

**TRABAJO FIN DE GRADO DE PRIMARIA
2012/2013**

**ORIENTACIÓN DEPORTIVA
EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**



**Universidad de Valladolid
Escuela Universitaria de Educación de Palencia**

**Autor: Daniel Sesmero Arto
Tutor académico: Alfredo Miguel Aguado
Grado en Educación Primaria**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN:.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
2.1 OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO RELACIONADOS CON EL CURRÍCULUM	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	7
3.1. Por qué es importante llevar a cabo este proyecto en el contexto educativo	7
3.2. Por qué es interesante la orientación deportiva en la edad escolar.....	7
3.3 Por qué con la orientación desarrollamos una educación integral.....	9
3.4 La relación de las competencias de educación primaria en el proyecto.....	11
3.4.1.-.Conocimiento y la interacción con el mundo físico	11
3.4.2-. Competencia social y ciudadana.....	11
3.4.3.- Competencia cultural y artística	11
3.4.4.- Autonomía e iniciativa personal	12
3.4.5.- Competencia de aprender a aprender.....	12
3.4.6-. Competencia del tratamiento de la información y la competencia digital	12
3.4.7-. Competencia en comunicación lingüística	13
3.4.8.-Competencia matemática.....	13
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
4.1 EL ALUMNADO Y SUS CARACTERÍSTICAS	15
4.2 ZONA GEOGRÁFICA DONDE SE VA A REALIZAR EL PROYECTO	17
4.2.1 Contexto Socio-Cultural en el que se encuentra el Centro	17
4.3 REGLAMENTO ORIENTACIÓN	18
4.4 EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN: UNA CONCEPCIÓN EDUCATIVA ...	19

4.5 LA ORIENTACION DEPORTIVA EN EL CURRICULUM	22
4.5.1 La orientación deportiva.....	23
5. DISEÑO DEL PROYECTO.....	24
5. 1 LOCALIZACIÓN EN EL CURRICULUM OFICIAL Y JUSTIFICACIÓN .	24
5.2 CONTEXTO:	26
5.3 INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO	27
5.4 OBJETIVOS GENERALES DE LA UNIDAD DIDACTICA:.....	27
5.5 CONTENIDOS GENERALES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:.....	28
5.6 EVALUACIÓN:.....	29
5.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:.....	30
5.8 PLÁN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:	31
6. ANALISIS DE LAS LECCIONES	43
6.1 DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE	43
6.2 DIFICULTADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA.....	44
6.3 MODIFICACIONES EN LAS SIGUIENTES LECCIONES	45
7. CONCLUSIONES.....	45
8. LISTA DE REFERENCIAS.....	47
9. ANEXOS	49

LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Autor: Daniel Sesmero Arto

Tutor: Alfredo Miguel Aguado

Resumen:

Como trabajo de fin de grado he escogido el tema la Orientación Deportiva en la Educación Física escolar, ya que es un contenido que se trata poco en la Educación Física y, además, ayuda al alumnado a disfrutar de ella tanto en su tiempo escolar como en su tiempo de ocio.

Se llevó a cabo en un colegio de la ciudad de Palencia con el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria. Se plantea de modo que el alumnado pueda evadirse de las rutinas que tienen establecidas después del horario lectivo y puedan disfrutar de las numerosas zonas verdes de las que disponen, fomentando el compañerismo entre ellos y el respeto por las zonas naturales.

Todas las partes de este trabajo tienen importancia en su elaboración, pero quizás la más importante sea el diseño y planteamiento del trabajo, ya que es donde se refleja lo realizado por el alumnado y los posteriores análisis realizados al finalizar las lecciones.

Palabras clave: Educación Física, orientación deportiva, compañerismo, educación primaria, tiempo de ocio

Abstract:

The final Project developed, arises after the checking of the limited teaching of this Physical Education content, sports orientation in today's student body, and the necessity to propose to the student body so that they can enjoy during their school time as well as in their spare time.

It was carried out in a school in the city of Palencia, with third cycle pupils of Primary School. It is set up so that the student body is able to escape from the established routines after their school hours, and they can enjoy the numerous green zones available to them, encouraging the comradeship among them and the respect for nature.

Every part of this project has got an importance in its elaboration, but perhaps the most important is the design and the approach project, as it is where the accomplishment of the student body is reflected and the subsequent analysis fulfilled at the end of the lessons.

Key words: physical education, sports orientation, comradeship, primary education, spares time

1. INTRODUCCIÓN

La orientación Deportiva es un medio de aprendizaje por el que llegamos a conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos con el fin de llegar a ser autónomos.

A través de la Orientación, el alumnado tiene contacto directo con el medio natural, aprende a respetarlo y protegerlo, les permite evadirse de las rutinas escolares y fomenta el conocimiento y las relaciones personales entre los compañeros.

Considero importante proponer actividades que contribuyan al desarrollo integral del alumnado desde los primeros cursos de la etapa escolar, porque tenemos que recordar que el tratamiento sobre los alumnos debe ser globalizador, interconectando todos sus aprendizajes para conseguir mejorar su autonomía y su autoestima, como aparece en distintos documentos legales entre los que hay que destacar el Real decreto 1512/2006, de 7 de Diciembre.

Este proyecto fue llevado a cabo en un colegio de Palencia, situado en el barrio “El Cristo”, que por estar a las afueras de la ciudad, tiene a su disposición varios parques y entornos naturales que facilitan su práctica. De esta forma no solo queda unida al ámbito escolar, sino que pueda ser de uso y disfrute en su tiempo de ocio.

Durante mi estancia en dicho Centro pude darme cuenta de que la mayoría de su alumnado no valoraba lo educativo como algo valioso en sus vidas, posiblemente relacionado con que un tanto por ciento muy elevado sea de etnia gitana. Esto me decidió a elaborar y llevar a cabo un proyecto que intentase y provocase una relación mucho más directa entre lo que viven habitualmente en su escolaridad y lo que llevan a cabo en su tiempo de ocio. El proyecto trata de unir estos dos mundos para que lo académico les resulte más atractivo.

El planteamiento de la Unidad Didáctica, fue realizado con el alumnado de 5º y 6º curso de Educación Primaria, durante el periodo del Practicum II.

Aunque se llevo a cabo dentro de un ámbito escolar y trata la orientación como un contenido educativo relacionado con la actividad deportiva, la idea de este proyecto es ir más allá y que no lo aprendan como un contenido más dentro de la escuela, sino que puedan compartir con familiares y amigos lo aprendido y realizar diversas actividades relacionadas con la orientación en su tiempo de ocio.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO RELACIONADOS CON EL CURRÍCULUM

Para la confección de los objetivos de este trabajo, he tomado como referencia el *DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria, para las distintas áreas en la Comunidad de Castilla y León.*

A continuación, en los diferentes cuadros, he asociado los objetivos del Trabajo Fin de Grado, con los establecidos en Educación Primaria, Educación Física y Conocimiento del Medio. Posteriormente, debajo de los cuadros, en negrita, se refleja la relación de los objetivos con la adquisición de las distintas competencias básicas establecidas en el currículo.

<p>Fomentar la relación y el respeto entre los diferentes alumnos del centro, a través de las diferentes actividades planteadas.</p>	
<p><u>Objetivos de Educación Primaria</u></p>	<p><u>Objetivos de Educación Física</u></p>
<p>Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás, que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia.</p>	<p>Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto hacia las potencialidades y limitaciones de los demás.</p>
<p><u>Objetivos de Conocimiento del medio natural, social y cultural</u></p>	
<p>Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad).</p>	
<p>Competencia Social y Ciudadana.</p>	

<p>Favorecer el trabajo individual, la autonomía y el trabajo en grupo del alumnado, para la consecución de objetivos tanto propios como comunes.</p>	
<p><u>Objetivos de Educación Primaria</u></p>	<p><u>Objetivos de Educación Física</u></p>
<p>Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad, descubriendo la satisfacción de la tarea bien hecha.</p>	<p>Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas, que previamente se establezcan.</p>
<p><u>Objetivos de Conocimiento del medio natural, social y cultural.</u></p>	
<p>Adquirir y desarrollar habilidades sociales que favorezcan la participación en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario.</p>	
<p>Competencia social y ciudadana y Autonomía e iniciativa personal.</p>	

Confeccionar un conjunto de actividades, atendiendo a la diversidad de la orientación, con el fin de que puedan ser realizadas por todo el alumnado.

<u>Objetivos de Educación Primaria</u>	<u>Objetivos de Educación Física</u>
<p>Desarrollar la iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.</p> <p>Utilizar la Educación Física y el deporte, como medios para favorecer el desarrollo personal y social.</p>	<p>Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de observador</p>
<p><u>Objetivos de Conocimiento del medio natural, social y cultural</u></p>	
<p>Identificar los principales elementos del entorno natural, analizando su organización y sus características.</p>	
<p>Conocimiento e interacción en el medio físico y autonomía e iniciativa personales.</p>	

<p>Utilizar el medio natural como posibilidad de disfrute, tanto en horario escolar como en tiempo de ocio.</p>	
<p><u>Objetivos de Educación Primaria</u></p>	<p><u>Objetivos de Educación Física</u></p>
<p>Conocer y valorar su entorno social, natural y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.</p>	<p>Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.</p>
<p><u>Objetivo de Conocimiento del medio natural, social y cultural.</u></p>	
<p>Conocer y valorar el patrimonio natural de España, respetando su diversidad y colaborando activamente en su conservación y mejora.</p>	
<p>Conocimiento e interacción en el medio físico y competencia social y ciudadana.</p>	

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

A continuación, se desarrollan cuatro preguntas que he creído conveniente, para la realización de la justificación de este proyecto.

3.1. POR QUÉ ES IMPORTANTE LLEVAR A CABO ESTE PROYECTO EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Al tratarse de un centro educativo, situado en un barrio separado del resto de la población palentina en el que la mayoría de la comunidad es de etnia gitana, no facilita al alumnado establecer relación entre el aprendizaje adquirido en el horario lectivo y su posible realización en el entorno natural, porque no valoran lo educativo como algo imprescindible, sino que tienen otros pensamientos poco acordes a la edad que tienen. Por eso, con este proyecto, se intenta mostrar un nuevo deporte al alumnado, intentando captar el interés perdido por lo educativo, ya que, estando en contacto con el medio natural, les posibilita evadirse de la monotonía establecida durante el horario lectivo y recuperar ese afecto por lo educativo.

En este deporte, al no existir un enfrentamiento directo como ocurre en otros deportes (fútbol, baloncesto...), se fomentará el respeto y el compañerismo entre el alumnado, utilizando este deporte como unión entre lo escolar y el tiempo de ocio.

