



**Facultad de Educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

## **LAS ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN COMO CONTENIDO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR: MARÍA JESÚS CAVERO CASTRO**

**TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO**

**PALENCIA, 2018**

*"Cada vez que una maestra escolta a su clase desde el aula al exterior del edificio, ha dado el primer paso en la iniciación de un programa educativo al aire libre. La clase sale a un medio de aprendizaje completamente distinto del aula, un medio que posee ilimitadas oportunidades educativas."*

**(M. Alexander Gabrielsen).**

## RESUMEN

Ser capaz de orientarse en el espacio es, sin duda, una de las capacidades que posee el ser humano y que la va a utilizar, de una u otra forma, a lo largo de toda su vida. Pero, al igual que el resto de capacidades, para desarrollarla de manera óptima se hace necesario un trabajo específico al respecto. En este sentido, el trabajo que se expone a continuación plantea una intervención educativa que se concreta en el desarrollo de una Unidad Didáctica (U.D.) de orientación deportiva, dentro del área de Educación Física (E.F.), para 5º curso de Educación Primaria (E.P.).

Puesto que la orientación requiere del trabajo con mapas, parte de la U.D. se desarrollará en el parque cercano al colegio, lo que nos va a permitir entrar en contacto directo con el medio natural y plantear situaciones educativas de media duración (media mañana en el parque). Ambos aspectos, espacio y tiempo, traen consigo diferentes posibilidades de trabajar capacidades sociales y emocionales, así como una relación más íntima con la naturaleza, con los múltiples beneficios que puede traer para nuestros escolares (Freire, 2011).

En definitiva, se trata de acercar la orientación a la escuela como una práctica significativa que permita a nuestro alumnado ir, poco a poco, siendo capaz de orientarse y desplazarse de manera autónoma en diferentes entornos.

✿ **Palabras claves:** Educación Física, Educación Primaria, Orientación, Actividades de Orientación, Unidad Didáctica.

## ABSTRACT

The ability of spacial awareness is, without doubt, one of the skills which people passess and use, one way or another, throughout their lives.

However, as with all skills, in order to be fulled developed, specific work is required.

In this way the following document presents an educational project based on the development of a “Didactic Unit” (D.U.) for Orienteering within the area of Phsycal Education for the fifth year of Primary Education.

Given that Orienteering requires work with a map, part of the D.U. will be carried out in a park near the school. This will allow direct contact with the environment and establish educational situations of half mornings.

Both the aspects of space and time allow the development of social and emotional skills and closer contact with nature and their multiple beneficts for our students (Freire, 2011).

In conclusion, the aim of the project is to introduce orienteering as an important part of Sport Education which enables our students to, little by little, develop their ability to orientate and move in an independent way within different surroundings.

🌟 **Key words:** Phsycal Education, Primary Education, Orienteering, Orientation activities, Didactic Unit.

# ÍNDICE

<b>0.- INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>1.- JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1.- Justificación personal del TFG.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2.- Justificación del TFG en relación con las Competencias Básicas.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.- Valores y beneficios de la orientación.....</b>	<b>13</b>
<b>2.- OBJETIVOS.....</b>	<b>16</b>
<b>3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1.- La Orientación.....</b>	<b>17</b>
3.1.1.- Breve historia de la orientación.....	17
3.1.2.- Aproximación al concepto de orientación.....	18
3.1.3.- Tipos de orientación.....	19
3.1.4.- Elementos y materiales para practicar la orientación.....	19
3.1.5.- Técnicas básicas de orientación.....	23
3.1.6.- Tipos de recorridos de orientación .....	24
<b>3.2.- La orientación en la escuela.....</b>	<b>25</b>
3.2.1.- Modo de enseñar la orientación en la escuela a los niños.....	25
3.2.2.- Tipos de espacios donde practicar la orientación.....	26
<b>4.- METODOLOGÍA.....</b>	<b>28</b>
<b>5.- PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>29</b>
<b>5.1.- Contextualización de la U.D.....</b>	<b>29</b>
5.1.1.- El centro escolar.....	29
5.1.2.- Análisis del alumnado al que va dirigido: 5º curso.....	32
<b>5.2.- Vinculación legislativa y educativa.....</b>	<b>32</b>
5.2.1.- Vinculación y tratamiento de la orientación en 5º de E.P.....	35

<b>5.3.- Desarrollo de mi propuesta de U.D.....</b>	<b>36</b>
5.3.1.- Objetivos de la U.D.....	36
5.3.2.- Contenidos de la U.D.....	37
5.3.3.- Metodología y principios metodológicos de la U.D.....	37
5.3.4.- Recursos didácticos de la U.D.....	39
5.3.5.- Atención a la diversidad en la U.D.....	39
5.3.6.- Evaluación y seguimiento de la U.D.....	40
5.3.6.1.- Evaluación del proceso de enseñanza: práctica docente.....	40
5.3.6.2.- Evaluación del Proceso de Aprendizaje del alumno.....	40
5.3.7.- Distribución de las sesiones de la U.D.....	42
5.3.8.- Desarrollo de las sesiones .....	43
<b>6.- CONCLUSIONES.....</b>	<b>59</b>
<b>7.- LISTA DE REFERENCIAS.....</b>	<b>61</b>
<b>8.- ANEXOS .....</b>	<b>63</b>

## 0.- INTRODUCCIÓN

Tomamos, como referencia de partida, la definición de Orientación que nos ofrece Miguel (2001, p. 90): “Orientarse espacialmente consiste en conocer dónde estamos situados y cómo llegar a otros puntos y destinos”. Cuando se construyen actividades de orientación, se trabaja siempre con planos o mapas de los lugares donde queremos desplazarnos; y lo que se pretende con ello es poder hacerlo con completa autonomía. El mapa y su interpretación son, por tanto, los elementos más importantes al trabajar esta actividad.

Puesto que, en nuestro caso, se trata de una primera aproximación a la orientación, se va a iniciar mediante situaciones muy básicas y sencillas para ir, poco a poco, añadiendo complejidad hasta acabar practicando en un medio seminatural: el parque cercano al centro escolar. Los mapas a utilizar también estarán acordes con estas situaciones básicas.

Cuando se utiliza la palabra “**Orientación**” dentro del ámbito deportivo, se entiende que se está efectuando un recorrido, normalmente individual, por una zona de bosque o montaña con el objetivo de encontrar unas balizas, colocadas sobre el terreno, en el menor tiempo posible. Para poder localizarlas se lleva un mapa específico para el deporte de la Orientación y una brújula que nos permite situarnos siempre con respecto al norte magnético. Se define como el deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula (FEDO, 2011).

Cuando hablamos de orientación deportiva, nos estamos refiriendo a una actividad física que no solo pone en funcionamiento nuestro cuerpo, sino también nuestra mente, que va a jugar un papel fundamental en la práctica de este deporte de resistencia. Más allá de los aspectos beneficiosos que podemos encontrar al realizar cualquier tipo de actividad física, cabe destacar, en este tipo de actividades, el contacto constante con la naturaleza y el medio físico en general durante la práctica.

En nuestro ámbito de actuación, la educación primaria, se utilizan indistintamente los términos orientación, orientación deportiva, actividades de orientación o recorridos de orientación. La actividad es, básicamente, igual que la descrita como deporte, pero adaptada al contexto de realización. Se van a utilizar las mismas herramientas y materiales -el mapa con todos sus elementos, los planos, la brújula y los recorridos en busca de balizas-, pero nos van a interesar, además, no solo los aspectos motrices sino las situaciones sociales y emocionales que se van a dar al entrar en contacto con la naturaleza.

Creemos que la orientación dentro de la escuela, es una actividad que posee un gran potencial educativo, formativo y socializador; así como de conocimiento personal, de mejora de la autonomía y autoestima para nuestros alumnos. Nuestro trabajo, entre otras tareas, intentará desarrollar al máximo estas potencialidades.



# 1.- JUSTIFICACIÓN

A la hora de justificar el tema elegido, se van a tener en cuenta tres puntos de vista. En primer lugar, me ha parecido oportuno posicionarme personalmente, puesto que la orientación deportiva ocupa una gran parte de mi ocio y de mis programaciones habituales en mis clases. En segundo lugar, se establecerán las conexiones del tema elegido con el currículum de Primaria, destacando las relaciones con las competencias básicas y que pretenden contribuir al desarrollo integral y el enriquecimiento personal de nuestro alumnado. Y, por último, se aportarán datos, extraídos de la bibliografía consultada, que apoyan la idea de trabajar la orientación en el medio natural en el currículum de la E.F.

## 1.1.- JUSTIFICACIÓN PERSONAL DEL TFG.

Mi primer contacto con estas actividades fue como estudiante y a través de un seminario de actividades físicas en el medio natural que se impartía en la Escuela Universitaria de Educación de Palencia. Con el tiempo, he seguido formándome en la orientación deportiva y he participado, de forma activa, en el club ORCA (Orientación Río Carrión) de Palencia y en la organización de eventos tanto deportivos, como escolares (he colaborado desde 1995 en la puesta en práctica del recorrido de orientación urbana “Ciudad de Palencia”, organizado para todos los escolares de la ciudad).

En la actualidad, sigo perteneciendo al club ORCA, donde sigo colaborando en la organización de los distintos eventos anuales que organiza dicho club, así como, practicando la orientación deportiva en mi tiempo libre y de ocio.

Con el paso del tiempo, todas estas experiencias y mi propio aprendizaje, a través de cursos de formación, han ido marcando mi práctica como docente especialista del área de E.F. y como tutora de E.P; pasando a ser la orientación deportiva un contenido fundamental a desarrollar dentro de mi Programación Didáctica de E.F. y un trabajo a

realizar interdisciplinariamente dentro de mis tutorías; ya que en estos últimos años de mi ejercicio como docente interina, siempre ha estado asociada la especialidad de E.F. con la de tutoría de primaria.

Independientemente de mis elecciones o gustos personales, considero que la orientación tiene un potencial dentro de la escuela que no debemos perder. En este sentido, me parece oportuno enlazarlo las competencias básicas que el alumnado de Educación Primaria debe de ir adquiriendo durante esta etapa.

## **1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TFG EN RELACIÓN CON EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS DE E.P.**

Considero importante señalar que, dentro de la legislación vigente, el **Decreto 26/2016, de 21 de julio**, *por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*, se establecen una serie de argumentos que justifican la importancia de trabajar la orientación en la etapa de E.P. Cabe destacar, uno de los objetivos que pretendemos que nuestro alumnado hayan conseguido al finalizar la E.P. que es contribuir al desarrollo de la capacidad que le permita conocer y valorar el patrimonio natural, con una actitud de interés y respeto que contribuya a su conservación y mejora. Desde la orientación al ser una actividad que se trabaja directamente en contacto con el medio natural y el entorno que les rodea, podemos promover en nuestro alumnado el que aprendan a querer, cuidar y respetar el medio natural que les rodea, ya que es la base fundamental de toda existencia, incluida la humana; y en esta sociedad actual en la que vivimos, donde prevalecen los intereses económicos por encima del patrimonio natural, es necesario promover conciencias que aporten su granito de arena en la conservación y mejora el medio natural.

Además, uno de los pilares metodológicos en los que se sustenta la enseñanza de la E.P; es en la interdisciplinariedad de sus aprendizajes. La orientación en sí, es un concepto multidisciplinar, promueve y favorece este carácter, ya establece diferentes nexos de unión entre las distintas áreas curriculares de la E.P. como C. Naturales, C. Sociales

Matemáticas y E. Artística; y por consiguiente, lo que permitirá trabajar un amplio abanico de actividades de aprendizaje, donde nuestro alumnado pone en juego un gran conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes personales, lo que van a favorecer y potenciar su desarrollo integral, social y emocional.

En relación las competencias básicas del currículo de E.P., establecidas en el art.2.2 del **Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero**, y la **Orden ECD/65/2015, de 21 de enero**, por la que establece la descripción de las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la E.P. Dicha temática de este TFG, se relaciona y promueve la consecución de las ocho competencias básicas presentes de la E.P., que son aquellas que debe haber desarrollado nuestro alumnado al finalizar esta etapa de enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

✿ **Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico.** Esta competencia se relaciona con la temática de este TFG “la orientación”, a través del trabajo de percepción del espacio físico y la interacción con el mismo, ya que incorpora habilidades para moverse y desenvolverse en distintos ámbitos de la vida, así como interpretar el mundo cercano que les rodea, como el mundo más desconocido como el medio natural. Así como el uso responsable de los recursos naturales y el cuidado del medio natural, De manera más centrada en la E.F., dicha competencia está relacionada con el presente trabajo puesto que se logra a través de la percepción e interacción con el propio cuerpo, en un espacio determinado (aula, gimnasio y medio natural), mejorando las posibilidades motrices al tiempo que la valoración de la práctica y actividad física en el medio natural.

✿ **Competencia en comunicación lingüística.** Esta competencia es fundamental en ya que hace referencia al lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, imprescindible para lograr éxito en el trabajo propuesto en este TFG. Parte de un enfoque interdisciplinar necesario para favorecer los proceso de información y comunicación con nuestro alumnado, así como los que se establecen entre iguales.

✿ **Competencia matemática.** Esta competencia desarrolla a través del enfoque interdisciplinar del mismo y de los aspectos que se trabajan relacionados con la geometría, la medición, la simbología y las formas. El alumno interpreta y produce diferentes informaciones y amplía sus conocimientos espaciales con el fin de resolver las diferentes situaciones planteadas.

✿ **Competencia de aprender a aprender.** Contribuimos al desarrollo de esta competencia en nuestro alumnado a través de la toma de consciencia de sus propias posibilidades y limitaciones motrices para favorecer su aprendizaje significativo teniendo en cuenta el punto de partida en el que se haya, para favorecer y generar su confianza y autoestima en la construcción y consecución de estos nuevos aprendizajes.

✿ **Autonomía e iniciativa personal.** Esta competencia se desarrolla a través del papel protagonista y activo que tiene el alumnado a la hora de tomar sus propias decisiones con iniciativa y autonomía; y con una actitud positiva, crítica y responsable.

✿ **Competencia social y ciudadana.** Se contribuye al desarrollo de esta competencia ya que su práctica se realiza de manera grupal por lo que favorecen la relación, integración y respeto de todos los participantes y se fomentan la cooperación, trabajo en equipo y solidaridad; así como la convivencia y la resolución de conflictos mediante un juicio moral y ético basado en valores democráticos.

✿ **Tratamiento de la información y competencia digital.** La práctica de la orientación contribuye al desarrollo de esta competencia ya que pretendemos que nuestros alumnos sea autónomos, críticos y reflexivos en la elección en la toma de decisiones, y uso de la información que se presenta en las diferentes situaciones educativas y actividades propuestas.

✿ **Competencia cultural y artística.** El planteamiento interdisciplinar de la Orientación, provoca que diferentes contenidos puedan ser trabajados en otras áreas, mediante la creación de diferentes materiales con creatividad y precisión utilizando distintas técnicas.

### 1.3.- LOS VALORES Y BENEFICIOS DE LA ORIENTACIÓN.

Según Querol (2003) en <http://www.educaciofísica.com/orientacion.htm>, la orientación desarrolla una serie de valores educativos en nuestro alumnado y considero que son interesantes de destacar. Estos son:

- ✿ **Es una actividad facilitadora de la integración** que requiere la participación de todo el grupo donde es necesaria la colaboración, el intercambio de opiniones, la confrontación de las mismas. No hay diferencias entre sexos ni nivel de Condición Física. Todos pueden tener éxito.
- ✿ **Es una actividad en la que adquiere vital importancia la capacidad de toma de decisiones**, ya que en cada momento se están comprobando si han sido o no acertadas. Es el propio alumnado el que deben tomar decisiones ante cada tarea, y dependiendo donde se realicen esa toma de decisiones (patio o parque) tendrán más trascendencia o no. Y surgirá la cooperación y las discusiones ante la toma de decisiones en la pareja o grupo.
- ✿ **Es una actividad que incide de forma muy directa en el desarrollo de las aptitudes cognitivas, sociales y afectivas además de las motrices y psicomotrices**, ya que es una actividad que en todo momento promueve situaciones de aprendizaje que favorecen el conocimiento personal, su mejora física , su autonomía y autoestima; en definitiva, mejoran y afianzan su desarrollo integral.
- ✿ **Es una actividad en la que el trabajo interdisciplinar**. La Orientación es uno de los contenidos del área de E.F. en los que mejor se puede llevar a cabo un trabajo interdisciplinar. Tiene una relación más o menos directa con las Matemáticas (distancias, ángulos, escalas), con el Artística (representación de croquis, diseño de materiales, interpretación de dibujos, mapas,..), con las Ciencias Naturales (relieves, vegetación, orientación natural, ),
- ✿ **Es una actividad sin un objetivo claramente competitivo**, donde simplemente se vaya a disfrutar del contacto con el medio natural y donde compitamos con nosotros mismos, a través de nuestra propia auto superación.

- ✿ **Es una actividad que se presta a un enfoque lúdico** en la línea de aprender jugando y probando.
- ✿ **Es una actividad que se puede practicar nuestros tiempos de ocio.**
- ✿ **Es una actividad fácil de realizar y económicamente asequible** tanto a nivel personal como de Centro.
- ✿ En definitiva, vemos también como el aspecto físico (condición física, y sexo,) deja de ser determinante. **Cualquiera, sea cuales sean sus condiciones y características, puede tener éxito.**

Gómez, Luna y Zorrilla (1996, p.86-87), citando a Kronlund, establecen una serie de beneficios entre del deporte de la orientación y la salud “... *la capacidad del deporte de orientación para ofrecer a todo tipo de personas una participación altamente gratificante en términos físicos-psíquicos, lo que a su vez entraña un trabajo social de superior categoría para la comunidad en su conjunto*”. El deporte de la orientación es una peculiar forma de entender la actividad física y el deporte a través del medio natural. Y es una actividad físico-deportiva altamente saludable por varias razones:

- ✿ La sociedad actual, altamente consumista y agresiva con el medio natural, ha demostrado muy poco respeto por este entorno. El deporte de la orientación, por el contrario, promueve por una parte la vuelta a los terrenos naturales, fundamentalmente bosques y, por otro, el uso adecuado y el respeto del mismo, concretamente para su disfrute.
- ✿ El estilo de vida forzado por estas “sociedades avanzadas”, ha promocionado una actitud sedentaria que ha derivado en las enfermedades “hipocinéticas” que, junto con la tendencia pasiva frente a los eventos deportivos, nos presentan un futuro poco halagüeño. En las carreras de orientación la participación es total y activa debido a su propia estructura y desarrollo.
- ✿ La gran variedad de capacidades tanto físicas como psicológicas que desarrolla en el individuo a través de espacios no contaminados, respetando en todo momento las características biológicas y evolutivas del mismo. Todo ello, hace que el deporte

de la orientación sea de interés general para la sociedad, tal y como lo han entendido las culturas nórdicas desde hace muchísimo tiempo.

✿ La necesidad cada vez más acuciante de ocupar el tiempo libre con actividades físicas y deportivas con un alto componente lúdico y de esparcimiento que sirvan para promocionar y desarrollar un estilo de vida saludable entre los más jóvenes.

McNeill, Cory-Wright, Renfrew (2006), consideran que el deporte de la orientación tiene mucho que ofrecer a la gente joven. Su presencia está cada vez más justificada en los currículos de E.P. para trabajar con nuestro alumnado por diversas razones: es un deporte que está básicamente relacionado con la navegación, que exige una constante interpretación de información y esto les ayuda a analizar las formas y a familiarizarse con el terreno. Destacar que el mayor elemento de este deporte, es la combinación del ejercicio físico y mental, además de que promueve la dependencia y la confianza personal, el trabajo con otros compañeros; y que ellos mismos son los que se imponen sus propios objetivos y aspiraciones en cada una de las carreras. Además, la práctica de la orientación nos da oportunidad de visitar una gran variedad de entornos naturales y de practicarlo en familia.

Por último, no puedo estar más de acuerdo con Freire (2011, p.50) cuando dice que *“el juego en la naturaleza es fundamental para el equilibrio emocional y energético, así como en el desarrollo de las capacidades intelectuales, sociales y creativas de los niños y niñas”*. O cuando afirma (p.39): *“... las actividades al aire libre en espacios naturales reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales, aumentan la sensación de bienestar y autoestima”*.

En definitiva, creemos que la práctica de la orientación y la utilización del medio natural, con un tratamiento educativo adecuado, nos puede ayudar al desarrollo integral de las capacidades físicas, sociales y emocionales; así como la mejora la salud, el aumento de la autonomía y autoestima, el incremento de la responsabilidad y respeto por el cuidado del medio natural que nos rodea, como un bien preciado a proteger, lleno de saberes y aprendizajes.

## 2.- OBJETIVOS

El fin principal del trabajo, consiste en el diseño de una propuesta de intervención educativa, cuyo eje sea la iniciación en las actividades de orientación en el área de Educación Física en la Educación Primaria.

