



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**ACERCAMIENTO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN
EDUCACIÓN FORMAL Y NO FORMAL: PROPUESTA DIDÁCTICA DE
ORIENTACIÓN DEPORTIVA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: MANUEL JIMÉNEZ GONZÁLEZ

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2024

Resumen/abstract

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado es presentar un enfoque que induzca al alumnado a la práctica de Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) desde una perspectiva escolar que abogue por los beneficios que este tipo de educación presenta. A través de un trabajo interdisciplinar se pretende dar respuesta a esta intervención. Dicho proyecto destaca la orientación deportiva escolar como herramienta multidisciplinar para la implantación como acercamiento a las AFMN. Este proyecto intenta promover el trabajo de la AFMN en los centros educativos y en el entorno educativo no formal haciendo un análisis de la respuesta dada por ambos grupos.

PALABRAS CLAVE: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN), ORIENTACIÓN DEPORTIVA, EDUCACIÓN FORMAL, EDUCACIÓN NO FORMAL.

The aim of this Bachelor's Degree Final Project is to present an approach that promotes students' engagement in Physical Activities in the Natural Environment (AFMN) from an academic perspective, emphasizing the benefits that such education provides. This interdisciplinary initiative aims to address the intervention comprehensively. The project underscores the importance of school sports orientation as a multidisciplinary tool for implementing and introducing AFMN. It seeks to encourage the practice of AFMN within educational institutions and in non-formal educational settings by conducting a thorough analysis of the responses from both groups.

KEY WORDS: PHYSICAL ACTIVITIES IN THE NATURAL ENVIRONMENT (AFMN), ORIENTEERING SPORT, FORMAL EDUCATION, NON-FORMAL EDUCATION.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	5
1. JUSTIFICACIÓN	8
1.1 PUNTO DE VISTA ACADÉMICO PARA LOS ALUMNOS	8
1.2 PUNTO DE VISTA PERSONAL	10
2. OBJETIVOS	12
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
3.1. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	13
3.1.1. CLARIFICACIÓN DEL TÉRMINO ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	13
3.1.2. BENEFICIOS DEL CONTACTO CON LA NATURALEZA PARA NUESTROS ALUMNOS	14
3.1.3. RELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL CON EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	17
3.2. ORIENTACIÓN DEPORTIVA	20
3.2.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA?	20
3.2.2. APROXIMACIÓN HISTORICA DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA	21
3.2.3. INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA	22
3.2.4. MODALIDADES DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA	25
3.2.5. LA ORIENTACIÓN VISTA DESDE UN PUNTO DE VISTA EDUCATIVO:	26
4. METODOLOGÍA	31
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	35
5.1 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	35
5.1.1 INTRODUCCIÓN	35

5.1.2 OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA -----	36
5.1.3 CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA -----	36
5.1.3 TEMPORALIZACIÓN -----	36
5.1.4 METODOLOGÍA -----	37
5.1.5 ACTIVIDADES PROPUESTAS -----	40
5.1.6. HABILIDADES GENERADAS Y CONCEPTOS EN LAS QUE SE ESPERAN INDAGAR DURANTE EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: -----	51
5.1.8. EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE: -----	54
5.1.8. GRUPOS CON LOS QUE SE HA DESARROLLADO LA PRÁCTICA: -----	55
5.2 RESPUESTA DADA POR LOS ESTUDIANTES: -----	58
6. CONCLUSIONES -----	67
7. BIBLIOGRAFÍA -----	70
8. ANEXOS -----	72
-----	72

0. INTRODUCCIÓN

Desde que soy niño he vivido y tenido un gran contacto con el entorno natural. Muchos veranos en el pueblo en casa de mi abuela, como muchos niños de mi edad, pero viviendo estas experiencias de una forma un poco diferente. Mis abuelos han ejercido como maestros durante toda su vida. Mi abuela comenzó su andadura en esta bonita profesión en un pueblo pequeño de Burgos a los 19 años, años después en el colegio de mi pueblo, Fuentes de Nava en Palencia, de donde mi abuelo fue director y profesor muchos años. Cuando la familia empezó a crecer decidieron mudarse a Palencia, donde estuvieron dando clase durante el resto de su etapa laboral en el Victorio Macho.

Recuerdo los veranos cuando era pequeño con gran cariño, nos juntábamos todos los primos y mis abuelos organizaban con gran ilusión una semana de “granja escuela”. Rodeados de árboles, animales, plantas, flores y aire puro pasábamos juntos una de las mejores temporadas de todo el año, el verano con los abuelos. Visitábamos granjas de la zona, recogíamos huevos de las gallinas que teníamos en casa, hacíamos dibujos, creábamos un diario y disfrutábamos de los días jugando a través de nuestra propia imaginación. El paisaje, el lugar y estar rodeado de la familia es algo que me transmite

calma y serenidad.

Otro tipo de familia a la que pertenezco desde los ocho años es la que me ha acogido y se ha convertido en mi zona de confort, el Grupo Scout Castilla. Un lugar centrado en el disfrute de la naturaleza, inclusión, gestión de emociones y el aprendizaje de valores. Como se indica desde Scouts MSC (movimiento scout católico) “El movimiento scout, propone y centra el objetivo a la juventud e infancia de ser protagonistas de su propio desarrollo y que busca, a través del compromiso con el entorno, la sociedad y con el desarrollo sostenible, construir un mundo mejor.”

En este ámbito también ha estado siempre muy presente el entorno natural, desarrollando y disfrutando de actividades durante todo el año alrededor de la naturaleza. Las semanas que más he disfrutado en mi vida y actualmente sigo disfrutando como monitor han sido los quince días de campamento de verano, un entorno lúdico y educativo totalmente natural, en el que formamos una pequeña ciudad desde cero, construimos nuestra cocina, comedor, tiendas, baños, fregaderos, duchas, todo lo necesario para vivir disfrutando de lo que más nos gusta junto con nuestros amigos y familia, la naturaleza.

Como se observa, el entorno natural es algo que siempre he tenido cerca y algo a lo que le doy una gran importancia. Como cita Katia Hueso en su libro *Somos Naturaleza* “la naturaleza está en todas partes y siempre nos llega, por leve que sea su presencia” (Hueso, 2017). Si buscamos en nuestro entorno más próximo, podemos ver lugares llenos de naturaleza, de zonas para disfrutar, desde una pequeña flor en la terraza de nuestro propio piso, hasta la inmensidad de las montañas, pasando por parques y zonas verdes que encontramos en nuestras ciudades.

En el presente trabajo se encuentra una aproximación y propuesta didáctica centrada en las Actividades Físicas en el Medio Natural. Trataremos de trabajar la importancia de este medio acercándolo a nuestros alumnos a través de la orientación deportiva, un deporte muy completo e interdisciplinar que puede adaptarse a todas las edades de Educación Primaria.

Es por ello, que he decidido centrar mi Trabajo de Fin de Grado en el entorno natural y todos los beneficios que aporta a los alumnos y alumnas en el aula y lo necesario que es aportar por una educación centrada en las Actividades Físicas en el Medio Natural.

1. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema se justifica en dos niveles distintos. En primer lugar, a través de una perspectiva académica, se destacan las competencias clave en el desarrollo integral y aprendizaje de los estudiantes de Educación Primaria. En segundo lugar, se exponen las razones personales que motivaron mi elección del tema y el objetivo principal que se busca alcanzar con este trabajo.

1.1 PUNTO DE VISTA ACADÉMICO PARA LOS ALUMNOS

A través de este trabajo se contribuye a las ocho competencias clave del currículo de Educación Primaria, presentes en el REAL DECRETO 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

a) Competencia en comunicación lingüística.

Se contribuye a esta competencia a través de una comunicación clara por parte del alumno al expresar las instrucciones de orientación del mapa como la dirección que se debe seguir en el entorno natural.

b) Competencia plurilingüe.

En caso de desarrollar la actividad en un entorno bilingüe se puede realizar una adaptación del contenido a otro idioma que se esté trabajando. Utilizando términos y frases básicas relacionadas con la orientación deportiva y a través del reconocimiento de señales y símbolos de orientación, siendo estos comunes en todo el mundo.

c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

A través de las Actividades Físicas en el Medio Natural, desde ahora AFMN, y en concreto en la orientación se obliga a usar y manejar la competencia matemática al interpretar y utilizar mapas topográficos y brújulas. Aplicando conceptos y contenidos matemáticos como distancias, ángulos, escalas en la planificación y ejecución de la ruta atenderemos a esta competencia. También trabajaremos en la comprensión de los principios científicos y tecnológicos detrás de los dispositivos utilizados para la orientación deportiva; pica electrónica, brújula, etc.

d) Competencia digital.

A veces la AFMN requiere aplicaciones y herramientas digitales para planear, rastrear y analizar estas integrando el uso de la tecnología GPS.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Gracias a las AFMN el alumno desarrolla habilidades de autoaprendizaje y adaptabilidad para enfrentarse a los diferentes desafíos y decisiones que tenga que tomar en la orientación deportiva. A través del fomento del trabajo en equipo y la colaboración entre los participantes atenderemos a esta competencia.

f) Competencia ciudadana.

Las actividades físicas en el medio natural promueven la interacción entre los participantes sean alumnos o no. Las salidas al entorno natural suelen realizarse en grupo, por lo que se fomenta el respeto y cuidado del entorno, promoviendo prácticas responsables y sostenibles. Es importante concienciar sobre la importancia y el respeto de la naturaleza y los recursos que nos podemos encontrar en ella.

g) Competencia emprendedora.

A través del fomento de la iniciativa y creatividad en la planificación personal de la ruta en el momento de la práctica, promoviendo la búsqueda de soluciones y la toma de decisiones autónomas se centran los pilares de esta competencia. Las AFMN es un claro foco y ejemplo de muestra de habilidades, liderazgo y organización para ser el guía y/o motivar a los participantes de la actividad.

h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Esta competencia está presente en el respeto a las tradiciones de la zona donde se desarrolla la AFMN, en valorar las prácticas y los conocimientos culturales vinculados al deporte de la orientación, la exploración del entorno natural y el documento de la curiosidad hacia diferentes culturas y prácticas de este deporte durante el tiempo promoviendo un enfoque inclusivo y diverso de la actividad deportiva.

1.2 PUNTO DE VISTA PERSONAL

Como he tratado de adelantar en la introducción, el entorno natural y más concretamente, las Actividades Físicas en el Medio Natural han estado muy presentes en mi vida desde que soy pequeño. Me considero enormemente afortunado por haber vivido mi infancia desde este punto de vista y considero que trabajar la educación desde un enfoque basado en la naturaleza es una gran opción siempre que se establezcan criterios ordenados y todo se exponga de forma correcta.

He vivido un tipo de educación diferente en el entorno educativo no formal. Los Scouts han sido y siguen siendo un punto muy fuerte en mi educación aportando valores y situaciones que no podría haber vivido si no hubiese tomado la decisión de pertenecer a esta gran familia. El Grupo Scout Castilla me ha aportado grandes valores que me han hecho construir la persona que hoy en día soy. Muchos otros círculos han aportado a mi formación y crecimiento; mi madre, mi padre, mi familia, mis amigos, mis profesores, todos fueron parte esencial de mi vida, pero si tengo que relacionar mi educación en el medio natural con algo, sin duda alguna lo relacionaría con los Scouts.

Un educador scout educa en valores, en la creatividad, en el trabajo en equipo en el respeto a los demás y a la naturaleza, en ser líder, en la empatía, en la cultura del esfuerzo, en la generosidad, en dar sin esperar nada a cambio, siempre con una sonrisa, en dejar el mundo en mejores condiciones de como lo encontramos. Baden Powell, fundador de los Scouts, decía las siguientes palabras en una de las revistas que publicaba por entonces; “Nuestro método de formación es educar desde dentro, en lugar de instruir desde fuera: ofrecer juegos y actividades que además resulten atractivos para el muchacho y que lo eduquen seriamente en el aspecto moral, mental y físico” (Sir Robert Baden Powell). Tratamos de educar desde dentro, no desde fuera y eso es algo que a un scout le marca de por vida.

Dejando de lado la educación no formal, también he tenido la suerte de disfrutar de un período práctico durante mi estancia en Aarhus, Dinamarca, durante el programa Erasmus. Junto con mi amigo Jackson Hughes, compartí prácticas en un entorno un tanto diferente al que estaba acostumbrado. En el colegio de Educación Secundaria *Debjerglund Efterskole*, pudimos disfrutar de dos semanas de aprendizaje constante en las que fuimos conscientes de una aplicación diferente de la educación. Una escuela situada al norte de Skjern, un pequeño pueblo al oeste de Dinamarca rodeada de un entorno natural, donde los niños y niñas aprenden rodeados de naturaleza a través del ejercicio físico. Adicionalmente tuve la suerte de trabajar temas relacionados con este tipo de educación en las asignaturas impartidas por la universidad de destino, VIA university, de la mano de grandes profesionales de la educación que me abrieron un mundo de oportunidades y recursos que sin su ayuda y ejemplo posiblemente nunca hubiese

conocido.

Por otro lado, la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” en el Grado de Maestro de Educación Primaria, impartida por Alfredo Miguel Aguado durante el curso escolar 2023-2024 me ha aportado un punto de vista diferente de cómo educar a través del entorno natural. Un tipo de educación basada en la vivencia del alumnado y en los recursos que ellos encuentran mediante la exploración. No he tardado en ver este tipo de educación aplicada en un centro, trabajando en el colegio Tello Téllez de Meneses de Palencia, durante mi Prácticum II con Leopoldo Escudero, un docente con gran vocación que aboga por la educación física en un entorno natural.

Gracias a Leo y Alfredo he decidido acercar la educación basada en las Actividades Físicas en el Medio Natural a los más pequeños con un deporte tan sano como la orientación deportiva, que ofrece multitud de posibilidades de trabajo, tanto en el aula como fuera de ella.

2. OBJETIVOS

El presente trabajo pretende centrar y alcanzar los siguientes objetivos.

- Indagar acerca del concepto Orientación Deportiva en el ámbito escolar de la Educación Primaria.
- Indagar acerca del concepto Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en el ámbito escolar de la Educación Primaria.
- Diseñar, desarrollar y analizar una propuesta didáctica centrada en Orientación Deportiva a nivel de Educación Formal y Educación no Formal que induzca a la práctica de Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Realizar una reflexión de la respuesta y aprendizajes adquiridos desde el trabajo con niños y niñas en Educación Formal y Educación no Formal.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

3.1.1. CLARIFICACIÓN DEL TÉRMINO ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Para acotar la definición de Actividades Físicas en el Medio Natural es necesario entender lo que es naturaleza y lo que entendemos por esta. La definición dada por la Real Academia Española de la Lengua en su tercera acepción de más de quince que tiene es la siguiente: “Medio físico en el que coexisten los seres vivos y los inertes al margen de la vida urbana” (Real Academia Española de la Lengua, 23.^a). Esto es naturaleza, pero desde un sentido muy literal de la palabra a mi parecer. La naturaleza para mí es algo que va más allá de esta definición, somos nosotros, los animales, las plantas, las montañas, el mar, el cielo, la tierra, pero también la forma de reír de un niño, la sensación de paz, la manera en que nos comunicamos, abrazar, estar en armonía. Todo lo que nos hace ser humanos, lo que nos hace conectar con nosotros mismos y con el resto.

