



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Palencia

Trabajo de Fin de Grado Educación Primaria

Curso 2013/2014

**INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA
EN EL ENTORNO URBANO**

Autor: Fernando Pérez Alonso

Tutor académico: Alfredo Miguel Aguado

INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN EL ENTORNO URBANO

Resumen:

Este proyecto consiste en un acercamiento a la orientación deportiva en la educación primaria. Se delimitará el concepto de “orientación deportiva” haciendo ver en qué consiste y los elementos que la conforman. Se procurará un análisis fundado de la forma en la que este contenido puede trabajarse en las diferentes etapas de la educación primaria, atendiendo siempre a las características referentes al desarrollo de las diferentes edades y a los diversos contextos en los que la actividad puede ser realizada.

La metodología empleada en esta propuesta consistirá en una progresión lineal que partirá, hablando siempre en términos de entorno, desde lo conocido y común al alumnado, con dirección hacia otros entornos más desconocidos y complejos en los cuales no llegaremos a desenvolvernos.

Para refrendar estas premisas que han sido analizadas se ofrece un banco de actividades para trabajar a partir del segundo ciclo de educación primaria, ordenadas de menor a mayor dificultad.

Palabras Clave: Orientación deportiva, mapa, brújula y entorno urbano.

Summary:

This project consists on an approaching to orienteering developed in primary school. Firstly we are going to make clear what “orienteering” is, and what are the different elements that comprise it. A profound analysis of the ways this practise can be worked on the elementary school’s different stages will be given in this document, considering always the diverse characteristics of the human development existing in the different ages and the possible diversity of the environments.

The methodology that we are going to use to set the project in practise will begin from the most known and common places like the school yard, heading to more unknown contexts like the natural environment, where we aren’t going to work at all.

In order to countersign these premises once they’ve been already analysed, a set of activities will be offered to be worked from the second stage on, always in elementary school. These activities are ordered from the less to the most grade of difficulty.

Key words: Sport orientation, map, compass, urban environment.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	11
3.1. QUÉ PROBLEMÁTICA PUEDE SURGIR EN LOS CENTROS ESCOLARES.....	11
3.2. QUÉ BENEFICIOS PUEDE GENERAR LA ORIENTACIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR.....	12
3.3. QUÉ METODOLOGÍA PUEDE AYUDAR AL DESARROLLO DE LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA.....	13
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	15
4.1. LA ORIENTACIÓN.....	15
4.1.1. DEFINICIÓN.....	15
4.2. TIPOS DE ENTORNO Y MODALIDADES DE CARRERAS.....	15
4.2.1. MEDIO NATURAL.....	15
4.2.2. URBANOS.....	16
4.3. LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN EL CURRÍCULO.....	17
4.3.1. EDUCACIÓN FÍSICA.....	18
4.3.2. CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL.....	18
4.3.3. MATEMÁTICAS.....	19
4.3.4. LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA.....	20
4.5. LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE ORIENTACIÓN Y SU APRENDIZAJE.....	21
4.5.1. LA COMPRESIÓN DEL MAPA Y LA BRÚJULA EN LOS DIFERENTES CICLOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	21
4.5.2. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO A TRAVÉS DE LA Z.D.P.....	23
4.5.3. CÓMO ENSEÑAR ORIENTACIÓN.....	25

4.5.4. TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN.....	26
5. DISEÑO.....	28
5.1. ACTIVIDADES Y JUEGOS INTRODUCTORIOS.....	28
5.2. ACTIVIDADES CON EL MAPA.....	30
5.3. ACTIVIDADES CON LA BRUJULA.....	34
5.4. CARRERAS DE ORIENTACIÓN.....	36
5.5. INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO.....	38
5.6. ELABORACION DE UN CROQUIS ELEMENTAL Y CONSTRUCCIÓN DE UN RECORRIDO.	40
6. RESULTADOS DEL PROYECTO	42
7. CONCLUSIONES.....	44
8. LISTA DE REFERENCIAS.....	46
9. ANEXOS	48

1. INTRODUCCIÓN

La orientación ha sido utilizada a lo largo del tiempo como un elemento indispensable para los viajes y los desplazamientos más o menos largos que se llevaban a cabo. En la actualidad, además de esta función, es considerada como una herramienta para determinadas actividades de ocio. Durante este periodo, se encuentra una fase intermedia, donde se ha utilizado como un método de entrenamiento de adaptación al medio para los militares, para finalmente terminar como un deporte reglamentado con su correspondiente federación internacional, la cual ubicó su oficina central en Helsinki, Finlandia, contando con un total de setenta y ocho federaciones nacionales repartidas por todo el mundo.

No solo el uso de la orientación ha evolucionado, sino que también las herramientas y métodos que facilitan su trabajo. Algunos de ellos siguen siendo válidos en casos de emergencias, como la utilización del Sol y las sombras que este produce y las estrellas. Pero se ha ido evolucionando con las herramientas como se puede observar en el cambio que han sufrido las cartas de navegación, los mapas y la brújula; llegando hasta la actualidad, donde contamos con imágenes de satélite y GPS que nos facilitan nuestra ubicación.

La orientación deportiva es una actividad física que aúna características propiamente físicas y características cognitivas. La carrera de orientación tiene como objetivo completar un recorrido en el menor tiempo posible, con la ayuda de un mapa y una brújula, marcando en una hoja de registro los diferentes controles por los cuales se van pasando. La orientación deportiva puede llevarse a cabo con diferentes finalidades: Competición o deporte, actividad lúdica y con carácter pedagógico.

A partir de considerar la orientación como una actividad física es cuando tiene cabida dentro de la Educación Física, utilizándola también como un nexo de unión con las actividades en el medio natural, ya que ese es su verdadero contexto, planteándola los maestros como una actividad que ayude a los alumnos a desenvolverse con mayor autonomía y destreza en el medio natural.

No por tratarse de un deporte tiene que centrarse únicamente en el aspecto competitivo, sino que puede y debe enfocarse como una actividad física que favorezca una unión y colaboración del grupo de trabajo, junto con una actitud de respeto al medio natural que rodea al niño.

2. OBJETIVOS

Para la elaboración de los objetivos de este proyecto se ha llevado a cabo una relación entre los objetivos de la educación primaria y de las diferentes áreas que intervienen a lo largo de este proyecto, como son Educación física, Conocimiento del medio y matemáticas, al igual que la relación que se establecen con las diferentes competencias básicas que con ellos se abordan. El documento a utilizar es el *DECRETO 40/2007, 3 de Mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria, en la comunidad de Castilla y León.*

Objetivo Educación Primaria:
C. Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás, que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia, y evite la violencia en el ámbito escolar.
Objetivo Educación Física:
7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el dialogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
Competencia social y ciudadana.

Objetivo proyecto:
Generar en el alumno una actitud de aprecio, valoración, respeto y cooperación con los compañeros en las diferentes actividades que requieren una participación grupal para un correcto desarrollo de las mismas.

Objetivo Educación Primaria:

I. Conocer y valorar su entorno social, natural y cultural.

Objetivo Educación Física:

9. Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación.

Objetivo Conocimiento del Medio:

7. Identificar los principales elementos del entorno natural.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico.

Objetivo proyecto:

Participar de una manera responsable, creativa y sostenible en las actividades que se desarrollan tanto en el propio centro como fuera de este con una actitud de respeto y conservación de los elementos naturales y humanos que en estos espacios se encuentran.

Objetivo Educación Primaria:

K. Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Objetivo Educación Física:

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

Competencia de autonomía e iniciativa personal.

Objetivo proyecto:

Valorar la orientación deportiva como una actividad física que ayude a llevar una vida saludable atendiendo a la seguridad y cuidado de nuestro cuerpo a la hora de realizar los diferentes ejercicios, evitando y reduciendo el riesgo de lesiones respetando los límites y las zonas de trabajo.

Objetivo Educación Primaria:

I. Conocer y valorar su entorno social, natural y cultural así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo e iniciarse en el conocimiento de la geografía.

Objetivo Conocimiento del Medio:

10. Interpretar, expresar y representar hechos, conceptos y procesos del medio natural mediante códigos numéricos, gráficos, cartográfico y otros.

Objetivo Matemáticas:

7. Identificar formas geométricas del entorno natural y cultural, utilizando el conocimiento de sus elementos y propiedades para describir la realidad y desarrollar nuevas posibilidades de acción.

Competencia aprender a aprender.

Objetivo proyecto:

Conocer las posibilidades de acción en el entorno, identificando los elementos existentes y siendo capaces de interpretarlos y representarlos cartográficamente mediante la utilización del mapa y la brújula, adquiriendo de este modo algunos de los conocimientos básicos de la orientación deportiva.

Objetivo Educación Primaria:

B. Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje con los que descubrir la satisfacción de la tarea bien hecha.

Objetivo Educación Física:

4. Asimilar, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Competencia autonomía e iniciativa personal.

Objetivo proyecto:

Incitar al alumno a confiar en el proceso de toma de decisiones a lo largo de las diferentes actividades, generando una actitud crítica y de análisis del trabajo realizado.

Objetivo Educación Primaria:

B. Desarrollar hábitos de trabajo individual, así como actitudes de confianza en sí mismo, iniciativa personal, curiosidad e interés en el aprendizaje con los que descubrir la satisfacción de la tarea bien hecha.

Objetivo Educación Física:

9. Realizar actividades en el medio natural.

Competencia de autonomía e iniciativa personal.

Objetivo proyecto:

Obtener los conocimientos y las capacidades física y cognitivas mínimas de la orientación deportiva para poder desenvolverse con cierta facilidad y confianza en el futuro dentro del medio natural.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Este proyecto se justifica en base a tres cuestiones que a continuación se abordan:

3.1. QUÉ PROBLEMÁTICA PUEDE SURGIR EN LOS CENTROS ESCOLARES.

Dentro de la Educación Física nos encontramos con diversas ramas, una de ellas y no menos importante, son las actividades físicas en el medio natural. En los centros escolares, y más concretamente en las programaciones de los maestros de Educación Física, estas actividades muchas veces no son tratadas y no llegan a incluirse dentro de la programación. Este hecho se debe a diversos motivos que a continuación son expuestos:

- Cierta dificultad a la hora de poder salir al medio natural, pudiendo observar dos razones principales: la primera consistiría en motivos de índole económica y la segunda es la pérdida de una jornada escolar entera que supondría la realización de estas actividades. En el primer caso nos podemos encontrar en un centro con un entorno socio-cultural con un poder adquisitivo medio-bajo, lo que no permitirá que todas las familias puedan asumir el pago de actividades que vayan a realizarse fuera del aula. En segundo lugar, puede surgir que el centro no permita este tipo de salida al no considerarlo algo especialmente importante y relevante para el aprendizaje del alumnado.
- No disponer del material adecuado para la realización de las diferentes actividades que pueden llevarse a cabo en el medio natural. En este caso entrarían en juego los diferentes clubes y asociaciones, a las cuales se les podría solicitar colaboración para la promoción de su deporte y así contar con su participación dentro del centro.
- El profesor no tiene la confianza necesaria para desarrollar este tipo de actividades por miedo a las situaciones de riesgo que puedan generarse en las distintas actividades.

3.2. QUÉ BENEFICIOS PUEDE GENERAR LA ORIENTACIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR.

Una vez visto los principales motivos por los que no se suele trabajar la orientación deportiva en la escuela, hay que tener en cuenta las siguientes características por las que consideramos importante trabajarlo dentro de la escuela. La orientación deportiva es una actividad física en la que se trabaja por igual el cuerpo y la mente, ya que se trata de una actividad física en la que se combina con diferentes procesos cognitivos que lleva a cabo el propio corredor. Pero también se trabajan otros aspectos con un carácter más social. Por lo tanto se van a diferenciar tres ramas:

Beneficios corporales:

- Al tratarse de una actividad física, ayuda a mejorar dos de las diferentes capacidades básicas, la resistencia y la velocidad. La resistencia dentro de una carrera es la que más se trabaja, pero dependiendo que tipo de actividad realicemos, también se podrá trabajar la velocidad en circuitos pequeños, pequeñas carreras de relevos o en la búsqueda de objetos.

Beneficios cognitivos:

- Favorece el desarrollo de toma de decisiones rápida, al igual que su análisis y reflexión una vez llevada a cabo, lo que puede reforzar su autoestima al poder observar que su decisión es la correcta o que puede hacer para no cometer un error en la siguiente actividad y de este modo poder ir mejorando.
- El alumnado trabaja con un mayor grado de motivación al trabajar nuevas situaciones que nunca antes han tenido la oportunidad de disfrutar, en especial con el uso del mapa y la brújula como si de una aventura se tratara.
- En el momento de acción, el alumno aumentará su nivel de concentración debido a que se encontrará inmerso en un trabajo de observación continua del entorno, para poder contrastar la relación que encuentra entre todo lo que le rodea y el mapa del que dispone.
- La autoconfianza que tendrán en ellos mismos, aumentará observando que son capaces de orientarse en un lugar conocido con la ayuda del mapa y la brújula, lo

que generará la confianza suficiente para poder llevar a cabo en un futuro un circuito en un entorno desconocido sin riesgo a perderse.

