



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS DEL TRABAJO TELEMÁTICO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: ÁLVARO PRIETO BELTRÁN

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

PALENCIA, 2020



RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se expone una propuesta de actividades telemáticas que han sido llevadas a cabo con un grupo de quinto curso en el CEIP Ramón Carande y Thovar, en la ciudad de Palencia, sobre la Orientación y cómo esta puede ser trabajada desde casa.

A través de este TFG se puede observar la interdisciplinariedad de este deporte, es decir, la estrecha relación que tiene con múltiples áreas del currículum oficial como las Ciencias Sociales, las Matemáticas y la Educación Plástica principalmente. Además, las actividades muestran cómo la Educación Física también puede ayudar a mejorar el grado de adquisición de la Competencia Digital. Las actividades están destinadas para adquirir una serie de técnicas y capacidades específicas de la Orientación, con el fin de preparar al alumnado en caso de una práctica futura de este deporte o a la hora de orientarse en un entorno desconocido.

PALABRAS CLAVE

Orientación deportiva, interdisciplinariedad, TICs, trabajo telemático y Educación Primaria.



ABSTRACT

This dissertation presents a proposal of telematic activities that have been carried out with a Year 5 group in the Ramón Carande y Thovar Primary School, in the city of Palencia, on Orienteering and how it can be worked on from home.

Through this dissertation, interdisciplinary nature of this sport can be observed, that is to say, the close relationship it has with multiple areas of the official curriculum such as Social Sciences, Mathematics and Art, mainly. Also, the activities show how Physical Education can also help to improve the degree of Digital Competency acquisition. The activities are intended to acquire a series of specific techniques and capacities of Orienteering, with the purpose of preparing pupils in the case of any future practise of this sport or at the moment of orienting themselves in an unknown environment.

KEY WORDS

Sport orientation, interdisciplinarity, ICT, telematic work and Primary Education.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. JUSTIFICACIÓN	8
2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL	8
2.2 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	9
2.3 JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA.....	10
3. OBJETIVOS	11
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
4.1 EL DEPORTE DE LA ORIENTACIÓN.....	12
4.2 LA ORIENTACIÓN EN EL CURRÍCULUM OFICIAL...16	
4.3 REPRESENTACIONES Y GRAFISMOS	18
4.4 TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICs).....	19
5. METODOLOGÍA.....	21
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	23
6.1. CONTEXTO	23
6.2 TEMPORALIZACIÓN	24
6.3 PUESTA EN PRÁCTICA (Actividades)	24
6.4 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES	30
6.5 FEEDBACK DE LAS ACTIVIDADES	31
7. CONCLUSIONES	32
8. BIBLIOGRAFÍA	35



9. ANEXOS	36
Anexo I: Ejemplo “Plano de mi casa”	36
Anexo II: Ejemplo “Mi baliza”	37
Anexo III: Actividad “Brújula casera”	38
Anexo IV: Ejemplo actividad “Donde señala la aguja”.....	38
Anexo V: Actividad “Escalas”	39
Anexo VI: Actividad “Puzles”	41
Anexo VII: Plantilla Actividad “Circuitos belgas”.....	41
Anexo VIII: Circuito Actividad “Circuitos belgas”.....	42
Anexo IX: Ejemplo Circuito Actividad “Circuitos belgas”	43
Anexo X: Ejemplo actividad “Gymkana familiar”	44
Anexo XI: Actividad “Recorriendo la ciudad desde casa”	45
Anexo XII: Rúbrica procedimental	46
Anexo XIII: Rúbrica trabajo escrito	47
Anexo XIV: Diana de autoevaluación.....	48



1. INTRODUCCIÓN

La orientación es una capacidad inherente al ser humano de la que, en gran parte, no somos conscientes y se utiliza constantemente en la vida cotidiana, ya sea para quedar con alguien, para ir a hacer la compra pensando que camino debemos de escoger... desde el momento que reflexionamos sobre ¿Dónde estamos? y ¿Hacia dónde nos queremos dirigir?, entre esas dos cuestiones existen multitud de procesos cognitivos y reflexivos, dichos procesos son los que pretendo poner en práctica y mejorar mediante la propuesta de actividades.

Mediante este documento, pretendo justificar desde una perspectiva tanto personal, teórica y legislativa, los beneficios que ofrece trabajar un deporte como la Orientación dentro de la etapa de Educación Primaria, así como la necesidad de incluir esta disciplina dentro del Currículum Oficial.

Además, reflejar el carácter interdisciplinar de la Orientación, ya que el Currículum Oficial te brinda la oportunidad de trabajar diversas áreas simultáneamente. Es un deporte bastante completo, permite trabajar desde la capacidad de orientación, las operaciones con escalas hasta la producción y representación de planos y pequeños croquis.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación también tienen cabida dentro de la Educación Física como podrá observarse durante la exposición de este trabajo; las TICs son una de las herramientas esenciales en el desarrollo del alumnado sobre todo como medidas de atención a la diversidad, ya que favorecen una atención individualizada y permiten poder adaptarse a los niveles y necesidades de cada alumno. Las actividades y el trabajo telemático son un claro ejemplo de dicha adaptación y atención individualizada como podréis observar. Asimismo, detallaré como la Educación Física puede contribuir a la adquisición de la Competencia Digital entre otras.



En la presentación de las actividades, al principio, indicaré mi contexto de actuación y a continuación, la secuenciación de todas las actividades con las que el alumnado desarrollará las técnicas y capacidades específicas sobre orientación; estas actividades serán telemáticas, trabajando así la Competencia Digital y finalmente, estará expuesta la forma de evaluar todas las actividades propuestas.

Por último, tras la exposición de la secuencia de actividades mencionaré una serie de conclusiones donde analizaré tanto la relevancia de este trabajo, como la utilidad de las actividades planteadas con sus respectivas propuestas de mejora en el caso de que hubiese que repetirla en un futuro bajo las mismas condiciones.



2. JUSTIFICACIÓN

La justificación de este trabajo viene definida en los siguientes apartados:

2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Personalmente, me he decantado por realizar este TFG debido a una serie de razones que comentaré a continuación:

La Orientación es un deporte con el que no había tenido contacto hasta el presente año, donde he tenido la oportunidad de participar en diferentes modalidades de carreras de orientación; la experiencia fue tan gratificante que me llevó a interesarme y querer saber más acerca de dicho deporte. Un sentimiento tan enriquecedor debe contagiarse, debe transmitirse y que mejor opción que un TFG relacionado con este deporte que exija de mí ese afán de investigar, de saber más, de reflexionar sobre la forma más eficiente de enseñarlo y de estudiar qué posibilidades de cara al futuro puede tener este deporte para el alumnado.

La situación actual generada por el COVID-19 me hizo darme cuenta que podía trabajar la Educación Física de una forma alternativa, las actividades telemáticas; estas actividades son un recurso muy versátil, se adaptan a los niveles y necesidades de cada alumno, además permiten mantener ese aspecto lúdico y motivador para el alumnado tan característico de esta área. Con estas actividades pretendo crear un recurso donde se pueda trabajar la Educación Física y un deporte como es la orientación a través de las TICs, también serán útiles en el caso de que se repita otra situación, que inhabilite la educación presencial, donde los alumnos puedan trabajar y aprender sobre este deporte desde su casa, en el caso de que un alumno no puede acudir al centro de forma continua por causas médicas o de cualquier otra índole e incluso realizarlas cuando las condiciones meteorológicas no sean favorables para realizar este deporte en el medio natural.



2.2 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En cuanto al marco teórico, haré un mayor hincapié en él más adelante en la fundamentación teórica. La Orientación es un deporte que contribuye a la mejora de una capacidad básica como es la resistencia, especialmente cardiovascular, además tiene un gran factor sociológico como defienden McNeill, C. Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006). Por ello, he orientado este TFG a la consecución y adquisición de esas estrategias mentales o procesos cognitivos (percepción y análisis de la situación, resolución mental del problema, realización motriz de la solución elegida y percepción y análisis del resultado) y contenidos teóricos necesarios para una práctica correcta de este deporte y poder comprobar así en qué grado mejoran esas capacidades básicas.

Las actividades telemáticas sobre Orientación mejoran el grado de adquisición de competencias como, por ejemplo: La Competencia Digital, todas las actividades requieren de un dispositivo digital ya sea para buscar información, realizar la tarea o enviar las actividades. Sentido de la Iniciativa y el Espíritu Emprendedor, este deporte requiere de una gran autonomía en iniciativa en la toma de decisiones, aspectos cruciales en la adquisición de esta competencia. Competencia en Aprender a Aprender, partiendo de innumerables estudios psicológicos y pedagógicos vistos durante la carrera acerca de las ideas de Vygotsky y Bruner, el alumno será el protagonista de su propio aprendizaje partiendo siempre de su “zona de desarrollo próximo” y avanzando cada vez más en la dificultad de las actividades, siguiendo el proceso de “andamiaje” donde sin unos determinados conocimientos no puedes adquirir los siguientes. Competencia Matemática y Competencia en Ciencias y Tecnología, trabajando contenidos científicos como pueden ser la brújula y los mapas con sus respectivas escalas.