Tratando de centrar el significado de la palabra naturaleza, podemos descomponer la palabra, "natura", “El término natura procede de la palabra egipcia ntr y significa Dios” (Verdú Vicente, 2011; Vol. 5 - N.º 2: 80-81). Wallis Budge, como gran egiptólogo que fue, reconoce algo fundamental sobre la palabra natura: “Otra definición de la palabra, dada por Brugsch, hace que signifique “la energía activa que produce y crea las cosas con regular recurrencia; que les confiere nueva vida y les devuelve su vigor juvenil” (Brugsch,)

Por ello no me gustaría quedarme con la tercera acepción de la Real Academia Española para la palabra naturaleza, pienso que su primera acepción “Principio generador del desarrollo armónico y la plenitud de cada ser, en cuanto tal ser, siguiendo su propia e independiente evolución.” es mucho más acertada.

Una vez centrada la definición de naturaleza, podemos pasar al término Actividades

Físicas en el Medio Natural. Según diversos autores las AFMN son lo siguiente.

Miguel (2001: 47) afirma que las Actividades Físicas en el Medio Natural son “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”.

Aunque solo parte del resultado propuesto en este trabajo se desarrolle en un entorno natural, por las limitaciones que generalmente encontramos en los centros educativos, lo que se pretende es incentivar el desarrollo de estas por parte del alumnado tratando de despertar interés por su práctica.

3.1.2. BENEFICIOS DEL CONTACTO CON LA NATURALEZA PARA NUESTROS ALUMNOS

La naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física escolar; un paisaje infinito que presenta miles de posibilidades en un mismo entorno. Posibilidades educativas y de aprendizaje en un entorno dinámico y variado en constante cambio. El entorno natural fomenta la creatividad y la imaginación generando una conexión con el medio ambiente. (Granero y Baena, 2007)

Actividad Física:

El área de Educación Física es una de las más apropiadas para introducir al alumnado en este tipo de actividades al aire libre, aunque es posible implantar todas las asignaturas, la naturaleza y el entorno natural ofrecen un sin fin de posibilidades relacionadas con la actividad física y la aplicación a su entorno. La escalada, el senderismo, el trail running, remo, alpinismo, barranquismo, orientación deportiva, muchos son los deportes que surgen por y para el disfrute de este entorno natural. (Arufe, Calvelo, Gonzalez, López, 2012)

La práctica deportiva desarrollada en el medio natural es una metodología efectiva para potenciar la educación ambiental y fomentar un comportamiento proambiental en los alumnos. Si tratamos de aprovechar las oportunidades que este entorno nos ofrece para integrar la educación ambiental en la actividad física escolar podremos desarrollar

competencias ambientales promoviendo hábitos y actitudes responsables y sostenibles, y concienciando a los alumnos sobre la importancia de proteger y conservar el medio ambiente para garantizar un futuro sostenible y equitativo para todos.

El medio natural es un espacio privilegiado para implementar procesos de enseñanza-aprendizaje integrales que contribuyen al desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social de los estudiantes. Es fundamental diseñar actividades y programaciones didácticas adaptadas a las necesidades y capacidades del grupo de edad al que van dirigidas. Aprovechando las oportunidades que ofrece el entorno natural conseguiremos potenciar este aprendizaje, el bienestar y el desarrollo de nuestros estudiantes. (Miguel, 2003)

Factor de riesgo:

Hoy en día existe una sobreprotección clara hacia nuestros pequeños, la llamada “generación de cristal” es un hecho y el no dejar hacer por temor a las consecuencias, en muchas ocasiones es contraproducente. Es normal y lógico seguir medidas cautelosas al desarrollar actividades físicas en el medio natural, debemos ser conscientes de los riesgos que esto genera, pero también de las opciones y los beneficios que puede acarrear para los más pequeños. “A culture of fear lead us to underestimate what children are capable to do, creating an even more “dangerous” learning environment, where children do not have the possibility to learn, by experience, how to stay safe” (Bento & Dias, 2017). Una cultura del miedo nos lleva a subestimar lo que los niños son capaces de hacer, creando un ambiente de aprendizaje cada vez más peligroso, donde los niños no tienen posibilidad de aprender, como mantenerse a salvo en base a las experiencias.

Es esencial tratar de adoptar una visión de riesgo más amplia. Debemos considerar sufrir accidentes y buscar los instrumentos necesarios para proteger a nuestros alumnos al realizar una actividad física en el medio natural, pero esto no debe chocar con los miles de implicaciones positivas que surgen en niños tras superar un desafío o una situación de riesgo leve. Este tipo de superación les hace madurar como personas, adquiriendo nuevas habilidades y experimentando un sentimiento de logro y éxito, así como la felicidad que genera la sensación de crecimiento en uno mismo.

Socialización:

A nivel de oportunidades de socialización, el entorno creado al aire libre puede ofrecer condiciones interesantes para que tanto niños como adultos manifiesten diferentes aspectos de su personalidad, los cuales normalmente no emergen en espacios interiores. El juego al aire libre permite un conocimiento más profundo de los niños, facilitando una intervención educativa más adecuada por parte del adulto. Asimismo, durante el juego al aire libre se generan menos conflictos y los niños tienden a cooperar más entre ellos. Las características del espacio (abierto e impredecible) fomentan el desarrollo de objetivos comunes entre los niños, propiciando experiencias de compañerismo entre iguales. Durante el juego al aire libre, los niños se convierten en maestros y aprendices, compartiendo sus conocimientos y habilidades para realizar diversas tareas o desafíos. En este proceso de cooperación, es posible desarrollar la empatía, ya que los niños comienzan a comprender los sentimientos y necesidades de los demás. (Maynard, Waters y Clement, 2013)

La diferencia en la socialización en el entorno al aire libre radica en que las oportunidades de interacción ocurren gradualmente, permitiendo a los niños elegir los momentos para conectarse con otros o jugar individualmente, sin encontrarse continuamente como ocurre en espacios cerrados y estrechos.

Papel del maestro:

Para desarrollar prácticas al aire libre de calidad que puedan tener un impacto positivo en la salud y el desarrollo de los niños, es fundamental crear condiciones que permitan a los adultos sentirse cómodos y motivados durante el tiempo que pasan fuera. La implicación de los adultos influirá en el tipo de experiencias a las que los niños tienen acceso y en cómo incorporan nuevos conocimientos. A partir de la experiencia de la intervención planteada, se puede afirmar que el trabajo en equipo es crucial para una planificación e intervención de calidad, facilitando la necesidad de evaluar y reflexionar sobre el bienestar y la participación de los niños.

Además de la colaboración entre profesionales, las familias deben participar tanto como sea posible en el juego al aire libre. Si los profesionales explican a los padres la importancia de jugar fuera y hacen un esfuerzo efectivo para involucrarlos y satisfacer sus preocupaciones, las posibles reacciones negativas relacionadas con el temor a que los niños se enfermen, ensucien o lastimen se resolverán progresivamente. Es importante no olvidar que la mayoría de las familias solo desean lo mejor para sus hijos y es tarea de los profesionales ayudarlas a alcanzar este objetivo. Idealmente, la valorización del tiempo al aire libre por parte de los padres también promoverá la integración de este tipo de experiencias en las rutinas familiares, creando condiciones para efectos más fuertes y positivos en el desarrollo de los niños.

Para superar las preocupaciones de los padres y promover experiencias de juego al aire libre de calidad, es muy importante asegurar que todos los niños tengan el equipo adecuado para jugar fuera en diferentes condiciones climáticas (por ejemplo, trajes impermeables y botas de goma para el invierno). Contar con la ropa adecuada es una dimensión esencial para garantizar la seguridad y la salud de los niños.

3.1.3. RELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL CON EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Lo desarrollado a continuación se contempla en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Según el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, el área Educación Física en la etapa de educación primaria afronta una serie de retos que implican, entre otros, la adopción de un estilo de vida activo y saludable, el conocimiento de la propia corporalidad, la igualdad de género en la sociedad, la adhesión a la actividad física como proyecto de vida, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes responsables con el medio ambiente o el desarrollo de procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

Por todo ello, esta área contribuye a construir una competencia que va mucho más allá de lo motor, reportando beneficios en el desarrollo neurocognitivo. Se fomenta el desarrollo social del alumno ofreciendo escenarios para la aceptación personal y la resolución de conflictos entre iguales y se abren caminos para desarrollar la inteligencia emocional del alumnado, siendo por todo esto, un área de capital importancia para el desarrollo integral del alumnado

- Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar.

- Organización y gestión de la actividad física. Los contenidos que engloba este bloque atienden a cuatro componentes de la organización y gestión de la práctica motriz: La elección del lugar donde se va a realizar la Actividad Física evaluando el entorno natural donde se va a realizar esta. La preparación, la planificación y autorregulación de los proyectos motores estableciendo metas y objetivos específicos. La gestión de la seguridad antes, durante y tras el desarrollo de la actividad, siendo conscientes de los riesgos que pueden acarrear este tipo de actividades y como el entorno natural puede afectar en su realización. Para ello será importante tener un conocimiento profundo de las herramientas y los materiales de seguridad para así, poder identificar obstáculos y/o anticiparse a posibles amenazas o desafíos.

- Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz. Al realizar

actividades en entornos naturales, es esencial tener conciencia y capacidad de reacción ante posibles riesgos. Es necesario adaptarse y adelantarse en la toma de decisiones para lograr encontrar una solución a problemas o situaciones que podamos encontrar.

- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

El trabajo emocional en las AFMN es esencial para promover el bienestar y disfrute de los estudiantes ante este tipo de prácticas. Algunas propuestas y estrategias para llevar a cabo este trabajo emocional podrían ser: mindfulness y respiración, desafíos emocionales, trabajo en equipo, celebración de logros y adaptabilidad, entre otras.

- Manifestaciones de la cultura motriz. Presenta contenidos vinculados al reconocimiento y puesta en práctica de la actividad física como manifestación y herencia cultural, expresiva y artística de diferentes contextos y culturas. En las últimas décadas, diversas Actividades Físicas en el Medio Natural se han transformado en prácticas tradicionales y ampliamente populares en ciertos contextos. Un claro ejemplo de esto es el surf en localidades costeras o el esquí en regiones donde la nieve es abundante durante los meses invernales.
- Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Incluye contenidos que vinculan la realización de prácticas motrices con la conservación del medio natural y urbano. Para ello, se abordarán tres elementos: el uso del entorno, la contribución a su conservación y la perspectiva comunitaria. En relación con las AFMN, es un aspecto fundamental que trabajar cuando estas son propuestas. Es crucial generar en nuestros alumnos una perspectiva de sostenibilidad con el entorno para

garantizar la preservación de este y promover actividades de calidad basadas en el disfrute del medio. Para alcanzar estos objetivos, se realizan diversas actividades de educación ambiental: se fomenta la conciencia ecológica entre los estudiantes, proporcionando información sobre la flora, fauna y geología locales, y destacando la importancia de la conservación del medio ambiente. Además, se lleva a cabo una planificación y gestión sostenible, identificando y protegiendo las zonas frágiles del entorno del centro educativo, y se promueven tareas de mantenimiento y restauración, entre otras iniciativas.

3.2. ORIENTACIÓN DEPORTIVA

3.2.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA?

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

La orientación es un deporte que ayuda al individuo a descubrir la naturaleza y descubrirse a sí mismo, en un ambiente en el que constantemente tiene que tomar decisiones para realizar el recorrido más óptimo. Este deporte destaca entre otros, por tener características particulares que la hacen atractiva: se da en entornos naturales, demanda esfuerzo físico y habilidad mental para leer el mapa, y tiene categorías adaptadas a la edad y condición física. Desde los más pequeños hasta los mayores pueden practicar este deporte incluso en competiciones, ofreciendo categorías para todo tipo de usuarios, estén federados o no.

Durante una carrera, se debe pasar por diferentes controles (puntos de paso obligatorio)

que se encuentran a lo largo del recorrido, marcados en el mapa, con una única ayuda, la brújula. Los controles aparecen marcados por círculos y la salida por un triángulo, estos se colocan en lugares característicos del entorno donde se realiza la actividad. El objetivo del competidor es pasar por todos los controles marcados en el mapa, perforando una tarjeta que lleva con él con las pinzas que se encuentran en las balizas. Actualmente esto se ha modernizado, utilizando un dispositivo electrónico llamado pinza electrónica, para dar constancia de que has pasado por todos los controles. Los recorridos son variables en cuanto a dificultad y longitud, dependiendo de la categoría.

Hoy en día, muchos, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en entornos urbanos, la orientación nos lleva a conocer diferentes zonas que sin la actividad no hubiésemos conocido. En compañía de familiares o amigos, o también en solitario, en bicicleta, a pie, a caballo, corriendo, esquiando, son múltiples las posibilidades de adaptación y realización.

3.2.2. APROXIMACIÓN HISTÓRICA DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Los primeros datos que encontramos de este deporte datan de finales del siglo XIX, en los países nórdicos de la mano del scout y capitán del ejército sueco Ernst Killander. Ernst Killander se dio cuenta de que con el uso de un mapa y una brújula podía entrenar a sus soldados para el desplazamiento en el entorno. Además, observó que a través de este tipo de actividad podía trabajar la toma de decisiones y la resolución de problemas en momentos difíciles y en entornos desconocidos, “La resolución de estos problemas les dotaba de una personalidad y un carácter diferentes: seguridad en sí mismos, autocontrol en las situaciones difíciles y capacidad de decisión.” (Federación Española de Orientación). De esta forma tras siete años de su aparición tuvo lugar su primera competición de carácter deportivo por parte del club nórdico Tjalve (Noruega) en 1897.

Desde 1942 es asignatura obligatoria en todas las escuelas suecas. En 1949, se concede a este deporte estatus olímpico en la modalidad de esquí. A partir de ese momento comienza a popularizarse por el resto de Escandinavia y otros países hasta que llegado el año 1961, se funda la Federación Internacional de Orientación (I.O.F). La orientación consigue ser

reconocida por el Comité Olímpico Internacional en 1977.

En España aparecen los primeros datos de práctica de orientación en 1955, pero no es hasta 1972, cuando el profesor Martin Kronlund, presidente de honor de la FEDO y de ADYRON (Agrupación Deportiva y Recreativa de Orientación en la Naturaleza), se encarga de la realización del primer mapa de orientación en la Casa de Campo (Madrid). Este año se crea, por iniciativa de un grupo de orientadores escandinavos, el mapa de la Sierra de la Cortina cerca de Benidorm.

Con la ayuda de estudiantes de INEF (Instituto Nacional de Educación Física) y algunos militares conocedores de este deporte, nace en 1979 la Asociación de Amigos de la Orientación, siendo este el primer club de orientación de España. Desde 1985 se celebran competiciones a nivel nacional, reuniendo más de cuatrocientos competidores en el año 1988 en la primera prueba Internacional en nuestro país. Poco a poco y tras la realización de más competiciones y encuentros en el año 2004 se crea la Federación Española de Orientación (FEDO)

3.2.3. INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Mapa:

El mapa es uno de los objetos más importantes de la orientación deportiva, para permitir la visualización de la zona donde se realizará esa actividad. Debido a su importancia es esencial la diferenciación a través de patrones de las diferentes zonas que se encuentran en el sector: bosques frondosos, vegetación espesa, zonas pantanosas, edificios, etc.

Existen diferentes tipos de mapas:

-Planos “planimétricos”: nos dan información sobre el relieve. Ejemplos: mapas de carreteras, callejeros, etc.

-Planos “altimétricos”: utilizan las curvas de nivel para representar el relieve. Podemos hacer dos grupos:

-Planos topográficos: editados por el Instituto Geográfico Nacional, el Servicio Geográfico del Ejército y algunas editoriales (Alpina, Everest, etc.)

-Planos específicos para el deporte de Orientación

Los utilizados en orientación deportiva son los topográficos, aunque hay planos planimétricos según el lugar y los usuarios destinados a la carrera.