Beneficios sociales:

- Al tratarse de una actividad que puede llevarse a cabo fuera del centro escolar, el alumno tendrá la posibilidad de tener una actitud respetuosa ante el entorno que le rodea como son los parques y jardines donde puede llevarse a cabo la actividad al igual que a las personas que se encuentren en el lugar en el momento que se está realizando la actividad.
- Al no centrarse en el aspecto competitivo de la orientación deportiva, favorecerá a crear en el grupo un ambiente de trabajo cooperativo y colaborativo en las diferentes actividades propuestas, tanto en las que se desarrollen de un modo grupal o en aquellas que se realicen de forma individual.

Como se puede observar, la orientación deportiva nos ofrece diferentes posibilidades de trabajo que no solo están relacionados con la mejora del alumno en el área de Educación Física y la adquisición de diferentes habilidades, capacidades y valores que podrá el alumno llevar a cabo en su vida cotidiana, sino que también se produce una interdisciplinariedad con las diferentes áreas de la Educación Primaria como se podrá observar más adelante. Estas áreas son la de Matemáticas, Conocimiento del medio natural, social y cultural y Lengua castellana y literatura. Estas áreas tienen una relación directa con la orientación deportiva, como es el uso de mapas y escalas, pero también otras áreas como el área de Educación plástica y visual pueden ser acopladas al proyecto, como por ejemplo en la construcción del material necesario para poder desarrollar las diferentes actividades.

3.3. QUÉ METODOLOGÍA PUEDE AYUDAR AL DESARROLLO DE LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA.

Siguiendo el planteamiento metodológico propuesto por Miguel A., Abardía F., y Tejedor J.C. (1994) lo que se pretende a través de este proyecto, es la iniciación del alumnado en una actividad física que se lleva a cabo en el medio natural y en el entorno urbano. Para que se realice un desarrollo lógico del aprendizaje, será necesario que se produzca una progresión desde un entorno lo más sencillo y conocido para el alumno,

Iniciación a la orientación deportiva en el entorno urbano

como es el propio aula y el centro escolar, hasta un entorno lo más complejo y desconocido, aquel que podemos encontrar en el medio natural.

Para que esta progresión se desarrolle de una forma correcta, deberá desarrollarse en un entorno intermedio, como pueden ser los parques cercanos al propio centro escolar. De este modo, nos encontramos con tres escenarios diferentes: la orientación en la escuela y el parque, la orientación en un medio natural conocido y la orientación en un medio natural desconocido. Lógicamente, este proyecto se va a centrar en el primer escenario, con la intención de poder otorgar al alumnado los conocimientos y las habilidades suficientes para poder realizar un recorrido de orientación en el medio natural o bien tener unas nociones básicas de orientación que le ayuden a ubicarse en un entorno desconocido para él.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. LA ORIENTACIÓN

4.1.1. Definición.

Hay que diferenciar bien entre dos términos que están muy relacionados entre ellos, orientación y carrera de orientación. La orientación, según Aparicio M. (1997, p. 121) *“pretende enseñar donde estamos, a donde vamos, y a veces, de dónde venimos. Orientarse es encontrar la buena dirección para llegar al sitio previsto”*, es decir tomar el rumbo adecuado para lograr llegar al lugar deseado.

Al hablar de una carrera de orientación nos referimos a realizar un recorrido de longitud y dificultad variable, dependiendo de diversos factores (edad, sexo y años de práctica), en el menor tiempo posible, con la ayuda de un mapa y una brújula como único instrumento de guía. Para garantizar que todo el recorrido se haya completado se deberá pasar por una serie de puntos, en los cuales se encontrará una baliza donde tendremos que marcar en nuestra hoja de registro para verificar que hemos cruzado por ese punto. La Federación Internacional de Orientación en su página web oficial lo define como *“deporte en el cual los corredores visitan un número de puntos marcados en el terreno, denominados controles, en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un plano y una brújula”*.

4.2. TIPOS DE ENTORNO Y MODALIDADES DE CARRERAS.

Una vez visto en qué consiste una carrera de orientación, es el momento de describir los dos tipos de entornos en los cuales pueden desarrollarse. Estos son el entorno natural y el entorno urbano:

4.2.1. Medio natural.

Se trata de zonas del extrarradio de las ciudades o muy alejadas de estas, preferentemente con vegetación, como bosques y arbustos, donde además podamos encontrar senderos y caminos. En este tipo de terreno se podrán llevar a cabo diferentes

pruebas con una intencionalidad educativa de ocio y tiempo libre, o bien realizar una competición reglada.

Hay dos tipos de mapas a utilizar, por un lado los mapas topográficos, los cuales están al alcance de cualquier persona, a través del INSTITUTO NACIONAL DE GEOGRAFIA (IGN), pudiéndose acceder a ellos bien en formato papel, a través de sus delegaciones provinciales o bien en formato digital mediante la aplicación en red IBERPIX, la cual nos ofrece, además, una visión aérea de cualquier zona del país. Este tipo de mapa es recomendable para trazar rutas de senderismo o bicicleta, ya que para orientación en el medio natural son mucho más interesantes los mapas específicos de orientación (anexo 1). Para poder elaborar uno de estos mapas hay que realizar la contratación de un cartógrafo para su realización, lo cual tiene un alto coste, debido a la gran precisión de estos en cuanto a los elementos y detalles que en él se pueden observar. En la actualidad son mapas que pertenecen a los clubes de Orientación, por tanto, es a ellos a quien hay que solicitarlos para su uso.

4.2.2. Urbanos.

Se desarrollan en todas aquellas zonas que se encuentran dentro de las ciudades. En función del tipo de persona a quien va dirigida, la carrera se llevará a cabo en diferentes zonas de la ciudad. Por ejemplo, para personas adultas, podrá desarrollarse en cualquier zona accesible de la ciudad. En cambio, cuando se trata de escolares, el lugar recomendado es el propio centro escolar, o un gran espacio que se encuentre acotado, como puede ser un parque cercano, donde queden bien marcados cuales son los límites para que no suceda ningún imprevisto. Es muy importante a la hora de realizar este tipo de actividades fuera del centro escolar insistir al alumnado la importancia de respetar los límites de la zona de trabajo, ya que es por su seguridad. Toda actividad que se desarrolle fuera del centro escolar, necesitará la autorización del centro escolar y de los padres, algo a tener muy en cuenta, pese a que el parque donde se va a llevar a cabo la actividad se encuentre colindante al centro escolar.

La facilidad para obtener un mapa urbano, aunque no sea de orientación, favorece el desarrollo de la actividad, ya que los mapas planimétricos de los municipios suelen estar al alcance del público. Por lo tanto, cualquier persona con unas mínimas nociones de orientación podrá elaborar su propio mapa, marcando en él de forma manual, aquellos

elementos que requieran una mayor precisión en el mapa por su importancia dentro del recorrido.

Una vez visto los dos tipos de entorno en los que pueden desarrollarse la orientación deportiva, es el momento de distinguir los distintos tipos de carrera que se pueden llevar a cabo reconocidas por la Federación Internacional de Orientación:

Orientación a pie: es la modalidad más frecuente y donde se centrará la gran mayoría de este trabajo.

Ski-O: Se desarrolla por el medio natural nevado sobre unos esquís.

Orientación nocturna: Se celebran de noche y el corredor únicamente cuenta con la iluminación de una linterna frontal.

Equipos: Se trata de trazados diferentes entre un compañero y otro, el resultado se obtendrá sumando el resultado total de ambos participantes.

Dentro del contexto escolar, se trabajaran dos de estos tipos de carrera: carreras de orientación a pie y diferentes carreras por equipos, con diferentes alternativas propuestas por el maestro.

4.3. LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN EL CURRÍCULO

Para el desarrollo de este apartado, la referencia a tener en cuenta es el *DECRETO 40/2007, 3 de Mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria, en la comunidad de Castilla y León.*

A la hora de desarrollar la actividad de orientación dentro del marco escolar, nos encontraremos con cuatro áreas donde se abordarán diferentes contenidos a tener en cuenta para el desarrollo de esta actividad: Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, Matemáticas, Lengua Castellana y Literatura y por supuesto Educación Física. Este hecho no hace más que resaltar la unión que se puede establecer entre diferentes áreas a la hora de elaborar un proyecto en conjunto. Además, puede ser un estímulo para el alumno la relación de los diferentes contenidos que se imparten en el aula y su relación en la vida cotidiana.

4.3.1. Educación Física.

Es conveniente destacar que no existe ningún bloque de contenidos en relación con las actividades físicas en el medio natural, pero si nos encontramos con un objetivo: 9. *Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tenga bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.*

Este hecho es ciertamente muy contradictorio, ya que en todo el currículo únicamente nos encontramos dos contenidos que hacen alusión al medio natural: uno en el segundo ciclo y el otro en el tercer ciclo. Ambos en el bloque 5 de contenidos; “Juegos y actividades deportivas”:

- Segundo ciclo: *Preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural.*
- Tercer ciclo: *Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.*

De una forma indirecta se trabajan otros tipos de contenidos con un carácter más actitudinal, con referencias acerca de cómo afrontar esta nueva práctica con los compañeros e instruyendo en nociones de seguridad a tener en cuenta para que no suceda ningún imprevisto. Se encuentran únicamente dentro del bloque 4 y 5 de contenidos, “Actividad física y salud” y “Juegos y actividades deportivas”.

4.3.2. Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural.

En el área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, hay un bloque que está en relación con la orientación deportiva en lo referente al mapa y su orientación. Se trata del bloque 1 de contenidos, “Geografía. El entorno y su conservación”. Dentro de este, en el primer ciclo el contenido se plantea de una forma muy general e introductoria para los ciclos posteriores, donde se profundizará más sobre esta idea. Este contenido es: *“La orientación mediante la observación de elementos del medio físico: nociones básicas”.*

En el segundo ciclo ya se comienza a profundizar en el apartado de la orientación, introduciendo también una herramienta para facilitar este proceso, como son el mapa, la

brújula, y un nuevo concepto como son los puntos cardinales. *“Orientación en el espacio. Los puntos cardinales y la brújula. Uso de croquis, planos y mapas”*.

Ya en el tercer ciclo, el trabajo en relación a la orientación aumenta. Se cuenta con dos bloques de contenidos que ayudan a que el alumno pueda desarrollar estos conocimientos de tal manera que sea capaz de afrontar sin ningún tipo de dificultad una prueba de orientación, no solo en un entorno conocido y cercano como pueda ser un parque, el propio colegio o su barrio, sino que también podrá realizar pruebas en el medio natural en un entorno nuevo para él. Estos dos contenidos son los siguientes: *“Representación a escala de espacios conocidos. Diferentes representaciones sobre un mismo espacio (planos, fotografías aéreas y otros medios tecnológicos). Planificación de itinerarios”*, y *“localización en diferentes representaciones cartográficas de elementos relevantes de geografía física y política del mundo”*.

4.3.3. Matemáticas

Otra área a tener en cuenta para el desarrollo de la orientación deportiva en la escuela es el área de matemáticas. Aquí nos encontramos con dos ramas principalmente: una primera que aborda todos los datos numéricos y operaciones, como es el bloque 2 de contenidos *“La medida: estimación y cálculo de magnitudes”* y dentro de este el apartado *“Longitud, peso/masa y capacidad”*; y otra segunda rama que aborda las situaciones espaciales de objetos en el bloque 3 *“Geometría”*, y dentro de este bloque el apartado relacionado con *“La situación en el espacio, distancia y giros”*.

El trabajo que se va a desarrollar durante el primer ciclo es la introducción a los alumnos en las diferentes unidades de medida, así como la comparación de objetos y su localización en el espacio: *“Unidades de medida: el metro, el centímetro, el litro y el kilogramo”*, *“Descripción de la posición de objetos del entorno respecto de si mismo: delante/detrás de mí, encima/debajo de mi, a mi derecha/izquierda”*.

Lógicamente, el trabajo a lo largo del segundo ciclo se profundiza más y se amplían los conocimientos adquiridos anteriormente, utilizando la medida apropiada y comenzando con la elaboración y lectura de los primeros mapas y planos. Podemos comenzar a desarrollar con los alumnos un trabajo con el mapa: *“Elección de la unidad más adecuada para la expresión de una medida”*, *“Localización precisa de elementos en el*

espacio”, “Representación elemental de espacios conocidos: planos y maquetas. Descripción de posiciones y movimientos en un contexto topográfico” e “Interpretación de croquis y planos sencillos”

En el último ciclo ya entra en juego un nuevo concepto, la escala. De este modo, el alumno ya dispone de todos los contenidos mínimos para poder trabajar la orientación con todos y cada uno de sus elementos: *“La representación elemental del espacio, escalas y graficas sencillas”*.

Cabe destacar que dentro de esta área de matemáticas uno de los objetivos es: *“apreciar el papel de las matemáticas en la vida cotidiana, disfrutar con su uso y reconocer el valor de actitudes como la exploración de distintas alternativas, la conveniencia de la precisión o la perseverancia en la búsqueda de soluciones, y el esfuerzo e interés por su aprendizaje”*. Se observa como entonces se pueden que se pueden extrapolar conceptos de otras materias, dándoles una aplicación vivencial de carácter eminentemente práctico. Esta forma de tratar los diferentes contenidos, en este caso conceptos matemáticos, siempre será una alternativa de carácter más motivador.

4.4.4. Lengua Castellana y Literatura.

Finalmente, en esta última área, entra en juego el conocimiento de nuevos términos, así como la comprensión de su significado en relación a la orientación, además de su correcto uso dentro de un contexto determinado.