Para conseguirlo, se tratará de:

- ✿ Vincular la orientación con el currículo del área de E.F., así como establecer nexos de unión con otras áreas, con las competencias básicas, con las inteligencias múltiples, con los temas transversales, con las TICS y con los criterios de evaluación.
- ✿ Diseñar y planificar actividades y documentos de trabajo que favorezcan las capacidades de orientación, partiendo del contexto con el que se vaya a trabajar y su entorno más próximo.
- ✿ Potenciar y mejorar la autonomía y la cooperación del alumnado mediante las actividades de orientación, tanto a nivel individual como grupal.
- ✿ Favorecer y fomentar el respeto y cuidado del entorno natural, a través de las actividades que se puedan desarrollar en él.



## 3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Considero fundamental en este apartado, establecer las bases conceptuales que definen la orientación, tipos de recorridos y materiales; así como las vinculaciones de la orientación en la E.P y establecer los valores y beneficios que aporta para favorecer el desarrollo integral de nuestro alumnado.

### 3.1. LA ORIENTACIÓN.

#### 3.1.1. Breve historia de la orientación:

La orientación se inicia a finales del siglo XIX, concretamente en 1888 (Gómez Martínez, 2013), y su finalidad en esos inicios fue únicamente militar. Fueron dos academias nórdicas (Kachbery en Suecia y Kristiania en Noruega), las que iniciaron este deporte con los mapas disponibles en la época, para pasarse mensajes a través de los bosques. La primera carrera donde se utilizó un mapa de orientación se hizo en Noruega en 1897. Pero fue en Suecia donde adquiere gran relevancia durante la 1ª Guerra Mundial, por lo que este país también es considerado como pionero del deporte. En el año 1935, los suecos organizaron su primer campeonato nacional y en 1942, ya era asignatura en sus centros escolares.

En España, la orientación como deporte fue introducida en 1971, por el profesor sueco de esgrima Martin Kronlund. Este referente de nuestro país, decidió incluir el deporte en sus clases para que sus alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte (INEF) mantuvieran su forma física de una manera recreativa. Señalar que en 1988, se celebra la primera competición internacional en España, que recibe el nombre “MARTIN KRONLUND” y que se mantiene hasta la actualidad.

En la actualidad, son muchas las competiciones que existen a nivel nacional e internacional donde se practica el deporte de la orientación como: Ligas Norte, Campeonatos de España, O-5 días,...etc.

### 3.1.2. Aproximación al concepto de orientación.

Son muchos los autores que han definido el concepto de orientación a lo largo del tiempo. Si atendemos a aspectos puramente deportivos, la Federación Internacional de Orientación- IFO (2016), la define como: un deporte que combina tanto elementos físicos como elementos mentales. La orientación consiste en que a partir de un punto inicial se completen una serie de puntos de control en un orden predeterminado con la ayuda de un mapa y una brújula, con el fin de elegir la mejor ruta posible, orientándose mirando las características del terreno. El ganador será aquel que consiga completar el recorrido en el menor tiempo posible. Lo más importante para una buena orientación es que el participante tome decisiones rápidas, mientras corre a alta velocidad.

Gómez, Luna y Zorrilla (1996, p. 21), por su parte, afirman que: *“El deporte de la orientación consiste, básicamente, en realizar una carrera campo a través y contra reloj en la que el corredor tiene que pasar, según el orden impuesto, por una serie de puntos llamados controles, los cuales encuentran situados y marcados con exactitud sobre el mapa y en el terreno”*.

Según McNeill, Cory-Wright, Renfrew (2006, p. 10): *“La orientación es un deporte al aire libre, que normalmente se practica en el campo o en bosques. Es un deporte de navegación donde se usa un mapa especialmente dibujado y detallado para la ocasión”*

Y, por último, y tal como se mencionó anteriormente, Miguel (2001, p. 90) nos ofrece una definición de orientación menos deportiva y más general: *“Orientarse espacialmente consiste en conocer donde estamos situados y cómo llegar a otros puntos y destinos”*.

Haciendo una síntesis, podemos concluir que orientarnos significa tener la capacidad de desplazarnos de manera autónoma de un lugar a otro. Y, concretamente, el deporte de la orientación es una actividad que se realiza generalmente en contacto con el medio natural, en busca de una serie de controles que marcan un recorrido determinado a realizar. Es una actividad que suele darse en el ámbito familiar y sin límite de edad, donde todas las personas tienen cabida por su gran abanico de categorías a la hora de competir (en España desde los 10 años hasta los 70 años).

### **3.1.3. Tipos de Orientación:**

La Federación Española de Orientación (FEDO), en su página web <http://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/orientacion/Historia-FEDO.pdf> diferencia entre la Orientación a pie, en BTT (Bicicleta todo terreno), en esquí, los Raids y los Trail-O. Puede tener interés para nuestro trabajo, la descripción que se hace de la Orientación a pie y de Trail-O.

La modalidad de orientación a pie se desarrolla en bosques y entornos naturales de gran belleza, adecuada a recorridos de distancia media, larga y Sprint. La orientación es una actividad diurna habitualmente, pero la posibilidad de realizar orientaciones nocturnas resulta muy atractiva, por la dificultad adicional que supone orientarse, usando únicamente un frontal y la luz de la luna. El recorrido suele ser de orden obligado lineal, pero también puede dejarse libre (en las variedades Score/rogaine) fijando el tiempo máximo para terminarlo y penalizando el exceso de tiempo realizado en la puntuación final.

El Trail-O, implica la interpretación de un mapa y el terreno. El competidor elige entre un nº de balizas dibujadas, cuál de ellas corresponde a la descripción del control. La dificultad, por tanto, no se centra en las capacidades físicas, sino en la capacidad de lectura de mapa e interpretación del terreno.

En esta propuesta de trabajo de U.D. se contextualiza dentro de la orientación a pie, ya que es la modalidad más adecuada para trabajar el nivel de iniciación en la E.P. y se realizará de día, tanto individual como en parejas y se practicarán recorridos de manera específicos “lineales”, o sin orden como el “score”, que posteriormente explicaré.

### **3.1.4. Elementos y materiales para practicar la Orientación.**

Tomando como referencia a Martínez Calle (2007), podemos definir que para practicar orientación es necesario conocer una serie de elementos, todos ellos recogidos en el Anexo 11, 12 y 13 como:

- ✿ **El mapa:** es uno de los elementos esenciales es la representación geográfica de la superficie terrestre, o de una parte de ella, sobre un plano. Su fin es permitir la visualización de una parte de la superficie terrestre como si se complementara desde una vista aérea. En la orientación se utiliza el mapa topográfico, que es la representación convencional plana de elementos concretos, fijos y duraderos, que existen en la superficie del suelo en un momento dado, así como las formas del terreno. Todo mapa consta de unos elementos fundamentales como la:
- ✿ **Leyenda:** recoge la simbología del mapa que se usan para simplificar los objetos del terreno y para identificar mejor las características y elementos del terreno representado en el mapa. Según <http://www.orientagc.es/leyenda-mapas.html>, la simbología de estos mapas está reglamentada por la Federación Internacional de Orientación- IOF. Por ello, en cualquier lugar del mundo los mapas de orientación siguen las mismas directrices.

Podemos diferenciar tres tipos de símbolos: los lineales, los puntuales y los de área.

- ✓ Elementos lineales son: una carretera, camino, una valla, un muro,
- ✓ Elementos puntuales son: una piedra, un pozo, un árbol aislado, un montículo,
- ✓ Elementos de área son: un claro en el bosque, un área de vegetación.

Para todos los símbolos se usan básicamente siete colores:

- ✓ El marrón se usa para dar forma al terreno mediante las curvas de nivel y para representar los detalles de tierra: hoyos, depresiones, cortados de tierra o terraplenes, surcos de erosión,
- ✓ En azul todo lo que tenga relación con el agua: fuentes, charcas, ríos, pozos,
- ✓ El negro para elementos hechos por el hombre como edificaciones, vallas, bancos, tapias; y elementos que guardan relación con la roca como piedras, cortados, muros.
- ✓ El blanco se usa exclusivamente para representar el bosque donde se puede correr al 100%.

- ✓ El verde tiene que ver con la vegetación. Se usa en diferente intensidad para informar al corredor de la espesura del bosque. También se usa para representar árboles aislados, matorrales espesos o zonas de vegetación baja.
  - ✓ El amarillo representa a las zonas sin vegetación: claros en el bosque, cultivos, prados, cortafuegos, etc.
  - ✓ El rojo está reservado para señalar el recorrido de la carrera y sus detalles: salida, meta, controles, zonas prohibidas, pasos obligados, avituallamientos y puestos de socorro.
- ✿ **Norte geográfico:** todo mapa de orientación está orientado hacia el norte geográfico, es decir, hacia el polo norte, el punto donde se cortan todos los meridianos.
  - ✿ **Curvas de nivel:** representa todos aquellos puntos del terreno que están a igual altura. El relieve se representa en el mapa a través de las curvas de nivel.
  - ✿ **Escala:** es la relación entre la distancia de dos objetos en el terreno y la distancia de los mismos en el mapa. Todos los mapas de orientación suelen llevar una escala que refleja la relación entre el tamaño del terreno y el tamaño del mapa.

También es necesario una serie de materiales como:

- ✿ **Brújula:** es un instrumento fundamental para practicar el deporte de la orientación. Se basa en las propiedades magnéticas de la tierra, tiene una aguja imantada en la que uno de sus extremos nos señala siempre el Norte magnético. Existen muchos tipos de brújulas, pero en el deporte de la orientación la que se utiliza es la que tiene la plataforma-base transparente, una regla lateral y un limbo móvil. En cuanto al manejo de la brújula tiene dos utilidades: una orientar el mapa, y otra para tomar rumbos sobre el terreno.
- ✿ **Baliza:** en el reglamento del deporte de la Orientación indica que cada objeto del terreno elegido como control debe de estar indicado o “señalizado” por un baliza, por lo tanto su misión es la de indicar al orientador que ha finalizado un tramo de navegación y ha llegado a los objetos de control señalados en el plano. Las balizas de

orientación tienen las siguientes características: generalmente es de tela y tiene forma de prisma triangular de 30x30, dividido diagonalmente en dos mitades una de color blanco y otra de color naranja

- ❁ **Pinza: de control:** cada tela de baliza es acompañada por una pinza marcadora con una clave, para así comprobar que el deportista realmente ha pasado por allí, debiéndola copiar o marcar en la casilla correspondiente de su tarjeta de control. Esa clave de control pueden ser letras, símbolos o marcas; al finalizar el recorrido se verifican si son correctas o no, según si están en sus casillas correspondientes. También existen pinzas de control electrónicas en el que el corredor lleva una tarjeta electrónica que va almacenando los registros y son descargados al llegar a meta mediante un software.
- ❁ **Tarjeta control:** es una tarjeta que se usa para demostrar el paso de un corredor de orientación por cada uno de los controles del recorrido. El orientador debe pinzar en cada control en la casilla correspondiente al orden del control, de forma que al finalizar el recorrido tengamos correctas todas las marcas en los diferentes controles. Pueden estar incluidos en el mapa o ser una tarjeta aparte de tamaño 10x21 cm.
- ❁ **Hoja de descripción de controles:** es una lista de símbolos especiales que informan al corredor sobre la situación donde se encuentra colocada la baliza en el objeto de control y la descripción del objeto en sí.

Cabe señalar que, puesto que nuestra intencionalidad es que aprendan a orientarse y ubicarse dentro de un espacio determinado, interpretando una simbología no muy específica. En nuestra propuesta de trabajo U.D. no será necesario aprender todos los elementos del mapa y solamente destacaremos los que vayamos a utilizar, como: el mapa, la leyenda y su simbología sencilla, la brújula como instrumento para orientar el mapa, la baliza, la pinza y la tarjeta control.

### 3.1.5. Técnicas básicas de orientación.

Siguiendo con Martínez Calle (2007), vemos que hay una serie de técnicas básicas que hay que tener en cuenta a la hora de llevar adelante nuestras actividades de orientación:

#### ☀ **Orientación del mapa: existen dos métodos para orientar el mapa:**

- ✓ Por medio de la identificación de detalles sobre el terreno: hay que observar algunos detalles alrededor de donde nos encontramos y a continuación trataremos de localizar esos mismos detalles en el mapa. Una vez identificados, giraremos el mapa hasta que se encuentre en la misma dirección de los detalles observados en el terreno
- ✓ Por medio de la brújula: hay que colocar la brújula sobre el mapa frente a nosotros, con la aguja magnética próxima a una de las líneas norte-sur. A continuación giramos el mapa y la brújula juntos hasta que la aguja se encuentre en paralela a las líneas norte-sur del mapa, cuidando que el norte de la aguja esté dirigido a al norte del plano.

#### ☀ **Manejo del instrumentos propios de la orientación.**

- ✓ Cómo llevar el mapa: lo habitual es llevar el mapa doblado y que sólo aparezca la zona de tramo que estamos realizando.
- ✓ Técnica del pulgar: para esta técnica es necesario llevar el mapa doblado ya que se suele colocar el pulgar sobre el punto exacto del mapa por donde se está pasando. De esta forma, cada vez que miro buscando la colocación del dedo pulgar sobre el mapa, y encuentro rápidamente el lugar por el que estoy.
- ✓ Pinzar el control: es bueno acostumbrarse a realizarlo siempre de la misma forma. Hay que fijarse bien en meter la tarjeta en el control correspondiente y pinzar lo suficiente.

#### ☀ **La orientación a través de procedimientos naturales:** son aquellos que en la naturaleza ponen a nuestro alcance para determinar los puntos cardinales, y de esta forma permitirnos orientar el mapa. Mediante los astros: sol y sombra; durante la noche: la estrella polar; a través de indicios naturales: árboles, nieve, vegetales (musgos, líquenes y troncos de árboles cortados).

☀ **Apreciación de direcciones:**

✓ Sin brújula: en primer lugar orientamos el mapa, luego observamos la dirección que queremos tomar, esta dirección nos proporciona una línea recta que debemos seguir hasta encontrar el elemento.

☀ **Lectura continúa del mapa**: consiste en comparar continuamente lo que percibimos en el terreno con el mapa para progresar en un recorrido sin perdernos, y siempre estar ubicado.

☀ **Relocalización**: se utiliza antes situaciones de pérdida temporal, y consiste en tratar de localizar su posición en el mapa y en el terreno, observando los elementos del terreno que están viendo para así determinar su ubicación.

A través de las diferentes sesiones, se trabajarán distintas técnicas básicas de orientación como: orientar el mapa identificando los elementos, orientar el mapa con la brújula, aprender a llevar el mapa y la técnica del pulgar, así como apreciar y tomar las direcciones sin brújula y aprender a encontrarse cuando estén perdidos.

### 3.1.6. Tipos de recorridos de orientación.

Según McNeill, Cory-Wright, Renfrew (2006, p. 22), existen dos tipos de recorridos, que paso a exponer muy brevemente.

☀ **Recorrido de Punto a Punto**: consiste en visitar todos los controles en el orden establecido en el mapa. Se parte del triángulo de salida y se llega a los dos círculos concéntricos que es la meta. También se le denomina recorrido lineal.

☀ **Recorrido en Score**: se establece un tiempo determinado para encontrar tantos controles como sea posible y en el orden que queramos. Cada baliza tendrá una puntuación determinada.

En las últimas sesiones de la propuesta de trabajo, se plantean estos dos tipos de recorridos de orientación para ponerlos en práctica. La intención con los recorridos que se proponen, es la interpretación del mapa, saber “encontrarse” dentro del mismo y que



sean capaces de aplicar las técnicas aprendidas. No despreciamos el aspecto competitivo, pero trabajamos con criterios lúdicos.

## 3.2.- LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA.

### 3.2.1. Modo de enseñar la orientación en la escuela a los niños.

Según Gómez Encina, Luna Torres y Zorrilla Sanz. (1996, p. 21) estable 3 niveles de enseñanza del deporte de orientación en la escuela que paso a exponer:

- ❁ **1º Nivel - Iniciación:** destaca un enfoque lúdico y de esparcimiento adaptándose totalmente a una metodología jugada, con participación plena y simultánea en el entorno educativo (gimnasio, centro escolar). El trabajo en equipo, la participación activa, la solidaridad, el respeto por el otro, la curiosidad y, sobre todo, el gusto y la motivación por esta actividad conforman el conjunto de actitudes y valores que se van a desarrollar.
- ❁ **2º Nivel - Especialización:** buscamos seguir utilizando el enfoque lúdico y, a la vez, el descubrimiento guiado. Trasladamos nuestro espacio educativo al entorno cercano conocido, es decir, el parque o zona natural próxima a la escuela. Aquí introducimos algunos aspectos más específicos del deporte, haciendo especialmente hincapié en el mapa y en la brújula. Respecto a las actitudes y valores destacan: el gusto y motivación por las actividades físicas y deportivas realizadas en el medio natural, la protección y el cuidado de la naturaleza, el afán por superar los obstáculos y las dificultades, y el trabajo en equipo.
- ❁ **3º Nivel - Perfeccionamiento:** es el nivel más específico y real del deporte de la orientación en todas sus dimensiones. Sin embargo, nos referimos más bien a una cuestión de forma, estructura y organización. Eso es así puesto que, en este deporte, todo participante decide autónomamente: ¿qué hacer?, ¿cómo hacerlo? y ¿a qué ritmo hacerlo? Estamos, por tanto, en el cénit de un aprendizaje en el que la decisión final es tomada libremente, después de haber observado, analizado y comparado los

datos disponibles. Ciertamente, no pensamos que haya un final con mejores perspectivas para un proceso de enseñanza y aprendizaje. En cuanto a los valores y actitudes de esta etapa destacamos: gusto y motivación por las actividades físicas y deportivas realizadas en la naturaleza, uso correcto y respeto del medio natural, autonomía personal, capacidad para superar los obstáculos, trabajo en equipo toma de decisiones libre y responsable.

Por nuestra parte, la propuesta de trabajo de nuestra U.D. está contextualizada en el 1º nivel-iniciación a la orientación, ya que se llevarán a cabo con un grupo de alumnos que anteriormente nunca han trabajado la orientación y lo que se pretende es que adquieran las nociones básicas, se inicien en el manejo y utilización de la brújula y el mapa, que interpreten la simbología de la leyenda en el mapa y que disfruten de la orientación en el medio natural.

### **3.2.2. Tipos de espacios donde practicar orientación**

Según Miguel (2001, p. 102) se establecen tres espacios donde enseñar la orientación:

✿ **La orientación en la escuela.** 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 que hemos visto y estar siempre cerca de nuestros alumnos y seguir de cerca su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como actividades podemos pensar en la construcción de balizas, planos del aula, gimnasio o los jardines del centro; iniciar el trabajo con nociones topológicas básicas, pasar al dominio del plano y mapa y conocer todo lo relativo a los elementos que lo componen; usar diferentes juegos de pistas, como acertijos o búsquedas del tesoro, colocar el recorrido por parejas o en grupo, jugar a relevos...

✿ **La orientación en un medio natural conocido.** Suelen ser parques o espacios naturales cercanos. Su utilización ofrece ciertas ventajas:

✓ Al ser conocidos por el alumnado, son espacios que dan seguridad, permitiendo que el alumno se centre en el contenido y no en el miedo a perderse.

✓ Nos sitúan en zonas con características de medio natural, pudiéndonos beneficiar de sus ventajas; aunque a veces, están lo suficientemente lejos como para necesitar de tiempos extraordinarios, medios de transporte y su consiguiente coste económico.

✓ Si se dispone de un mapa, es posible trabajar datos topográficos: la escala, curvas de nivel y su interpretación, los símbolos convencionales.

✿ **La orientación en un medio natural desconocido.** Es aquí donde aparece la actividad al completo, con todo lo que trae consigo. Antes de diseñar un recorrido de estas características, deberíamos tener en cuenta:

✓ El cumplimiento de la normativa establecida.

✓ Haber pasado antes por una experiencia en terreno conocido.

✓ Saber interpretar, básicamente, el mapa y la brújula.

Además, esta U.D. toma como referencia esta progresión de trabajo en el espacio que establece Miguel, y la estructuración de las primeras sesiones se establecen partiendo del espacio conocido: el aula, el gimnasio y el patio; para luego pasar en las últimas sesiones al trabajo en el medio natural conocido como es el parque contiguo al centro.

## 4.- METODOLOGÍA

Para la elaboración del TFG, se han seguido una serie de pasos en el proceso que a continuación paso a detallar:

- Elección del tema a tratar.
- Análisis del contexto educativo en el que se va a llevar a cabo.
- Revisión bibliográfica de diferentes autores sobre la orientación deportiva: libros, revistas, artículos, documentos y páginas web.
- Revisión y análisis de la legislación vigente de E.P en Castilla y León.
- Análisis de los recursos espaciales con los que cuenta el centro escolar y la localidad, para ver la viabilidad de la propuesta.
- Análisis e interpretación de los datos obtenidos para contextualizarlos en la propuesta de trabajo.
- Planificación de la propuesta educativa con el fin de iniciar y promover la práctica de la orientación deportiva en el CEIP “TIERRA DE CAMPOS” en Villalón de campos (Valladolid).
- Elaboración de mapas: del centro escolar y del parque natural inmediato.