Todos los mapas llevan consigo una información dada a través de simbología, conocida esta como “información marginal” o “leyenda”. Estas tratan de dar a conocer el significado de la simbología que presenta el mapa, siendo de gran utilidad para el participante.

Simbología:

Como indicamos anteriormente, un mapa cuenta con una simbología especial para facilitar la lectura e identificación de zonas clave. Según los tipos de mapa podemos encontrar alguna variante, pero principalmente la simbología utilizada es la siguiente:

- Marrón: Todo lo referente al relieve (curvas de nivel, hoyos, taludes, montículos, etc.)
- Naranja: Áreas abiertas y semiabiertas.
- Negro: Detalles realizados por el hombre (caminos, casas, tendidos eléctricos...) o que sean de roca (piedras, cortados...).
- Azul: Todo lo que tenga que ver con el agua (lagos, ríos, pantanos, fuentes...)
- Verde: Zonas de vegetación densa, a mayor intensidad del color mayor espesura de la vegetación.
- Blanco: Bosque que permite el paso normal.
- Magenta: Únicamente se utiliza para dibujar el recorrido, marcar las zonas donde se encuentran las balizas y resaltar zonas prohibidas o peligrosas.

Curvas de nivel:

Las curvas de nivel son el sistema que representa los cambios de nivel. Este sistema trata

de proyectar unos cortes horizontales en el terreno paralelos entre sí a la misma distancia unos de otros. Estos planos imaginarios, al cortar el terreno, determinan una línea que define el perímetro de su base. Esta línea, cuando se proyecta en un plano, se denomina "curva de nivel". Existen tres tipos de curvas de nivel:

- Normal: Trazo fino, continuo y de color marrón.
- Maestra: Trazo grueso, continuo y de color marrón, dibujándose una cada cinco normales.
- Auxiliar: Trazo fino, discontinuo y marrón, usado para representar detalles del terreno que pasarían desapercibidos por su menor altura respecto a la equidistancia.

La equidistancia es la distancia vertical constante entre los diversos planos imaginarios que cortan el terreno. Esta distancia permanece igual para cada plano. Cuando las curvas de nivel están muy juntas, indican que el terreno tiene una mayor pendiente (está más inclinado). Por el contrario, cuando las curvas de nivel están más separadas, indican que el terreno tiene una menor pendiente (está menos inclinado).

Escala:

Los mapas incluyen una serie de números que muestran la escala a la que este mapa está representado. Esta escala refleja la relación entre el tamaño del mapa y el del terreno.

De esta forma se compara lo mostrado en el mapa con la realidad. Existen dos tipos de escalas: gráfica y numérica. La escala numérica se expresa mediante una fracción, donde el numerador es la unidad y el denominador indica cuántas veces mayor es el terreno comparado con el plano.

Brújula:

Orientarse implica conocer nuestra ubicación, identificar el terreno circundante y seleccionar el camino óptimo hacia nuestro destino. Para ello, utilizamos mapas y un elemento complementario esencial: la brújula.

Este instrumento, basado en las propiedades magnéticas de la Tierra, posee una aguja imantada que siempre señala el Norte magnético. Aunque existen diversos modelos de brújulas, la más empleada en actividades de orientación es aquella con base transparente, escalímetro o regla lateral y limbo móvil. Estas características nos ayudan a la hora de

orientarnos más eficazmente sobre un mapa.

La brújula puede usarse para muchos fines, pero principalmente para orientar el mapa, determinar un rumbo o correr mientras mantenemos un rumbo.

3.2.4. MODALIDADES DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Según la Federación Española de Orientación podemos encontrar las siguientes modalidades en el deporte de orientación.

A) Orientación a pie

La modalidad de orientación a pie se desarrolla en ecosistemas forestales y diversos entornos naturales. Existen dos tipos de distancia; media y larga. La media distancia comprende un tiempo medio para el ganador que ronda la media hora, mientras que en larga distancia este tiempo aumenta en una hora aproximadamente. También encontramos la modalidad sprint con tiempos de doce minutos de media para el ganador, esta modalidad se lleva a cabo en parques y en entornos urbanos.

Para los competidores de distancia larga existe la oportunidad de competir por equipos en la modalidad de score. Estas pruebas, conocidas como Rogaines, pueden tener una duración que oscila entre las tres y veinticuatro horas. Requieren llevar consigo un equipo que garantice tanto la seguridad como la supervivencia del equipo, para así completar la prueba satisfactoriamente.

Aunque normalmente las competiciones de orientación se desarrollan durante el día, también existe la modalidad nocturna, suponiendo un reto mayor para los participantes y requiriendo el uso del frontal para poder orientarse. Los recorridos suelen seguir un orden obligatorio, aunque existen modalidades como score, que también permite dejarlos libres, estableciendo un tiempo máximo para completar el recorrido y penalizando el exceso en la puntuación final.

B) Orientación en Bicicleta de Montaña

La modalidad de bicicleta de montaña supone una dificultad mayor. La velocidad, los

obstáculos que se deben sortear y la amplia red de caminos requiere una mayor concentración por parte del competidor, obligando a este a no despistarse y elegir el camino adecuado con un menor tiempo de reacción.

C) Raid de aventura

La modalidad de raid de aventura, se combinan diferentes disciplinas, con el objetivo común de seguir una serie de controles dispuestos en el mapa. Se trata de una opción apta para usuarios que dominen a la perfección deportes como; la escalada, tiro con arco, canoa, patines, caballo, rapel, tirolina, bicicleta de montaña, etc. Las pruebas se realizan durante día y noche por lo que una distribución correcta del esfuerzo es esencial para terminar el recorrido.

C) Esquí

Una modalidad similar a la orientación en bicicleta se suele hacer en pistas de esquí a fondo con rutas previamente marcadas.

D) Trail

Una modalidad que implica la interpretación de un mapa y un terreno. El competidor debe elegir entre una serie de balizas dibujadas cuál de ellas corresponde a la descripción del control.

3.2.5. LA ORIENTACIÓN VISTA DESDE UN PUNTO DE VISTA EDUCATIVO:

Para el análisis del siguiente punto tomaremos como referencia el libro escrito por Susana Gómez Martínez “Deporte de Orientación, Currículo y Patrimonio. Un método para desarrollar las destrezas curriculares en Educación Primaria”

El deporte de orientación, aunque no está incluido en el currículo de Educación Primaria en Educación Física, permite desarrollar habilidades y destrezas significativas físicas y mentales. Este deporte se caracteriza por ser una actividad que combina el ejercicio físico con el pensamiento estratégico y la toma de decisiones rápidas, lo que proporciona a los

estudiantes una experiencia integral.

Aspectos Físicos y Cognitivos:

-Físicos: Durante la práctica de la orientación, los estudiantes mejoran su condición física general. La actividad implica correr, caminar y moverse a través de diferentes tipos de terrenos, lo que aumenta su resistencia, fuerza y coordinación.

-Cognitivos: Este deporte también enfatiza el desarrollo de habilidades mentales. Los practicantes deben interpretar mapas, planificar rutas y tomar decisiones rápidas en función de la topografía y los obstáculos que encuentran. Esto fortalece habilidades como la concentración, la atención, la memoria espacial y la capacidad de resolución de problemas.

Factores Psíquicos y Técnicos:

-Psíquicos: La orientación fomenta la autoconfianza, el control emocional y la capacidad de concentración. Los estudiantes aprenden a gestionar el estrés y a mantener la calma bajo presión, lo que es crucial para tomar decisiones efectivas.

Técnicos: Para destrezas técnicas, los orientadores desarrollan una capacidad avanzada para coordinar sus movimientos interpretando el terreno. Se adaptan rápidamente a cambios en el entorno y mejoran su orientación espacial.

Tácticas y Estrategias:

La orientación requiere que los estudiantes analicen situaciones constantemente, perciban su entorno visualmente con precisión, tomen decisiones rápidas y efectivas, y apliquen conocimientos teóricos en la práctica. Estas habilidades tácticas son esenciales no solo para la orientación, sino también para situaciones cotidianas y académicas.

Durante el desarrollo de la acción de cada tramo se emplean una serie de destrezas; estas las podemos organizar en fases, destacando lo más relevante de cada una de ellas.

-Fase 1. Planificación de ruta.

-Fase 2. Elección de ruta (resolución mental del problema y toma de decisión).

–Movilización y anticipación a los elementos intermedios, dirección y distancias.

-Fase 3. Ejecución de la decisión tomada.

- Ejecución Técnica: percepción y reconocimiento del terreno.
- Ejecución Motriz.

Se puede reestructurar la decisión según lo que nos encontremos, lo que supone nuevas tomas de decisiones.

-Fase 4. Comprobación continua de información.

- Correspondencia mapa-terreno.
- Re-memorización.

Este proceso es impredecible y cambia constantemente, lo que requiere la ejecución continua de las destrezas mencionadas anteriormente. Si además se realiza en una competición, estas habilidades deben aplicarse lo más rápido posible, lo que implica trabajar en la rapidez de decisión, la selección de la información más relevante y la capacidad de simplificar.

Al llegar al control, el corredor debe "imaginar", basándose en la descripción de los controles, dónde se encuentra la baliza entre los elementos del relieve cercanos. El autor Murakoshi (1986) confirma la existencia de un procesamiento continuo de información, describiendo la técnica de orientación como un modelo básico que incluye mirar el mapa, determinar la ubicación, decidir la ruta, cometer errores y corregirlos.

Podríamos resumir las destrezas adquiridas durante este proceso en las siguientes:

Planificación

Resolución mental del problema y toma de decisión

Anticipación Ejecución de la decisión tomada

Percepción Nuevas tomas de decisiones

Comprobación continua de información

Rapidez de decisión y ejecución Selección de la información
Capacidad de simplificar

Imaginar

Al dominar estas destrezas, se adquirirán automáticamente otras habilidades, como la capacidad de calcular distancias entre elementos, determinar direcciones y reconocer diferencias en tamaños y formas.

Entendiendo estos conceptos y todo lo que aporta la orientación a nivel educativo y deportivo, trataremos de relacionar estas con el currículo de Educación Primaria, más concretamente con el currículo de Educación Física. Para ello vamos a desarrollar, a través de la siguiente tabla, la relación que tienen las competencias específicas de la materia con la orientación deportiva.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	ORIENTACIÓN DEPORTIVA
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	Mejora la condición física, promueve habilidades mentales como la toma de decisiones y la planificación, y desarrolla comportamientos responsables y colaborativos. Además, incentiva el respeto por el entorno natural y la integración de la actividad física en la vida diaria de los estudiantes, contribuyendo a su bienestar físico, mental y social.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes	Los estudiantes aplican procesos de percepción, decisión y ejecución al interpretar mapas y selección de rutas, respondiendo a las demandas de la actividad. Esta práctica desarrolla habilidades motrices y cognitivas que se trasladan a contextos de la vida diaria,

<p>situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>mejorando la capacidad de afrontar diversas situaciones físicas y motoras con eficacia y seguridad.</p>
<p>3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>Promueve la empatía, la inclusión y el respeto, ya que los estudiantes deben trabajar en equipo, cooperar y mostrar deportividad. La orientación deportiva, enseña a valorar y respetar las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad, contribuyendo a la convivencia y al compromiso ético en diversos contextos. Así, la orientación no solo mejora las habilidades físicas, sino que también desarrolla habilidades sociales y actitudes positivas hacia los demás.</p>
<p>4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.</p>	<p>Valora la influencia y aportaciones estéticas y creativas tanto de la cultura tradicional como contemporánea. Los estudiantes aprenden a reconocer y practicar esta actividad, apreciando su riqueza cultural y estética. La orientación deportiva, al ser una actividad recreativa, física y desarrollada en la naturaleza se puede centrar a través del reconocimiento y estudio de especies de la zona donde se realiza dicha actividad.</p>

<p>5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.</p>	<p>Promueve la interacción con el entorno y la comprensión de la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible y directo. Los estudiantes adoptan medidas de responsabilidad individual, practicando de manera eficiente y respetuosa, y contribuyendo al cuidado y mejora del entorno. La orientación deportiva enseña a valorar y proteger la naturaleza, fomentando un comportamiento ecológico y sostenible en la práctica de actividades físico-deportivas.</p>
--	---

4. METODOLOGÍA

Teniendo presente los objetivos de este trabajo, “Indagar acerca del concepto Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en el ámbito escolar de la Educación Primaria” e “Indagar acerca del concepto Orientación Deportiva en el ámbito escolar de la Educación Primaria”, he tratado de analizar y comparar artículos científicos sobre Orientación Deportiva y Actividades Físicas en el Medio Natural, evaluando sus enfoques, resultados y contribuciones al campo de la educación física.

Se ha empleado una metodología cualitativa basada en la revisión sistemática de la

literatura, utilizando técnicas de análisis comparativo para sintetizar y evaluar la información obtenida de diversos artículos. Teniendo en cuenta los siguientes puntos indagaremos más en la metodología propuesta.

-Selección de Artículos:

- Criterios de Inclusión:

Se ha centrado la selección de artículos publicados en revistas científicas que aborden la orientación deportiva y actividades físicas en el medio natural, preferentemente en los últimos diez años. Para ello he tratado de recoger información a través de la red y principalmente con la colaboración de profesionales especializados en el tema, a través de profesores de la Universidad VIA en Aarhus, Dinamarca y especialistas del medio del entorno nacional.

-Bases de Datos:

Se han utilizado bases de datos académicas como Scopus o Google Scholar para la búsqueda de artículos relevantes. También he realizado mi investigación en bibliotecas públicas de la ciudad de Palencia, buscando libros y artículos que pudiesen ayudar a centrar y recoger datos de interés sobre el tema a estudiar.

-Lectura y Análisis de Artículos:

-Resumen y Extracción de Datos:

Se han revisado detenidamente los artículos seleccionados, extrayendo información clave sobre objetivos, metodología, resultados y conclusiones.

-Evaluación Crítica:

Se ha evaluado la calidad metodológica de los estudios, considerando aspectos como el diseño de investigación, la muestra, los instrumentos de medición y los análisis estadísticos.

-Comparación de Artículos:

-Categorías de Análisis:

Se han comparado los artículos en función de varias categorías, como el enfoque metodológico, los contextos de estudio, las poblaciones participantes, y los principales hallazgos.

-Síntesis de Resultados:

Se realizará una síntesis de los resultados, identificando tendencias comunes y divergencias. Se trata de establecer los posibles beneficios que estas actividades implican a nivel de salud, interacciones sociales, físicos y desarrollo psíquico.

-Interpretación y Discusión:

-Integración de Hallazgos:

Se integrarán los hallazgos en un marco teórico coherente, discutiendo cómo contribuyen al entendimiento de la orientación deportiva y las actividades físicas en el medio natural.

-Implicaciones Prácticas:

Se analizarán las implicaciones prácticas de los resultados para la Educación Física y relacionándolos con el currículum.

Se garantiza el uso adecuado de las fuentes, citando correctamente los artículos revisados y respetando los derechos de autor.

Por otro lado, teniendo en cuenta los otros dos objetivos propuestos; “Diseñar, desarrollar y analizar una propuesta didáctica centrada en Orientación Deportiva a nivel de Educación Formal y Educación no Formal que induzca a la práctica de Actividades Físicas en el Medio Natural.” y el de “Realizar una reflexión de la respuesta y

aprendizajes adquiridos desde el trabajo con niños y niñas en Educación Formal y Educación no Formal.” Diseñé una propuesta analizada, para ello he tenido en cuenta las diferencias de edad, educación, género y nivel de experiencia en el campo, y el desarrollo de las actividades propuestas en diferentes entornos.

