

**Facultad de educación de Palencia**  
**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

# **INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN ESCOLAR EN LOS ÚLTIMOS NIVELES DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: ANDREA ROMÁN PÉREZ**

**TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO**

**PALENCIA, 2021**

# Resumen

El Trabajo de Fin de Grado que desarrollo en este documento corresponde a la mención de Educación Física de Educación Primaria. El tema principal es la Orientación Deportiva en el ámbito escolar adaptada a un primer contacto de los alumnos con este deporte.

Se propone un supuesto práctico de intervención educativa a través de una unidad didáctica para trabajar en un aula en el que encontramos los cursos de 4º, 5º y 6º. Esta propuesta se centra en las etapas de iniciación-especialización de la orientación y ha sido pensada para los alumnos del CRA del Cerrato, situado en Magaz de Pisuerga (Palencia). Ha sido necesario un análisis previo del contexto para poder adaptar esta propuesta a las características del centro, como han sido los espacios de los que se disponía, el material con el que contábamos y el número de alumnos que hay en el aula.

**Palabras clave:** Educación Física, Orientación Deportiva, Medio Natural

## Abstract

The Final Degree Project that I evolve in this text is framed witgin the major of Physical Education at Primary School. The central issue concerns Orienteering sport al educational level suited to a first contact os pupils with this sport.

Apractical case of educative intervention is proposed through a Teaching Unit to work in the classroom, where we find the fourth, fifth and sixth grades. This proposal focuses on initiation-specialization of orienteering stages and has been devised for “CRA del Cerrato” ‘s pupils, located in Magaz de Pisuerga (Palencia). A prior analysis of the context has been necessary in order to adapt this proposal to the School’s properties, such as avaible spaces, disposable material and the number of students presents in the classroom.

**Key words:** Physical Education, Sports Guidance, Natural Environment

# ÍNDICE

## Contenido

0. INTRODUCCIÓN .....	5
1. JUSTIFICACIÓN .....	7
1.1. PUNTO DE VISTA PROFESIONAL .....	7
1.2. PUNTO DE VISTA PERSONAL.....	9
1.3. ABORDANDO LAS COMPETENCIAS BÁSICAS .....	9
2. OBJETIVOS .....	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
3.1. ORIENTACIÓN DEPORTIVA.....	12
3.1.1. Historia.....	12
3.1.2. Aproximación al concepto .....	13
3.1.3. Elementos y materiales.....	14
3.1.4. Técnicas básicas de orientación .....	17
3.1.5. Modalidades de orientación.....	19
3.1.6. Tipos de recorridos de orientación .....	19
3.2. LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA.....	20
3.2.1. Cómo enseñar la orientación en la escuela.....	20
3.2.2. Tipos de espacios donde enseñar la orientación en la escuela .....	21
4. METODOLOGÍA .....	22
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	23
5.1. Contextualización de la U. D. ....	23
5.1.1. Contexto escolar.....	23
5.1.2. Análisis del alumnado al que va dirigido: 4º, 5º y 6º de E. P.....	25
5.2. Vinculación legislativa y educativa.....	26
5.2.1. Vinculación y tratamiento de la orientación en 4º, 5º y 6º de E. P.....	27
5.3. Desarrollo de mi propuesta de U.D.....	28
5.3.1. Objetivos de la U. D.....	28
5.3.2. Contenidos de la U. D. ....	28

5.3.3. Metodología y principios metodológicos de la U. D.....	30
5.3.4. Recursos didácticos en la U. D.....	32
5.3.5. Atención a la diversidad.....	32
6. CONCLUSIONES .....	42
7. BIBLIOGRAFÍA.....	44
8. ANEXOS.....	46

# 0. INTRODUCCIÓN

El tema elegido que se desarrolla en este Trabajo de Fin de Grado es la Orientación Deportiva adaptada a un contexto de realización, es decir, al contexto escolar. Para ello, se desarrolla una propuesta sobre la iniciación a este deporte. Se trata de una Actividad Física en el Medio Natural que aporta a los alumnos un desarrollo tanto físico como cognitivo. Además, gracias a esta disciplina acercaremos al alumno al entorno natural y ofreceremos actividades que les ayuden a descubrir el potencial lúdico y de aprendizaje de este medio. También tendremos en cuenta la importancia que tienen las situaciones sociales y emocionales que se van a dar entre el alumnado al entrar en contacto con la naturaleza, ya que se crearán vínculos de respeto y cuidado hacia este medio.

La orientación desde el ámbito deportivo *se define como una carrera individual sobre el terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula* (FEDO). Puesto que este trabajo está dirigido a la iniciación de los escolares en este deporte, utilizaremos la definición de Miguel (2001, p. 90): *“Orientarse es conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos y destinos”*.

Este deporte siempre trabaja con mapas y planos, por lo que los alumnos aprenderán a ubicarse en el espacio de manera autónoma utilizando diferentes materiales. Para ello, se trabajarán varias técnicas de orientación, así como modalidades y materiales. Las actividades se desarrollarán formando una progresión que se inicia en el espacio conocido y va hasta el espacio natural no conocido, de tal manera que las primeras sesiones se desarrollan en el aula y en el patio del colegio, las siguientes sesiones se plantean en el polideportivo (espacio natural conocido) y la última sesión se plantea para ser desarrollada en el Cerro, espacio natural no conocido cercano al centro escolar. De esta manera, el planteamiento está adaptado al contexto de realización dirigido a la clase de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria del CRA del Cerrato (Magaz de Pisuerga).

Este Trabajo de Fin de Grado se divide en los siguientes apartados:

En primer lugar, está el apartado de la *Justificación*, en el que expongo la relevancia de

mi propuesta tanto a nivel profesional como a nivel personal. Seguidamente, en el apartado de los *Objetivos*, planteo aquello que quiero conseguir con el desarrollo de este trabajo. En el apartado de *Fundamentación Teórica* se encuentran explicadas y desglosadas todas las referencias teóricas que me han servido de apoyo para poder desarrollar esta propuesta. En la *Metodología* expongo los puntos que he seguido para llevar a cabo la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado desde el planteamiento del tema hasta la realización del mismo. Seguidamente, en el apartado de mi *Propuesta de Intervención* desarrollo el planteamiento de mi propuesta de Unidad Didáctica sobre la iniciación a la orientación deportiva para los cursos de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria en un contexto determinado. En las *Conclusiones* expongo una reflexión personal intentando dar respuesta a los objetivos planteados. En la *Lista de Referencias* se recoge la bibliografía y la webgrafía utilizada para fundamentar este trabajo. Por último, aparecen los *Anexos* que recogen los materiales que se utilizarán para llevar a la práctica esta propuesta.

# 1. JUSTIFICACIÓN

La orientación a nivel escolar es una materia que considero útil para los fines educativos de la escuela. En este sentido, voy a exponer tres aspectos que creo lo justificarán sobradamente. En primer lugar lo trataré desde el punto de vista profesional argumentando como una maestra de educación física que decide plantear esta propuesta. En segundo lugar, expondré mis razones a nivel personal por las que he decidido desarrollar la unidad didáctica en base a la orientación. Y en tercer lugar explicaré las competencias básicas vinculadas directamente con este trabajo.

## 1.1. PUNTO DE VISTA PROFESIONAL

La orientación para los niños de primaria está justificada porque los contenidos plasmados en el currículum nos da pie a llevar a cabo actividades relacionadas con la orientación, ya que este deporte está vinculado a la actividad física y la salud, a las actividades deportivas y, además, nos permite trabajar con el alumnado contenidos comunes en todas las áreas.

Entendemos la orientación basándonos en la definición que nos aporta Miguel (2001, p. 90) “*Orientarse es conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos y destinos*”. Por ello, considero que desarrollar este deporte en la etapa de educación primaria es fundamental para ayudar a los alumnos a conseguir todo el potencial que nos ofrece la orientación. De la misma manera, considero, al igual que Miguel (2001), que el medio en el que se desarrolla este deporte, el medio natural, ofrece muchas posibilidades en cuanto a valores y desarrollo de la identidad de los alumnos.

Me parece una buena opción plantear sesiones fuera del aula, ofrecer a los alumnos recursos para que aprovechen el potencial que ofrecen los espacios de su alrededor y mostrar al alumnado las posibilidades de aprendizaje que ofrecen los espacios de juego extraescolar para abordar los contenidos y objetivos tanto didácticos como curriculares, ya que es una manera de ofrecer al alumnado un deporte que les aporta valores y beneficios. Por ejemplo, Gómez et al., (1996) afirman que la orientación tiene una serie de beneficios para la salud y se apoyan en la cita de Kronlund (p. 86):

*... la capacidad del deporte de orientación para ofrecer a todo tipo de personas una participación altamente gratificante en términos físicos y psíquicos, lo que a su vez entraña un trabajo social de superior categoría para la comunidad en su conjunto.*

Por otro lado, McNeill et al. (2006) realzan algunos aspectos fundamentales que nos ofrece este deporte:

- **Aspectos conceptuales:** como la toma de decisiones sobre la interpretación del mapa y la orientación con la brújula, la constante interpretación de la información o la visualización y el análisis del terreno.
- **Aspectos físicos:** como la mejora de nuestra salud y el bienestar general, la práctica de todas las capacidades físicas básicas o la combinación de ejercicio físico con el mental.
- **Aspectos sociopersonales:** como la dependencia y confianza personal, el compañerismo y el trabajo en grupo, la apreciación del Medio Natural o la facilidad económica que ofrece este deporte.

Además, estoy de acuerdo con la afirmación que hace Freire (2011, p. 39): *“las actividades realizadas al aire libre, en espacios naturales, reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales, aumentan la sensación de bienestar y autoestima”*. Esta autora también remarca la importancia que tiene el juego en el medio natural (p. 50): *“el juego es fundamental para el equilibrio emocional y energético, así como en el desarrollo de las capacidades intelectuales, sociales y creativas de los niños y niñas”*.

La propuesta está planteada para los últimos cursos de la etapa de Educación Primaria porque en estas edades, los alumnos tienen un mayor nivel tanto cognitivo como físico, por lo tanto, podremos ofrecer actividades de iniciación más avanzadas llegando a introducir la especialización en las últimas sesiones de la Unidad Didáctica.

## 1.2. PUNTO DE VISTA PERSONAL

Mis prácticas y mi propuesta se han centrado en el CRA del Cerrato, de Magaz de Pisuerga. Como habitante de este pueblo, he vivido durante muchos años en primera persona las jornadas de orientación intergeneracional que se han presentado en este pueblo. Estas jornadas me parecen una oportunidad enriquecedora para los habitantes y, en mayor medida, para los alumnos del centro situado en el municipio. Es interesante conocer que en Magaz contamos con un circuito permanente de orientación ubicado en un espacio natural cercano a la localidad y, por tanto, al centro escolar. Esta propuesta pretende hacer ver a los alumnos el potencial que tiene nuestro entorno natural y, en este sentido, utilizar el Cerro cercano al centro como un aula más va a ser de gran interés. De la misma manera, mi intención es darles una base de conocimientos y una motivación para que se animen a participar en estas jornadas intergeneracionales que se proponen todos los años, ya que, si conocemos el deporte y estamos informados sobre su desarrollo, qué mejor manera de aprender que divertirse sacando partido a los recursos naturales que ofrece nuestro patrimonio.

## 1.3. ABORDANDO LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

En esta propuesta se trabajan alguna de las competencias básicas de la etapa debido a que ofrece una metodología interdisciplinar que ofrece al alumnado la posibilidad de desarrollarlas siguientes:

- ✚ **Competencia en comunicación lingüística:** utilizamos el lenguaje en todo momento para comunicarnos, tanto oral como escrito, por lo tanto, los alumnos tendrán la posibilidad de desarrollar esta competencia durante esta propuesta. Se presentarán situaciones en las que el diálogo sea el recurso de mediación partiendo siempre desde el respeto hacia las opiniones de los compañeros. Asimismo, será primordial hacer uso de la escucha para atender a las explicaciones de la maestra así como a los compañeros. Por ejemplo, los alumnos deberán escuchar a la maestra durante las explicaciones así como hacer uso de la expresión oral durante la asamblea final de cada sesión.

