



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

## **LA CARRERA DE ORIENTACIÓN. LOS BENEFICIOS DE SU APLICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.**

TRABAJO DE FIN DE GRADO  
CURSO ACADÉMICO 2021/2022

AUTOR: LUCAS GONZÁLEZ ABAD

TUTOR: JUAN RAMÓN MERINO BOCOS

## **Resumen**

En el presente documento se desarrolla un estudio acerca de la orientación, centrandose principalmente su atención en el ámbito de Educación Primaria. Por otra parte, se incluye el desarrollo de una propuesta didáctica dentro del área de Educación Física, diseñada para una clase de 5° de Primaria, con el propósito de iniciar en la práctica y el aprendizaje de este deporte que aporta tantos recursos valiosos y beneficios al alumnado.

**Palabras clave:** Orientación, Educación Física, Educación Primaria.

## **Abstract**

This document develops a study on the orientation, focusing mainly on the field of Primary Education. On the other hand, it includes the development of a didactic proposal for the subject of Physical Education, designed for a 5th grade class of Primary Education, with the purpose of starting the practice and learning of this sport that provides plenty of valuable resources and benefits to the students.

**Key words:** Orientation, Physical Education, Primary Education.

# ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN .....	4
2.- OBJETIVOS .....	5
3.- JUSTIFICACIÓN .....	6
3.1.- INTERÉS PERSONAL .....	6
3.2.- RELEVANCIA DEL TEMA .....	7
4.- FUNDAMENTACIÓN TEORICA .....	9
4.1.- ¿QUE ES LA ORIENTACIÓN? .....	9
4.2.- HISTORIA DE LA ORIENTACIÓN .....	10
4.3.- MODALIDADES DE LA ORIENTACIÓN .....	11
4.4.- ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN ORIENTACIÓN .....	14
4.5.- LA ORIENTACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ESCUELA .....	16
4.6.- ¿CÓMO INTRODUCIR Y TRABAJAR LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA? ....	18
4.7.- LAS TICS EN LA ORIENTACIÓN .....	23
4.8.- BENEFICIOS DE LA ORIENTACIÓN EN EL ALUMNADO .....	24
5.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	28
5.1.- INTRODUCCIÓN .....	28
5.2.- CONTEXTO EDUCATIVO .....	28
5.2.1.- SITUACIÓN E INFRAESTRUCTURA .....	28
5.2.2.- EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO .....	29
5.2.3.- EL ALUMNADO .....	31
6.- CONSIDERACIONES FINALES .....	32
7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
8.- ANEXOS .....	36

# 1.- INTRODUCCIÓN

En este documento se ve reflejado mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) de Educación Primaria de la mención de Educación Física, donde se aborda el tema de la orientación y los beneficios de su aplicación en Educación Primaria. Por otra parte, a través de una propuesta de intervención pretendo que el alumnado se inicie en este mundo a través de juegos y actividades donde descubrirán el deporte de la orientación, la relación con las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) y los beneficios que les puede aportar su práctica en la escuela.

En este documento se presentarán los siguientes apartados:

El primer punto de todos es el de “Objetivos” donde se expresa de forma breve los propósitos que pretendo conseguir con este trabajo.

A continuación, está el apartado de “Justificación”. En primer lugar, doy una serie de argumentos acerca de los motivos e intereses por los que he escogido este tema. En segundo lugar, muestro la relevancia o importancia de la orientación a través de argumentos y apoyos.

Después, en el “Marco Teórico” se muestra el resultado de una investigación y búsqueda de información, para obtener unos conocimientos más amplios y específicos acerca de la orientación y los beneficios en el ámbito escolar.

Más tarde, en la “Propuesta de Intervención” se habla acerca del contexto educativo sobre el que se ha planificado la propuesta de intervención. Por otra parte, propongo una unidad didáctica diseñada para un curso de 5º de Primaria, que no se ha podido llevar a cabo y con la que se pretende poner en práctica el deporte de la orientación a través de distintas actividades.

Por último, en “Consideraciones finales” cierro este trabajo con una valoración personal, un análisis del cumplimiento de los objetivos y expongo las limitaciones que he tenido durante la realización de éste.

## 2.- OBJETIVOS

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado pretendo ampliar mis conocimientos sobre la carrera de orientación en la escuela. Para lo que he establecido unos objetivos generales que trataré de alcanzar a lo largo de este trabajo.

- Conocer la importancia de las Actividades Físicas en el Medio Natural en relación con la Educación Física.
- Estudiar y conocer acerca del deporte de orientación y sus ámbitos y modalidades.
- Descubrir los beneficios que puede aportar al alumnado el deporte de orientación.
- Diseñar una propuesta didáctica para trabajar la orientación en una escuela de Educación Primaria.

## 3.- JUSTIFICACIÓN

En este apartado voy a mencionar algunos de los motivos que justifican mi investigación.

### 3.1.- INTERÉS PERSONAL

Desde un primer momento decidí escoger la carrera de orientación para desarrollar mi Trabajo de Fin de Grado, porque considero que tanto la Educación Física como las AFMN están adquiriendo día a día una gran importancia en la aulas. Además, es un tema con el que me identifico, debido al gusto y al entusiasmo que siento por la naturaleza y todo este tipo de actividades. Mediante este trabajo pretendo aprender más sobre este tema y dar a conocer las grandes posibilidades y recursos que nos puede ofrecer el entorno.

El deporte de la orientación es un tema que siempre me ha llamado la atención y que lo conozco desde hace mucho tiempo, por una parte, mi padre al ser topógrafo me ha hablado y abierto los ojos acerca de este deporte que tanto me ha llamado la atención, y sobre la naturaleza por la que me ha contagiado el gusto. Por otra parte, a lo largo de los años lo he ido trabajando poco a poco en los distintos cursos académicos, tanto en Primaria, Secundaria como en la Universidad, donde lo he trabajado este mismo año el cuatrimestre pasado de la mano del profesor Higinio Arribas Cubero, mi tutor de la asignatura Educación Física en el Medio Natural. Además, con el resto de mis compañeros he disfrutado y se han avivado mis ganas de conocer más acerca de este tema, que tantas posibilidades ofrece.

Por último, como he mencionado al principio de este apartado, se le está dando poco a poco más importancia a las AFMN, entre las que destaca el deporte de orientación, por lo que considero que aprender y estar mejor formado acerca de este tema, va a ser muy beneficioso para mi labor como futuro docente de Educación Física, donde estaré más especializado y podré llevar a cabo de mejor manera, distintas actividades con los alumnos relacionadas con este ámbito.

## 3.2.- RELEVANCIA DEL TEMA

Las Actividades Físicas en el Medio Natural están adquiriendo un mayor importancia en los centros educativos con el paso del tiempo, de manera que los docentes las están incluyendo en mayor medida en sus programaciones (Granero, Baena y Martínez, 2010). Según Julián y Pinos (2011), nos ofrecen una serie de valores donde relacionan la Educación Física con la actividad de orientación. De esta manera, se le considera a la orientación como una “actividad física completa” ya que no se trabajan únicamente unas cualidades físicas, sino que se desarrollan una serie de habilidades como la interpretación de la información, lectura de mapas, el desarrollo de la intuición, trabajo colaborativo que son distintas herramientas que demanda el currículo.

Esta serie de habilidades se pueden desarrollar en cualquier momento del proceso evolutivo, pero la posibilidad de trabajarlas a una edad temprana como es en Educación Primaria con la orientación, va a permitir al alumnado transferir aspectos motrices, afectivos y sociales que les serán de gran utilidad en el futuro.

Además, con el continuo avance de las TIC se están desarrollando números aplicaciones y medios para trabajar la orientación con las tecnologías y diferentes dispositivo electrónicos, lo que favorece el desarrollo del alumno en este contexto que día a día adquiere mayor importancia.

Por otra parte, con una mayor urbanización de la sociedad, los entornos naturales, es un recurso que les queda más lejano, por lo que con la orientación en la escuela van a poder vivir ese tipo de experiencias con alguna salida a algún contexto distinto del que los alumnos estén acostumbrados.

Por último, en este apartado voy a hacer referencia al currículo oficial que según el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se aprecia la relevancia de la orientación, principalmente en tres bloques.

En el Bloque II (Conocimiento Corporal), donde se encuentran contenidos relacionados con la lateralidad, el dominio corporal y la orientación con desplazamientos.

En el Bloque III (Habilidades Motrices), con contenidos que se relacionan con las habilidades motrices a la hora de hacer actividades en general.

En el Bloque IV (Juegos y Actividades deportivas), con contenidos que se relacionan con el disfrute y realización de diferentes actividades.



## 4.- FUNDAMENTACIÓN TEORICA

### 4.1.- ¿QUE ES LA ORIENTACIÓN?

Para comenzar con lo que es el concepto de orientación, hay numerosos autores que han dado sus respectivas definiciones acerca del deporte de la orientación. Pero en este apartado me remitiré al Diccionario de la Lengua Española para acercarnos a la definición de orientación. Según ésta, la “orientación” es definida como “acción y efecto de orientar u orientarse” y por otra parte “posición o dirección de algo respecto a un punto cardinal”.

En esta misma línea, “orientar” es definido como “fijar la posición o dirección de algo respecto de un lugar, especialmente un punto cardinal”.

La definición que nos ofrece la federación Internacional de Orientación (I.O.F) nos introduce la orientación como un deporte en el que los competidores, hombres, mujeres o equipo, deben visitar una serie de puntos ubicados sobre el terreno en el menor tiempo posible ayudados de una brújula y un mapa (Baena y Graneros, 2011).

Siguiendo esta misma línea la Federación Española de Orientación (FEDO) define el deporte de la orientación en un ámbito competitivo de la misma forma, en su artículo 4.1 (Reglamento de Orientación 2011, FEDO, citado en Gómez 2013).

A continuación, me parece pertinente mencionar algunas definiciones que han elaborado otros autores acerca del deporte de la orientación, como mencioné al principio de este apartado.

La orientación se considera como un deporte al aire libre, que habitualmente se practica en el campo, en los bosques y en muchos patios de escuelas. Es un deporte de navegación donde se utiliza un mapa con una simbología específica y el objetivo es ir a visitar diferentes puntos por orden en el menor tiempo posible (Mc Neil, Cory y Renfrew, 2006).

Desde otro punto de vista Salguero (2003) basa su definición en el desconocimiento del espacio donde se desarrolla la acción, de manera que demanda una

participación activa de los sentidos y procesos mentales; de manera que desarrolla unas habilidades necesarias en la lectura e interpretación de mapas, a las cuales no estamos acostumbrados.

Por último, me parece interesante resaltar la definición citada en Valero, Granero, Gómez, Padilla y Gutiérrez (2010) como la “realización de un recorrido por diferentes lugares, de una zona delimitada, conocidos o no, dibujado en un mapa, pasando por unos controles fijados en el terreno en un orden establecido” (Morales y Guzmán, 2000).

Una vez conocidos algunos ejemplos de la definición de la orientación, vamos a proceder a conocer acerca de la historia del deporte.

## 4.2.- HISTORIA DE LA ORIENTACIÓN

El origen de la carrera de orientación como modalidad deportiva se puede ver reflejado en los primeros mapas topográficos modernos, que datan de finales del siglo XIX en algunos países como Suecia, Noruega y Finlandia; en los cuales se organizaron algunas competiciones de orientación en el ámbito militar. El primer mapa de orientación fue utilizado durante la primera carrera de orientación disponible para el público que tuvo lugar en Noruega en 1987 (Gómez, 2013) Estas competiciones consistían en llevar mensajes a través de bosques helados. Estas competiciones se fueron extendiendo por el resto de Europa (Gómez, Luna y Zorrilla, 1996).