Estos pasos establecidos no han seguido un orden concreto, ya que en muchas ocasiones la realización de alguno de ellos ha sido de manera simultánea. Y, en muchas ocasiones, ha sido necesario volver atrás para revisar, modificar y ajustar los elementos e ir incluyendo nuevos puntos, de acuerdo con su correcta conexión y concordancia. Por otra parte, las diferentes reuniones mantenidas con mi tutor de prácticas, han ido perfilando las líneas de actuación, de dónde partir (un centro educativo de una zona rural, donde yo ejerzo como tutora y especialista de E.F.), a dónde llegar (elaboración de una propuesta de enseñanza-aprendizaje para trabajar la orientación en un contexto educativo donde nunca antes se ha trabajado), qué contenidos utilizar y cómo desarrollarlos.

## **5.- PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

Se trata, como ya he dicho, de analizar, diseñar y elaborar una propuesta de U.D. para llevarla a cabo con mi alumnado, dentro de mi contexto escolar, donde yo soy tutora y especialista de E.F.

Desde el área de E.F., debemos favorecer la adquisición de las capacidades perceptivo-motrices del alumno. Es fundamental que nuestros alumnos exploren el espacio en el que interactúa consigo mismo, con los objetos y compañeros que los rodean en espacios conocidos y desconocidos.

Por todo ello, centraremos el trabajo de esta U.D. en el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y al uso del espacio, utilizando el juego y las actividades en el medio natural como elemento para la adquisición de nuevas capacidades. El eje central de esta U.D. sea la orientación como actividad integradora, sociabilizadora e interdisciplinar dentro de la escuela.

### **5.1 .- CONTEXTUALIZACIÓN.**

#### **5.1.1.-El centro escolar.**

El Colegio en el que voy a desarrollar mi programación es un Colegio Público de Educación Infantil y Primaria ubicado en Villalón de Campos, zona rural del norte de la provincia de Valladolid, con casi 1.000 habitantes. El centro cuenta con 3 unidades de E.I. y 6 unidades de E.P. y, entre el alumnado, hay un pequeño núcleo de inmigrantes (marroquíes, búlgaros, rumanos y latinos), los cuales están bien integrados en la comunidad educativa.

El pueblo cuenta con una biblioteca municipal, bien dotada, una Oficina de Información y Turismo y un Centro Cultural. Además, al lado del Centro escolar hay un gran polideportivo municipal, y un gran parque frente al colegio con una gran variedad de zonas verdes, ideal para practicar actividades en el medio natural como la orientación donde vamos a llevar a cabo varias sesiones de la U.D.

### **A- Recursos Personales del Centro:**

El centro cuenta con dos profesores de E.F (jefe de estudios -especialista y yo como tutora-especialista) lo que facilitará mucho a la hora de organizar y realizar las actividades en el entorno natural inmediato (patio y parque), ya que se facilitará el montaje y desmontaje de los recorridos.

### **B- Distribución y organización de Espacios y horarios:**

El centro dispone de un gran patio y tres edificios, uno de ellos es un gimnasio donde se desarrolla el área de EF:

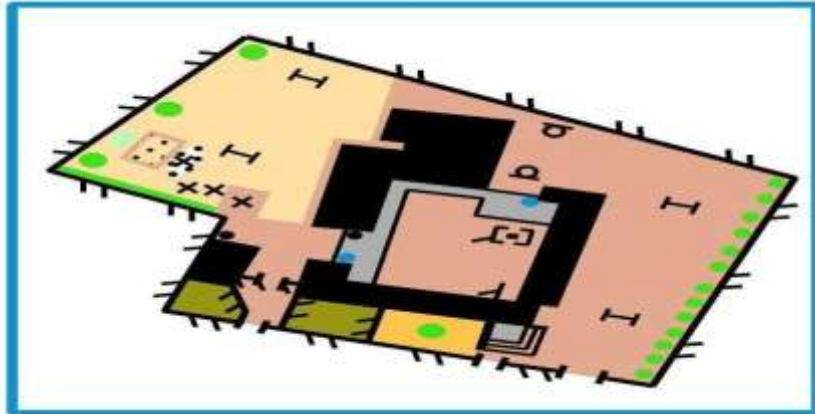
A- Patio: el patio es de tierra, con árboles y muy amplio. Además cuenta con varias pistas polideportivas y una zona libre donde están pintados juegos de castro, chapas, cesta revuelta, etc. Encontramos también una pequeña zona de porche y un arenero con unas construcciones de madera, así como unos pequeños jardines.



B- Pabellón-Gimnasio: edificio totalmente reformado e independiente, de buen tamaño, tiene un suelo de tatami con delimitaciones pintadas. La acústica del gimnasio es muy buena y dispone de buena calefacción. Además contamos con una gran sala de material con bastante material, un pequeño despacho y baños para los alumnos/as.



### Plano del centro escolar.



En las inmediaciones del centro, dispone de un parque que se encuentra totalmente vallado, tiene una puerta principal y dos puestas secundarias. Este parque tiene forma de triángulo equilátero, está dividido por un gran paseo central adoquinado que cruza el parque de principio a final. También encontramos una gran variedad de zonas verdes, un pequeño estanque con peces, así como una fuente, bancos, papeleras y farolas.



Este centro tiene jornada única, con el horario lectivo de 9:30h a 14:30h., y las sesiones son de 1 hora y de 45 minutos.

En este curso donde voy a poner en práctica esta unidad didáctica se cuenta con 2h y media semanales de E.F. distribuidas en una sesión de una hora y dos sesiones de 45 minutos.

Además, la distribución de las sesiones de E.F. en el horario escolar de 5º curso son o antes o después del recreo, lo cual va a facilitar mucho a la hora de organizar las actividades ya que voy poder disponer de eso tiempos para montar los circuitos o recorridos.

### **5.1.2.-Análisis del alumnado al que va dirigido: 5º curso de E.P.**

En el centro escolar, en la actualidad hay una matrícula actual de 108, de los cuales 38 provienen de diferentes pueblos de la comarca. Esta propuesta educativa la voy a llevar a cabo en el curso 5º donde contamos con 14 alumnos/as (7 niñas y 7 niños).

Nos encontramos con un grupo bastante homogéneo, aunque hay diferentes ritmos de aprendizaje, por eso debemos presentar propuestas que faciliten la consecución de aprendizajes constructivos y significativos a todo el alumnado, independientemente de sus características propias y diferenciales. Por tanto, nuestra programación será un documento flexible y abierto a esas necesidades.

En el grupo nos encontramos con dos niños de origen búlgaro y una niña rumana, que no presentan dificultades de idioma ya que llevan 3 años escolarizados en España.

### **5.2.- VINCULACIÓN LEGISLATIVA Y EDUCATIVA.**

El carácter de la unidad, le viene dado por darse cita, en ella, todos los elementos curriculares (objetivos, contenidos, criterios metodológicos, estándares de aprendizaje, competencias básicas, actividades y evaluación) conectados entre sí por un hilo conductor, “La orientación”, que es el Eje o Título, el cual les da un significado global y hace que tengan sentido en sí mismas.

A nivel legislativo, se ha tenido en cuenta tanto el **Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero**, por el que se *establece el currículo de educación primaria*, como el **Decreto 26/2016, de 21 de julio**, *por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*.

A través de esta U.D., vamos a poder desarrollar el objetivo “k)” de la Educación Primaria que se establecen en el **Real Decreto 126/2014: Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.**

A través de la orientación, vamos a promover que nuestro alumnado conozca mejor sus posibilidades y limitaciones motrices a la hora de desplazarse por diferentes espacios y



que valoren el medio natural como fuente de desarrollo integral. La utilización de un espacio natural, como puede ser un parque urbano, supone adaptarse a un entorno variable en cuanto a los elementos que lo componen. Las condiciones estables de cualquier instalación en lo referente al entorno (pavimento, estructuras fijas, objetos y materiales) se vuelven variables en un espacio natural. Iniciar a nuestro alumnado en la orientación, y por consiguiente en el contacto con el medio natural, a través de juegos con desplazamiento y actividades los mapas, posibilita que éste se sienta seguro dentro del mismo y aumente sus posibilidades de utilización con las que ocupar su ocio y tiempo libre.

Esta propuesta de U.D. al igual que otras enmarcadas dentro del medio natural, nos parece un buen enlace con temas tan importantes, en la sociedad actual en la que vivimos, como el cuidado y conservación de nuestros, ya escasos, parajes naturales. Tema que, por otra parte, forma parte del sistema educativo como transversal (la Educación Ambiental); y por tanto, debe ser tratado por la totalidad de las áreas.

Además, esta U.D. también se relaciona con el objetivo “b)” *Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.* A través de las actividades en pareja y en grupo, donde se tiene que valorar y respetar el trabajo y las opiniones de cada uno de los miembros para llegar a un mismo fin que es orientarse por el espacio. Y donde se promoverá la autonomía, confianza en uno mismo y la iniciativa personal, a través de la toma de decisiones en las actividades y su interés por aumentar sus aprendizajes significativos.

En cuanto a los contenidos establecidos en el **Decreto 26/2016 de 21 de julio**, se puede establecer relaciones con los **bloques de contenidos** nº: 2º- Conocimiento corporal, a través de la mejora de la percepción de su cuerpo en el espacio, 3º- Habilidades motrices, a través de la práctica de desplazamientos en diferentes entornos 6º- Actividad física y salud, a través de la explicación de las medidas de seguridad y prácticas saludables entorno al aseo al finalizar casa sesión. Y, de manera específica, esta U.D. está contextualizada dentro del 4 bloque: Juegos y actividades deportivas donde

encontramos referencias concretas sobre las actividades en el medio natural en contenidos como:

- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.

En relación con los **criterios de evaluación** se relaciona con:

- 3º- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- 5º- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

Para finalizar, los **estándares de aprendizaje** que mantienen relación son:

- 3.4 Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.
- 5.2 Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural.

Además, esta U.D. de orientación junto con el resto de mi Programación Didáctica, se relacionan de manera general con todas las **competencias básicas** establecidas en el currículo, y especialmente; con la competencia básica del conocimiento e interacción con el medio físico y natural, fomentando el conocimiento, uso y valor del cuidado del medio natural de manera responsable; y también con la iniciativa y autonomía personal a la hora de tomar decisiones en sus desplazamientos en diferentes espacios. También esta U.D. promueve el desarrollo de las **inteligencias múltiples**, y de manera especial, la naturalista que se desarrolla a través de todas las actividades que realizamos en el patio y en el parque, entorno natural por excelencia para despertar la conciencia por el respeto por la naturaleza y los espacios naturales; además se promueve el desarrollo de la inteligencia la lógica-matemática a través del trabajo de representación e

interpretación de mapa; y la inteligencia espacial a través del trabajo de orientación de mapas e interpretación de los mismos, así como en los trayectos y percepciones.

La E.F., es un área que tiene un claro potencial interdisciplinar con muchas de las áreas curriculares. Esta U.D., en concreto, tiene relaciones estrechas con el área de Ciencias Naturales, a través de las explicaciones del conocimiento del entorno natural que les rodea y de los recursos para orientarnos en el medio natural (el sol, la vegetación, los croquis y mapas, norte geográfico, la brújula); con el área de Ed. Artística, a través de elaboración de mapas sencillos del aula y del patio, en la construcción de materiales (balizas, tarjetas,..); y, en relación con los temas transversales, se establecen nexos de unión con la Ed. Ambiental ya que esta U.D. está impregnada por el respeto y cuidado del entorno para su conservación y mejora. Ed. para la Salud considerando que la práctica de actividad física en el medio natural trae consigo muchos beneficios a nivel físico y psicológico para nuestro alumnado, así como la práctica de aseo personal al finalizar cada una de las sesiones. Además, se relaciona estrechamente con la Coeducación, ya que las actividades se realizarán serán bajo la óptica de un trabajo en parejas mixtas y de participación igualitaria. Destacar que las TIC, forman parte activa dentro de esta propuesta de trabajo, y que haremos un uso responsable tanto a la hora de buscar información como de visitar páginas de consulta relacionadas con la orientación, en la 1º y 4º sesiones de esta U.D. donde abordamos aspectos teóricos-prácticos.

### **5.2.1.- Vinculación y tratamiento de la orientación en 5º curso de E.P.**

En estas edades, 10-11 años, entramos en la fase de especialización, que nos permite incorporar a nuestra U.D. conceptos específicos del propio deporte de la orientación como: definición de orientación, tipos, mapas, simbología, leyendas, materiales, norte geográfico, la orientación de mapa, los diferentes espacios: conocido y natural (patio, y parque cercano) a espacios naturales desconocidos pero controlados.

En relación al material se les puede ir presentando el material específico para practicar la orientación deportiva para que se vayan familiarizando ello como: las balizas, tarjetas de control, pinzas, brújulas...

Se diseñará una U.D. con el objetivo final de realizar una actividad de orientación en un entorno natural conocido donde pongan en práctica todos los sus aprendizajes y destrezas desarrolladas.

También en estas edades, se pretende despertar la conciencia por el cuidado y respeto por el entorno natural como fuente aprendizaje y de enriquecimiento personal, así como un recurso para utilizar de manera adecuada en su tiempo libre y de ocio.

### **5.3.- DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.**

#### **Título: Me oriento y adivino donde estoy.**

**Nº sesiones: 8**

**Temporalización: 3<sup>er</sup> trimestre 2º quincena de Mayo.**

La orientación es un deporte que pretende enseñar a desplazarnos y a orientarnos por el medio natural conocido y desconocido, así como, a respetar y cuidar el medio natural en el que nos encontramos.

#### **5.3.1.-Objetivos**

- ✿ Conocer el deporte de la orientación: elementos básicos, tipos o modalidades, normas, seguridad y límites.
- ✿ Realizar mapas sencillos de diferentes espacios y ubicarnos en ellos.
- ✿ Aprender a interpretar planos y su simbología para orientarse y localizar los objetos.
- ✿ Manipular y familiarizarse con el material específico del deporte de la orientación: balizas, mapas, brújula, pinzas, tarjetas, leyenda, norte geográfico.
- ✿ Manejar la brújula para aprender a orientar un mapa en un espacio conocido.
- ✿ Conocer técnicas básicas de orientación.
- ✿ Valorar y respetar el medio natural como fuente de enriquecimiento personal y de aprendizaje a través de la orientación.
- ✿ Favorecer la autonomía, autoestima y el trabajo en equipo a través de la cooperación con el fin de conseguir un disfrute común.

### **5.3.2.-Contenidos**

- ✿ ¿Qué es la orientación?, ¿Cómo se practica?, ¿Tipos de orientación?
- ✿ Elementos básicos: brújula, balizas, pinzas, tarjetas controles, normas, límites.
- ✿ Elementos del mapa: leyenda, norte geográfico.
- ✿ Dibujamos nuestro pequeño mapas para ubicarnos y ubicar los objetos.
- ✿ Juegos de rastreo y de orientación en diferentes entornos.
- ✿ Juegos de seguir itinerarios lineales o sin orden marcados en el plano.
- ✿ Manejo de la brújula para orientar el mapa y desplazarnos en espacio conocido.
- ✿ Puesta en práctica de la técnica del pulgar en los desplazamientos.
- ✿ Practicar distintas modalidades de orientación en el parque.
- ✿ Verbalizaciones donde tengan que describir las ubicaciones de personas, cosas, lugares, rutas...
- ✿ Participación y disfrute en la actividad de manera respetuosa en los entornos que se va a llevar a cabo: aula, patio y parque.
- ✿ Valoración y respeto a los/las compañeros/as, las normas de juego y el entorno natural donde se desarrolla.

### **5.3.3.-Metodología y principios metodológicos**

Entendemos por metodología, el conjunto de procedimientos que van a articular el proceso enseñanza aprendizaje para conseguir que nuestro alumnado alcance los objetivos que nos hemos propuesto.

La metodología que se va a utilizar en esta U.D. de orientación parte de los siguientes principios metodológicos que guiarán nuestra práctica educativa:

- ✓ **Partir del nivel de desarrollo del alumno**, a través de la E. Inicial que realizaremos en la 1º sesión para saber el nivel de conocimientos con los que parten nuestro alumnado.
- ✓ **Construir aprendizajes significativos- aprendizaje funcional**, a través de situaciones donde aprendan a orientarse en diferentes entornos, siendo luego capaces de aplicarlo a su día a día, y sean capaces de ver su utilidad.

- ✓ **Metodología activa, lúdica y motivadora**, a través de actividades exploratorias, de descubrimiento guiado basadas en el juego como: rastreos, actividades de orientación.
- ✓ **Aprender a aprender – Iniciativa y Autonomía**, a través de la toma de decisiones a la hora de desplazarse en diferentes entornos donde ellos sean los protagonistas de sus propias decisiones.
- ✓ **Proponer la interacción en el proceso de enseñanza-aprendizaje**. El niño no es un mero observador es la parte activa del proceso. Que se evalúa y reflexiona sobre de su propia práctica y sus aprendizajes, así como también, la práctica docente y la U.D a través de todas las evaluaciones (recogidas en los Anexos del 21 al 24), donde la labor del docente sea de guía y de ayuda en dicho proceso.
- ✓ **Interrelación de contenidos. Interdisciplinariedad**, a través de la creación de diversos materiales en el área de artística, y los nexos de unión que se establecen con las áreas de matemáticas y de ciencias naturales.
- ✓ **Atención especial a la diversidad dentro del aula**, fomentando la autoestima y saber hacer a través del refuerzo positivo en situaciones individuales y en grupo en los momentos de encuentro y de reflexión, y valorando siempre positivamente su propia práctica de aprendizaje.

En relación a nuestra intervención no puede estar predefinida, ya q será la actividad de los alumnos la que va a marcar nuestro papel. Por ello es importante la comunicación con los alumnos y la forma en que se establezca. Ellos deben sentirse libres, en su actitud, pero a la vez deben saber que su profesor es quien les guía en cualquier momento, les propone nuevas actividades, busca soluciones y les informa sobre lo que están haciendo. Nuestro objetivo será tratar de conseguir, no que hagan lo que quieran, sino que quieran lo que hagan.

En relación a las actividades, se plantearán actividades individuales y otras cooperativas en grupos o por parejas facilitando así las relaciones interpersonales entre los alumnos/as, se tendrá muy presente le trabajo en heterogéneos y mixtos. Se propondrán actividades de manera progresiva con diferentes niveles de complejidad. Las actividades

que se proponen tienen la finalidad de promover la sensibilización con el medio natural y que el alumnado entienda y valore la importancia de respetar el medio natural y fomentar su conservación y mejora.

✿ Por último en esta U.D. se va a emplear un modelo de sesión, basado en el Modelo de Tratamiento Pedagógico de lo Corporal de Vaca (1993), que se divide en 3 momentos: momento de encuentro, momento de la construcción del aprendizaje y momento de despedida; los cuales, pretenden conseguir diferentes intenciones educativas con nuestros alumnos.

#### **5.3.4.-Recursos didácticos, materiales y espaciales.**

✿ **Recursos materiales:** *convencional. No convencional:* Pizarra, pizarra digital, ordenador, tizas, hojas cuaderno, lápiz, regla, goma, pegamento, rotuladores, cartulinas de colores y cuerdas. Mapas y planos del gimnasio, del patio del colegio y de parque, brújula y balizas, tarjetas control y fichas.

✿ **Recursos espaciales del centro:** el aula, la sala gimnasio, patio con diferentes pistas.

✿ **Recursos de la Comunidad:** parque cercano al colegio.

✿ **Recursos Personales:** como ya he recogido anteriormente, este centro cuenta con dos profesores especialistas de E.F, lo cual, favorecerá a la hora de organizar las actividades en el medio natural conocido: en el patio y el parque, ya que dispondré de su ayuda a la hora de montar y desmontar los recorridos.

#### **5.3.5.-Atención a la diversidad**

Aunque la metodología descrita está impregnada de una sensibilidad hacia la diversidad, resaltamos en este apartado la necesidad de ofrecer respuesta educativa a todos y cada uno de nuestros alumnos, considerando los diferentes ritmos de aprendizaje y de trabajo. Destacar que en este grupo 2 niños de nacionalidad búlgara y 1 de nacionalidad rumana, aunque no presentan dificultad en la adquisición de los idiomas ya que llevan varios años en España, si les tendré en cuenta a la hora de utilizar el vocabulario específico y de explicar las actividades y para cerciorarme que lo han entendido todo correctamente.

### **5.3.6.- Evaluación y seguimiento de la U.D**

Partimos de que la evaluación no es simplemente una calificación; en ella se debe atender y evaluar a los/as alumnos/as, el proceso de enseñanza- aprendizaje y la práctica docente.

#### **5.3.6.1.- Evaluación del proceso de enseñanza: práctica docente.**

Estableceremos una ficha-registro de evaluación del proceso de enseñanza (Anexo 22) donde se indique y quede recogida la adecuación o no: objetivos, contenidos, secuencia de las actividades, temporalización, metodología empleada, agrupamientos de los alumnos, materiales empleados...