**Competencia sociales y cívicas:** durante las sesiones, se plantearán conflictos que

los alumnos tendrán que resolver de forma pacífica y desde el respeto. Además, algunas de las actividades se desarrollan en grupos o en parejas, por lo que se fomenta la vida en sociedad. Por ejemplo, en la actividad 3 de la sesión 1, los alumnos deberán desarrollar el ejercicio por parejas, llegando a un consenso sobre dónde esconden los objetos siempre desde el respeto.

**Competencia de aprender a aprender:** esta competencia es abordada desde las posibilidades que se les ofrece a los alumnos para tomar distintas decisiones teniendo en cuenta sus propios límites. La propuesta está planteada teniendo en cuenta el nivel de partida de los alumnos, por lo tanto, en todo momento estará presente el aprendizaje significativo generando confianza y motivación para la consecución de los objetivos planteados. Por ejemplo, en la actividad 2 de la quinta sesión, se plantea un reto a los alumnos, ya que la actividad se desarrolla en un medio natural desconocido y deberán tomar decisiones atendiendo a sus límites como por ejemplo subir al cerro por los caminos marcado o por fuera de los caminos así como decidir si la trayectoria que tomarán hacia una baliza.

✚ **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:** los alumnos deberán desenvolverse con confianza, autonomía, sentido crítico y conocimiento de sí mismos en todo momento para fomentar la adquisición de los contenidos planteados, ya que esta disciplina ofrece al alumnado libertado para tomar sus propias decisiones sobre la dirección a tomar, los caminos a seguir, las técnicas que utilizar... Por ejemplo, durante la actividad 3 de la cuarta sesión, los alumnos deberán ser autónomos durante la toma de decisiones sobre los objetos que persiguen así como las trayectorias que deberán seguir.

## 2. OBJETIVOS

El fin último de este Trabajo de Fin de Grado es diseñar una propuesta de unidad didáctica sobre la iniciación-especialización a la Orientación para llevarlas a cabo con el alumnado de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria teniendo en cuenta la adaptación al contexto.

Para ello, tendré en cuenta los siguientes objetivos:

- ✚ Vincular la Orientación con el currículo del área de Educación Física teniendo en cuenta todas las posibilidades que nos ofrece esta Actividad Física en el Medio Natural.
- ✚ Diseñar actividades de Orientación que permitan trabajar este deporte desde la etapa de iniciación dando comienzo a la etapa de especialización.
- ✚ Favorecer el respeto por el medio natural, a través de la propuesta de actividades desarrolladas en el mismo.
- ✚ Favorecer y aumentar la autonomía y la cooperación entre los alumnos a nivel individual y grupal.

De esta manera, esta propuesta persigue desarrollar una UD sobre la iniciación a la orientación escolar en los últimos niveles de la etapa, favoreciendo la interacción del alumnado con el medio ambiente persiguiendo aprendizajes a nivel personal y grupal.

# 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## 3.1. ORIENTACIÓN DEPORTIVA

### 3.1.1. Historia

La orientación como deporte se originó en el siglo XIX, concretamente en el 1888 (Gómez, 1996) con una finalidad militar ya que fueron dos academias nórdicas las que iniciaron el entrenamiento de este deporte con los mapas disponibles en ese momento para pasar mensajes a través de los bosques. Fue durante la primera carrera de orientación abierta al público donde se empleó el primer mapa de orientación. Dicho suceso ocurrió en Noruega en 1897. Posteriormente, la orientación adquiere relevancia en Suecia durante la Primera Guerra Mundial y es en 1935 donde los suecos organizaron su primer campeonato nacional y en 1942 cuando la orientación estaba presente en los centros escolares como asignatura.

En España, la orientación llega en 1971 a través del profesor sueco Martin Kronlund, quien decidió incluir este deporte en sus clases de esgrima para que sus alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte mantuvieran su forma física de una manera recreativa. Debido al auge que supuso este acontecimiento, la universidad realizó el mapa de orientación más antiguo en España, “La casa de Campo” en 1972.

En Gómez (1996) se muestra cómo García (1999) nos dice que en los años 80 se produce en nuestro país el arranque “tranquilo” del conocimiento de este deporte ya que llegan cartógrafos extranjeros y se realizan mapas por toda la geografía española. Además, grupos de orientadores nórdicos nos visitan, dan cursos y colaboraron en la expansión de este deporte.

Sin embargo, no es hasta el año 1988 cuando se celebra la primera competición internacional en España que recibe el nombre de “MARTIN KRONLUD”, existente hasta la actualidad. (FEDO).

### 3.1.2. Aproximación al concepto

Muchos autores han desarrollado una definición del concepto de orientación desde los inicios de este deporte hasta la fecha. Algunas de las más conocidas son las de los siguientes autores:

*“La orientación es un deporte al aire libre, que normalmente se practica en el campo y en los bosques. Es un deporte de navegación donde se usa un mapa especialmente dibujado y detallado para la ocasión. La carrera consiste en visitar por orden una serie de puntos de control en el menor tiempo posible”.* (McNeill et al., 2006, p. 10).

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

*La orientación es una actividad deportiva que requiere constantemente exigencias físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o competición. Se define como una carrera individual sobre el terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula.* (FEDO)

Por último, Miguel (2001, p. 90) ofrece una definición de orientación de una manera general, sin adentrarse demasiado en el ámbito deportivo, por lo tanto, será la que tomaré para el presente trabajo: *“Orientarse espacialmente consiste en conocer donde estamos situados y cómo llegar a otros puntos y destinos”.*

En este trabajo, la actividad de orientación está adaptada a la iniciación en la etapa de Educación Primaria, por lo tanto, el aspecto deportivo se abarcará en minoría, ya que el alumno aprenderá principalmente a interpretar el mapa, orientarlo, determinar un rumbo y realizar una ruta de forma autónoma y eficaz.

### 3.1.3. Elementos y materiales

Como nos muestra Martínez (2007), para practicar orientación es necesario conocer una serie de elementos tales como los que presento a continuación, todos ellos aparecerán de forma gráfica en el Anexo 1:

✚ El mapa: es considerado como uno de los elementos esenciales y se entiende como una representación geográfica de la superficie terrestre, o parte de ella, sobre un plano con el fin de permitir la visualización de una parte de la superficie terrestre como si se contemplara desde una vista aérea. En orientación, se utiliza el mapa topográfico, que es una representación convencional plana de elementos concretos, fijos y duraderos que existen en la superficie del suelo en un momento dado, así como de las formas del terreno. Dentro del mapa aparece unos elementos fundamentales como:

✚ La leyenda: recoge la simbología del mapa que se usa para simplificar los objetos e identificar mejor las características y elementos del terreno representado en el mapa. Según el Club Deportivo Orientagc, la simbología de los mapas de orientación está reglamentada por la Federación Internacional de Orientación (IOF). Por ello, los mapas de orientación siguen las mismas directrices en cualquier lugar del mundo:

Podemos diferenciar tres tipos de símbolos:

- Elementos lineales: carreteras, caminos, vallas, muros...
- Elementos puntuales: piedra, pozo, árbol aislado, montículo...
- Elementos de área: claro en el bosque, vegetación...

Para identificar mejor las distintas características y elementos del terreno representado en el mapa, los símbolos topográficos suelen imprimirse en varios colores. En un plano de orientación los colores son los siguientes:

- ✓ El marrón representa todo lo referente al relieve (curvas de nivel, hoyos, taludes, montículos...)
- ✓ El naranja representa las áreas abiertas y semiabiertas
- ✓ El negro Representa los detalles realizados por el hombre (caminos, casas, tendidos eléctricos...)

- ✓ El azul representa todo lo que tenga que ver con el agua (lagos, ríos, pantanos, fuentes...)
  - ✓ El verde representa las zonas de vegetación densa que dificulten la velocidad de carrera y/o la visibilidad. A mayor intensidad de verde mayor espesura de la vegetación y por tanto escasa penetrabilidad
  - ✓ El blanco bosque que permite la carrera normal
  - ✓ El magenta (rosa) se utiliza para dibujar el recorrido y marcar las zonas peligrosas o prohibidas
- + Norte geográfico: los mapas de orientación están orientados hacia el norte geográfico, es decir, hacia el polo norte, al punto donde se cortan los meridianos.
  - + Curvas de nivel: representa todos aquellos puntos del terreno que están a igual altura. Se trata de un sistema que consiste en la proyección de unos cortes horizontales del terreno en una serie de planos, paralelos entre sí, a la misma distancia unos de otros. Dichos planos imaginarios, al cortar el terreno, determinan una línea, la del perímetro de su base, que es la que traslada al plano de proyección y es a lo que llamamos curva de nivel. A través de estas curvas de nivel se representa el relieve en el mapa.
  - + Escala: es la relación entre la distancia de dos objetos en el terreno y la distancia de los mismos en el mapa. Todos los mapas de orientación suelen llevar una escala que refleja la relación entre el tamaño del terreno y el tamaño del mapa.

Además, es necesario una serie de materiales como:

- + Brújula: es un instrumento muy sencillo que, basándose en las propiedades magnéticas de la tierra, tiene una aguja imantada en la que uno de sus extremos nos señala siempre el norte magnético. En el deporte de la orientación se utiliza la brújula que tiene la plataforma-base transparente, una regla lateral y un limbo móvil. Esta brújula tiene dos utilidades: una orientar el mapa y otra para tomar rumbos sobre el terreno.
- + Baliza: este elemento tiene la misión de indicar al orientador que ha finalizado un tramo de navegación y ha llegado a los objetos de control señalados en el

plano. Generalmente son de tela y están compuestas por tres cuadrados unidos en forma de prisma triangular; cada cuadrado tiene 30 x 30 cm de lado y está dividido diagonalmente en dos partes iguales, una de color blanco y otra naranja. También podemos encontrar balizas en forma de estacas clavadas en el terreno, en el caso de los circuitos permanentes.

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

Cabe señalar que nuestra intencionalidad es que los alumnos aprendan a orientarse y ubicarse dentro de un espacio determinado, interpretando una simbología no muy específica, por lo tanto, en esta propuesta de UD, no será necesario aprender a utilizar todos los elementos y solo destacaremos los que vayamos a utilizar.

En esta propuesta, los alumnos deberán aprender a interpretar el mapa para orientarse en el medio. Se utilizarán diversos mapas durante todas las sesiones. También deberán saber leer la leyenda que será común a todos los mapas. El norte geográfico, las curvas de nivel y la escala no se desarrollarán en el aula ya que se trata de temas de compleja asimilación para el nivel que se va a trabajar en el aula. Asimismo, la brújula, las balizas, la tarjeta de

control y la pinza de control se trabajarán en las diferentes sesiones en mayor o menor medida, ya que no siempre vamos a utilizar las mismas técnicas y modalidades. La hoja de descripción de controles no se trabajará en el aula ya que los controles con los que vamos a trabajar son sencillos y los alumnos no necesitarán más explicación que la que les de el mapa y el maestro.

#### **3.1.4. Técnicas básicas de orientación**

Siguiendo las bases de Martínez (2007), podemos ver que hay una serie de técnicas básicas que debemos tener en cuenta a la hora de llevar adelante nuestras actividades de orientación:

##### **✚ Orientación del mapa:**

- Por medio de detalles que identificamos sobre el terreno: observaremos algunos detalles alrededor d donde nos encontramos y a continuación trataremos de localizar esos mismos detalles en el mapa. Una vez identificados en el mapa, giraremos el mapa hasta que se encuentre en la misma dirección que los detalles observados en el terreno.
- Por medio de la brújula: colocaremos la brújula sobre el mapa frente a nosotros, con la aguja magnética próxima a una de las líneas Norte-Sur del plano. A continuación giraremos el mapa y la brújula juntos hasta que la aguja se encuentre paralela a las líneas Norte-Sur del mapa, cuidando que el norte de la aguja este dirigido al norte del plano.