Como se puede observar tras analizar el currículo de educación primaria, el ciclo más adecuado para comenzar a trabajar la orientación deportiva en la escuela es el segundo. En esta etapa, los alumnos/as habrán ya adquirido unos conocimientos mínimos a lo largo de las diferentes materias para emprender este nuevo reto que es para ellos la práctica de esta actividad física.

4.5. LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE ORIENTACIÓN Y SU APRENDIZAJE

Tras analizar cómo está planteado el currículo y su relación con la orientación deportiva, es necesario pararse a observar cómo evoluciona el trabajo de lectura del mapa y de la brújula a lo largo de los diferentes ciclos. Siguiendo las ideas propuestas por Calaf i Masachs, Suárez Casares y Menéndez Fernández (1998) se tienen en cuenta los siguientes elementos del mapa para poder abordar su uso dentro de la escuela a lo largo de los diferentes ciclos. Estos elementos son: la perspectiva vertical, la escala, los símbolos, el contenido del mapa, la posición y la orientación.

4.5.1. La comprensión del mapa y la brújula en los diferentes ciclos de educación primaria.

Primer ciclo.

A lo largo del primer ciclo, los niños/as serán capaces de ubicar los distintos objetos que hay en la clase, utilizando un vocabulario direccional, de palabras sencillas como delante, detrás, al lado... Serán capaces de utilizar su propia simbología en mapas imaginarios. Respecto a la escala, tienen la capacidad de distinguir diferentes formas (cuadradas, redondas, triangulares), estableciendo entre ellas una comparativa respecto al tamaño de los objetos. La perspectiva vertical a estas edades no se aprecia a escala, son capaces de calcar objetos sobre un papel a tamaño real, viendo que su marca queda reflejada, pero no son capaces de plasmarla por ellos mismos o identificarla.

Los mapas que se pueden comenzar a usar a estas edades tienen que estar relacionados con su entorno. Al estar el alumno aún en una etapa de desarrollo muy egocéntrica, toma como punto de referencia su situación, es decir, su pupitre en el aula, su casa, su parque... siendo capaz de trazar pequeñas rutas donde se encuentren elementos muy significativos para él, con una dirección bastante exacta, pero las escalas y las distancias utilizadas no serán tan precisas. El alumnado puede describir los mapas que ha elaborado y comentar por qué los ha llevado a cabo en el formato por el que cada uno de ellos ha optado.

Como se puede observar, aún en el primer ciclo resulta un tanto complicado trabajar la orientación, pero sí que se pueden ir introduciendo algunos juegos y aspectos en torno al mapa, ya que la brújula aun no entra en juego.

Segundo ciclo

Durante este ciclo ya se inserta la brújula como instrumento de trabajo, a partir del cual se pueden introducir los puntos cardinales y la rosa de los vientos como modelo visual para ayudar a afianzar estos conocimientos.

Los niños/as ya no solo son capaces de localizar objetos dentro del aula, sus fronteras aumentan al entorno del colegio, utilizando ya no solo sus propios símbolos, sino también otros pactados por todo el grupo e incluso, se puede incorporar simbología internacional, como son los símbolos topográficos.

A lo largo de este ciclo, los alumnos comienzan a comprender la importancia de la proporción y del tamaño relativo, llegando a entender la lectura y a interpretar la escala. Son capaces también de comprender dónde se encuentra su punto de vista tomando como referencia el mapa.

Pueden elaborar mapas imaginarios a través de una historia o narración fantástica, pero también mapas de su barrio, con muchos más detalles y mejor definidos que aquellos que pueden desarrollarse a lo largo del primer ciclo.

En los mapas que los maestros les podemos ofrecer se deben marcar rutas sencillas de un punto X a otro punto Y. Como se puede observar, podemos comenzar a introducirles en la actividad de la orientación con pequeños circuitos dentro del colegio y actividades a través de la brújula y los puntos cardinales.

Tercer ciclo.

Se sigue mejorando el conocimiento y el uso de la brújula a lo largo de este ciclo, comenzando a trabajar con ella en relación al mapa. Utilizando el punto Norte del mapa, se podrá orientar un mapa del colegio o de un parque próximo con la ayuda de la brújula. El vocabulario empleado ya por los alumnos será más técnico, conociendo ya todos los puntos cardinales, para poder tomar un rumbo.

Pueden utilizar ya todos los símbolos topográficos de los mapas, al igual que diferenciar otros símbolos en función de la utilidad del mapa que se vaya a emplear. Aprecian sin ninguna dificultad las proporciones y pueden leer diferentes escalas y su significado.

La elaboración de mapas propios cuenta con gran detalle, y son capaces de realizarlos a través de imágenes aéreas de un lugar. Su lectura es ya más profunda, son capaces de trazar diferentes rutas, no solo su ruta conocida, sino también, la más larga, la más corta, la más recta,..., nociones que en orientación determinan el poder llegar antes a una baliza que el compañero.

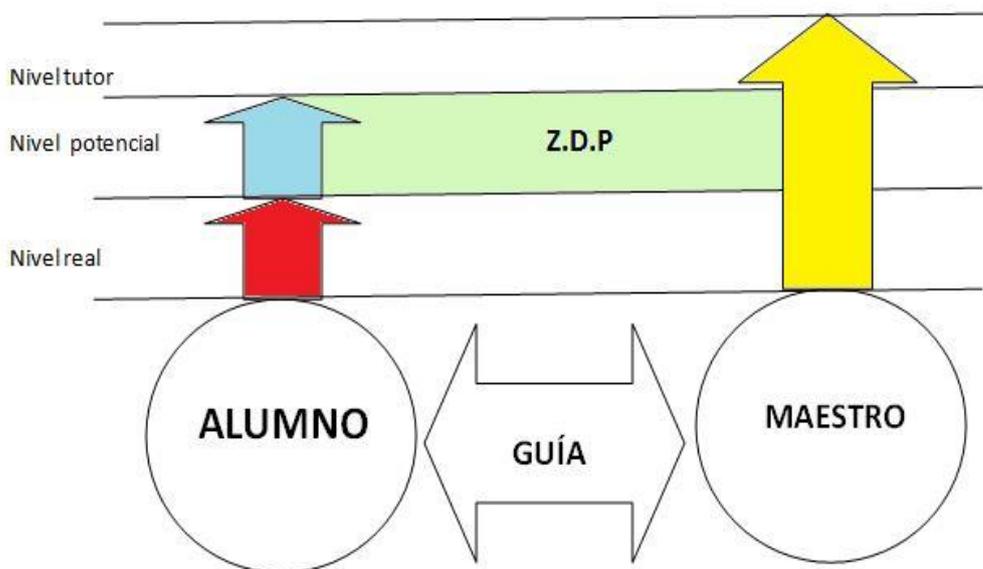
Esta división no queda del todo cerrada, se utiliza como acercamiento junto con el análisis del currículo en el apartado anterior de cómo plantear por ciclos el trabajo con el mapa y la brújula, ya que en el momento de elaborar una unidad didáctica dependerá del contexto del grupo y del centro, pero como se puede observar hay una gran semejanza entre el planteamiento del currículo y las ideas propuesta por Calaf i Masachs et al. (1998).

4.5.2. Planteamiento metodológico a través de La Z.D.P.

Una vez explicado como los alumnos pueden ir acoplando a su aprendizaje las diferentes habilidades de uso del mapa y la brújula en las diferentes áreas, es el momento de centrarnos en la metodología que se puede llevar a cabo en el planteamiento de las diferentes sesiones y actividades. Para ello las ideas utilizadas son las que nos ofrece Vigotsky y su zona de desarrollo próximo, relacionándolas en todo momento con la orientación y el entorno donde se llevará a cabo el trabajo. La zona de desarrollo próximo es *“la distancia en el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”*. (Vigotsky, 1988, p.133). Tras analizar esta definición, la primera cuestión que el maestro ha de plantearse es conocer el nivel, en cuanto a conocimientos se refiere, acerca de la orientación, que tiene el grupo y tener en cuenta aquellos casos de alumnos que puedan resultar particulares. Estos casos pueden ser bien porque tienen un gran conocimiento acerca de la orientación, o por otro lado, si nunca han tenido ningún tipo de acercamiento con esta

actividad. Una vez el maestro tenga presente las diferentes situaciones que pueden aparecer, podrá marcar los objetivos a alcanzar con el grupo.

El maestro a lo largo de este proceso deberá ir realizando diferentes funciones. La primera, se encargará de ser el guía de sus alumnos para la adquisición de nuevos conocimientos, manteniendo un orden lógico y una estructuración adecuada de las diferentes sesiones que va a programar. En segundo lugar, tendrá que llevar a cabo una continua observación del grupo de trabajo, de este modo podrá adecuar las actividades para conseguir los objetivos previstos, en el momento que no se estén desarrollando las actividades adecuadas al nivel de la clase, el maestro entrará en acción para modificarlas o bien utilizar otras de mayor o menor dificultad en función de cuál sea el problema que está teniendo el grupo.



Cuadro 1: Relación zona de desarrollo proximo entre maestro y alumno

Como se puede observar en el cuadro 1, nos encontramos con tres niveles, un primer nivel real, donde los alumnos son capaces de realizar y superar todas las tareas propuestas sin ningún tipo de dificultad sin necesitar la ayuda de nadie, encontrándonos en un entorno conocido como es el aula y la escuela. El siguiente nivel, es el nivel potencial, aquel que pueden alcanzar al terminar las diferentes unidades didácticas que se les proponen a lo largo de los distintos cursos. Es en este nivel donde entra el papel del maestro como guía de los nuevos conceptos y conocimientos que van adquiriendo.

El alumno ante estas nuevas situaciones que se le van proponiendo se encuentra en la zona de desarrollo próximo, si se le propone actividades que están fuera de su alcance y son demasiados difíciles para su capacidad sin ser capaz de lograr resolverlas, se encontrará fuera de la zona de desarrollo próximo, no logrando los objetivos previstos para lograr su nivel potencial el cual será su futuro nivel real. Siguiendo esta ejemplificación, en este momento el aprendizaje, dentro de la zona de desarrollo próximo, se estará llevando a cabo en un entorno quizás conocido para el niño pero más amplio, tratándose en este caso del parque.

Por encima del nivel potencial que puede llegar alcanzar el alumno, se encuentra el nivel del maestro, en lo referente a la orientación deportiva, un nivel que no es el que se pretende lograr para el alumnado, pero que un futuro ellos pueden llegar a adquirir, tratándose de su futuro nivel potencial. Lógicamente, en este último nivel, el maestro habrá sido capaz de resolver retos en un entorno desconocido y amplio en el medio natural.

Claro está, no todos los alumnos tienen el mismo nivel real, ya que lo que para algunos alumnos puede ser su nivel real, puede que sea el nivel potencial de otros compañeros, los cuales nunca han tenido un acercamiento a este tipo de actividad física.

4.5.3. Cómo enseñar orientación.

Teniendo en cuenta el planteamiento metodológico que se va a llevar a cabo, es el momento de centrarse como llevar a cabo una sucesión de unidades didácticas a lo largo de los diferentes cursos para comenzar a trabajar la orientación deportiva en la escuela. Como ya se mencionó en la justificación y en el apartado anterior, el planteamiento metodológico parte desde lo más sencillo y conocido, como es la escuela, en búsqueda de lo más complejo y desconocido, como puede ser medio natural, el cual no se va a llegar a tratar en este trabajo. Por ello uno de los objetivos es que el alumno salga preparado poder afrontar este reto si se lo plantean en el futuro.

El trabajo comenzará en la escuela, con una iniciación muy simple, trabajando con juegos de búsqueda de objetos escondidos, primero en la sala escolar y después ampliando el terreno al patio del centro. De esta manera el alumno comenzará a

involucrarse en la actividad y a adquirir una habilidad de búsqueda, observación y rastreo de la superficie de acción.

Tras este primer acercamiento, se iniciarán ya las actividades en relación al mapa siguiendo las ideas propuestas por M^a del Carmen Osma Rodríguez (1994), como son la lectura del mapa, representación de este y por último su orientación.

Se pueden utilizar dos formas de orientar el mapa: una en función del medio que nos rodea y la otra forma mediante la brújula. Lógicamente, se comenzará teniendo en cuenta los elementos que rodean a los alumnos, ya que se tratará de lugares conocidos para ellos y que con cierta facilidad van a ser capaces de diferenciar en el mapa para poder ubicarse.

Una vez el alumno ha aprendido a orientar el mapa con el medio que le rodea, comenzará a tomar sus propias decisiones para la toma de un rumbo tratando de alcanzar su destino de la forma más rápida posible. El lugar de acción deberá ampliarse, es en este momento cuando se comenzará a trabajar en el entorno urbano. Esta actividad se desarrollará en lugares seguros como pueden ser los parques cercanos, cuyo perímetro, a poder ser, esté acotado para una mayor seguridad. Los alumnos ya tienen afianzados sus conocimientos acerca del mapa, es el momento de introducir una herramienta necesaria para poder orientarse en el medio natural como es la brújula. El aprendizaje de la brújula está ligado a su utilidad, sus características y a la forma en la que se puede obtener una brújula en caso de emergencia.

Una vez completado este proceso, el alumno habrá logrado obtener los conocimientos, las habilidades y las capacidades suficientes para poder afrontar un recorrido de orientación en el último escenario propuesto anteriormente, la orientación en un medio natural desconocido.