Según Gómez (2013) en 1930 se reconoció como deporte de competición, y más tarde, sobre 1940 y 1950 se desarrollaron más las técnicas relacionadas con la planificación del recorrido, los equipos, métodos de entrenamiento y la cartografía.

En Suecia durante la 1ª Guerra Mundial adquiere una gran relevancia el deporte de orientación y por esa razón se convierte en una pionera del deporte. En 1935 se organizó un campeonato nacional y sobre 1942 ya era una materia en muchos centros del país (Gómez, 2013)

Después, en 1961 se funda la Federación Internacional de la Orientación (OIF), donde actualmente están integrados la mayoría de los países. A partir de este momento se fueron introduciendo variaciones y evoluciones en la estructura y el reglamento hasta dar lugar a lo que se conoce como Carrera de Orientación o Deporte de Orientación (Valero et al. 2010).

En 1980 la Carrera de Orientación llega a España, donde comienzan a llegar numerosos cartógrafos. En 1988 se organiza la primera competición internacional de orientación en España, cuyo nombre fue “Martin Kronlud” en honor al esgrimista sueco que la introdujo en España. (Gómez, 2013)

### 4.3.- MODALIDADES DE LA ORIENTACIÓN

Según Martí (2021) en el mundo del deporte de la orientación hay una amplia variedad de tipos, a continuación, explicaré las modalidades oficiales regladas por la Federación Española de Orientación (FEDO).

#### **Carrera a pie (O-PIE)**

Se trata de una carrera individual, diurna y convencional, además, es la más conocida y practicada. Pero, por otra parte, en esta modalidad también existen las carreras nocturnas donde se le incrementa la dificultad de la oscuridad de la noche (donde los participantes llevan linterna), de manera que los recorridos son más sencillos y cortos.

#### **Tipos de competición oficial**

##### Media distancia

Las pruebas de media distancia dejan en segundo lugar el estado físico de cada competidor y se centran en la dificultad técnica del recorrido. Esto se consigue tras reducir la distancia de los controles, obligando al competidor a leer de una forma más precisa el mapa. Estos recorridos suelen durar entre 35 minutos y 1 hora.

### Larga distancia

En este tipo de pruebas el objetivo se centra más en el estado físico de cada competidor, en vez de la dificultad técnica. Esto se consigue aumentando la distancia entre los controles, de manera que el competidor lee en menor proporción el mapa. Estos recorridos suelen durar entre una hora y una hora y media.

### Sprint

Las pruebas de Sprint suelen ser recorridos muy cortos, donde el objetivo se centra en la velocidad explosiva, frente a la resistencia. Este tipo de pruebas demandan unos mapas especiales donde su simbología se puedan ver a mayor velocidad para perder el menor tiempo posible. Estas pruebas debido a su espectacularidad han atraído a un gran número de participantes y ha aumentado su importancia.

### Carreras de orientación por relevos

Se realizan por equipos, donde se realiza un recorrido individual cada miembro del equipo, y el resultado final corresponde a la suma de los tiempos de los recorridos de los integrantes. Llevar a cabo estas pruebas es más complejo, ya que son menos frecuentes en general. Los equipos suelen estar formados por tres o más corredores, que actualmente pueden ser del mismo sexo o mixtos.

### Score

En las pruebas de este tipo, el competidor tiene marcadas una serie de controles, pero este deberá conseguirlos en el orden que considere oportuno. Se suelen realizar a nivel nacional y pueden ser a pie o en bici de montaña.

### **Orientación en bici (MTB-O)**

La siguiente modalidad, se trata de completar la carrera pasando por todos los controles en el menor tiempo posible con la modificación de que uno tiene que desplazarse en bicicleta, con la posibilidad de bajarte de ella.

## **Raid de aventura**

Esta modalidad tiene un reglamento específico, es una competición multidisciplinar, en la cual se combina la capacidad de resistencia, de navegación y de supervivencia de varios equipos en completa autonomía. En esta prueba los competidores deben de completar un amplio recorrido de orientación en el menor tiempo posible, superando las distintas dificultades y adversidades que se encuentren en el medio sin recibir ningún tipo de ayuda externa. El recorrido no se conoce previamente y se organiza en etapas, secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios, que pueden ser voluntarios o obligatorios. En este itinerario no está señalizado el terreno y entre controles es libre.

## **Rogaine**

Esta modalidad se basa principalmente en la estrategia, trabajo en equipo, lectura del mapa y resistencia; aquí los participantes tienen un tiempo límite y compiten formando equipos de 2 o 3 competidores corriendo a pie. Aquí, cada control tiene un valor determinado y el objetivo es conseguir la máxima puntuación en el tiempo establecido, partiendo de que el recorrido es libre.

## **Trail-O**

El Trail-O puede realizarse de forma individual o en grupo, a pie o en cualquier vehículo sin motor, desde un principio se creó esta modalidad para personas con discapacidad. Esta modalidad no entiende de diferencias. Un dato curioso es que durante el confinamiento causado por el COVID-19, las competiciones de esta modalidad se pudieron realizar online.

## **Orientación sobre esquís (ESQUÍ-O)**

Esta modalidad tiene la peculiaridad de que la carrera de orientación se realiza sobre la nieve en unos esquís de travesía. Se basa en la objetividad, donde gana el primero que llegue a la meta. En España no hay una competición oficial de esta modalidad, pero

en otros países donde disponen de los medios y las condiciones como Suecia, Suiza y Noruega sí.

## 4.4.- ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN ORIENTACIÓN

Como en cada deporte, en la orientación se necesitan unos materiales para poder realizar la actividad, según Biosca (2000, citado en Gómez, 2013) los materiales más comunes empleados en este deporte son los siguientes:

### **Brújula**

Se trata de un instrumento consistente en cuyo interior hay una aguja imantada que gira sobre un eje y señala al norte magnético, y que nos ayuda a determinar las direcciones de la superficie terrestre (Anexo I). La brújula que se suele emplear en el deporte de orientación aficionada es la brújula de dedo, ya que es más rápida y ágil (Anexo II).

Según los Apuntes de EFMN (2021) las partes de la brújula son las siguientes:

- Flecha de dirección
- Lupa
- Flecha norte
- Limbo
- Líneas norte-sur
- Aguja magnética
- Líneas auxiliares de dirección

### **El mapa o plano**

Según Apuntes de EFMN (2021) el mapa es una representación gráfica a tamaño reducido de una parte de la Tierra. Dependiendo del uso que se le de al mapa el cartógrafo pone mayor énfasis en que resalten aquellos detalles de mayor interés para quien lo vaya a utilizar, de esta manera existen diferentes tipos de mapas. Centrándonos en los mapas de orientación (Anexo III), se elaboran de manera que todo punto en el plano se pueda identificar sin problema, ya que al orientador cualquier detalle le será de gran ayuda. Por

otra parte, también debe permitir calcular las distancias y definir las pendientes para poder determinar la mejor ruta posible.

Los elementos que se ven reflejados en el mapa son:

- Escala numérica
- Equidistancia
- Escala gráfica
- Líneas norte-sur
- Norte
- Simbología:
  - Salida: definida por un triángulo
  - Baliza: definida por un círculo
  - Llegada: definida por dos círculos
- Leyenda: donde dependiendo de la zona o el terreno estará identificado de una forma concreta (Anexo IV).

### **Otros elementos**

Como otros elementos de la carrera de orientación (Biosca 2000, citado en Gómez, 2013) están:

La baliza: se trata de un señalizador formado por una estaca y un farol blanco y naranja (Anexo V).

Hoja de control: es una hoja que lleva el deportista y que debe marcar con las pinzas que se encuentran en cada respectiva baliza. Con el avance de las tecnologías, se ha extendido el uso del SportIdent, un chip informático que lleva el corredor y cuando se acerca a la baliza se registra automáticamente (Anexo VI).

Pinza: elemento que se encuentra en la baliza y se utiliza para marcar la hoja de control. (Anexo VII)

## 4.5.- LA ORIENTACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ESCUELA

Como indican Escaravajal y Baena (2019), la práctica de las AFMN, está siendo un tema con gran auge en la actualidad, poco a poco se van viendo más investigadores publicando e investigando acerca de este campo. Además, dentro de los contextos educativos se ve el incremento de los contenidos relacionados con las AFMN en las programaciones docentes.

Dentro de los contenidos de las AFMN, tanto la orientación como la orientación deportiva, tienen una importancia especial ya que es uno de los contenidos más trabajados por los profesores (Granero-Gallegos, Baena-Extremera, y Martínez, 2010). Esta importancia ha sido debida a varios motivos: la accesibilidad, la facilidad, la formación básica del profesorado.

Cuando se pretende llevar un propuesta de orientación al aula, es importante justificar, el lugar que ocupa la orientación en la EF Escolar; de esta manera recorro al DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

La orientación no es un contenido específico del área de Educación Física en Primaria, ya que por su presencia implícita es innegable como capacidad perceptivo-motriz en varios bloques de contenidos. A continuación, destacaré aquellos contenidos que se desarrollan más estrechamente con la orientación dentro de los seis bloques que componen el área de la EF. Refiriéndome al 5º curso sobre el que desarrollaré mi propuesta.

### **Bloque 1:**

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.



**Bloque 2:**

- Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos

**Bloque 3:**

- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.

- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.

**Bloque 4:**

- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.

- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. 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.

### **Bloque 6:**

- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.

## **4.6.- ¿CÓMO INTRODUCIR Y TRABAJAR LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA?**

Según Gómez (2013) la orientación en la escuela se debe de introducir a modo de una herramienta, que los alumnos la ven como si fuese un juego gracias al cual van a poder desarrollar numerosas habilidades y capacidades imprescindibles en su desarrollo integral. De esta misma manera los profesores alcanzan a que los alumnos desarrollen capacidades que vienen en el currículo de forma divertida y lúdica.

Según Granero (2010), la orientación en el aula supone uno de los contenidos más trabajados en el currículo de la Educación Física relacionado con las AFMN. Estas actividades según exponen García Fernández, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005, citado en Valero et al. 2010) se pueden clasificar a nivel general en cinco grandes bloques:

### **Juegos Sensoriales**

Se emplean principalmente en la iniciación, en ellos el alumno a través de los órganos receptores recibe la información para orientarse y trabajar los sentidos.

### **Juegos de pistas**

Consisten en recorridos con pruebas o preguntas guiadas mediante un código de señales establecido en pequeños grupos, de esta manera se puede trabajar la orientación de forma interdisciplinar ya que ofrece un amplia variedad de posibilidades.

### **Juegos de orientación**

Las actividades de este bloque suelen incluir alguna representación gráfica, si se trata del centro educativo, se suele utilizar un croquis y una brújula. De aquí surgen una

gran variedad de juegos que los alumnos pueden realizar en pequeños grupos y suele resultar muy motivante. Casado (2009) propone los siguientes tipos de juegos:

Ejercicios para “Orientar el Mapa”: se trata de varios ejercicios para familiarizarse con las técnicas básicas, relacionar los símbolos con objetos y orientar el mapa. Aquí los alumnos orientarán el mapa en parado e irán realizando cambios de dirección para reorientar el mapa (Anexo VIII).

Ejercicios de “Completar el Mapa”: para este ejercicio se les retira a los alumnos el mapa anterior y se les entrega uno nuevo con información que falta. El objetivo es asociar símbolos con elementos de la realidad y viceversa (Anexo IX).

“Carrera Score” De 9 controles con salida en masa: los mapas se colocan en la posición de salida, en fila, en el suelo y boca abajo, todos los alumnos se colocan en el otro extremo, salen cuando diga el profesor y deberán ir a la posición de salida (Anexo X).