##### **✚ Manejo de instrumentos propios del deporte**

- Cómo llevar el mapa: lo habitual es llevarle doblado de tal forma que sólo aparezca la zona de este correspondiente al tramo que estamos realizando.
- Señalar con el pulgar: se suele colocar el dedo pulgar sobre el punto exacto del mapa por el que estoy pasando para encontrar rápidamente el lugar al que me estoy desplazando cada vez que mire buscando la colocación del dedo.
- Pinzar el control: es necesario acostumbrarse a pinzar en la tarjeta de control de la misma manera siempre para perder el mínimo tiempo posible en esta tarea.

- ✚ **Orientación del mapa a través de procedimientos naturales:** son aquellos que la naturales pone a nuestro alcance para determinar los puntos cardinales, y de esta forma permitirnós orientar el mapa.
- ✚ **Apreciación de direcciones:**
  - Apreciando las direcciones sin brújula: en un primer momento orientamos el mapa correctamente haciendo comparaciones mapa-terreno; una vez orientado el mapa, observamos en él cuál es la dirección que queremos comprobar o seguir; esto nos proporciona una línea recta que debemos seguir hasta encontrar el elemento en la realidad.
- ✚ **Lectura continua del mapa:** consiste en ir comparando continuamente lo que percibimos en el terreno con el mapa; de esta forma podremos progresar en un recorrido sin perdernos manteniendo el conocimiento de nuestra ubicación.
- ✚ **Relocalización:** se trata de una técnica que se utiliza ante situaciones de pérdida temporal del orientador; no sabiendo con exactitud donde se encuentra, trata de localizar su posición en el mapa y en el terreno

En esta propuesta explicaremos a los alumnos la técnica de orientar el mapa por medio de detalles que encontremos en el terreno y, en menor medida, con la brújula. El resto de técnicas se llevarán a cabo, pero no tendrán una explicación detallada por parte de la maestra. De esta manera, los alumnos utilizarán diferentes técnicas para desarrollar las actividades, pero lo harán de manera instintiva. Por ejemplo, necesitarán utilizar la técnica de relocalización para volver a ubicarse en el mapa tras una pérdida, o necesitarán utilizar la técnica de lectura continua del mapa para poder avanzar en el recorrido, pero no nos detendremos en su explicación.

### **3.1.5. Modalidades de orientación**

La Federación Española de Orientación (FEDO) diferencia varias modalidades en este deporte, como la orientación en bicicleta de montaña, el raid de aventura, el Esquí-0 o el Trail-0. En esta propuesta nos vamos a centrar en la modalidad de la Orientación a Pie, que es aquella que se desarrolla en parques y bosques naturales de gran belleza, adecuada a recorridos de distancia media, larga y Sprint. Este deporte es una actividad habitualmente diurna, pero resulta llamativa la posibilidad de realizar la orientación de manera nocturna, por la dificultad añadida que esto supone. El recorrido suele ser de orden obligado, pero también puede dejarse libre fijando el tiempo máximo para terminarlo y penalizando el exceso de tiempo realizado en la puntuación final.

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

### **3.1.6. Tipos de recorridos de orientación**

Según McNeill et al. (2006, p. 22), existen dos tipos de recorridos de orientación que paso a exponer a continuación:

- ✚ Recorrido de punto por punto: todos los controles se deben visitar en el orden establecido. El mejor será el que encuentre todos los controles en el menor tiempo posible. Quien se deje algún control, o los haga en un orden erróneo, será descalificado. También se le denomina recorrido lineal
- ✚ Recorrido en Score: se da un tiempo fijo para encontrar tantos controles como sea posible en el orden que queramos. Cada baliza tendrá una puntuación determinada. Se puede aplicar una penalización para los participantes que sobrepasen el tiempo estipulado. El mejor será el que finalice con la mejor puntuación.

A lo largo de las sesiones de esta propuesta trabajaremos estos dos tipos de recorridos con el objetivo de que los niños sepan encontrarse dentro del mapa y que sean capaces de aplicar las técnicas aprendidas en las sesiones previas.

## 3.2. LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA

### 3.2.1. Cómo enseñar la orientación en la escuela

Como nos presentan Gómez et al. (1996, p. 91) podemos destacar tres etapas en la enseñanza de la orientación:

- Etapa de iniciación: en esta etapa se pretende que el alumnado participante sea capaz de realizar recorridos siguiendo elementos lineales del terreno. Para ello se irán introduciendo progresivamente más oportunidades de decisión y posibles caminos alternativos. Los contenidos que se tratan en esta etapa pasan por conocer el deporte de orientación, sus elementos básicos, el manejo y combinado de algunas técnicas básicas de orientar el plano, cómo está marcado el recorrido en el plano y señalado en el terreno.
- Etapa de especialización: en esta etapa se pretende que el alumnado sea capaz de realiza recorridos siguiendo elementos lineales del terreno, pero abandonando su seguridad para ir a otros objetos situados cerca. Para ello se irán introduciendo varios caminos alternativos y elementos de confirmación y seguridad como las líneas de parada. Los contenidos que se pretenden alcanzar pasan por conocer las curvas de nivel y aprovecharlas como referencia de navegación, además de perfeccionar la lectura detallada en tramos cortos como elementos de confirmación de la ruta seguida.
- Etapa de perfeccionamiento: en esta etapa se pretende que el alumnado sea capaz de realizar recorridos haciendo orientación de precisión a lo largo de elementos del terreno o seguir un rumbo con lectura aproximada en tramos largos sabiendo en todo momento cuál es su posición en el plano y en el terreno. Los contenidos serán técnicas de navegación como la elección de puntos de referencia, regular la velocidad en función del tramo, ampliar los controles, calcular la distancia recorrida en el terreno, obtener un rumbo del plano con la brújula o interpretar cualquier curva de nivel.

En esta propuesta, trabajaremos con unos alumnos que no conocen nada sobre la orientación y que pertenecen a los últimos niveles de la etapa de educación primaria. Por eso mismo, trabajaremos la etapa de iniciación y les introduciremos en la etapa de especialización debido a que su nivel cognitivo, su ritmo de aprendizaje y los recursos del centro nos lo permiten.

### **3.2.2. Tipos de espacios donde enseñar la orientación en la escuela**

Según Miguel (2001) se establecen tres grandes apartados a la hora de hablar de la enseñanza de la orientación en la escuela:

- ✚ La orientación en la escuela: en este espacio no existe el riesgo de perderse y se aprovecha al máximo el tiempo escolar. De la misma manera, nos permite seguir desde cerca a nuestros alumnos así como su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- ✚ La orientación en el medio natural conocido: suelen ser espacios naturales conocidos como los parques. Su utilización ofrece varias ventajas:
  - Dan seguridad al alumnado permitiéndoles centrarse en el contenido gracias a que el miedo desaparece.
  - Nos ubican en zonas con características de medio natural.
  - Si disponemos de un mapa, es posible trabajar datos topográficos.
- ✚ La orientación en el medio natural desconocido: nos permite trabajar la actividad al completo. Antes de diseñar un recorrido de estas características deberíamos tener en cuenta:
  - El cumplimiento de la normativa establecida
  - Haber pasado antes por una experiencia en terreno conocido
  - Saber interpretar el mapa y la brújula

La unidad didáctica que presento sigue las referencias de trabajo en el espacio que propone Miguel (2001) y la estructuración de las sesiones se establecen partiendo del espacio conocido (centro y patio), pasando por el espacio natural conocido (polideportivo) para llegar al espacio natural desconocido (montaña).

## 4. METODOLOGÍA

La metodología llevada a cabo en la realización de este Trabajo de Fin de Grado ha sido la presentada a continuación en una serie de pasos:

1. Elección del tema de trabajo
2. Concreción del tema a desarrollar con mi tutor universitario
3. Búsqueda de bibliografía necesaria para documentar el trabajo sobre la orientación deportiva y su tratamiento en Educación Primaria.
4. Análisis de la legislación vigente en España y Castilla y León.
5. Análisis de los recursos espaciales con los que cuenta el centro escolar y la localidad.
6. Análisis e interpretación de los datos obtenidos para contextualizar la propuesta.
7. Planificación de la propuesta educativa
8. Elaboración de las partes que componen el trabajo
9. Elaboración de los anexos necesarios

He realizado los pasos en el orden presentado, aunque en algunas ocasiones he tenido la necesidad de volver a pasar por alguno de ellos para revisar, modificar y ajustar los elementos.

Por otra parte, los correos intercambiados con mi tutor del TFG, han ido perfilando la actuación de este trabajo para plasmar por escrito mi propuesta de actividades, así como su correcto marco teórico.

También me ha servido de ayuda la experiencia que he tenido durante el Prácticum II de la mención de Educación Física. Durante la estancia en el centro, el tutor del colegio me ha aportado mucha información que me ha ayudado a elaborar mejor esta propuesta que está inspirada en el contexto del CRA del Cerrato (Magaz de Pisuerga).

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

La propuesta didáctica de este Trabajo de Fin de Grado consiste en el diseño de una unidad didáctica orientada a los cursos de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria para realizar durante las sesiones de Educación Física escolar.

Para realizar esta propuesta he tenido en cuenta una serie de factores que influyen en el desarrollo de la misma, como son el contexto temporal, espacial y material. Esta unidad didáctica está pensada para los alumnos de 4º, 5º y 6º del CRA del Cerrato, en Magaz de Pisuerga. Al tratarse de un CRA, los alumnos de los tres niveles se encuentran en el mismo aula, por lo que reciben las sesiones de Educación Física de la misma manera. Por lo tanto, cada docente deberá realizar las adaptaciones necesarias para adecuar la unidad a su contexto concreto.

De la misma manera, centraremos el trabajo de esta unidad didáctica en los bloques 1, 4 y 6, en los cuales, el trabajo cooperativo, individual, la prevención y el respeto por los materiales y el medio natural cobran un papel principal.

Con esta propuesta lo que se pretende es acercar al alumnado al deporte de la orientación desde un ámbito escolar de manera inicial y específica. Perseguiremos los beneficios que esta práctica nos aporta a nivel físico, cognitivo y emocional.

### **5.1. Contextualización de la U. D.**

#### **5.1.1. Contexto escolar**

El centro en el que voy a poner en práctica esta propuesta de Unidad Didáctica es un Centro Rural Agrupado de Educación Infantil y Educación Primaria ubicado en Magaz de Pisuerga. Se trata de una zona rural situada a 10 kilómetros de la ciudad de Palencia y cuenta con 1000 habitantes. Dentro del centro podemos encontrar 5 aulas:

- Aula de 3 años
- Aula de 4 y 5 años
- Aula de 1º de Educación Primaria
- Aula de 2º y 3º de Educación Primaria

- Aula de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Este proyecto de unidad didáctica está dirigido para esta clase en concreto.

Asimismo, el centro cuenta con una sala de profesores, una sala cedida por el ayuntamiento que funciona como gimnasio y un patio de recreo con diversos juegos recreativos, pistas y un parque. Además, el pueblo ofrece un polideportivo con varias pistas en el que se desarrollan algunas sesiones de educación física ya que es totalmente seguro.

Como ya hemos mencionado, al norte del pueblo, tenemos un cerro muy conocido por alumnos y profesores, el cual utilizaremos para desarrollar una de las sesiones de esta unidad didáctica.

En cuanto a la diversidad, en el centro hay cuatro alumnos de origen marroquí, los cuales se encuentran perfectamente integrados en la comunidad educativa, así como en la vida extraescolar de los alumnos.

El centro tiene una jornada única, con un horario lectivo de 9:00h a 14:00h. además, cuenta con programa de madrugadores y comedor.

### **Distribución y organización de los espacios**

El centro dispone de los siguientes espacios mencionados anteriormente:

- **Patio:** Ofrece varias propuestas ya que podemos encontrar espacios de césped natural, espacios de tierra, espacios cementados y decorados con juegos o alguna pista y un espacio con un parque.
- **Sala/Gimnasio:** Es un edificio independiente que ofrece el ayuntamiento del pueblo. El tamaño es reducido, pero suficiente ya que el aula que ofrece más alumnos en este centro cuenta con 12 niños/as. Aun así, cuando hablamos de acústica, podemos decir que es un poco baja debido a los techos tan bajos que ofrece la sala.
- **Polideportivo:** Se trata de un espacio público que se encuentra a 5 minutos a pie

desde el centro. Por el camino tenemos una ruta segura por la que los alumnos puedan ir sin correr ningún riesgo. No obstante, al lado de esta ruta se encuentra la calzada, por lo tanto los alumnos deben conocer bien las normas de seguridad establecidas.