Por último, mencionar las utilidades y aplicaciones que tiene este deporte en la vida real, como la capacidad de adaptarse y orientarse al llegar a una ciudad o zona desconocida, tener una mayor autonomía en iniciativa a la hora de tomar decisiones y mejorar la memoria visual y espacial entre otros aspectos.



2.3 JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA

La orientación es una disciplina bastante completa y que abarca múltiples áreas educativas pero, si observamos la LOMCE, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa y 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, no aparecen apartados que hagan referencia explícita a la necesidad de trabajar la orientación durante el periodo de Educación Primaria Obligatoria.

A pesar de que no existan referencias explícitas, sí que encontramos ciertos contenidos del Área de Educación Física que se pueden vincular con la orientación, como, por ejemplo: *“Direccionalidad del espacio.”* y *“Organización del espacio de acción.”* (DECRETO 26/2016 p. 34632) dentro del bloque dos de quinto curso “Conocimiento Corporal”, *“Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos.”* (DECRETO 26/2016 p. 34635) dentro del bloque cuatro de quinto curso “Juegos y Deportes”, este además está estrechamente relacionado con las posibilidades que ofrece este TFG.

La Orientación es un deporte con un alto grado de interdisciplinariedad, ya que abarca diversas áreas del currículum oficial, entre ellas cabe destacar Ciencias Sociales trabajando contenidos como: *“Cartografía. Planos, mapas, fotografías aéreas, imágenes de satélite y otros medios tecnológicos. Escalas.”* y *“Orientación y localización. Los puntos cardinales. Coordenadas geográficas: Latitud y longitud. La brújula y los sistemas de posicionamiento global (GPS). Planificación de itinerarios.”* (DECRETO 26/2016 p. 34313) dentro del bloque dos de sexto curso “El Mundo en que Vivimos”, a pesar de ser un curso por encima de mi contexto, resultan contenidos fáciles de trabajar y además ya poseen conocimientos previos acerca de ellos.



3. OBJETIVOS

Tras la realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) pretendo lograr los siguientes objetivos:

- Justificar la didáctica de la Orientación como medio para mejorar la Competencia Digital.
- Establecer los contenidos básicos de la Orientación de forma teórica y práctica a través de las TICs.
- Mostrar las aplicaciones del deporte de la Orientación a la vida real (adaptación y orientación en lugares desconocidos).
- Mostrar la interdisciplinariedad presente en la práctica de la Orientación.
- Justificar la utilidad de las TICs dentro del área de Educación Física.



4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 EL DEPORTE DE LA ORIENTACIÓN

La Orientación tal y como lo conocemos ahora tiene unos cien años de historia y como deporte en general, más de ciento treinta. Sus inicios se remontan a 1888 en las academias militares de Kachbery, Estocolmo en Suecia y Kristiania en Noruega, estas carreras suponían unas pruebas militares para conocer bien el entorno, saber orientarse y desplazarse por él con gran facilidad con la finalidad de tener una ventaja estratégica en las guerras como indica la ACCO (1987). Aunque la aparición de la capacidad de orientación todavía se remonta mucho más en el tiempo, ya que es inherente al ser humano, desde nuestra aparición ya nos orientábamos cuando éramos nómadas en busca de alimento y recursos e incluso una vez que se asentó el sedentarismo, la orientación era imprescindible para aventureros y exploradores que querían descubrir nuevos territorios.

¿Qué implica orientarse? Según Miguel (2001) podemos entenderlo como: *“saber dónde estamos y cómo llegar a otros puntos o destinos.”* (p. 90). Este deporte tiene una serie de aplicaciones prácticas más allá del aspecto deportivo o competitivo, ya que ayuda a mejorar la capacidad de orientación y adaptación a lugares que son desconocidos para el individuo y perfecciona la lectura e interpretación de mapas y planos. Existen multitud de definiciones posibles para concretar el significado de la orientación. Centrándome en mi propia propuesta de trabajo e intervención, la definición que más se ajusta sería la mencionada por la ACCO (1987): *“Un juego de interior para grupos de niños que proporciona diversión y sirve para adquirir conocimientos elementales de lectura de mapas.”* (p. 9), ya que mi trabajo consiste en una serie de actividades telemáticas que se realizarán desde el hogar y, aunque no se trabaje al aire libre, esto no impide poder adquirir las nociones básicas para saber orientarse.



Desde el hogar podemos ejercitar nuestra mente trabajando aquellos aspectos cognitivos que nos permitirán en un futuro una consecución de los objetivos de este deporte al llevarlo a cabo en un medio abierto o natural. Silvestre (1987) considera a la orientación como *“una acción reflexiva cuya expresión es una conducta motriz”* (p. 21) además desglosa los aspectos cognitivos en cuatro fases:

- Percepción y análisis de la situación: Consiste en una observación general tanto de los elementos abstractos como son el mapa y el circuito; aquí entra en funcionamiento la capacidad de decodificación e interpretación de símbolos ordenados y de los elementos reales como son nuestro propio cuerpo y el medio en el que nos encontramos. Además de un análisis del mensaje que nos transmite la simbología interpretando los diferentes elementos de nuestro mapa con la finalidad de elaborar una estrategia mental, lo que da pie a la siguiente fase.
- Resolución mental del problema: Consiste en todas y cada una de las acciones que realiza el alumno para alcanzar el objetivo previsto. Estas acciones pueden ser automatismos como mantener el mapa o plano orientado hacia la posición a la que queremos llegar o acciones conscientes como elaborar en nuestra mente el itinerario a seguir.
- Realización motriz de la solución elegida: Una vez hemos tenido en cuenta los procesos de las dos fases anteriores es el momento de actuar y poner en práctica el itinerario pensado, ya que no siempre será el correcto y en la mayoría de los casos se harán modificaciones durante la propia práctica, Silvestre (1987) *“considera la acción de la orientación como un sistema investigador que se autoperfecciona al mismo tiempo que resuelve el problema planteado.”* (p. 21).
- Percepción y análisis del resultado: En esta última fase se valora el resultado de nuestras acciones, donde el éxito o el fracaso tiene una acción educativa directa en el alumnado.



Otro factor importante dentro de este deporte, como menciona Miguel (2001), es la emocionalidad y su control. En todas y cada una de las fases que he mencionado anteriormente, existe un componente emocional que no podemos dejar que domine al alumnado, tanto cuando estén interpretando las referencias, decidiendo el itinerario a seguir o incluso cuando se estén desplazando. Para este trabajo, el componente emocional es algo más fácil de controlar debido a que trabajarán en un entorno conocido; pero sí deberán adquirir unas estrategias para controlar las emociones cuando tengan que realizar este deporte en un contexto desconocido. Esto se puede lograr fomentando la autonomía y seguridad a la hora de tomar decisiones o mejorando el control y uso de los elementos necesarios en este deporte. La emocionalidad no es el único valor que se debe trabajar, como indican Mc Neil, C., Cory-Wright, J. y Renfrew, T. (2006), la orientación permite trabajar una serie de aspectos sociopersonales como promover la independencia y confianza personal, autoimponerse nuevos objetivos y aspiraciones y fomentar la realización de este deporte en familia; también existen aspectos conceptuales como la toma de decisiones mientras se interpreta un mapa o brújula y familiarizarse con los mapas y pequeños croquis.

Para poder comprender un poco más este deporte y acercar al alumnado a una práctica correcta, es necesario tener contacto y nociones básicas sobre ciertos elementos característicos:

- El mapa: *“Un mapa es una representación a tamaño reducido de una parte de la Tierra.”* Blandford (1989) (p. 11). En él además viene representada toda la simbología y el circuito a realizar; es una de las herramientas fundamentales sobre las que tendrá que trabajar el alumnado. Nos da la posibilidad de trabajar la Orientación del esquema corporal como indica Silvestre (1987) tanto en reposo con las nociones de norte, sur, este y oeste, la relación de uno mismo con el mapa e incluso la relación de uno mismo con respecto a un elemento de referencia representado. Con la actividad que he titulado “El plano de mi casa” tendrán la oportunidad de poner en práctica estas habilidades de orientación y percepción



espacial, situándose dentro del plano, sorteando obstáculos y manteniendo el plano orientado en relación a un punto de la casa.

- La escala: *“El grado de reducción del mapa se denomina escala, es decir, la proporción en que la representación es más pequeña que la zona real.”* Blandford (1989) (p. 11). La comprensión de este elemento tendrá una gran trascendencia, especialmente de cara a la realización de carreras en el medio natural; esto les permitirá tener una visión y percepción más real del medio por el que se van a desplazar ajustando así su desgaste físico y condición cardiovascular.
- La brújula: Es un instrumento para encontrar la dirección, su adecuado uso permitirá al alumnado mantener el mapa o plano orientado, aprender a marcar y seguir un rumbo y el hecho de construir su propia brújula de forma manual en la actividad que he titulado “La Brújula” les permitirá conocer el porqué de su funcionamiento.
- La baliza y pinza: Las balizas suponen aquellos instrumentos que el alumnado debe encontrar y las pinzas poseen ese elemento o código identificativo que diferencia una baliza de otra, en nuestro caso buscando un elemento que todo alumno pueda tener en su hogar seguirán un código de colores; en el contexto real las balizas tienen unas dimensiones y características estandarizadas, a través de la actividad que he titulado “Mi Baliza” podrán experimentar, manipular y conocer de primera mano las características de dicha herramienta.
- La tarjeta de control: Son aquellas tarjetas que nos permiten observar, valorar y evaluar el recorrido que ha seguido el alumnado, en ellas estará la secuencia de colores que ha ofrecido cada baliza y un apartado con el tiempo que han tardado en realizar el recorrido, como realizarán en la actividad que he titulado “Circuitos Belgas”.