También nos aportarán información para la evaluación los análisis de las anotaciones tomadas de las sesiones y la reflexión de las mismas, de cara a la próxima reformulación y planificación.

Se requerirá a los alumnos, en la última sesión, que realicen una valoración de mi labor como docente (Anexo 23) a través de un cuestionario y de la U.D. (Anexo 21).

#### **5.3.6.2.- Evaluación del proceso de aprendizaje del alumno.**

A la hora de evaluar daremos respuesta al qué, cómo y cuándo evaluar.

#### **✿:Qué Evaluar?**

Partimos de los objetivos propuestos para esta U.D. para establecer en consonancia los Criterios de Evaluación que desarrollamos a continuación.

- ✓ Saber en qué consiste el deporte de la orientación.
- ✓ Conocer los materiales específicos para practicar la orientación.
- ✓ Saber usar y aplicar la orientación en su día a día.
- ✓ Realizar un mapa sencillo del aula y del gimnasio.
- ✓ Saber interpretar y representar un plano sencillo en distintos entornos.
- ✓ Saber orientarse en diferentes espacios ubicando su cuerpo en él y los objetos.
- ✓ Saber orientar el mapa con la brújula.
- ✓ Saber utilizar la técnica del pulgar.



- ✓ Saber tomar decisiones correctas en sus desplazamientos: piensa y corre.
- ✓ Saber participar de manera cooperativa y se comunica de manera tolerante.
- ✓ Saber respetar las normas de las actividades, así como las medidas de seguridad y los límites que se establezcan.
- ✓ Saber respetar, valorar y cuidar el medio natural donde se llevan a cabo las prácticas educativas

De igual manera, vamos a tener en cuenta los criterios de evaluación anteriormente citados para establecer los Estándares de Aprendizaje para nuestro alumnado:

- ✓ Conoce en qué consiste el deporte de la orientación.
- ✓ Conoce los materiales específicos: baliza, brújula, pinza, mapa,...
- ✓ Conoce las utilidades de la orientación en su día a día.
- ✓ Sabe realizar un mapa sencillo del aula y del gimnasio.
- ✓ Sabe interpretar y representar un plano sencillo en distintos entornos.
- ✓ Sabe orientarse en diferentes espacios ubicando su cuerpo en él y los objetos.
- ✓ Sabe orientar el mapa con la brújula.
- ✓ Sabe utilizar la técnica del pulgar.
- ✓ Toma decisiones correctas en sus desplazamientos: piensa y corre o corre y piensa
- ✓ Participa de manera cooperativa y se comunica de manera tolerante.
- ✓ Respeto las normas de las actividades, así como las medidas de seguridad y los límites establecidos.
- ✓ Valora respeta y cuida el medio natural donde se llevan a cabo las clases.

### **¿Cuándo Evaluar?**

La evaluación debe entenderse como un proceso continuo y global, que se desarrolla a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para evaluar al alumnado objeto de esta U.D.se hará distinguiendo tres momentos: antes, durante y después del proceso de enseñanza y aprendizaje.

- ✓ La Evaluación Inicial se realizará en 1ª sesión donde pasaremos una ficha de evaluación inicial (Anexo1) a nuestros alumnos para conocer los conocimientos previos con los que parte al comienzo de esta U.D.

✓ Del mismo modo, al término de la U.D. en la última sesión, realizaremos la Evaluación final o sumativa, a través de una ficha de evaluación final del proceso realizado (Anexo 20), así obtendremos el grado de aprendizaje o asimilación de los objetivos trabajados, y a través de la actividad final de evaluación planteada en esta última sesión.

✓ En el resto de sesiones, realizaremos una Evaluación continua o formativa de los alumnos mediante hojas de observación (Anexo 24), del cuaderno docente de manera cualitativa y criterial, recogiendo conductas observables, incidencias y surgidos. El docente proporcionará información al alumno de forma continua indicándole si va por buen camino (refuerzo motivante) o indicándole que los pasos seguidos, no han sido los adecuados, valorando la superación de las dificultades como parte de la formación del alumno.

### ✿ ¿Cómo Evaluar?

Potenciaremos la autoevaluación (Anexo 20) de los alumnos, durante y al final del proceso, mediante cuestionarios y/o hojas de registro planteadas en 1ª persona, con el objetivo de reforzar la autorreflexión, la conciencia del propio proceso y el conocimiento de los objetivos que despiertan más interés por el progreso y la consecución de las metas.

En cuanto a los instrumentos de evaluación que utilizaremos: fichas de observación directa (Anexo 24), cuaderno del docente, observación diaria, comentarios y surgidos en los momentos de reflexión en las sesiones, tendrán como fin último que la evaluación en todo su conjunto sea más justa y objetiva posible para mis alumnos, ajustándose siempre a los objetivos y contenidos propuestos.

### **5.3.7.-Distribución de las sesiones**

- ✿ Sesión 1. Teoría general sobre la orientación. Dibujamos un croquis.
- ✿ Sesión 2. Nos familiarizamos con el plano del gimnasio y su simbología.
- ✿ Sesión 3. El mapa: me oriento en el patio.
- ✿ Sesión 4. Teoría: materiales específicos, la brújula y como orientar un mapa.
- ✿ Sesión 5. La orientación deportiva en la escuela.
- ✿ Sesión 6. Salida al parque: el mapa en el entorno natural conocido.
- ✿ Sesión 7. Salida al parque: carrera de orientación en el medio natural
- ✿ Sesión 8. Salida al parque: carrera de orientación deportiva en el medio natural.

### **5.3.8.-Desarrollo de las sesiones:**

<b>SESIÓN 1º</b>	
<b>ESPACIO:</b> Aula ordinaria	<b>TIEMPO:</b> 45 minutos
<b>OBJETIVOS: Evaluación inicial.</b>	
✿ Conocer el deporte de la orientación: en qué consiste, tipos de orientación, elementos básicos, normas y seguridad.	
✿ Realizar un croquis sencillo de su aula y ubicar sus elementos y ubicarse en él.	
<b>MATERIALES:</b> Ficha de evaluación inicial, pizarra digital, PowerPoint del club ORCA ( <a href="http://orcapalencia.com/web/inicio/">http://orcapalencia.com/web/inicio/</a> ), folios, lapicero, goma, pinturas.	
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	
✿ Les voy a buscar a clase. Saludo general, les comento que la sesión de hoy la vamos a llevar a cabo en su aula ordinaria donde les voy a presentar la nueva U.D. “ <b>Me oriento y adivino donde estoy</b> ”.	
<b>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</b>	
✿ Les paso una prueba: <u>Evaluación Inicial</u> , ( <i>Anexo 1</i> ) para conocer el nivel de conocimiento sobre el deporte de la orientación con la que cuentan mis alumnos.	

✿ Abrimos turno de palabra: lluvia de ideas, donde ellos puedan expresar sus opiniones, ideas y conocimiento acerca de lo que creen que es la orientación y de lo que esperan aprender. Cerramos la rueda de opiniones para pasar a ver un

✿ PowerPoint (*Anexo 2*) de Orientación (*elaborado por el club Orca, al que pertenezco*) con el cual, pretendo dar a mis alumnos una visión general del deporte de la orientación, y así establecer las bases, de las cuales, vamos a partir.

✿ Después les comento, que la siguiente actividad consiste en dibujar su aula, (*Anexo 3*) para ello les entrego un folio en blanco y les comento que tiene que ser capaces de dibujar los objetos como:



puerta, ventanas, mesas profe, mesas alumnos, pizarra,..... que hay en el aula, así como su propia ubicación dentro de este espacio tan conocido. Pueden utilizar rotuladores y pinturas si lo consideran necesario. Al terminar recogeremos los croquis diseñados y realizamos una puesta en común.

### MOMENTO DE DESPEDIDA

✿ Reflexionamos sobre las dificultades encontradas a la hora de realizar el croquis del aula. ¿qué os ha resultado más fácil dibujar?, ¿qué os ha resultado más difícil?, ¿con qué idea nos vamos ahora a casa sobre la orientación?, ¿para qué creéis que nos sirve?, ¿consideráis importante aprender a orientarnos?, ¿dónde es necesario saber orientarse?

### DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN

## SESIÓN 2º

**ESPACIO:** Sala-gimnasio.

**TIEMPO:** 45 minutos

### OBJETIVOS:

✿ Aprender y mejorar los desplazamientos y la orientación en espacios conocidos.

- ✿ Aprender a interpretar croquis o planos sencillos para orientarse, localizar en él y a los objetos que estén dibujados.

**MATERIALES:** croquis de la sala en A3, croquis individuales de la sala, lapicero, goma, materiales varios: conos, cuerdas, discos, pelotas, bancos, colchonetas,...

### MOMENTO DE ENCUENTRO

- ✿ Voy a buscarles a clase. Nos saludamos. Cogemos la bolsa de aseo y cambio de zapatillas. Nos trasladamos al gimnasio. Realizamos en cambio de atuendo en el vestuario.

✿ Cuña: siempre cuando terminan del cambio de zapatillas, van saliendo a la sala de E.F. tienen que estar atentos a la consigna de salida: tiene que chocarme la mano según yo la saque mía, si saco la derecha con su derecha, si saco la izquierda con su izquierda. Y según van saliendo juegan a pillar, quien sale se la queda y tiene que pillar al resto, así sucesivamente hasta que salen todos.

✿ Reunión: Comparto el proyecto: en medio de la sala y de pie, les comento el trabajo de esta sesión “la orientación en un espacio conocido – la sala gimnasio”. Comento las normas de funcionamiento (*reunión y stop*), las normas de seguridad a cumplir: Nos desplazamos por la sala con cuidado. No empujamos. Respetamos a los compañeros. Respetamos los diferentes ritmos de aprendizaje.

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

✿ Nos desplazamos a ...: con un croquis de A3 del gimnasio (*Anexo 4*) colocado en la corchera. Les propongo: “¿somos capaces de ir a...?” y se señala el lugar determinado de la sala en el croquis hasta donde tienen que desplazarse de manera individual, tienen que memorizar el lugar indicado y su trayecto. Variantes: por parejas, de lazarillo, uno va y el otro le indica como ir.

✿ Caos en el gimnasio: se les entrega un croquis del gimnasio incompleto (*Anexo5*) y con errores, ellos tienen que desplazarse por la sala buscando y localizando los errores para corregirlos, y así ir completando su mapa además de ir dibujando los objetos que se encuentren de manera correctamente. Se les

aconsejará que no se precipiten en sus dibujos.

☀ ¿Dónde está la brújula?: se trata de un juego donde las pistas se esconden en el gimnasio, unas 7 pistas (son pequeños papeles con palabras). Por parejas se les entrega un croquis- mapa del gimnasio (*Anexo 6*) y ellos tienen que dibujar la ubicación de las pistas, y toman como referencia un mapa que he colocado en la corchera con las pistas ya dibujadas. Tienen que fijarse bien para colocar todas las pistas correctamente, se les aconsejará tomarse tu tiempo correspondiente. Una vez que han terminado de dibujar, salen por parejas a buscar las pistas en el orden que quieran. Cada pista contiene una palabra y todas juntas forman la frase que indica donde está la brújula escondida. Procuramos resaltar el hecho de que hay que conseguir todas las pistas sin importar el tiempo empleado. Para copiar la frase llevan el mapa y un lapicero, una vez copiada la frase se comprueba que está correcta y esperan a que todo el mundo acabe, para que la pareja ganadora comprueba si la brújula está escondida en el sitio correspondiente.

☀ Al terminar la actividad nos juntamos a la voz de REUNIÓN y nos ponemos en círculo para pasar al momento del compartir su experiencia y sensaciones.

### **MOMENTO DE DESPEDIDA**

☀ Reunión-reflexionamos sobre la dificultad de las actividades de la sesión y sobre cual les ha gustado más o menos y porqué.

☀ Trabajo de campo: se les pide para el próximo día que dibujen en el mapa los recorridos que han realizados en el aula en busca de las pistas. Lo pueden realizar en la clase de E. Artística.

☀ Cuando termina realizan el cambio de zapatillas y el aseo.

### **DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN**

## SESIÓN 3º

**ESPACIO:** Patio

**TIEMPO:** 1 hora

### OBJETIVOS:

- ✿ Aprender a interpretar el plano sencillo del patio y los objetos que están dibujados en él para favorecer su orientación en un espacio conocido pero exterior.
- ✿ Percibir correctamente los elementos y espacios para ubicarnos en él para tomar decisiones correctas a la hora de desplazarnos.

**MATERIALES:** baliza pequeña, croquis de patio, lapicero, goma y un rotulador de cada color rojo, azul, verde y naranja por equipo

### MOMENTO DE ENCUENTRO

- ✿ Les voy a buscar al aula. Saludo general. Cogemos la bolsa de aseo. Luego nos bajamos al patio, dejamos bolsas y nos colocamos en círculo en la pista.
- ✿ Comparto el proyecto: hoy trabajaremos la orientación en un lugar conocido-cercano pero exterior, es decir, con un mapa-croquis del patio. Señalaré las
- ✿ Normas de comportamiento y seguridad pactadas: incidiremos en las medidas de seguridad: marcamos los límites espaciales, no hacemos trampas, cuidado con los desplazamientos, no molestamos y no interferimos. En el lema “*hay que pensar antes de correr*”

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ✿ Frío, frío, caliente, caliente: el juego consiste un objeto, en este caso, una baliza pequeña de orientación, que está escondida por el patio con delimitaciones y vamos dando pistas diciendo: frío, templado o caliente; y el que lo encuentre coge la baliza y tiene que ir a pillar a lo demás, antes de que todos entren en la zona de casa. Si pill a algún compañero le quita una vida, cada jugador tiene 3 vidas. Variantes: las pistas las da quien esconde la baliza, se esconde por parejas, se busca por pareja.
- ✿ Interpretamos: se les entrega, a cada uno de los alumnos, un mapa sencillo del patio (*Anexo 7*), para que interpreten e identifiquen los elementos que hay dibujados

en él y completen la leyenda, así como que dibujen los posibles elementos que falten (árboles, papeleras, canastas). Reunión-reflexionamos: ¿Dificultades encontradas? ¿Qué elementos faltaban y habéis encontrado? Una vez que nos hemos familiarizado e interpretado el mapa del patio pasamos a la siguiente actividad,...

☀ Rastreo: con el mapa que han completado del patio, deben rastrear unos códigos (*Anexo 8*) que están ubicados en lugares visibles y característicos del patio. Cuando encuentren dichos código deben dibujar su ubicación en el mapa y dibujar el símbolo que encuentren en la tarjeta control que hay detrás de cada mapa. Cada alumno de manera individual deberá de conseguir entre 6 y 8 códigos. Reunión - reflexionamos: sobre los aciertos y errores cometidos a la hora de ubicar en su mapa los lugares donde se encontraban escondidos los códigos. ¿Dificultades encontradas?

☀ En busca del tesoro: se divide al grupo en 4 grupos y cada grupo se entregará 4 tarjetas numeradas y con distinto código de color (naranjas 4, verdes 4, rojas 3 y azules 3) que tienen que esconder (tarjetas se realizarán en plástica. A modo de ejemplo nos sirven las del *Anexo- 9*). Cada integrante del grupo lleva su mapa y esconderá su tarjeta por el patio y la señalará en su mapa donde la ha escondido (el lugar no debe ser muy difícil, tiene que ser visibles). Cuando acaben, se reúnen los miembros del grupo y les entrego a cada grupo un mapa nuevo (*Anexo 10*), y un miembro del grupo tendrá que dibujar con un rotulador del color de su tarjetas los lugares en donde están escondidas las pistas de su grupo. Luego entre los grupos se intercambiará los mapas y dará comienzo la actividad. Todo el grupo tiene que buscar y recuperar las tarjetas de cada color. Importante, todo el grupo debe ir junto en busca de todas las pistas hasta que finalice la actividad. No se pueden separar, tienen que tomar las decisiones juntas y consensuadas. Cada vez un integrante del grupo llevará el mapa.

☀ Al terminar la actividad nos juntamos a la voz de REUNIÓN y nos ponemos en círculo para pasar al momento del compartir su experiencia y sensaciones.



### MOMENTO DE DESPEDIDA

☀ Reflexionamos: ¿Qué dificultades hemos tenido? ¿Estaban bien pintadas en los mapas todas las pistas? ¿Cuáles nos han parecido más difíciles? ¿Cómo os habéis organizado en el grupo?, ¿Habéis ido unidos?, ¿Qué trayectos habéis hecho?

☀ Cada componente del grupo recoge la tarjeta que escondió en el patio.

☀ Cuando termina realizan el aseo.

### DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN

## SESIÓN 4º

**ESPACIO:** Aula ordinaria.

**TIEMPO:** 45 minutos

### OBJETIVOS:

☀ Manipular y familiarizarse con el material específico del deporte de la orientación: balizas, mapa, pinzas, tarjetas, leyenda, norte geográfico.

☀ Conocer y manejar la brújula y como utilizarla para orientar el mapa.

☀ Conocer en qué consiste la técnica del pulgar.

**MATERIALES:** pizarra digital, ordenador, videos de orientación del club ORCA <http://orcapalencia.com/web/inicio/> (de orientación, campeonato de España de orientación), material específico de orientación como: balizas, brújula, pinzas, tarjetas control en papel y electrónica, diferentes mapas,..etc. *(Todo el material específico de orientación ha sido solicitado el club de orientación de Palencia-Orca, al que pertenezco).*

### MOMENTO DE ENCUENTRO

☀ Voy a buscarles a clase. Saludo general. Recordamos lo trabajado sesión anterior.

☀ Comparto el proyecto: hoy la sesión esta dividida en dos partes. 1ª parte: teórica y una 2ª parte: práctica.

## MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

✿ En la 1ª Parte: veremos en la pizarra digital un video de orientación del club Orca <http://orcapalencia.com/web/inicio/>, donde se explica en qué consiste “la orientación como modalidad deportiva”. Visitamos su página WEB Comentamos lo visto en el vídeo: abrimos lluvia de ideas. Después les mostraré el material específico de orientación que se utiliza para practicar este deporte (*Anexo11*): balizas, brújulas, diferentes mapas, tarjetas controles, leyenda, pinzas,... y les paso a explicar cada uno de sus ellos: para que sirven, sus partes,... Una vez presentado el material de orientación pasamos a la parte practica de la sesión

✿ En la 2ª parte: Por parejas les entrego diferentes mapas (*Anexo12*) de orientación de diferentes terrenos para que los visualicen y vean las diferencias existentes entre los diversos terrenos. Explico donde encontramos la información más relevante de un mapa (*Anexo13*): el norte geográfico y magnético, la leyenda y su simbología, etc. Luego pasamos a entregar una brújula para ver sus partes y su manejo. Realizaremos una actividad sencilla que consistirá en orientar el mapa con la brújula, antes de que lo realicen, explicaré los pasos a seguir. Cada pareja maneja alternativamente el mapa y la brújula, a la vez que se ayudan mutuamente.

Y para finalizar, les explicaré en qué consiste la técnica del pulgar y su utilidad a la hora de practicar orientación, ya que en las próximas sesiones tendrán que ponerlo en práctica.

## MOMENTO DE DESPEDIDA

✿ Reflexionamos: sobre todo lo explicado y trabajado hoy. ¿Qué hemos aprendido del deporte de la orientación? ¿Qué material es esencial para practicarlo? ¿Te gustaría participar en una competición?

## DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN

## SESIÓN 5º

**ESPACIO:** Patio

**TIEMPO:** 45 minutos

### OBJETIVOS:

- ✿ Manejar la brújula para aprender a orientar un mapa en un espacio conocido.
- ✿ Iniciarse en la técnica del pulgar.
- ✿ Percibir los objetos, espacios y ubicarnos en ellos para tomar decisiones a la hora de desplazarnos.

**MATERIALES:** brújula, varios mapas del patio, balizas de orientación y pinzas.

### MOMENTO DE ENCUENTRO

- ✿ Les voy a buscar al aula. Saludo general. Cogemos la bolsa de aseo y nos bajamos al patio, dejamos bolsas y nos colocamos en círculo en la pista.
- ✿ Comparto el proyecto: comentamos lo trabajado en práctica pasada, la brújula y el mapa y la técnica del pulgar; y lo enlazamos con lo que vamos a trabajar en esta sesión. Hoy practicaremos en el patio todo lo aprendido.
- ✿ Normas de comportamiento y seguridad pactadas: incidiremos en la normativa y en las medidas de seguridad: no hacemos trampas, cuidado con los desplazamientos, no molestamos y no interferimos.