Teniendo en cuenta los siguientes puntos indagaremos más en la metodología propuesta.

-Enfoque de la Unidad didáctica

-Enfoque:

A través de una propuesta para centros educativos que tengan o no zonas naturales a sus alrededores para poder trabajar la orientación deportiva. Se propone una unidad didáctica y posterior análisis de la respuesta dada por los estudiantes que han participado en la propuesta en ámbitos educativos.

-Participantes:

La selección muestra representativamente a los participantes que practican estas actividades, asegurando una variedad en cuanto a edad, género y nivel de experiencia.

-Técnicas de Recogida de Datos:

-Cuestionarios y Evaluaciones:

A través de evaluaciones a modo de cuestionarios hemos podido evaluar la reacción de los participantes ante esta propuesta.

-Observación Directa:

También con la observación de las sesiones hemos observado el comportamiento de los participantes enfrentándose a los obstáculos que propone la orientación deportiva.

Resultados: Comparando resultados obtenidos hemos podido evaluar la diferencia entre los participantes más experimentados y menos experimentados.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1.1 INTRODUCCIÓN

Como hemos visto en la fase teórica de este trabajo son muchos los beneficios que nos aporta la implementación de la orientación deportiva en el aula. Para ello voy a tratar de centrar una unidad didáctica común que ha sido propuesta en entornos de educación formal y no formal para su posterior estudio y conclusiones obtenidas a partir de su implementación.

Esta plantilla de unidad didáctica permite modificación, tanto por nivel educativo, como por tipo de educación, pudiendo ser propuesta como en este caso, en un entorno educativo formal, de 3º a 6º de primaria, y en un entorno educativo no formal, el Grupo Scout Castilla. En las conclusiones de la propuesta didáctica se plantea el análisis de la respuesta dada por los alumnos en ambos tipos de educación.

Es importante entender el esquema de las sesiones planteadas siendo este parte de una propuesta del autor Sánchez (2005), donde se establecen varias etapas progresivas para el proceso de enseñanza aprendizaje de la orientación. En base a este esquema vamos a trabajar a través de una progresión que ayude a recordar a los más experimentados y a aprender desde cero a los menos experimentados.

- 1.ª etapa Orientación en el gimnasio y patio.
- 2.ª etapa Terreno cercano y conocido (jardines y parques).
- 3.ª etapa Orientación en el medio natural; terreno desconocido.
- 4.ª etapa Carreras oficiales.

Sabiendo que son cuatro las etapas principales del aprendizaje de la orientación vamos a trabajar en torno a cinco sesiones donde los alumnos van a adquirir las competencias necesarias para poder realizar una carrera competitiva simulando lo oficial.

5.1.2 OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Los objetivos principales de esta unidad didáctica son los siguientes;

- Saber interpretar las referencias externas para orientarse a través del uso de un mapa.
- Conocer los conceptos básicos de orientación y saber identificarlos.
- Ser capaz de orientarse en un mapa sencillo.
- Respetar el entorno natural participando de forma activa en su cuidado.
- Fomentar el trabajo individual y en pequeños grupos, así como la cooperación entre los integrantes.
- Fomentar la actividad física en el medio natural.

5.1.3 CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Para garantizar el cumplimiento de los objetivos propuestos trabajaremos en torno a los siguientes contenidos.

- Identificación y comprensión de los diferentes elementos cartográficos.
- Interpretación y uso de mapas bidimensionales.
- Práctica de juegos de orientación.
- Creación de mapas bidimensionales.
- Comprensión del funcionamiento de la brújula y uso.

5.1.3 TEMPORALIZACIÓN

SESIÓN	CONTENIDOS
1	¿Qué sabemos/recordamos? Primeros conceptos sobre orientación.
2	Nos orientamos en el gimnasio.
3	Nos orientamos en el colegio.

4	Nos orientamos en el parque.
5	Nos orientamos en el entorno natural.

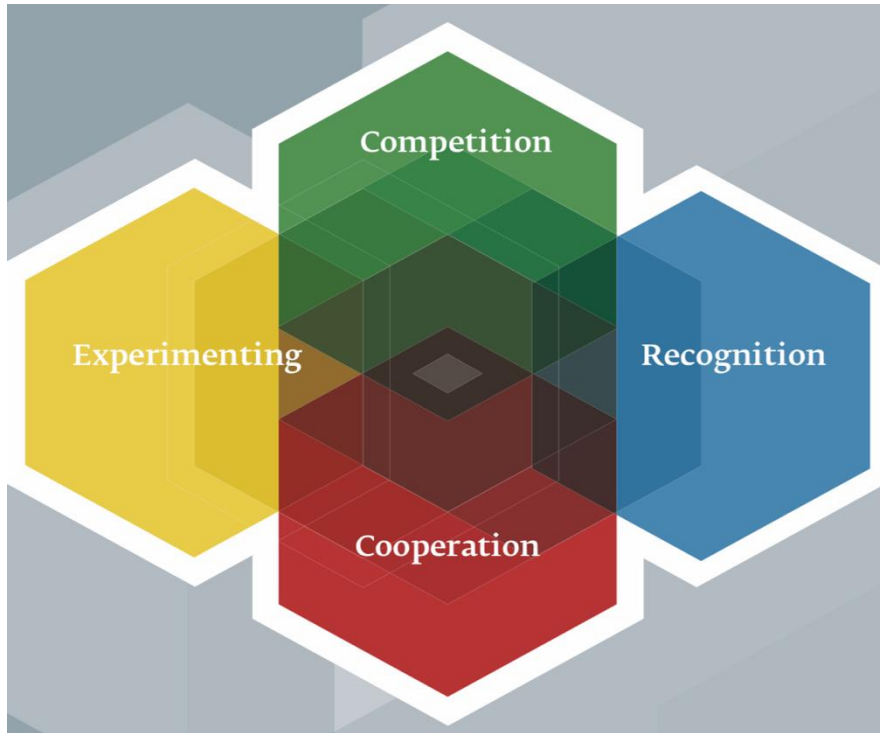
5.1.4 METODOLOGÍA

Joys of Movement

La metodología principal centrada durante esta unidad didáctica se basará en la propuesta por KOSMOS (Centro Nacional Danés para la dieta, el ejercicio y la salud):

El modelo "Bevægelsesglæde i udskolingen" "The Joy of Movement in Schools" (La Alegría del Movimiento en las Escuelas), tiene como objetivo estimular diferentes tipos de disfrute a través del trabajo en torno a la actividad física. Este modelo puede ayudar a crear conciencia y un mayor enfoque en motivar y mejorar el bienestar no solo del estudiante individual, sino también de la clase como grupo. También está diseñado para usarse como herramienta para desarrollar y variar actividades físicas y promover el movimiento como concepto versátil.

El modelo "The Joys of Movement" se puede utilizar para centrarse en diferentes tipos de disfrute: antes, durante y/o después de la actividad física que realizamos en las escuelas. Para ello, ofrece a los maestros/trabajadores de cuidado infantil y a los estudiantes una oportunidad de investigar y discutir qué tipo de disfrute experimentan cuando participan en una actividad física determinada. Al trabajar con el modelo, es importante que el maestro/trabajador de cuidado infantil y los estudiantes construyan una cultura que fomente el diálogo sobre las alegrías del movimiento. A través de la reflexión y el diálogo, los estudiantes y maestros/trabajadores de cuidado infantil amplían su comprensión previa sobre los elementos indispensables de una actividad física que la hacen motivadora y placentera.



El tipo de disfrute amarillo se desarrolla cuando, a través de la actividad física, los estudiantes encuentran oportunidades para sumergirse y trabajar con detalles e imaginación. Este tipo de disfrute se estimula al experimentar con sus mentes y cuerpos o al introducir herramientas (por ejemplo, brújulas, mapas, símbolos) en la actividad física. Se puede observar la implementación de este tipo de disfrute durante las actividades que tienden a la manipulación y experimentación de material no conocido anteriormente por parte del alumnado.



El tipo de disfrute rojo se desarrolla cuando la actividad física se realiza en colaboración con otros. El tipo de disfrute rojo se expresa cuando los participantes en una actividad física están absortos en un sentido de comunidad, a menudo a través de procesos creativos. El disfrute rojo se estimula cuando los participantes en una actividad tienen un interés común en su éxito, y a menudo hay un sentido de identidad y pertenencia compartida. En las actividades desarrolladas en grupos pequeños se observa un ejemplo de pertenencia y sentimiento a un grupo que lucha por un objetivo común.



El tipo de disfrute verde se desarrolla tan pronto como se introduce el enfoque en la competencia (compitiendo contra uno mismo o contra otros) en la actividad física. Se expresa como un deseo de mejorar y desarrollarse hasta que finalmente te das cuenta de que has dominado la actividad física. Una forma útil de estimular este tipo de disfrute es introducir a los estudiantes al "botón de competencia". El botón de competencia (situado entre los omóplatos) es variable, es decir, se puede ajustar hacia arriba o hacia abajo para cada estudiante individualmente. Esto a menudo es necesario para optimizar las cualidades del disfrute verde que ligadas a la competencia es un problema frecuente en los centros educativos. De esta forma y con la ayuda del "botón de competencia" los alumnos son capaces de regularse más conscientemente.



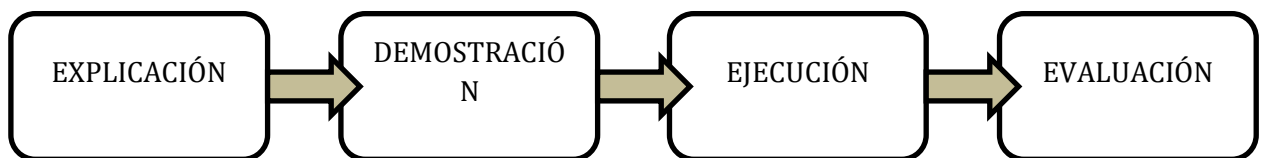
El tipo de disfrute azul se desarrolla cuando, a través de la actividad física, los estudiantes se centran en ser vistos o escuchados. El tipo de disfrute azul se estimula cuando al estudiante se le asigna una tarea o rol especial, se le "da algo" o es "alguien especial". El tipo de disfrute azul trata de alcanzar el reconocimiento de otros estudiantes o profesores.

Este tipo de metodología ayudará a los alumnos y a los maestros que la implementen un desarrollo más consciente de las sesiones siendo plenamente conscientes del momento en que nos encontramos y como este afecta al aprendizaje. Para ello trataremos de hacer conscientes a nuestros alumnos del momento en el que nos encontramos de la sesión, explicando antes de la unidad didáctica el funcionamiento de esta metodología y relacionando las actividades con el color y contexto correspondiente. Es una aplicación interesante, no solo para esta unidad didáctica, también puede serlo si se introduce de forma correcta al inicio del curso escolar y enlazando las actividades y unidades didácticas propuestas con un tipo de disfrute anteriormente presentados.

Por otro lado, centraremos otro tipo de metodologías aplicadas a la Unidad Didáctica. A través del mando directo y la asignación de tareas desarrollaremos las diferentes explicaciones y actividades propuestas en la Unidad Didáctica:

Mando directo:

Este estilo de enseñanza es probablemente el más directivo por parte del docente. En él, el papel del alumnado se limita a responder a los estímulos proporcionados por el docente, quien define los objetivos, el orden, la cantidad de ejecución y los contenidos. La enseñanza se enfoca en la demostración y el desarrollo físico. Sigue la siguiente estructura:



Asignación de Tareas:

El alumnado actúa y realiza la tarea de acuerdo con su propia voluntad, fomentando una fase de autodesarrollo. Este estilo es considerado uno de los más motivadores porque se adapta a diferentes niveles de habilidad. Para implementarlo, el grupo se dividirá en subgrupos que trabajarán en un circuito con diversas tareas (Estaciones de trabajo) durante un período de tiempo determinado, pasando por todas las estaciones.

5.1.5 ACTIVIDADES PROPUESTAS

1ª SESIÓN: ¿Qué sabemos/recordamos? Primeros conceptos sobre orientación.

Esta sesión está indicada para tomar nuestro primer contacto con el mundo de la orientación deportiva, por ello será mayormente teórica. La tomaremos como evaluación inicial para así poder comprobar en la última sesión el progreso del alumnado a nivel conceptual y práctico.

-Construcción de la información:

Comenzaremos la sesión en círculo en medio del gimnasio, a modo de reunión. Explicaremos el concepto de orientación y los elementos que engloban el deporte de orientación deportiva. Es importante trabajar en base a lo visual, empleando elementos que puedan tocar y manipular, como mapas físicos, brújulas, pinzas de orientación, balizas, etc.

A continuación, se presentan una serie de preguntas para evaluar el conocimiento inicial:

- ¿Qué se entiende por orientación? ¿Qué implica?
- ¿En qué se basa la orientación? ¿Qué referencias se pueden utilizar?
- ¿Qué herramientas pueden resultar útiles para orientarse?
- ¿Qué elementos se pueden observar en un mapa?
- Por ejemplo, ¿cómo se representarían los elementos de un aula en un mapa?
- ¿Cómo se vería la representación de una mesa desde arriba, como en un plano o mapa? ¿Y un balón? ¿Y una pirámide?

-Parte principal:

Tras la puesta en común pasaremos a la realización de diferentes ejercicios teóricos que ayudarán al alumnado a reconocer los elementos del mapa para posteriormente introducirlos en actividades más complejas.

-Introducción al concepto de mapa:

A continuación, realizaremos ejercicios sobre un plano bidimensional. Todos se trabajarán y explicarán con ejemplos reales que pueden encontrar en un mapa. Para ello trataremos de generar nuestro propio mapa.

Google Earth permite hacer zoom hasta visualizar el detalle de una calle específica, ofreciendo la capacidad de explorar una amplia gama de características geográficas como costas, montañas, ríos, así como áreas urbanas donde se pueden identificar edificios, calles, murallas e incluso observar la actividad cotidiana de las personas.

Este software proporciona a los niños la oportunidad de comprender cómo se crean los mapas. Cada tipo de cartografía utiliza una simbología específica según su uso (callejeros, temáticos, carreteras, etc.), pero todos ellos son representaciones simplificadas de la realidad. Sin embargo, a medida que el área a representar se hace más extensa, la cantidad

de detalle disminuye significativamente. Esta simplificación se puede observar en el siguiente ejemplo:

Gracias a la herramienta Google Earth podemos visualizar al completo el mundo de forma bidimensional, nos podemos centrar en un país, una provincia, una ciudad, o incluso un barrio o un parque. Gracias a este software los alumnos tienen la oportunidad de entender cómo se forman los mapas y los pasos que se dan para su creación.

Durante esta actividad crearemos un mapa de nuestro barrio, teniendo como herramienta principal Google Earth y trabajando en base a ejemplos presentados durante la explicación.