Series de “Velocidad-O”: consiste en una carrera de pocos controles, en la que tendrán que recordar el número de cada baliza. La meta estará situada en la pizarra donde tendrán que apuntar el número de las balizas (Anexo XI).

Actividades de “Movilización de Material-O”: esta actividad combina la cooperación dentro del grupo a la vez que competir contra otros grupos. Deben estar igualados los materiales que vayan a colocar cada equipo para que sea justo. Esta actividad se puede realizar por tiempo o hasta que haya terminado el grupo, especificado por el líder (Anexo XII).

“Carrera Score entre Material”: para esta actividad el profesor tiene todo el material esparcido por el campo y ha colocado las balizas, a los alumnos les entregara unos mapas con las balizas a las que tengan que ir y el orden. Aquí pueden realizarlo varios alumnos simultáneamente cuando el profesor de la salida (Anexo XIII).

“Micro-O”: se lleva a cabo en lugares muy reducidos, no es una actividad oficial, más bien se realizaría de forma Paralela en los campeonatos. En este modo hay que tomar las decisiones con una gran velocidad, ya que consiste en tratar de realizar un recorrido ya establecido a contrarreloj ente los materiales del gimnasio, notando las balizas. En la escuela el profesor colocaría las balizas sin que los alumnos lo supieran y luego irían realizando el recorrido uno a uno (Anexo XIV).

### **Marchas de orientación**

Son una actividad no competitiva, que por lo general se desarrolla en grupos, donde permite disfrutar de la naturaleza. Estas actividades se realizan fuera del centro, tienen un itinerario a pie en la naturaleza y deben seguir unos puntos establecidos previamente.

### **Carreras de orientación**

Se trata de realizar un recorrido en el menos tiempo posible, pasando por los puntos señalados en el mapa. A nivel didáctico en el centro, comentan los autores que es mejor seguir una progresión lógica de enseñanza-aprendizaje.

Según Sánchez (2005, citado en Valero et al. (2010) se establecen diferentes etapas progresivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la orientación, como se puede apreciar en esta tabla. En esta misma línea Casado (2009) indica que de esta misma manera se pueden clasificar los espacios en los que trabajar la orientación.

1º etapa	Orientación en el gimnasio y en el patio.
2º etapa	Terreno cercano y conocido (jardines y parques).
3º etapa	Orientación en el medio natural; terreno desconocido.
4º etapa	Carreras oficiales/Actividades fuera del mapa.

Sin embargo, Baena (2014) propone de un modo similar, tres niveles de progresión según el entorno de menor a mayor autonomía, incertidumbre, intensidad y dificultad: familiar y cerrado (gimnasio o patio), abierto y conocido (parque o zona urbana) y amplio, abierto y desconocido (medio natural).

Haciendo un pequeño inciso, Julián y Pinos (2011, citado en Apuntes EFMN 2021) también hacen una referencia respecto a la progresión de los espacios de trabajo de la orientación, como se puede ver en la figura 1; está segmentado en más niveles de los

que proponen los autores que acabamos de mencionar, pero coinciden en que van desde los más conocidos a los menos.

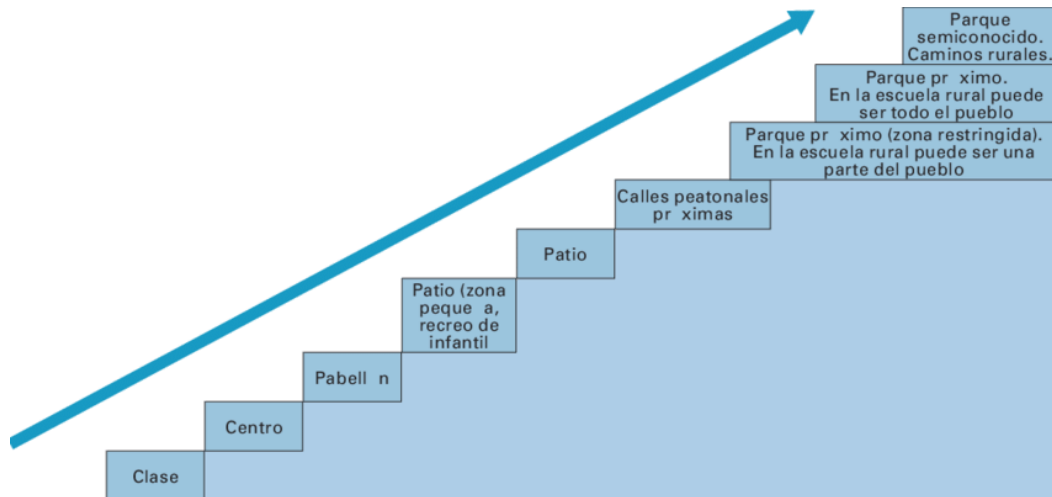


Figura 1: Progresión de los aprendizajes por espacios de orientación (Julián y Pinos, 2011)

En mi propuesta didáctica nos centraremos principalmente en la primera etapa según Sánchez (2005), que se desarrolla en un entorno educativo cercano, como son el aula, el gimnasio y el patio. Aquí los alumnos confeccionarán su propio material, donde deben seguir una serie de pautas para trabajar correctamente la orientación y que favorezca a un buen proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas son según Valero et al. (2010).

- Limitar el espacio
- Poner nombre al plano
- Nombre del autor del plano
- La escala
- Punto de referencia
- Primero objetos fijos y luego móviles
- Puesta en común de la leyenda

La orientación en la escuela se debe de trabajar de una forma progresiva según Pimentel (2017) y para ello se requiere un trabajo metodológico que vaya de lo sencillo a lo complejo, de esta forma se plantean los siguientes niveles de aprendizaje.

Descubrimiento: durante esta primera etapa, el alumno reconoce los entornos más próximos, lo que permite que comprenda mejor su realidad corporal y espacial desde las características que este posee, de forma que sea el propio alumno quien adquiera las nociones básicas sobre el concepto de orientación.

Dominio: Aquí el estudiante interpreta símbolos, se da cuenta e identifica los elementos del entorno, a lo que incorpora recorridos cortos y básicos con ayuda de un mapa.

Técnica: en esta etapa el alumno utiliza técnicas físicas, manejo de instrumentos y técnicas cognitivas, lo que implica desplazarse de forma autónoma, realizando lecturas mas detalladas en otros entornos.

Siguiendo con Castillo, Cordero y Scopel (2019) exponen que el proceso de aprendizaje de la orientación debe ser abordado desde un enfoque elemental hasta alcanzar un nivel avanzado. A partir de ese punto se establecen las siguientes categorías para su aplicación:

Desde lo cognitivo: se deben adquirir los conocimientos relacionados con los contenidos teóricos asociados a cada uno de los niveles de aprendizaje en la orientación.

Desde lo afectivo y emocional: se debe de fomentar la educación en valores a través de la adquisición y aplicación de diferentes contenidos durante el proceso de enseñanza, de manera que se fortalece el manejo de emociones asociadas a su práctica.

Desde lo motriz: corresponde al proceso donde se aplican los contenidos teóricos asociados a cada uno de los niveles de aprendizaje de la orientación.

Desde el medio: es el lugar espacial donde se realizan las acciones pedagógicas para el aprendizaje de los contenidos.

Situaciones pedagógicas: son el conjunto de acciones planificadas para desarrollar en el interior o fuera del aula, tanto grupal, como individualmente, cuyo propósito es alcanzar los objetivos y finalidades de la enseñanza.

## 4.7.- LAS TICS EN LA ORIENTACIÓN

Escaravajal y García (2020) indican que con el continuo desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) en todas las categorías de la sociedad, y en la misma forma se ha manifestado en la enseñanza del deporte de orientación en el área de Educación Física. De este modo se pueden encontrar numerosos trabajos donde se integran códigos QR para trabajar contenidos de la orientación (Ayala Jiménez, Escaravajal-Rodríguez, Otálora-Murcia, Ruiz-Fernández y Nicolás-López, 2017; Fernández, Herrera-Vidal y Navarro, 2015) y, por otra parte, utilizando aplicaciones como Geocaching (Casado, Pérez y Hortigüela, 2016), IOrienteeing (Casado, Hernando, Hortigüela y Pérez, 2017), OpenOrienteering Mapper para la elaboración de mapas de orientación (Escaravajal-Rodríguez y García, 2018) y según muestran (Escaravajal, Baena, 2019) podemos encontrar otros como: MOBO con mapa, brújula y sistema de registro de controles, GPS Orienteering para realizar la orientación sin necesidad de controles físicos, O-MOPSI que es un juego al aire libre en el que tienes que encontrar una serie de lugares en el mundo real y muchos más.

En la actualidad, encontramos en el currículo la competencia digital que está estrechamente relacionada con el uso de las TICs. Aunque el proceso de integración de las TICs en la EFMN no ha sido sencillo, indican (Gallego, Muñoz y Arribas, 2017) Según la orden ECD/65/2015 de enero por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la competencia digital es “aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.

Las aplicaciones hoy en día tienen un gran potencial para convertirse en herramientas pedagógicas, pero a su vez para poder trabajar con estas es necesario que los estudiantes dispongan de un teléfono móvil o dispositivo electrónico; en caso de no disponer de este se podría trabajar en grupos (Cummiskey, 2011, citado en Escaravajal y García, 2020).

El docente, debe ser quien busque la mejor estrategia para acercar las herramientas al alumnado, permitiendo trabajar las TICs sin necesidad de dispositivos móviles.

Por último, según exponen Escaravajal y Baena (2019) a pesar de todas las posibilidades que nos ofrecen las TICs en el ámbito educativo, Cabrero (2010) indica que es necesario que el docente se embarque en un proceso continuo de formación en este ámbito para que se produzca un buen y eficaz proceso de enseñanza aprendizaje, ya que continuamente está habiendo cambios y transformaciones en este ámbito.

#### 4.8.- BENEFICIOS DE LA ORIENTACIÓN EN EL ALUMNADO

La orientación se trata de un deporte con un elevado valor educativo y con unas potencialidades enormes de cara a su aplicación en el entorno educativo. La orientación es en sí misma, una actividad con un gran carácter motivador, que puede utilizarse como mecanismo para abordar multitud de temas transversales. El modo en el que acerca al alumnado al medio natural es muy beneficioso y oportuno, ya que promueve en el alumno la autonomía personal y el aumento de la autoestima, afán de superación y toma de decisiones. Gracias a esto, y al proceso de toma de decisiones, hace que esta modalidad sea la que más destaque en el currículo de Educación Física, dentro del bloque de contenidos de Actividades en la Naturaleza (Casado, 2009)

Diversos autores (Baena, Fernández y Serrano, 2014; Escaravajal-Rodríguez, 2017, citado en Escaravajal y García, 2020) hablan acerca de las posibilidades que genera para el desarrollo de contenidos interdisciplinares de otras áreas como Ciencias Naturales, Matemáticas, Ciencias Sociales y transversales mediante la educación en valores (Baena, 2014, citado en Escaravajal y García, 2020).

Por otra parte, se le considera un deporte individual, a pesar de que gracias a él se puede fomentar en gran medida el trabajo en grupo, fomentando la cooperación entre individuos (Mínguez, 2008, citado en Escaravajal y García, 2020). Además, a nivel mental, contiene un elevado componente que se usará para otros tipos de AFMN (Giménez y Hellín, 1995, citado en Escaravajal y García, 2020).



Los siguientes autores Sicilia y Rivadeneira (1998), McNeil, CoryWright y Renirew (2006), Castillo y Cordero (2017), (citado en Castillo, Cordero, Scopel, 2019) establecen este esquema acerca de los beneficios de la orientación en el contexto escolar según figura 2.