4.5.4. Técnicas de orientación.

Dentro de este apartado, hay que centrarse en alguno de los métodos de orientación más sencillos que faciliten al alumno la búsqueda de los diferentes puntos de control que pueden encontrar a lo largo de un recorrido, para que les ayuden a orientarse en el lugar de acción. Estos métodos no quedan únicamente cerrados para la orientación deportiva, sino que también pueden ser utilizados en la vida cotidiana, con el uso de mapas y

planos para orientarse por la ciudad fuera de la propia actividad. A continuación se exponen los diferentes métodos a utilizar:

- A través del mapa. Se trata de la técnica más simple, la cual consiste en orientar el mapa al terreno en el que el alumno se encuentre en función de diferentes caminos o referencias físicas que haya en el lugar. Una vez orientado, solo hay que desplazarse en la dirección que se crea que es la correcta hasta llegar al punto de control deseado. Dentro de la ciudad es la técnica más sencilla, ya que en el medio natural, esta técnica puede no ser suficiente, y sea necesaria la utilización de la brújula para poder orientar el mapa.
- Puntos de referencia. El alumno podrá ir verificando a través del terreno y sobre el mapa su paso por los diferentes puntos de control tomando como referencia diferentes elementos que son fácilmente identificables.
- Memorización del mapa. Ayudará al alumno a no perder tanto tiempo en mirar y observar el mapa una y otra vez, reduciendo considerablemente el tiempo en el que se realiza el recorrido, pero no solo eso, también generará una mayor confianza en sus desplazamientos y en localizar con más rapidez en el lugar en el que se encuentra y al que quiere llegar.

La unión de estas tres técnicas da lugar a la orientación somera, que según Kronlund M. (1991, p. 18) consiste en *“un método adecuado para desplazamientos rápidos, dado que, tanto el tipo de terreno como la identificación de grandes referencias en el mapa y en el propio terreno le permiten al orientador correr a gran velocidad”*. Existen dos tipos de orientación somera, una con la brújula y otra con el mapa. Lógicamente, para el trabajo de la actividad de orientación en el entorno urbano se usará la orientación somera del mapa.

5. DISEÑO

A continuación, siguiendo el modelo metodológico mencionado anteriormente, se ofrece un banco de actividades dirigidas a la iniciación al trabajo de la orientación en la escuela desde el segundo ciclo de Educación Primaria. Su orden de exposición es de menor a mayor dificultad, comenzando con actividades introductorias relacionadas con juegos de búsqueda, para emprender posteriormente actividades de trabajo con el mapa y actividades para el uso de la brújula. Se finalizará con una clasificación de las diferentes carreras de orientación que podemos llevar a cabo con diferentes variantes interdisciplinares con otras áreas.

5.1. ACTIVIDADES Y JUEGOS INTRODUCTORIOS.

Estas actividades pueden tener un carácter lúdico, pero sirven para comenzar a introducirles en el tema principal que es la orientación. Se trata de actividades en las que se desarrolla un trabajo continuo de búsqueda y exploración de espacios. Otro carácter que tienen estas actividades es que después pueden ser utilizadas por el alumno como alternativas a otros juegos cuando se encuentren fuera del centro escolar, es decir, jugar en el parque, en la plaza y mismamente en el medio natural.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Escondite	<p>Juego tradicional que se puede desarrollar en todo el recinto exterior del centro. Se podrán delimitar ciertas zonas que puedan resultar inconvenientes para otras actividades que se estén desarrollando en el centro o que no se consideren apropiadas para el juego. El jugador que mejor se esconda recibirá una recompensa y también el jugador que mejor sabe encontrar y buscar con gran facilidad a sus compañeros.</p> <p>Variante: un jugador es el que se esconde y es el resto de la clase quien realiza su búsqueda.</p>

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Pañuelo perdido	Actividad que se puede desarrollar dentro de la sala escolar o en todo el patio. Un alumno esconderá el pañuelo, mientras tanto, el resto de los compañeros se encontrarán esperando en una zona desde la cual no se pueda observar el lugar de acción. Una vez esté escondido el pañuelo, el resto de alumnos/as comenzarán a buscarle. El primero que lo encuentre tendrá que tratar de pillar a todos los compañeros posibles antes de que entren en una zona delimitada que será su casa. Cada compañero pillado será un punto que se sumará, y este pasará a ser ahora quien esconda el pañuelo.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
En búsqueda del pañuelo	Se divide la clase en dos grupos, teniendo cada uno de ellos un pañuelo de un color. Entre todos los integrantes del grupo decidirán dónde quieren esconder el pañuelo dentro de los límites propuestos. Un miembro de cada equipo se encargara de esconderlos. Estos alumnos no participarán en la búsqueda del pañuelo rival durante esa ronda, debido a que han podido observar donde escondió el otro equipo el pañuelo. El primer equipo en lograr encontrar el pañuelo del otro equipo conseguirá un punto.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Todos buscan la brújula	<p>El profesor esconderá un número determinado de pistas por la sala escolar que los alumnos tendrán que ir buscando. Irán anotando en una hoja la palabra o palabras que estén escritas en cada una de ellas. Cada pista tiene un número que indica la posición de la palabra en la frase que posteriormente tienen que formar, esta frase les dirá la ubicación exacta del objeto escondido, el cual puede ser una brújula, un pañuelo o una pelota. Esta actividad se puede llevar a cabo de manera individual, por parejas o en pequeños grupos.</p> <p>Supone un paso inicial para el trabajo con mapas, ya que se puede realizar un croquis del gimnasio en la pizarra marcando con un círculo dónde se encuentran las diferentes pistas.</p>

5.2. ACTIVIDADES CON EL MAPA.

Una vez hayamos iniciado al grupo en la búsqueda de objetos y rastreo del lugar, introduciremos un elemento de vital importancia dentro de la orientación como es el mapa. Comenzaremos con su identificación y lectura, para pasar posteriormente a su orientación con la ayuda del entorno que les rodea.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Dibujo un mapa	<p>La primera representación que deberán llevar a cabo será del gimnasio y del patio del colegio. Después se les entregará un mapa de cada lugar para que puedan observar las similitudes y diferencias de los diferentes elementos que han representado en su croquis y de este modo poder realizar una comparativa. Según vamos avanzando en el aprendizaje y una vez nos traslademos a un parque cercano se podrá llevar a cabo la representación de este. De esta manera comenzarán a familiarizarse con el mapa.</p>

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Sigo las líneas	<p>En una pista polideportiva en la que haya representadas numerosas líneas de diferentes deportes, les entregaremos un mapa con diferentes rutas marcadas con flechas que tendrán que ir siguiendo para tratar de llegar de una esquina de la pista hasta la otra.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none">- Entregarles un croquis en blanco y tienen que crear una ruta con unos requisitos mínimos, por ejemplo, tres giros a la derecha, 4 giros a la izquierda y recorrer una zona curva.- Se introducirán obstáculos a lo largo del recorrido, crearán rutas alternativas y las marcaran en su croquis.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Mapas chinos	<p>Realización de un recorrido de forma individual, por parejas o tríos dentro del aula con mapas chinos (anexo 2). Se trata de mapas muy simples en los que únicamente están marcadas tres filas con cinco columnas de conos o balizas dentro de un recinto rectangular. Habrá cuatro recorridos distintos. Dentro del aula cuando el alumno/a entre, se encontrará con las quince balizas colocadas con el objetivo de generar en el alumno un cierto nivel de confusión. Esto se debe ya que al mirar el mapa recto según se les entregan para que comiencen la actividad, los conos estarán colocados a la inversa. Primero entrará un integrante de la pareja, y una vez haya marcado el primer cono, el segundo cono será marcado por el otro integrante, así sucesivamente hasta realizar el recorrido que constará de diez conos. En esta actividad tendrán que comenzar a orientar el mapa y tener confianza en su toma de decisiones. Recordar que no se trata de una carrera, el objetivo no es acabar el primero, el objetivo es realizar el recorrido de manera correcta.</p>

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Recorrido de orientación por grupos dentro del recinto escolar	Se realizará una pequeña carrera en grupo ya con un mapa del centro con balizas o controles, donde marcarán en su hoja de registro su paso por ellas. Se tratará de un simulacro de carrera, ya que el objetivo principal es que orienten bien el mapa, que sigan familiarizándose con el manejo del mismo y adquieran una mayor confianza en la toma de decisiones.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Seguir la línea	A cada grupo se le entrega un mapa con un recorrido donde estarán marcados varios puntos de control, pero en el camino encontrarán más balizas de las que hay marcadas en el mapa. Deberán realizar el recorrido y marcar en su hoja de registro aquella baliza que ellos creen que es la correcta según interpretan el mapa. Continúa sin haber un carácter competitivo, el objetivo es lograr marcar todas las balizas de forma correcta interpretando correctamente el mapa.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Construimos nuestro circuito.	Por parejas, les entregaremos un croquis en blanco del centro y una baliza, la cual tendrán que colocar en el lugar en el que ellos deseen. Una vez que este colocada, cada pareja dibujara en su mapa donde han situado su baliza. Una vez colocadas todas las balizas, comenzarán a copiarse entre los compañeros las balizas que han colocado el resto de compañeros. Una vez que tengan todas las balizas marcadas, saldrán todos a la vez en búsqueda de todas las balizas. Deberán marcar en su mapa cual es el recorrido que han seguido para conseguir todas las balizas y explicar por qué han decidido tomar esa decisión. Si alguna baliza creen que está mal situada, tendrán que dibujarla en el lugar que creen que debería estar y posteriormente en grupo se comprobará si estaban todas bien.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Movilización del material	<p>Se divide la clase en dos grupos para distribuir cierto material en el gimnasio, tal y como aparece en el mapa que se les entrega a cada grupo. Para que exista igualdad debemos de tener el mismo número de objetos a movilizar en ambos grupos; contaremos con los objetos que sabemos tenemos disponibles en el gimnasio.</p> <p>Si buscamos la coordinación dentro del grupo entregaremos un mapa por equipo; si buscamos la participación de todos entregaremos un mapa por alumno.</p> <p>Se puede hacer por tiempo o bien hasta que un integrante del grupo confirme al profesor que ya han terminado con su cometido. En ese instante todos dejan el material, cambian mapas con el otro grupo y evalúan el trabajo del otro equipo.</p>

ACTIVIDAD	DESARROLLO
¿Qué imagen es?	<p>De forma individual se le entregará a cada alumno una hoja con diferentes imágenes de distintos paisajes (anexo 3). Debajo de cada imagen se encuentran su representación grafica del paisaje, orientada de diferentes maneras. El alumno tendrá que seleccionar cual es el mapa correcto de las diferentes opciones como si de un test se tratara.</p> <p>Variante:</p> <p>Cada imagen del paisaje está orientada al norte, cada representación grafica está orientada de una manera, teniendo que indicar donde se encuentra el norte y el resto de los puntos cardinales. Esta variante debe trabajarse una vez se haya comenzado a trabajar la brújula y la rosa de los vientos.</p>

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Carrera de ciegos	Se divide la clase en grupos de cuatro, para trabajar dos a dos. Dentro de la sala escolar se colocan obstáculos y se modifica el espacio de trabajo. Dos de los compañeros interpretarán el mapa y tendrán que ir buscando pistas escondidas e ir a recogerlas. Los otros dos compañeros llevarán una venda en los ojos, y son quienes recogerán las pistas. Para poder desplazarse deben seguir las indicaciones que sus compañeros les van dando desde un lugar fijo. Sería conveniente tener diferentes escenarios para que los grupos no se junten y tengan interferencias respecto a las indicaciones que están recibiendo.

5.3. ACTIVIDADES CON LA BRUJULA.

Continuando con el desarrollo lógico en la introducción de nuevas herramientas, es el momento de introducir la brújula, centrándonos en los elementos que la componen, su uso y los diferentes rumbos. Las actividades continúan planteándose de forma progresiva de menor a mayor dificultad.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Como crear una brújula	Actividad en la que será necesario disponer de una aguja, un tapón, un poco de agua y un imán. Se frota un extremo de la aguja de forma continuada unas veinte veces siempre en la misma dirección. Después se introducirá la aguja dentro de un tapón con agua. Comenzará a girar hasta que el extremo imantado marque el norte. Se puede realizar la comprobación con una brújula, pero sin acercarlas demasiado ya que pueden fallar. Variante: La comprobación de la correcta orientación de las distintas brújulas se puede llevar a cabo mediante la comparación mutua entre alumnos. Si la mayoría de las brújulas apuntan hacia el norte, el proceso se llevó a cabo de forma correcta.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Las direcciones	Se le entregará a cada alumno una hoja en blanco con la rosa de los vientos. Tendrán que orientarla con una brújula y completar la rosa de los vientos con las direcciones correspondientes en su posición correcta. Se puede utilizar una brújula estándar o bien emplear la creada anteriormente.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
El juego de la rosa de los vientos	Se dibuja una rosa de los vientos en el centro de un pequeño plano circular, colocando controles cerca del perímetro que coincidan con la dirección de cada rumbo en línea recta. Todos los alumnos/as se encuentran dentro del círculo, mientras que el profesor entrega una tarjeta a cada alumno. A la señal del maestro, cada niño mirará su tarjeta donde encontrará el rumbo que tiene que tomar, saliendo cada corredor en la dirección que marque su tarjeta en búsqueda de su control.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Orientar el mapa con la brújula	Se le entrega a cada alumno un mapa (anexo 4), una hoja en blanco y una brújula. Deberán marcar en su hoja que rumbo deberían tomar para llegar a los diferentes controles desde el centro del recorrido.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
El rumbo de la ruta	Cada alumno recibe un recorrido (anexo 5), una tabla de registro y una brújula. Tendrán que determinar qué rumbo deberían tomar para ir de un control a otro. Además deberán utilizar la escala para realizar una aproximación de la distancia real existente entre controles.