Este espacio ofrece a los niños zonas verdes, pista de baloncesto, pista de frontón, pista de fútbol sala, pista de tenis, pista de pádel, un anfiteatro y un arenero.

Asimismo, el polideportivo se encuentra totalmente vallado y solo existe una entrada que funciona como salida también.

Además, tal como hemos comentado contaremos con el espacio natural del Cerro.

### **Organización de los materiales**

Los materiales necesarios para las sesiones que se van a desarrollar, se encuentran ubicados en la sala/gimnasio y el centro puede contar con ellos siempre que quiera. Para cada actividad se necesitarán unos materiales específicos que están expuestos en las previas de cada una de las sesiones.

También utilizaremos la pantalla y el proyector del aula para proyectar algunos ejemplos y comentar algunos materiales entre todos.

#### **5.1.2. Análisis del alumnado al que va dirigido: 4º, 5º y 6º de E. P.**

Actualmente, el centro cuenta con 54 alumnos, de los cuales solo una alumna pertenece a un pueblo vecino (Baños de Cerrato). Esta propuesta se va a llevar a cabo en el aula de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria, la cual cuenta con 10 alumnos. Cinco de estos diez alumnos pertenecen al curso de 4º, cuatro de estos alumnos pertenecen a 5º y un alumno pertenece a 6º (4 niños y 6 niñas).

El curso, en el que voy a impartir mi propuesta de unidad didáctica, cuenta con dos horas y media semanales de Educación Física escolar, distribuidas en una sesión de una hora y media y otra sesión de una hora. Las sesiones de hora y media se encuentran justo después del tiempo de recreo, cosa que va a facilitar alguna actividad.

Se trata de un grupo muy homogéneo, pero con diferentes ritmos de aprendizaje, por eso la propuesta presenta una fácil adquisición de aprendizajes constructivos y significativos para todo el alumnado, ya que se trata de una oferta flexible y abierta a las diferentes necesidades de los alumnos. Además todos los alumnos pertenecen al pueblo y se relacionan en el horario no lectivo juntos, ya que llevan juntos desde la etapa de infantil, la cual han desarrollado los diez en este mismo centro.

## **5.2. Vinculación legislativa y educativa**

Consultando el *DECRETO 26/2016*, esta unidad didáctica pertenece al área de Educación Física, y en ella se trabajarán los siguientes bloques:

- Bloque 1: Contenidos comunes. Las actividades ofrecen trabajos grupales o individuales por lo que los alumnos deberán colaborar en la toma de decisiones. Además, al trabajar con diferentes materiales, los alumnos deberán presentar respeto a todos los elementos así como al medio ambiente. Así mismo, realizaremos varios trabajos y explicaciones en los que los alumnos deberán interpretar textos relacionados con el área para poder llevar a cabo un desarrollo de las actividades acorde con el lenguaje propio de la asignatura así como la presentación de los mismos.
- Bloque 4: Juegos y actividades deportivas. La orientación es una disciplina deportiva, pero en nuestro caso lo vamos a trabajar como juegos y actividades en las que los alumnos adquieran los aprendizajes necesarios para superar los objetivos planteados en diferentes espacios.
- Bloque 6: Actividad física y salud. En esta unidad didáctica este bloque está presente teniendo en cuenta que utilizamos nuestro propio cuerpo y debemos conocer nuestras limitaciones para evitar lesiones, es decir, siempre debemos tener presente unos parámetros de prevención. De la misma manera, trabajamos con materiales que debemos cuidar y respetar.

### **5.2.1. Vinculación y tratamiento de la orientación en 4º, 5º y 6º de E. P.**

En las edades con las que vamos a trabajar (9-12 años) y teniendo en cuenta los conocimientos previos de los alumnos, desarrollaremos la propuesta desde la etapa de iniciación. Asimismo, introduciremos algunos aspectos propios de la etapa de especialización debido a que los alumnos se encuentran en los últimos cursos de la etapa y su ritmo de aprendizaje así como sus niveles cognitivos y los recursos disponibles nos lo permiten. De esta manera, los contenidos específicos de la orientación que trabajaremos son los siguientes:

#### Etapa de iniciación:

- El calentamiento
- El croquis
- La leyenda y signos convencionales
- La baliza
- La tarjeta de control
- La brújula

#### Etapa de especialización:

- Técnica de orientación con mapa
- Técnica de orientación con brújula

La unidad didáctica que se presenta tiene como objetivo final realizar una actividad de orientación en un entorno natural no conocido donde se ponga en práctica todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de las anteriores sesiones. Además, gracias a las actividades desarrolladas se pretende que los alumnos adquieran un mayor nivel de conciencia sobre el cuidado y el respeto del medio natural conocido y desconocido así como el potencial que tienen estos espacios para ser utilizados en los tiempos de ocio.

### **5.3. Desarrollo de mi propuesta de U.D.**

#### **5.3.1. Objetivos de la U. D.**

Los objetivos que se plantean a continuación son los que se pretende conseguir en los tres cursos, ya que se trata de una propuesta de iniciación en la que los tres niveles parten desde el mismo punto.

- Conocer de forma básica qué es la orientación y en qué consiste
- Ser capaz de orientarse con un plano en la naturaleza o entorno próximo
- Asociar los elementos del plano a un contexto real conocido
- Reconocer y utilizar adecuadamente los distintos elementos y materiales propios de la orientación
- Experimentar y comprender los distintos tipos de recorridos de orientación
- Saber visualizar, interpretar y plasmar el terreno sobre el papel
- Respetar el entorno y concienciar de la necesidad de cuidado del medio ambiente
- Concienciar de las medidas de seguridad a tomar para evitar accidentes
- Favorecer el trabajo en equipo y situaciones de respeto entre el grupo
- Participar activamente, mostrar interés por las actividades y respetar las normas

#### **5.3.2. Contenidos de la U. D.**

Los contenidos que se presentan a continuación son los que se tratarán en las sesiones. Al tratarse de tres cursos diferentes, algunos de los contenidos varían. Aun así, las actividades serán las mismas para todos los alumnos, pero en las evaluaciones se harán distinciones en función del nivel de cada alumno.

#### **Contenidos didácticos**

- La orientación básica
- Elementos y materiales propios de la orientación
- Técnicas de orientación
- Tipos de recorridos de orientación
- Elaboración de planos simples
- Ejecución de recorridos básicos sobre el plano y en la realidad

- Lectura y orientación del plano
- Desarrollo de orientación espacial
- Respeto por el medio natural

### **Contenidos curriculares**

Los contenidos que se presentan a continuación están agrupados, de tal manera que se presentan los mismos contenidos a tratar en los tres niveles.

#### **BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES**

- Técnicas de trabajo individual y el grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva
- Uso adecuado y responsable de los materiales de educación física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza

#### **BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Participación y práctica de juegos y actividades deportivas en el medio natural.
- Respeto por el medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.
- Aceptación dentro del equipo del papel que le corresponde a cada uno como jugador y de la necesidad de intercambiar papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.
- Apreciación del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio

## BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo, recuperación y utilización adecuada de los materiales e instalaciones.
- Control corporal y autorregulación en la ejecución de actividades físicas

### 5.3.3. Metodología y principios metodológicos de la U. D.

A continuación, explico los procedimientos metodológicos en los que se ha basado el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje para conseguir que los alumnos alcancen los objetivos propuestos. Esta metodología parte de los siguientes principios metodológicos:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno: gracias a la lluvia de ideas que se desarrollará durante la primera sesión, la maestra verá el nivel de los alumnos acerca del tema. En este caso, todos los alumnos parten de un nivel inicial.
- Construir aprendizajes significativos: trataremos de que los aprendizajes sean útiles para su día a día y vean relación con la realidad vinculando las actividades a su vida cotidiana (en este sentido, el espacio natural del Cerro nos será de mucha ayuda).
- Aprendizaje guiado: al tratarse de un nivel inicial, nos encontraremos con muchas barreras que los alumnos deberán superar. El apoyo y la orientación del maestro será indispensable para ayudar a los alumnos a conseguir las metas marcadas.
- Metodología activa, lúdica y motivadora: las actividades que se plantean necesitan un alumno activo y motivan a los alumnos desde la diversión y el aprendizaje.
- Iniciativa y autonomía: según van avanzando las sesiones, los alumnos deberán tomar decisiones por ellos mismos sin intromisión del maestro (por dónde vamos primero, esto qué representa, llegaremos antes por aquí o por allí...)

- Proponer la interacción en el proceso de enseñanza-aprendizaje: los alumnos reflexionan sobre su propia práctica y al final realizarán una autoevaluación sobre sus aprendizajes.
- Gamificación: en algunas de las actividades desarrolladas, se trabaja desde el juego como por ejemplo en la búsqueda del tesoro. De esta manera, estas actividades son más llamativas para el alumnado provocando una mejor disposición.
- Coevaluación: Al finalizar la unidad, los alumnos deberán realizar una autoevaluación en la que contestarán a una serie de preguntas en función de si ellos creen que han conseguido los objetivos que se plantean. De esta manera, todos los niños podrán darse cuenta de los errores que han cometido desarrollando un espíritu crítico.

Por último, quiero destacar que las sesiones están divididas en tres momentos con el objetivo de fomentar la organización de las actividades siguiendo a Vaca (2005). Estos tres momentos son los siguientes:

Momento de encuentro: durante este encuentro, la maestra podrá presentar a los alumnos la sesión y resolver dudas de las sesiones anteriores. Siempre se desarrollará en el aula que es donde se produce el encuentro entre los alumnos y el maestro.

Momento de construcción del aprendizaje: durante este momento se desarrollarán las actividades planteadas más adelante. Asimismo, dentro de este momento, contaremos con algunos instantes en los que tengamos que reunirnos para poder explicar las actividades, resolver dudas o disolver cualquier conflicto que surja.

Momento de despedida: este momento está pensado para que los alumnos recopilen todos los contenidos importantes que se han trabajado en cada sesión. Se realizará de manera oral y la maestra guiará la asamblea para asegurarse de que todos los temas importantes son tratados y de que todas las dudas se resuelven.

#### **5.3.4. Recursos didácticos en la U. D.**

- **Recursos materiales:** Pizarra digital, ordenador, pañuelos. Mapas y planos del aula, del patio, del polideportivo y del Cerro, brújulas, balizas/estacas, tarjetas de control y fichas.
- **Recursos espaciales del centro:** aula, sala/gimnasio, patio.
- **Recursos de la comunidad:** Polideportivo del pueblo y el Cerro.
- **Recursos personales:** Necesitaremos el apoyo de otro maestro especialista que nos acompañe en la salida para asegurar que el grupo no se queda solo en caso de urgencia.

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

En este apartado resalto la necesidad de ofrecer una respuesta educativa acorde a todos los alumnos teniendo en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje y de trabajo. En este caso, los alumnos nos ofrecen un grupo que nos muestra varios ritmos de aprendizaje. Esta propuesta tiene un carácter abierto y flexible por lo que ofrece a cada maestro la posibilidad de realizar las adaptaciones necesarias teniendo en cuenta las características del alumnado.

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

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

Realizaremos una ficha de evaluación sobre la práctica docente (Anexo 9) donde quede reflejado la adecuación del proceso de enseñanza aprendizaje incluyendo los objetivos, contenidos, metodologías, secuenciación de las actividades, temporalización, materiales, espacios...

De la misma manera, el docente realizará una ficha de reflexión de cada sesión en la que aparezcan reflejadas las anotaciones que crea necesarias para realizar una reformulación de la planificación en caso de que sea necesario.

El docente también realizará un registro de observaciones (Anexo 10) de cada sesión atendiendo al aprendizaje de los alumnos.

Asimismo, se pedirá a los alumnos que realicen una valoración hacia la práctica del docente (Anexo 10) a través de un cuestionario. De la misma manera, los alumnos realizarán un cuestionario en el que evaluarán la Unidad Didáctica (Anexo 10) llevada a cabo.