4.2 LA ORIENTACIÓN EN EL CURRÍCULUM OFICIAL

El currículum oficial regula la intervención educativa de todos y cada uno de los centros de Castilla y León. En él, a la hora de buscar contenidos relacionados con la orientación deportiva observamos algo muy curioso, es un tema con una alta interdisciplinariedad, es decir, se puede abordar desde múltiples áreas del currículum, entre ellas las más importantes serían Educación Física, Matemáticas y Ciencias Sociales; aunque también se puede aprovechar la orientación para poner en práctica algunos contenidos de las áreas de Educación Plástica y Lengua Castellana y Literatura; esta última se trabaja de forma transversal en las actividades teóricas, donde se exige al alumnado cierto juicio crítico seleccionando la información, respetar las leyes ortográficas en la redacción y además adquirirán un vocabulario específico de este deporte.

Partiendo del área de Educación Física no existe un apartado en concreto que trate sobre la orientación, pero sí que podemos encontrar varios contenidos a relacionar con este deporte. Dentro del bloque dos, Conocimiento Corporal, podemos observar los siguientes contenidos: *“Desarrollo de la percepción selectiva.”*, *“Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos.”* y *“Organización del espacio de acción.”* (DECRETO 26/2016 p.34632) aunque no indique que sean contenidos específicos para poner en práctica la orientación podemos adaptarlos a nuestra situación para trabajar nuestra autopercepción, la percepción del entorno o la percepción de elementos respecto a nuestra posición. Dentro del bloque tres, Habilidades Motrices, cabe destacar el siguiente contenido: *“Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas [...]”* (DECRETO 26/2016 p.34635), durante la acción de orientarse surgen innumerables problemas, muchos de ellos se resuelven inconscientemente, otros en cambio requieren de una cierta iniciativa y estrategias para poder dar una respuesta práctica como a la hora de elaborar un itinerario óptimo.



Las Ciencias Sociales es otro de las áreas en las que se puede fundamentar la orientación dentro del currículum oficial. Por una parte, tenemos todos los contenidos teóricos acerca de la brújula, los planos, los mapas y los puntos cardinales. Por otra parte, tenemos los contenidos que implican una acción práctica partiendo de los contenidos teóricos citados que se trabajarán previamente, como, por ejemplo: *“Orientación y localización. Los puntos cardinales. Coordenadas geográficas: Latitud y longitud. La brújula y los sistemas de posicionamiento global (GPS). Planificación de itinerarios.”* (DECRETO 26/2016 p.34313) el proceso de orientación y la planificación de itinerarios requerirá de unas nociones básicas sobre los planos, la brújula, las escalas, contenidos específicos de este deporte, para poder llevarse a cabo con cierta destreza.

Dentro del área de Matemáticas también podemos observar ciertos contenidos aplicables y necesarios para una práctica más eficiente de este deporte, dentro del bloque tres: Medidas, trabajan las operaciones aritméticas con diferentes medidas de longitud, un contenido útil a la hora de poner en práctica las escalas y mediciones en planos o mapas. Centrándonos en el bloque cuatro: “Geometría”, ya en cuarto curso se iniciaban en la representación de pequeños croquis, mapas y planos callejeros e incluso la localización de algunos elementos en los mapas, ahora en quinto curso, los contenidos se especifican algo más, exigiendo del alumnado una capacidad de describir posiciones y movimientos en un contexto topográfico o las posiciones relativas de varios elementos, además, intenta acercar la situación a un contexto más real.

Finalmente, comentar el área de Educación Plástica, el alumnado a través de las actividades que he titulado “Mi Brújula” y “Mi Baliza” tendrán que realizar dichos elementos manualmente a modo de manufacturas, trabajando de esta forma las artes plásticas. Otro contenido clave dentro del currículum oficial para este deporte podemos encontrarle en el bloque tres, Dibujo Geométrico: *“La representación elemental del espacio, escalas y gráficas sencillas. Los mapas y planos callejeros.”* (DECRETO 26/2016 p.34576) con este contenido podemos enlazar y fundamentar diferentes actividades para trabajar simultáneamente, la representación de planos con sus respectivas escalas.



4.3 REPRESENTACIONES Y GRAFISMOS

Cuando hablamos de orientación, uno de los primeros aprendizajes que el alumnado debe adquirir es conocer y saber transmitir su propia ubicación en un espacio determinado, esta transmisión puede ser mediante palabras o utilizando una simbología como es el caso de los planos y mapas.

Iniciar el trabajo con planos o croquis elaborados por ellos mismos, y donde los símbolos también sean de su creación. El plasmar la realidad sobre un papel y utilizar una simbología propia para designar elementos de la realidad ayuda a motivar y a hacer suya la actividad. Miguel (2001) (p. 97).

Con esta cita también quiero resaltar la importancia de hacer al alumnado partícipe y protagonista de su propio aprendizaje ya que supone un factor emotivo y motivante para ellos.

Antes de empezar a diseñar pequeños planos o croquis tienen que tener cierta capacidad de abstracción, es decir, saber interpretar lo que estamos viendo, poder relacionar lo real con aquellos elementos que imaginamos antes de plasmarlo gráficamente en un plano. Hay que tener cuidado con este aspecto, ya que muchos errores que surgen durante la práctica de este deporte son causados por un déficit en la comprensión de las proporciones entre la distancia real y la representada en el mapa.

Para empezar a realizar un croquis podemos seguir uno de los procedimientos que propone la ACCO (1987): *“Recoger gráficamente toda la información de campo en un borrador y luego elaborando en limpio, completando detalles.”* (p. 165) como los propios autores indican es un proceso lento, pero facilita el proceso de aprendizaje, ya que pueden vivenciar ese proceso de construcción de los diferentes elementos que componen el plano y corregir los errores al instante. Para realizar las mediciones Blandford (1989) recomienda utilizar medidas de longitud alternativas como los pies, esto hará que puedan conocer de primera mano las proporciones entre lo que observan en la realidad y lo que plasman en el plano. *“Una ayuda para obtener las proporciones justas es el papel milimetrado.”* Blandford (1989) (p. 193) de esta forma podrán utilizar las cuadrículas y



relacionarla con sus pisadas, por ejemplo, para realizar un plano más exacto. Otra forma de adquirir esta noción de proporción es manipulando y comparando el tamaño de los diferentes elementos de la sala a representar, de esta forma pueden comprobar rápidamente si la relación entre los objetos reales y los representados se ajusta o por el contrario hay que corregirlo.

4.4 TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICs).

La Ley Orgánica 8/2013, (LOMCE) aborda las TICs como uno de los pilares fundamentales en los que se debe apoyar y sustentar la educación actual, estas son un medio para acercar y adecuar la educación a los niveles y necesidades de cada alumno.

La incorporación generalizada al sistema educativo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), [...], permitirá personalizar la educación y adaptarla a las necesidades y al ritmo de cada alumno o alumna. Por una parte, servirá para el refuerzo y apoyo en los casos de bajo rendimiento y, por otra, permitirá expandir sin limitaciones los conocimientos transmitidos en el aula. Ley Orgánica 8/2013 (p. 9).

Dentro del currículum oficial también se hace alusión a la importancia de las TICs, por una parte, es uno de los principios de atención a la diversidad: *“La utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas facilitadoras para la individualización de la enseñanza y mejora de la atención a la diversidad del alumnado.”* (DECRETO 26/2016 p.34197). Por otra parte, suponen un elemento transversal, es decir, se trabajan en todas y cada una de las áreas de Educación Primaria.



Si nos ubicamos en el área de Educación Física que es el área principal que nos atañe, cabe destacar una de las orientaciones metodológicas que propone el currículum oficial:

Se integrarán y utilizarán las TIC en la búsqueda, selección, archivo, difusión y presentación de las propuestas pedagógicas, así como en la planificación y elaboración de las experiencias educativas, y como medio para consolidar los conocimientos y el vocabulario específico propio del área. (DECRETO 26/2016 p.34590).

Además, en el bloque uno aparecen las TICs como uno de los contenidos comunes, comenta que suponen una herramienta para buscar y analizar y seleccionar información de internet.

Por último, establecer una relación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con la Orientación, existen multitud de herramientas para trabajar las TICs en Educación Física, Pérez y Pérez (2012) proponen una herramienta realmente original llamada *Geocaching*: “es una modalidad del deporte de orientación que consiste en buscar tesoros (también llamados “geocaches” o “caches”) escondidos por cualquier parte del mundo (ciudad o campo) con la ayuda de un Sistema de Posicionamiento Global (GPS).” (p.156) de esta forma podemos acercar al alumnado al medio natural o a cualquier escenario desconocido para ellos y trabajar la capacidad de orientación, además como los propios autores indican esta herramienta se puede adecuar a cualquier edad; una de las variante propicias para quinto curso sería la actividad propuesta en este trabajo, “Recorriendo la ciudad desde casa”, en ella en vez de utilizar coordenadas exactas, deberán establecer un itinerario y llegar a los destinos mediante el trayecto más corto posible.