3.2. POR QUÉ ES INTERESANTE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LA EDAD ESCOLAR

La Federación Internacional de Orientación define este deporte de la siguiente manera:

“La Orientación es un deporte en el cual los participantes visitan un número de puntos marcados en el terreno (controles), en el menor tiempo posible, ayudados solo por un plano y una brújula”.

Partiendo de esta definición analizo la importancia de la Orientación desde varios puntos de vista.

Es una actividad atractiva e interesante que se practica al aire libre y me da la oportunidad de interesar y educar al alumnado en el deporte desde la Educación Primaria, con la aceptación y el cumplimiento de las normas del juego, fomentando cualidades físicas como la flexibilidad, la coordinación, la fuerza, la resistencia, la velocidad de desplazamiento, la deportividad y el juego limpio.

Es importante también, porque nos ayuda a desarrollar otros valores en los alumnos, no solo deportivos, como son el conocimiento de su entorno, unas veces natural y otras urbano y el respeto por cuidarlo, ya que va a ser nuestro espacio de juego. Al no haber enfrentamiento directo con los rivales, no hay violencia, tampoco hay discriminación de género porque los equipos pueden ser mixtos.

Mejora también el aprendizaje de otras áreas educativas como el manejo y la interpretación de planos y mapas: las escalas, los colores, la leyenda..., la utilización de la brújula.

Acercar este contenido a mis futuros alumnos, por los valores positivos individuales y sociales que les puede aportar, así como los conocimientos prácticos, sobre orientación, para poder desenvolverse en alguna situación adversa, me parece importante ya que desarrolla la autonomía y confianza en sí mismos.

3.3 POR QUÉ CON LA ORIENTACIÓN DESARROLLAMOS UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

A través de la orientación se da la posibilidad de mejorar la capacidad cognitiva, morfológica, funcional, social y personal en el alumnado, mejorando la calidad de vida y su desarrollo integral.

- En el desarrollo cognitivo:
 - A lo largo de este proyecto, se va a permitir al alumnado tomar decisiones de manera autónoma a la hora de realizar un recorrido u otro. Y mas adelante, cuando vayamos avanzando en dicho contenido, tendrán que interpretar el mapa de manera libre, utilizando las técnicas y consejos dados previamente.
 - Además, requerirá al alumnado una interpretación continua de la información para poder avanzar en el recorrido, contrastando lo aportado en el mapa con lo que ven en la realidad.

- En el desarrollo morfológico y funcional:
 - Al tener que localizar un número de controles en el menor tiempo posible, va a permitir a los alumnos permanecer durante un tiempo, habitualmente, a través de una carrera continua, por lo que mejora su resistencia cardio-vascular, ayudando a progresar en su condición física y salud.

- Según han publicado Miguel Aguado, Abardía Colas y Tejedor Lorenzo en su artículo Los recorridos de orientación en la Educación Física (1994). “Debemos aprovechar las características de esta actividad para intentar avanzar en nuestro cometido diario, para ir poco a poco, educando las capacidades motrices de nuestro alumnado”. (Miguel Aguado et al, 1994, pág. 219)

- En el ámbito personal y social:
 - Durante este proyecto, al trabajar en la medida de lo posible de manera autónoma y ser ellos mismos los que tomen las decisiones, se intentará que mejoren la autoconfianza y vuelva a surgir ese gusto por lo educativo que tan abandonado tienen.

 - Además, en muchos momentos sobre la acción, se va a dar el caso de que tengan que colaborar entre ellos, para resolver los problemas que vayan surgiendo. Por esto, va a requerir del trabajo en grupo para la consecución de un fin común.

 - Al poderlo llevar a cabo tanto en el recinto escolar como en las inmediaciones del centro, en los diversos espacios naturales, les permitirá conocer la naturaleza y serán conscientes de lo importante de su conservación.

3.4 LA RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL PROYECTO

En este apartado del proyecto se especifican todas y cada una de las competencias básicas reflejadas en el curriculum, desarrollando lo que el alumnado puede llegar a aprender a lo largo del proyecto.

3.4.1.- Conocimiento y la interacción con el mundo físico

La orientación es una alternativa de ocio y entretenimiento para el tiempo libre del alumnado que fomenta hábitos saludables para la persona.

Este deporte ofrece la posibilidad de desarrollarse en un entorno abierto y delimitado por un mapa, permitiendo el contacto con el medio natural.

3.4.2.- Competencia social y ciudadana

Gracias a este tipo de actividades que se desarrollan en un ambiente social, con sus compañeros de clase, ofrece la posibilidad de mostrar las habilidades sociales que han ido adquiriendo y desarrollando a lo largo de la etapa educativa, aspectos como el respeto, la cooperación, solidaridad...

Saber desenvolverse en un contexto con gran incertidumbre, pudiendo dar respuesta a los problemas ayuda a los alumnos a mejorar la convivencia abriéndose a los demás con naturalidad. Además es importante el respeto de las normas para que la actividad se desarrolle en un correcto ambiente de convivencia, por lo que es necesario aceptar y cumplir las normas del juego esenciales para competir en igualdad de condiciones.

3.4.3.- Competencia cultural y artística

Con la orientación se desarrolla el conocimiento del entorno, donde además de trabajar la orientación, se trabaja en la elaboración de los planos o mapas, haciendo más protagonista al alumnado en la actividad.

3.4.4.- Autonomía e iniciativa personal

Con esta actividad, el alumno recibe instrucciones claras que les permite desarrollar la actividad de forma autónoma, ya que es el propio alumnado quién toma las decisiones. Durante la carrera deben resolver los problemas que surjan y aplicar sus conocimientos. Por tanto, el alumnado es el protagonista de la actividad.

El alumno forma parte de un grupo con intereses comunes.

3.4.5.- Competencia de aprender a aprender

Ayuda al alumnado a tener un mejor conocimiento de sí mismo, de sus posibilidades y limitaciones, les da la oportunidad de aplicar lo aprendido en una actividad diferente. Fomenta la autoconfianza, ya que los objetivos planteados son alcanzables para todo el alumnado. Además, las actividades comunes facilitan la adquisición de recursos de cooperación.

3.4.6.- Competencia del tratamiento de la información y la competencia digital

Para crear un primer acercamiento al contenido de orientación, se utilizarán las TICs (Tecnologías de la Información y las Comunicaciones), más concretamente un programa llamado "Bing". Este programa permite localizar cualquier lugar geográfico y visualizarlo desde un punto de vista aéreo, lo cual facilitará al alumnado tener una idea de cómo se ven los objetos desde otra perspectiva.

3.4.7.- Competencia en comunicación lingüística

En este caso, la competencia en comunicación lingüística se desarrolla mediante la comprensión e interpretación del mapa, ya que está relacionado con el lenguaje simbólico. En primer lugar, se realiza una lectura que es la identificación de los símbolos, y después, el aprendizaje se traslada al desarrollo de la actividad, es decir, la lectura de los símbolos naturales como el terreno o la hidrografía. Debido al lenguaje universal de símbolos esta actividad es posible realizarla en cualquier zona.

3.4.8.-Competencia matemática

La competencia matemática se desarrolla mediante el dibujo y la representación gráfica, ya que es necesaria la comprensión de códigos y leyendas que nos permiten representar los elementos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Orientación Deportiva procede de los países del norte de Europa a finales del siglo XIX y surgió como una necesidad para poder desplazarse en zonas boscosas.

En Suecia en 1942 se incluyó como asignatura escolar dentro del área de Educación Física.

En España se comenzó a practicar como deporte dentro de las Fuerzas Armadas en 1960. En 1970 Martin Harald Kronlund, profesor de esgrima del I.N.E.F. de Madrid, incluyó la enseñanza de la orientación como preparación física y recreativa de sus alumnos.

Según el reglamento, podemos definir la Orientación como una carrera contra-reloj por una zona natural o urbana y sobre un recorrido materializado sobre puestos de control, que el participante debe descubrir según un orden impuesto, pero por caminos de su elección sirviéndose de un mapa y una brújula.

El punto de partida de este proyecto es la presentación de las características del alumnado al que va dirigida la actividad, en concreto me centraré en el alumnado de tercer ciclo de Primaria, y la zona geográfica en la que se va a desarrollar dicho proyecto.

También trataré los aspectos generales de la orientación deportiva como son el reglamento básico que tendré en cuenta a lo largo de proyecto y la concepción educativa tratando los aspectos educativos que han de estar presentes en el deporte de la orientación.

4.1 EL ALUMANDO Y SUS CARACTERISTICAS

Este proyecto se llevará a cabo con el alumnado de tercer ciclo de Primaria del C.E.I.P. Juan Mena, de la provincia de Palencia. El alumnado, diferenciando los dos cursos pertenecientes al tercer ciclo, es el siguiente:

- En 5º hay 9 estudiantes de entre 10 y 11 años de edad, de los cuales 2 son niños y 7 son niñas. En este grupo todos los alumnos y alumnas son de etnia gitana.
- Por otro lado, en 6º hay 11 alumnos de entre 11 y 13 años de edad, habiendo 4 niños y 7 niñas. En este curso también el 100% del alumnado es de etnia gitana.

En el tercer ciclo hay una gran diferencia entre grupos en lo que al comportamiento se refiere, de hecho hay una gran diferencia en este aspecto entre el alumnado de 6º y el resto cursos de Educación Primaria, puesto que se trata de un grupo de alumnos y alumnas bastante indisciplinado y, en ocasiones, maleducado.

El grupo de 5º tiene un comportamiento similar al resto, en lo que al respeto de normas, disciplina, traslados y actitud se refiere. Sin embargo, el alumnado de sexto tiene días muy malos en este sentido, lo cual hace que se pierda una gran cantidad de tiempo valiosísimo.

Por otro lado, en quinto ya se empiezan a definir más claramente las motivaciones y los intereses del alumnado, cosa que en 6º esta aún mucho más definido. Estos intereses tienen que ver con el papel que van a desempeñar en la vida adulta (trabajar en el mercadillo, casarse, tener hijos, trabajar en casa...), intereses poco acorde a niños/as de estas edades, pero que en el alumnado de etnia gitana parecen ser normales.

En cuanto a la actitud en las clases de Educación Física, mientras que el grupo de quinto suele tener una actitud positiva ante las diferentes actividades propuestas, el alumnado de 6º tiene serias dificultades para mantener la atención, la motivación y el interés ante cualquier tipo de actividad. No obstante, cuando se encuentra la manera de que mantengan esa motivación, la participación aumenta y la actitud mejora ostensiblemente. Además, cuando esto ocurre, su disposición ante el trabajo cambia por completo, generando un ambiente de trabajo mucho más agradable, muy parecido al ambiente que suele haber con el grupo de 5º. Ambos grupos suelen colaborar en el mantenimiento y traslado de material, ya que tienen muy claro que son responsables de los imperfectos que pueda sufrir durante las lecciones de Educación Física.