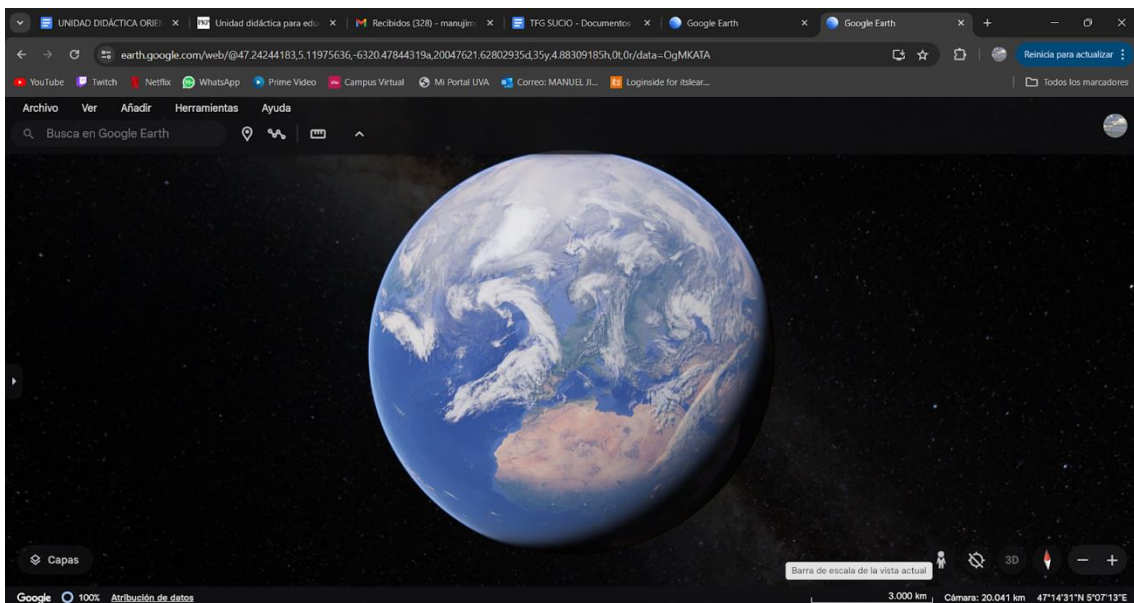


Imagen 1. Vista del globo terráqueo.



Imagen 2. Herramientas de control del programa.

En esta segunda imagen, podemos observar las herramientas de control del programa. En ellas podemos destacar el uso de la escala, para explicar a nuestros alumnos el funcionamiento de esta en un mapa real y también la distancia en kilómetros a la que está situada la cámara de observación. Así podrán ser conscientes de que la escala varía según la distancia a la que nos encontremos de la zona terrestre.

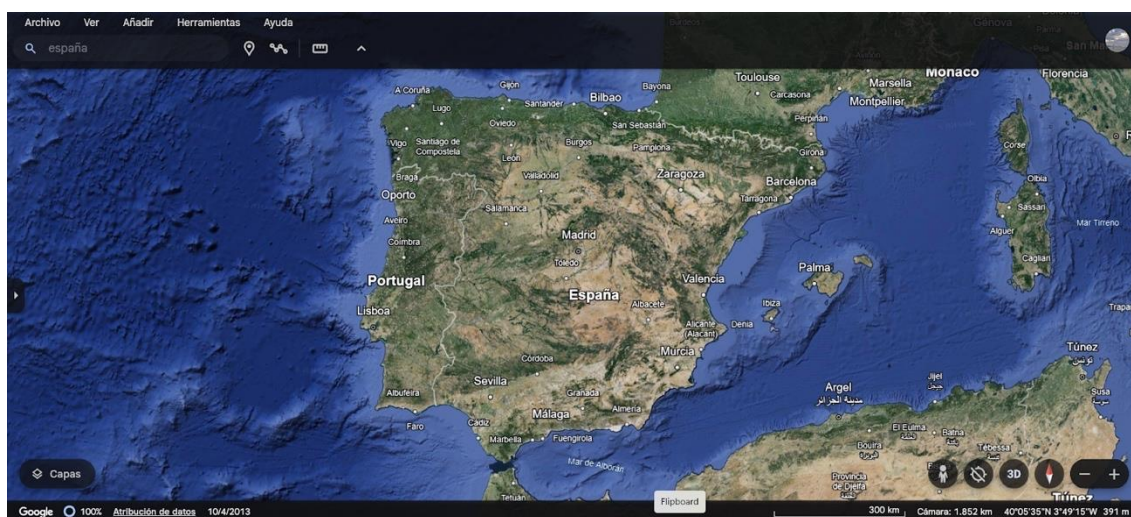


Imagen 3. Vista zoom 1 Google Earth



Imagen 4. Escala y km (Vista zoom 1)

Podemos observar en la Imagen 3 y 4 cómo cambia la escala y la distancia a la que estamos observando con la cámara. Podemos observar con mayor precisión zonas urbanas, embalses, zonas acuáticas, etc. Si nos seguimos aproximando hacia el punto determinado donde queremos realizar el mapa podremos saber que la imagen cada vez va a ser más clara, pudiendo así diferenciar edificios, calles y puntos de interés que tendremos en cuenta al realizar el mapa.

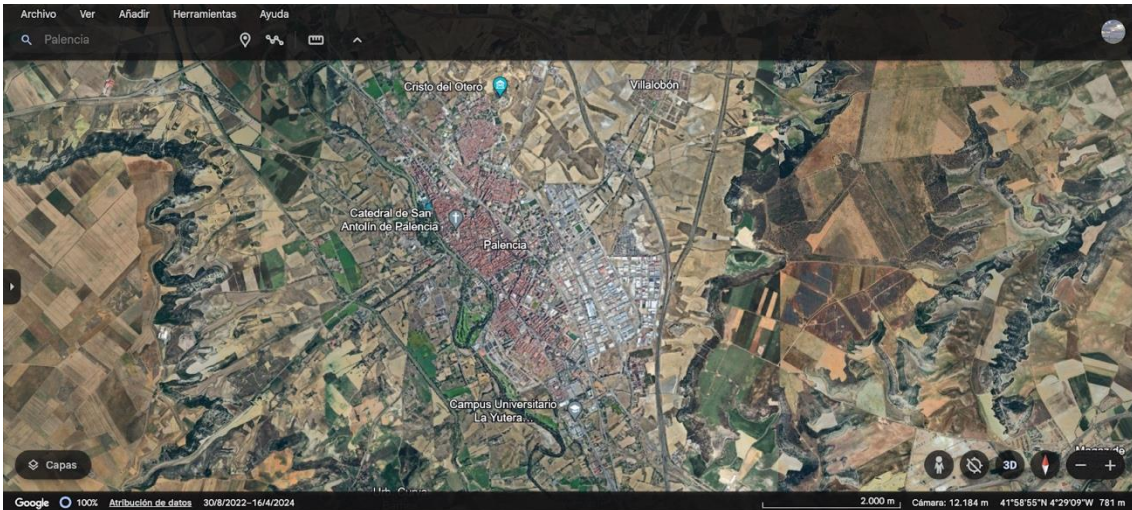


Imagen 5. Vista Zoom 2 Google Earth

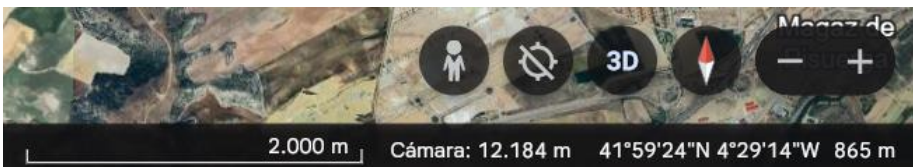


Imagen 6. Escala y km (Vista zoom 2)



Imagen 7. Vista Zoom 3 Google Earth

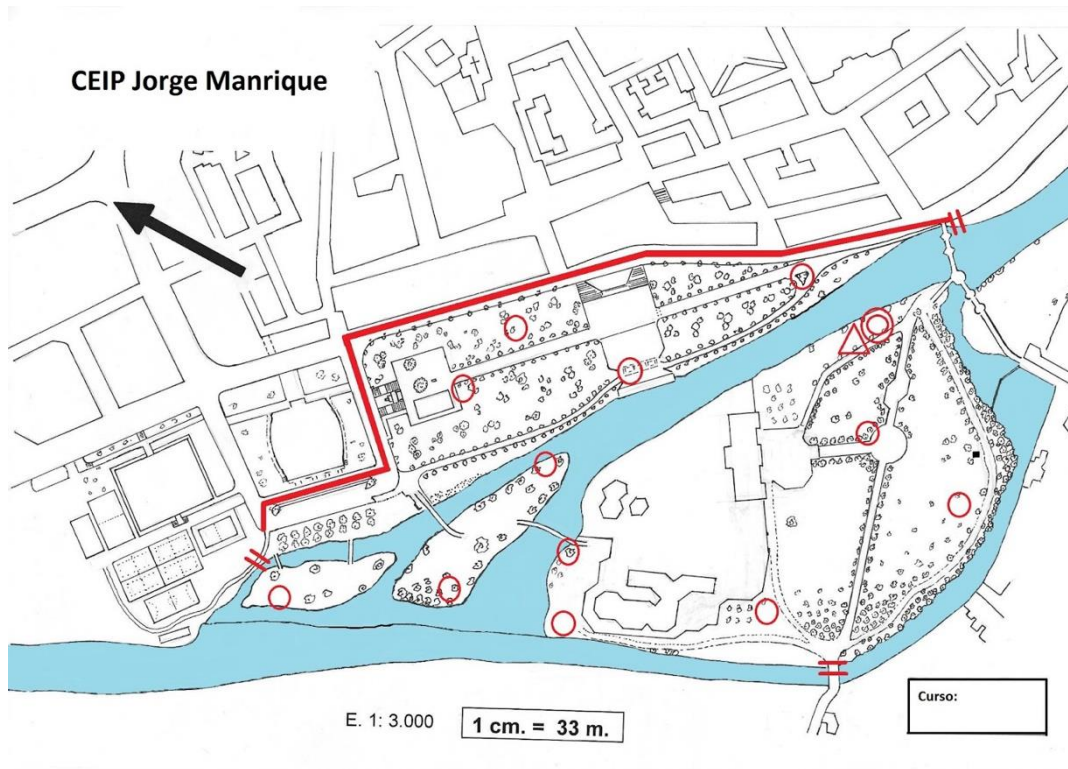


Imagen 8. Mapa cedido por Leopoldo Escudero realizado durante su estancia en el CEIP Jorge Manrique de Palencia.

Podemos observar y mostrar a los niños la creación de un mapa real a través de esta herramienta y a través del uso de las TICS.

Tras la explicación teórica propondremos a los alumnos la creación del mapa de una zona concreta, pudiendo ser esta el barrio al que pertenezcan, el parque donde jueguen por las tardes o el mismo colegio. Con el uso de una hoja de papel transparente y la imagen elegida de Google Earth impresa, los alumnos podrán ser partícipes del proceso de creación de mapas y convertirse en cartógrafos.

Usando un bolígrafo de tinta negra, señalaremos a los alumnos cómo deben trazar los contornos de los edificios, carreteras, senderos y otros elementos que puedan identificar en la imagen. Es importante recordar que las áreas cubiertas por bosques deben dejarse en blanco, evitando así confusiones con la vegetación baja circundante.

Para resaltar las zonas abiertas, como campos de cultivo o prados, usaremos el color amarillo. En caso de encontrarnos con áreas de vegetación densa, debemos emplear el color verde para marcarlas. No debemos olvidar añadir los puntos cardinales tanto en la fotografía como en el mapa que estemos elaborando. Finalmente, compararemos la imagen original con el nuevo mapa colocándolos uno al lado del otro.

-Exposición de los mapas y correcciones:

Los alumnos expondrán los mapas realizados al resto de la clase y se realizarán las correcciones oportunas.

2ª SESIÓN: Nos orientamos en el gimnasio.

-Puesta en común y construcción de la información:(relación con el tipo de disfrute azul)

Nos sentaremos en círculo con los alumnos y comenzaremos la sesión poniendo en común lo aprendido en la Sesión 1, recordaremos los puntos teóricos importantes vistos en la sesión anterior, la escala, el mapa y como se refleja la realidad en un mapa bidimensional. De esta forma tratamos de crear una base teórica sólida.

-Parte principal: (relación sesión con el tipo de disfrute rojo y verde)

Dividiremos a los alumnos en grupos de tres participantes. A cada grupo se asignará un color (rojo, verde, azul, amarillo, morado, etc.), deberán encontrar monedas escondidas con su respectivo color por el gimnasio y marcar el mapa la posición donde estas se encuentran.

En la primera ronda de esta actividad, el gimnasio y el mapa estarán vacíos, sin obstáculos. Tras terminar esta primera ronda, pondremos en común las marcas obtenidas por cada equipo.

Después pediremos a los alumnos que salgan del gimnasio unos instantes. En ese momento colocaremos obstáculos (colchonetas, bancos, trampolines, porterías, etc.) por todo el gimnasio y reorganizaremos las monedas de forma aleatoria. Cuando los alumnos vuelvan a entrar en el gimnasio, les daremos las mismas indicaciones que en la fase anterior, pero con una pequeña modificación, deberán dibujar sobre el plano los

obstáculos que observen en el gimnasio posicionándolos correctamente.

-Vuelta a la calma: (relación con el tipo de disfrute azul)

En círculo como al inicio de la clase, pondremos en común lo sucedido durante la sesión. Se tratará de resolver las dudas proponiéndolas a toda la clase y con el resto de los alumnos.

3ª SESIÓN: Nos orientamos en el colegio.

-Puesta en común y construcción de la información: (relación con el tipo de disfrute azul)

Durante el inicio de esta sesión es importante que incidamos sobre el funcionamiento de las actividades y carreras de orientación deportiva. Recordaremos todos los alumnos de forma conjunta el funcionamiento de la orientación deportiva.

-Parte principal: (relación con el tipo de disfrute rojo y verde)

A través de esta sesión trataremos de mejorar el sentido de la orientación en un entorno conocido como es el patio del colegio. Para ello nos centraremos en mejorar las habilidades de orientación de los alumnos mientras el profesor supervisa y guía su progreso.

La actividad principal de la sesión llamada "El Zorro" permite al profesor monitorizar continuamente la evolución de los alumnos. Durante el desarrollo de la actividad, el profesor se moverá a lo largo de una línea discontinua, actuando como un "control móvil". Los alumnos se dispersarán en busca de uno de los puntos de control establecidos. Al encontrar una baliza, volverán al entrenador para chocar la mano y comunicar verbalmente el código (en este caso dibujo) de la baliza correspondiente. Posteriormente, se dirigirán a buscar otro control y repetirán el proceso, siempre regresando al "control móvil" (El Zorro). El recorrido no seguirá ningún orden de balizas establecido, permitiendo a todos los alumnos salir al mismo tiempo en busca de diferentes balizas. A medida que avanza la actividad, los alumnos completarán todos los puntos de control.

En grupos con niveles de habilidad variados, se pueden diseñar diferentes recorridos ajustando la cantidad de controles, así como la dificultad o distancia de los mismos, para adecuarse a las capacidades de cada subgrupo. También podemos añadir dificultad entregando un mapa diferente a cada grupo. Así, cada uno seguirá un recorrido diferente, añadiendo la dificultad de tener que escoger la baliza correcta y el símbolo correspondiente a su grupo.

-Vuelta a la calma: (relación con el tipo de disfrute azul)

En círculo como al inicio de la clase, pondremos en común lo sucedido durante la sesión. Se tratará de resolver las dudas proponiéndolas a toda la clase y con el resto de los alumnos.

4ªSESIÓN: Nos orientamos en el parque.

-Puesta en común y construcción de la información:(relación con el tipo de disfrute azul)

Llega el momento de adentrarse un poco más en el mundo de la orientación deportiva, por lo que vamos a tratar de centrar esta actividad en un lugar algo menos conocido a lo que estamos acostumbrados. Para ello la sesión la realizaremos en un entorno natural cercano, que nos brinde las características adecuadas para la realización de una actividad de orientación deportiva.

En esta sesión introduciremos el uso de la brújula, para lo que es importante explicar detalladamente su funcionamiento a los alumnos a través de ejemplos visuales donde ellos comprendan la diferencia entre la realidad y la imagen.