### **- Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** partimos de los objetivos propuestos para esta unidad didáctica:

- Conocer la historia de la orientación
- Reconocer y saber utilizar los elementos y materiales propios de la orientación
- Conocer y saber utilizar la técnica de orientar el mapa mediante los elementos del terreno
- Conocer y saber utilizar la técnica de orientar el mapa con la brújula
- Diferenciar el recorrido punto por punto del recorrido en score
- Saber elaborar correctamente un plano simple del aula
- Interpretar correctamente un plano sencillo desde diferentes entornos
- Saber ejecutar recorridos básicos sobre el plano y en la realidad
- Saber orientarse en un espacio conocido
- Respetar el medio ambiente
- Reconocer la utilidad de la orientación en el día a día

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:** tendremos en cuenta los criterios de evaluación establecidos para plantear los estándares de aprendizaje para el alumnado:

- Conoce en qué consiste la orientación así como su historia a grandes rasgos
- Reconoce y sabe utilizar los elementos y materiales propios de la orientación
- Conoce y sabe utilizar correctamente la técnica de orientar el mapa mediante los elementos del terreno
- Conoce y sabe utilizar correctamente la técnica de orientar el mapa con la brújula
- Diferencia el recorrido punto por punto del recorrido en score

- Elabora correctamente un plano simple del aula
- Interpreta correctamente un mapa sencillo desde diferentes entornos
- Ejecuta correctamente recorridos básicos sobre en plano y en la realidad
- Se orienta correctamente en un espacio conocido
- Muestra respeto por el medio ambiente
- Trabaja en equipo
- Utiliza correctamente la orientación en su día a día

Entendemos la evaluación como un proceso continuo en el que debemos tener en cuenta el antes, el durante y el después del proceso de enseñanza aprendizaje. Como he comentado en varias ocasiones, el nivel de los alumnos era el mismo y todos partían desde una experiencia nula en este deporte, por lo tanto el antes es igual para todos los alumnos.

- Evaluación Continua o formativa: Utilizaremos el cuaderno de campo para evaluar el seguimiento que han realizado los alumnos a lo largo de las sesiones teniendo en cuenta los contenidos reflejados por ellos mismos. Además, el docente contará con unas fichas de observación en las que reflejará el comportamiento y la actitud de los alumnos a lo largo de las sesiones.

- Evaluación Final: Esta evaluación se realizará a través de una ficha de evaluación (Anexo 10) que los alumnos deberán completar para comprobar que los objetivos planteados se han alcanzado como se esperaba y que el grado de asimilación de los contenidos es el deseado.

Además, utilizaremos la autoevaluación (Anexo 10) durante y al final de la unidad a través de un cuestionario. De esta manera, fomentamos la autorreflexión sobre el grado de obtención de los objetivos.

### **5.3.7. Temporalización de las sesiones**

Esta propuesta constará de seis sesiones desarrolladas durante el mes de mayo aprovechando el buen tiempo (Anexo 10).

Para su desarrollo, se deberá tener en cuenta la climatología, ya que muchas de las actividades se realizan al aire libre y un mal tiempo puede condicionar el buen funcionamiento de las sesiones.

### 5.3.8. Desarrollo de las sesiones

<b>SESIÓN 1: Contenidos básicos</b>	
<b>PREVIAS:</b> Materiales físicos (mapa, leyenda, baliza, pinza, tarjeta de control, plano del aula).	
<b>Momento de encuentro (15 min.)</b>	<p>Iniciaremos la sesión en el aula realizando un corro con las sillas y el maestro presentará la unidad didáctica nueva y planteará la sesión de hoy.</p> <p>La maestra realizará preguntas orales a los alumnos para comprobar su nivel inicial sobre el tema que se tratará posteriormente.</p>
<b>Momento de construcción del aprendizaje (60 min.)</b>	<p><b>Actividad 1:</b> La maestra realizará una explicación sobre el concepto de la orientación y sus inicios así como de los elementos y los materiales que utilizaremos en las sesiones posteriores (mapa, leyenda, norte geográfico, baliza, pinza, tarjeta de control). Esta explicación se iniciará con una lluvia de ideas en la que los alumnos deberán ir contestando a las preguntas que lance la maestra (qué es la orientación, qué necesitamos, qué es un mapa...)</p> <p>Para la explicación, la maestra llevará al aula los elementos y los materiales físicos para hacerlo más dinámico y cercano para los alumnos.</p> <p><b>Actividad 2:</b> Se realizarán parejas aleatorias. Cada pareja elaborará un plano (cróquis) del aula en el que deberá incluir los elementos más característicos (mesas, sillas, puerta, ventanas, ordenador, proyector, armarios...) y, posteriormente presentarán al resto de compañeros la composición de su mapa.. A continuación, la maestra proporcionará a cada pareja el plano del aula (Anexo 2) para que los alumnos lo comparen con su creación y puedan completarlo si lo creen necesario.</p> <p><b>Actividad 3:</b> Cada pareja deberá esconder dos objetos en el aula sin que el resto lo vea y señalarlos (con la señalización aprendida anteriormente en la explicación) en su mapa. A continuación, las parejas se intercambiarán sus mapas de tal manera que todas las parejas posean un mapa que no sea el suyo propio. Deberán buscar los objetos escondidos que están señalizados en el mapa que tienen en ese momento.</p>
<b>Momento de despedida (15 min)</b>	<p>Durante este tiempo, realizaremos una asamblea en el aula en la que entre todos recopilaremos los contenidos abordados en la sesión. También aprovecharemos para resolver las dudas que hayan surgido. De esta manera, los alumnos podrán reflejar en su cuaderno de campo los contenidos tratados.</p> <p>Recogida de material entre todos</p>

<b>SESIÓN 2: Tipos de recorrido</b>	
<b>PREVIAS:</b> Presentación sobre los dos tipos de recorridos, preparación de la cuadrícula de conos chinos (Anexo 3), mapas por niveles del circuito de conos chinos (Anexo 4), colocación de las estacas con los sellos, control sobre la puntuación de los sellos, tarjetas de control para los sellos, estacas.	
<b>Momento de encuentro (5 minutos)</b>	Iniciaremos la sesión en el aula en la que los alumnos estarán cada uno en sus sitio. La maestra explicará el desarrollo de la sesión del día.
<b>Momento de construcción del aprendizaje (45 minutos)</b>	<p><b>Actividad 1:</b> La maestra realizará una explicación sobre los dos tipos de recorridos que vamos a desarrollar a lo largo de la sesión (punto por punto y score).</p> <p><b>Actividad 2:</b> En el patio, previamente la maestra habrá preparado varias cuadrículas de conos chinos (5x5). En cada cuadrícula habrá 3-4 alumnos. Cada cono tendrá pintado una letra. A cada alumno se le entregará un pequeño mapa (todos diferentes ente sí) en el que aparecerá el escenario de los conos y estará representado el recorrido que deben seguir, incluidos el inicio y el final de su recorrido. Deberán apuntar en un papel la palabra que descifren tras haber pasado por todos los controles que marca su recorrido. Al final del recorrido, comprobarán el resultado con la maestra y ésta les entregará otro mapa para repetir la actividad. Los mapas tendrán niveles, por lo tanto los alumnos empezarán descifrando los mapas más fáciles y la maestra les irá proporcionando mapas con niveles superiores a medida que van resolviendo los recorridos.</p> <p><b>Actividad 3:</b> La maestra proporcionará un mapa del patio a cada pareja formada de manera aleatoria. En dicho plano, habrá marcados 20 controles que representan 20 estacas que están repartidas por todo el espacio. Cada estaca tiene un sello y cada sello representa una puntuación. Los alumnos deberán encontrar el máximo número posible de controles y reflejar el sello de cada uno en la tarjeta de control que les facilitará la maestra, en el tiempo de 15 minutos. Al finalizar el tiempo, los alumnos realizarán el recuento de puntos según los sellos que hayan conseguido marcar en su tarjeta de control.</p>
<b>Momento de despedida (10 minutos)</b>	<p>Durante este tiempo, realizaremos una asamblea en el aula en la que entre todos recopilaremos los contenidos abordados en la sesión. También aprovecharemos para resolver las dudas que hayan surgido. De esta manera, los alumnos podrán reflejar en su cuaderno de campo los contenidos tratados. La maestra realizará preguntas para recalcar la diferencia entre los dos circuitos desarrollados en la sesión en relación con la explicación inicial de la clase.</p> <p>Recogida de material entre todos</p>

<b>SESIÓN 3: Técnicas de orientación</b>	
<b>PREVIAS:</b> mapas del patio con recorridos actividad 2(Anexo 5), mapas del patio con recorridos actividad 3 (Anexo 6), mapa del patio sin recorrido para actividad 4 (anexo 7), pañuelos, controles con letras.	
<b>Momento de encuentro (5 min.)</b>	Iniciaremos la sesión en el aula en la que los alumnos estarán cada uno en sus sitio. La maestra explicará el desarrollo de la sesión del día.
<b>Momento de construcción del aprendizaje (70 min.)</b>	<p><b>Actividad 1:</b> la maestra realizará una explicación sobre la técnica de orientar el mapa.</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> en el patio, la maestra dirigirá el calentamiento específico de la sesión ya que se trata de la primera sesión con calentamiento. A la vez que dirige, deberá explicar la importancia de cada movimiento.</p> <p><b>Actividad 2:</b> Los alumnos se colocarán por pajaras, a cada pareja se le entregará un mapa del patio del colegio en el que aparecerá un recorrido que tendrán que seguir para encontrar la palabra oculta (en cada control hay una letra). Cada pareja tendrá un recorrido distinto y una palabra final diferente.</p> <p>Para hacerlo, irán atados por uno de los pies y no podrán hablar entre ellos. El objetivo de estas condiciones es que hagan el ejercicio despacio y siendo conscientes de lo que hacen. Además, esto les permitirá pararse más tiempo en orientar el mapa y utilizar las técnicas explicadas con anterioridad.</p> <p><b>Actividad 3:</b> De manera individual, la maestra entregará un mapa del patio a cada alumno. En dicho mapa, aparecerá un solo control que está situado en un elemento natural del patio. Los alumnos tendrán que ubicarse en el control de su mapa y, una vez que lo hayan conseguido todos, la maestra cambiará los mapas entre los alumnos y se volverá a repetir el ejercicio inicial.</p> <p><b>Actividad 4:</b> La maestra proporcionará a cada alumno un mapa del patio y éstos deberán dibujar un recorrido sobre el papel. A continuación, los alumnos se intercambiarán los planos y cada uno deberá seguir el recorrido pintado por su compañero.</p>
<b>Momento de despedida (15 min.)</b>	<p>Durante este tiempo, realizaremos una asamblea en el aula en la que entre todos recopilaremos los contenidos abordados en la sesión. También aprovecharemos para resolver las dudas que hayan surgido. De esta manera, los alumnos podrán reflejar en su cuaderno de campo los contenidos tratados. La maestra realizará preguntas para recalcar las diferentes técnicas utilizadas en las actividades de la sesión</p> <p>Recogida de material entre todos</p>

<b>SESIÓN 4: La brújula</b>	
<b>PREVIAS:</b> Brújulas, mapa del polideportivo	
<b>Momento de encuentro (5 min.)</b>	Iniciaremos la sesión en el aula en la que los alumnos estarán cada uno en sus sitio. La maestra explicará el desarrollo de la sesión del día.
<b>Momento de construcción del aprendizaje (40 min.)</b>	<p><b>Actividad 1:</b> En el aula, la maestra realizará una explicación sobre la brújula y su utilización. Para ello, utilizará la brújula y varios ejemplos prácticos. A continuación los alumnos deberán practicar el uso de la brújula dentro del aula.</p> <p><b>Calentamiento:</b> los alumnos se colocarán por parejas y uno de la pareja deberá dirigir el calentamiento al compañero siguiendo las explicaciones que dio durante la sesión anterior la maestra. La maestra estará pendiente de los errores que se comentan y de las dudas que haya para solventarlos en el momento.</p> <p><b>Actividad 2:</b> Iremos al polideportivo y los alumnos deberán practicar con la brújula en este espacio. Pensarán un lugar al que quieran ir, apuntarán con la brújula, moverán el limbo y se dirigirán hacia este lugar.</p> <p><b>Actividad 3:</b> La maestra proporcionará un plano del polideportivo a cada pareja. Los alumnos deberán orientar el mapa, buscar un elemento hasta el que quieran llegar y utilizar la brújula para llegar hasta él.</p>
<b>Momento de despedida (15 min)</b>	<p>Durante este tiempo, realizaremos una asamblea en el aula en la que entre todos recopilaremos los contenidos abordados en la sesión. También aprovecharemos para resolver las dudas que hayan surgido. De esta manera, los alumnos podrán reflejar en su cuaderno de campo los contenidos tratados. La maestra realizará preguntas para que los alumnos reflexionen sobre los contenidos y la práctica y las dudas salgan a la luz</p> <p>Recogida de material entre todos</p>