Por otro lado, hay una alumna de 6º que sufre una discapacidad intelectual, que impide que tenga el mismo nivel de ejecución motriz que el resto de sus compañeros/as. Asimismo, aunque la de 6º sea una clase en la que hay varios alumnos conflictivos, en las lecciones de Educación Física suelen mejorar ese mal comportamiento que manifiestan en otras áreas, no hace falta prever adaptaciones al respecto.

Finalmente, salvo el caso mencionado anteriormente y los problemas de comportamiento de 6º, ambos grupos tienen un aceptable nivel de comprensión de las propuestas verbales y de rapidez en el aprendizaje. Además, cuando consiguen mantener la atención y el interés en una actividad, su nivel de ejecución motriz acaba siendo bueno.

4.2 ZONA GEOGRAFICA DONDE SE VA A REALIZAR EL PROYECTO

El proyecto se realiza en el colegio Juan Mena que dispone de un gimnasio y un patio suficientemente amplios para poder llevar a cabo infinidad de actividades relacionadas con la Orientación y además en sus alrededores tiene espacios naturales a los que es posible acudir sin necesidad de invertir excesivo tiempo en el trayecto.

Tras la recogida de información de los diferentes profesores del centro, en la que comentan que el alumnado no se relaciona entre sí después del horario lectivo, decidí llevar a cabo una Unidad Didáctica de Orientación, con la intención de crear un proyecto para que el alumnado, desarrolle actividades relacionadas con la Orientación Deportiva fuera del colegio y favorecer así las relaciones entre los compañeros

4.2.1 Contexto Socio-Cultural en el que se encuentra el Centro

El Barrio del Cristo es de clase obrera, que actualmente se encuentra en expansión y que acoge en él a gran parte de la población gitana de la capital palentina.

El C.E.I.P. Juan Mena actualmente tiene un porcentaje de alumnos de etnia gitana del 77,7%. Esta composición del alumnado determina que en las aulas haya diferencias grandes, a veces excesivas, en cuanto a motivación, interés, formación intelectual, estimulación, hábitos y apoyo familiar. Por otro lado este fenómeno preocupa enormemente a la Comunidad Educativa, viéndose obligada en algunos momentos a establecer actuaciones de recuperación de matrícula de alumnos “no gitanos” y a recabar la implicación de la Administración Educativa con medidas legales y de discriminación positiva que favorezcan la no concentración de alumnos gitanos en el mismo centro.

Relacionado con este aspecto, en la falta de alumnado no gitano, también tiene que ver el hecho de que hace unos años se haya construido una guardería muy cerca del centro, donde los niños pueden comenzar su educación a partir de los primeros años.

4.3 REGLAMENTO ORIENTACIÓN

A lo largo de este proyecto, y de las sucesivas lecciones de la Unidad, llevaré a cabo un reglamento básico de orientación con el fin de que su práctica sea realizada honestamente y permita el disfrute de los participantes.

Cabe destacar que el reglamento es obligatorio para pruebas oficiales. A pesar de que mi proyecto se va a desarrollar en un ámbito educativo a modo de entrenamiento, en el que quiero crear un primer acercamiento a la orientación deportiva, considero que deben ser conscientes de las normas básicas.

Para ello me centraré en el establecido por Wanceulen (2007, p.45-46), y seleccionaré las normas que vaya a llevar a cabo.

El alumnado, en el caso de que en un futuro quiera realizar una carrera de orientación, tiene que ser consciente de que la prueba se realiza en silencio, ya que no participa solo y puede ocasionar despistes a los demás participantes. Cada uno observa su mapa, o su brújula y realiza el recorrido siguiendo un orden establecido por los organizadores de la carrera.

Dependiendo de la carrera de orientación a la que acudan en un futuro, tienen que tener en cuenta que puede realizarse de manera individual o por parejas. En el caso de que sea de manera individual, debe ser consciente de que no está permitido seguir a ningún otro corredor, ya que de ser así, el recorrido será dado como nulo. Por el contrario, en el caso de que la modalidad sea por parejas, han de tener en cuenta que tienen que realizar el recorrido ambos, no está permitido separarse a lo largo de la prueba.

Y, en el caso de que uno de la pareja sufra algún tipo de lesión han de permanecer en el sitio, y avisar a demás participantes de que han sufrido un accidente. Estos avisarán a los organizadores de la prueba en que zona se encuentran para facilitar su búsqueda. Así mismo, en el caso de que un participante decida abandonar la prueba deberá presentarse en meta o salida, y avisar al organizador.

En cualquier carrera de orientación en el medio natural, el recorrido se marca sobre el terreno, por lo que las zonas de cultivos, propiedades privadas y terrenos de repoblación forestal han de ser respetadas por los participantes. Obedeciendo esta norma, será posible volver a utilizar la zona para posteriores carreras de orientación.

4.4 EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN: UNA CONCEPCIÓN EDUCATIVA

Este proyecto se va a llevar a cabo en un contexto educativo, y voy a tener en cuenta lo que establecen Gómez, Luna y Zorrilla (2009), que dicen que las actitudes y valores son dos aspectos que tienen que ir unidos a lo largo de toda la etapa escolar de un niño/a. Por ello, desde la escuela damos una educación integral, que no solo se base en el conocimiento sino que también desarrolle actitudes y valores.

Actualmente, debido a los cambios que se producen en la sociedad, se ve necesario desde la escuela, incluir en la educación principios básicos que regulen las relaciones humanas, es decir, dar una educación en valores como el respeto (a uno mismo, al medio y a los demás), la solidaridad, la cooperación, la tolerancia, la comunicación y la paz. Este tipo de educación permite desarrollar la personalidad de los alumnos, para así formar personas capaces de poder desenvolverse en cualquier ámbito social. Con esto quiero decir, fomentar unas actitudes y valores universales para los niños/as que pertenecerán, a una sociedad abierta, pluralista y basada en el principio de igualdad de oportunidades.

A continuación, como el contenido de este proyecto, gira en torno a la orientación deportiva, incluyo las actitudes y valores que mantienen mayor relación con el deporte de orientación, que son la protección del medio ambiente y la promoción de la salud.

Para estudiar todas las actitudes y valores que se desarrollan en el deporte de Orientación he seguido la estructura en tres niveles que han hecho Gomez et al (2009).

Primer nivel de iniciación, enfocándolo desde un punto de vista lúdico y de esparcimiento que se realiza en el entorno educativo (gimnasio, centro escolar).

Pretendo que el alumnado sea capaz de realizar recorridos sencillos siguiendo elementos lineales en el gimnasio del Centro. Para ello, les explico cómo es una brújula y un mapa y como nos podemos orientar con él.

En este nivel pretendo alcanzar una serie de conocimientos básicos que utilizaremos más tarde.

Las actitudes y valores que desarrollamos son: 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 la actividad.

Segundo nivel, especialización, mantiene un enfoque lúdico pero trasladando el espacio educativo a un terreno cercano conocido como un parque o zona natural próxima a la escuela.

El espacio educativo lo traslado a un parque cercano al colegio, esto me permite que aunque sigo manteniendo los recorridos del nivel anterior puedo abandonar los elementos lineales. Además de mantener el carácter lúdico del juego, paso al descubrimiento guiado planteando ejercicios sencillos para ver como los resuelven. Hago más hincapié en la lectura de los mapas y la comprensión de la brújula.

Las actitudes y valores que se desarrollan en este nivel son: el gusto y la motivación por las actividades físicas realizadas en el medio natural, la protección y el cuidado de la naturaleza, el afán por superar obstáculos, las dificultades y, por último, el trabajo en equipo.

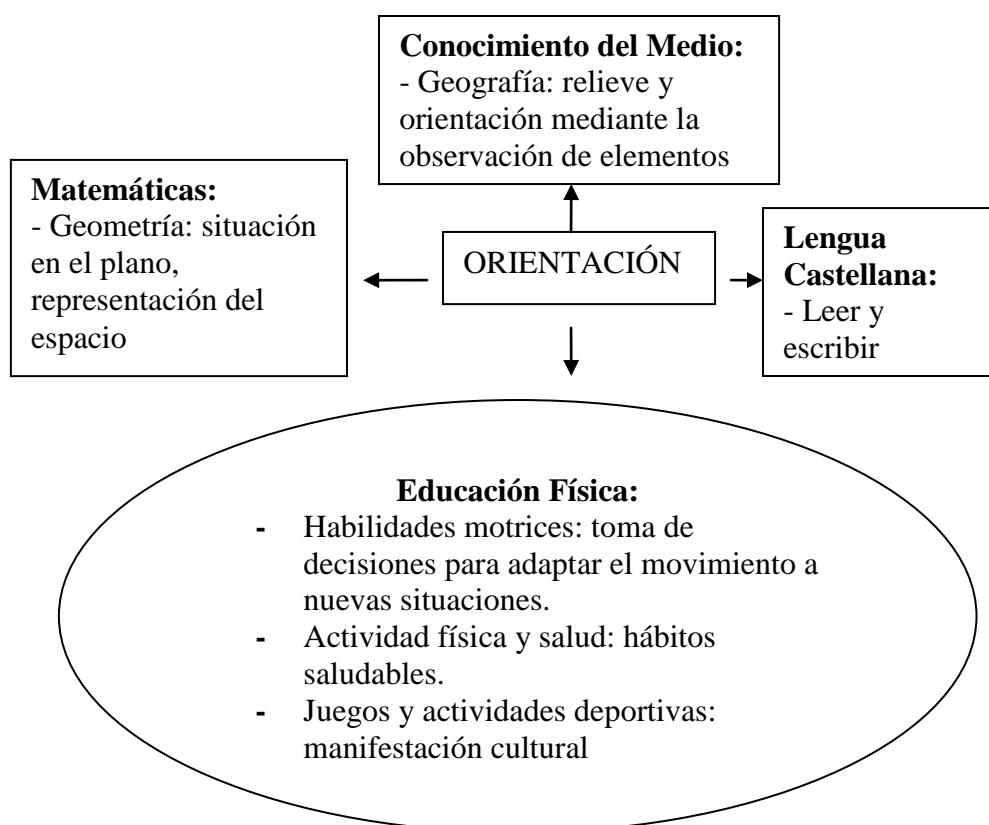
En el tercer nivel, perfeccionamiento, con un planteamiento específico y real del deporte de orientación, en el que el alumnado decide de forma autónoma qué hacer, cómo hacerlo y a qué ritmo.

Pretendo que el alumnado haga recorridos precisos más complicados, guiándose por los elementos del entorno y sabiendo en todo momento su posición en el plano, a los alumnos les dejo que tengan autonomía en la elección de las rutas que elijan para su ejecución.

Las actitudes y valores que se destacan son: gusto y motivación por las actividades físicas realizadas en la naturaleza, uso correcto y respeto del medio natural, autonomía personal, capacidad para superar obstáculos, trabajo en equipo, toma de decisiones libre y responsable.