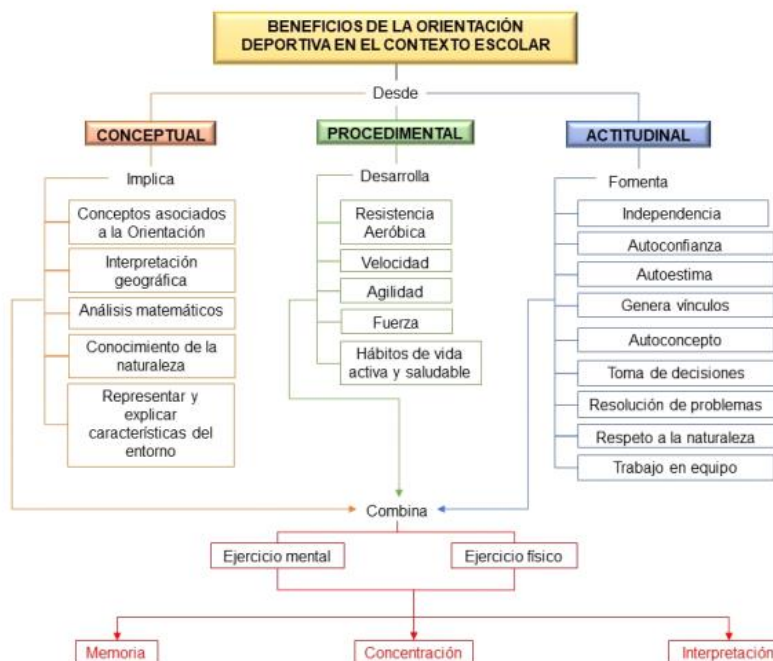


Figura 2: Beneficios de la orientación deportiva en el contexto escolar. Fuente: Elaboración de los autores, adaptado de Sicilia y Rivadeneira (1998), McNeil, CoryWright y Renirew (2006), Castillo y Cordero (2017).

Además, Mc Neil, Cory-Wright y Renfrew (2006) hablan de los valores que aporta este deporte en la gente joven aludiendo a tres aspectos.

#### Aspectos conceptuales:

- Este deporte se relaciona con la navegación, lo que supone tomar decisiones sobre la interpretación del mapa y orientarse con la brújula.
- Demanda al orientador una constante interpretación de información del entorno, lo que anima a los jóvenes a familiarizarse con los mapas y el terreno de acción.
- Se trabajarán a la vez distintos aspectos del currículo educativo.

### **Aspectos físicos:**

- La orientación es un deporte de fondo, donde los competidores deben moverse a través de diferentes terrenos y a ritmos determinados, lo que proporciona un beneficio cardiovascular, salud y bienestar general.
- Para realizar la actividad de la orientación se va a requerir de fuerza, de manera que es un aspecto que se mejorará con su práctica.
- En este deporte se combina el ejercicio físico con el mental. Los jóvenes entrenan más duro y están en mejor forma, pero en este caso, como acabo de mencionar, no es todo el físico, sino que la cabeza y la experiencia toman un papel muy importante.

### **Aspectos socio-personales:**

- La orientación promueve la dependencia y la confianza personal, donde los niños ejecutan sus propias decisiones.
- Los más jóvenes se introducen en deportes y grupales, y de este modo aprenden a trabajar cooperativamente con otros miembros de su grupo.
- Las relaciones entre los alumnos y el profesor en contextos fuera de la escuela y especial el medio natural, pueden verse realizadas.
- Los jóvenes orientadores se proponen sus propias metas y objetivos, para ser metódicos y trabajar duro constructivamente para conseguir sus logros.
- Con la orientación se ofrece a los niños la posibilidad de visitar numerosos entornos rurales y fomentar en entusiasmo por el medio ambiente.
- Es un deporte que se puede practicar en familia fortaleciendo lazos entre los miembros de esta.

Por todas estas razones, hoy en día, no cabe duda de los beneficios y de la importancia que reporta la práctica de este deporte (García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira, 2005; Granero-Gallegos, Baena-Extremera y Martínez, 2010; Sáez, 2008, citado en Escaravajal y García, 2020).

Por último, mencionan estos autores Mc Neil, Cory-Wright y Renfrew (2006) que normalmente este tipo de actividades son costosas, además de contar con el componente de riesgo, de manera que el ratio de alumnos debe ser bajo. Cabe mencionar que la orientación tiene la ventaja de ser un deporte medianamente económico, que no requiere de grandes recursos.

## 5.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 5.1.- INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos con este Trabajo de Fin de Grado es diseñar una propuesta de intervención a partir del marco teórico que he elaborado previamente, para trabajar la orientación en la escuela y ver la posibilidades que tiene en ámbito de la Educación Física escolar, aplicado a un curso de 5º de Primaria.

Para esta propuesta didáctica me basaré en el contexto del centro educativo Nuestra Señora de la Consolación, donde he desarrollado mi Practicum II. Esta propuesta no la he podido llevar a cabo durante mi periodo de prácticas por imposibilidad de tiempo, por lo que en este trabajo no se verá reflejado un análisis del aprendizaje de la orientación en el alumnado (Anexo XV).

### 5.2.- CONTEXTO EDUCATIVO

#### 5.2.1.- SITUACIÓN E INFRAESTRUCTURA

El centro donde está pensada para desarrollarse la siguiente propuesta es el colegio Nuestra Señora de la Consolación, atendiendo a la etapa de Primaria es un centro de línea 3. Fue inaugurado en 1943. Situado en la calle Puente Colgante, 75 en el municipio de Valladolid (CP: 47006), capital de la provincia de Valladolid en la comunidad de Castilla y León, España.

La mayoría de sus alumnos viene de barrios cercanos al centro como Villa del Prado, Huerta del Rey, Parquesol, Arturo Eyries, La Rubia, la zona de Puente colgante y Paseo Zorrilla.

El nivel socioeconómico y cultural de los padres y madres de los alumnos del centro es mayoritariamente medio-alto. Es un centro sin muchas diferencias étnicas. Las familias hay tanto, estructuradas, desestructuradas como monoparentales.

Es un centro de carácter privado-concertado, ya que todas las etapas son gratuitas excepto guardería y bachillerato, el resto de las etapas desde infantil hasta la ESO incluida, no son de pago, a su vez es un centro cuyo perfil educativo es católico y agustiniano.

El centro cuenta con un equipo docente de 75 profesores distribuidos entre licenciados, especialistas y cuerpo de maestros. En cuanto al alumnado el centro cuenta con 1175 alumnos de los que 28 son de la escuela infantil, 221 de segundo ciclo de E. Infantil, 447 de E. Primaria, 350 de ESO y 129 de Bachillerato.

El colegio cuenta con los siguientes espacios físicos, donde más adelante destacaremos aquellos donde se realiza la Educación Física:

Biblioteca, Laboratorios (Física, Química y Ciencias naturales), Aulas, Polideportivo, Gimnasio, Parque infantil, Huerto, Sala de conferencias, Iglesia, Oratorio, Salón de actos, Departamentos, Comedor escolar, Dependencias para otros servicios del centro.

### 5.2.2.- EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO

En cuanto a la dimensión temporal, el horario de los alumnos se distribuye de la siguiente forma a lo largo de una mañana: Entran a las 9:00, la primera parte de la mañana dura 2 horas, luego tienen un recreo de 20 minutos, vuelven a clase a las 11:20 y por último clase hasta las 14:00. (desde el inicio de la pandemia los horarios de entrada y salida han variado un poco para evitar las aglomeraciones, dependiendo del cursos se sale y se entra unos minutos antes). En relación a la educación física todos los cursos cuentan con dos horas de educación física a la semana.

Por otra parte, atendiendo a la dimensión física y espacial está bien preparado y organizado para que todos puedan disponer de unos recursos suficientes para realizar la Educación Física. Ya que, son muchos alumnos y en muchas ocasiones, distintas clases de Primaria y de la ESO tienen Educación Física a la vez.

Para ello el centro dispone de los siguientes espacios:

Gimnasio de cristales: es un lugar cubierto y cerrado con un par de columnas, unas cristalerías, suelo blando y un par de armarios donde se guarda el material. En este pequeño gimnasio es donde los alumnos desde 1º hasta 4º de Primaria suelen realizar Educación Física, cuando las circunstancias o las distintas actividades lo requieren. Dentro tiene un baño y unos vestuarios que no se utilizan (Anexo XVI).

Polideportivo: es una gran instalación situada dentro del colegio que cuenta con cancha de fútbol sala, baloncesto y para colocar las redes de voleibol. Dispone de baños, vestuarios, calefacción, almacenes donde se guarda el material de Educación Física y extraescolares (Anexo XVII).

Patio del colegio: el centro escolar dispone de una gran explanada en la que cuenta con dos campos de fútbol sala, dos campos de baloncesto y más espacio asfaltado para poder desarrollar distintas actividades de Educación Física. El patio es utilizado por todos los profesores de Educación Física, se suelen realizar las actividades en él, cuando hace buen tiempo o dependiendo de la actividad que se quiera realizar (Anexo XVIII).

Patio cubierto: es un pequeño patio cubierto que está situado debajo del edificio principal. Es una zona de tránsito, no está preparada para realizar Educación Física, pero es utilizado cuando está lloviendo y el resto de los lugares están ocupados por otras clases (Anexo XIX).

Clases/Aulas: son clases situadas en el segundo piso, tienen las ventanas orientadas al sur, cuentan con unos 25 m<sup>2</sup> de superficie aproximadamente. Son unas clases muy luminosas y con vistas al patio, todas están bien equipadas con pizarra digital y un adecuado material didáctico (Anexo XX).

En cuanto a los recursos materiales, en el centro se cuenta con una gran cantidad de equipamiento para realizar las distintas actividades que se proponen. Tanto el gimnasio y el polideportivo cuentan con grandes armarios donde se puede encontrar: chinos, conos, cuerdas, zancos, aros, balones, pelotas, palas, bolos, etc. En algún caso, hay algún material que está deteriorado como he podido comprobar con varias raquetas de bádminton, aros o conos, pero todo el resto del material se encuentra en buen estado.

Por último, en cuanto a recursos personales se encuentran los docentes, que dentro del área de Educación Física hay en el centro 8 profesores que imparten docencia dentro de esta, de los cuales mi tutor es el único que se dedica únicamente a impartir clases de Educación Física junto con algunos apoyos. El resto son tutores de sus referentes cursos y a su vez imparten clases de Educación Física.

### 5.2.3.- EL ALUMNADO

La propuesta didáctica está dirigida para ser impartida en una clase de 5 de Primaria muy homogénea, formada 18 chicas y 7 chicos con niveles curriculares similares.

Este grupo no presenta ninguna adaptación curricular ya que ningún alumno presenta una discapacidad motórica. En general hay un buen clima en el aula, excepto por dos alumnos que en algunas ocasiones estropean la dinámica de algunos juegos/actividades y no siguen las indicaciones del profesor, por lo que a la hora de hacer grupos siempre se les pone separados. Además, en esta clase hay un alumno con pocas habilidades sociales, que es rechazado por algunos compañeros a la hora de hacer grupos habrá que tomar medidas para evitar que sea rechazado.

Aunque esta propuesta didáctica esté diseñada para este grupo en concreto, realizando diferentes modificaciones se podrá aplicar en un contexto diferente.

## 6.- CONSIDERACIONES FINALES

Para concluir con este Trabajo de Fin de Grado, me gustaría hacer notar la importancia de la orientación en la educación, especialmente en Primaria donde desarrollo mi práctica, como se ha visto en el marco teórico de este mismo y viene reflejado en el currículo obligatorio, tanto en la LOMCE (2013), como en la LOMLOE (2020), y además mencionar, la necesidad de que los futuros docentes de este ámbito, estén bien formados en la didáctica de este deporte para poder impartirlo correctamente.