5. METODOLOGÍA

La metodología que he seguido para este trabajo de fin de grado puede dividirse en estas cinco etapas:

La primera, consiste en una etapa de investigación, fundamentación y recogida de datos acerca del deporte de la Orientación. Partiendo de la situación actual generada por el Coronavirus, orienté mi búsqueda a aquellos apartados de las carreras de orientación que se pudiesen trabajar desde casa. La información expuesta no sólo procede de las fuentes bibliográficas, sino también he buscado los contenidos, criterios y estándares de aprendizaje evaluables pertenecientes a la ley educativa que tuvieran una relación directa con la Orientación. Para enriquecer y sustentar bien las actividades, no me centré únicamente en el área de Educación Física, tuve también en cuenta el área de Ciencias Sociales debido a la estrecha relación que tienen los contenidos de la brújula y la cartografía con este deporte.

La segunda, se trata de una etapa de selección del grupo de seguimiento, investigación sobre el contexto y sobre todo la recogida de información acerca de los hogares. Para esta fase tuve en cuenta diversos factores, como el nivel y conocimientos previos de los alumnos, grado de adquisición de la competencia digital y sobre todo la dotación espacial y de recursos con que contaba cada familia (el centro facilitó una encuesta a las familias para consultar con cuantos dispositivos digitales contaban para poder realizar clases no presenciales). Teniendo en mente todos estos factores, me acabé decantando por el curso de 5ºB, además los contenidos que establece el currículum oficial para trabajar en este curso, como los procesos cognitivos de este deporte, estrategias mentales o la percepción espacial son más fáciles de llevar a la práctica telemáticamente.

La tercera, consiste en la fase del diseño de las actividades telemáticas. Una vez tuve en cuenta todos y cada uno de los aspectos mencionados anteriormente, además de la Unidad Didáctica que no pude llevar a cabo presencialmente, pude empezar a diseñar, organizar y secuenciar las actividades en función de la temporalidad con la que contaba.



Para esta temporalización seguí el siguiente criterio: Primero adquisición de las nociones teóricas, a continuación, un acercamiento a los elementos y herramientas necesarias para este deporte, después la adquisición de ciertas habilidades específicas del deporte y, por último, puesta en práctica y perfeccionamiento de dichas habilidades.

La cuarta, trata de la puesta en práctica de todas las actividades propuestas siguiendo la temporalización preestablecida. Estas se subirán a la plataforma digital del centro para que todos los alumnos puedan acceder a ellas y realizarlas en los plazos establecidos. Una vez que las actividades sean realizadas, se enviarán por correo los resultados en imágenes al tutor.

La quinta y última fase se trata de la reflexión, esta fase nos brinda la oportunidad de cambiar aquellos aspectos que no hayan sido de utilidad o se puedan mejorar con el fin de realizar una mejor propuesta en un futuro. Para ello no solo nos servirá como base los progresos y resultados de los alumnos, además podremos tener en cuenta sus propias ideas o propuestas de mejora de los alumnos.



6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

A continuación, expondré cómo he trabajado el deporte de la Orientación con los alumnos del CEIP Ramón Carande y Thovar, a pesar de las circunstancias adversas provocadas por el estado de alarma del Covid-19, desde las consideraciones previas que he tenido que tener en cuenta antes de empezar a diseñar las actividades, hasta la forma de lograr que el alumnado adquiriese unas nociones básicas de este deporte.

6.1. CONTEXTO

El centro donde he realizado la siguiente propuesta es el CEIP Ramón Carande y Thovar, ubicado al sur de la localidad palentina. Es un centro que en los años noventa era de doble línea en cada uno de los cursos y ha sufrido una decaída en cuanto al número de alumnos matriculados en la última década, por ello el grupo con el que voy a trabajar es bastante reducido.

El grupo de seguimiento al que he orientado esta propuesta es un grupo de 14 alumnos pertenecientes a 5ºB. El nivel socioeconómico de las familias es medio, medio-bajo, pero sí que disponen de al menos un ordenador en cada casa. Estos alumnos cuentan con un alto nivel de competencia digital debido a que aproximadamente un 72% de ellos están matriculados en las actividades extraescolares de robótica o informática; este hecho ha facilitado mi labor y ha influido en la realización correcta de las actividades propuestas. Otro factor a tener en cuenta es que ya poseen unos conocimientos básicos de este deporte debido a la realización de una unidad didáctica el curso anterior y a la participación en una carrera de orientación que se realizó por el centro de Palencia el año pasado.

Se trata de un grupo bastante heterogéneo, cuenta con los siguientes casos:

- Un alumno diagnosticado con TDA-H que no requiere de ninguna adaptación significativa.



- Tres alumnos con dificultades específicas de aprendizaje, requieren de refuerzo en el área de matemáticas. Para estos alumnos se presentarán cuentas más sencillas en la actividad que he titulado “Escalas”.

En cuanto al contexto educativo, estas actividades contribuyen a lograr los siguientes objetivos del centro:

- Implantar las Tics en procesos de enseñanza-aprendizaje como en la gestión y organización del centro para atender a las necesidades que expone el alumnado en la sociedad actual, adquiriendo por su parte una competencia digital. Y, además, poder alcanzar el mayor nivel dentro de las Tics.
- Promover la innovación educativa y proponer planes para la mejora de la calidad con el fin de adaptarnos a las necesidades que exija la sociedad.
- Impulsar la participación de las familias y toda la comunidad educativa en la vida del centro con la finalidad de dotarlo de recursos.

6.2 TEMPORALIZACIÓN

Las actividades telemáticas fueron realizadas por los alumnos tras finalizar las vacaciones de Semana Santa, durante cuatro semanas (20/04/2020 – 15/05/2020). Un total de once actividades divididas a lo largo de ocho sesiones; de cara a la distribución de las actividades en las sesiones, he partido del horario escolar que tenía el alumnado en un principio (una hora y media los martes y una hora los jueves), proponiendo dos actividades los martes y una actividad los jueves, salvo la última semana donde el jueves se reservaba para entrega de las actividades y el cuaderno de campo para poder observar los progresos.

6.3 PUESTA EN PRÁCTICA (Actividades)

Las actividades que expondré a continuación están organizadas y secuenciadas según el siguiente criterio: Primero se trabajarán las actividades que fomenten la adquisición del marco teórico con todos sus contenidos, seguidamente estarán las actividades que



acercarán a alumnado a los distintos materiales y herramientas indispensables en este deporte, después las actividades donde pondrán en práctica esos procesos cognitivos que se requieren para una buena orientación, por último, unas actividades más orientadas al empleo de esas estrategias mentales obtenidas gracias a los contenidos y el resto de actividades.

Nombre del juego	“Trabajo de orientación” (Primera sesión)
Objetivo	Investigar sobre las características del deporte de Orientación.
Descripción del juego	A partir de los siguientes temas: materiales y recursos (balizas, planos/mapas, pinzas, brújula, etc.), historia del deporte, circuitos y sus niveles, y normas del deporte, que serán asignados a cada alumno por orden de lista, de manera individual deberán buscar información acerca de su apartado, una vez que el tutor tenga en su disposición todos los apartados del trabajo creará un manual de Orientación para todos uniendo cada parte.
Recursos materiales	Ordenador, internet, imágenes multimedia.
Competencias	Competencia en Aprender a Aprender, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Digital, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología, Competencia en Comunicación Lingüística.

Nombre del juego	“El plano de mi casa” (Primera sesión)
Objetivo	Realizar un plano detallado justificando sus elementos.
Descripción del juego	En un folio deberán realizar una leyenda que identifique los elementos que quieren detallar. Después dibujarán el mapa con los elementos de esa leyenda (ver en Anexo 1).
Recursos materiales	Folios, lapicero, rotulador, regla.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor.



Nombre del juego	“Mi baliza” (Segunda sesión)
Objetivo	Investigar el diseño de una baliza. Realizar una baliza.
Descripción del juego	Con materiales reciclados, de manera plástica, deberán realizar una baliza siguiendo los criterios y medidas con la información encontrada en internet (ver en Anexo 2).
Recursos materiales	Plásticos, telas, pegamentos, tijeras, cartones, cuerdas, rotuladores, periódicos, cajas.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Digital, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología.

Nombre del juego	“Brújula casera.” (Tercera sesión)
Objetivo	Diseñar y fabricar una brújula a través de materiales cotidianos.
Descripción del juego	El docente les enviará una hoja con los siguientes pasos a seguir y los materiales necesarios. Primer paso, cortar el corcho de manera que quede una lámina no muy gruesa. Segundo paso, adherir la aguja al corcho cortado. Tercer paso, frotar la aguja con el imán. Cuarto paso, verter el agua en el recipiente. Quinto y último paso, colocar la aguja con el corcho sobre el agua (ver Anexo 3).
Recursos materiales	Una aguja de acero, un trozo de corcho, un recipiente, agua, y un imán
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología.