<b>SESIÓN 5: Recorrido en espacio natural no conocido con mapa y brújula</b>	
<b>PREVIAS:</b> Los alumnos deberán llevar ropa y calzado cómodo, la maestra deberá haber colocado las balizas con los trozos de mapa previamente, mapas del Cerro (Anexo 8), brújulas, mapa del tesoro, tesoro. Será conveniente que el grupo cuente con otro maestro para acompañarnos en la salida para aumentar el control sobre el grupo y asegurarnos de que no se queda solo en caso de urgencia.	
<b>Momento de encuentro (5 min)</b>	Iniciaremos la sesión en el aula en la que los alumnos estarán cada uno en sus sitio. La maestra explicará el desarrollo de la sesión del día.
<b>Momento de construcción del aprendizaje (70 min.)</b>	<p><b>Actividad 1:</b> Realizaremos un repaso sobre todos los contenidos tratados en las sesiones anteriores con el objetivo de aclarar dudas.</p> <p><b>Calentamiento:</b> los alumnos se colocarán por parejas y uno de la pareja deberá dirigir el calentamiento al compañero siguiendo las explicaciones que dio durante la sesión anterior la maestra. La maestra estará pendiente de los errores que se comentan y de las dudas que haya para solventarlos en el momento.</p> <p><b>Actividad 2:</b> Entregaremos un mapa del Cerro (montaña de Magaz) a cada alumno. En este mapa aparecerán varios controles y un recorrido marcado, el cual no incluye todos los controles, ya que solo incluye aquellos identificados con letras. Cada alumno llevará una brújula y un mapa.</p> <p>El recorrido está compuesto por 5 controles, todos ellos ubicados a pie del Cerro. Tres de ellos se encuentran en nuestro camino y dos de ellos se salen ligeramente. En cada control los alumnos encontrarán un cacho de mapa. Al juntar todos los cachos obtenemos un mapa con un solo control que nos indica dónde está el tesoro que buscamos (al final del recorrido).</p> <p>El inicio del recorrido comienza en el colegio y deberemos llegar hasta la montaña utilizando la brújula y, a partir de ahí utilizaremos la técnica de orientar el mapa.</p> <p>El recorrido se realizará en grupo, a pie y despacio con el objetivo de que la maestra pueda realizar las explicaciones pertinentes en todo momento así como resolver las dudas que surjan. A medio camino, realizaremos una parada para almorzar y ofrecer tiempo libre a los alumnos para que exploren.</p>
<b>Momento de despedida (15 min)</b>	<p>Durante este tiempo, realizaremos una asamblea en el aula en la cual hablaremos de lo ocurrido durante esta sesión para obtener un feed-back.</p> <p>La maestra aprovechará para recordar a los alumnos que en la siguiente sesión se desarrollará la evaluación. Asimismo, resolveremos las dudas que queden entre los alumnos.</p> <p>Recogida de material entre todos</p>

<b>SESIÓN 6: Evaluación</b>	
<b>PREVIAS: Preguntas</b>	
<b>Momento de encuentro (5 min)</b>	Iniciaremos la sesión en el aula en la que los alumnos estarán cada uno en sus sitio. La maestra explicará el desarrollo de la sesión del día.
<b>Momento de construcción del aprendizaje (45 min)</b>	<p>Actividad 1: Los alumnos deberán contestar por escrito a unas preguntas que les de la maestra relacionadas con los contenidos vistos durante la unidad. (evaluación)</p> <p>Actividad 2: Los alumnos contestarán a una serie de preguntas relacionadas con lo que ellos creen que han aprendido (autoevaluación)</p> <p>Actividad 3: Los alumnos contestarán a un cuestionario para evaluar la práctica docente y la Unidad Didáctica</p>
<b>Momento de despedida (10 min)</b>	Al finalizar la sesión, realizaremos una asamblea en la que la maestra de por finalizada la unidad y presente la siguiente unidad didáctica.

## 6. CONCLUSIONES

Durante la realización de este trabajo he tenido que llevar a cabo varias investigaciones teóricas. A lo largo de la realización de este trabajo he podido darme cuenta de que este deporte es un mundo y tiene mucho que ofrecernos tanto en el ámbito personal como en el profesional. He buscado información sobre el deporte de la orientación y sobre las actividades físicas en el medio natural y he realizado una vinculación de todo ello con el currículum oficial. Gracias al esfuerzo realizado he analizado mis conocimientos, los he ampliado y me he dado cuenta de la importancia que tiene el contacto de los escolares con el medio natural.

El fin principal que he perseguido con este trabajo es el desarrollo de una propuesta de unidad didáctica sobre la iniciación e introducción a la especialización de la orientación escolar en los últimos niveles de la etapa de Educación Primaria teniendo en cuenta la adaptación al contexto. Aunque planteado de manera teórica, considero que lo he conseguido, puesto que la unidad didáctica está desarrollada en base a criterios teóricos y didácticos. Asimismo, el planteamiento de la propuesta ha tenido en cuenta en todo momento el contexto escolar en el que nos encontrábamos ya que se ha realizado un estudio de los espacios, los materiales, las posibilidades que ofrecen el centro como el pueblo... y a partir de este estudio se ha diseñado la propuesta por lo tanto, podemos decir que la unidad didáctica está adecuada al contexto.

El primero de los objetivos que planteo es profundizar sobre la relación que tiene mi propuesta con el currículum oficial. Este trabajo trata sobre la orientación deportiva, que se trata de una actividad física en el medio natural y, en el ámbito escolar, lo ubicaríamos dentro del bloque 4 juegos y actividades deportivas y dentro del bloque 6 actividad física y salud, dentro del área de Educación Física. Además, el bloque 1 contenidos comunes aparece incluido en toda la Unidad Didáctica.

El segundo objetivo que planteo consiste en realizar un diseño de actividades relacionadas con la orientación que permitan desarrollar una UD de iniciación e introducción a la especialización. Este objetivo está conseguido y fundamentado en la propuesta de las sesiones, ya que me he basado en la teoría que nos presentan Gómez et al. (1996, p. 91)

y que nos aporta información sobre las etapas de enseñanza de la orientación (iniciación, especialización y perfeccionamiento) así como los contenidos y objetivos propios de cada etapa.

El tercero objetivo que me propuse perseguir consiste en favorecer el respeto por el medio natural a través de la propuesta de actividades. He diseñado actividades que se desarrollan en el medio natural con el objetivo de que los alumnos se familiaricen con este medio y entiendan las posibilidades lúdicas y de aprendizaje que tiene. De la misma manera, he querido dar mucha importancia al respeto y cuidado de este medio ya que nos da oportunidades que otros no nos ofrecen y debemos aprender a conservarlo como se merece.

El cuarto y último objetivo que he querido perseguir consiste en el hecho de que los alumnos adquieran cierta autonomía y cooperación entre ellos. Para ello, las actividades diseñadas se realizan en parejas, grupos o de manera individual de manera que desarrollen competencias que les aporten esta autonomía propia y cooperación.

La práctica de la orientación nos permite conseguir objetivos que son interesantes en la educación para fomentar el acercamiento de los alumnos al medio natural. De la misma manera, podemos motivarles a desarrollar actividades lúdicas y de aprendizaje en este entorno creando vínculos y valores de respeto.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Decreto 26/2016, de 21 de julio, *por el que se establece en currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.*

Freire, H. (2011). *Educación en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza.* Barcelona: Editorial Graó

Gómez, V., Luna, J. y Zorrilla, P.P. (1996). *Deporte de la orientación. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos.* Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Martínez, A. (2007). *El deporte de orientación en la escuela.* Sevilla: Wanceulen.

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

Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar.* Cuadernos Técnicos. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.

Vaca, M. J., Sagüillo, M., Barbero, J. I., García, A., Martínez, L., Miguel, A., & Delaunay, M. (2005). *La Lección de educación física en el tratamiento pedagógico de lo corporal: materiales de investigación-acción en distintos contextos educativos.* Barcelona: Inde

## REFERENCIAS WEB

Club Deportivo Orientagc. *Leyendas de los mapas de orientación*. Recuperado de <http://www.orientagc.es/leyenda-mapas.html> (Consulta: 6 de septiembre de 2021)

FEDO. *Historia de la Orientación*. Recuperado de <https://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fed0> (Consulta: 5 de septiembre de 2021)

FEDO. *Concepto de orientación*. Recuperado de <https://www.fedo.org/web/orientacion> (Consulta: 5 de septiembre de 2021)

FEDO. *Modalidades de orientación*. Recuperado de <https://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fed0> (Consulta: 5 de septiembre de 2021)

ORCA, Club de Orientación Río Carrión de Palencia. *Mapa Monte el Viejo*. Recuperado de <http://orcapalencia.com/web/inicio/> (Consulta: 8 de septiembre de 2021)

# 8. ANEXOS

## ANEXO 1: Materiales y elementos de orientación

### Mapa



(ORCA, Club de Orientación Río Carrión de Palencia)

# Leyenda

**Leyenda**

**Vegetación**

- Bosque limpio
- Más lento
- Limpio en una dirección
- Bosque Lento
- Impenetrable
- Suelo con arbustos
- Árboles dispersos
- Terrenos cultivados
- Árbol aislado
- Arbusto aislado
- Tronco, Árbol característico (árbol caído, tocón, leña, etc.)
- Límites de vegetación.

**Claros Cultivos**

- Prado
- Claro
- Claros dispersos

**Elementos humanos**

- Carreteras
- Pista
- Caminos
- Sendas
- Construcciones
- Vallas franqueables
- Muros
- Vía de tren
- Tendidos eléctricos
- Hito, Mojón
- Torres, antenas
- Ruinas
- Elemento humano especial: puestos de caza, colmenas, barbacoas...

**Tierra**

- Curvas de Nivel
- Talud infranqueable
- Foso
- Pequeña depresión
- Depresión
- Surco
- franqueable
- Terreno roto
- Elemento especial de tierra: carbonera...

**Roca**

- Piedras grandes
- Piedras pequeñas
- Grupos rocosos
- Terreno pedregoso
- Cortados franqueables
- Cortados infranqueables
- Cueva
- Aguja rocosa
- Suelo de roca
- Foso
- Pilar de roca

**Agua**

- Pozo
- Elemento especial de agua: fuente...
- Arroyo estacionario
- Riachuelo
- Lagos
- Río
- pasable
- impasable
- Foso con agua
- Depresión con agua
- Manantial
- Zonas pantanosas
- Cotas

**Zona privada**

- Paso, zona prohibida

*Disfruta y respeta el entorno, recuerda que estás en un Espacio Natural Protegido.*

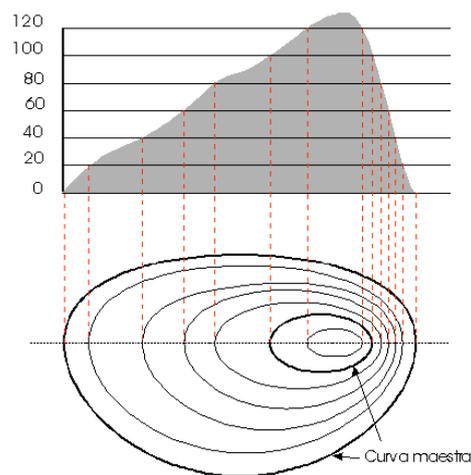
*Como medidas de seguridad: 1) Haz caso a las indicaciones del profesorado 2) Recuerda la Hora Límite de la actividad 3) En caso de perderte o tener alguna incidencia, debes dirigirte hacia el Norte o NorOeste, terminarás encontrando la carretera.*

## (Orientagc)

### Norte geográfico



### Curvas de nivel

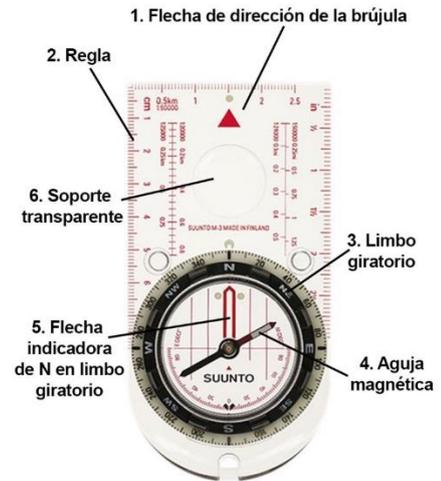


## Escala

Escala: 1: 15.000  
Equidistancia: 2,5 m.