Por otra parte, considero que he cumplido todos los objetivos propuestos para este Trabajo de Fin de Grado, especificados en el apartado 2, ya que con este trabajo he ampliado mis conocimientos acerca de la importancia de las AFMN en la Educación Física, he podido conocer más sobre este deporte y los beneficios que puede aportar al alumnado y por último he desarrollado una propuesta didáctica con la que poder trabajar la orientación en el ámbito escolar. Durante la realización me he sentido motivado y con ganas de aprender más sobre un tema que ya me llamaba la atención, y que a cada paso que daba descubría algo nuevo que no conocía. Considero que todo esto que he aprendido me va a ser de gran ayuda en un futuro.

Por último, en cuanto a las limitaciones que he encontrado en este trabajo, me gustaría remarcar el hecho de que no he podido llevar a cabo la propuesta didáctica, de manera que no se ha podido realizar un análisis, valoración y reflexión sobre el efecto que podría haber causado la propuesta didáctica en los alumnos, esto ha sido debido a la imposibilidad de tiempo durante mi periodo de Practicum II.



## 7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arribas, H. (2020). Bloque 2: La Orientación. [Documentación aportada en la asignatura Educación Física en el Medio Natural], Curso 2021-22, Universidad de Valladolid.
- Autor no especificado. (2019). *Colegio Agustinas Valladolid*. Recuperado de:  
<https://www.agustinasva.net/>
- Baena-Extremera, A., Escaravajal, J.C. (2019). Las aplicaciones tecnológicas en el deporte de orientación y en educación física. Colef Andalucía.
- Baena-Extremera, A., Fernández Baños, R. & Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 25, 136-139.
- Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2010). Actividad Física en el Medio Natural. Teoría y práctica para la educación física actual. Sevilla: Wanceulen
- Baena-Extremera, A., y Granero-Gallegos, A. (2011). Propuesta didáctica para el trabajo de la orientación deportiva en los centros educativos. Trances, 3(6), 735-750.
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallego, A., y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria obligatoria. Ágora para la EF y el Deporte, 12(3), 273-288.
- Cabero, J. (2010). Los retos de la integración de las TIC en los procesos educativos. Límites y posibilidades. Perspectiva educacional, 49(1), 32-61.
- Casado, J. M. (2009). El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio I. EmásF Revista digital de educación física, 7, 82-94.
- Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019). Interdisciplina y educación: la orientación deportiva como propuesta sistémica. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 17(2), 104-125.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

- Federación Española de Orientación (2022). Disponible en <http://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/orientacion/Historia-FEDO.pdf>
- Gallego Lema, V., Muñoz Cristóbal, J. A., Arribas Cubero, H. F., & Rubia Avi, B. (2017). Recursos tecnológicos para el aula de Educación Física en el Medio Natural.
- Gómez Encinas, V., Luna Torres, J., & Zorrilla Sanz, P. P. (1996). *Deporte de orientación*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 1996.
- Gómez Martínez, S. (2013). Deporte de orientación, currículo y patrimonio: un método para desarrollar las destrezas curriculares en Educación Primaria. Madrid: Dirección General de Juventud y Deportes de la Consejería de Educación, 79 Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid. Recuperado de <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016143.pdf>
- Gómez, V., Luna, J. y Zorrilla, P. P (1996). Deporte de orientación. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes.
- Julián, J. A., y Pinos, M. (2011). Ejemplificación de educación física para segundo ciclo de primaria. Actividad: Orientación. Zaragoza: Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Recuperado de: <http://efypaf.unizar.es/recursos/orientacion.html>
- Martí, R. (2021). *Orientación: un deporte cuyo lema es "Piensa y corre"* .Runner's world. Recuperado de: <https://www.runnersworld.com/es/training/a36200567/carreras-de-orientacion/>
- McNeill, C., Cory-Wright, J., & Renfrew, T. (2006). Carreras de orientación: [guía de aprendizaje. Barcelona: Paidotribo
- Orden ECD/65/2015 de enero por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria
- Pimentel, G., Castillo, F., Fernandes, A., Noda, L., Da Silva, L. y Dos Santos, S. (2017). Actividades alternativas na Educação Física escolar. Revista Educação Física UNIFAFIBE/SP, 5, 176-196.
- Peralta Sánchez, F. J. (2005). Hacia un desarrollo profesional convergente de la orientación escolar.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León. (BOCYL núm.117 20 de junio de 2014).

Rodríguez, J. C. E., & Montes, M. E. G. (2020). El deporte de orientación en los centros educativos de Águilas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (428), ág-21.

Sánchez, J. E. (2005). *Actividades en el Medio Natural y Educación Física*. Sevilla: Wanceulen

Salguero Pérez, A. (2003). *Aplicaciones del GPS al seguimiento deportivo en Orientación*.

Valero, A., Granero, A., Gómez, M., Padilla, F. A. y Gutiérrez. H. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apuntes Educación Física y Deportes*.

## 8.- ANEXOS

Anexo I: Imagen de una brújula.



Anexo II: Imagen de una brújula de dedo.



Anexo III: Mapa de orientación.



Anexo IV: Leyenda de un plano.

	Autopista/ Carretera asfaltada.	<b>artificial</b>
	Carretera estrecha.	
	Camino carretera.	
	Senda grande/ Pequeña.	
	Senda poco visible.	
	Via de tren.	
	Línea eléctrica Alta/ Baja.	
	Muro de piedra/ en ruinas.	
	Cerca o vallado, pasable/ impasable.	
	Casa.	
	Ruina, grande/ pequeña.	
	Cortado o escarpadura.	
	Piedra grande/ pequeña.	
	Grupo de piedras.	
	Terreno con piedras, rocas.	
	Afloramiento rocoso.	
	Curva de nivel, altura pequeña.	
	Curva de nivel auxiliar.	
	Cortado de tierra.	<b>hidrografia</b>
	Foso hecho, grande/ pequeño.	
	Foso natural, grande/ pequeño.	
	Muro de tierra grande/ pequeño.	
	Surco de erosión grande/ pequeño.	
	Lago, tierra pantanosa, no pasar.	
	Tierra pantanosa.	
	Tierra pantanosa con agua.	
	Río, no se puede pasar.	
	Arroyo con puente.	
	Arroyuelo.	<b>vegetación</b>
	Tierra pantanosa estrecha.	
	Pozo/ manantial/ agujero de agua.	
	Límite de vegetación.	
	Terreno abierto/ irregular.	
	Terreno abierto/ irregular con árboles.	
	Bosque. Carrera forestal.	
	Bosque. Carrera forestal.	
	Vegetación baja.	
	Terreno de cultivo/ Frutales/ viñedo.	
	Límite de cultivo.	
	Árbol aislado o característico.	
	Mojón / Objeto singular.	
	Torre alta/ baja.	
	Zona privada/ prohibida.	

Anexo V: Balizas.



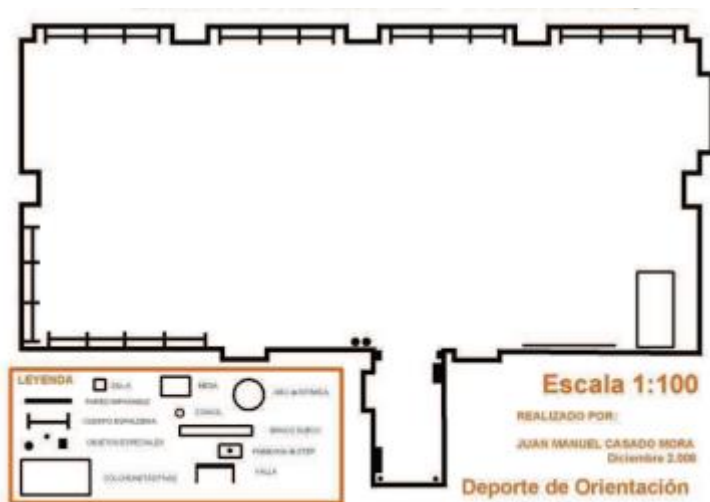
Anexo VI: Hoja de control.

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			

Anexo VII: Pinza.

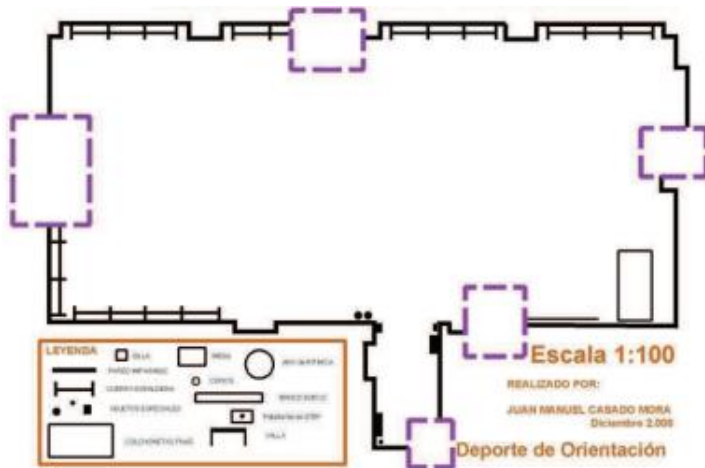


Anexo VIII: Plano para orientar.

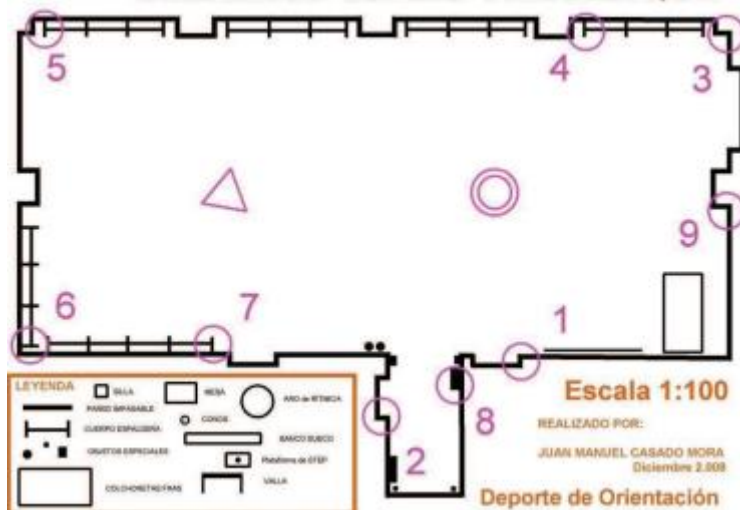




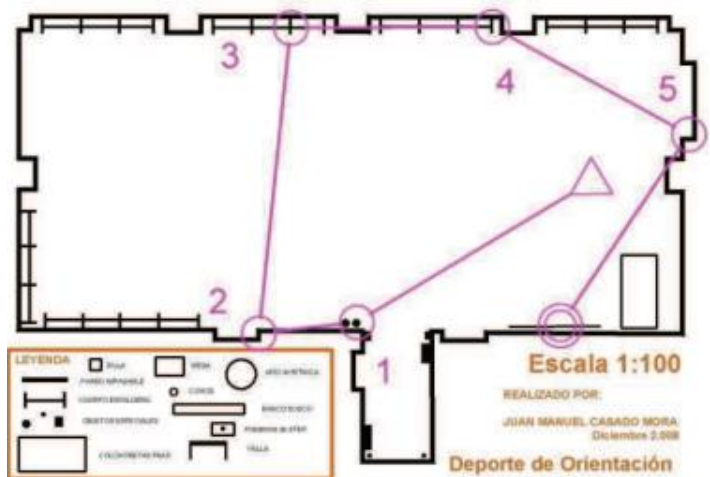
Anexo IX: Plano para completar.