Nombre del juego	“Donde señale la aguja” (Tercera sesión)
Objetivo	Comprender la utilidad de la brújula como herramienta de orientación.
Descripción del juego	Comenzando como punto de partida “la habitación”, deberán apuntar en el Cuaderno de Educación Física en qué eje cardinal (Norte, Sur, Este y Oeste y sus respectivos puntos intermedios) se encuentra la cocina, el baño, el salón y demás habitaciones de la casa (ver Anexo 4).
Recursos materiales	Brújula y cuaderno.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología.

Nombre del juego	“Escalas” (Cuarta sesión)
Objetivo	Comprender las escalas para el cálculo de distancias.
Descripción del juego	El docente posibilitará dos planos (ver Anexo 5) con diferentes escalas donde el alumno tendrá que medir la distancia entre todas las balizas y calcular cuántos metros reales hay entre el punto de inicio y el punto final. Existirá una adaptación para aquellos alumnos con dificultades en cálculo, estos alumnos deberán calcular la distancia desde el punto de origen hasta la cuarta baliza y únicamente con escala 1/10000.
Recursos materiales	Mapas con escalas.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología.



Nombre del juego	“Puzles.” (Quinta sesión)
Objetivo	Identificar e interpretar la simbología de un mapa.
Descripción del juego	El docente facilitará una plantilla en Word con una serie de imágenes que conformarán las piezas de un puzle, los alumnos deberán identificar los diferentes elementos o similitudes de las piezas, una vez identificados girarán y agruparán las imágenes formando el puzle final en el Word. (ver Anexo 6).
Recursos materiales	Ordenador.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología y Competencia Digital.

Nombre del juego	“Circuitos belgas.” (Quinta sesión)
Objetivo	Interpretar los elementos del mapa para conocer mi posición y el destino.
Descripción del juego	El docente facilitará una plantilla con un patrón de conos donde cada uno contará con un color correspondiente (ver Anexo 7). Además, se les dará cuatro tarjetas con cuatro circuitos diferentes que deberán realizar (ver Anexo 8). Los alumnos deberán colocar tantos objetos (preferiblemente que los objetos sean idénticos) como conos haya en la ficha, en una zona de la casa asignándolos el color específico con un rotulador simulando que son sus correspondientes pinzas. Cuando tengan todo montado deberán realizar dicho circuito. Ejemplo de circuito belga hecho por un alumno (ver Anexo 9).
Variantes del juego	A contrarreloj, número de conos.
Recursos materiales	13 objetos iguales, 13 rotuladores de diferentes colores, tarjeta de recorrido y cronómetro.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Competencia Social y Cívica, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor.



Nombre del juego	“Intercambio de circuitos” (Sexta sesión)
Objetivo	Realizar mapas para diferentes niveles. Visualizar la posición de los conos para orientar el mapa.
Descripción del juego	Partiendo de la actividad “Circuitos belgas” los alumnos deberán diseñar un circuito similar, indicando al menos 6 balizas y mandárselo al tutor. Una vez el profesor tenga los circuitos elaborados por todos los alumnos entregará a cada alumno 5 circuitos al azar a cada alumno.
Variantes del juego	Número de conos.
Recursos materiales	13 objetos idénticos, folios, 13 rotuladores de diferentes colores.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor.

Nombre del juego	“Gymkana familiar.” (Séptima sesión)
Objetivo	Poner en práctica la orientación espacial. Perfeccionar las habilidades de lectura e interpretación de planos.
Descripción del juego	Los familiares deben colocar diferentes objetos ocultos por la casa. A esos objetos se les colocará un número y se deberá de marcar con círculos o “x” su ubicación en el plano o mapa, realizado anteriormente en la actividad “El plano de mi casa”, con el que los niños puedan encontrarlos. (Y al revés, donde los niños coloquen los objetos y sean los familiares quienes los busquen a través del mapa). Ejemplo de Gymkana realizada por una alumna (ver Anexo 10).
Variantes del juego	Obstáculos (balizas falsas), dificultad en la posición de la baliza.
Recursos materiales	Mapa de la casa hecho anteriormente, diferentes objetos de pequeño tamaño para esconder (se recomendaría que los objetos a esconder fuesen idénticos al igual que las balizas para que el alumno sepa lo que tiene que encontrar).
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Competencia Social y Cívica, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología.



Nombre del juego	“Recorriendo la ciudad desde casa” (Séptima sesión)
Objetivo	Fomentar el uso de las TICs. Conocer su propia provincia mediante aplicaciones digitales. Mejorar sus habilidades de orientación espacial.
Descripción del juego	Utilizando la aplicación de Google Maps, deberán realizar diferentes recorridos colocando el “monigote” de la propia aplicación en dicho mapa. En el Cuaderno de Educación Física deberán apuntar las calles por las que pasan para ir de un lugar a otro y colorear en un plano de Palencia el recorrido que han seguido. Partiendo siempre de la puerta del colegio tendrán que ir avanzando hasta: su casa, Hospital Río Carrión, La Catedral y el Cristo del Otero. Tendrán que buscar siempre el recorrido más corto para ir a cada lugar. (ver Anexo 11).
Variantes del juego	Ubicarse en cualquier ciudad del mundo y realizar recorridos a distintos puntos.
Recursos materiales	Cuaderno, ordenador, rotulador y plano de Palencia.
Competencias	Competencia de Aprender a Aprender, Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Matemática y Competencia Básica en Ciencia y Tecnología y Competencia Digital.

6.4 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES

El método de evaluación de esta propuesta de actividades se realiza mediante dos rúbricas de evaluación. Una de ellas será procedimental (ver en [Anexo 12](#)) donde se comprueba si han cumplido los objetivos de las actividades y si han adquirido tanto los conocimientos como las capacidades que se les exigía; la otra supone una evaluación del trabajo teórico (ver en [Anexo 13](#)), valorando tanto la creatividad, la organización, la ortografía y la adecuación del tema. Por último, también mencionar una diana de autoevaluación (ver en [Anexo 14](#)) que los alumnos deberán rellenar sobre como creen ellos que han adquirido ciertos contenidos o capacidades.



6.5 FEEDBACK DE LAS ACTIVIDADES

Las actividades han sido subidas a la página oficial del centro de manera que fueran accesibles para todo el alumnado y distribuidas por semanas. Fueron realizadas por un 79% de los alumnos es decir once de los catorce alumnos que conforman la clase, los tres restantes se decidió por parte del profesorado que las horas de Educación Física fuesen destinadas a apoyo en Lengua Castellana y Literatura y Matemáticas ya que requerían de ayuda en dichas áreas.

Los resultados de dichas actividades fueron bastante gratificantes, donde más fallos pude detectar fue en la actividad donde tenían que realizar un plano de sus propias casas, ya que se notaban líneas que no siempre eran rectas, las proporciones entre objetos y habitaciones no se correspondían. Luego, por ejemplo, las balizas y los circuitos belgas gustaron mucho llegando a decir que disfrutaron enormemente realizando estas actividades. La actividad que les resultó más novedosa fue en la que tenían que descubrir la ciudad y llegar a determinados puntos utilizando una herramienta como Google Maps. En el caso de que existiese cualquier duda se ponían en contacto conmigo a través de la plataforma digital del centro; no existieron muchas dudas, principalmente giraron en torno a los materiales con los que fabricar la brújula y la baliza o si podían cambiar algún color de los circuitos belgas porque no disponían de él.



7. CONCLUSIONES

La orientación es un deporte muy completo tanto conceptualmente como motrizmente, por ello, me sorprende que no exista un apartado dentro del currículum oficial que justifique explícitamente la práctica de esta disciplina. Tiene multitud de beneficios tanto cognitivos como motrices, especialmente a la hora de mejorar nuestro autoconocimiento y nuestra percepción dentro de un espacio. Luego también nos permite poder adaptarnos a entornos desconocidos y poder desenvolvernos en ellos con total naturalidad, este hecho dota al alumnado de cierta tranquilidad y seguridad.

Las TICs y la Educación Física parece que no tienen mucha relación u oportunidad de trabajar juntas, pero eso no es así, las TICs son unas herramientas muy versátiles que pueden complementar las necesidades de la Educación Física, estas te permiten una atención individualizada del alumnado, ya que cada alumno desde casa realiza las actividades a su ritmo y según sus necesidades, a diferencia de un aula donde el tiempo limita los tiempos de acción y puede que algún alumno requiera de más tiempo para adquirir ciertos conocimientos o habilidades. Las actividades propuestas dotan al alumno de cierta autonomía para organizar sus tiempos de trabajo y para buscar la información correspondiente de la materia, mejorando a su vez el juicio crítico analizando, interpretando y seleccionando toda la información recogida.

Siguiendo con los objetivos iniciales, este deporte tiene un alto grado de interdisciplinariedad, algo muy útil dentro de la Educación Primaria, ya que te permite trabajar simultáneamente varias áreas del currículum oficial. Lengua Castellana y Literatura con la lectura y producción de textos escritos, Educación Artística con la realización de planos sencillos y producciones tridimensionales de algunos objetos, Matemáticas con las operaciones aritméticas con diferentes medidas de longitud, Ciencias Sociales con los conocimientos acerca de la brújula, la orientación y la cartografía y Educación Física con la percepción espacial, estrategias de decisión, y cierto autoconocimiento. El hecho de poder trabajar tantos conocimientos y abarcar tantas áreas con una misma disciplina, hace de ella un deporte muy enriquecedor para el alumnado y



bastante versátil para el profesorado.