5.4. CARRERAS DE ORIENTACIÓN.

Por último es el momento de embarcarse en los diferentes tipos de carreras de orientación que se pueden realizar con los alumnos aprovechando no solo el recinto escolar, sino también los parques más cercanos al colegio, que nos ofrecen un gran número de posibilidades de acción.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
score	Para esta actividad se puede llevar a cabo tanto en el recinto escolar como en el parque. Cada alumno recibirá un mapa con los distintos controles, pero sin ningún recorrido marcado. Será el propio alumno quien decida realizar su propio recorrido. En el mapa marcarán que recorrido han realizado.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
equipos	En función del número de integrantes que tengan cada equipo será el número de recorridos que habrá. Cada corredor realizara su recorrido. Una vez finalizado los recorridos de todos los integrantes del equipo, los tiempos de cada componente se sumará, quedando como tiempo final la suma de los tiempos de todos los del grupo.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Relevos	<p>Se realiza un recorrido en forma de relevo, donde cada grupo utilizara como testigo el propio mapa, por lo tanto solo dispondrán de uno por grupo. La salida se realiza en masa saliendo el primer componente de cada grupo a por su mapa y a por el control que él quiera. Una vez encontrado, regresará a la salida para entregar el relevo al siguiente compañero. El orden a seguir en la búsqueda de los diferentes controles, la deciden los propios alumnos.</p> <p>Variantes:</p> <p>En cada baliza colocar pistas, frases y preguntas que han de ir resolviendo el resto de los compañeros que no se encuentren corriendo.</p>

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Pista forestal	<p>Esta carrera se desarrollará de manera individual o colectiva. Se entregara un mapa en blanco y una serie de imágenes fotográficas del parque las cuales tendrán que buscar. Una vez encontradas, marcaran en su mapa la situación de las diferentes imágenes para corroborar que su paso por ese lugar se efectuó.</p>

Siguiendo una combinación lógica de trabajo de las diferentes propuestas mencionadas se puede elaborar una unidad didáctica que capacite a nuestros alumnos a poder afrontar una prueba de orientación en el medio natural. Además de estas actividades también se pueden encontrar diferentes recursos web (anexo 6) para trabajar con los alumnos ante situaciones excepcionales que puedan ocurrir y alteren el funcionamiento normal de las sesiones.

5.5. INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Como ya se analizó en el currículo, siguiendo las relaciones establecidas en él, las actividades pueden variar en función del contexto del centro en el que nos encontremos y de la localidad en el que se desarrolle el proyecto.

La primera área con la cual se puede trabajar en conjunto es la de educación plástica y visual. Un gran número de centros escolares no disponen de balizas para trabajar la orientación, pero pueden ser construidas por el propio alumnado antes de comenzar a trabajar esta unidad. No tienen que ser balizas de tela, pueden construirse con cartón e incluso tener un formato distinto al establecido por el propio deporte, es decir, que los alumnos puedan decidir cuál es su baliza y sean creativos en su construcción, siempre teniendo presente cual va a ser su función. Las balizas han de tener diferentes tamaños, ya que no tiene ningún sentido disponer de balizas grandes en un espacio pequeño, estas deberán utilizarse cuando el espacio que se va a emplear sea amplio, para una sala escolar utilizaremos pequeñas balizas, e incluso se puede utilizar adhesivos como balizas para dificultar su localización.

Al no disponer de balizas, tampoco se dispone de pinzas para marcar si el paso del alumno por la baliza es cierto, por lo tanto, se pueden realizar unas representaciones gráficas que serán plastificadas para una mayor duración, las cuales tendrán que copiar los chicos y chicas en sus correspondientes hojas de registro para poder validar su paso por el punto de control.

Dentro de la unidad didáctica, una de las actividades ya mencionada anteriormente que se puede plantear en relación con éste área es la elaboración de un mapa de la clase, del centro y del parque más cercano al centro.

Ya en pleno desarrollo de la unidad didáctica, a parte de las relaciones que se establecen entre la orientación y las diferentes áreas dentro del currículo, también se pueden ampliar estas relaciones incorporando contenidos que no tengan relación con la orientación, pero que se utilicen con la práctica de esta actividad deportiva para generar en el alumno un nivel de motivación respecto a la materia que se esté trabajando. Esto se puede llevar a cabo colocando en cada control diferentes preguntas en relación a la materia con que se está compartiendo la Unidad Didáctica.

Matemáticas:

- Complementando o sustituyendo a la pinza de una baliza:
 - Una operación a realizar en cada baliza que verifique el paso por esa baliza. Su complejidad varía en función del curso con el que se está trabajando. Anotarán el resultado en su hoja de registro.
 - En la primera baliza encontrarán un número, en la segunda un signo, la tercera otro número, la cuarta un signo,... y así sucesivamente tendrán que realizar toda la prueba. Al final del recorrido tendrán que calcular la operación que ha quedado reflejada en su hoja de registro.
- Trabajando con el mapa:
 - Localizar en el mapa diferentes formas geométricas.
 - Una vez han realizado su circuito, marcan que ruta han empleado y calculan de forma aproximada con ayuda de la escala que distancia han recorrido.

Conocimiento del medio:

- A desarrollar en un parque:
 - Cada baliza estará situada en un árbol, anotando en su hoja de registro de cuál se trata.
 - Anotar en la hoja de registro qué tipo de flora y fauna ha podido ir encontrando a lo largo del recorrido y localizar en su mapa el lugar donde la encontraron.
- Complementando o sustituyendo a la pinza de una baliza:
 - Responder a una pregunta en relación al tema que estén tratando en ese momento en la asignatura, bien de respuesta directa o marcando la correcta a modo test.

Lengua:

- Complementando o sustituyendo a la pinza de una baliza:
 - Las balizas contienen una palabra que escriben en su hoja de registro. Esta palabra tendrá relación, o bien, con el nuevo vocabulario que están obteniendo a partir de la orientación, o con el vocabulario que estén trabajando en la asignatura de lengua simultáneamente.

- Cada baliza contiene una palabra, con la que se forma una frase.
- Hay una letra en cada baliza con la cual se forma una palabra. Cabe la posibilidad de que descubran la palabra antes de acabar el circuito, en este caso podemos escribírsela al revés.
Ej. C-A-M-A-L-E-Ó-N N-Ó-E-L-A-M-A-C
- En cada baliza encontrarán un refrán sencillo que tendrán que resolver.
- A desarrollar en el parque:
 - Tras finalizar su recorrido, harán una breve narración de su pequeña aventura, describiendo que es lo que han podido observar y donde han encontrado sus mayores dificultades.

5.6. ELABORACION DE UN CROQUIS ELEMENTAL Y CONSTRUCCIÓN DE UN RECORRIDO.

Otro problema que se puede presentar a la hora de intentar abordar esta actividad en la escuela es conseguir un mapa o plano, así como su realización. Siguiendo las ideas de María del Carmen de Osma Rodríguez (1997), en primer lugar, se necesita un plano de la zona, en la actualidad se pueden conseguir con más facilidad gracias a los recursos web de los que se disponen. En estos mapas debemos observar que se disponga la información suficiente para el uso que le vamos a dar, además, deberemos modificarlos añadiéndoles la simbología específica que se utiliza en orientación.

La función de mejorar y completar este mapa se puede llevar a cabo de dos formas:

- El maestro es el que rastrea la zona, anotando en el mapa aquellos detalles que pueden ser importantes para la posterior práctica.
- Son los propios alumnos/as los que divididos en grupos inspeccionan las diferentes zonas para anotar en su mapa aquellos elementos que consideran importantes. El profesor recogerá los distintos mapas y compilará toda la información recogida. Es un trabajo en el que los alumnos son participes y se realiza en un menor periodo de tiempo.

Una vez recogidos todos estos datos, se elaborará el mapa final ya limpio donde quedarán recogidos los elementos más característicos del lugar. El tamaño ideal es de

DIN-A4, ya que en uno más pequeño no pueden apreciarse con claridad los diferentes elementos del mapa, y un tamaño mayor dificultaría su manejo.

Una vez disponemos del croquis o mapa, se deberá diseñar el trazado. Este tiene que ser acorde a las necesidades de nuestro grupo. Claramente el terreno donde se va a trabajar es urbano, se llevará a cabo de día y está dirigida a grupos principiantes, por lo tanto, será un recorrido no muy largo que pueda ser llevado a cabo por todos los alumnos. En un primer momento el recorrido estará centrado en la orientación del mapa, sin ocultar en gran manera las balizas, en función de la evolución del grupo, se podrá ir aumentando esta dificultad y añadiendo mas balizas. A la hora de elaborar un trazado Kronlund M. (1991, p. 41) expone tres factores a tener en cuenta a la hora de elaborar un circuito:

- Conservar las características peculiares de la carrera de orientación. Esto quiere decir que se mantenga una relación entre el esfuerzo físico y el esfuerzo psíquico que se va a llevar a cabo.
- Resaltar adecuadamente las capacidades deportivas de los corredores. Que el recorrido no sea una prueba de azar, en la cual se tiene suerte a la hora de encontrar las balizas, sin utilizar un mínimo de técnicas de orientación.
- La carrera de orientación deberá ser divertida. Tiene que suponer un reto para los alumnos el superar diferentes obstáculos que pueden aparecer en su camino y atravesar diferentes zonas, siempre con vistas a superar la prueba para que sea una actividad satisfactoria para ellos.

6. RESULTADOS DEL PROYECTO

Parte de este proyecto ha podido ser desarrollado en el colegio Santo Domingo de Guzmán de la capital palentina, como se puede observar en la unidad didáctica propuesta en la documentación complementaria (anexo 7). Siguiendo el planteamiento propuesto a lo largo de este proyecto, se observa como el interés de los alumnos no desaparece a lo largo de las distintas sesiones, debido a que se trata de una actividad que no realizan a menudo y que no han tenido tampoco esa posibilidad, uno de los motivos por los cuales se justifica este proyecto.

Resulta muy motivador para todos ellos el uso del mapa y su interpretación, despertando dentro de ellos un espíritu aventurero que les hace involucrarse por completo en el desarrollo de las diferentes actividades propuestas, realizando continuas preguntas y queriendo adelantarse al futuro trabajo que se va a realizar. Pero esta motivación no solo se debe a esta circunstancia, el poder llevar a cabo las diferentes actividades fuera del centro escolar, concretamente en un parque colindante a este, supone otro impulso para facilitar el trabajo junto a los alumnos. Pero esto también generó en ellos una actitud de responsabilidad, ya que las normas de seguridad básicas se debían de cumplir, sobre todo en lo referente a los límites propuestos, ya que de incumplirse la actividad llegaría a su fin. Aquí reside la importancia de insistir en el cumplimiento de las normas y los límites propuestos por parte del maestro.

Se trataba del primer contacto por parte de la gran mayoría de los alumnos con las actividades en el medio natural, y en concreto con la orientación deportiva, lo que supuso, y ya se hablo con anterioridad en este proyecto, que las diferentes actividades para trabajar el mapa y la brújula variaba en función del grupo con el que se va a trabajar, no tiene que cerrarse la clasificación propuesta en función de los ciclos. En este caso al tratarse de un grupo en quinto curso, ya tenían adquiridos distintos conocimientos acerca del plano y el mapa a través de otras áreas, como ya se comentó con anterioridad, facilitando su trabajo. Una herramienta importante como es la brújula, no se llevo a introducir, debido a que era necesario centrarse en el trabajo de orientación e interpretación del mapa. Para afianzar estos aprendizajes que han adquirido a lo largo de las distintas sesiones, lo conveniente sería seguir trabajando durante el curso

siguiente, incorporando las actividades, que se requieran necesarias, propuestas anteriormente que abordan el uso de la brújula, de este modo, se completarían sus conocimientos mínimos acerca de la orientación deportiva y tendrían las capacidades, los conocimientos y los conceptos suficientes para poder enfrentarse en un futuro, si tienen la oportunidad, a la realización de una prueba de orientación deportiva en el medio natural.

No solo se puede decir que los conocimientos adquiridos y el trabajo que se llevó a cabo fue lo más destacado. Teniendo en cuenta uno de los objetivos de este proyecto como es el cuidado y respeto por el entorno que rodea al alumnado, la actitud fuera del centro escolar fue ejemplar, ya que al encontrarse en un parque público no alteraron la actividad que en él se desarrollaba, respetando tanto las instalaciones, como la distinta vegetación, personas y animales que en él se encontraban.

7. CONCLUSIONES

Para el desarrollo de este proyecto, hay que tener muy presente las aportaciones de los distintos autores que se han tomado como referentes, de esta manera se ha podido dar un orden lógico a las distintas ideas expuestas y a la metodología a tener en cuenta para poder enseñar la orientación deportiva de una forma progresiva.

Siguiendo estas diferentes ideas, han generado este pequeño proyecto basado en solventar las dificultades que suelen aparecer en los centros escolares para el desarrollo de las actividades escolares en el medio natural, centrándonos en el afianzamiento de los conocimientos de una actividad física como es la orientación deportiva en la que los niños van adquiriendo unos conceptos básicos desde un entorno conocido para ellos, hasta llegar a estar preparados para futuras situaciones en otros contextos que sean totalmente nuevos y desconocidos para ellos.