4.5 LA ORIENTACION DEPORTIVA EN EL CURRÍCULUM

La orientación posibilita tratar temas de las diferentes áreas del currículum de Educación Primaria. Para cerciorarme de esto he tomado como referencia el **DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria, para las distintas áreas en la Comunidad de Castilla y León**. A continuación se establece la vinculación de este deporte con algunas de las áreas de Educación Primaria.



Se requerirá de la colaboración de todo el profesorado del Centro para que el contenido de Orientación Deportiva, sea tratado en todas las áreas de manera transversal, y crezca de esta manera, la motivación por parte del alumnado en este contenido novedoso para ellos.

4.5.1 La orientación deportiva en la escuela

Para crear un acercamiento al concepto de orientación, puedo comentar que se trata de un deporte, que puede ser desarrollado tanto en un medio natural como en un medio urbano, en el que están en contacto directo con el entorno. En dicho espacio, se encuentran una serie de controles llamados balizas, que deberán de ir localizando y marcando en la tarjeta de control. Dependiendo en el entorno en el que nos encontremos, se puede hacer tanto de una brújula como de un mapa topográfico de la zona.

Centrándome más en el proyecto llevado a cabo, la orientación fue presentada por primera vez a los escolares a través de un programa, llamado “Bing” en el que fueron capaces de visualizar su Centro desde otro punto de vista y localizar de esta manera los puntos mas característicos de la zona, queriendo conseguir con esto un primer acercamiento al contenido y que sean conscientes de cómo se ven los objetos desde arriba, que en definitiva es como se elaboran los planos y mapas. De ahí que al ser un contenido novedoso para ellos, comenzamos realizando actividades en un entorno conocido como el propio aula escolar o el gimnasio. Mas adelante, después de trabajar algunos aspectos básicos, como la orientación del plano y el manejo de la brújula, pasamos a realizar actividades en un entorno conocido pero mas amplio, con mayor posibilidad de de movimiento y percepción espacial.

Una vez efectuado un entrenamiento, familiarizándose con los mapas y brújulas, nos trasladamos a medio natural cercano al centro. Allí, aunque no es un espacio del todo desconocido, se puede originar incertidumbre entre el alumnado, debido a que lo conocen como zona en la juegan a la pelota o van a cantar con familiares y amigos, nunca como un espacio para llevar a cabo este tipo de actividades.

5. DISEÑO DEL PROYECTO

Este apartado, corresponde al plan llevado a cabo en este proyecto. Esta compuesto de una Unidad Didáctica, que sirve para crear un primer acercamiento a la orientación. Además, a través de su desarrollo, permite al alumnado entrenarse a lo largo de todas las sesiones, para su posterior salida a un entorno natural en el barrio en el que se encuentra el colegio.

Antes de desarrollar el plan de lección de cada sesión, he desarrollado otros apartados relacionados con el diseño, como los siguientes:

- Localización en el currículo oficial y justificación.
- Contexto.
- La interdisciplinariedad del proyecto.
- Objetivos de la Unidad Didáctica.
- Contenidos de la Unidad Didáctica.
- Evaluación.
- Atención a la diversidad.
- Plan de lección.

5.1 LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULUM OFICIAL Y JUSTIFICACIÓN

Esta Unidad Didáctica pertenece al bloque 5 “Juegos y actividades deportivas”, donde dice: *“Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible”*. *“Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio”*. *“Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios”*.

“Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio”.

Como criterios de evaluación para esta unidad didáctica que he señalado según la ley son los siguientes:

4º: *“Mostrar en los juegos y la práctica de actividades deportivas una actitud de esfuerzo personal y de valoración de las relaciones que se establecen con el grupo. Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado sitúa el trabajo en equipo, la satisfacción por el propio esfuerzo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen mediante la práctica de juegos y actividades deportivas, por encima de los resultados de la propia actividad (ganar o perder) y si juega tanto con niños como con niñas de forma integradora.”*

11º: *“Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. A través de este criterio se pretende medir el grado de sensibilización con relación a los problemas globales que tienen que ver con el mantenimiento sostenible y su concreción en buenas prácticas de respeto al entorno en situación de juego o actividad deportiva en el medio natural”.*

Resulta muy interesante trabajar la percepción y la estructuración espacial, para que el niño/a pueda orientar su cuerpo respecto al entorno que le rodea; en este caso, al principio lo realizará en un entorno conocido y cotidiano para él, como es el aula escolar y el gimnasio, para, progresivamente, ir alejándose de éste y adentrarse en un espacio desconocido. Mediante esta Unidad Didáctica el niño/a aprende conceptos como la interpretación de un mapa o plano y a comprender el significado de la leyenda de estos. La adquisición de estos conceptos les irá proporcionando mayor autonomía, y contribuirán a que el alumnado vaya conociendo sus posibilidades de orientación, que las utilice y que las valore; además de favorecer una inteligencia imaginativa y creadora.

Se lograrán aprendizajes procedimentales como la utilización de recursos para lograr orientarse. También se adquieren aprendizajes actitudinales como dar y recibir ayuda a la pareja de trabajo o respetar a las demás parejas que participan

en la actividad. Además, al tener un contacto directo con el medio natural, adquirirán actitudes y valores que han de estar presentes en cualquier salida al exterior, ya que deberán de respetarlo y cuidarlo para que su uso pueda ser realizado por otras personas.

Finalmente, he decidido realizar esta unidad didáctica en estas fechas porque considero que el tiempo empieza a mejorar y me permite realizar una salida al medio natural de un modo más agradable y así poder disfrutar más de éste. Además, nos encontraremos un paisaje en plena floración.

5.2 CONTEXTO

Esta Unidad Didáctica se desarrollará en el colegio Juan Mena, en el que dispongo de un gimnasio interior y de un patio exterior de grandes dimensiones. Además de las instalaciones dentro del recinto escolar, tengo a mi disposición los diferentes parques naturales que se encuentran dentro del barrio en el que está el colegio.

Para desarrollar con el alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria. En el que el total de alumnos entre chicos y chicas es de 9 alumnos, en la clase de quinto, y de 11 alumnos, en la clase de 6º.
Para realizar del 15 de Abril al 30 de Abril.

Considero relevante mencionar el bagaje anterior de Educación Física, no conocen la orientación y es importante tenerlo en cuenta para establecer el punto de partida.

5.3 INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Para la realización de esta Unidad Didáctica, tengo a mi disposición un gimnasio, un patio, parques y varias zonas verdes a las que puedo asistir con normalidad, debido a que se encuentran a pocos minutos del recinto escolar. Además, en el almacén del gimnasio, dispongo materiales para desarrollar el deporte de orientación como por ejemplo: balizas y brújulas, lo cual facilita el desarrollo de mi Unidad Didáctica.

Como complemento a esta Unidad Didáctica, propondré al alumnado la posibilidad de realizar actividades relacionadas con la orientación en la hora del recreo. Aprovechando el entorno al que pertenece la mayoría del alumnado, visitaremos en las horas de Educación Física y, en los días que sea posible, en las horas de Conocimiento del Medio, los diferentes parques y espacios naturales de los que disponen y allí contemplar las diferentes actividades relacionadas con la orientación que se pueden desarrollar. De esta manera pretendo que la práctica de orientación, no solo se quede en el ámbito escolar, sino que también pueda ser de uso y disfrute en su tiempo libre.

Trabajándolo fuera del aula también se aprende y por eso intentaré que esto se haga efectivo.

5.4 OBJETIVOS GENERALES DE LA UNIDAD DIDACTICA

1. Conocer las distintas herramientas para orientarse: mapa y brújula, esto implica un conocimiento de las partes de las que está formada la brújula y su posterior manejo.
2. Identificar e interpretar los símbolos del mapa tanto en espacios naturales como en el recinto escolar, esto incluye gimnasio y patio del colegio.
3. Conocer de forma básica el deporte de orientación, centrándose en la reglamentación.

4. Confeccionar mapas simples de las distintas zonas del ámbito escolar.
5. Ser capaz de orientarse en un lugar determinado con las herramientas necesarias.
6. Valorar estas actividades como medio de ocupación del tiempo libre.

5.5 CONTENIDOS GENERALES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Conceptuales

1. Conocimiento básico de las herramientas: Brújula, Planos y Mapas
2. Percepción del espacio
3. Sistemas de Orientación

Procedimentales

1. Técnicas de Orientación en el aula escolar, en el gimnasio, en el patio o en un lugar desconocido
2. Elaboración de mapas simples
3. Utilización adecuada de las herramientas (mapa y brújula) para la orientación en un lugar idóneo.

Actitudinales

1. Cooperación con los compañeros para la ejecución de las diferentes tareas de orientación.
2. Cumplimiento con las normas de la carrera de orientación.
3. Respeto el medio ambiente.

5.6 EVALUACIÓN

La evaluación a lo largo de esta Unidad Didáctica será continua a lo largo de las diferentes sesiones planteadas. He establecido unos criterios de evaluación (anexo1) que deberán de ser logrados por todo el alumnado.

Mediante la atención a las explicaciones dadas en todas las sesiones de la Unidad Didáctica, sino atienden a las explicaciones difícilmente podrán realizar las actividades de la manera planteada. Por eso considero importante la atención plena de todo el alumnado. A través de la atención en clase, serán capaces de darse cuenta de la importancia de respetar todas las normas básicas establecidas en toda carrera de orientación, para su total disfrute en su práctica.

En la mayoría de las actividades planteadas al alumnado, se requiere que trabajen en grupo, por eso establezco otro criterio de evaluación en la capacidad de cooperar con los compañeros y respetar para conseguir un fin común. Esto es de vital importancia a estas edades, para que luego en su tiempo libre y su contacto con la sociedad, exista el respeto por todos los ciudadanos.

A través de la elaboración de los planos que utilizarán en las diferentes sesiones, ya que de esta manera seré consciente de cómo ven los objetos desde otro punto de vista y la capacidad de situar los elementos exactamente en el lugar en el que se encuentran en la realidad. Si esto no está superado, será difícil que el alumnado pueda realizar estas actividades en su tiempo libre, considerado como uno de los objetivos de mi Unidad Didáctica.

Otro de los criterios de evaluación, es la correcta utilización de los planos y, por lo tanto, esto engloba tanto la buena orientación de los mismos como la correcta apreciación de la leyenda adjunta en cada uno de los planos.

Por último, a lo largo de todas las sesiones establecidas en esta Unidad Didáctica, estableceré un seguimiento diario en el que tendré en cuenta el atuendo con el que realizan Educación Física, el trabajo en el aula y la actitud que en esta desempeñan. Considero de vital importancia estos tres aspectos, por lo que lo incluyo en la evaluación en esta Unidad Didáctica.