Para esto último trataremos de dar a entender a nuestros estudiantes que el mapa es una representación (imagen) de la realidad (el parque) y la brújula es el instrumento que nos ayuda a conectar ambas. Orientar el mapa consiste en hacer coincidir la brújula, su respectiva aguja que marca el norte, con el norte marcado en el mapa. Esto es muy importante para no ir en dirección contraria.

Una vez realizada la explicación pasaremos a la parte principal.

-Parte principal: (relación sesión con el tipo de disfrute rojo y verde)

Dividiremos a los alumnos en grupos de niveles equilibrados, asegurándonos que haya alumnos experimentados y no experimentados en ellos y realizando grupos de máximo tres estudiantes.

Colocados en medio del parque, por lo tanto, del mapa, iremos diciendo a cada grupo la baliza correspondiente a la que se tiene que dirigir. De esta forma en ese preciso instante los integrantes del grupo orientarán el mapa, analizándolo e identificando la posición de la baliza en la realidad. Cada alumno volverá al centro después de comprobar la ubicación de las balizas correspondientes, de esta forma los alumnos podrán obtener retroalimentación y comprobar los errores cometidos si los hubiera. Según veamos cómo se desenvuelve el grupo podemos variar, haciendo que vayan a buscar dos o tres balizas antes de volver al centro.

Al terminar esta actividad y repetir la acción varias veces, iremos al inicio de la carrera con los alumnos, harán así el recorrido pasando por las balizas ya conocidas, sin olvidar el uso de la brújula.

Para garantizar la variación entre grupos, parte de la clase realizará el recorrido en dirección contraria a la otra mitad, comenzando por la última baliza en vez de por la primera en un circuito circular y cerrado.

-Vuelta a la calma:

En círculo como al inicio de la clase, pondremos en común lo sucedido durante la sesión. Se tratará de resolver las dudas proponiéndolas a toda la clase y con el resto de los alumnos.

5ª SESIÓN: Nos orientamos en un entorno natural.

-Puesta en común y construcción de la información: (relación con el tipo de disfrute azul)

Vamos a realizar nuestra primera carrera de orientación en un entorno natural. En la ciudad de Palencia, podemos realizar esta actividad en el Monte el Viejo de Palencia, una zona que posiblemente los alumnos no conozcan tanto como los parques y que nos da

muchas posibilidades para realizar estas actividades. Es importante recordar todo lo visto en la Unidad Didáctica, y que los alumnos sean conscientes de los límites de la zona donde se va a realizar la carrera de orientación.

-Parte principal: (relación sesión con el tipo de disfrute rojo y verde)

Para el desarrollo de esta actividad, comenzaremos como en la sesión anterior. Los alumnos se situarán en el centro del mapa y se les indicarán diversas balizas que deberán encontrar utilizando la brújula.

Nos encontraremos en el mismo área donde se realizará la carrera de orientación propiamente dicha, pero las balizas serán distintas. Es decir, el mapa de la primera parte y la segunda será de la misma zona, pero las balizas se marcarán de forma diferente.

Al reconocer las balizas en la primera parte de la actividad, los alumnos podrán crear un esquema mental de la zona en la que se encuentran, mejorando su capacidad de orientación durante la carrera.

Después de completar la primera parte de la sesión, en la que deberán usar la brújula como se indicó en la sesión anterior, procederemos a la segunda parte: la carrera de orientación. Esta carrera será la primera carrera oficial que realizarán los alumnos, por lo cual es crucial repasar todo el contenido visto durante la unidad didáctica antes de comenzar. Para ello realizaremos preguntas que ayuden a nuestros alumnos a recordar todo el contenido visto y de esta forma ponerlo en común. También es fundamental delimitar claramente la zona de la carrera y asegurarse de que los alumnos sean conscientes de estos límites. Si es posible, contar con la ayuda de otros profesores sería altamente recomendable.

La carrera constará de diferentes circuitos, ajustados según la dificultad deseada y la edad de los participantes. El recorrido será circular, iniciando y terminando en el mismo punto. En caso de contar con la asistencia de otros profesores, estos se distribuirán alrededor de la zona de la actividad con un mapa y una brújula para poder asistir a los alumnos que lo requieran.

-Vuelta a la calma: (relación con el tipo de disfrute azul)

En círculo como al inicio de la clase, pondremos en común lo sucedido durante la sesión.

Veremos las dificultades presentadas y las diferencias de entorno respecto a los diferentes entornos naturales y planteamientos que hemos visto durante las sesiones.

5.1.6. HABILIDADES GENERADAS Y CONCEPTOS EN LAS QUE SE ESPERAN INDAGAR DURANTE EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

SESIÓN 1:

- Orientación y Navegación:
Los alumnos aprenden a utilizar herramientas digitales y físicas para orientarse y navegar en su entorno.
- Pensamiento Espacial: Desarrollan la capacidad de visualizar y representar espacios tridimensionales en un formato bidimensional.
- Comprensión de la Cartografía: Los alumnos adquieren un entendimiento básico de cómo se crean y utilizan los mapas, incluyendo la simbología y la escala.
- Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs): Se familiarizan con herramientas digitales como Google Earth y aprenden a integrarlas en tareas prácticas.
- Conciencia Ambiental: Al identificar diferentes tipos de vegetación y áreas naturales, los alumnos desarrollan una mayor conciencia y respeto por su entorno.
- Motivación y Creatividad: La actividad fomenta la motivación y la creatividad al permitir que los estudiantes creen sus propios mapas y exploren su entorno de una manera novedosa y atractiva.

SESIÓN 2:

- Orientación Espacial:

- Capacidad para orientarse en un espacio físico y representar ubicaciones en un mapa.
- Atención al Detalle:
Precisión en la identificación y marcación de objetos y obstáculos.
- Trabajo en Equipo:
Colaboración efectiva y comunicación dentro del grupo para lograr un objetivo común.
- Pensamiento Crítico y Resolución de Problemas:
Adaptación a cambios en el entorno y estrategias para superar obstáculos.
- Uso de la Cartografía Básica:
Comprensión y aplicación de conceptos cartográficos, como la identificación y representación de elementos en un plano.

SESIÓN 3:

- Orientación Espacial:
Los alumnos mejorarán su capacidad para orientarse, llevando un espacio conocido al plano bidimensional.
- Navegación y Seguimiento:
Desarrollan la habilidad de regresar a un punto de referencia móvil, siendo el profesor y siguiendo una trayectoria continua, así como su capacidad para recordar la posición donde se encontraba anteriormente y la actual.
- Resolución de Problemas:
Los alumnos enfrentan desafíos en tiempo real y deben adaptar sus estrategias.
- Adaptabilidad:
Desarrollan la capacidad de adaptarse a diferentes niveles de dificultad y escenarios cambiantes. Aprenden a manejar variaciones en el entorno y obstáculos imprevistos.
- Feedback Constante:
Reciben retroalimentación inmediata del entrenador, permitiendo correcciones y mejoras en tiempo real.

SESIÓN 4:

- Orientación Espacial y Uso de Mapas:

Comprender lo que es un mapa y como relaciona la realidad con la imagen.

- Uso de la Brújula:

Aprender el funcionamiento básico de la brújula.

Practicar la orientación del mapa utilizando la brújula para alinear el norte del mapa con el norte real, desarrollando la capacidad de mantener la dirección correcta al moverse entre los puntos de control.

- Conexión Teoría-Práctica:

Aplicar los conceptos teóricos aprendidos en sesiones anteriores en un entorno diferente y desarrollar una comprensión práctica de cómo la brújula y el mapa trabajan juntos para facilitar la navegación.

- Observación y Análisis del Entorno:

Mejorar la capacidad de observación y análisis del entorno natural a través de la identificación de puntos de referencia utilizando el entorno, el mapa y la brújula. para facilitar la orientación.

- Responsabilidad y Autonomía:

Asumir responsabilidad por la propia orientación y las decisiones tomadas durante la actividad tratando de fomentar la autonomía en la realización de tareas de orientación sin supervisión constante.

SESIÓN 5:

- Orientación en Entornos Desconocidos:

Aprender a orientarse en un entorno natural no familiar como el Monte el Viejo de Palencia a través del desarrollo de habilidades que ayuden a crear un esquema mental del área a partir de la identificación de balizas.

- Uso avanzado de mapas y brújulas:

Aplicar conocimientos previos sobre el uso de la brújula y el mapa en un entorno más complejo, comprendiendo la importancia de cada instrumento.

- Adaptación a diversos terrenos:

Desarrollar la capacidad de moverse y orientarse en terrenos variados y naturales, identificando y superando los obstáculos naturales presentes en el entorno.

- Seguridad y conciencia de los límites:
Aprender a reconocer y respetar los límites de la zona de la carrera, desarrollando una mayor conciencia de la seguridad personal y del grupo en entornos naturales.
- Reflexión y análisis:
Participar en discusiones para reflexionar sobre la experiencia, compartir observaciones, identificar las dificultades encontradas y comparar diferentes entornos y estrategias utilizadas.

5.1.8. EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:

El proyecto presentado está pensado en todo momento para que el alumno sienta una participación real en las sesiones y actividades planteadas, siendo el protagonista. Por ello creo que hacer partícipe al alumnado de su propia evaluación, así como del proceso de enseñanza es clave para la mejora del proyecto.

A través de una dinámica participativa, plantaremos diferentes preguntas al alumnado. Nos sentaremos en círculo con los alumnos, posicionando un trozo grande de papel continuo en el centro. De forma visual, cada uno de ellos elegirán un post-it, siendo estos de diferentes colores (rojo: si no se ha superado, si no ha gustado, amarillo; si se ha superado, pero todavía se puede mejorar mucho, si me ha gustado, pero no me ha encantado y verde; si se ha superado con creces y me ha encantado) en ellos, los alumnos deberán aportar escribiendo en estos post-it las reflexiones y comentarios que surjan tras plantear la pregunta. De forma ordenada, libremente y levantando la mano, compartirán lo reflexionado con el resto de los compañeros y pegarán su post-it en el centro. A continuación, se muestran algunos ejemplos de preguntas planteadas.

- ¿Qué es la orientación y por qué es importante en la orientación deportiva?
- ¿Qué elementos se deben tener en cuenta al leer un mapa?
- ¿Cómo cambia nuestra estrategia de orientación cuando se añaden obstáculos al entorno?
- ¿Qué herramientas o técnicas utilizaron para asegurarse de la precisión al marcar

- las posiciones de las monedas en el mapa?
- ¿Cómo influyó la actividad del "Zorro" en su capacidad para orientarse y encontrar balizas rápidamente?
 - ¿Qué diferencias notaron al utilizar diferentes mapas para diferentes grupos durante la actividad de orientación en el colegio?
 - ¿Cómo les ayudó el uso de la brújula a mejorar su precisión en la orientación?
 - ¿Qué desafíos enfrentaron al orientarse en el parque y cómo los superaron?
 - ¿Qué diferencias encontraron al realizar la actividad de orientación en el Monte el Viejo en comparación con las sesiones anteriores en el colegio y el parque?
 - ¿Cómo influyó su conocimiento previo de la unidad didáctica en su desempeño durante la carrera de orientación en un entorno natural?
 - ¿Qué habilidades creen que han mejorado gracias a las sesiones de orientación deportiva?
 - ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido en las sesiones de orientación deportiva a otras áreas de su vida o en otras asignaturas escolares?

Para la evaluación por parte del profesorado se aplicará una rúbrica de evaluación (Excelente, Bueno, Satisfactorio y Necesita Mejorar) que ayudará evaluar de manera sistemática y justa las habilidades y el conocimiento adquirido por los alumnos a lo largo de la unidad didáctica de orientación deportiva. (Rúbrica adjuntada en anexos)

5.1.8. GRUPOS CON LOS QUE SE HA DESARROLLADO LA PRÁCTICA:

La Unidad Didáctica propuesta se ha desarrollado con grupos de estudiantes del CEIP (Centro de Educación Infantil y Primaria) Tello Téllez de Meneses de Palencia, adaptando las actividades y número de sesiones a las necesidades de cada clase y requerimientos concretos por parte del colegio. También he querido realizar una comparación centrada en la educación no formal, más concretamente, con los niños y niñas del Grupo Scout Castilla de Palencia al cual pertenezco y soy monitor.

En el colegio he desarrollado las sesiones con alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria, mientras que en Scouts he trabajado con niños de 4º, 5º y 6º de Primaria.

Voy a tratar de realizar una breve descripción de cada grupo, teniendo en cuenta que en el Grupo Scout Castilla todos pertenecen a la misma unidad (mismo grupo de edad) en el que trabajan todo juntos.

Tello Téllez de Meneses:

- 3ºB:
Compuesto por 25 alumnos (14 chicos y 11 chicas). Uno de ellos con necesidades educativas especiales y otra con problemas motrices, aunque ninguna precisa adaptación curricular.

- 3ºB:
Compuesto por 25 alumnos (13 chicos y 12 chicas). Uno de ellos con necesidades educativas especiales, aunque ninguna precisa adaptación curricular.
En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas, podríamos destacar que: Tanto 3º A, como 3º B son grupos diversos que denotan buenas relaciones sociales y con buena disposición hacia la E.F.

- 4ºA:
Compuesto por 24 alumnos (11 chicos y 13 chicas). Dos de ellos con necesidades educativas especiales, aunque no precisa adaptación curricular.
En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas, podríamos destacar que, se trata de un grupo diverso que denota buenas relaciones sociales y con buena disposición hacia la E.F.

- 4ºB:
Compuesto por 25 alumnos (13 chicos y 12 chicas). Dos de ellos con necesidades educativas especiales, aunque ninguna precisa adaptación curricular. En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas, podríamos destacar que, es un grupo diverso que denota buenas relaciones sociales con buena disposición hacia la E.F. Aunque existe un grupo “cerrado” de niños que procura relacionarse únicamente entre ellos intentando no hacerlo con los demás, primando una concepción deportiva.

- 5°A:
Compuesto por 23 alumnos (13 chicos y 10 chicas). Una de ellas con necesidades educativas especiales, aunque ninguna precisa adaptación curricular. En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas, podríamos destacar que, es un grupo muy diverso que denota buenas relaciones sociales y con buena disposición hacia la E.F., aunque su rendimiento es mejorable para la mayoría.
- 5°B:
Compuesto por 22 alumnos (12 chicos y 10 chicas). Uno de ellos con necesidades educativas especiales, aunque ninguna precisa adaptación curricular. En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas, podríamos destacar que, se trata de un grupo diverso, liderado por un grupo de chicas, que denota buenas relaciones sociales y con buena disposición hacia la E.F. Aunque siempre desde una concepción deportiva. Este grupo y, especialmente, la parte femenina, desarrolla una condición física y unas cualidades motrices mejores que las de sus compañeros de 5°A.
- 6°A:
Compuesto por 24 alumnos (17 chicos y 7 chicas). Uno de ellos con necesidades educativas especiales, aunque ninguna precisa adaptación curricular. En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas, podríamos destacar que, se trata de un grupo diverso que denota buenas relaciones sociales y con buena disposición hacia la E.F. Aunque siempre desde una concepción deportiva.
- 6°B:
Compuesto por 23 alumnos (13 chicos y 10 chicas). En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas, es un grupo diverso que denota buenas relaciones sociales entre los chicos, pero no así entre las chicas que arrastran y mantienen problemas y dificultades de convivencia desde el pasado curso. Existe buena disposición hacia la E.F. entre los chicos y parte de las chicas. Aunque, mayormente, éstas no demuestran ni desarrollan buena disposición ni hacia la E. F., ni hacia el ejercicio físico. Igualmente, todos, mantienen siempre una concepción deportiva. Este grupo desarrolla una condición física y unas cualidades motrices mejores que las de sus compañeros de 6°A

Por lo que respecta al nivel de competencia curricular, se puede decir que la mayoría del alumnado desarrolla y demuestra un nivel alto, junto con una minoría de alumnos/as que denotan dificultades, concretas o globales para superar un nivel medio.