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ✿ Orientamos el mapa del patio y nos orientamos: se les coloca por parejas, a cada pareja se les entrega una brújula y un mapa del patio con 7 controles dibujados (*Anexo 14*). Cada pareja deberá intentar orientar el mapa utilizando la brújula para llegar de un punto a otro (la brújula solo se utiliza para orientar el mapa y no tomar rumbo). La pareja 1ª tendrá que intentar llegar al control nº 1 y la pareja 2ª tiene que intentar llegar al control nº 2 así sucesivamente. Cada vez que encuentren la tarjeta- baliza tendrán que dibujar el código que aparece en ella (reutilizaremos las tarjetas que ya tenemos elaboradas de la sesión anterior- Anexo 8) y regresar donde está el profesor para verificar que es correcto. Si es correcto vuelven a orientar el mapa y salen en busca del siguiente control. Variantes: que un miembro de la

pareja indique la dirección y que el otro lo realice, darles el mapa con los puntos ya marcados y que ellos tengan que buscar con la brújula y con el mapa.

✿ Reflexionamos: ¿Dificultades con el manejo de la brújula? ¿Con la toma de decisiones?, ¿Con los trayectos elegido?, ¿Con el mapa?, ¿Habéis consensuado?

Se les recogen las brújulas y los mapas y pasamos a la siguiente actividad:

✿ Recorrido de Orientación: les explicamos que ahora vamos poner en práctica la técnica del pulgar. Se les coloca en parejas y se les entrega otro mapa con 7 controles dibujados en el mapa y con una pequeña leyenda interpretativa (*Anexo 15*). En cada control hay una pequeña baliza escondida con una pinza colgada. He tenido en cuenta donde ubicar las balizas para no mezclarlas con las de la actividad anterior. La actividad consiste en encontrar los 7 controles y marcar con la pinza en el casillero correspondiente del mapa. En el mapa hay un recorrido determinado, todas las parejas deben comenzar por el triángulo de salida y seguir el orden de los controles hasta completar el recorrido. Las parejas saldrán cada minuto y medio, para dar un margen de separación entre unas y otras. Y se les contabilizará el tiempo final de su recorrido aunque no daremos importancia al mismo.

✿ Al terminar la actividad nos juntamos a la voz de REUNIÓN y nos ponemos en círculo para pasar al momento del compartir su experiencia y sensaciones.

### **MOMENTO DE DESPEDIDA**

✿ Reflexionamos: Abrimos un momento de compartir juntos. ¿Cuántos controles hemos encontrado?, ¿Dificultades encontradas con la brújula?, ¿Les ha sido útil la técnica del pulgar?, ¿Qué símbolos nos ha costado más interpretar de la leyenda?, ¿Nos hemos puesto desacuerdo a la hora de desplazarnos?, ¿Nos hemos perdido en algún momento?,..

✿ Una vez que terminamos cada pareja recoge un control y yo quito el resto.

✿ Cuando termina realizan el aseo.

### **DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN**

## SESIÓN 6º

**ESPACIO:** Parque cercano al colegio.

**TIEMPO:** 1 hora

### OBJETIVOS:

- ✿ Iniciarse en la práctica de actividades físicas en la naturaleza en un entorno conocido a través de la orientación.
- ✿ Interpretar un plano de un parque conocido, localizar sus elementos y orientarse en él y utilizar la técnica del pulgar.

**MATERIALES:** tarjetas- balizas, mapa, lapicero y goma.

### MOMENTO DE ENCUENTRO

- ✿ Les voy a buscar al aula. Saludo general.
- ✿ Comparto el proyecto: recordamos lo trabajado en práctica pasada y lo enlazamos con esta sesión. La sesión de hoy la realizaremos en el parque que está al lado del centro escolar, y aplicaremos lo aprendido en sesiones pasadas.
- ✿ Normas de funcionamiento y seguridad pactadas: incidiremos en como desplazarnos hasta el mismo, la normativa a seguir y en las medidas de seguridad, incidiré en los límites espaciales de la actividad y el respeto y cuidado de las zonas verdes, así como el buen comportamiento que han de tener durante el trayecto de ida al parque, en la actividad, en el trayecto de regreso al colegio y con las personas que nos encontremos en el parque.

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ✿ Entramos en el parque, por la puerta principal y hacemos un círculo un círculo, les recordamos las normas y los límites dentro del parque, y pasamos a explicar la actividad que vamos a realizar.
- ✿ Los cinco errores: distribuyo al grupo en parejas y les entrego un mapa y lo primero que hago es explicar la simbología del mapa para que interpreten los elementos que tiene que buscar en la siguiente actividad. Les doy un mapa incompleto del parque (*Anexo16*), donde faltan 5 objetos destacados por dibujar. Se les da un tiempo determinado para localicen los cinco errores y los dibujen

correctamente en el mapa. Luego nos juntamos y hacemos una puesta en común para saber si han localizado todos los elementos que faltaban en el mapa. Después pasamos a realizar

☀ Un Rastreo en el parque: seguimos trabajando en parejas y con el mapa que les he dado antes, y 3 tarjetas-baliza que esconder (*Anexo 17*). La actividad comienza, cuando un miembro de la pareja esconde una tarjeta-baliza con un código en un lugar determinado en el mapa, y a su vez tiene que dibujar su localización correcta en el mapa para que luego el otro compañero vaya a localizar dicha tarjeta-baliza. Cuando la encuentra queda con ella para así ir formando el mensaje que está escrito en da unas de las tarjetas, luego intercambian papeles ahora el segundo esconde tarjeta y el primero tiene que encontrarla. Objetivo encontrar todas las tarjetas para formar un mensaje entre la pareja, cada tarjeta tiene un número y un color distinto que las del resto de las parejas para así evitar las posibles confusiones. Les recuerdo que deben de orientar el mapa siempre y utilizar la técnica del pulgar.

☀ Al terminar la actividad nos juntamos a la voz de REUNIÓN y nos ponemos en círculo para pasar al momento del compartir su experiencia y sensaciones.

#### **MOMENTO DE DESPEDIDA**

☀ Reflexionamos: ¿Qué dificultades hemos tenido? ¿Qué nos han parecido los sitios donde nos han escondido las tarjetas?, ¿Qué baliza nos ha costado más encontrar? ¿Había alguna mal colocada?, ¿Hemos conseguido encontrar todas?

☀ Cuando llegan a clase realizan el aseo.

☀ Les recuerdo que en la próxima sesión les iré a buscar 15 minutos antes en el recreo para hacer así la sesión de una hora.

#### **DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN**

## SESIÓN 7º

**ESPACIO:** Parque cercano al colegio.

**TIEMPO:** 1\*hora

### OBJETIVOS:

- ✿ Practicar una modalidad de carrera de orientación “el SCORE” en un medio natural conocido: el parque.
- ✿ Poner en práctica todos los conocimientos aprendidos sobre la interpretación de mapas y la leyenda.

**MATERIALES:** balizas de orientación, pinzas, tarjetas control. Profesor de E.F.

### MOMENTO DE ENCUENTRO

- ✿ Hoy voy a buscarles al recreo, ya que utilizo 15 minutos antes para ampliar la sesión, y así hacerla de una hora.
- ✿ Comparto el proyecto: hoy seguimos trabajando en el parque y vamos a realizar una modalidad de orientación, un “SCORE”.
- ✿ Les recuerdo las normas de seguridad pactadas: en los desplazamientos, en los límites espaciales marcados en la actividad, en el respeto y cuidado de las zonas verdes, así como el buen comportamiento que han de tener durante los trayectos y con las personas que nos encontremos durante la actividad.
- ✿ En el parque se han colocado previamente las balizas oficiales de orientación para así agilizar los tiempos (en este caso me ha ayudado el otro profesor de E.F). Lo hacemos en el tiempo de recreo.

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

- ✿ Entramos en el parque, por la puerta principal y hacemos un círculo, para explicar en qué consiste la actividad de hoy.
- ✿ Carrera SCORE: hoy presentaremos una prueba en modalidad SCORE o Puntuación (Anexo18). Que consiste en que todos salen al mismo tiempo, con el mismo mapa, pero tienen 30’ minutos para ir a por las balizas que ellos decidan buscar y para picarlas con sus pinzas en su tarjeta. Según el criterio de puntuación ellos tomarán la decisión de a por qué balizas ir. Las balizas están valoradas

según proximidad y dificultad. Las balizas más lejanas, 20 puntos, las que están un poco más escondidas, 10 puntos. Las balizas más cercanas y sencillas 5 puntos. El que llegue fuera de tiempo penaliza a razón de 10 puntos por minuto de retraso. Por lo que les conviene no apurar.

Destaco en la explicación, que es muy importante que piquen correctamente cada control en la tarjeta que está incluida en el mapa, es decir, baliza 1 en control 1 y así sucesivamente. También les digo que hay balizas trampa que no tienen pinza y que no valen nada y que simplemente están para distraerlos.

- 🌟 Al terminar la actividad nos juntamos a la voz de REUNIÓN y nos ponemos en círculo para pasar al momento del compartir su experiencia y sensaciones.

### **MOMENTO DE DESPEDIDA**

- 🌟 Reflexionamos: ¿Qué decisiones hemos tomado?, ¿Qué baliza nos ha costado más localizar?, ¿Hemos seguido algún orden en concreto?, ¿Qué dificultades hemos tenido?
- 🌟 Les recuerdo que el próximo es la última sesión de esta U.D, que nos ocupará media mañana y por eso les iré a buscar antes del recreo.
- 🌟 El grupo ayuda a recoger las balizas colocadas en el parque. Revisamos bien que no quede ninguna.
- 🌟 Cuando llegan a clase realizan el aseo.

### **DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN**

## **SESIÓN 8º**

**ESPACIO:** Parque cercano al colegio.

**TIEMPO:** media mañana. 2h 30 min.

### **OBJETIVOS:**

- 🌟 Practicar una carrera de orientación en un medio natural conocido: el parque.
- 🌟 Valorar y respetar el medio natural a través de la orientación deportiva.



**MATERIALES:** mapas, balizas de orientación, pinzas y otro Profesor de E.F., lapiceros, gomas y fichas de evaluación (Anexos 20, 21 y 23).

### MOMENTO DE ENCUENTRO

☀ Les voy a buscar al aula. Saludo general. Hoy les comento que es nuestra última sesión de la unidad didáctica de orientación y por eso le vamos a dedicar media mañana para disfrutar de la orientación y del entorno natural. Les recuerdo que cojan sus bolsas con almuerzos y sus botellas de agua y nos desplazamos al parque.

☀ Entramos en el parque, y nos sentamos en círculo en la hierba para realizar el almuerzo todos juntos. Después de almorzar les comento la actividad de hoy:

☀ Comparto el proyecto: hoy realizaremos una carrera de orientación con TRAZADOS LINEALES, donde en el mapa vamos a tener un triángulo de salida, unas balizas las cuales, tenemos que hacer en orden según los códigos; y una zona de llegada (dos circulitos) donde yo estaré tomando tiempos según van acabando los recorridos.

☀ Incido en los límites espaciales y las medidas de seguridad pactadas en las sesiones anteriores.

☀ En esta sesión como en la anterior, cuento con la ayuda de mi compañero de E.F. para colocar y recoger las balizas de los recorridos.

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

☀ Carrera de orientación en el parque: se han establecido dos recorridos distintos (*Anexo 19*). El grupo se divide en dos: grupo 1 hará el recorrido A y el grupo 2 hará el recorrido B. Cada alumno llevará su mapa donde está incluido su tarjeta control para que vaya picando con la pinza cada una de las balizas de su recorrido. Advierto que tiene que cerciorarse bien de que la baliza que pican pertenece a su recorrido, ya que si no habrán realizado un nulo y no les puntuará el tiempo. Incido en que es muy importante que orienten bien el mapa antes de correr, que lean, piensen y que luego corran; y que pongan en práctica la técnica del pulgar. Es el momento de poner en práctica todo lo aprendido y disfrutar. Les comento que en esta carrera de orientación ganará quien realice todo el recorrido correctamente en

el menor tiempo posible y sin hacer trampas. La salida se dará intercalando a un miembro de cada equipo y con un par de minutos de distancia entre ambos para evitar que sigan.

☀ Al terminar la actividad nos juntamos a la voz de REUNIÓN y nos ponemos en círculo para pasar al momento del compartir su experiencia y sensaciones.

### **MOMENTO DE DESPEDIDA**

☀ Reflexionamos: ¿Qué dificultades hemos tenido? ¿Qué nos han parecido los recorridos?, ¿Qué baliza nos ha costado más encontrar? ¿Hemos seguido el orden correcto?, ¿Qué les ha parecido el deporte de la orientación? ¿Se quedan con ganas de participar en alguna carrera oficial escolar?

☀ Todo el grupo ayuda a recoger las balizas puestas en el parque. Revisamos bien que no quede ninguna. Distribuimos las balizas por número y alumno.

☀ En el mismo parque les entregaré un lapicero y las siguientes fichas: autoevaluación (Anexo 20), evaluación final de la unidad didáctica. (Anexo 21) y por último otra donde se evalúe mi labor como docente (Anexo 23). Si no da tiempo a terminar las fichas se las llevan a casa y se las recojo en la próxima sesión. Cuando terminan nos vamos de nuevo al colegio y cuando llegamos al colegio realizan el aseo.

### **DIFICULTADES DE SURGIDAS/ REFLEXIÓN Y REFORMULACIÓN**

## 6.- CONCLUSIONES

Abordar un trabajo de estas características, ha conllevado una búsqueda exhaustiva de información, no solo de orientación, sino de lo que es el contacto con el medio natural, las actividades físicas y su contextualización para un grupo determinado, en mi caso 5º de E.P; así como indagar cómo la orientación y el medio natural está presente en el currículo educativo actual de manera directa y transversalmente. Pero el esfuerzo ha merecido la pena. Me ha permitido afianzar mis conocimientos, ampliarlos y, sobre todo, valorar mucho más la necesidad de que nuestros escolares entren en contacto directo con el medio natural a través de actividades específicas.

Al comienzo de este TFG me fije una serie de objetivos a desarrollar, uno de los principales era diseñar y elaborar una “U.D. de iniciación a la Orientación”, donde acercase al alumnado la práctica de la orientación y, por consiguiente, la interacción con el medio natural, buscando nuevos aprendizajes y un enriquecimiento personal y grupal del alumnado. Este objetivo marcado inicialmente se ha conseguido, aunque no lo satisfactoriamente que a mí me hubiera gustado; ya que la 1º parte de diseño y elaboración de la U.D. de iniciación, se ha llevado a cabo correctamente a través de la planificación progresiva de diferentes sesiones donde se promueve situaciones de aprendizaje relacionadas con la orientación y el medio natural; pero la 2º parte, que era su puesta en práctica con mi alumnado, me ha sido imposible de llevar a cabo con anterioridad a la entrega de este TFG, teniéndola que posponer para más adelante.

Otro de los objetivos de este TFG ha sido profundizar en la práctica de la orientación y como desarrollarla en el ámbito de la educación, y especialmente en la asignatura de Educación Física. Creo que este objetivo se ha conseguido satisfactoriamente, llevándome a poder afirmar, que desde la orientación se favorece la adquisición de las capacidades perceptivo-motrices del alumno, a través del conocimiento de su propio cuerpo y el entorno que le rodea. Destacar que la enseñanza de la E.P. establece como

uno de los objetivos principales el dotar a nuestro alumnado del mayor número posibles de experiencias de aprendizaje; donde exploren e interactúen consigo mismo, con otros compañeros, con los objetos, en el espacio natural que los rodean, y que sean capaces de transferir ese aprendizaje a su día a día.

La práctica de las actividades de orientación, nos permite conseguir todos estos aprendizajes, al ser una actividad con un gran carácter integrador, socializador e interdisciplinar; y que ayuda a nuestro alumnado a ser más autónomo e independiente, a relacionarse con sus iguales desde el respeto y la valoración, a respetar y cuidar el medio natural, que hoy está tan en desuso en nuestra sociedad. La naturaleza es un recurso educativo fundamental para nuestro alumnado que ofrece la posibilidad de desarrollar experiencias significativas y ricas en saberes.

Debemos de promover que nuestro alumnado pueda vivir situaciones que le conecten con el medio natural, para que aprendan a amarlo y a respetarlo. Siendo conscientes de que su intervención en él dependerá su futuro mañana.

## 7.- LISTAS DE REFERENCIAS

- \* FEDO. Federación Española de Orientación. Reglamento FEDO 2011  
<http://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/orientacion/Historia-FEDO.pdf>  
Consulta 18/04/2018
- \* Freire, H. (2011). *Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Editorial Graó.
- \* Gómez, V., Luna, J. y Zorrilla, P. (1996). *Deporte de orientación. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: MEC.
- \* Gómez, S. (2013). *Deporte de Orientación. Currículo y Patrimonio*. Madrid: Dirección General de Juventud y Deportes de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.
- \* IFO. Federación Internacional de Orientación.  
<https://orienteering.org/about-orienteering/>  
Consulta 05/04/2018
- \* Leyendas de los mapas de orientación.  
<http://www.orientagc.es/leyenda-mapas.html>.  
Consulta 03/05/2018
- \* Martínez, A. (2007). *El deporte de la orientación en la escuela*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- \* 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.
- \* ORCA. Club de Orientación “Rio Carrión” de Palencia.  
<http://orcapalencia.com/web/inicio/>  
Consulta 13/04/2018
- \* Querol, S. (2003). *La Orientación en Educación Física*.

<http://www.educaciofísica.com/orientacion.htm>

Consulta 23/03/018

- \* Vaca, M. (1993). *Documentos del Seminario. Tratamiento Pedagógico de lo Corporal*. Palencia: E.U.F.P. del Profesorado de E.G.B.

## **REFERENCIAS LEGISLATIVAS:**

- \* Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que *se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*.
- \* Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que *establece la descripción de las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la Educación Primaria*.
- \* Real decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que *se establece el currículo básico de Educación Primaria*.

## 8.- ANEXOS

### ÍNDICE DE LOS ANEXOS.

<b>8.1- Anexo 1:</b> Evaluación Inicial del alumno.....	64
<b>8.2- Anexo 2:</b> PowerPoint.....	65
<b>8.3- Anexo 3:</b> Dibujar un mapa-croquis del aula.....	66
<b>8.4- Anexo 4:</b> Croquis de la sala de E.F.....	67
<b>8.5- Anexo 5:</b> Croquis incompleto de la sala de E.F.....	68
<b>8.6- Anexo 6:</b> Croquis de la sala de E.F. con las 7 pistas.....	69
<b>8.7- Anexo 7:</b> Mapa del patio incompleto.....	71
<b>8.8- Anexo 8:</b> Tarjetas- baliza para el rastreo.....	73
<b>8.9- Anexo 9:</b> Tarjetas código color.....	75
<b>8.10- Anexo 10:</b> Mapa del patio completo.....	76
<b>8.11- Anexo 11:</b> Material específico de orientación.....	77
<b>8.12- Anexo 12:</b> El norte, la leyenda y la brújula.....	79
<b>8.13- Anexo 13:</b> Distintos modelos de mapas.....	80
<b>8.14- Anexo 14:</b> Mapa del patio con controles.....	83
<b>8.15- Anexo 15:</b> Mapa del patio con un recorrido.....	84
<b>8.16- Anexo 16:</b> Mapa del parque.....	85
<b>8.17- Anexo 17:</b> Tarjetas-baliza.....	86
<b>8.18- Anexo 18:</b> Mapa del parque con un recorrido Score.....	88
<b>8.19- Anexo 19:</b> Mapa del parque con un recorrido lineal.....	89
<b>8.20- Anexo 20:</b> Autoevaluación final del alumno.....	91
<b>8.21- Anexo 21:</b> Ficha de evaluación de la U.D.....	92
<b>8.22- Anexo 22:</b> Evaluación del proceso de enseñanza.....	93
<b>8.23- Anexo 23:</b> Evaluación del docente.....	94
<b>8.24- Anexo 24:</b> Hoja de registro de observación.....	95

❁ 8.1 ANEXO 1- EVALUACIÓN INICIAL DEL ALUMNO.

EVALUACIÓN INICIAL DEL ALUMNO			
UNIDAD DIDÁCTICA:			
NOBRE:		CURSO:	
ITEMS	SI	NO	COMENTARIO
¿Se lo que es la orientación deportiva?			
¿Sabes donde se practica la orientación?			
¿He practicado alguna vez orientación?			
¿Sabes orientarte en tu localidad?			
¿Has utilizado alguna vez un mapa?			
¿Sabes orientarte con un plano sencillo?			
¿Sabes lo que es el norte geográfico y magnético?			
¿Sabes para que sirve una brújula?			
¿Has utilizado alguna una brújula?			
¿Sabes lo que es la técnica del pulgar?			
¿Sabes dibujar un mapa sencillo de tu clase, y de patio?			
¿Sabes cuál es el material específico que se utiliza para practicar la orientación deportiva?			