Por un lado, estas actividades han contribuido a mejorar el grado de adquisición de la Competencia Digital gracias a la manipulación de aplicaciones como “*Google Maps*”, fomentando la búsqueda de información por internet, observando algún video-tutorial en “*YouTube*” o incluso redactando escritos que se enviarán al docente o se subirán a la plataforma del centro. Estamos en plena era digital, por tanto, este tipo de actividades suponen un agente motivador para el alumnado, al utilizar un soporte alternativo como el ordenador y la escritura en otro formato, rompen con la costumbre de escribir a mano en un cuaderno, esto supone un aliciente y una motivación para ellos. Si trabajan motivados surge un componente emocional clave para la interiorización de los contenidos trabajados.

Por otro lado, las actividades expuestas favorecen la adquisición de ciertos contenidos necesarios para el ser humano como: la proporción mediante las escalas, de este modo realizan un proceso de abstracción comparando las distancias reales con las ficticias representadas en los planos; la brújula y los mapas como herramientas de orientación mejorando su confianza y seguridad a la hora de tomar decisiones en este deporte; la realización y producción de planos sencillos utilizando una simbología propia que les ayuda a entender la utilidades de estas representaciones. Pero no sólo adquieren conocimientos, sino también capacidades específicas como son: la capacidad de reflexión acerca del itinerario más óptimo, la percepción espacial y autopercepción espacial para poder orientarse y orientar el plano en función de su posición o de la posición de determinados elementos.

Tras la puesta en práctica de las actividades, he podido comprobar ciertos aspectos que se pueden cambiar con el fin de mejorar esta propuesta de actividades en el caso de que tuviera que repetirla en un futuro bajo las mismas condiciones. Las proporciones de los planos que realizaban no siempre eran correctas, lo que me llevó a pensar en cambiar la secuenciación de actividades y proponer la realización del plano de su casa y la actividad sobre escalas en la misma sesión, con la intención de que enlacen ambos contenidos para unas producciones más realistas. La actividad donde había que utilizar el “*Google Maps*”



Álvaro Prieto Beltrán
Mención Ed. Física

resultó ser muy entretenida pero relativamente fácil, por ello trataría de modificar el reto y complicar algo más la actividad como cortando alguna calle o solicitando que acudan a determinados lugares previamente, de esta forma tendrán que reflexionar y buscar nuevas trayectorias e itinerarios.

De cara al futuro también sería interesante comprobar si todos estos aprendizajes teóricos y técnicos sobre orientación tienen un efecto directo en la práctica de este deporte y serían capaces de desenvolverse por el medio natural mejor que un grupo que carezca de estas habilidades y conocimientos.



8. BIBLIOGRAFÍA

ACCO. (1987). *Carrera de Orientación. Deporte y Aventura en la Naturaleza*. Madrid: Penthalon ediciones.

Blandford, P.W. (1989). *Manual de orientación – Uso de mapas y brújulas para aventureros, excursionistas, montañeros y navegantes*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.

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. (BOCYL).

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Mc Neil, C.; Cory-Wright, J.; Renfrew, T. (2006). *Carreras de Orientación: Guía de aprendizaje*. Badalona (España): Editorial Paidotribo.

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

Pérez, M. M., y Pérez, R. (2012). *Propuesta de unidad didáctica sobre geocaching: en busca del tesoro escondido*. Revista Digital de Educación Física EmásF, 19, 155-172. Recuperado de

Silvestre, J.C. (1987). *La carrera de orientación. La salud en el correr*. Barcelona (España): Editorial Hispano Europea, S.A.



9. ANEXOS

Anexo I: Ejemplo “Plano de mi casa”

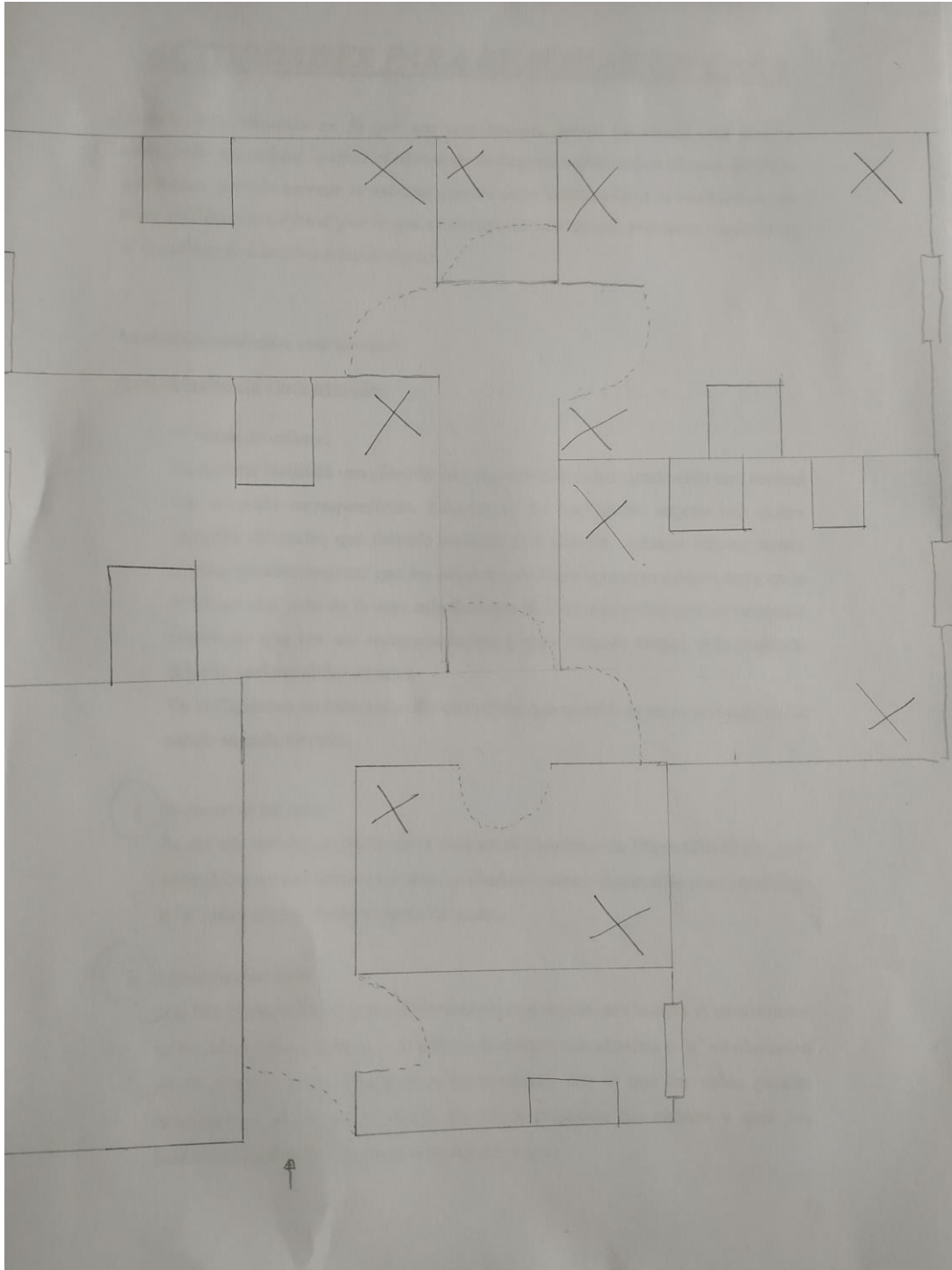


Ilustración 1. Plano realizado por un alumno.



Anexo II: Ejemplo “Mi baliza”



Ilustración 2. Baliza realizada por una alumna.