-Grupo Scout Castilla:

Compuesto por 43 integrantes (30 chicas y 13 chicos), de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Tres de ellos con necesidades educativas especiales, aunque no precisan de ninguna adaptación curricular. En cuanto a las características físicas, cognitivas y afectivas podríamos destacar que, es un grupo con buenas relaciones sociales, aunque a veces se cierran en pequeños grupos. Por lo que respecta a nivel físico destaca un nivel alto o muy alto entre los niños y niñas, donde la mayoría no presenta dificultades.

Es un grupo que desde pequeños se acostumbran al trabajo y actividades en un entorno natural, viviendo temporadas largas en este y disfrutando de todo lo que nos presta. También desarrollan actividades relacionadas con la orientación deportiva, aunque no lo trabajan hasta que comienzan su etapa de educación secundaria. Por ello, podríamos decir que ninguno trabajó previamente contenidos relacionados con la orientación deportiva.

5.2 RESPUESTA DADA POR LOS ESTUDIANTES:

A través de diferentes categorías de análisis voy a abordar la totalidad de la propuesta tratando de centrar los conocimientos adquiridos por parte del alumnado de 3º de educación primaria, 3ºA y 3ºB, y el grupo de educación no formal formado por los integrantes del Grupo Scout Castilla.

Conocen el plano:

Al comienzo de las actividades los alumnos han utilizado el mapa que representaba el gimnasio, habiendo ya tenido contacto previo con la experiencia de creación de un plano en la primera sesión. Posteriormente trabajamos con el plano del patio del colegio, que, aunque al ser un entorno conocido, y saber identificar puntos específicos en este, no era suficiente para orientar el plano correctamente. Se hizo necesario un repaso explícito de varios puntos que podíamos ubicar tanto en el plano como en la realidad para que los alumnos pudiesen orientar de forma exitosa el mapa. Tras esta explicación, la mayoría

del alumnado señaló puntos concretos en el mapa, por ejemplo, la cancha de baloncesto.

Esto sucedió de forma similar en el grupo Scout, aunque la explicación no se dio por mi parte. Al ser un grupo de edades diversas, algunos ya han trabajado en el mundo de la orientación y, los mayores del grupo pudieron explicar al resto los puntos de referencia del mapa, aunque no supieron orientarlo correctamente hasta que mediante breves indicaciones yo intervine.

Cuando se trata de un entorno diferente, el cual no reconocemos al completo, los alumnos no están familiarizados con la zona. No obstante, cuando realizamos la actividad en el parque, al ser este un entorno semi-conocido, por cercanía para la mayoría de los alumnos, pudieron reconocer elementos concretos e identificarlos tanto en el mapa como en la realidad. Para facilitar su reconocimiento se situó la salida de la carrera en una de las entradas al parque, lugar que generalmente suele ser más reconocible para los participantes en la carrera. De esta forma si se perdieran, pueden acudir con mayor facilidad a esa zona para ser ayudados. La reacción fue muy similar en ambos grupos, reconocieron puntos concretos en el mapa y, posteriormente, con ayuda de la brújula, fueron capaces de orientar el mapa de forma correcta.

Como profesional de la Educación Física es importante incidir en un diseño adecuado y progresivo de las actividades utilizando puntos de referencia claros y fáciles de localizar, para que luego, puedan identificar puntos de referencia en cualquier plano o entorno.

En un entorno de orientación deportiva, los objetos muy significativos, como techos exteriores, fuentes, árboles grandes o vallas solitarias, son mucho más fáciles de reconocer en un mapa para los alumnos, tanto en entornos conocidos como semi-conocidos. Estos puntos de referencia han sido utilizados predominantemente por los alumnos al aprender a orientar el mapa, mientras que los objetos menos significativos, como árboles pequeños muy juntos o porciones de edificios sin elementos próximos, tienden a ser descartados. La mayoría de las veces, los alumnos miraban uno de estos puntos significativos para orientar el mapa en el patio del colegio. Nunca intentaron orientar el mapa sin mirar al menos una vez al mismo, y algunos incluso lograron llegar

a ciertas balizas sin necesidad de orientarlo completamente. Esto indica la obtención de una orientación espacial avanzada, siendo conscientes de lo que les rodea y como la representación plasmada en el mapa refleja la realidad.

En el plano los objetos más significativos y reconocibles como edificios, parques, zonas acuáticas, son mucho más fáciles de ubicar. Estos puntos han sido utilizados por ambos grupos para identificar el lugar y orientar el mapa. Sin embargo, los objetos menos significativos, es decir los más pequeños y por lo tanto los que menos tamaño ocupa han sido automáticamente eliminados de la cabeza de los niños. En varias ocasiones y con ambos grupos, en una zona en la que una baliza estaba ligeramente escondida en un árbol, pero identificable a simple vista, no eran capaces de reconocer en qué árbol se situaba, ya que tomaban como referencia los objetos más significativos y no los que menos.

Esto sugiere los beneficios de centrarnos más en los objetos menos significativos que en los más significativos a la hora de orientarnos, ya que, en la mayoría de las situaciones de orientación real, no vamos a disponer de tantos elementos relevantes en el mapa como los que podemos observar en un parque o en el patio del colegio. Para ello, podemos sugerir una progresión centrada en este tema, de elementos más y menos sencillos de reconocer tanto en el mapa como en la realidad. Marcando puntos diferenciados sobre un mapa que reflejen esto puede ser opción a tener en cuenta para trabajar este contenido.

Cuando comenzamos a plantear una actividad en un entorno semi-conocido como es el parque hicieron falta indicaciones iniciales para la orientación del mapa, también fue necesario orientar a dos grupos que andaban perdidos, no sabiendo identificar la baliza siguiente a la que debían ir y habiendo identificado en un orden erróneo las balizas, durante la carrera de orientación. En general, después de estas indicaciones previas no hizo falta ayuda durante el resto de la carrera.

Son capaces de familiarizarse con lo que se ve en el plano, buscando el objeto de referencia en la realidad:

Durante el transcurso de las actividades, el alumnado ha mostrado una gran capacidad de reflexión, tras la explicación previa del recorrido. Durante la observación del recorrido se

observa un proceso común para identificar el siguiente desplazamiento que debían realizar.

- Siempre tomaban de referencia un objeto significativo, nunca uno poco significativo, para ello miraban de forma repetitiva al mapa y posteriormente al entorno.
- Solo si era necesario orientaban el mapa de forma correcta.
- Tras el momento de observación corrían directos hacia el punto de referencia, observando solo en algunos casos el mapa mientras corrían.
- Continuaban moviéndose hasta identificar visualmente la siguiente baliza.

Por parte de los integrantes del grupo Scout, esta reflexión era más rápida, llegando, en algunos casos a realizarla mientras corrían siendo esto un ejemplo de dominio, pero los integrantes del grupo de 3o de Educación Primaria requerían un poco más de tiempo. Aun así, en general la decisión no se tomaba velozmente, los alumnos requerían tiempo para enlazar la realidad con el plano.

Conocimiento de los símbolos del recorrido y reconocimiento de su posición imaginaria:

Todos los alumnos e integrantes del grupo scout han podido reconocer la zona de salida y llegada, con un triángulo y dos círculos respectivamente. Algunos alumnos de 3º de Primaria, al comienzo de la unidad didáctica, comentaron “el triángulo que hay en el mapa no lo veo”. Debido a esto, fue necesaria una breve aclaración de que estos símbolos eran imaginarios y solo se mostraban en el mapa, pero no se observaban en la realidad.

También, dos alumnos de tercero se mostraron algo confusos al ver que no aparecía ningún círculo delimitando el área donde se encontraba la baliza, por lo que acudieron a mí en busca de ayuda. Les expliqué de nuevo la diferencia entre los símbolos y lo que realmente aparece representado en el plano mostrando la realidad. Exceptuando estas dos incidencias y habiendo explicado bien las dudas que surgieron, no hubo ningún problema con la identificación de símbolos durante el resto de las actividades y sesiones.

En resumen, es esencial aclarar y uniformizar los símbolos utilizados en los mapas de

orientación para evitar malentendidos. Incorporar distinciones de color y asegurar que todos los alumnos comprendan claramente los símbolos es fundamental para el éxito de las actividades de orientación deportiva.

Antes de cada carrera o unidad didáctica, se debe tratar de hacer recordar a través de preguntas al alumnado el significado real de estos símbolos. También es conveniente indicarlos con colores diferenciados en el mapa, tratando de imprimir los mapas a color para facilitar la identificación.

Diferencia al reconocer posiciones en entornos conocidos y no conocidos o semi-conocidos:

Tanto el alumnado como los integrantes del grupo Scout han sido capaces de reconocer en un entorno conocido, siendo este el patio del colegio, CEIP Tello Téllez de Meneses y Colegio Marista Castilla respectivamente. Han sido capaces de orientarse con mayor facilidad al reconocer los elementos más significativos en el mapa, también ha influido el trabajar en una zona acotada y delimitada por verjas, vallas o paredes.

Sin embargo, al darles el mapa de una zona menos conocida, en ambos grupos, la diferencia ha sido notable. Como indicamos anteriormente lo primero que identificaban eran los lugares más significativos (edificios, zonas con agua, parques, etc.), pero, aunque lograsen identificar estas zonas no eran capaces de ubicar sin pistas la zona donde nos encontrábamos en el instante de la explicación, coincidiendo esta con la salida. Solo algunos niños fueron capaces de identificar la zona en la realidad, pero no siendo del todo precisos.

Reconocen de forma inmediata en un mapa las zonas con las que están familiarizadas, pero para ubicarse y reconocer las zonas semi-conocidas o desconocidas requieren de más tiempo y ayuda.

Son capaces de reconocer elementos mostrados en la leyenda en el mapa:

Como indicamos en otro apartado, ambos grupos identificaban y se guiaban a través de

elementos significativos que, con relativa facilidad, podían identificar en el mapa. Esto explica el poco uso de la leyenda. De esta manera se trabajó el proceso de identificación de los símbolos en el mapa. El alumno era capaz de reconocer en el mapa los símbolos representados (farolas, bancos, árboles), incluso diferenciar estos en cuanto a tamaños, pero no era capaz de situarlos en la realidad. Solo en algunos momentos comprobé el uso de estos símbolos, cuando por ejemplo llevaban un tiempo buscando una baliza que no encontraban. También, uno de los miembros del grupo Scout, de los mayores, podía identificar los símbolos que aparecían en la leyenda con la realidad, ubicándolos con mucha exactitud.

Durante el desarrollo de las actividades fueron fijando más su atención en estos símbolos, siendo conscientes de su importancia. Esto influyó en los resultados, viendo una mayor soltura por parte de los participantes.

En la práctica de orientación deportiva la capacidad que muestra un alumno a la hora de reconocer estos símbolos es signo de progreso. La capacidad de reconocer estos símbolos en el mapa y en la realidad es crucial en ciertas situaciones, ayudando a acotar mucho más la búsqueda de la baliza.

El alumnado consigue generar un “mapa mental” de la zona:

Es probable que la mayoría del alumnado ya tenga un mapa mental generado del colegio o del patio donde se realizaron las primeras actividades. Esto se muestra de forma evidente al ser capaces de reconocer puntos concretos en el mapa la primera vez que lo ven. En un momento de la actividad, posterior a la práctica, se les pidió realizar la trayectoria mental que iban a realizar para dirigirse hacia la primera baliza del mapa que había cambiado. Todos fueron capaces de responder correctamente.

Debería haber planteado la pregunta antes de realizar el recorrido, para así poder hacer una comparación de respuestas. Podemos deducir que en el caso de haber preguntado lo mismo sin haber salido del gimnasio, posiblemente muchos de los alumnos no hubiesen sido capaces de responder de forma correcta. Aunque algunos sean capaces de situar

objetos en el mapa, es crucial para la práctica de la orientación deportiva el saber realizar trayectorias mentalmente.

Por lo tanto, es crucial enfocar nuestros esfuerzos en la visualización de trayectorias para mejorar las habilidades de orientación del alumnado. Este objetivo se puede alcanzar mediante la implementación de ejercicios específicos que desafíen a los estudiantes a planificar rutas en diversos entornos, tanto conocidos como desconocidos.

Son capaces de reconocer puntos significativos del entorno real e identificarlos en el plano y viceversa:

Durante la explicación se centró principalmente la atención en hacerles ver la similitud del mapa con la realidad, la sesión 1 se centra en este aspecto. Para la puesta en práctica, se observó que en el entorno del centro los puntos que reconocían principalmente eran el campo de fútbol, el pabellón y el edificio principal, siendo estos los más significativos del mapa.

A la hora de orientar el mapa se puede afirmar que tanto los alumnos como los integrantes del grupo Scout se centraban en estos elementos a la hora de orientar el mapa. Incluso cuando comenzamos a implementar la brújula, tendían más a orientarse visualmente que con la ayuda de este instrumento.

En el entorno semi-conocido se pudo observar un cambio en este comportamiento, principalmente por parte de los integrantes del grupo Scout. Aunque la tendencia inicial era la de orientarse a través de puntos de referencia visuales, al ver que esto no les funcionaba tan fácilmente como en el entorno conocido, requerían del uso de la brújula, para así poder posicionarse en el mapa y después buscar los puntos de referencia.

Se debe fomentar la identificación y uso de elementos significativos y únicos en el entorno, así como trabajar en la habilidad de interpretar correctamente el mapa en presencia de elementos repetitivos. Esto es esencial para desarrollar una destreza de orientación eficaz que implemente el uso de la brújula.

Son conscientes de que tienen el mapa orientado mientras están en movimiento:

Como hemos podido comprobar a través del análisis de otros puntos, los alumnos en ocasiones a la hora de dirigirse hacia una dirección concreta no orientaban el mapa. Esto les hacía caer en una falsa creencia de que el mapa ya estaba orientado por lo que intuían que este iba a coincidir con la realidad tal y como estaba posicionado. Esto les hacía tomar una decisión errónea y repentina, pensando que allí se encontraba la siguiente baliza. La mayoría de ellos pronto se detenían en mitad de la carrera observando el mapa para así comprobar si estaban tomando o no la trayectoria correcta. Era en este punto donde orientaban el mapa mirando alrededor y utilizando la brújula en algunos casos.

Después del proceso práctico se les pidió que mostrasen y pusieran en común las dificultades que habían encontrado durante la carrera.

- En el colegio:
 - Ambos grupos no encontraron grandes dificultades respecto a la orientación del mapa. Se guiaban principalmente con los puntos significativos que encontraban representados en este.
- En el parque:
 - Ambos grupos tuvieron dificultades, sobre todo al reconocer los puntos significativos y situarlos en la realidad.
 - Se pudo observar la dificultad con elementos pequeños que aparecían en el mapa, haciendo difícil la identificación de algunas balizas.

Son capaces de realizar el recorrido reconociendo los puntos y siguiendo el orden de las balizas:

De ambos grupos consiguieron terminar todos ellos la orientación en el patio del colegio. En el parque dos grupos de 3º de primaria no pudieron terminar la carrera, mientras que uno del grupo Scout tampoco pudo. Estos fueron los problemas con los que se encontraron los grupos que experimentaron una mayor dificultad:

- Dificultades a la hora de encontrar las balizas en puntos concretos

En ocasiones llegaban a la zona marcada en el mapa donde se situaba la baliza, pero no eran capaces de encontrarla, posiblemente por estar ligeramente escondida.

- Confusión de unas balizas con otras.