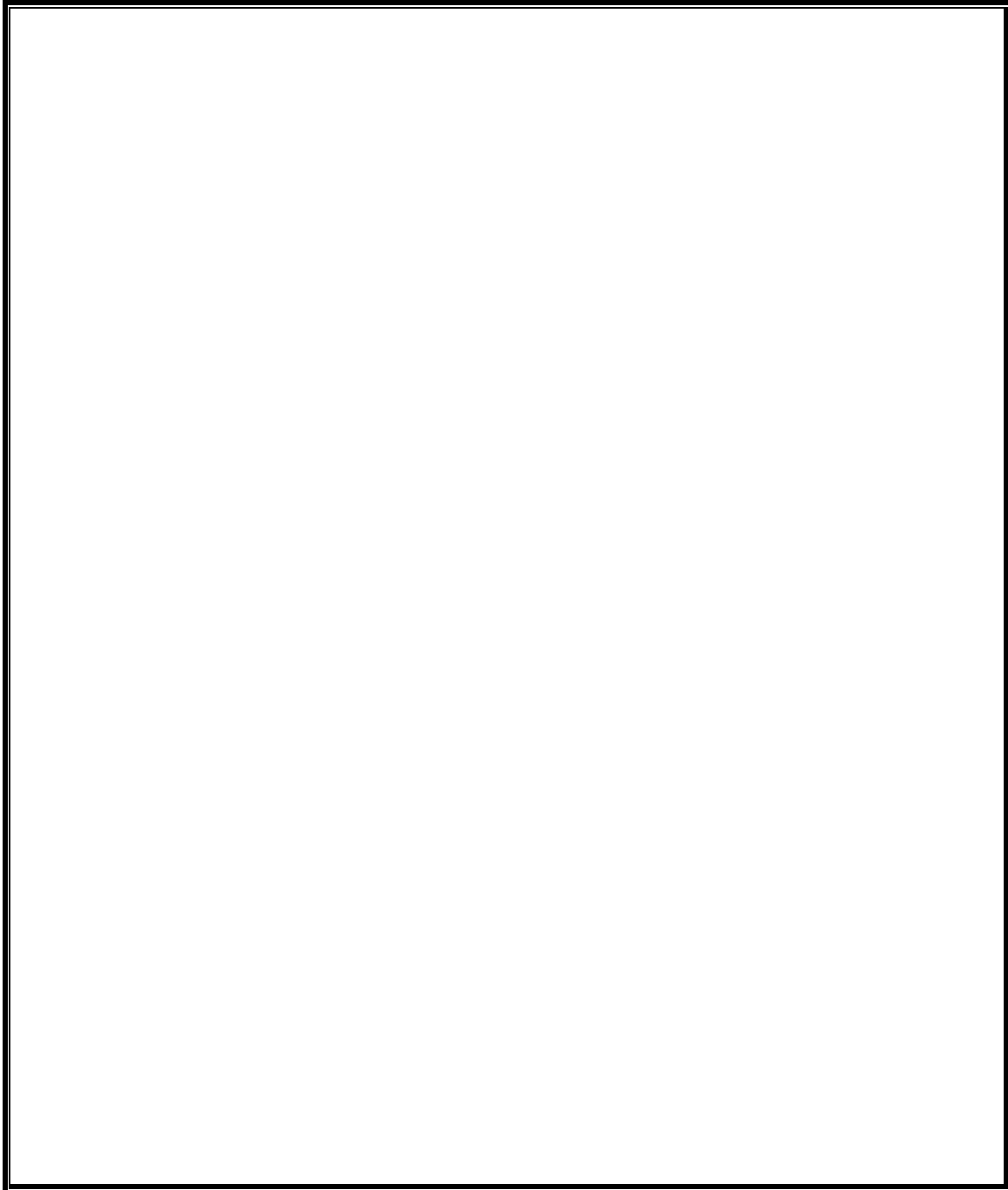
8.2- ANEXO 2- POWERPOINT (a modo de ejemplo, se adjunta el archivo pdf)



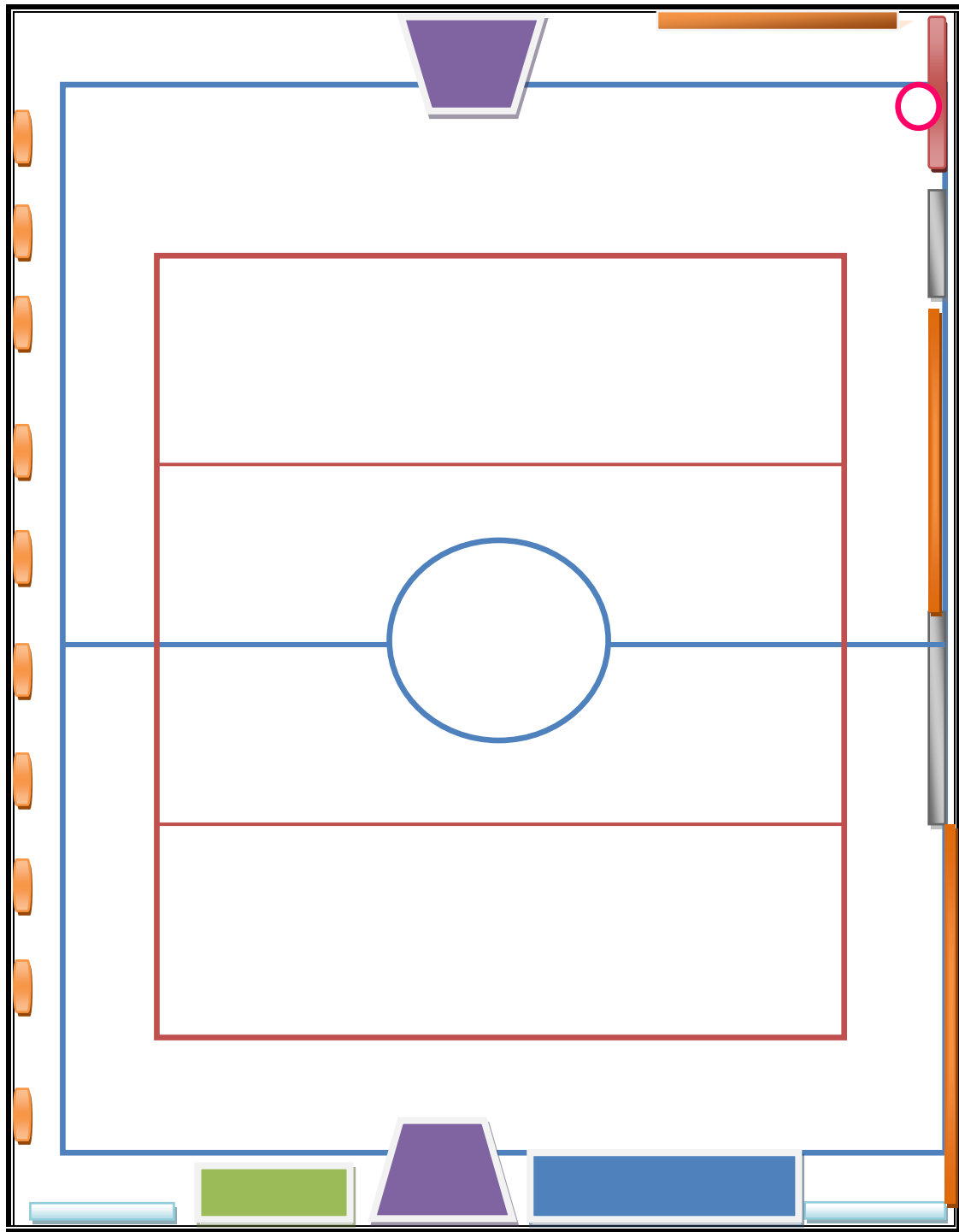
- 
- Elementos necesarios para practicar el Deporte de Orientación**
- Terreno
  - Mapa: Leyenda, Escala, Cartografía (Curva de Nivel...), Líneas N.C.
  - Brújula
  - Batuta
  - Tarjeta de control
  - Tarjeta descripción de controles
  - Vestimenta
  - Accesorios



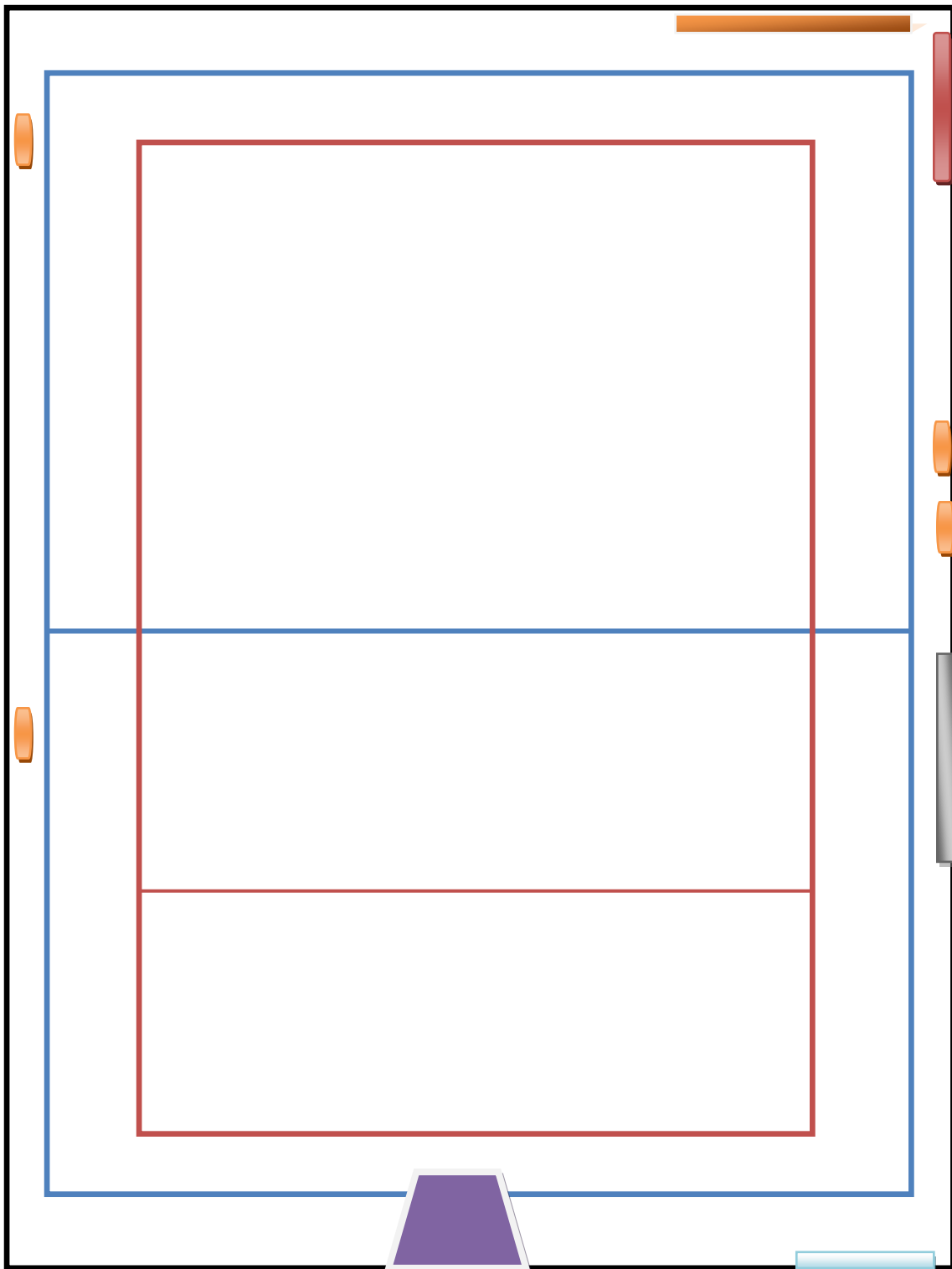
8.3- ANEXO 3- FICHA: DIBUJAMOS NUESTRO AULA.



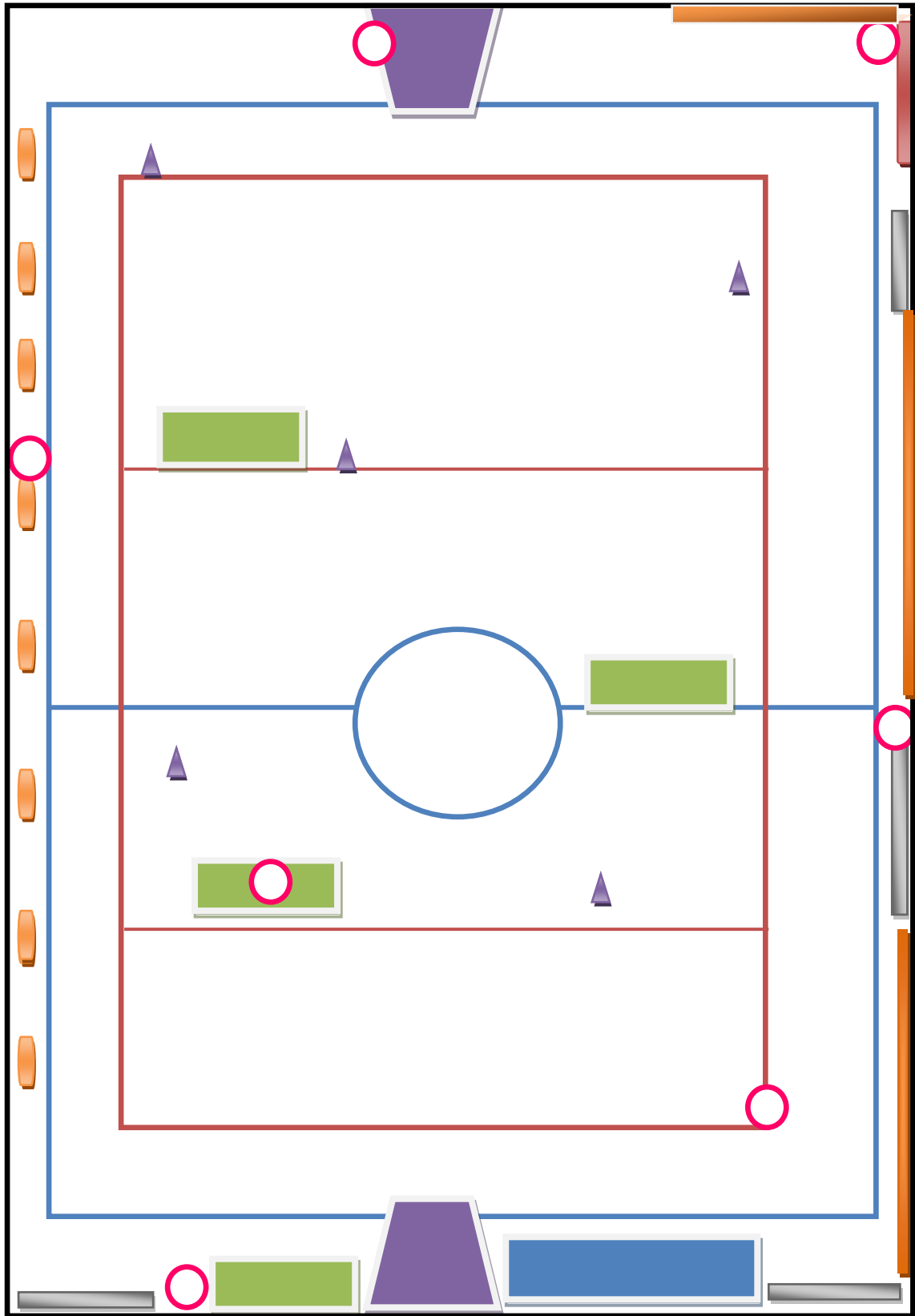
8.4- ANEXO 4- CROQUIS SALA DE E.F



❁ 8.5- ANEXO 5- CROQUIS INCOMPLETO SALA DE E.F. Hay que dibujar todos los elementos y objetos que faltan en el gimnasio.



8.6- ANEXO 6- CROQUIS SALA DE E.F CON LAS 7 PISTAS



<b>LA</b>
<b>BRÚJULA</b>
<b>ESTÁ</b>
<b>EN EL</b>
<b>BOLSO</b>
<b>DE LA</b>
<b>PROFE.</b>

PISTAS ESCONDIDAS POR LA SALA.

8.7- ANEXO 7- MAPA DEL PATIO PARA COMPLETAR.

ANEXO 7

**CEIP TIERRA DE CAMPOS- Villalón de Campos**

LEYENDA:

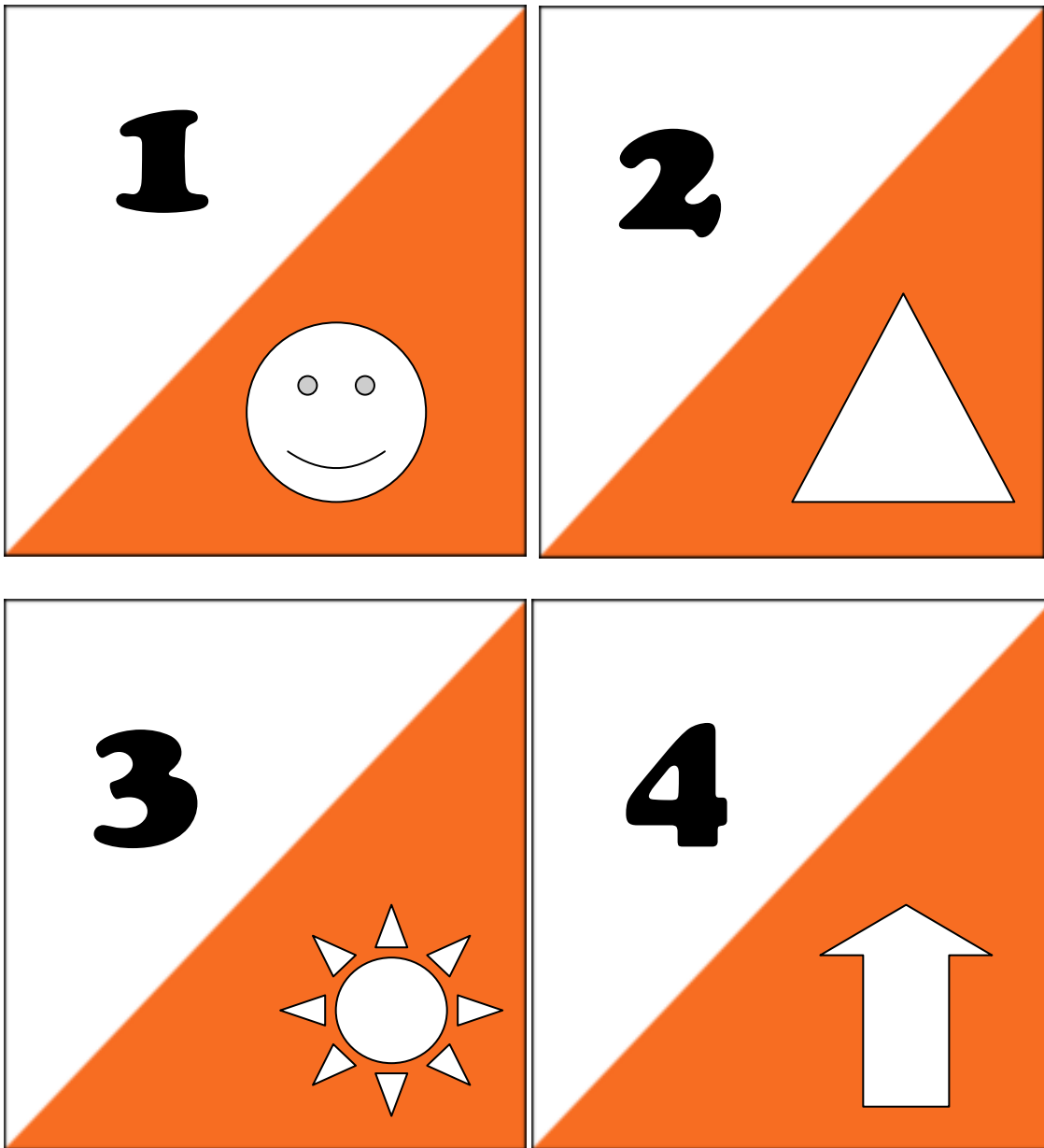
Interpreta la simbología del mapa:  
- Pinta los 10 elementos que faltan.  
- Escribe los nombres de los símbolos de la Leyenda.