## Brújula



## Baliza – estaca



## Pinza de control



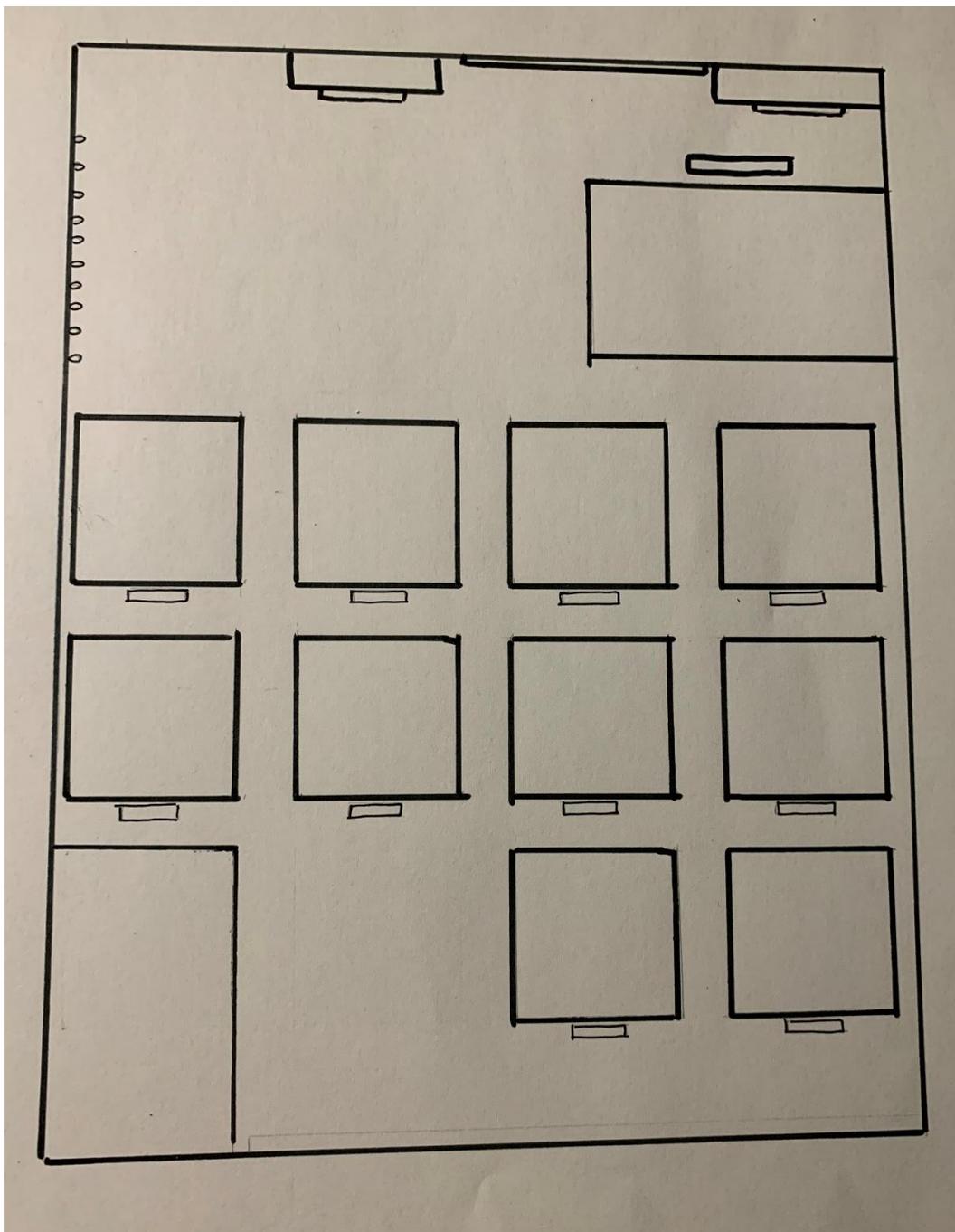
## Tarjeta de control

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

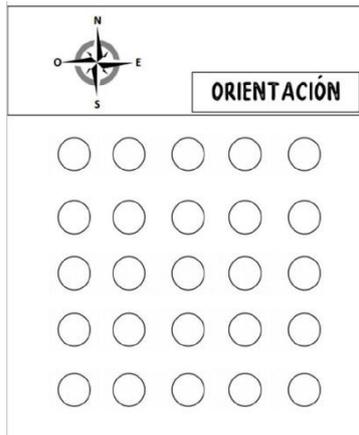
## Hoja de descripción de controles

V Rogaine de Navarra 3h				128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	143	144	145	146	147	148	149	150
101	↓	☒	♂																				
104	■		<																				
105	→	☒	○																				
106	☒		<																				
110	∧																						
111	☒																						
112	m	m	8	∞																			
113	☒		○																				
114	○	☒																					
115	○		♂																				
116	☒		○																				
117	m	2.5	∧																				
118	☒		>																				
119	☒																						
120	↗	☒																					
121	△	☒																					
122	☒	☒	∞																				
126	↓	△	☒																				
127	☒	☒	○																				