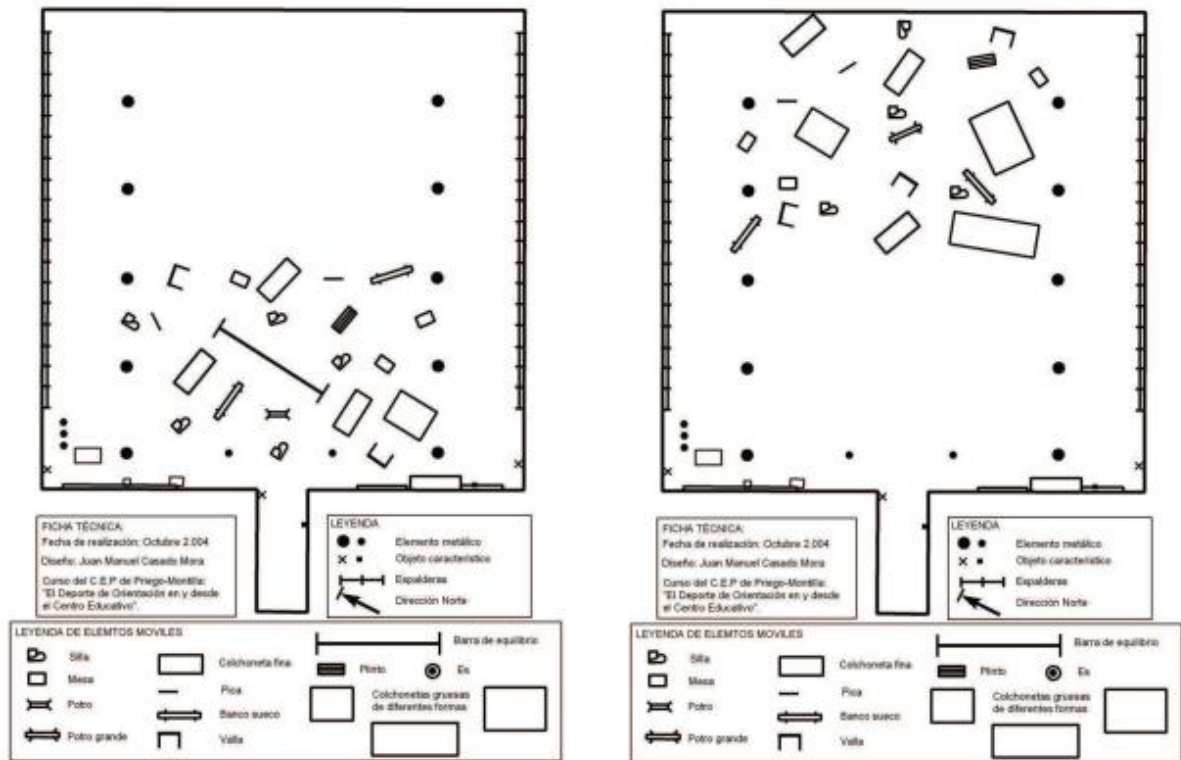
Anexo X: Plano de Carrera Score "9 puntos de salida".



Anexo XI: Plano de "Velocidad-O".



Anexo XII: Plano de "Movilización de material".

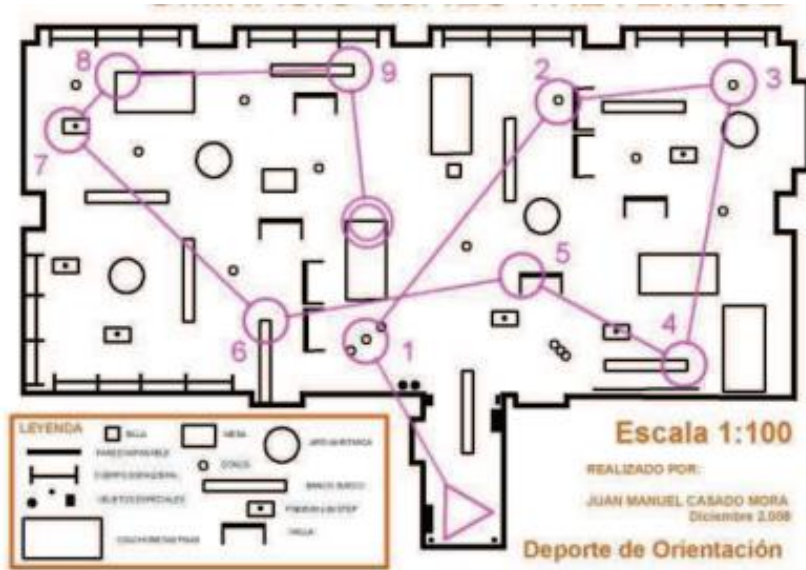


Anexo XIII: Plano de "Carrera Score entre Material".





Anexo XIV: Plano de “Micro-O”



Anexo XV: Unidad didáctica.

## 1.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL

A nivel estatal:

- Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo de Educación modificada por la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa.
- Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

A nivel autonómico:

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

## 2.- OBJETIVOS

### **Objetivos generales de etapa:**

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

### **Objetivos didácticos:**

- Conocer de forma básica el deporte de la orientación y en que consiste.
- Conocer y utilizar los diferentes instrumentos de este deporte.
- Identificar y representar en el plano las balizas, el punto de salida y de meta.
- Realizar actividades en distintos entornos, clase, gimnasio, escuela, medio natural.
- Saber realizar las distintas actividades de orientación.
- Aprender a trabajar en equipo.
- Hacer un uso responsable de los materiales, instalaciones y el entorno.
- Participar activamente y mostrar interés por las actividades.

### 3.- CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES

Los contenidos, criterios de calificación y estándares de aprendizaje evaluables se relacionan según el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

CONTENIDOS	<p><b>Conceptual:</b> conocimiento del deporte de la orientación como actividad lúdica que favorece al desarrollo personal.</p> <p><b>Conceptual/Procedimental:</b> conocimiento y uso de los diferentes instrumentos del deporte de la orientación</p> <p><b>Procedimental:</b> realización de las actividades en distintos entornos, clase, gimnasio, escuela, medio natural.</p> <p><b>Procedimental:</b> elaboración de planos simples y saber leerlos y orientarlos.</p> <p><b>Procedimental:</b> identificación de los puntos en el plano.</p> <p><b>Actitudinal:</b> uso responsable de los materiales, instalaciones y el entorno.</p> <p><b>Actitudinal:</b> participación activa y muestra de interés por las actividades.</p>
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	<p>B3→3.- Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.</p> <p>B4→1.- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p>

	<p>BA→2.- Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en juegos y actividades deportivas ya sea como atacante o como defensor.</p> <p>B4→4.- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.</p> <p>B4→ 5.- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.</p> <p>B4→6.- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>
<p>ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</p>	<p>B3→3.- Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>B3→3.5.- Conoce y practica ejercicios de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.</p> <p>B4→1.1.- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>B4→1.2.- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo ya unos parámetros espaciotemporales.</p> <p>B4→2.1.- Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.</p>

	<p>B4→4.1.- Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.</p> <p>B4→4.2.- Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.</p> <p>B4→5.2.- Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural.</p> <p>B4→6.1.- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>BA→6.2.- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>B4→6.3.- Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>B4→ 6.4.- Acepta y cumple las normas de juego.</p>
--	---

#### 4.- COMPETENCIAS BÁSICAS

Esta unidad didáctica presenta las siguientes competencias básicas, y según Baena, Granero (2011) reflejaré la relación que tiene cada competencia con la orientación, ya que a través (Valero et al. 2010). Además, gracias a la orientación se pueden adquirir diferentes competencias básicas.

### **Comunicación lingüística**

Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita. Esta competencia se ve reflejada a través de un lenguaje específico que se necesita para interpretar los mapas de orientación.

### **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**

La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanos. Este apartado tendrá relación con el cálculo de rumbos, distancias y escalas que se utilizan en la carrera de orientación.

### **Aprender a aprender**

Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo. Como por ejemplo dentro de la orientación a la hora de crear estrategias y en la resolución de conflictos.

### **Competencias sociales y cívicas**

Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica. Esta competencia se ve reflejada en la orientación a la hora de mostrar respeto a los compañeros del grupo y tener respeto por el medio natural y escolar.

### **Conciencia y expresiones culturales**

Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura. En orientación se trabajará esta competencia por medio de la representación y creación de planos gráficos o materiales necesarios para desarrollar su práctica.

## **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**

Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos. Mediante la resolución de problemas individuales y la toma de decisiones complejas en el deporte de la orientación, se verá reflejada esta competencia.

## **5.- METODOLOGÍA**

En esta unidad didáctica voy a utilizar las siguientes estrategias metodológicas:

Todas las sesiones estarán estructuradas de forma similar, de manera que primero se recogerá a los alumnos y acudirán a donde se realice la sesión (si esa sesión demanda de desplazamiento). A continuación, se explicará lo que se va a trabajar en la sesión, momento en el cual los alumnos pueden preguntar sus dudas. Después, la parte principal donde se llevarán a cabo las distintas actividades y por último, la vuelta a la calma para concluir con la sesión.

La orientación va a desarrollarse de forma progresiva, como indican Julián y Pinos (2011) donde se comenzará desde una dimensión espacial conocida, como puede ser la clase, a una no conocida como puede ser un entorno natural, el parque cercano donde realicen la última actividad de orientación, pasando por espacios como el gimnasio y el patio del colegio.

Por otra parte, en cuanto a los estilos de enseñanza-aprendizaje, se utilizará el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, ya que son los propios alumnos los que deben tratar de llegar a una solución u objetivo, en ocasiones consensuadamente. Además, el tutor siempre estará disponible para responder o ayudar en cualquier duda o problema que le surja al alumnado.

Por último, se va a trabajar la cooperación y la socialización del alumnado a través del trabajo en grupo, donde a lo largo de la unidad didáctica se formen distintos grupos y todos terminen colaborando con todos.

## 6.- TEMPORALIZACIÓN

La propuesta didáctica está preparada para ponerse en práctica durante el tercer trimestre, para tratar de aprovechar el buen tiempo. La duración será de seis horas que quedarían establecidas en cinco sesiones de una hora más una salida a un entorno natural cercano en la que se empleará una hora.

Quedará establecida de la siguiente manera:

SESIÓN 1: Introducción y presentación de la UD, evaluación inicial, explicación de los materiales y su uso. Ejercicios de orientación en clase.

SESIÓN 2: Dibujo de un plano con su leyenda y circuitos de orientación en la clase.

SESIÓN 3: circuitos de orientación en el gimnasio (1).

SESIÓN 4: circuitos de orientación en el gimnasio (2).

SESIÓN 5: Orientación por equipos en el patio del centro con la brújula y plano.

SESIÓN 6: Actividad final: carrera de orientación por equipos en un entorno natural cercano.