5.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Una de las alumnas de 6º curso de Educación Primaria, sufre una discapacidad intelectual, lo cual la impide desarrollar las lecciones al mismo ritmo que sus compañeros.

Cabe destacar que el trato recibido por parte del resto del alumnado es bastante bueno, y que la alumna en ningún momento se siente menospreciada por los demás. En cuanto tiene alguna dificultad, los compañeros la ayudan e intentan que se sienta integrada dentro del grupo.

Centrándome más en el plan de las lecciones, a lo largo de ellas irá siempre acompañada de un adulto, ya que cuando se desarrolló estábamos tres profesores a la disposición de todo el alumnado. Excepto en la actividad que se desarrolló en un parque natural del barrio, que irá acompañada por un compañero de su clase y de una compañera de quinto de Educación Primaria.

5.8 PLAN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

<p>UD: Orientación</p> <p>Sesión: 1ª</p> <p>Duración: 1h</p> <p>Curso: 5º Primaria</p> <p>Material: Pizarra digital, mini portátiles, folios, cartulina, lápices de colores</p> <p>Agrupamientos: Individual y grupal.</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a ver los objetos y cosas desde otro punto de vista. - Dibujar un sencillo plano de un lugar. 	
TIEMPO	MOMENTO DE ENCUENTRO
10 – 15min.	<p>La primera sesión de esta Unidad Didáctica, se realizará en el aula escolar. De esta manera crearé un primer acercamiento a este contenido, para que a través de esta primera sesión los alumnos/as se vayan familiarizando con el deporte de la orientación.</p> <p>Allí, aprovechando la pizarra digital de la que dispongo, utilizaré el programa “Bing” para crear un primera aproximación a los mapas y como se ven los objetos desde otro punto de vista.</p> <p>Para ello, colocarán sus sillas enfrente de la pizarra digital para atender a las explicaciones.</p> <p>Después cada uno vuelve a poner las sillas en su sitio para comenzar a trabajar con la siguiente actividad de la sesión.</p>

TIEMPO	MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE
30 – 40 min.	<p>Tras visualizar el colegio desde otro punto de vista, y que cada uno haya comprendido como se ven los objetos desde arriba, les pido que realicen un plano de su propia aula escolar (anexo2). Para ello, les pediré que saquen su cuaderno de Educación Física. En un primer momento, les solicitaré que se levanten de su pupitre y observen la distribución de la clase. Posteriormente, deberán situar todas las mesas, sillas, pizarra y demás objetos de los que dispongan sobre la hoja de su cuaderno.</p> <p>Antes de comenzar, daré unas pautas para que los planos sean lo más parecidos posibles, como por ejemplo: forma que tienen que tener las mesas, sillas, pizarra y de qué manera tienen que posicionar su cuaderno para que el plano quede proporcionado.</p> <p>Por último, y una vez que todos finalicen su respectivo plano de la clase, les pediré que se agrupen y en una cartulina, elaborarán un plano de la clase que posteriormente colorearán y lo colgaran en el aula de clase.</p>
TIEMPO	VUELTA A LA CALMA
10 min.	Cada alumno, en su propio mini portátil, localizará algo representativo de la ciudad.

<p>UD: Orientación</p> <p>Sesión: 2ª</p> <p>Curso: 5º y 6º Primaria</p> <p>Duración: 45min</p> <p>Material: Folios, lápices</p> <p>Agrupamientos: Individual y parejas.</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dibujar un sencillo plano del lugar. - Aprender a descifrar diferentes clases de planos. - Iniciar al alumnado en orientaciones simples. 	
TIEMPO	MOMENTO DE ENCUENTRO
10-15 minutos	<p>La entrada al gimnasio será en silencio y manteniendo la fila desde el aula de clase. Se dirigen al vestuario a dejar las cazadoras y demás enseres, para salir a la pista y colocarse en los bancos.</p> <p>Se realizará el calentamiento habitual de todas las Unidades, dirigido siempre por un alumno. El calentamiento estará basado en carrera continua, movilización articular y propuesta de un juego.</p>
TIEMPO	MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE
	<p>Los alumnos se sentarán delante de la pizarra en donde estará dibujado el plano del gimnasio del colegio (anexo 3). Cada alumno deberá dibujar el plano del gimnasio en su cuaderno, en él deberán</p>

<p>25-30 minutos</p>	<p>aparecer localizados elementos como: espalderas, ventanas, puertas, bancos, colchonetas, pizarra. Lo harán de manera individual y cuando vayan terminando, se colocaran por tríos y entre ellos visualizaran sus respectivos mapas, para comprobar donde han colocado los elementos.</p> <p>En el caso de que no esté bien representado, repensarán donde colocar correctamente los elementos del gimnasio.</p> <p>Para la siguiente actividad de esta sesión, utilizarán el plano de gimnasio, que ellos mismos han elaborado anteriormente. En él tendrán que ir anotando todas las letras que vayan encontrando por el espacio. La actividad se realizará de manera individual, ya que de esta manera es como podré ver las capacidades, en cuanto a la orientación se refiere, posee cada uno de los alumnos. De lo que trata esta actividad es de que se vayan iniciando en orientaciones simples y que sitúen cada letra en el lugar correcto.</p>
<p>TIEMPO</p>	<p>VUELTA A LA CALMA</p>
<p>5-10 minutos</p>	<p>Iré recogiendo todas las letras que están por el espacio mientras los alumnos se van sentando en los bancos. Lo que realizaré en esta parte de la sesión va a ser colocar todas las letras sobre el plano dibujado en la pizarra, y los alumnos deberán de ir corrigiendo sus respectivos planos.</p>

<p>UD: Orientación</p> <p>Sesión: 3ª</p> <p>Curso: 5º y 6º Primaria</p> <p>Duración: 1h</p> <p>Material: Planos, lápices</p> <p>Agrupamiento: Individual, grupal y por parejas.</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al alumno en orientaciones simples. - Adquirir destrezas en la localización de diferentes puntos en el plano. - Aprender a colaborar en grupo para la consecución de fines comunes. 	
TIEMPO	MOMENTO DE ENCUENTRO
10-15 minutos	<p>La entrada al gimnasio será en silencio y manteniendo la fila desde el aula de clase. Se dirigirán al vestuario a dejar las cazadoras y demás enseres, para salir a la pista y colocarse en los bancos.</p> <p>Realizarán el calentamiento habitual dirigido por uno de los alumnos. El alumno dirige calentamiento basado en carrera continua, movilización articular y propuesta de un juego.</p>
TIEMPO	MOMENTO DE CONTRUCCION DEL APRENDIZAJE
	<p>Tras la realización del calentamiento realizarán un juego relacionado con la orientación llamado “En busca de los tres errores”. Para ello, dividiré la clase en grupos, a los cuales les asignaré el plano del gimnasio, que ellos mismos confeccionaron en la sesión anterior, pero con un punto a localizar diferente. En cada plano hay dibujado, materiales y objetos, algunos estarán en el gimnasio y otros no. Lo que tendrán que hacer es localizar los tres errores que se han dado</p>

<p>30-35 minutos</p>	<p>cuenta que están dibujados en el plano pero no en la realidad. Cada plano tendrá una pegatina de un color. Una vez localizados volverán a los bancos, y lo pondrán en común con sus compañeros.</p> <p>Para la última actividad de esta sesión llamada “cifras y letras”, reuniré al alumnado en el círculo para atender la explicación. Se trabajará con los mismos grupos de la actividad anterior. Cada uno va a disponer de un color y un recorrido diferente en ese color. En cada zona marcada habrá una letra diferente. A medida que vayan encontrando las letras, se dirigirán a la pizarra en donde las colocaran, para luego formar la palabra. Antes de comenzar con la actividad, se les informará del reglamento básico que tienen que respetar en la ejecución de esta actividad:</p> <p>No cambiar de sitio las letras que encontramos, el grupo va siempre unido y no vale dar pistas (ciertas o erróneas) a otros grupos.</p> <p>No pueden seguir a los demás grupos, no hay que tocar las pistas, no se informa a los demás grupos, se va siempre con los compañeros...</p> <p>Para acabar, las distintas parejas señalan en la pizarra las palabras que han ido formando. Al final de la actividad tienen que formar la palabra más larga que constará de 7 letras en total. En el caso de los verdes será COLEGIO, en el de los rojos COMEDOR y en el caso de los azules MOCHILA.</p>
<p>TIEMPO</p>	<p>VUELTA A LA CALMA</p>
<p>10- 15 minutos</p>	<p>En la siguiente tarea un miembro del trío se desplazará por la sala, mientras los demás van trazando en su mapa la representación del trayecto que hace. Cambio de roles.</p>

<p>UD: Orientación</p> <p>Sesión: 4ª</p> <p>Curso: 5º y 6º Primaria</p> <p>Duración: 45 minutos</p> <p>Materiales: mapas, lápices, brújulas</p> <p>Agrupamientos: individual</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las principales herramientas para orientarse: mapas y brújulas. - Crear un primer acercamiento a los elementos de la orientación para si poder realizar actividades en un recinto desconocido. 	
TIEMPO	MOMENTO DE ENCUENTRO
5-10 minutos	<p>La entrada al gimnasio será en silencio y manteniendo la fila desde el aula de clase. Se dirigen al vestuario a dejar las cazadoras y demás enseres, para salir a la pista y colocarse en los bancos.</p> <p>A pesar de ser una sesión teórico – práctica, realizaré un calentamiento, pero más corto de lo normal. De esta manera, dispondré de más tiempo para la explicación y poder aclarar las pertinentes dudas que se vayan originando en los alumnos/as.</p>
TIEMPO	MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE
	<p>En esta sesión, primero les mostraré la brújula y les explicaré en qué consiste y las partes de las que está formada. Para ello, utilizaré la pizarra, en la que dibujare una brújula en grande con todos los elementos de los que está formada (anexo4)</p> <p>Otra de las características fundamentales de las brújulas es que siempre apuntan hacia el norte.</p>

<p>30 – 35 minutos</p>	<p>Después dejaré que los niños practiquen, girando sus cuerpos en diferentes direcciones y moviendo la brújula hacia varios lugares, comprobando así que siempre apunta hacia el norte.</p> <p>Posteriormente, voy a enseñar al alumnado a orientar un mapa con la brújula (anexo5). Para ello les propondré una serie de pasos que deberán de realizar. Para ello, en el gimnasio hay distribuidas diferentes zonas en las que tienen que ir realizando los pasos que a continuación se especifican:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar el plano o mapa sobre una superficie horizontal y lisa. - Colocar la brújula sobre el plano, de forma que uno de sus cantos coincida con el margen lateral del mapa o con alguno de sus meridianos. - Girar el anillo giratorio (limbo) hasta que su flecha N-S coincida con la flecha de dirección del soporte transparente. - Girar el mapa con cuidado hasta que la aguja de la brújula coincida con la marca del limbo que corresponde al norte magnético. Es entonces cuando podemos decir que un mapa está orientado, y a qué terreno y plano se corresponden.
<p>TIEMPO</p>	<p>VUELTA A LA CALMA</p>
<p>5- 10 minutos</p>	<p>Sentados en los bancos, hablaremos de lo sucedido en la sesión, y resolveré las dudas que siga habiendo.</p>