La aplicación de las actividades y su orden serán elegidas, a su mejor criterio para su grupo de trabajo, por el maestro, una vez haya observado el banco de actividades. Decidirá como plantear su unidad didáctica a lo largo de los distintos cursos y ciclos para los que se ofrece este trabajo. No hay que cerrarse únicamente en la orientación deportiva como único recurso para trabajar las actividades físicas en el medio natural, sino que también hay que tener en cuenta otras actividades y ver en que cursos pueden ser incorporadas y complementarse unas con otras.

Como se ha mencionado también, queda solventado el problema del material necesario para la realización de las distintas actividades, ya que con las diferentes alternativas propuestas para la creación de material, tendrán todo lo necesario para poder llevar a cabo esta iniciación a la orientación deportiva en el entorno urbano. Pero si no disponemos del tiempo suficiente para la creación de este material, se podrá contar con la colaboración de los clubs cercanos.

A lo largo de este proyecto hay que tener en cuenta distintos aspectos metodológicos en lo referente a las relaciones entre los alumnos. Estas actividades pueden utilizarse como

una buena forma de generar un clima de unión y trabajo con todos los compañeros del grupo, no cerrar las parejas únicamente entre amigos, pero esto será decisión del maestro en función, claro está, del grupo de trabajo, pero siempre teniendo en cuenta la base metodológica ofrecida por Vigotsky, quedará la opción de agrupar los grupos de trabajo de tal manera que los propios compañeros sean guías del aprendizaje de sus compañeros.

8. LISTA DE REFERENCIAS

- Aparicio, M. (1997). “*Aire libre: un medio educativo*”. Madrid: CCS.
- Calaf i maschs, R., Suárez Casare, A., Menéndez Fernández, R. (1998) “*Aprender a enseñar geografía*”. Barcelona: Oikos-Tau, S.A. Ediciones. 1. Ed.
- Casado Mora, J.M., (2009). “El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio I”. *EmásF Revista Digital de Educación Física*. Nº7. Páginas 1-13.
- DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria, para las distintas áreas en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL Nº.-89 de 9 mayo de 2007).
- Federación Internacional de Orientación. “*Sobre la orientación deportiva*”. <http://orienteering.org/about-orienteering/> (Consulta: 22 de Mayo de 2014).
- Fleming, J. (1995). “*Manual de orientación. Todo sobre el mapa y la brújula*”. Desnivel.
- Kronlund, M., (1991). “*Carrera de orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para competiciones*”. Grupo Centro S.A.
- Miguel Aguado, A. (2001), “*Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*”. Cuadernos técnicos. Palencia: Edita, Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.
- Miguel Aguado, A., Abardía Colas, F. y Tejedor Lorenzo, J (1994) “Los recorridos de orientación en la Educación Física”. *Tabanque: Revista pedagógica*. Nº 9. Páginas 217-228.
- Mínguez Viñambres, A. (2008) “Las actividades de orientación en la educación formal”. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*. Nº 7-8. Páginas 49-62

Pinos Quilez, M. (1997). *“Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza”*. Madrid: Gymnos.

Osma Rodríguez, C. (1997). *“El deporte de Orientación”*. Área de formación. Dirección general de deportes de la Comunidad de Madrid. Madrid: Imprenta de la comunidad de Madrid.

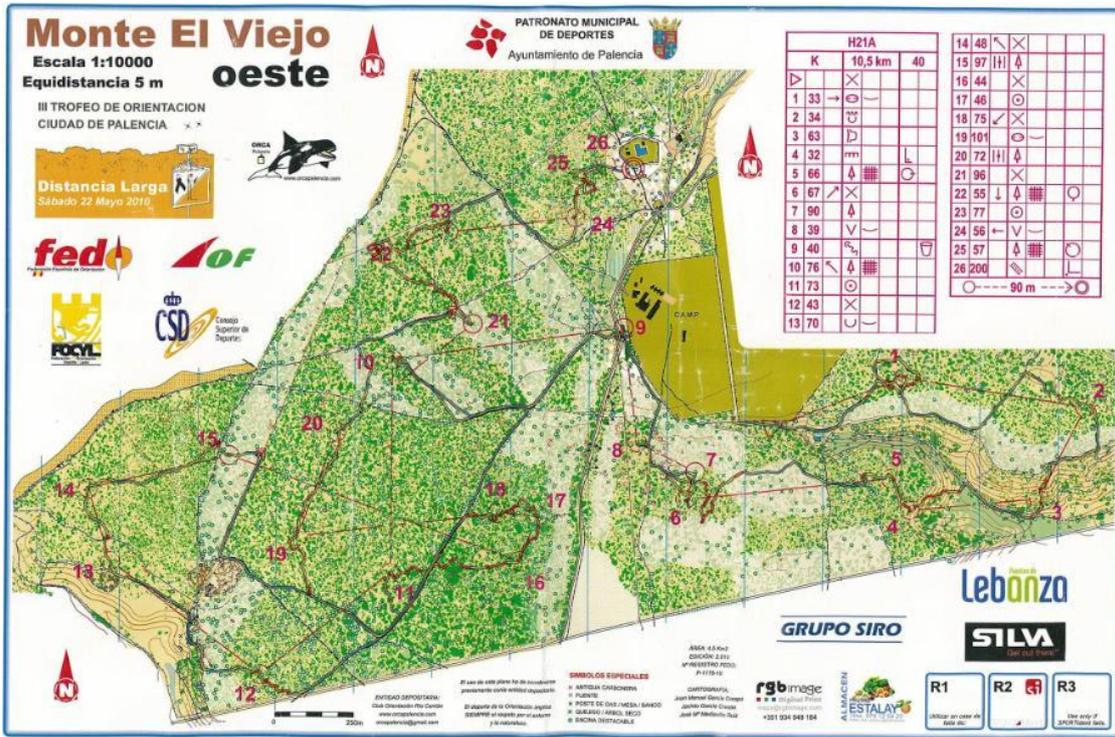
Vigotsky, L. (1988). *“El desarrollo de los procesos psicológicos superiores”*. Barcelona: Grijalbo.

9. ANEXOS

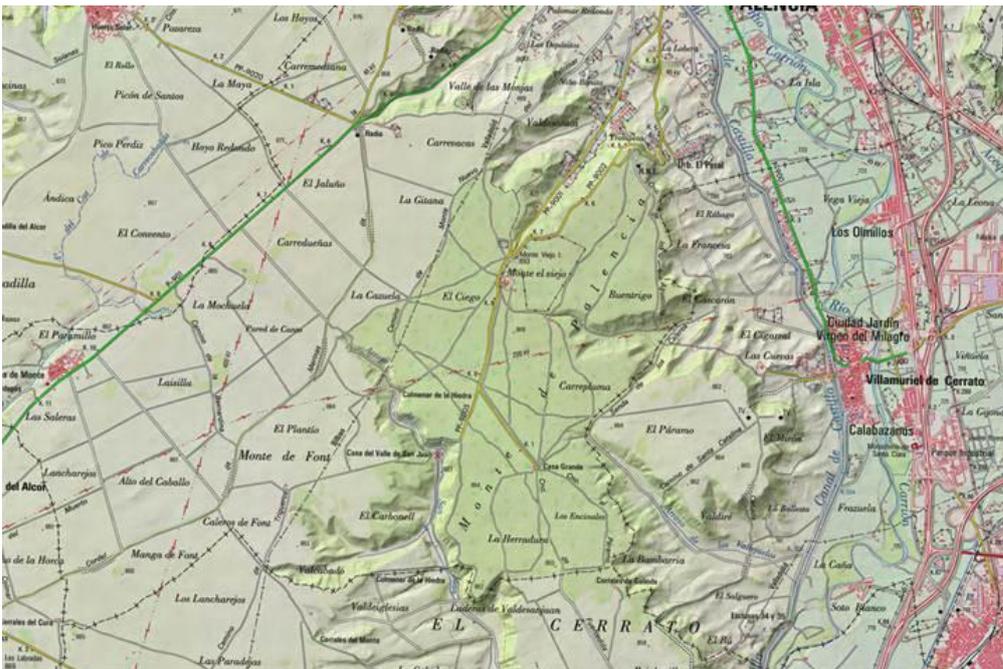
INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1	49
ANEXO 2	50
ANEXO 3	51
ANEXO 4	53
ANEXO 4	53
ANEXO 5	53
ANEXO 6	53
ANEXO 7	54
ANEXO 8	66

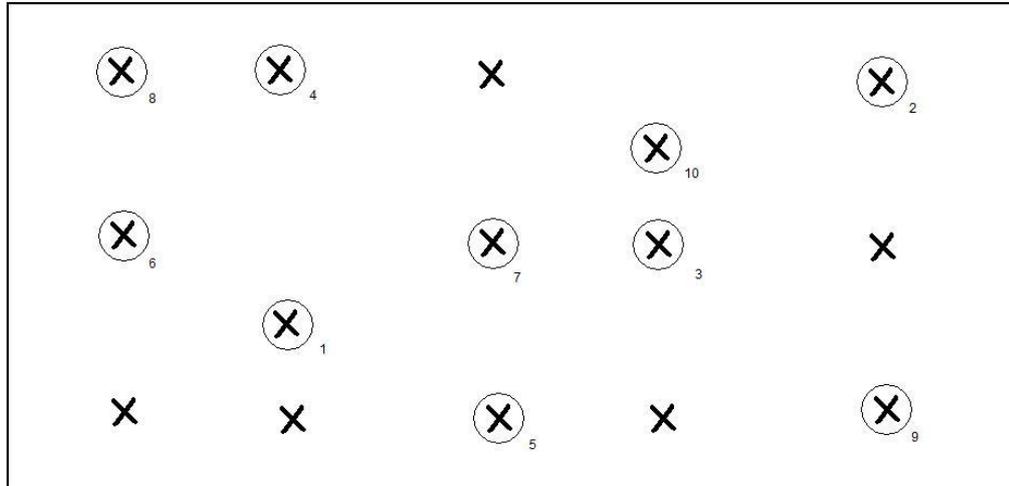
Anexo 1



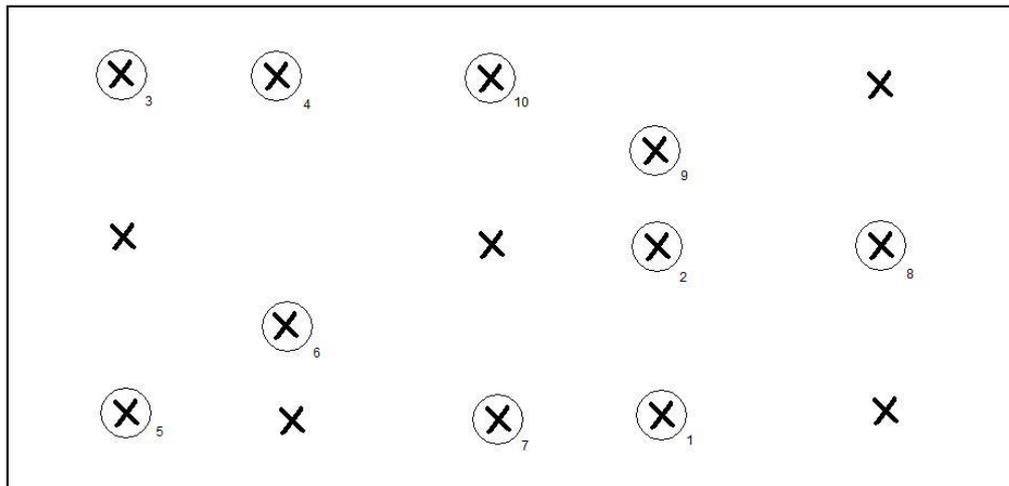
Mapa de orientación del Monte el Viejo (Palencia)