## 7.- SESIONES

<b>SESIÓN 1: Introducción a la orientación</b>	
<u>Inicio de la sesión</u> (30 min)	Comenzamos con la unidad didáctica de orientación, la primera sesión se llevará a cabo en clase, donde al comienzo de todo se les introducirá lo que es la orientación a través de una explicación y un video (Anexo XV.I), y a continuación, se les realizará una evaluación inicial a través de un Quiziz (Anexo XV.II).
<u>Parte principal</u> (25 minutos)	<p>Los alumnos realizarán distintas actividades. Para esta parte se proponen tres actividades, donde los alumnos se colocarán por parejas, según están distribuidos en clase realizaran los juegos solo que en distinto orden.</p> <p><u>“Memory”</u>: se entregará a los alumnos pequeñas imágenes recortadas y por otra parte papelitos con el nombre correspondiente a las imágenes. Se levantan los papeles por turnos y para acertar debes descubrir el dibujo y su nombre correspondiente, de lo contrario se vuelven a dar la vuelta las dos. Con este juego los alumnos irán afianzando los términos (Anexo XV.III).</p> <p><u>“Colocar los materiales”</u>: los alumnos deberán hacer un pequeño dibujo de la mesa y en ella colocar algunos elementos de su estuche, una vez realizado le tendrán que pasar ese papelito al compañero y deberá representarlo (Anexo XV.IV).</p> <p><u>“Identifica”</u>: se pondrá a disposición de los alumnos una ficha en la cual, habrá, por una parte, las representaciones de unas montañas y por otra, las diferentes curvas de nivel, ellos deberán de asociar que imagen de las montañas corresponde con sus respectivas curvas de nivel (Anexo XV.V).</p>
<u>Vuelta a la calma</u> (5 minutos)	Para finalizar, se hará una pequeña puesta en común sobre lo que se ha visto durante la sesión, se recogerán los materiales y se dará un adelanto de los que se verá en la siguiente sesión.

<u>Materiales</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra digital</li> <li>• Mesas</li> <li>• Material escolar</li> <li>• Tarjetas del memory</li> <li>• Fichas actividad</li> </ul>
-------------------	---

<b>SESIÓN 2: Dibuja y orienta</b>	
Inicio de la sesión (5 minutos)	Esta segunda sesión también se llevará a cabo en el aula de clase, al comienzo se explicará a los alumnos lo que se va a hacer durante la sesión y a continuación se comenzará con las actividades.
Parte principal (50 minutos)	Cada alumno en su mesa, deberá realizar en una hoja un plano de su clase, en el que deberá de poner la leyenda y orientarlo. Una vez hecho esto, deberán marcar todos un recorrido entre las mesas, e intercambiarse el papel, unos con otros. Cuando todos tengan el papel de otro compañero, irán saliendo de dos en dos, y tendrán que realizar el recorrido. A su vez se dibujará en la pizarra para que el resto de la clase, puedan ver si lo están haciendo bien o no.
Vuelta a la clama (5 minutos)	Para finalizar se hará una breve puesta en común, donde los alumnos expondrán sus opiniones (si les ha resultado sencillo o difícil) y se expondrá brevemente lo que se hará en la próxima sesión.
<u>Materiales</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Material escolar (lápiz, papel y goma)</li> <li>• Elementos de la clase</li> </ul>

<b>SESIÓN 3: Actividades de orientación (1)</b>	
<u>Inicio de la sesión</u> (5 minutos)	Esta tercera sesión se llevará a cabo en el gimnasio. Se recogerá a los alumnos y se bajará al gimnasio, allí con todos reunidos se explicará en que va a consistir la sesión.
<u>Parte principal</u> (40 minutos) (se pierden 10 minutos de sesión entre subir y bajar)	<p>En esta sesión se realizarán tres actividades.</p> <p><u>“Movilización de material-O”</u>: se forman dos grupos con todos los miembros de clase y se asignará un capitán (cada grupo estará en un espacio diferente). A cada grupo se le asigna un número de materiales entre, colchonetas, bancos, picas, conos, ladrillos y vallas. Para comenzar con la actividad, se entregará a la vez un plano a cada grupo de cómo deben estar colocados los materiales en el gimnasio, lo ojearán todos durante un momento y a la voz de “YA” deberán de colocar todos los materiales según indique en el plano (Anexo XII)</p> <p><u>“Circuito a ciegas”</u>: para la siguiente actividad se formarán parejas dentro de los dos grupos. Un miembro de la pareja se tapará los ojos y el compañero deberá de irle dirigiendo desde el principio hasta el final del circuito, diciéndole los puntos cardinales (Norte, Sur, Este y Oeste). Mientras los alumnos realizan esta actividad el profesor irá colocando las balizas para la siguiente actividad (Anexo XIII)</p> <p><u>“Carrera Score entre materiales”</u>: una vez colocadas las balizas (cada una tendrá un número, que se verá desde lejos), el profesor de forma simultánea (en los dos espacios que se crearon desde un principio), dirá una serie de números que los alumnos deberán ir corriendo a estas balizas; y así sucesivamente de dos en dos (Anexo XIII)</p>
<u>Vuelta a la clama</u> (5 minutos)	Para finalizar se hará una breve puesta en común, donde los alumnos expondrán sus opiniones (si les ha resultado sencillo o difícil) y se expondrá brevemente lo que se hará en la próxima sesión.
<u>Materiales</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio</li> <li>• Picas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas</li> <li>• Bancos</li> <li>• Vallas</li> <li>• Conos ladrillos</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Balizas</li> <li>• Planos</li> </ul>
--	---

<b>SESIÓN 4: Actividades de orientación (2)</b>	
<u>Inicio de la sesión</u>	Esta cuarta sesión se llevará a cabo en el gimnasio donde se colocarán tres distintas postas . Para esta sesión se recogerá a los alumnos en clase y se bajará con ellos. Ya en el gimnasio, cuando estén todos organizaos, se explicarán las actividades que corresponden para esta sesión.
<u>Parte principal</u>	<p>Se prepararán las siguientes postas y cada 15 minutos se irá rotando de posta entre los grupos.</p> <p><u>“Actividad de micro sprint y orientación”</u>: consiste en un recorrido montado con picas, conos, bancos, vallas y balizas. Hay varios tipos de recorridos y los alumnos tienen que realizarlos siguiendo el mapa de orientación y picando las balizas (XIII).</p> <p><u>“Actividad con planos chinos”</u>: esta actividad se divide en varias fases y los alumnos se colocan por parejas.</p> <p>Primero se les dará un plano chino y deberán de construirlo según el dibujo.</p> <p>Segundo, deberán realizar el recorrido de la misma forma que lo haga su compañero.</p> <p>Tercero, tendrán que hacer duelos saliendo desde los extremos opuestos y realizando el mismo circuito, pero a la inversa a ver quién termina antes (Anexo XV.VI).</p>

	<p>“<u>Actividad con conos</u>”: para esta actividad hay 16 conos dispuestos formando una cuadrícula de 4x4 (en este caso habrá varias cuadrículas, para que puedan realizar la actividad varios alumnos simultáneamente). Por parejas uno de la pareja diseña el recorrido y el otro deberá realizarlo a continuación y viceversa. Luego se le puede introducir la variación de a ver que alumno tarda menos en realizar el recorrido.</p> <p>El profesor irá rotando entre las distintas postas observando a los alumnos y solventando las dudas que les surjan (Anexo XV.VII).</p>
<u>Vuelta a la clama</u>	Para finalizar se hará una breve puesta en común, donde los alumnos expondrán sus opiniones (si les ha resultado sencillo o difícil) y se expondrá brevemente lo que se hará en la próxima sesión.
<u>Materiales</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio</li> <li>• Conos</li> <li>• Picas</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Bancos</li> <li>• Vallas</li> <li>• Conos ladrillos</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Balizas</li> <li>• Planos</li> </ul>

<b>SESIÓN 5: Orientación en el patio</b>	
<u>Inicio de la sesión</u> (5 minutos)	Esta quinta sesión se llevará a cabo en el patio. Se recogerá a los alumnos en la clase y se bajará al patio, donde se hará una explicación de las actividades que se van a realizar en esa sesión.
<u>Parte principal</u> (40 minutos)	Para esta actividad el profesor habrá colocado ocho balizas distintas por todo el patio del colegio, en cada cuál habrá un pregunta relacionada con algún tema de orientación, que tendrán

(se pierden 10 minutos de sesión entre subir y bajar)	que completar un crucigrama. Se formarán siete grupos de tres personas y uno de cuatro, a cada grupo se le dará un mapa con todas las balizas y en la hoja les vendrá indicado el orden que deben seguir. Una vez lo realicen, deberán de acudir al tutor y decirle al oído la palabra secreta del crucigrama. El primer equipo que lo consiga ganará (Anexo XV.VIII)
<u>Vuelta a la clama</u> (5 minutos)	Se concluye la sesión y el profesor dará un feedback a toda la clase e indicará las normas, consejos y materiales que son recomendados llevar a la salida del siguiente día.
<u>Materiales</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patio del centro</li> <li>• Balizas</li> <li>• Ficha de equipo</li> <li>• Lápiz y goma</li> <li>• Mapas</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Brújula</li> </ul>

### **SESIÓN 6: Carrera de orientación en entorno natural**

<u>Inicio de la sesión</u>	Para esta última sesión a modo de conclusión de la unidad didáctica se realizará una salida a un entorno cercano al cole que está a cinco minutos andando. Antes de salir del colegio se formarán los grupos, que serán al igual que en la sesión anterior siete grupos de tres y uno de cuatro alumnos. Cuando lleguemos al parque se explicará la actividad.
<u>Parte principal</u>	“Carrera de orientación”: los distintos equipos deberán poner un nombre a su equipo, coger una hoja de control (Anexo) y apuntar los nombres de los participantes. El profesor previamente ha colocado las diez balizas. Cada grupo tiene un recorrido diferente e irán saliendo un grupo por minuto hasta que salgan todos, en la hoja de control deberán apuntar a la hora que salen y a la que terminan para luego calcular el tiempo total. En cada baliza

	encontrarán una pinza con la que sellar la hoja de control. Se recordará a los alumnos que es mejor pensar antes que correr y que a una hora tienen que estar todos de vuelta, estén donde estén (Anexo XV.IX).
<u>Vuelta a la clama</u>	Una vez acabada la carrera de orientación, se reunirán a todos los alumnos, para hacer una puesta en común acerca de la sesión y sobre la unidad didáctica en general. Tras esto se dará por finalizada la unidad didáctica y se volverá a clase.
<u>Materiales</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balizas</li> <li>• Hoja de control</li> <li>• Pinzas</li> <li>• Mapas</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Brújula</li> </ul>

Esta es la planificación inicial de la unidad didáctica, pero como la atención a la diversidad es algo que tiene siempre presente, ya que cada alumno tiene unas características y capacidades diferentes, se podrán hacer adaptaciones en función de las necesidades de los alumnos y el desarrollo de las actividades.

## 8.- EVALUACIÓN

Para este apartado, el maestro llevará una evaluación a lo largo de toda la unidad didáctica mediante varios procedimientos, a través de los cuales comprobaremos si los alumnos han conseguido los objetivos propuestos al comienzo de la unidad. Se llevará a cabo a través de tres tipos de evaluación.

En primer lugar, se realizará a los alumnos una evaluación inicial, donde tendrán que rellenar una ficha a partir de sus conocimientos previos o de lo que se les haya quedado de la explicación y el vídeo.

En segundo lugar, se evaluará a los alumnos mediante una observación sistemática del proceso de enseñanza-aprendizaje, donde se comprobará si los alumnos escuchan, hacen caso de sus indicaciones, si se comportan bien, si participan y el interés que muestran en las distintas actividades a realizar. A su vez, también se valorará la participación en los momentos de vuelta a la calma, si los alumnos participan y expresan bien sus ideas.

En tercer y último lugar, una evaluación final donde el alumno tenga que plasmar sus conocimientos en una ficha a modo de examen o cuestionario/ acerca de lo aprendido en la unidad didáctica de orientación.

## 9.- INTERDISCIPLINARIEDAD Y TRANSVERSALIDAD

Como se ha mencionado anteriormente en el apartado 4.8 del marco teórico, en la orientación se pueden desarrollar contenidos interdisciplinarios de otras áreas (Baena y Granero 2011); y en esta propuesta didáctica se trabajarán los siguientes:

Matemáticas a través de escalas y grados sexagesimales.