<p>UD: Orientación</p> <p>Sesión: 5ª</p> <p>Curso: 5º y 6º de Primaria</p> <p>Duración: 45 minutos</p> <p>Materiales: Planos del colegio, cartulina, lápices</p> <p>Agrupamientos: grupos de dos o de tres dependiendo del número de alumnos/as</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir destrezas en la localización de diferentes puntos en el plano. - Apreciar la necesidad de que un plano este bien hecho, para una correcta orientación. 	
TIEMPO	MOMENTO DE ENCUENTRO
5 - 10 minutos	<p>La entrada al gimnasio será en silencio y manteniendo la fila desde el aula de clase. Se dirigen al vestuario a dejar las cazadoras y demás enseres, para salir a la pista y colocarse en los bancos.</p> <p>El calentamiento en esta sesión se realizará en el gimnasio del colegio, ya que mientras calientan, colocaré las diferentes tarjetas por el patio del colegio. Propondré a un alumno que realice el calentamiento y elija el juego.</p>
TIEMPO	MOMENTO DE CONTRUCCION DEL APRENDIZAJE
20-25 minutos	<p>En esta sesión realizaré una actividad de orientación en el patio del colegio. La actividad se llama “Localizamos palabras”. Esta actividad consiste en buscar las palabras que están colocadas en diferentes partes del patio del colegio (anexo6). Las palabras estarán escritas en unas tarjetas de color llamativo. Esta actividad se va a desarrollar en tríos, pudiendo variar dependiendo del número de alumnos de los</p>

	<p>que disponga. A cada grupo le repartiré un plano del colegio en el que está marcado un recorrido de orientación. Cada grupo tiene un recorrido diferente y unas palabras a localizar totalmente distintas. En el caso del primer grupo las palabras a localizar tienen la temática deportiva, el segundo grupo la temática alimenticia y el último grupo la temática animal. Los grupos saldrán a la vez, ya que no tienen el mismo recorrido y no se puede dar el caso de que unos grupos sigan a otros. También, les tomaré el tiempo que tardan en realizar el recorrido. El total de las tarjetas que tienen que localizar son 10 por grupo, y el total de las distribuidas por el patio serán de 30 tarjetas.</p> <p>Por último, les repartiré unas tarjetas de control (anexo7), en la que tendrán que ir anotando las palabras en el orden establecido en el recorrido.</p> <p>La actividad terminará cuando todos los grupos hayan finalizado su recorrido y localizado todas las palabras.</p>
<p>TIEMPO</p>	<p>VUELTA A LA CALMA</p>
<p>5-10 minutos</p>	<p>Nos reuniremos en el gimnasio y hablaremos de lo sucedido y de las dificultades que han tenido a lo largo de la sesión.</p> <p>Por último, les propondré que elijan entre ellos un juego.</p>

<p>UD: Orientación</p> <p>Sesión: 6ª</p> <p>Curso: 5º y 6º de Primaria</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Materiales: Planos del parque, balizas, lápices</p> <p>Agrupamientos: Grupos de dos o de tres dependiendo del número de alumnos/as</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir destrezas en la localización de diferentes puntos en el plano. - Apreciar la necesidad de que un plano este bien hecho, para una correcta orientación. 	
TIEMPO	MOMENTO DE ENCUENTRO
	<p>En esta sesión, no entraremos al gimnasio debido a que realizaré una salida al exterior. Con motivo de ser la última sesión de la Unidad, nos desplazaremos a un espacio natural que se encuentra en las inmediaciones del centro escolar. Al ir andando hacia la zona en la que realizaré la última sesión, servirá de calentamiento para el alumnado.</p>
	MOMENTO DE CONTRUCCION DEL APRENDIZAJE
	<p>A continuación, al llegar al parque natural les mostraré el plano de la zona donde van a realizar la actividad (Anexo8). Cada uno de los alumnos/as llevará consigo uno durante toda la actividad. La actividad que van a realizar consistirá en realizar un recorrido de orientación marcado sobre el plano del parque que ellos elaboraran (Anexo9) en el orden establecido. Les daré unas pautas que tienen que tener presentes en cualquier carrera de orientación, pero me centraré sobre todo en las que tienen que</p>

	<p>tener en cuenta en la que van a efectuar ellos, las pautas serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno/a, saldrá a una hora diferente para evitar así que se formen grupos. - No se informa a los compañeros del lugar en el que se encuentran las balizas. - Hay que seguir el orden establecido en el plano, ya que no será válido un recorrido en orden diferente al marcado. - Se respetaran siempre las propiedades privadas, cultivos y terrenos de repoblación forestal. <p>Utilizaré una ficha de control en el que estableceré los resultados finales de la carrera de orientación (anexo9). En esa ficha, marcaré el nombre de cada uno de ellos, el material utilizado, la hora de salida, la de llegada y el tiempo que han tardado en realizar el recorrido. El tiempo de salida entre un alumno y otro será de 1 minuto.</p> <p>Por último, les haré entrega de una tarjeta de control en la que tendrán que apuntar el numero que se encuentran en las balizas que van encontrando por el parque</p>
TIEMPO	VUELTA A LA CALMA
	<p>Aprovecharé la salida al exterior para que cuando finalicen la actividad, dispongan de tiempo libre. En este momento se deberán de poner de acuerdo en la elección de un juego, y poderlo llevar a cabo en dicha zona.</p>

6. ANALISIS DE LAS LECCIONES

En este apartado se encuentra el análisis realizado tras finalizar las lecciones de la Unidad Didáctica diseñada en el apartado 5. Dicho análisis está compuesto por tres grandes grupos: dificultades en el proceso de aprendizaje, dificultades en el proceso de enseñanza y las modificaciones en las siguientes lecciones.

6.1 DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Al introducirles en la Unidad Didáctica de Orientación, se han sentido extrañados porque no sabían de lo que se trataba. No han trabajado nunca con mapas y planos, por eso nunca han observado los objetos desde otro punto de vista, desde otra perspectiva de ahí las dificultades que han tenido a la hora de elaborar el plano de su clase. Me doy cuenta que hay diferentes niveles, hay alumnos que enseguida captan lo que les explico y hacen los ejercicios fácilmente, a otros les cuesta un poco mas y tengo que personalizar mas la explicación.

A medida que íbamos avanzando en las lecciones, se observa una mayor motivación por el contenido. De esto soy consciente cuando las actividades son desarrolladas en otro entorno alejado del aula escolar como es el caso de gimnasio del Centro y del parque natural al que acudimos.

Cuando dan Educación Física en su espacio habitual, el gimnasio, es más fácil trabajar con ellos, ya que reconocen algunos elementos, pero en el momento que se trasladan a un espacio desconocido crece la incertidumbre. En esos momentos, tuve que estar más pendiente del alumnado para que no pierdan la motivación por parte del alumnado y ayudarles en la actividad propuesta.

Tienen un escaso conocimiento de la informática. Este hecho dificulta un aprendizaje que está basado en las nuevas tecnologías, a la complejidad del contenido se le suma la dificultad en el manejo de los ordenadores. En este momento, tuve que realizar una explicación a modo general a todo el alumnado para que pudieran manejar bien el programa Bing, que ya he hablado de él anteriormente.

Escaso vocabulario, no conocen muchos términos específicos de Educación Física. Es muy importante tenerlo en cuenta para ajustar las explicaciones a las palabras que ellos conocen, así podrán entenderlas, sin que para ellos suponga renunciar a aprender los nuevos términos.

6.2 DIFICULTADES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA

En cuanto a la motivación generada, no todos los alumnos se mostraban interesados. Creo que al intentar ajustar los tiempos he pasado demasiado rápido por la introducción de la unidad. Debería haber dedicado algo más de tiempo a conectar con ellos y a engancharles con este nuevo contenido. Es mejor “perder” tiempo en ese trabajo de motivación porque favorecerá el trabajo posterior y mejorará la actitud del alumnado.

6.3 MODIFICACIONES EN LAS SIGUIENTES LECCIONES

Tengo que tener en cuenta la distribución de los espacios, ya que esto influye en el entendimiento de las explicaciones y en el control del grupo. Además, una correcta organización favorece un mayor aprovechamiento del tiempo de la sesión.

Antes de comenzar con la práctica, debo asegurarme que las explicaciones están bien comprendidas por todos. Realizarles preguntas, pedir ejemplos, etc., que me permitan comprobar que la utilización del lenguaje ha sido adecuada a su capacidad de comprensión.

Aunque es importante cumplir con los tiempos previstos, cumplir con el tiempo no está por encima de todo. Me acerco más al alumnado, con el objetivo de conseguir que el contenido a trabajar sea una fuente de motivación, que lo entiendan bien y se vean capaces de realizarlo.

7. CONCLUSIONES

Las conclusiones de este Trabajo Fin de Grado, giran en torno a los diferentes apartados que lo componen. Gracias a la información recibida por parte del profesorado del centro en el que he realizado las prácticas, y por la propia vivencia en él, he podido tener un mayor conocimiento tanto de las características del alumnado al que va dirigido este proyecto, como de la zona geográfica en las que se lleva a cabo, lo que me ha permitido elaborar la fundamentación teórica. Este apartado se ha completado a través de las diferentes consultas en diferentes libros relacionados con la orientación deportiva.

Tras las diversas consultas en libros de autores de referencia, y mis propios conocimientos sobre la orientación deportiva, ha sido posible la elaboración del diseño realizado en este proyecto, en el que se ha tenido en cuenta aspectos como compañerismo, seguridad y respeto del medio natural. A través de las diferentes lecciones llevadas a cabo, y su posterior análisis de lo sucedido, ha permitido mejorar las sucesivas lecciones y permitir al alumnado un mejor conocimiento acerca de la orientación.

El profesorado con el que he podido compartir tanto las inquietudes como las expectativas, coincidimos en lo necesario de realizar actividades de este tipo, ya que al estar en contacto con el medio natural posibilita al alumno ser autónomo y libre ante las adversidades que les vayan surgiendo a lo largo de las actividades.

