¿Quieres felicitar a alguien?

Plaga de balizas			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4º EP - Nº de sesión: 5 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprender la situación de los puntos del mapa para poder atacar las balizas 	<ul style="list-style-type: none"> • La fotografía aérea • Situar puntos en el mapa • Atacar balizas • Trabajo en parejas 	<ul style="list-style-type: none"> • Encontrar el mayor número de balizas posible 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa • Hojas de control
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fotografía aérea del patio ▪ Balizas ▪ Hoja de control 	Patio	50 min	Parejas
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	Esta sesión se desarrollará, al igual que la anterior, en el patio y seguiremos trabajando con las fotografías aéreas y las hojas de control de las carreras de orientación.		

Parte principal	<p>Habr� 25 balizas repartidas por todos los espacios abiertos, con luz natural, del colegio.</p> <p>Se les entregará por parejas un mapa con las balizas marcadas y una hoja de control para apuntar el código de cada baliza. Deberán encontrar el mayor número de balizas posibles y apuntarlo en la ficha de control. No es necesario seguir el orden marcado en el mapa.</p> <p>Pondremos en común como se han repartido y organizado para encontrarlas.</p> <p>La pareja debe ir junta en todo momento, si se pilla que van separados se les unirán las manos con una goma.</p>
Momento de despedida	<p>Para finalizar la clase se seguir� la misma estrategia durante toda la propuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -�Qu� es lo que más te ha gustado? -�Qu� es lo que menos te ha gustado? -�Cu�l ha sido lo más difícil? -�Quieres felicitar a alguien?

Puntos cardinales y carrera individual			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4� EP - N� de sesión: 6 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer los puntos cardinales y su situación tomando como referencia el sol y un punto móvil. ▪ Realizar una carrera individual 	<ul style="list-style-type: none"> • Los puntos cardinales principales: Norte, Sur, Este y Oeste. • Carrera individual • Las pinzas en orientación 	<ul style="list-style-type: none"> • Stop norte • El profesor es un punto cardinal • Puntos cardinales aleatorios • Carrera Sprint individual 	<p>Observación directa</p> <p>Hojas de control</p>

y conseguir terminar todos.			
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas puntos cardinales • Foto aérea del patio • Hojas de control 	Gimnasio y patio	50 min	Gran grupo e individual
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	<p>Refrescaremos la memoria sobre lo hecho hasta ahora en el tema.</p> <p>Explicaremos los puntos cardinales y sus aspectos básicos intentando que la explicación sea dinámica con gran participación de las experiencias de los alumnos.</p>		
Parte principal	<p>Para interiorizar el concepto realizaremos algunos juegos.</p> <p>1. Stop norte: es el juego de stop pero para evitar que te pillen te debes colocar en la posición correcta donde se encuentre el norte, mirando hacia él, y no vale otra forma de detenerse diciendo stop.</p> <p>2. Profesor norte: el norte será siempre el profesor que se moverá por el espacio, se parará y dirá en voz alta otro punto cardinal y los alumnos deberán colocarse en la posición correcta del gimnasio de dicho punto cardinal respecto al norte que está donde se encuentra el profesor.</p> <p>3. Brújulas andantes: se entregará a cada alumno un papel con la palabra Norte, Sur, Este u Oeste aleatoriamente y deberán ponerse en grupos de 4 puntos cardinales diferentes (formando una brújula). Una vez hechos los grupos continuarán con los papeles cada uno del punto cardinal que le haya tocado aleatoriamente y el profesor dirá en alto algún punto cardinal, los que tengan dichos puntos deberán sentarse en el suelo y el resto colocarse tomando como referencia un círculo central.</p> <p>Para finalizar la clase se realizará una carrera individual tipo sprint con 10 balizas por el patio.</p>		
Momento de despedida	<p>-¿Qué es lo que más te ha gustado?</p> <p>-¿Qué es lo que menos te ha gustado?</p>		

	-¿Cuál ha sido lo más difícil? -¿Quieres felicitar a alguien?
--	--

Salida al parque con pinzas			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4º EP - N° de sesión: 7 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar una carrera de orientación realista, con mapa y balizas oficiales. 	<ul style="list-style-type: none"> • La orientación como deporte 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de orientación grupal con pinzas 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa • Tarjeta de control • Reflexión de los alumnos
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Plano del parque oficial de orientación con diferentes recorridos • Balizas y pinzas 	Parque cercano al centro (Covaresa)	50 min	Seis grupos de 4 componentes aprox.
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	Realizamos una de las salidas de la propuesta de intervención. Consistirá en una carrera de orientación con el mapa reglamentario.		
Parte principal	Divididos en los seis grupos se les entregará el mapa del parque y la hoja de control. Las balizas serán las reglamentarias con pinza troqueladora. Las tareas deberán irse rotando entre los componentes del grupo, en cada baliza que encuentren deberán cambiarse los roles de llevar el mapa y picar en la baliza. Habrá un recorrido diferente por grupo y 10 balizas distribuidas		