ANEXO 2



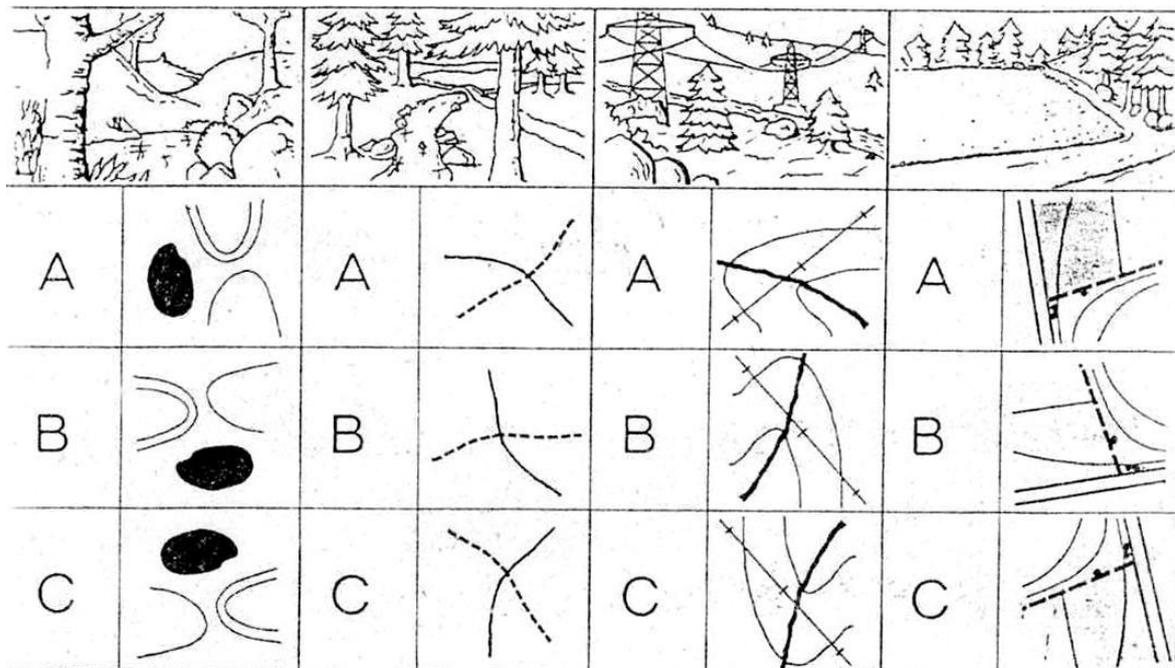
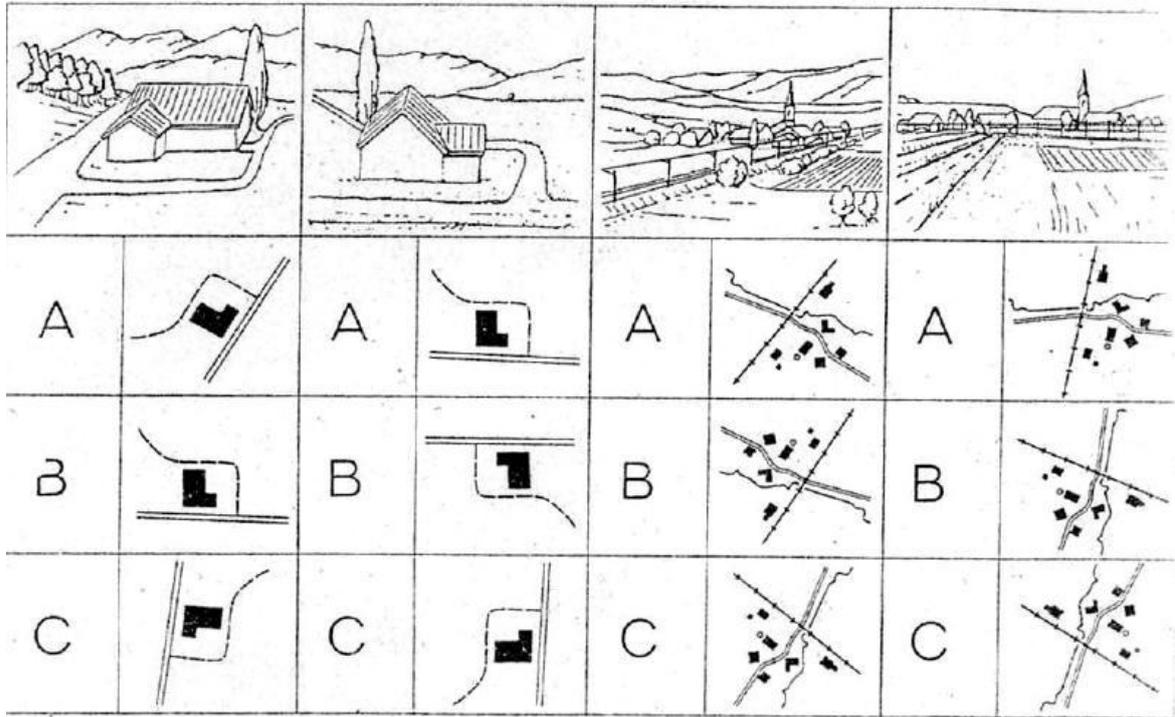
Recorrido nº 1

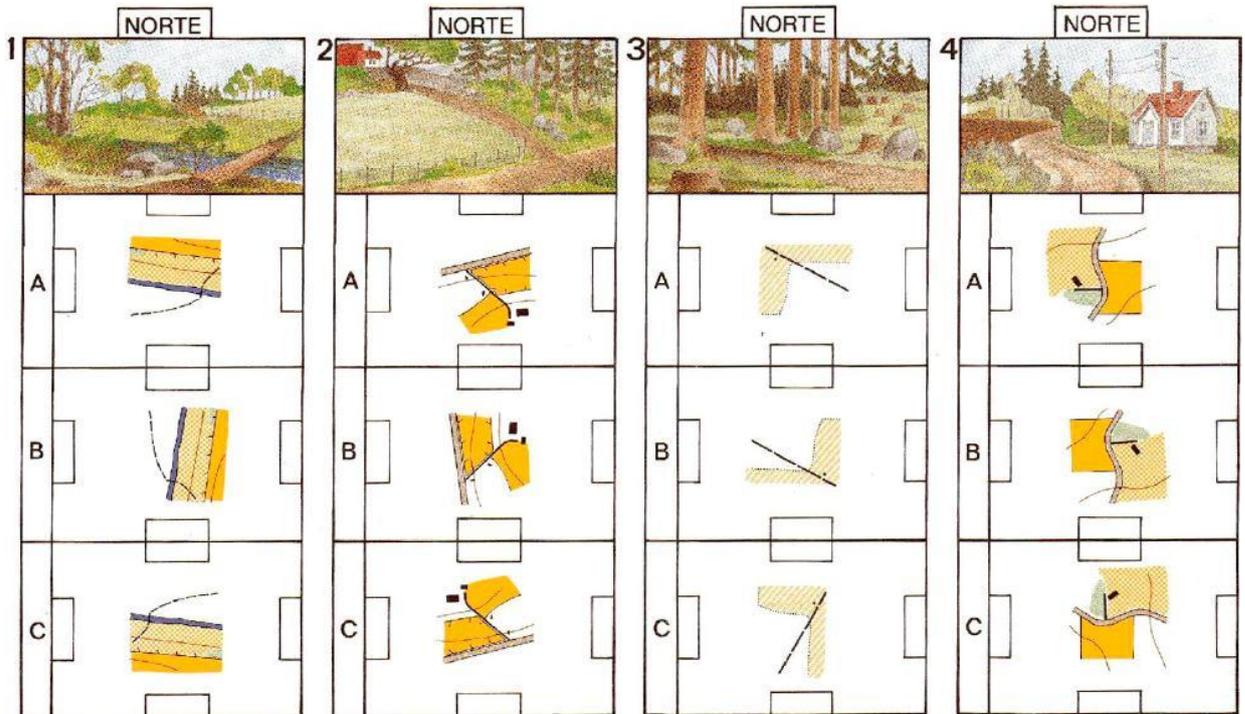


Recorrido nº 2

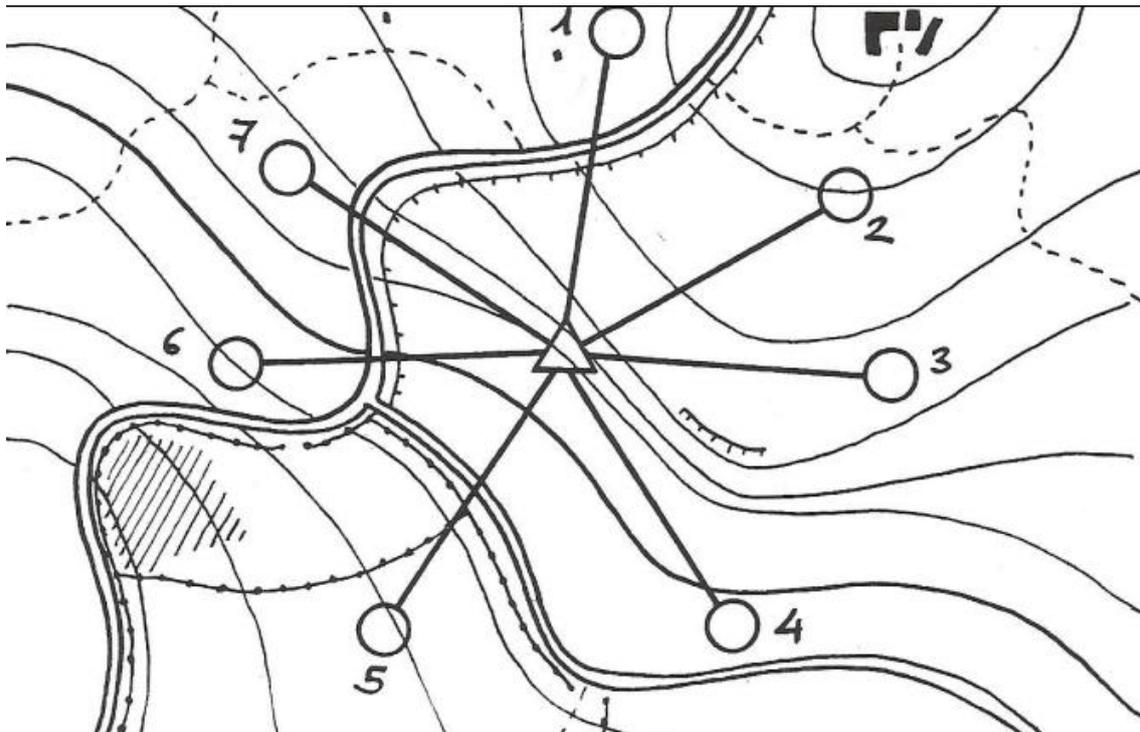
Cada mapa tiene quince X, las cuales muestran los diferentes conos o balizas que hay dentro del lugar de acción. Cada mapa tiene un recorrido, el cual está marcado con un círculo aquellas balizas a las que hay que ir siguiendo el orden de los números que se encuentran junto a cada círculo.

ANEXO 3

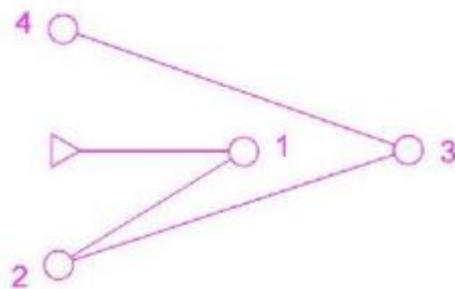




ANEXO 4



ANEXO 5



ANEXO 6

Recursos online como alternativa.

<http://contenidos.educarex.es/cnice/2006/ludos/c/04/index.html>

<http://www.ibercajalav.net/curso.php?fcontenido=mapa3.swf>

ANEXO 7

TITULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje: INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL. ORIENTACION DEPORTIVA EN EL ENTORNO URBANO.

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

Dentro del B.O.E. nos encontramos dentro del bloque número cinco, juegos y actividades deportivas, tratándose del contenido; “juegos y actividades deportivas en el medio natural. Prácticas de juego de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización de su cuidado y mantenimiento sostenible”.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Nos encontramos ante un tema que muchas veces es descartado por no poder llevarse a cabo en el medio natural, ya sea porque no se disponen de los medios suficientes para desplazarse hasta este, o bien por falta de tiempo y es un contenido que se tiende a descartar. Se propone un acercamiento de las actividades que se pueden llevar a cabo en el medio natural al entorno urbano, dentro del aula.

CONTEXTO

Responsable: Fernando Pérez Alonso

Para desarrollar en el primer curso del tercer ciclo (5º de Primaria) con alumnado de 26, tratándose de un grupo muy predispuesto al trabajo que se les propone, sin contar en el grupo con ningún alumno que con alguna necesidad educativa especial.

Fechas para la realización de las sesiones: 11, 14, 17 y 21 de marzo un total de 5 h (2 sesiones de 1 hora y 2 sesiones de hora y media).

OBJETIVOS

- Conocer y diferenciar los diferentes deportes y actividades que pueden desarrollarse en el medio natural.
- Orientar el mapa de forma correcta para un uso adecuado y efectivo.
- Localizar e identificar en el mapa y en la realidad los diferentes elementos que en él se encuentran.
- Completar una carrera de orientación de manera exitosa.

CONTENIDOS

Conceptuales.

- Actividades físicas en el medio natural.
- Orientación del mapa.
- Iniciación a la orientación en el entorno urbano.

Procedimentales.

- Conocimiento y práctica de las diferentes actividades que pueden desarrollarse en el medio natural.
- Usos del mapa.
- Desarrollo de la carrera de orientación.

Actitudinales.

- Respeto y cuidado del entorno en el que trabajamos (patio y parque público situado junto al centro escolar).
- Aceptación de las normas de juego.
- Trabajo colaborativo entre los alumnos a lo largo de las diferentes actividades.

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Este trabajo se desarrolla en dos zonas de forma simultánea, una es el recinto propio del colegio, patio y polideportivo y otra zona es el parque que se encuentra colindante al polideportivo, donde se utilizan las puertas de emergencia para comunicar ambas zonas.

El uso de este espacio público hace que la actividad adquiera una mayor aventura para el alumnado, ya que se realiza fuera de las “murallas” del colegio, lo que aumenta el interés de por parte de los niños para llevar a cabo esta unidad didáctica.

MATERIALES.

- Colchonetas.
- Vallas o mesas.
- Cuerdas.
- Espalderas.
- 15 balizas con pinza.
- 15 conos.
- Mapas.
- Hojas de registro.

ESQUEMA DE SESIONES.