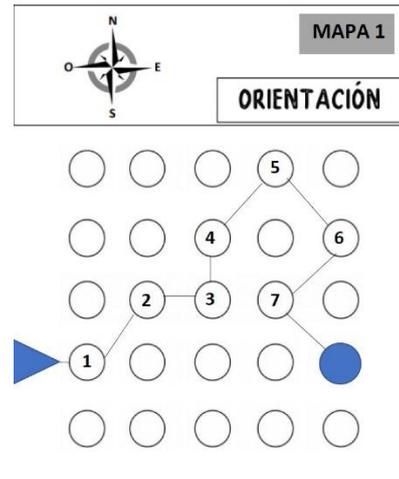
**ANEXO 2: Plano del aula**



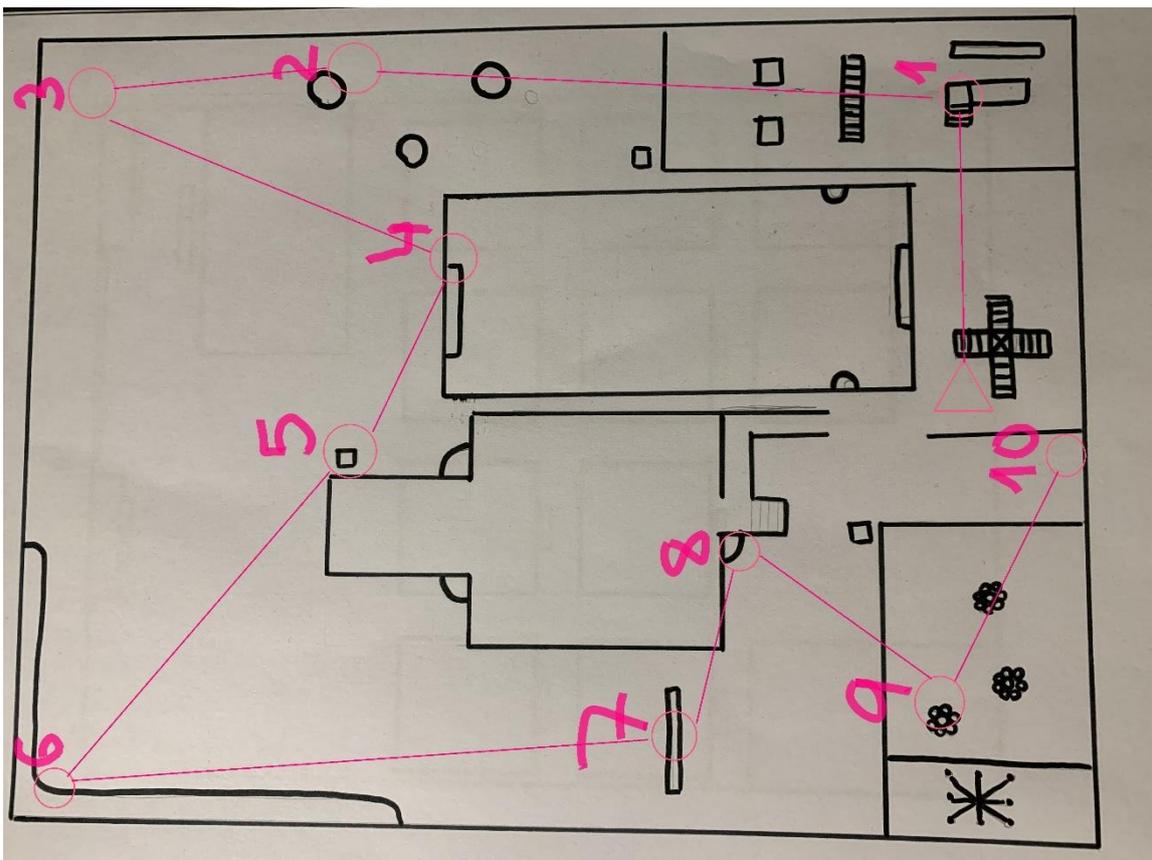
### ANEXO 3: Cuadrícula conos chinos



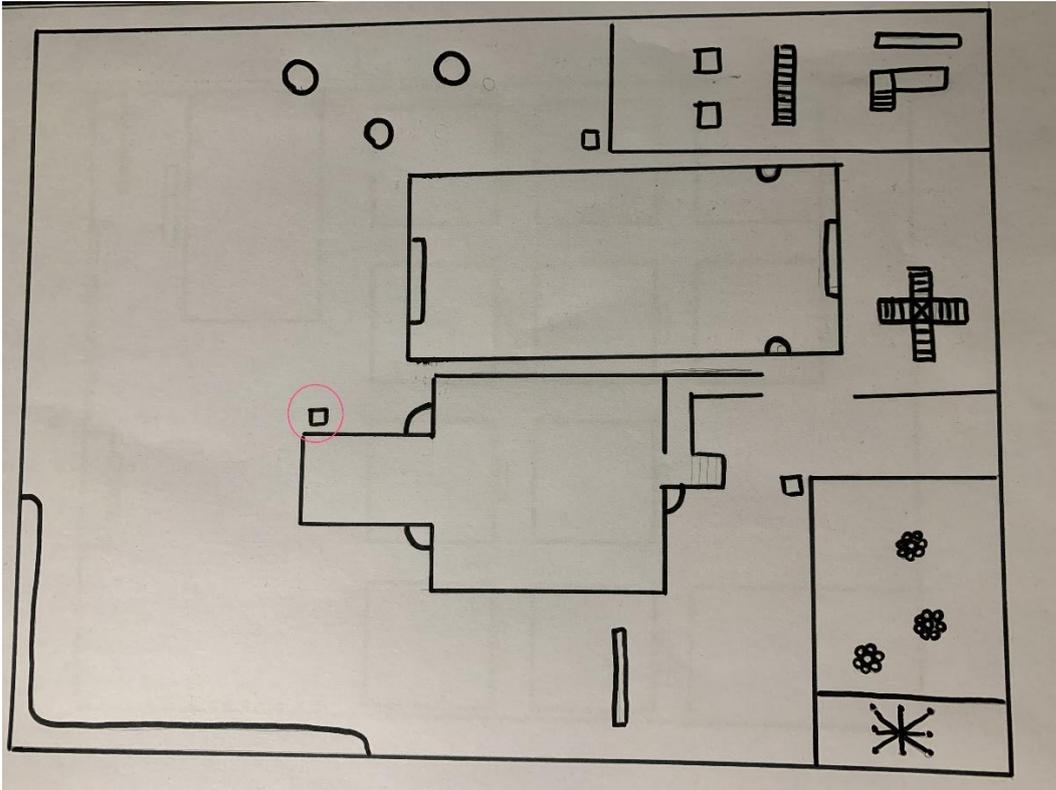
### ANEXO 4: Mapas conos chinos



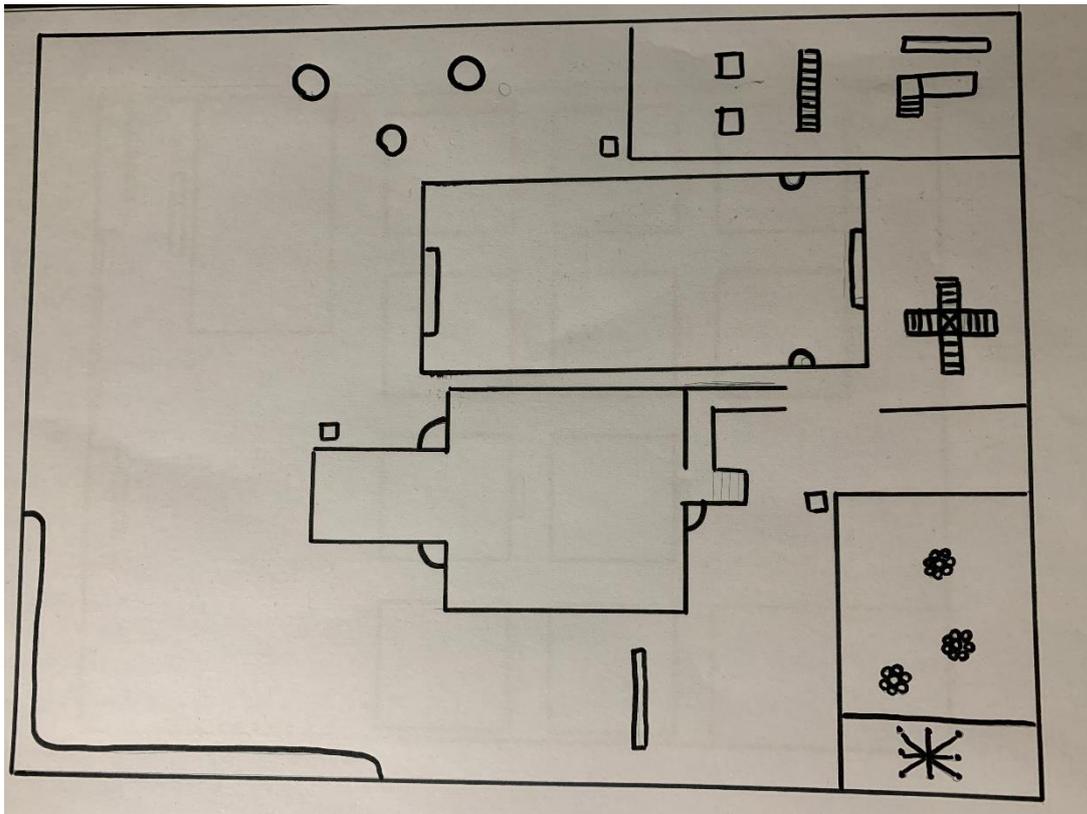
### ANEXO 5: Mapa del patio con recorrido (Actividad 2)



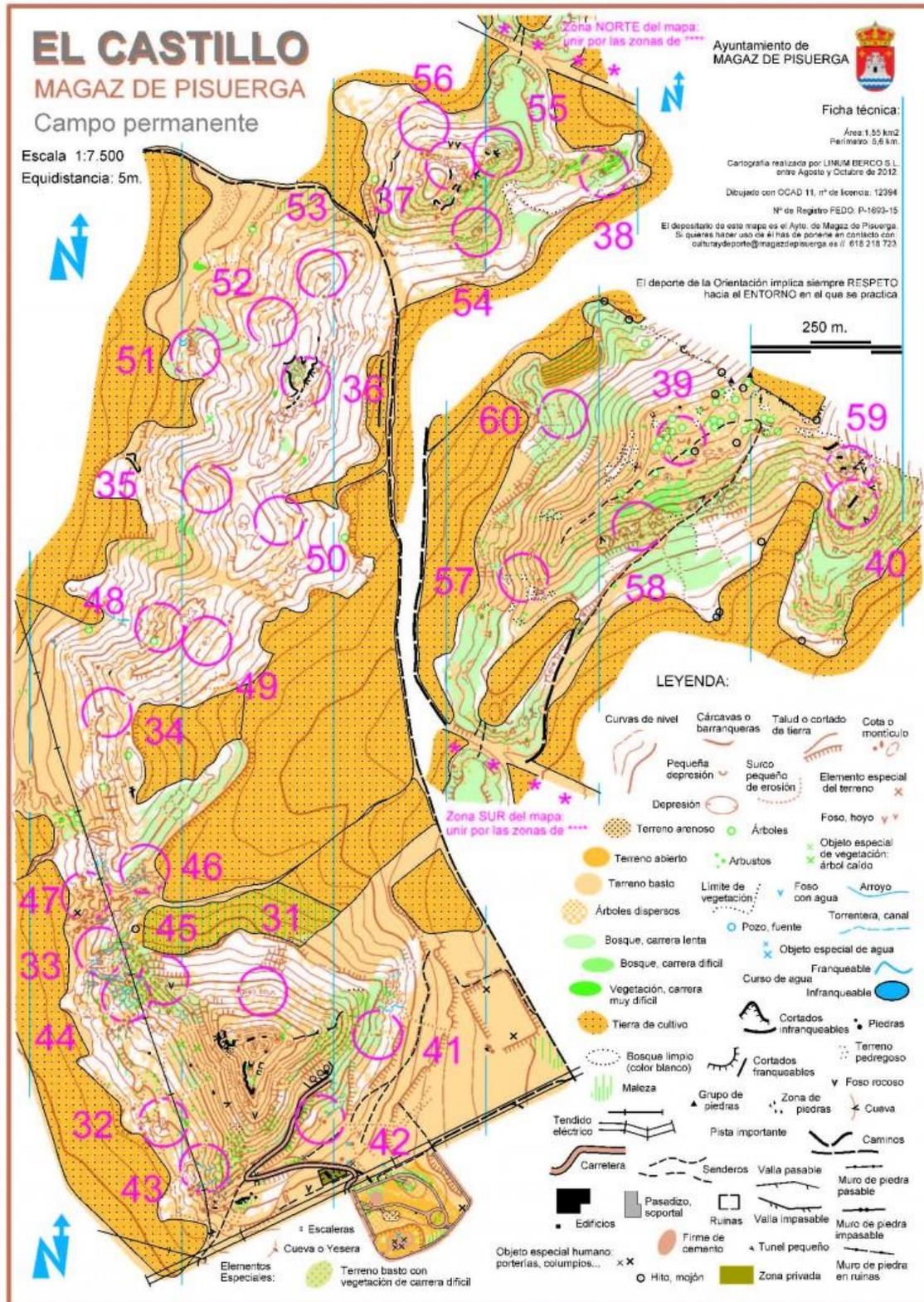
**ANEXO 6: Mapa del patio con un control (Actividad 3)**



## ANEXO 7: Mapa del patio vacío



## ANEXO 8: Mapa del cerro con recorrido



## ANEXO 9: Evaluación

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA			
UNIDAD DIDÁCTICA			
ASPECTOS A EVALUAR	SI/NO	REFLEXIÓN	MEJORAS
¿Se han alcanzado los objetivos propuestos?			
¿Se adecuan los objetivos a la edad y al nivel?			
¿Los contenidos son los adecuados para la consecución de los objetivos?			
¿Los criterios y estándares evalúan los objetivos planteados?			
¿Los materiales y procedimientos han sido adecuados?			
¿la metodología ha sido adecuada para las actividades?			
¿Las actividades han perseguido la consecución de los objetivos?			
¿El lenguaje y las explicaciones han sido correctas?			
¿La división de grupos ha sido adecuada?			
¿Los tiempos de las actividades han sido correctos?			
¿Los espacios han sido adecuados?			
¿La UD ha despertado interés en el alumnado?			
Conclusiones finales y replanteamiento:			

REGISTRO DE OBSERVACIONES												
NOMBRES	Elabora un plano correctamente	Utiliza correctamente los elementos de orientación	Utiliza las técnicas explicadas correctamente	Ejecuta correctamente recorridos sobre el mapa	Orienta el mapa a través de elementos del terreno	Orienta el mapa con la brújula	Se orienta correctamente en un espacio conocido	Respeto el medio natural	Respeto las normas de la actividad	Trabaja en equipo	Escucha las explicaciones	PUNTOS
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
CRITERIOS: 0 NUNCA, 1 A VECES. 2 CASI SIEMPRE, 3 SIEMPRE												

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

### EVALUACIÓN DE LA U. D. POR EL ALUMNO

UNIDAD DIDÁCTICA

NOMBRE

ITEMS	SI/NO	¿Por qué?
¿Te ha parecido interesante?		
¿Crees que es útil para tu vida cotidiana?		
¿Te ha parecido fácil o difícil?		
¿Practicarías orientación en tu tiempo libre?		
¿Te has divertido?		
¿Hay algo que no te haya gustado?		
¿Recomendarías a tus amigos y familia practicar orientación?		
¿Crees que has aprendido sobre la orientación?		
¿Qué se te ocurre para cambiar o mejorar esta U. D.?		

### AUTOEVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNADO

UNIDAD DIDÁCTICA

NOMBRE

CURSO

ITEMS	1	2	3	4	PUN TOS
	MAL	REGU	BIEN	MUY BIEN	
¿Sé en qué consiste una carrera de orientación?					
¿Me oriento ahora mejor en diferentes espacios?					
¿Soy capaz de elaborar diferentes planos o mapas?					
¿Reconozco los elementos básicos del mapa: leyenda, norte geográfico?					
¿Sé localizar ciertos puntos en un mapa y ubicarlos en la realidad?					
¿Sé realizar un recorrido sencillo de orientación sin perderme?					
¿Sé orientar un mapa según los elementos que aparecen en el terreno?					
¿Sé orientar un mapa con la brújula?					
¿Comprendo la leyenda de los mapas?					
¿Identifico los materiales propios de la orientación: baliza, pinza, brújula...?					
¿He atendido todas las explicaciones del profesor?					
¿He trabajado en equipo y respetado a mis compañeros?					
¿He respetado y cuidado el medio ambiente?					
¿He cumplido las normas establecidas?					

## EVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNADO (Contenidos teóricos)

1. ¿Qué es la orientación?
2. ¿En qué año llega la orientación a España? ¿En qué deporte se introdujo primero?
3. ¿Cómo se llama la primera competición internacional de España de orientación?
4. Escribe el nombre de cada material: (imágenes de los elementos y materiales explicados durante las sesiones)
5. ¿Qué dos técnicas de orientación hemos aprendido en clase?
6. ¿En qué se diferencian el recorrido punto por punto y el recorrido en score?
7. Realiza un plano del aula y señala un recorrido en él.
8. ¿Qué precauciones debemos tomar antes de realizar orientación para evitar lesiones? ¿Qué precauciones debemos tomar durante la orientación para evitar lesiones?
9. ¿Para qué utilizas la orientación en tu día a día?

### ANEXO 10: Temporalización

#### SEMANA 1 y 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					SESIÓN 2 (1h)
12:00-12:30	RECREO				
12:30-13:30			SESIÓN 1		
13:30-14:00			(1,5h)		

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00			SESIÓN 5 (3h)		SESIÓN 6 (1h)
12:00-12:30					
12:30-13:30					
13:30-14:00					