Lenguaje y comunicación mediante la expresión oral y la lectura de información.

Ciencias Sociales, Geografía e Historia mediante la lectura de planos y mapas.

Educación Plástica y Visual con el dibujo de planos y mapas.

Ciencias de la naturaleza a través de los puntos cardinales y el medio ambiente.



## 10.- ANEXOS

*Anexo XV.I: Video de presentación.*

[https://www.youtube.com/watch?v=z\\_mkGmiRnZ4](https://www.youtube.com/watch?v=z_mkGmiRnZ4)

*Anexo XV.II: Quizizz de evaluación inicial.*

<https://quizizz.com/admin/quiz/5ca4d2951d6c35001a5a7299/orientacion>

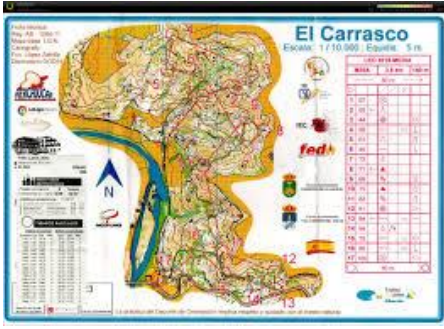
*Anexo XV.III: Tarjetas memory*



BRÚJULA



BRÚJULA  
DE DEDO



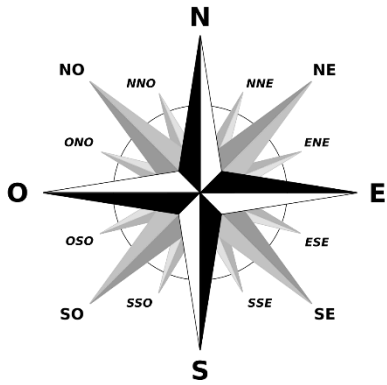
PLANO



PINZA



BALIZA



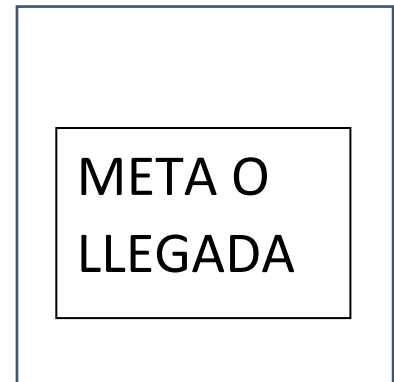
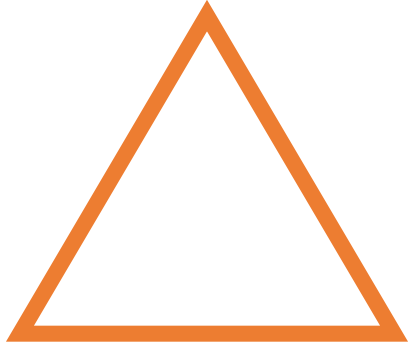
ROSA DE  
LOS  
VIENTOS

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO:		
		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	

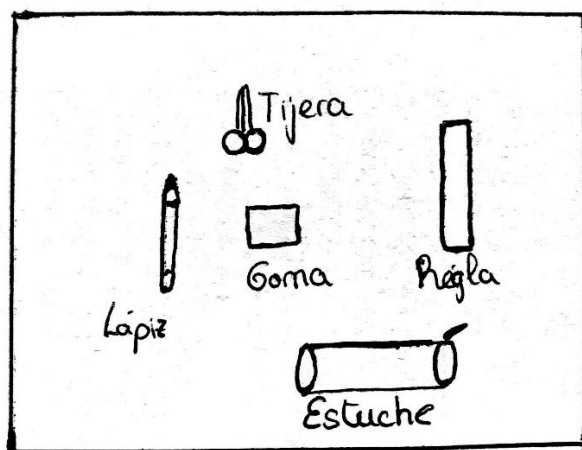
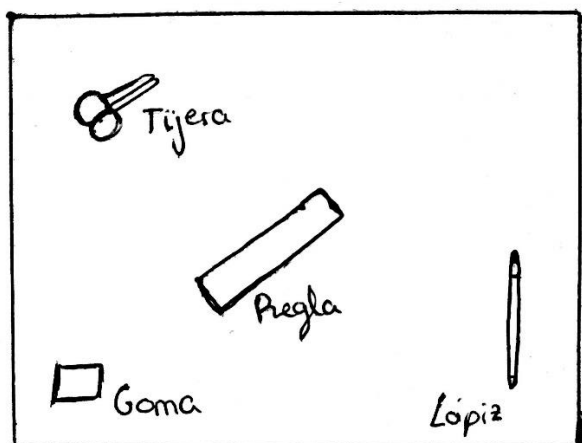
HOJA DE  
CONTROL



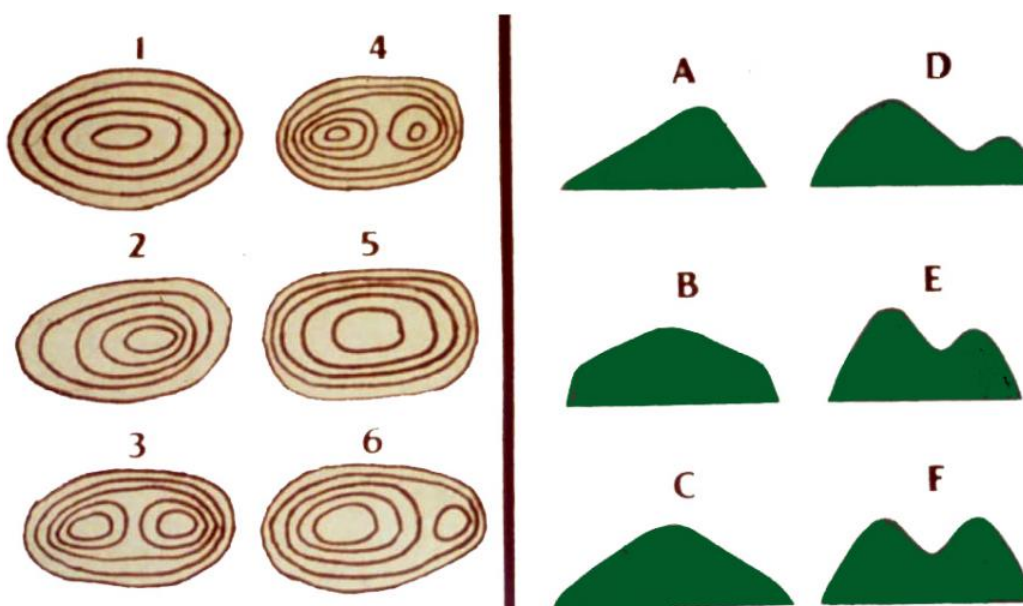
NATURALEZA



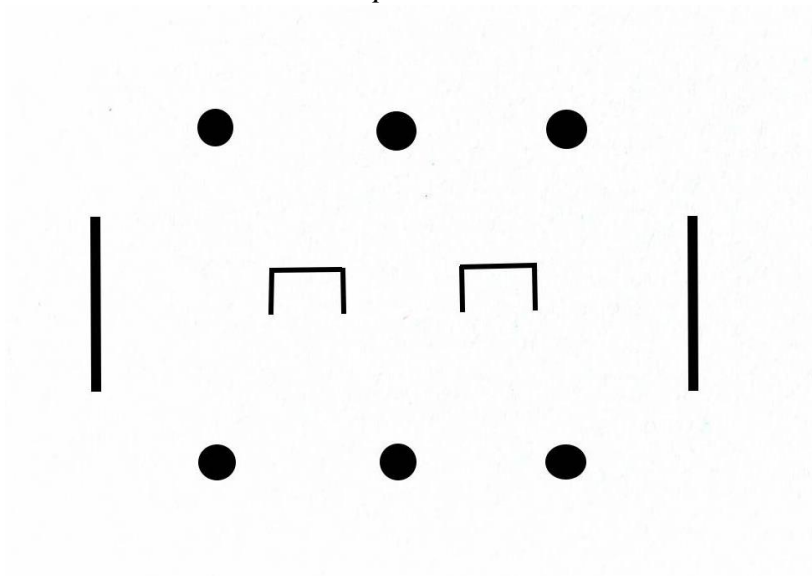
Anexo XV.IV: Plano de la mesa de clase con los materiales.



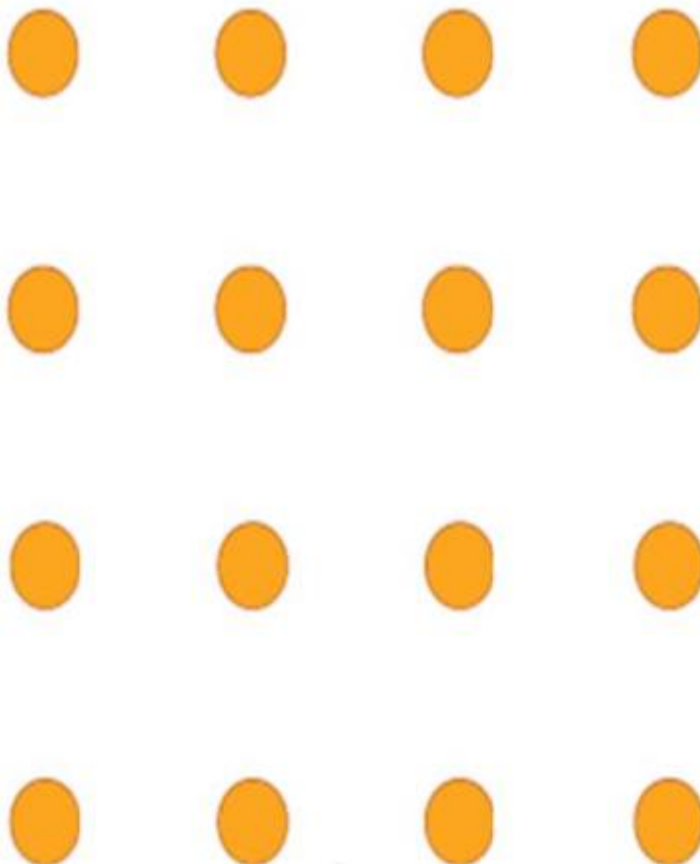
Anexo XV.V: Actividad de identificar el paisaje.



*Anexo XV.VI: Actividad con planos chinos.*



*Anexo XV.VII: Plano de la actividad con conos.*



*Anexo XV.VIII: Patio del patio del colegio con 8 balizas y preguntas que habrá en cada baliza.*



Preguntas para el crucigrama:

- 1: ¿Qué aparato nos sirve para orientarnos? (BRÚJULA)
- 2: ¿Qué viene representado en un plano de orientación con dos círculos rojos concéntricos? (META)
- 3: ¿Qué elemento natural podemos utilizar para orientarnos por la noche? (ESTRELLAS)
- 4: COMPLETA → Actividades Físicas en el Medio ..... (NATURAL)
- 5: ¿Qué viene representado en un plano de orientación con un triángulo? (INICIO)
- 6: ¿Qué está definido por círculos en un plano de orientación? (BALIZAS)
- 7: La representación de la realidad sobre un papel es el..... (PLANO)
- 8: ¿Por dónde se pone el Sol? (OESTE)

La palabra oculta es: “AMARILLO”



Anexo XV. IX: Plano del “Parque de las Cortes” donde se llevará a cabo la actividad de orientación en un entorno natural cercano.





*Anexo XVI: Gimnasio de cristales del centro.*



*Anexo XVII: Polideportivo del centro.*



*Anexo XVIII: Patio del centro.*



*Anexo XIX: Patio cubierto del centro.*



*Anexo XX: Clases/aulas del centro.*