Anexo III: Actividad “Brújula casera”

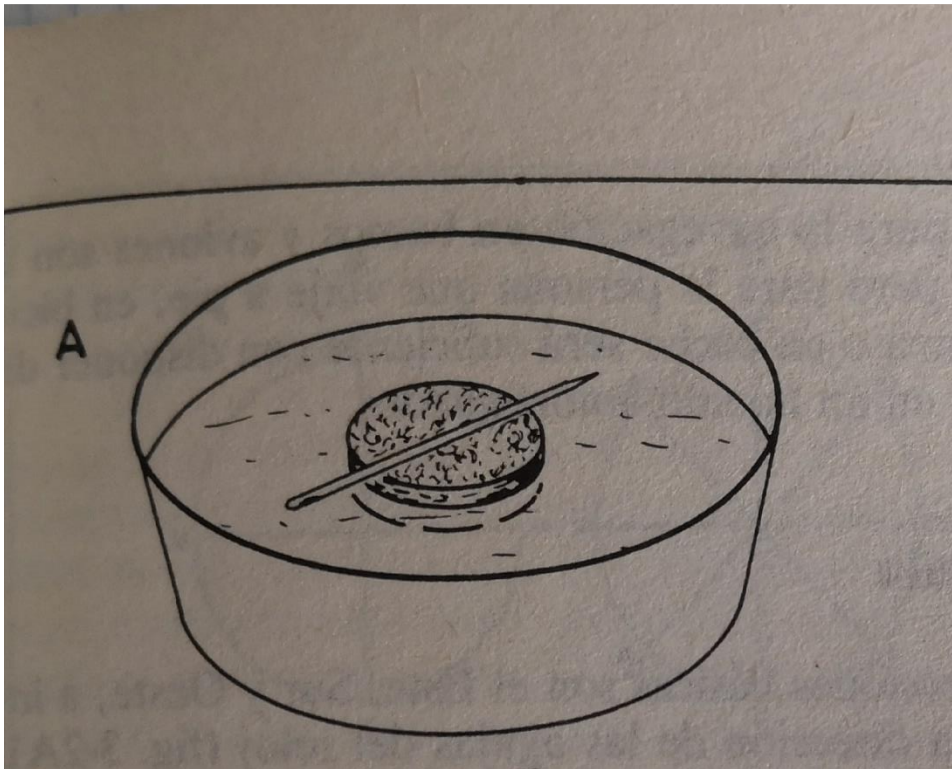


Ilustración 3. Ejemplo de brújula improvisada extraída de Blandford (1989) (p. 43) y adjuntada al alumnado en las actividades telemáticas.

Anexo IV: Ejemplo actividad “Donde señala la aguja”.

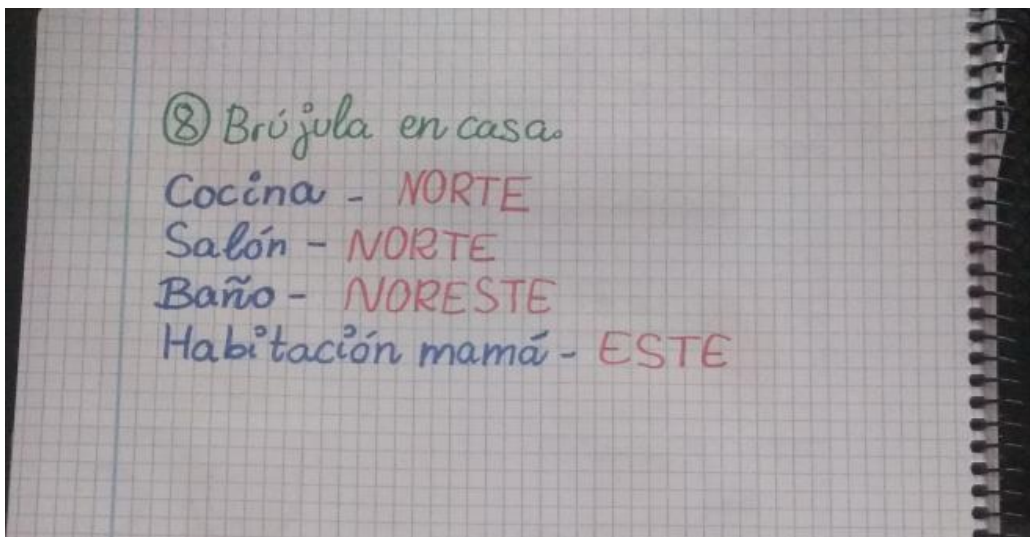


Ilustración 4. Actividad realizada por un alumna.



Anexo V: Actividad “Escalas”



Ilustración 5. Mapa del Club de Orientación Río Carrión.



Ilustración 6. Mapa 2 del Club de Orientación Río Carrión.



Anexo VI: Actividad “Puzles”

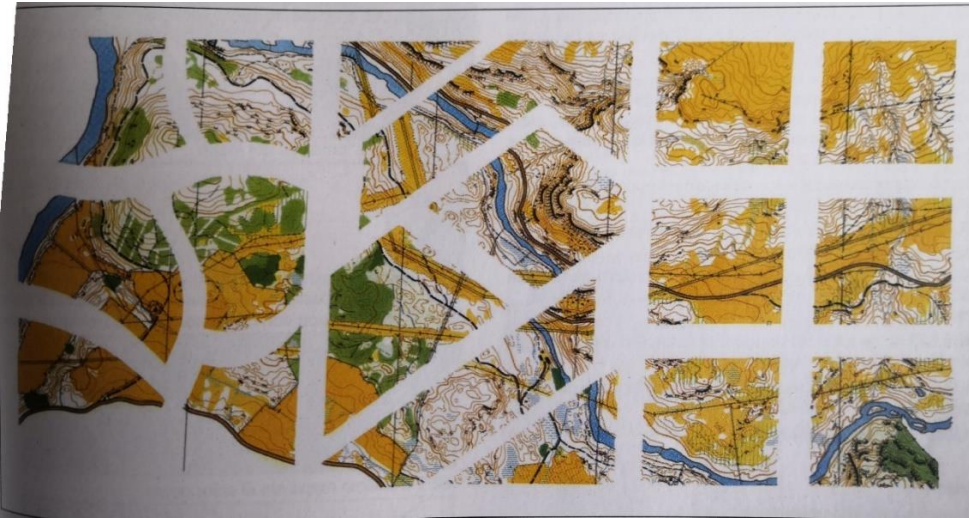


Ilustración 7. Ejemplo puzle extraído de Mc Neil, C.; Cory-Wright, J.; Renfrew, T. (2006) (p. 105) y adjuntado al alumnado en las actividades telemáticas.

Anexo VII: Plantilla Actividad “Circuitos belgas”

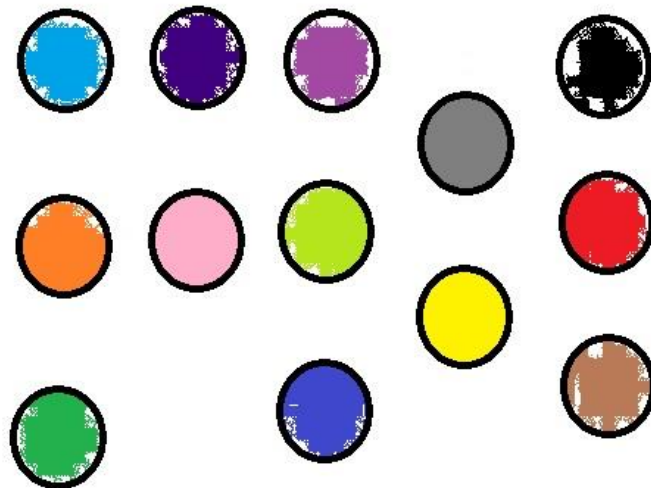


Ilustración 8. Plantilla Circuito Belga. Elaboración Propia.



Anexo VIII: Circuito Actividad “Circuitos belgas”

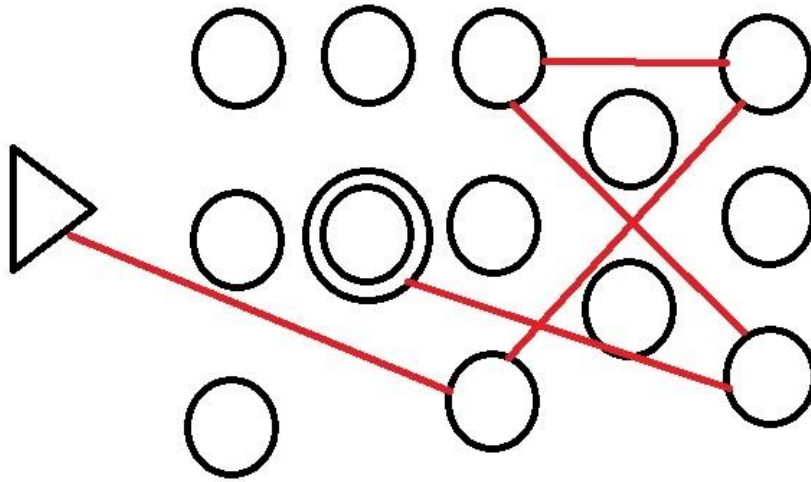


Ilustración 9. Ejemplo circuito belga. Elaboración propia.

Anexo IX: Ejemplo Circuito Actividad “Circuitos belgas”



Ilustración 10. Ejemplo de circuito belga realizado por una alumna.