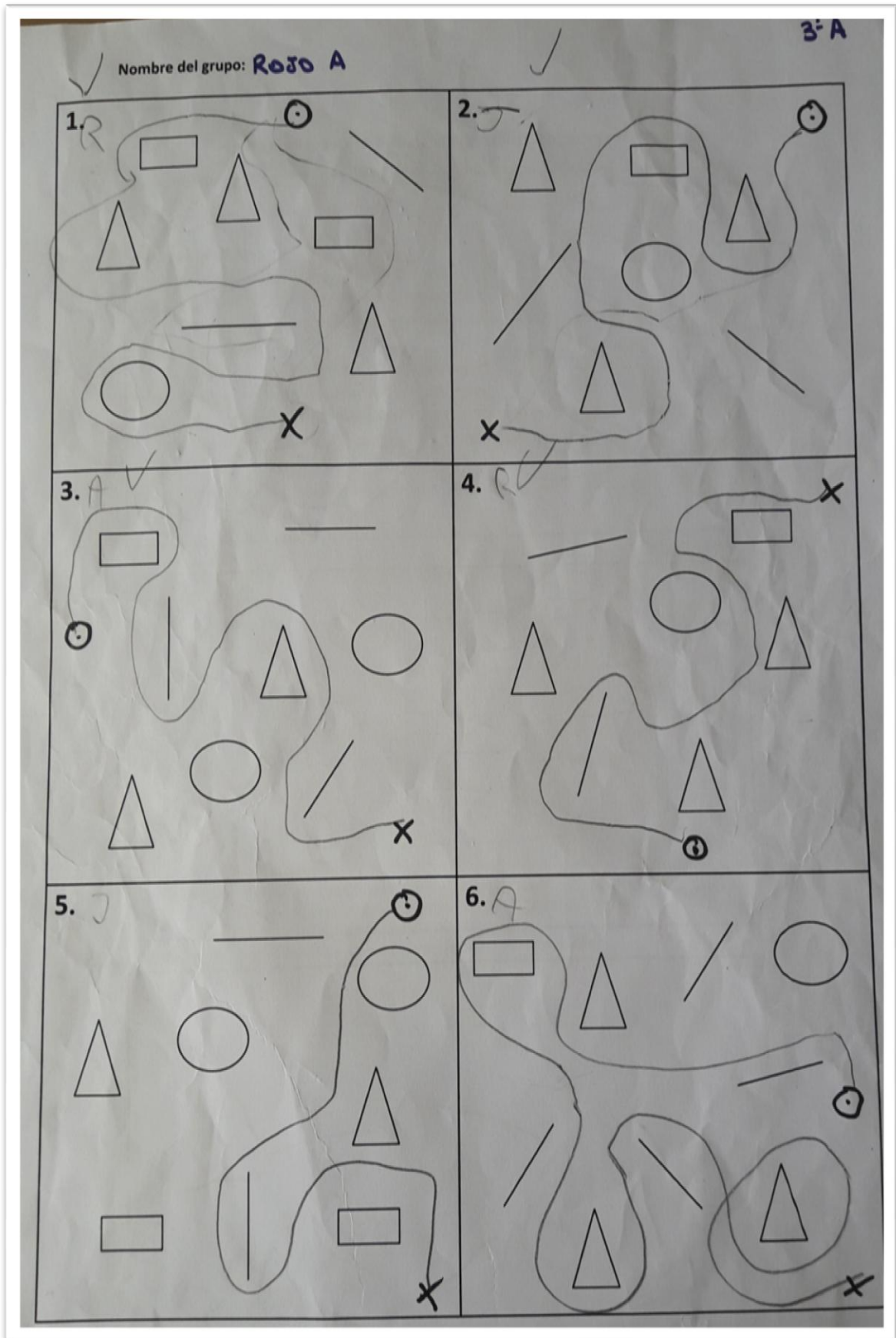
	por el espacio de todo el parque.
Momento de despedida	Al igual que la sesión anterior haremos la reflexión en el camino de regreso al cole: -¿Qué es lo que más te ha gustado? -¿Qué es lo que menos te ha gustado? -¿Cuál ha sido lo más difícil? -¿Quieres felicitar a alguien?