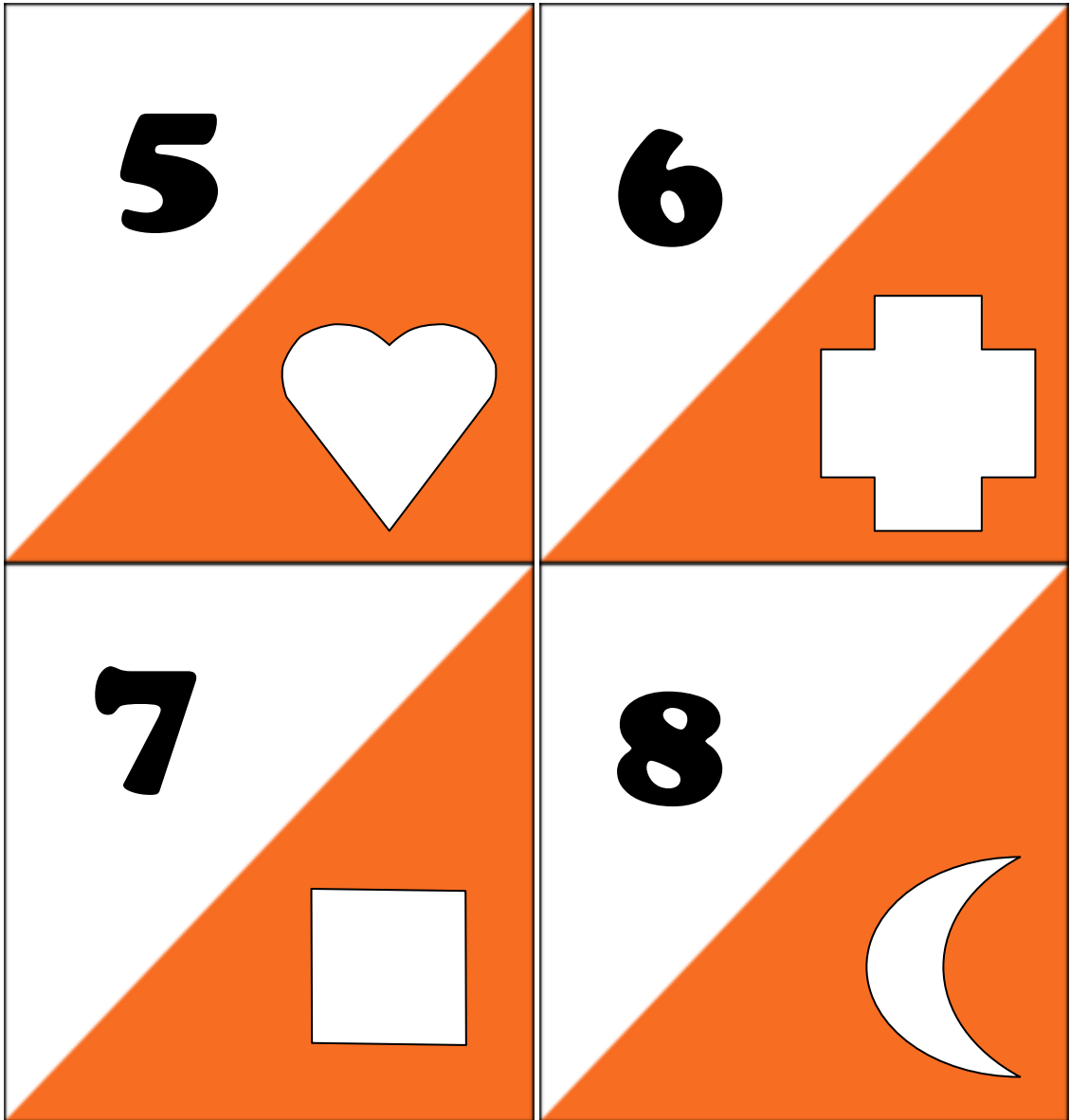
TARJETA CONTROL PARA EL RASTREO (FOTOCOPIADA POR DETRÁS)

<b>TARJETA CONTROL</b>							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>



8.8- ANEXO 8- TARJETAS CON LOS 8 CODIGOS. RASTREO

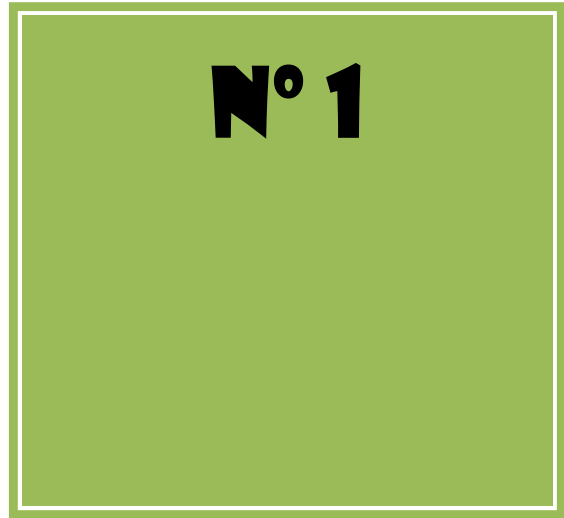




❁ 8.9- ANEXO 9- TARJETAS CODIGO DE COLOR. EN BUSCA DEL TESORO.



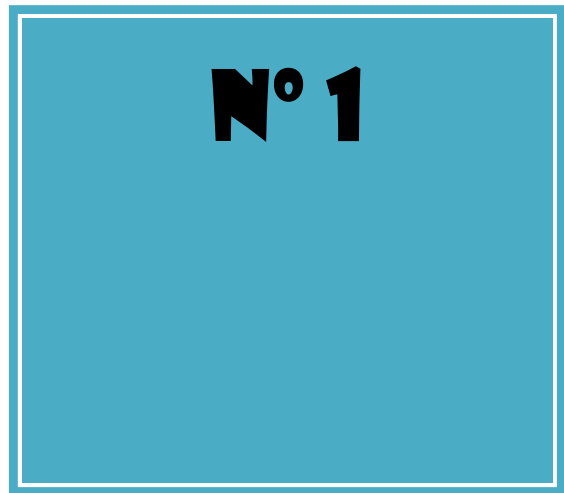
4 NARANJAS



4 VERDES

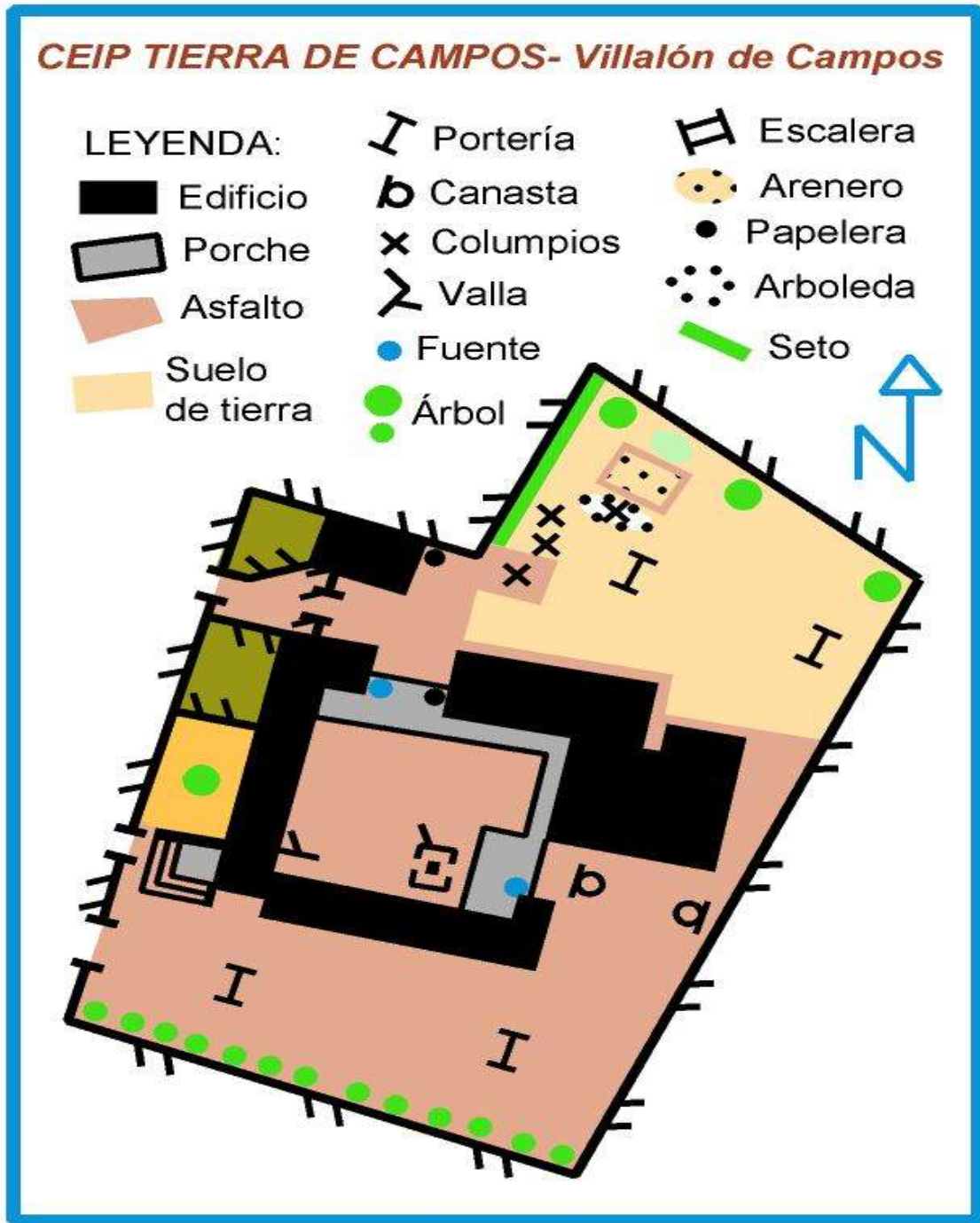


3 ROJAS



3 AZULES

8.10- ANEXO 10- MAPA DEL PATIO.



# MATERIAL DE ORIENTACIÓN



BRÚJULA DE MANO.



BRÚJULA DE DEDO.



SPORTIDENT



TELA



BALIZA CON ESTACA



PINZA



P. ELECTRÓNICA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C
Federació de Curses d'Orientació de Catalunya									

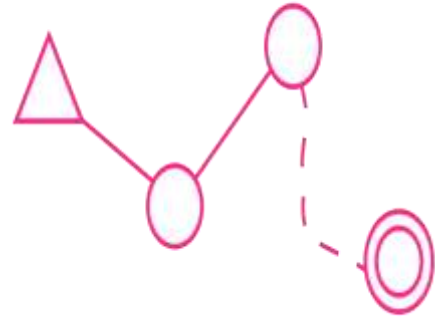
TARJETA CONTROL DE RECORRIDO

	A	B	C	D	E	F	G	H
Categoría	H21			8600			310	
1	35	↙	~~~~~	⚡				
2	36		•			≡	⚽	
3	37		∪	∩	3+6	○		
4	38		∇		2+2	○		
5	41	←	≠				♻️	
6	42	↑	≡					
7	50		⚡	×	/		♻️	+
8	52		∩	⊙		○		
9	55		/	×				
10	56		×				○	
	⊗							⊗
	<b>350</b>							

LEYENDA DE RECORRIDO

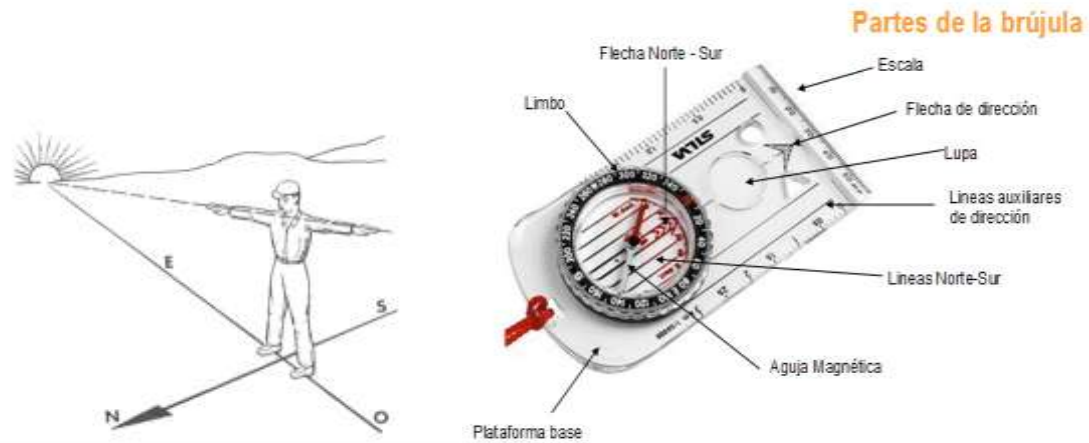


BALIZA DEPORTIVA



SALIDA- CONTROLES Y LLEGADA

8.12- ANEXO 12- EL NORTE , LA LEYENDA Y LA BRÚJULA



NORTE GEOGRÁFICO

PARTES DE UNA BRÚJULA

LA LEYENDA

	Carretera asfaltada/Autovía		Curvas de nivel / maestra
	Pista forestal		Curva auxiliar / terraplén
	Camino ancho / estrecho		Surco de erosión / profundo
	Senda grande / pequeña		Loma pequeña / cota
	Vía de tren / puente o paso		Depresión grande /pequeña
	Línea eléctrica / poste		Muro de tierra / derruido
	Línea alta tensión / poste		Río continuo / estacional
	Muro de piedra / derruido		Depresión / hoyo con agua
	Muro de piedra infranqueable		Lago / pantano impenetrable
	Valla franqueable / rota		Zona encharcada/estacional
	Valla infranqueable (>1.5m)		Pozo / fuente / arroyo
	Edificios / casas / ruinas		Terreno abierto /semiabierto
	Propiedad privada prohibida		Abierto / semiab. con veget.
	Conducción franq./ infranq.		Bosque: carrera rápida/lenta
	Torre grande / pequeña		Bosque: muy lenta/dirección
	Cortado franq. / infranq.		Veget. baja: lenta/muy lenta
	Hoyo en piedra / en tierra		Veget. impenetrable / cultivos
	Piedra pequeña / grande		Viñedos / frutales u olivos
	Zona / grupo de piedras		Límites veget./ cortafuegos





MAPA DE UN PARQUE- ENTORNO NATURAL CONOCIDO- UN PARQUE

**E D U C A C I Ó N F Í S I C A**

REC-A

Orientación por el parque de Saldaña 09

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

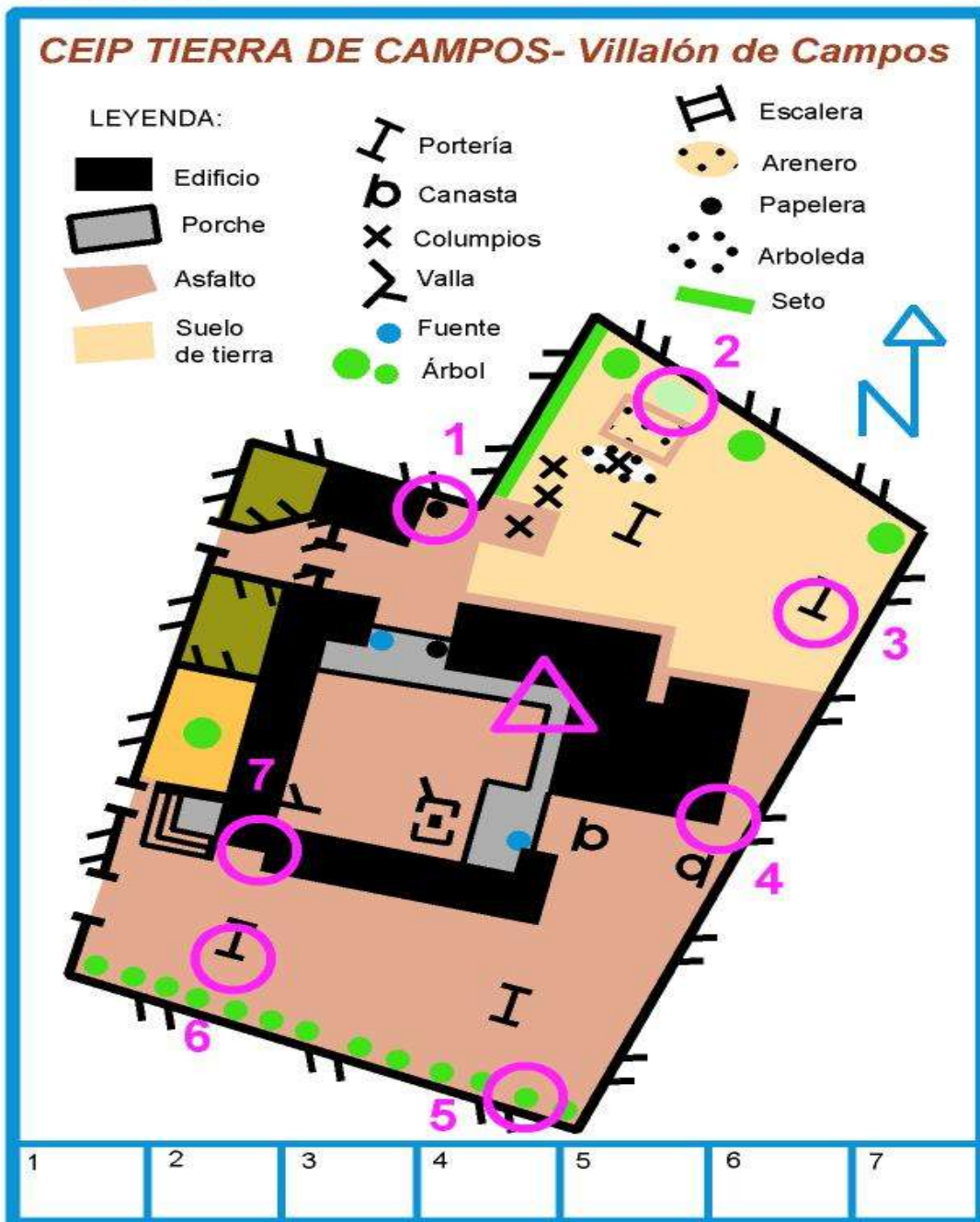
1	9
2	10
3	11
4	R
5	
6	HORA DE LLEGADA
7	HORA SALIDA
8	TIEMPO TOTAL

# MAPA URBANO DE LA CIUDAD DE PALENCIA.



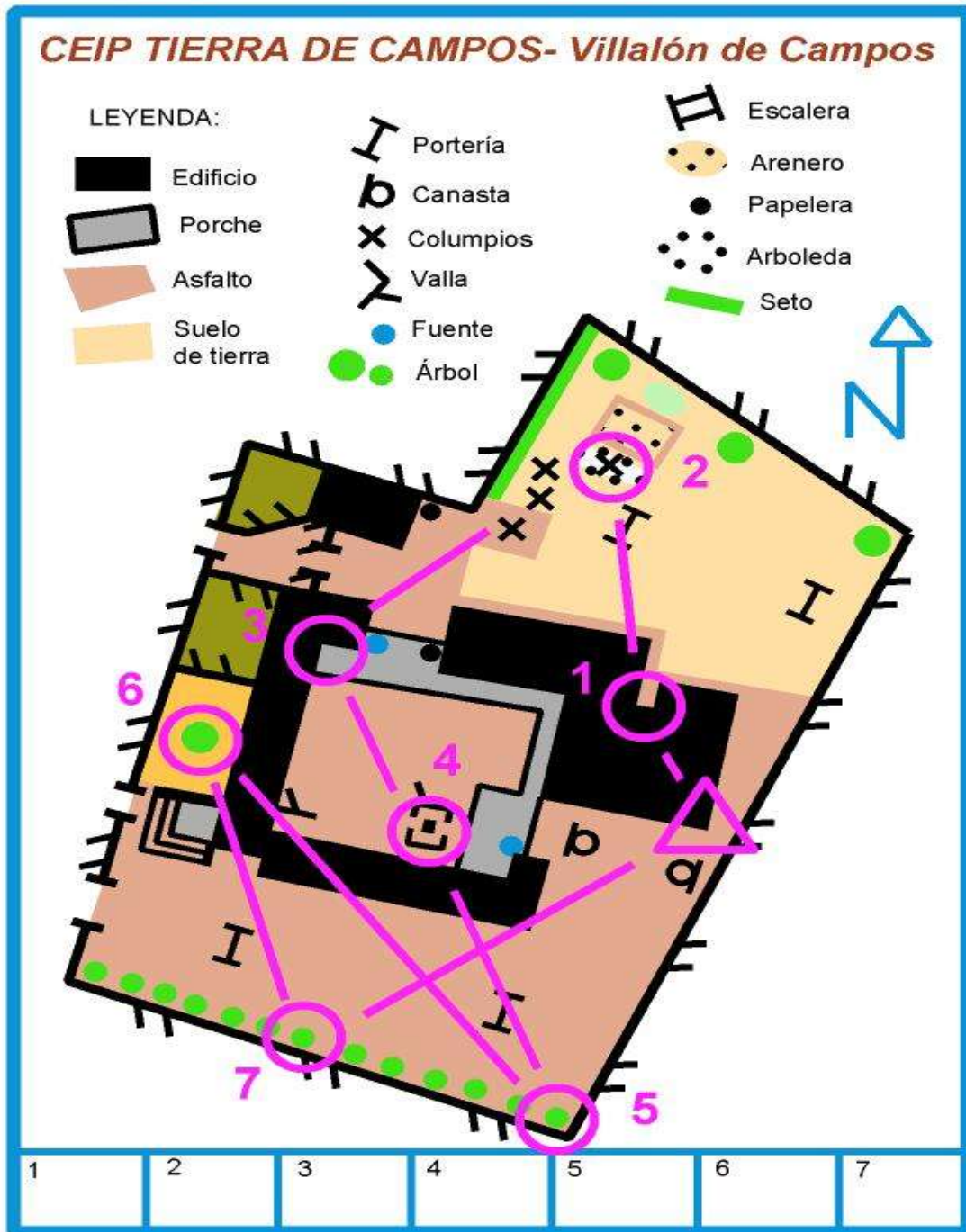
8.14- ANEXO 14- MAPA DEL PATIO. REUTILIZAMOS TARJETAS ANEXO 8