SESION 1. Actividades en el medio natural.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.	
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
Momento de Encuentro	<p>Manteniendo la rutina diaria, será el maestro quien vaya al aula para buscarles y bajarles hasta el polideportivo, donde a la entrada de este se limpiarán la suela de las playeras y nos reuniremos en grupo para explicar la sesión de hoy. Esta rutina se llevará a cabo en las cuatro sesiones. En esta primera sesión, se les explicará algunas de las actividades que pueden desarrollarse en el medio natural (escalada, espeleología, tirolina, paso de monos, orientación, senderismo y montañismo). En esta sesión se va a trabajar por estaciones en grupos de 6 contando con cuatro estaciones.</p>  <p>Tras explicar principales rasgos y características a tener en cuenta en cada actividad que se puede realizar (escalada, paso de monos y espeleología, tirolina y nudos) comenzaremos a trabajar 10 minutos en cada estación.</p>
Momento de Construcción del Aprendizaje	<p>Estaciones:</p> <p>-Tirolina. Utilizaremos la tirolina que se encuentra justo en el parque colindante al pabellón, utilizando la parte más cercana del pabellón a su puerta correspondiente para mantener el control de la clase. Con anterioridad ha sido explicado los diferentes tipos de tirolina que nos podemos encontrar.</p>



-Paso de monos y espeleología. Para ello se simulara el paso de monos con bancos suecos colocados boca abajo y para la espeleología se construirá una cueva con colchonetas y vallas o mesas.



-Escalada. Han sido explicadas las nociones básicas de escalada, lo que los alumnos harán será pasar todas las espalderas de un lado a otro, añadiendo pequeños retos y obstáculos, pasando dos a la vez.



-Nudos. Llevarán a cabo diferentes nudos y conocerán su utilidad (ocho simple, ballestrinque, nudo de cinta y margarita).



Momento de Despedida

Una vez recogido todo el material con la ayuda de los alumnos, nos reuniremos en el centro como al comienzo de la clase para recordar todos los elementos y detalles más importantes que se han aprendido durante la sesión e indicar que no sean olvidados a lo largo de las sesiones posteriores. Rápidamente el alumno que lo necesite acudirá al baño y de ahí regresaremos al aula.

SESION 2. ¿Cómo me oriento?

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.	
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
Momento de Encuentro	Como ya se explico en la primera sesión, ya se explica cómo es el recorrido hasta el pabellón. Ya en el círculo, comenzaremos con un pequeño repaso de lo trabajado en la primera sesión y las principales características de las actividades que realizamos durante la sesión. Continuaremos iniciando el apartado principal de la unidad didáctica, la orientación. Se explicará en qué consiste, que es una baliza, como se marca en la hoja de registro, orientar el mapa y el cuidado y mantenimiento del material que se va a utilizar.
Momento de Construcción del Aprendizaje	Realizaremos una actividad para calentar por equipos, cada equipo tendrá que esconder un objeto el cual tendrá que ser encontrado por el otro equipo, ese objeto será escondido por un integrante de cada equipo, los cuales durante esa ronda no podrán jugar. Tendrá una duración de 10 minutos. La actividad principal se trata de la realización de un recorrido por parejas dentro del aula con mapas chinos. Habrá cuatro recorridos distintos. Dentro del aula cuando el alumno entre se encontrará con quince balizas colocados en tres filas con cinco columnas. La situación de las balizas están colocadas de tal manera que despinten al alumno, ya que ellos al mirar el mapa recto, desde donde entran las balizas estarían al contrario. Primero entrará un integrante de la pareja, y una vez haya marcado la primera baliza, la segunda baliza será marcada por el otro integrante, así sucesivamente hasta realizar las diez.
Momento de Despedida	Una vez acabada la actividad se procederá a su corrección y analizar los errores que en ella han podido ocurrir. Los principales errores que se esperan son acerca de la orientación del mapa y la situación de los conos desde donde entran los alumnos a la zona de las balizas. Se propone una pequeña actividad para realizar un mapa, que realicen para la próxima sesión un mapa del colegio y el patio, pudiéndose ayudar de imágenes aéreas. Finalmente recogeremos todo el material y realizaremos la rutina ya explicada en la primera sesión.

SESION 3. Carrera de orientación

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.	
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
Momento de Encuentro	<p>Hoy comenzaremos haciendo una pequeña comparativa entre los mapas que los alumnos han entregado y el mapa (Anexo 1) que se les entrega para la carrera de orientación. Tras analizar los rasgos más característicos del mapa comenzaremos con la explicación de la carrera de orientación.</p>
Momento de Construcción del Aprendizaje	<p>La actividad principal de hoy es la carrera de orientación, la cual va a transcurrir entre el colegio y el parque colindante a este. Se insiste en los límites y zonas en las cuales desarrollan la carrera, en ningún momento se estará cerca de la carretera ni se saldrá de la zona limitada. El circuito constara de doce balizas, seis dentro del recinto escolar y las otras seis en el parque. Las parejas serán las mismas de la sesión anterior, las cuales serán un equipo y tendrán su propio nombre. Se realizará el sorteo y se comenzará la carrera. Los alumnos saldrán con una diferencia de un minuto, anotando que equipo sale y a qué hora. A parte de marcar por la baliza en la que han estado, también tendrán que responder a diferentes preguntas que están en relación a todo lo explicado durante las dos sesiones anteriores, restando tiempo las preguntas que hayan sido respondidas de forma errónea.</p>
Momento de Despedida	 <p>Para terminar, recogeremos todas las balizas y nos reuniremos para analizar lo sucedido en la carrera, comentando las diferentes estrategias utilizadas por las diferentes parejas, respondiendo a diferentes preguntas; ¿hemos tenido problemas al localizar alguna baliza? ¿Por qué?, ¿ha influido el orden de salida en la carrera? ¿Por qué?</p> <p>Finalmente se les introduce muy por encima cual va a ser el trabajo que vamos a realizar en la siguiente sesión.</p>

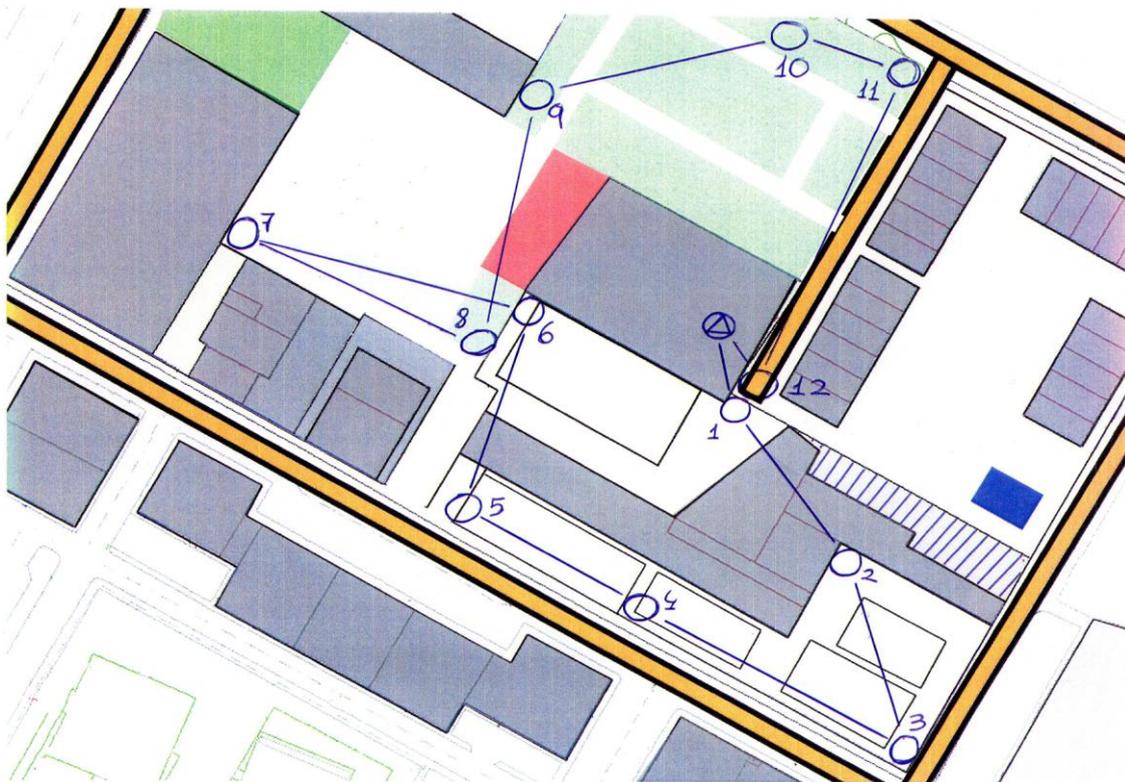
SESION 4. Construimos un circuito.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.	
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
Momento de Encuentro	Comenzamos repasando los fallos que han tenido los alumnos en las preguntas que se encontraron en las diferentes balizas durante la carrera de orientación. Y explicación de la tarea principal que se va a llevar a cabo durante la sesión de hoy.
Momento de Construcción del Aprendizaje	Manteniendo las mismas parejas de la sesión anterior, se les entregara a todos un mapa en blanco, y una baliza, teniéndola que ir a colocar y dibujarla en el mapa. Siete parejas la colocaran dentro del recinto escolar y las otras seis parejas colocaran sus balizas en el parque, recordando los límites que han sido ya explicados en la sesión anterior, pero que por seguridad hay que volver a repetir. Una vez ya colocada y dibujada en su mapa, comenzarán a dibujarla en los mapas del resto de los compañeros. Una vez que todos tengan sus mapas con sus trece balizas marcadas comenzaran todos a la vez a ir a las balizas, marcando en el mapa el orden que sigan a la hora de ir de baliza en baliza. Una vez realizada la carrera nos reuniremos y analizaremos como se desarrolla la carrera, si todas las balizas estaban bien situadas en el mapa, si no es así observaremos que pasaba y las colocaremos en su sitio correcto.
Momento de Despedida	Para finalizar recogeremos todo el material y analizaremos y recordaremos lo aprendido durante estas sesiones introduciendo ya cual va a ser la próxima unidad didáctica que comenzará en la siguiente sesión.

Anexos Unidad Didáctica



Mapa recinto escolar y parque colindante al centro Sto Domingo de Guzmán.



Mapa carrera de orientación

Trabajo Fin de Grado 2013/2014
Iniciación a la orientación deportiva en el entorno urbano

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3

 Nombre (Alumno/a Equipo) Los increíbles
Curso: 5ºA Fecha: 19/3/2014
Prueba: Carretera de orientación

2

Hoja de registro.

Trabajo Fin de Grado 2013/2014
Iniciación a la orientación deportiva en el entorno urbano

5ºA

POSICION	NOMBRE DEL EQUIPO	TIEMPO	FALLOS
1	LOS RALLOS	11:29	1
2	LOS QUINTOS	12:43	3
3	LOS MEJORES II	13:18	1
4	LOS CE	13:18	3
5	LOS GUAYS	13:20	0
6	LOS D.A.	13:43	3
7	KEMA	13:47	2
8	LAS DOMINICAS	14:03	2
9	S Y P	14:12	4
10	LOS MEJORES I	14:38	2
10	LOS RAYOS	14:38	2
12	THE AMAZINGS	15:47	5
13			

5ºB

POSICION	NOMBRE DEL EQUIPO	TIEMPO	FALLOS
1	LOS MANY	11:45	3
2	LOS VENGADORES	12:50	2
3	LOS FIERAS	13:15	1
4	LOS ESPAÑOLES	13:50	2
5	LOS ESCURRIDIZOS	14:00	2
6	LOS PEREZOSOS	15:09	1
7	ASHFDXF	15:20	2
8	LOS NO SABEMOS	15:45	1
9	LOS DIABLOS	15:50	4
10	LOS SNINT	15:55	3
11	LOS PIANISTAS GOLOSOS	17:15	1
12	J M	17:55	3
13	LOS BUSCADORES	19:10	2

ANEXO 8

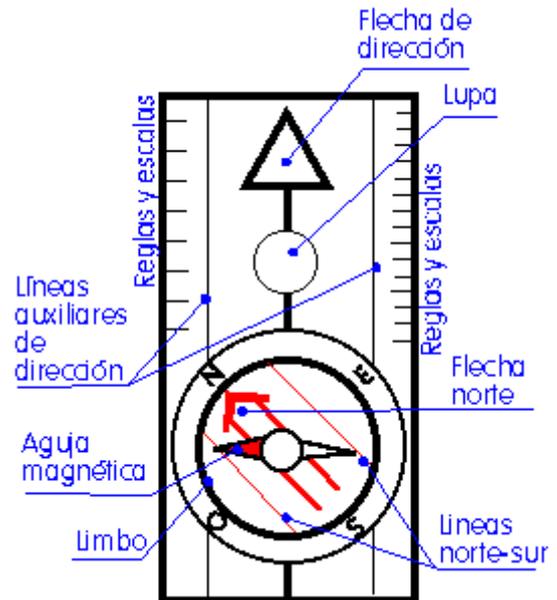
BRÚJULA

La brújula es un instrumento que fue inventado en China hace unos dos mil años.

Las brújulas constan de dos partes fundamentales:

- *Base*: sirve como sustento para todos los demás elementos. Suele ser rectangular y transparente.

- *Limbo*: es circular, colocado sobre la base y gira sobre sí mismo. En su interior se encuentra la aguja imantada que señala siempre al norte.



BALIZAS

Son los elementos que marcan los puntos por los que tiene que pasar el corredor obligatoriamente antes de llegar a la meta. Suelen tener forma de prisma triangular pintado de color blanco y naranja.

TARJETA DE CONTROL

Son los documentos que deben llevar los corredores que acreditan que han pasado por todos los puntos obligatorios.