8. LISTA DE REFERENCIAS

- ACCO (1987) “*CARRERA DE ORIENTACIÓN. Deporte y Aventura en la Naturaleza*” Ediciones Penthatlon
- Aparicio, M (1997) “Aire Libre: un medio educativo” editorial: CSS
- Área de formación. Dirección general de deportes (1997). “*EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN*”
- DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria, para las distintas áreas en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL N°.89 de 9 mayo de 2007)
- Fleming, J (1995) “Manual de orientación, todo sobre el mapa y la brújula Ediciones desnivel”
- Freire, H. (2011), *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona. Grao.
- García Gómez, E. (2001), *Carreras de orientación. El deporte del siglo XXI*. Madrid. Desnivel.
- Gómez, V., Luna, J., y Zorrilla, P. (1996) Ministerio de educación y ciencia. “La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos” *Deporte de Orientación*
- Miguel Aguado, A (2001) “*Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*”. Cuadernos técnicos. Palencia: Edita, Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia
- Miguel Aguado, A., Abardía Colas, F. y Tejedor Lorenzo, J (1994) “*Los recorridos de orientación en la Educación Física*”. Palencia: E.U. de Educación. Universidad de Valladolid. .
- Mínguez Viñambres, A. (2008) “*Las actividades de orientación en la educación formal*”. editorial Ágora.
- Pinos Quilez, M (1997) “*Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza*”. Ediciones: Gymnos
- Wanceulen (2007) “*El deporte de orientación en la escuela*” *Unidades Didácticas para primaria y secundaria*.

- La orientación. El deporte: La carrera de orientación.

<http://www.ieslasllamas.com/orientacion/deporte.htm>

(Consulta: 16 de febrero de 2013)

- Federación Española de Orientación: Reglamento de Orientación.

<http://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/o-pie/reglamentos/2012/Reglamento-Orientacion-2012.pdf>

(Consulta: 24 de Marzo de 2013)

- Historia de la Federación Española de Orientación.

<http://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fed>

(Consulta: 4 de Abril de 2013)

9. ANEXOS

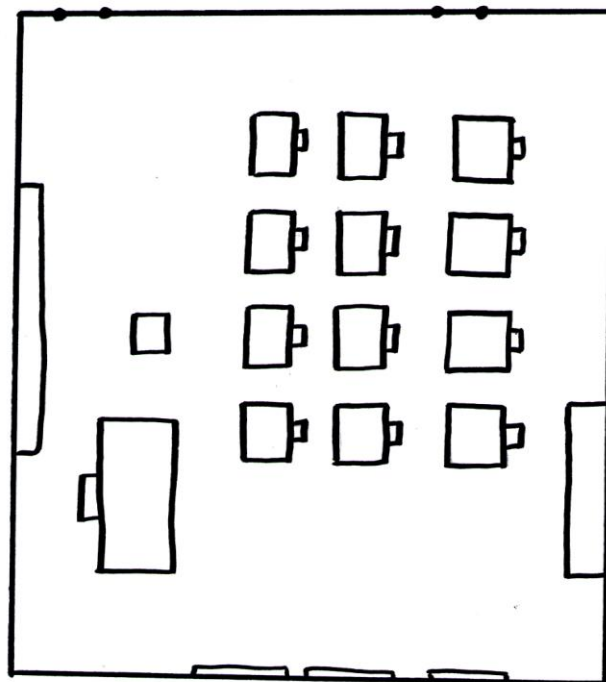
ANEXO 1: FICHA DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	50
ANEXO 2: PLANO DEL AULA ESCOLAR.....	51
ANEXO 3: PLANO DEL GIMNASIO DEL COLEGIO.....	52
ANEXO 4: PARTES DE LA BRUJULA.....	53
ANEXO 5: PASOS PARA ORIENTAR UN PLANO CON BRUJULA.....	55
ANEXO 6: PLANO DEL PATIO DEL COLEGIO.....	56
ANEXO 7: FICHA DE CONTROL.....	57
ANEXO 8: PLANO DEL PARQUE NATURAL.....	58
ANEXO 9: PLANO DEL PARQUE ELABORADO POR EL ALUMNADO.....	59
ANEXO 10: RESULTADOS DE LA CARRERA DE ORIENTACIÓN.....	60

ANEXO 1. FICHA DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN

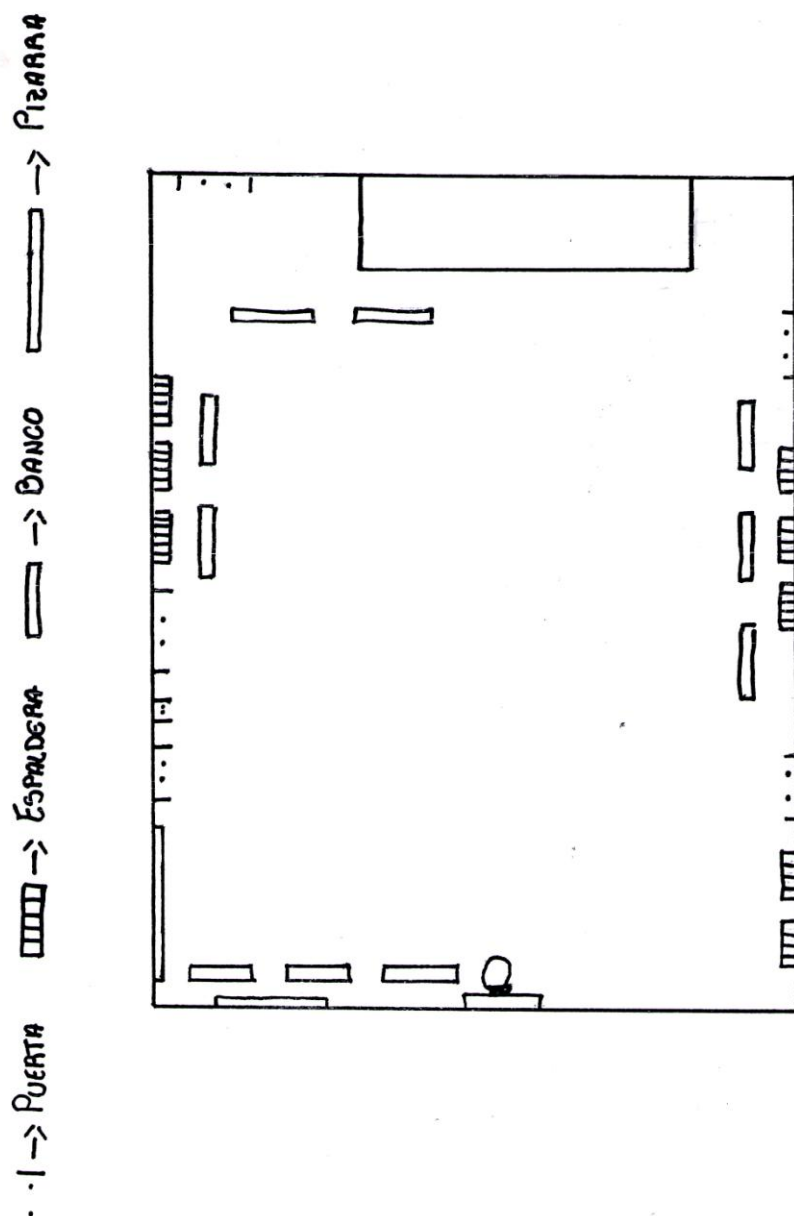
En esta ficha se recoge la evaluación llevada a cabo a lo largo de la Unidad Didáctica, en la que están reflejados a una serie de criterios que tienen que ser logrados, en la medida de lo posible, por todo el alumnado. Los números que aparecen en la parte superior de la tabla, corresponden a cada uno del alumnado de 5º curso de Educación Primaria, según el orden de lista en el que aparecen. Debajo de cada número aparece, o bien una “C” o una “P”, queriendo decir si el criterio de evaluación está conseguido o, por el contrario, en proceso.

	01	02	03	04	05	06	07	08	09
Atiende a las explicaciones del profesor	C	C	C	P	P	P	C	C	C
Reconoce como se ven los objetos desde otro punto de vista.	C	C	C	C	C	C	P	C	C
Utiliza de manera correcta los planos	P	C	C	P	P	P	C	P	P
Es capaz de leer las leyendas de los planos	P	C	C	P	C	C	C	C	C
Respeto las normas establecidas	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Coopera con los compañeros para conseguir un fin común.	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Es capaz de transferir lo aprendido en el aula a su entorno inmediato.	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Se asea correctamente al finalizar la clase.	C	C	C	C	C	C	C	C	C

ANEXO 2: PLANO DEL AULA ESCOLAR



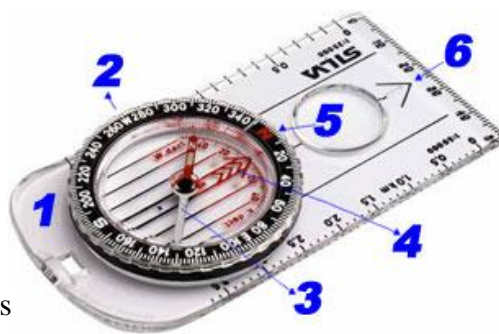
ANEXO 3: PLANO DEL GIMNASIO DEL C OLEGIO



ANEXO 4: PARTES DE LA BRUJULA

Las partes de la brújula son:

1. Base de plástico
2. Anillo giratorio graduado (Limbo)
3. Aguja magnética
4. Flecha orientadora y sus líneas auxiliares
5. Punto de lectura
6. Flecha de dirección de viaje y sus líneas auxiliares



BASE DE PLÁSTICO (1)

Todo el cuerpo de la brújula está sostenido por una base de plástico resistente y transparente. Contiene ayudas, como una a tres escalas de medición y a veces una lupa, pero, sobre todo, la flecha de dirección de viaje. Es importante que la base sea transparente para que permita ver el mapa sin dificultad.

ANILLO GIRATORIO (2)

El anillo giratorio (LIMBO) tiene divisiones cada determinada distancia y completan un círculo de 360 grados, lo que convierte a esta escala en un transportador que puede medir ángulos. Las brújulas estándar tienen una división mínima de dos grados, suficiente para viajes de mediana longitud sin muchas correcciones. (Es mejor que esta división sea lo más pequeña posible para evitar errores adicionales.)

AGUJA MAGNÉTICA (3)

Dentro del cilindro está la aguja magnética, inmersa en aceite para que el movimiento de inercia sea frenado lo más rápidamente pero sin detener el avance de la aguja. La aguja es la parte más importante de toda la brújula.

FLECHA ORIENTADORA (4)

La flecha orientadora está también dentro del cilindro pero por debajo de la aguja magnética. Generalmente es una doble línea similar a una gran flecha, con la punta señalada claramente por tres líneas que pretenden ser movimiento continuo. A los lados de esta flecha hay líneas paralelas auxiliares.

PUNTO DE LECTURA (5)

En la parte superior del cilindro, sobre la numeración de las divisiones mínimas del transportador, existe un punto, generalmente de color blanco. Ahí se realizará cualquier lectura que se haga con la brújula.