ANEXO 14

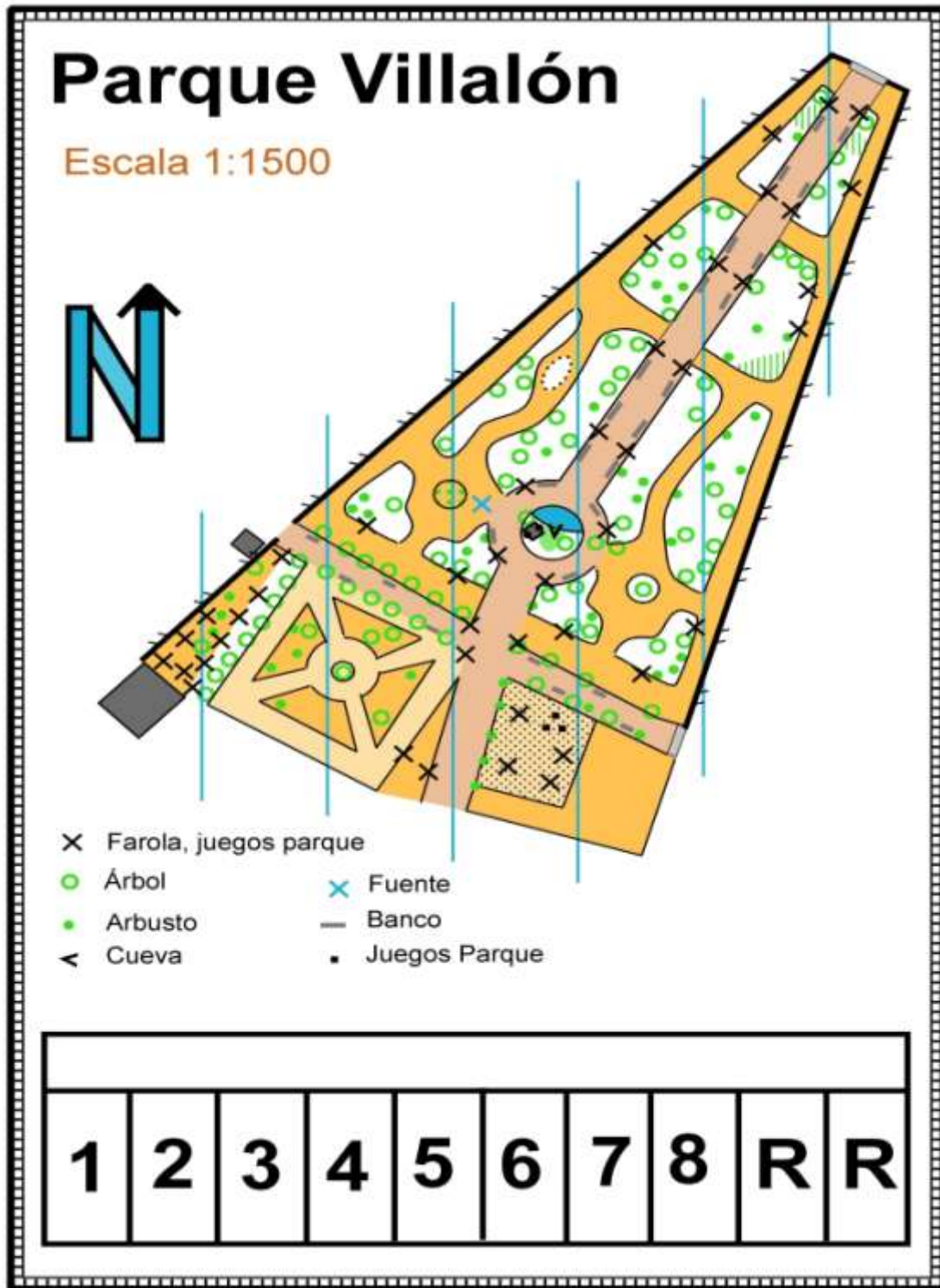


8.15- ANEXO 15- MAPA DEL PATIO. Con un recorrido de 7 controles.

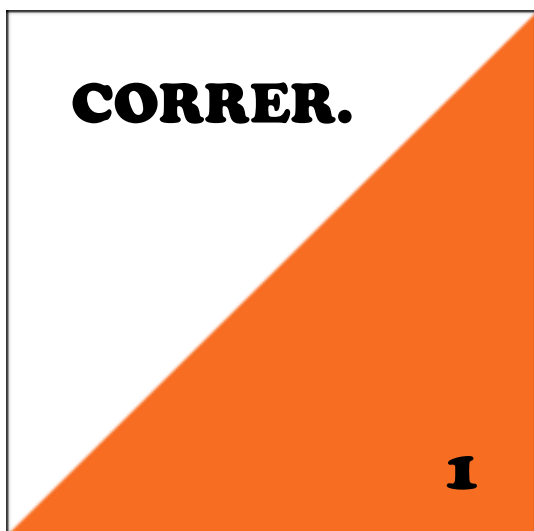
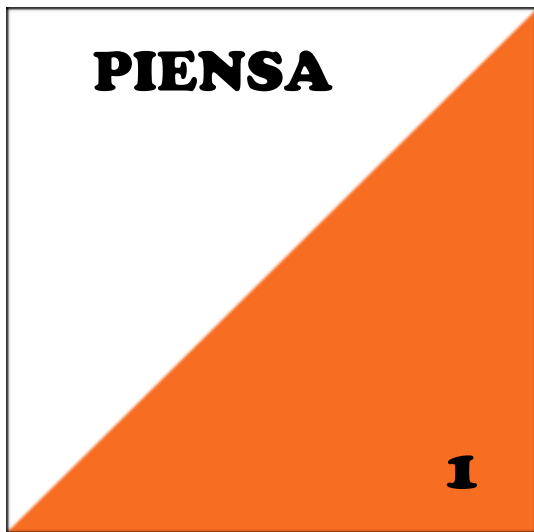
ANEXO 15



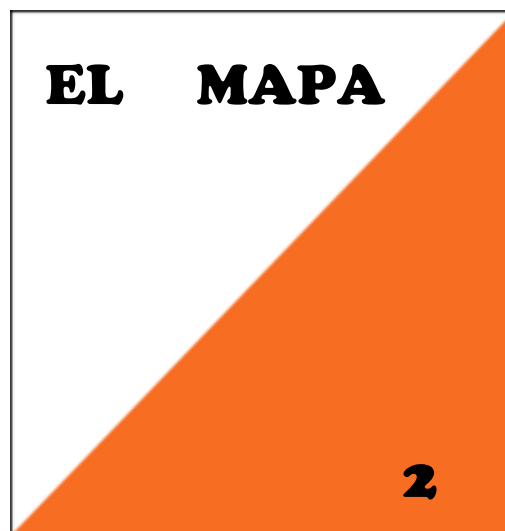
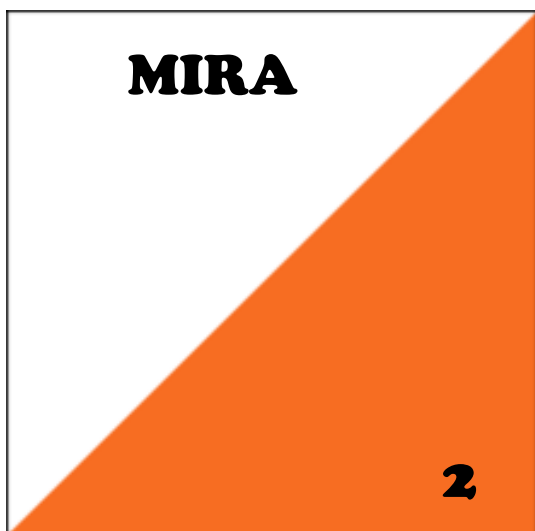
8.16- ANEXO 16- MAPA PARQUE.



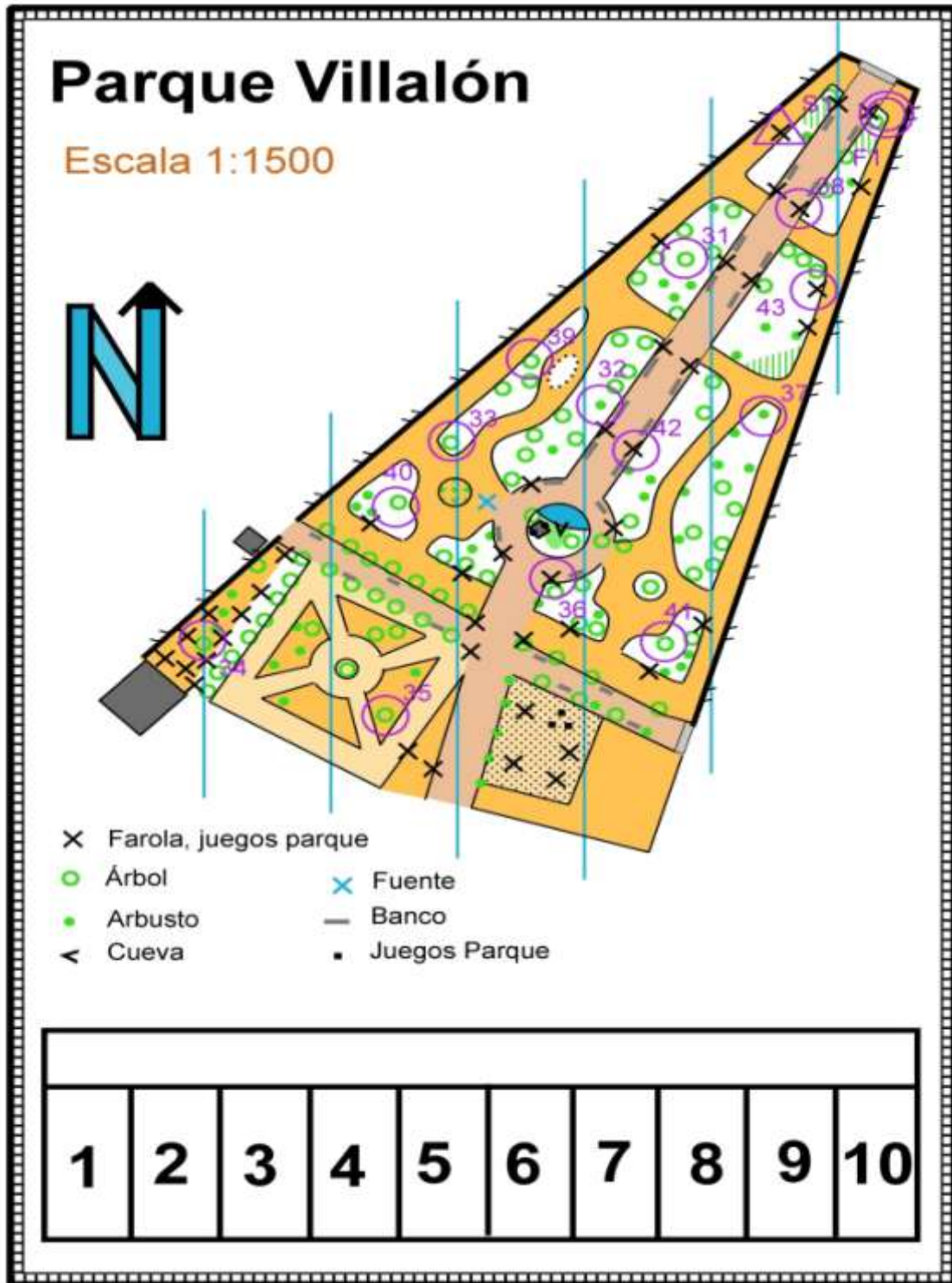
✿ 8.17- ANEXO 17- TARJETAS-BALIZA A ESCONDER DEL PRIMER MIEMBRO DE LA PAREJA.



TARJETAS-BALIZA A ESCONDER DEL SEGUNDO MIEMBRO DE LA PAREJA



8.2.18- ANEXO 18- MAPA PARQUE SCORE.



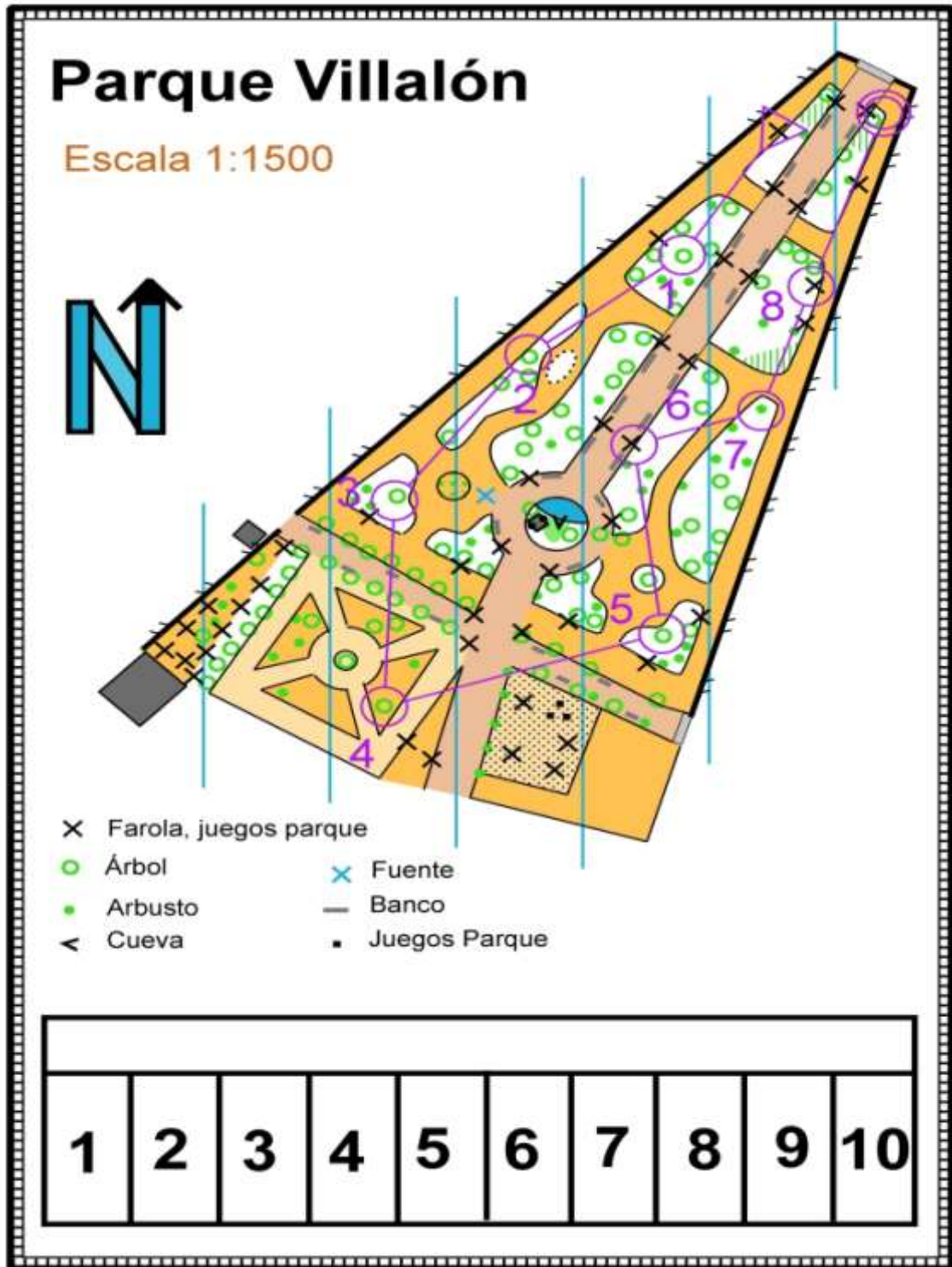


8.2.19- ANEXO 19- CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL PARQUE.

RECORRIDO 1



## RECORRIDO 2



❁ 8.20- ANEXO 20- AUTOEVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNO.

<b>AUTOEVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNO.</b>					
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>					
<b>NOBRE:</b>			<b>CURSO:</b>		
<b>ITEMS</b>	<b>1 MAL</b>	<b>2 REGU</b>	<b>3 BIEN</b>	<b>4 MB</b>	<b>PUNTO S</b>
¿Sé en qué consiste una carrera de orientación?					
¿Me oriento ahora mejor en diferentes espacios?					
¿Soy capaz de elaborar diferentes planos o mapas?					
¿Reconozco los elementos básicos del mapa: leyenda, norte geográfico?					
¿Sé localizar ciertos puntos en un mapa y ubicarlos en la realidad?					
¿Sé realizar un recorrido sencillo de orientación sin perderme?					
¿Sé orientar un mapa con la brújula?					
¿Sé utilizar la técnica del pulgar?					
¿Observo, pienso y luego corro?					
¿Comprendo la simbología o leyenda de los mapas?					
¿Conozco los materiales como la baliza, pinza, brújula?					
<b>ACTITUDES</b>					
¿He atendido todas las explicaciones del profesor?					
¿He colaborado y respetado a mis compañeros?					
¿He respetado y cuidado el medio natural?					
¿He cumplido las normas pactadas?					
<b>PUNTOS TOTALES</b>					

❁ 8.21- ANEXO 21- FICHA DE EVALUACIÓN DE LA U.D POR EL ALUMNO.

EVALUACIÓN DE LA U.D POR EL ALUMNO.		
UNIDAD DIDÁCTICA:		
NOMBRE:		CURSO:
ITEMS	SI/ NO	¿POR QUÉ?- DA TU OPINIÓN
¿Te ha parecido interesante esta U.D?		
¿Crees que es útil para tu vida cotidiana?		
¿Dónde crees que lo podrías aplicar?		
¿Te ha parecido fácil o difícil esta U.D?		
¿Practicarías orientación en tu tiempo libre?		
¿Te gustaría volver a dar orientación el curso que viene?		
¿Te lo has a pasado bien?		
¿Hay algo que no te haya gustado?		
¿Recomendarías a tus amigos/as practicar orientación?		
<p><b>¿Qué se te ocurre para cambiar o mejorar en esta U. D?</b></p>          		

❁ 8.22- ANEXO 22- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.

<b>EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</b>			
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>			
<b>ASPECTOS A EVALUAR</b>	<b>SI/ NO</b>	<b>REFLEXIÓN</b>	<b>PROPUESTA DE MEJORA</b>
¿Se han alcanzado los objetivos propuestos?			
¿Se han trabajado las competencias básicas?			
¿Se adecuan los objetivos a la edad y a su nivel?			
¿Son adecuados de los contenidos para la consecución de los objetivos?			
¿Los criterios y los estándares evalúan los objetivos?			
¿Los instrumentos y los procedimientos han sido los adecuados?			
¿Se ha conseguido la interdisciplinariedad?			
¿La metodología ha sido adecuada para las actividades?			
¿Las actividades y juegos han sido adecuados para la consecución de los objetivos?			
¿El lenguaje y las explicaciones han sido las correctas?			
¿Los agrupamientos han sido correctos?			
¿Los tiempos de actividad han sido los adecuados?			
Espacios: ¿han sido los adecuados?			
Materiales: ¿han sido los adecuados?			
¿La UD ha despertado el interés de los alumnos?			
¿Ha surgido algún imprevisto difícil de solucionar?			
<b>Conclusiones finales y replanteamientos:</b>			

❁ 8.23- ANEXO 23- EVALUACIÓN DEL DOCENTE

<b>EVALUACIÓN DEL DOCENTE</b>			
<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>			
<b>NOBRE:</b>		<b>CURSO:</b>	
<b>ITEMS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
¿Crees que te ha enseñado muchas cosas en esta U.D.?			
¿Te parecen interesantes sus clases?			
¿Explica bien las actividades y la normativa a seguir?			
¿Es muy exigente en las clases?			
¿Sabe mediar en los conflictos?			
¿Resuelve tus dudas cuando le pides ayuda?			
¿Te escucha y tiene en cuenta tus opiniones?			
¿Trata a todos por igual?			
¿Es cercano y respetuoso con los alumnos?			
¿Te motiva cuándo no sabes realizar un ejercicio?			
<b>Da tu opinión sobre tu profesor: ¿Qué debe cambiar para mejorar?</b>			

8.24- FICHA REGISTRO DE CONTROL.

REGISTRO DE OBSERVACIONES											
NOMBRES	Elabora un plano correctamente	Se orienta en los diferentes espacios correctamente,	Interpreta correctamente la simbología del mapa.	Toma decisiones correctas en sus trayectos	Orienta bien el mapa.	Utiliza técnica de dedo.	Escuchas las explicaciones.	Respeto el medio natural.	Respeto las normas de la actividad.	Trabaja en equipo	PTS
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
<b>CRITERIOS: 0 NUNCA, 1 A VECES, 2 CASI SIEMPRE Y 3 SIEMPRE.</b>											