Anexo X: Ejemplo actividad “Gymkana familiar”

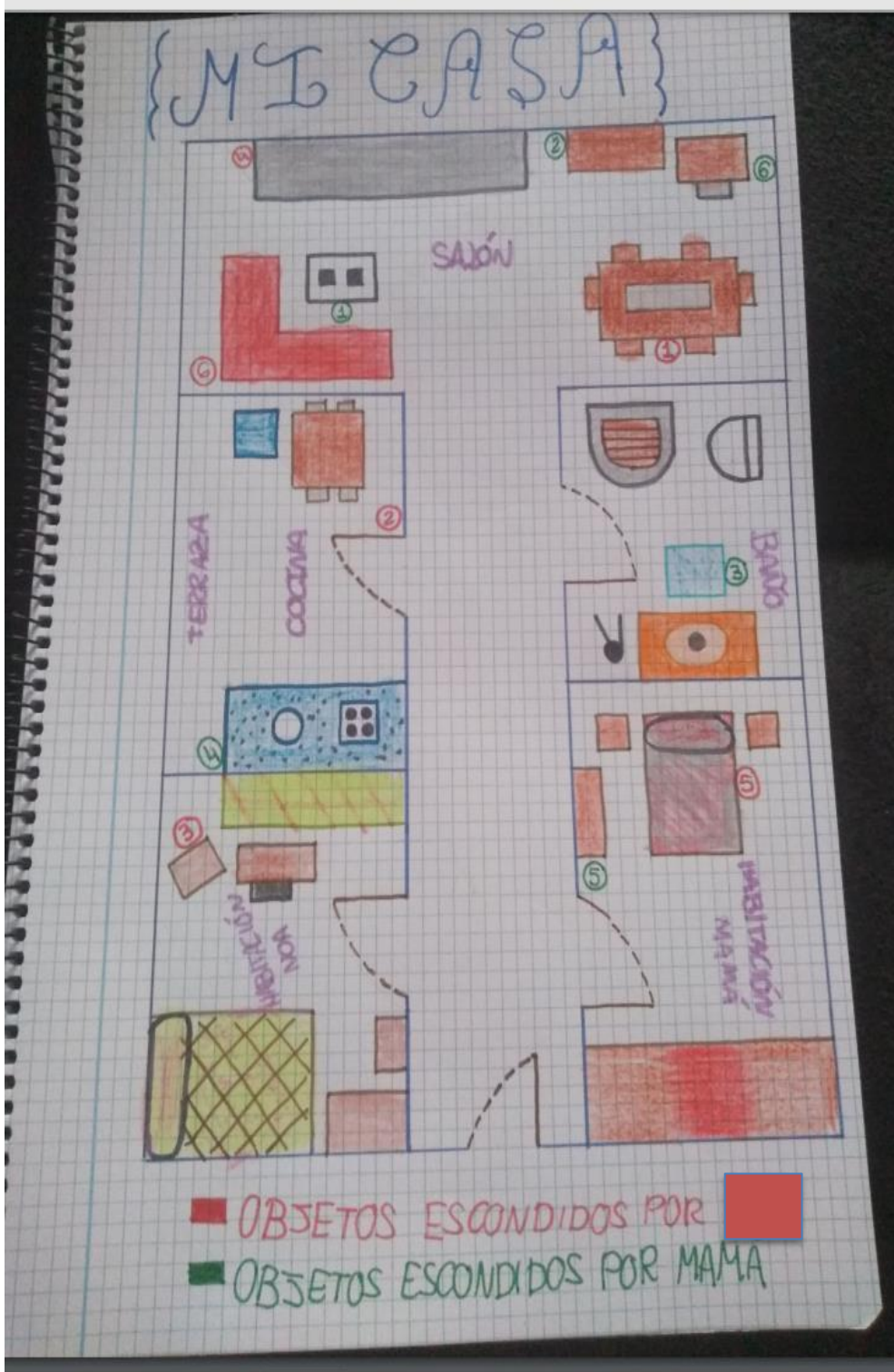


Ilustración 11. Gymkana diseñada por una alumna.



Anexo XI: Actividad “Recorriendo la ciudad desde casa”



Ilustración 12. Imagen capturada desde Google Maps y adjuntada en la actividad telemática para el alumnado.



Anexo XII: Rúbrica procedimental

Tabla 1. Rúbrica procedimental. Elaboración Propia

	SI	NO	OBSERVACIÓN
1. ENCUENTRA LAS BALIZAS EN EL ORDEN CORRESPONDIENTE.			
2. EMPLEA LA BRÚJULA CORRECTAMENTE.			
3. ORIENTA EL MAPA PARA CUMPLIR LOS OBJETIVOS.			
4. RECONOCE EL LUGAR DE SU POSICIÓN EN EL MAPA.			
5. LEE LOS ELEMENTOS DEL MAPA CORRECTAMENTE.			
6. REALIZA UN MAPA CON PRECISIÓN			
7. REALIZA CÁLCULOS CORRECTOS ENTENDIENDO EL SIGNIFICADO DE LA ESCALA.			
8. MUESTRA AUTONOMÍA EN LA TOMA DE DECISIONES.			
9. MEJORA SUS MARCAS PERSONALES EN LOS CIRCUITOS.			



Anexo XIII: Rúbrica trabajo escrito

Tabla 2. Rúbrica trabajo escrito. Elaboración Propia

CATEGORÍAS	MUY BAJA (1-4)	MEDIA (5-6)	ALTA (7-8)	MUY ALTA (9-10)
ADECUACIÓN AL TEMA Y RELEVANCIA	No trabaja el tema solicitado o escribe cosas sin interés para el tema exigido.	Trabaja el tema solicitado sin argumentación explícita, pero tienen relevancia los temas exigidos.	Trabaja el tema solicitado y expone argumentos del contenido y de la relevancia de ellos.	Trabaja el tema solicitado y, además: analiza, reflexiona y justifica lo expuesto tanto de los contenidos como su relevancia en el trabajo.
ORGANIZACIÓN DE LOS APARTADOS	No hay una organización coherente y lineal en los apartados.	Hay organización coherente en los apartados, pero no están detallados.	Hay organización coherente y lineal de los apartados y además se justifican en un índice.	Hay organización coherente, lineal y justificada de los apartados y se exponen para una mejor comprensión (portada, índice, títulos, apartados, etc.).
LIMPIEZA Y ORTOGRAFÍA	No hay una limpieza en la exposición del trabajo y comete faltas de ortografía graves.	Hay una limpieza mínima en el trabajo, no comete faltas de ortografía graves ni excede un máximo de cinco faltas.	Hay buena limpieza en el trabajo y comete faltas de ortografía leves o de acentuación.	Hay muy buena limpieza en el trabajo y no hay faltas de ortografía.
ORIGINALIDAD - CREATIVIDAD	No realiza dibujos ni incorpora imágenes de lo trabajado. O los que se trabajan no son acordes al contenido.	Realiza algún dibujo o incorpora alguna imagen de la temática.	Realiza dibujos e incorpora imágenes del contenido.	Realiza dibujos explicativos e incorpora imágenes que ayuden a la comprensión del contenido.



Anexo XIV: Diana de autoevaluación

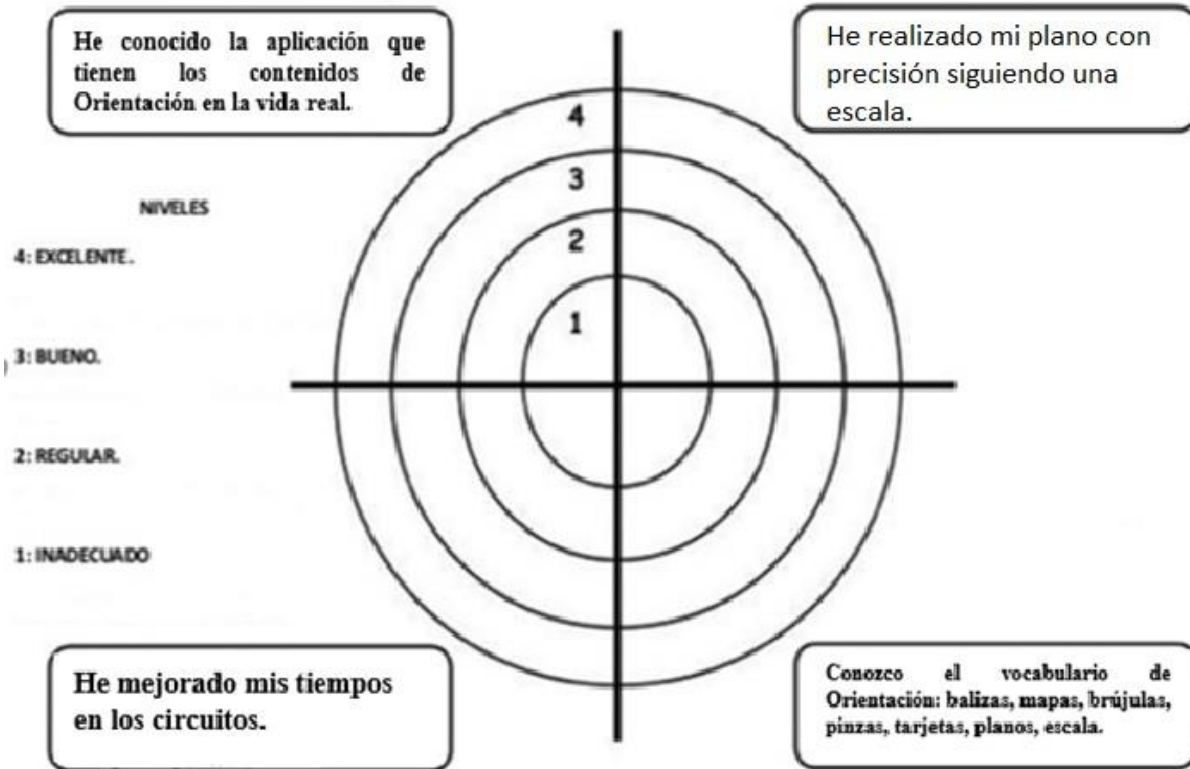


Ilustración 13. Diana de autoevaluación. Elaboración Propia