Salida al parque con códigos QR			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 4º EP - Nº de sesión: 8 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar el respeto hacia el medio natural cercano ▪ Utilizar las TICs en la orientación 	<ul style="list-style-type: none"> • Las TICs en Orientación • Salida al parque cercano al centro • El gps y los tracks 	<ul style="list-style-type: none"> • Recorrido grupal con códigos QR • Representar el recorrido realizado por grupo en el mapa • Comparar el recorrido trazado con el track creado en la app. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa • App de orientación: iorienting • Track de la app: wikiloc
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Mapa del parque, oficial de orientación • Un dispositivo móvil con gps por grupo 	Parque cercano (Covaresa)	50 min	Cuatro grupos de 6 componentes aprox.
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Momento de encuentro	Realizamos la última salida al entorno próximo utilizando el mapa oficial de orientación utilizado en la sesión anterior.		
Parte principal	Se dividirá la clase en 4 grupos y se les entregará un mapa oficial y		

	<p>un dispositivo móvil. En el mapa estará marcado un recorrido con nueve balizas que contienen un código QR que deberán encontrar en un orden concreto y escanearlo para continuar. Deben llevar activado el gps para que la aplicación (wikiloc) registre el track realizado por cada grupo.</p> <p>Al terminar deberán marcar en el mapa el recorrido que creen que han realizado y lo compararán con el marcado en el track del dispositivo móvil.</p>
Momento de despedida	<p>La reflexión final se hará en el camino del parque al colegio.</p> <p>-¿Qué es lo que más te ha gustado?</p> <p>-¿Qué es lo que menos te ha gustado?</p> <p>-¿Cuál ha sido lo más difícil?</p> <p>-¿Quieres felicitar a alguien?</p>

ORIENTACIÓN EN EL PARQUE DE LAS NORIAS			
A. CONTEXTUALIZACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Tema: La Orientación - Curso: 3º EP - Nº de sesión: EXTRA 			
B. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS E-A Y EVALUACIÓN			
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Tareas E-A</u>	<u>Evaluación</u>
Afianzar todo lo aprendido en la UD de orientación	Todos los aprendidos en la UD de orientación	Carrera de orientación en parejas	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa • Hojas de control
C. RECURSOS			
<u>Material</u>	<u>Espacio</u>	<u>Duración</u>	<u>Organización grupal</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Pinzas • Balizas y faroles • Mapas • Hojas de control 	Parque de Las Norias	60 minutos	Parejas
C. SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
Parte principal	Habrán cuatro recorridos diferentes y para cada uno su hoja de control. Se entregará a cada pareja su mapa y su hoja de control y deberán realizar el recorrido en el orden correcto picando las celdas.		

ANEXO 3: Ejemplo de planos chinos



ANEXO 4: Entrevista tutoras

Tutora 3° A

- Sensaciones como participante

Todo positivo pero en algún momento también dudé porque era mi primera vez en una actividad de orientación.

- Dificultades como docente

Desconocimiento del lugar-Reconocimiento de la zona antes de realizar la actividad

Tiempo de preparación

Decidir dónde colocar las balizas

Mapa y material

- Beneficios

Se lo pasaron fenomenal

Actividad muy completa en la que se trabaja la cooperación, la organización espacial...

Otros al principio estaban perdidos totalmente queriendo abandonar

“ME ENCANTÓ”

Tutora de 3°B

- Sensaciones como participante

Personalmente tengo problemas de orientación y me supuso un esfuerzo.