FLECHA DE DIRECCIÓN DE VIAJE (6)

Es una línea que atraviesa la mayor parte de la base de plástico y termina con una flecha sencilla. Esta flecha indica la dirección a seguir en un determinado rumbo. A sus lados también hay líneas auxiliares, pero diferentes de la flecha orientadora (4). Los costados de la base (1) también son paralelos a dicha flecha.

ANEXO 5: PASOS PARA ORIENTAR UN PLANO CON BRUJULA

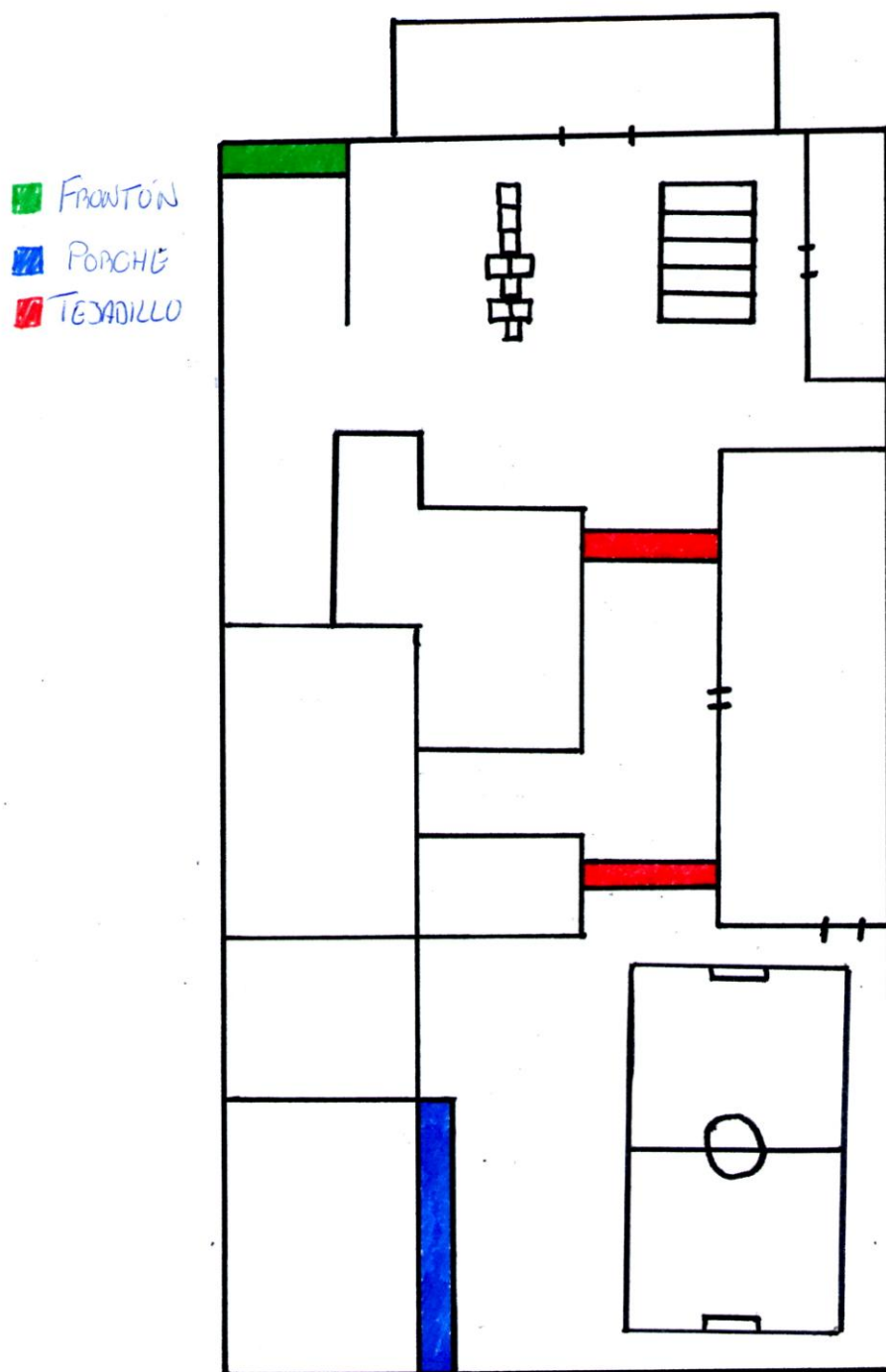
Todo corredor lo que pretende es colocar el mapa de tal manera que, desde la zona en la que se encuentra, tanto los detalles del mapa como los de terreno coincidan.

A continuación se especifican los pasos que hay que tener en cuenta a la hora de orientar un plano.

1. Colocar el plano sobre una superficie lo más horizontal posible, y poner la brújula sobre el mapa.
2. Girar la brújula y el plano juntos hasta que la aguja se encuentra paralela con los meridianos y el norte de la aguja esté dirigido hacia el norte del mapa.
3. Levantar la brújula sin mover el plano de la posición en la que estaba, y este queda ya orientado.



ANEXO 6: PLANO DEL PATIO DEL COLEGIO

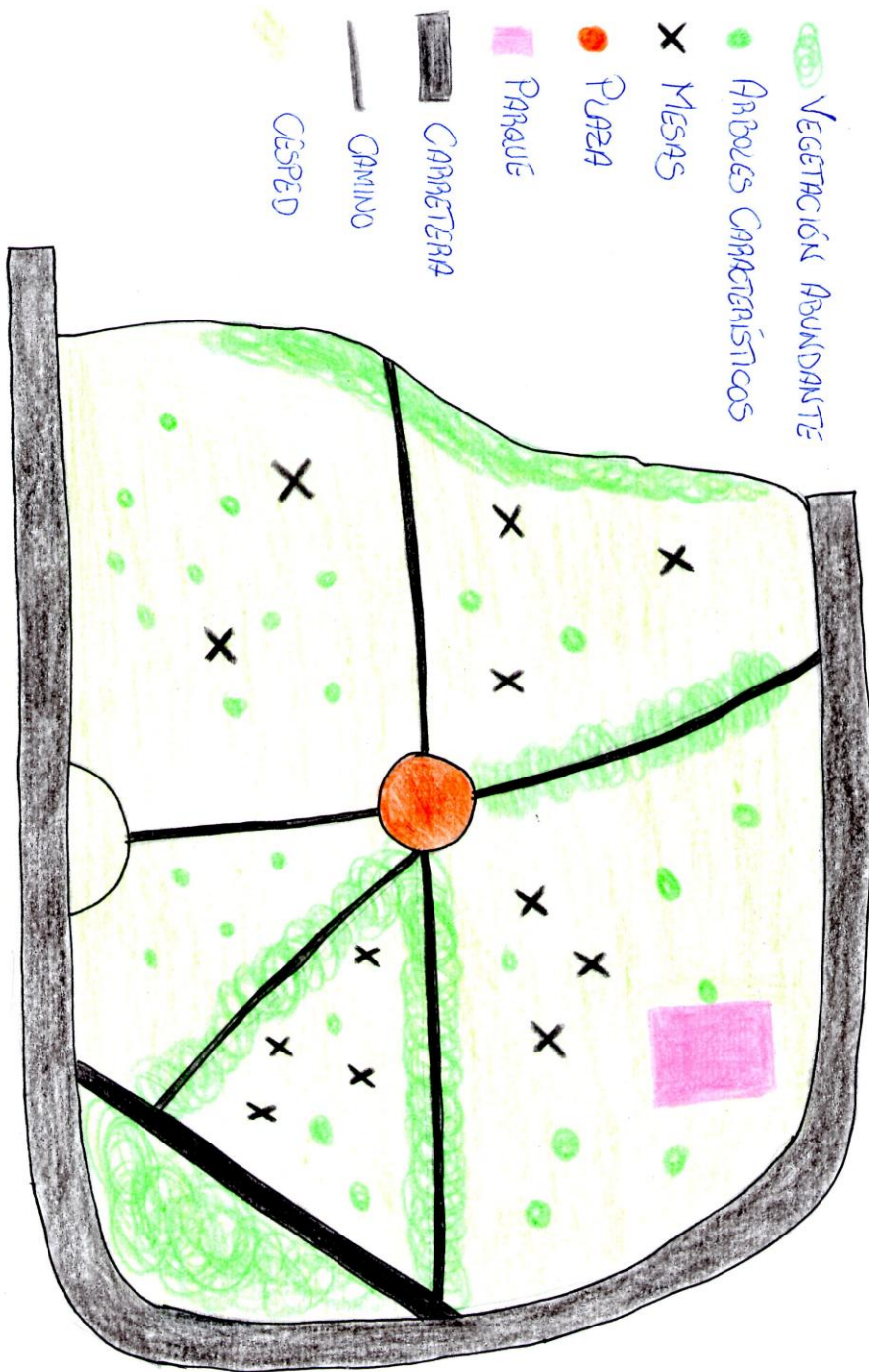


ANEXO 7: FICHA DE CONTROL

En este anexo incluyo la ficha de control utilizada por el alumnado de tercer ciclo, en la que deberán de ir anotando los controles encontrados en las diferentes lecciones. Los controles que tienen que localizar no son balizas, sino unas pegatinas con palabras escritas, que deberán de ir colocando en el orden establecido previamente. Si una ficha de control entregada por un grupo, no tiene el mismo orden establecido en el recorrido, no será aceptada como valida, y deberán de localizar el error que han cometido.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
Componentes del grupo:				

ANEXO 9: PLANO DEL PARQUE ELABORADO POR EL ALUMNADO



ANEXO 10: RESULTADOS DE LA CARRERA DE ORIENTACIÓN

NOMBRE	MATERIAL	TIEMPO DE SALIDA	TIEMPO DE LLEGADA	TIEMPO ESTABLECIDO
EVA, JUAN ANTONIO Y DAVINIA	Mapa y tarjeta de control	10:31	10:46	15 minutos y 12 segundos
RAMÓN Y NAYARA	Mapa y tarjeta de control	10:32	10:46	15 minutos y 3 segundos
ÁNGELA Y MIGUEL	Mapa y tarjeta de control	10:33	10:47	14 minutos y 43 segundos
SEFORA Y ELEAZAR	Mapa y tarjeta de control	10:34	10:45	11 minutos y 21 segundos
MAITE, JUAN Y SALUD	Mapa y tarjeta de control	10:35	10:48	13 minutos y 15 segundos
ALBERTO Y ALEJANDR A	Mapa y tarjeta de control	10:36	10:45	11 minutos y 39 segundos
CORAL Y MELODIA	Mapa y tarjeta de control	10:37	10:50	13 minutos y 44 segundos
JORDANA Y ALBA	Mapa y tarjeta de control	10:38	10:48	10 minutos y 12 segundos
LIDIA Y CHELO	Mapa y tarjeta de control	10:39	10:51	12 minutos y 19 segundos