Valoro que los niños sean capaces

Actividad útil y práctica para su vida diaria

- Dificultades y beneficios

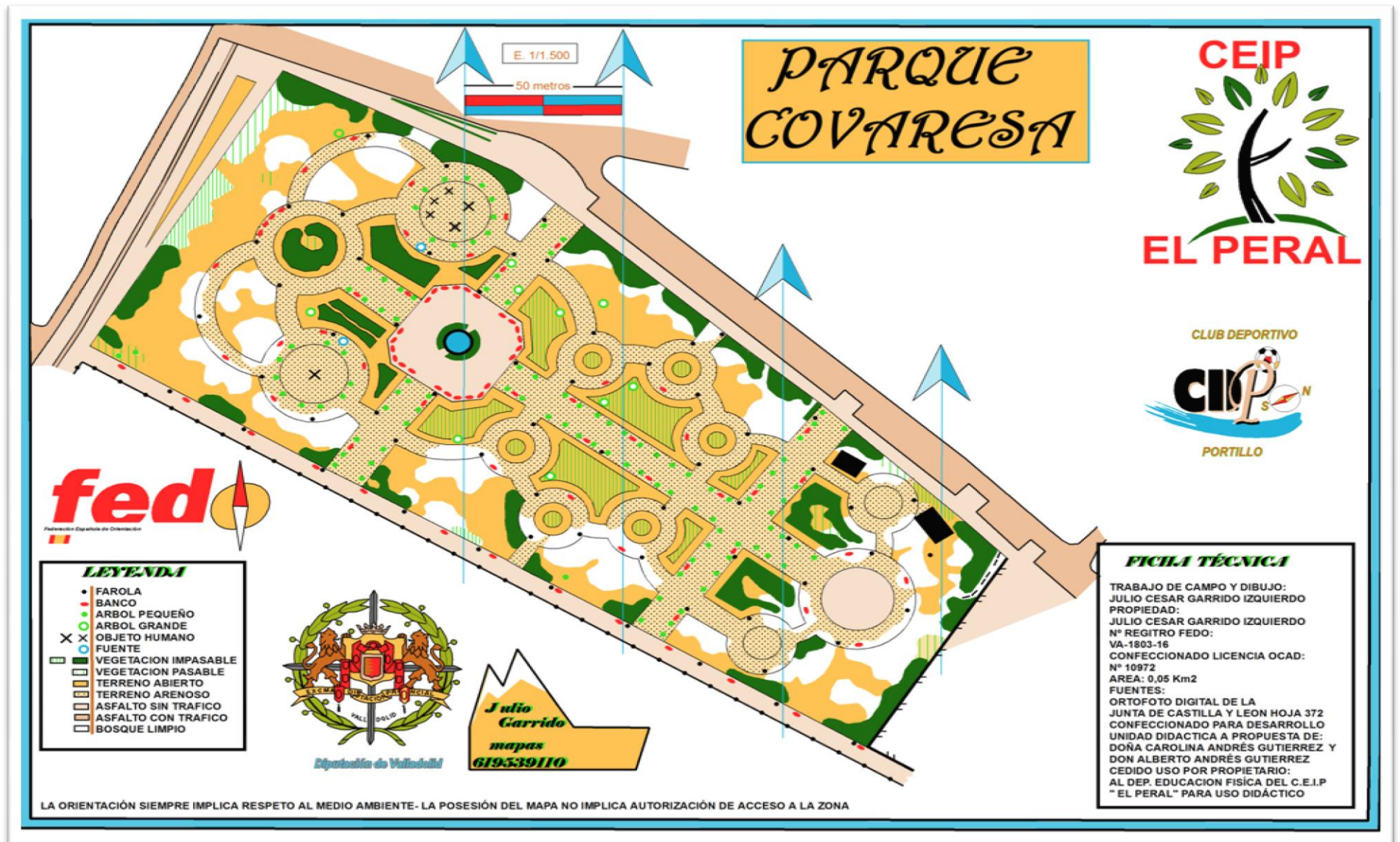
Exige mucho trabajo previo y más de un profesor para controlar

Incluye conceptos de matemáticas como orientación espacial, interpretar un plano, croquis... Actividad muy colaborativa al organizarlo en parejas y motivadora.

Exige a los alumnos organización, localización del espacio en el plano.

“GENIAL”

ANEXO 5: Mapa Parque de Covaresa



ANEXO 6: Autoevaluación alumnos**¿Qué he aprendido de Orientación?**

1. ¿Soy capaz de Orientar el mapa?

Sí

No

A veces

2. Identifico dónde está el norte en un espacio abierto ¿Cómo?

3. ¿Aporto y acepto las ideas de mi grupo?

Sí

No

A veces

4. ¿Distingo el croquis, de la foto aérea y del mapa de orientación?

Sí

No

A veces

5. ¿Dosifico mis fuerzas durante una carrera?

Sí

No

A veces

6. ¿Cuál te ha gustado más?

- Orientación con lápiz
- Orientación con pinzas
- Orientación con códigos QR

Lo que más me ha gustado:

Lo que menos me ha gustado:

ANEXO 7: Mapa Parque de las Norias