En ocasiones confundían los números de las balizas, esto principalmente se debía a la identificación de las balizas a través de la vista mientras iban corriendo sin tener en cuenta el mapa.

- Dificultad a la hora de encontrar puntos de referencia.

Al ser el parque un lugar semi-conocido por muchos y desconocido por otros en ocasiones no eran capaces de identificar la posición en la realidad de los puntos de referencia observados en el mapa.

El porcentaje mínimo de los participantes que no completaron el recorrido indica la dificultad aceptable de los recorridos planteados.

Son capaces de realizar el recorrido propuesto en lugares semi-conocidos o desconocidos a través del uso de la brújula:

Como comentamos en el punto anterior, la mayoría de los grupos completaron el recorrido de orientación planteado en el parque. Aunque en las hojas de control se reflejan diferentes fallos a la hora de marcar las balizas y diferencias en cuanto al tiempo, en general los grupos que consiguieron terminar la prueba no experimentaron grandes dificultades.

- Confusión de balizas

Los alumnos confundieron en ocasiones las balizas siendo estas identificadas visualmente sin fijarse en el mapa.

- Actuación precipitada

Se pudo observar que algunos grupos se apresuraron hacia una baliza que avistaron sin verificar correctamente en el mapa si era parte de su recorrido designado. Esta falta de verificación adecuada condujo a errores y confusiones durante la actividad de orientación.

Se destacó pequeñas dificultades de orientación a la hora de posicionar correctamente el mapa, pero fueron resueltas momentos más tarde.

Los grupos que no lograron completar el recorrido mencionaron las mismas dificultades que sus compañeros que sí completaron la actividad, pero aparentemente no pudieron resolverlas de manera efectiva en el momento. La dificultad para orientar el mapa fue especialmente notable en estos grupos, según sus comentarios.

Se exponen hasta aquí los resultados obtenidos, así como las dificultades obtenidas por parte del alumnado. El objetivo principal es tratar de analizar y mejorar futuras intervenciones, así como identificar los puntos en los que la orientación deportiva beneficia al alumnado de Educación primaria y a los integrantes de Educación No Formal.

6. CONCLUSIONES

El estudio realizado, así como la propuesta didáctica planteada ha sugerido datos y resultados muy interesantes. Desde el principio de este Trabajo de Fin de Grado quise dar respuesta a la necesidad que muchos centros tienen de implementar Unidades Didácticas centradas en el Medio Natural y los beneficios que nos presta este tipo de propuestas. El

trabajo propuesto, así como la Unidad Didáctica llevada a cabo con alumnos de diferentes niveles y entornos ha resultado gratamente positiva, tanto por la respuesta de los integrantes del estudio como por parte del profesorado y monitores de tiempo libre.

Se han visto claros avances mostrados por parte de los niños y niñas con menos experiencia en este campo, ofreciendo desde el inicio una evolución detallada y precisa, centrada en las necesidades del alumnado. He conseguido indagar entorno al concepto de Actividades Físicas en el Medio Natural y aprender sobre los beneficios que aporta a los más pequeños desde sus inicios educativos centrándome en el desarrollo en base a la orientación deportiva. Hemos hablado sobre beneficios en cuanto a salud, socialización, beneficios en la actividad física, el factor de riesgo y también sobre el papel que debemos desempeñar como profesionales del sector para sacar el mayor partido a este tipo de dinámicas.

Hemos dado una clasificación de las Actividades Físicas en el Medio Natural que nos han ayudado a centrar y conocer mejor el deporte de la Orientación Deportiva, para así proporcionar un trabajo más especializado en torno a este deporte que brindara el mayor número de oportunidades y beneficios para los alumnos, así como facilitar el trabajo para los docentes que impartan dicha Unidad Didáctica.

Esto nos ha ayudado a destacar los múltiples beneficios que la Orientación Deportiva nos aporta tanto a nivel educativo como individual, centrándonos en el trabajo de Educación Física pero también en el resto de áreas y la interdisciplinaridad que esto presenta.

Hemos diseñado, desarrollado y analizado una Unidad Didáctica centrada en las Actividades Físicas en el Medio Natural, centrada en la Orientación Deportiva, la cual ha dado respuesta a las necesidades mostradas por el alumnado y ha potenciado las capacidades de estos. A través del análisis de la respuesta dada por el alumnado e integrantes que han participado en el estudio hemos llegado a la conclusión de que un trabajo centrado y progresivo ayuda a la obtención de conocimientos por parte de alumnos que no tienen experiencia previa o incluso los que si la tienen. A demás cabe destacar los beneficios que este tipo de actividades aporta al grupo y al propio niño o niña siendo un factor determinante a la hora de implementar nuevos conceptos en Educación Física e incluso en otras áreas.

Este trabajo me ha ayudado a comprender lo maravilloso que es el mundo de las

Actividades Físicas en el Medio Natural y a entender que es un tema con muchas posibilidades en lo físico, deportivo, intelectual y social. Sin duda alguna han aumentado mis ganas por aprender más acerca de este concepto e inundarme de lecturas y teoría que me ayude a implementar todo lo aprendido con mayor profundidad en un futuro como docente y educador.

Uno de los objetivos principales es tratar de hacer que surja un interés en los más pequeños por la práctica de actividad física en el medio natural. Para mí, la conexión con la naturaleza me ayuda a conectar con mi yo interior, a aprender de lo y los que me rodean y espero poder llegar a transmitir todo lo que a mí me ha aportado como docente, alumno y persona el medio natural.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal/Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157-160.
- Bertelsen, K., Løgstrup Ottesen, C., & Koch, B. (s. f.). The joy of movement in schools. *The Joy Of Movement In Schools*.
- De Juan Antonio Montes, V. T. L. E. (2023). *La iniciación al manejo de la brújula y los rumbos*. Escuela De Orientación.
- De la Lengua Española, R. A. R. A., & La Lengua Española Asociación de Academias, D. (2014). *Diccionario de la Lengua Española RAE*. Planeta Publishing.
- Entrenamientos técnicos – Escuela de orientación*. (2023). Escuela De Orientación.
- Extremera, A. B. (2011). Programas didácticos para Educación Física a través de la educación de aventura. *Espiral*, 4(7), 3-13.
- Federación Española de Orientación. *Historia de la Federación Española de Orientación*.
- Feliu Funollet.(1995) *Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural*.
- Francisco Tomás Verdú Vicente. (2011) *Sobre el origen egipcio del término “natura” y su relación con la medicina naturista*.Vol. 5 - N.º 2: 80-81
- Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2007). *Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza*.
- Giráldez, V. A., Reyes, L. C., Villamil, E. G., & Lorenzo, C. L. (2012). *Salidas a la naturaleza y profesorado de educación primaria. Un estudio descriptivo*.
- Haahtela T. *Why medical community should take biodiversity loss seriously?* Porto Biomed J. 2016.
- Hueso, K. (2017). *Somos naturaleza: Un viaje a nuestra esencia*. Plataforma.
- Maynard, T., Waters, J., & Clement, J. (2013). *Child-initiated learning, the outdoor environment and the ‘underachieving’ child*. *Early Years*, 212–225.
- McGonigal, K. (2019). *The Joy of Movement: How exercise helps us find happiness, hope, connection, and courage*. Penguin.

Miguel, A. (2003). *El aula naturaleza en la educación física escolar en la etapa de educación primaria. Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar.*

Scouts MSC - Movimiento Scout Católico. (2021, 28 diciembre). *Misión y visión - Scouts MSC.* <https://scouts.es/mision-y-vision/>

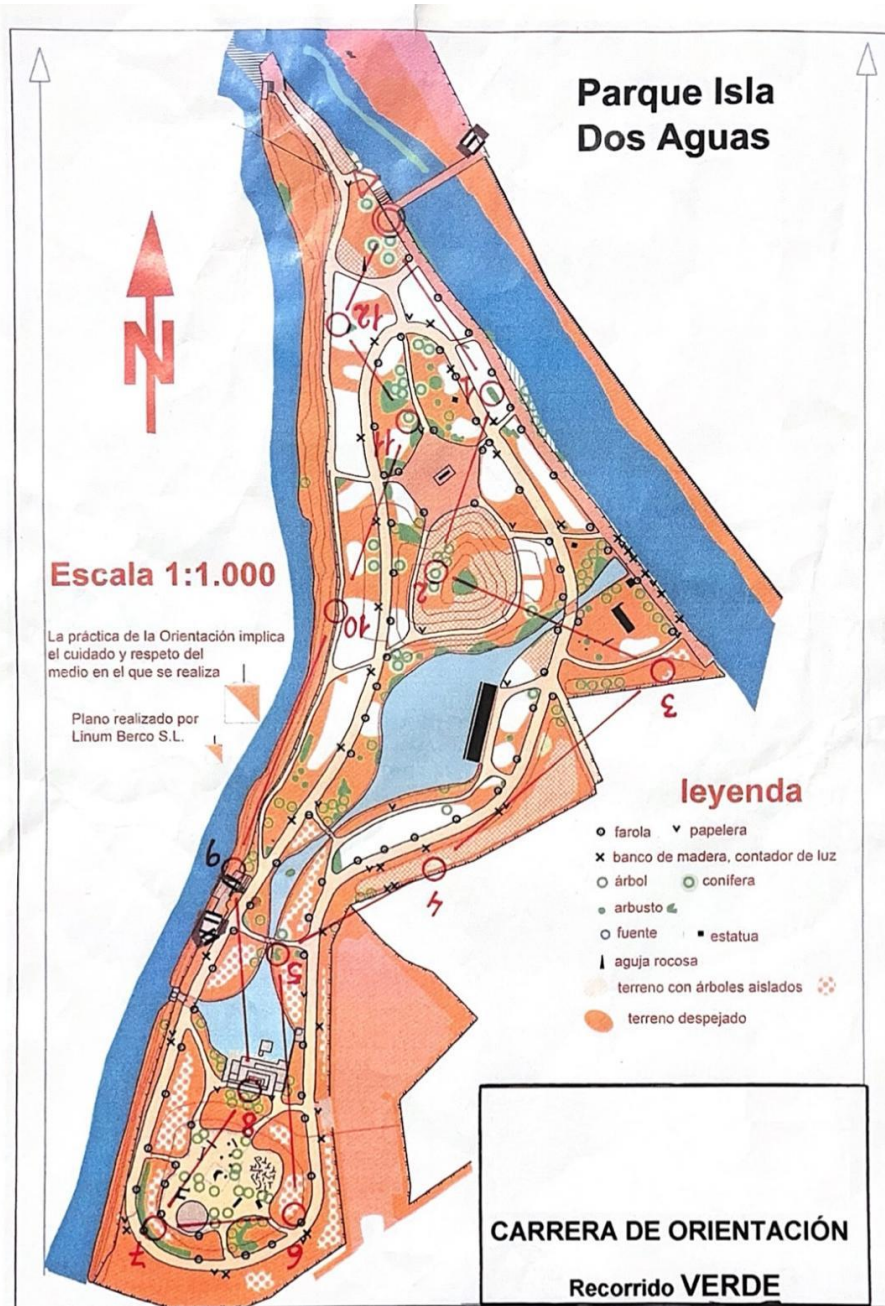
8. ANEXOS

-Plantillas entregadas a los estudiantes para diferentes actividades de la Unidad Didáctica planteada:

HOJA DE CONTROL						TIEMPO			
COMPONENTES DEL EQUIPO:						HORA LLEGADA	32:46		
VICTORIA y Pablo						HORA SALIDA	00:00		
						TIEMPO TOTAL	32:46		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

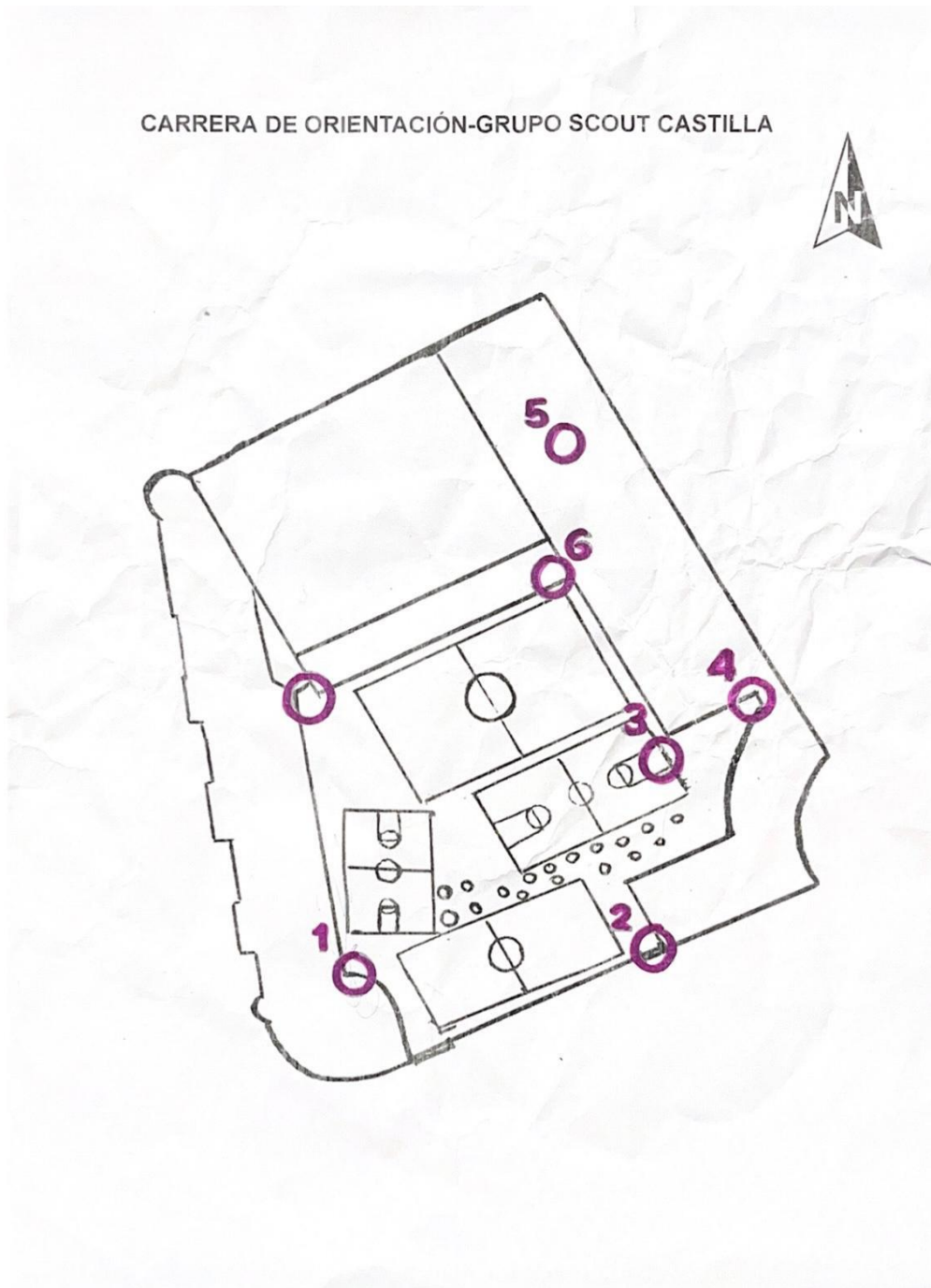
HOJA DE CONTROL						TIEMPO			
COMPONENTES DEL EQUIPO:						HORA LLEGADA	5:00		
L.A Luis Alberto Sergio						HORA SALIDA	6:30		
						TIEMPO TOTAL	11:30		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

-Mapa de la carrera de orientación en el Parque Isla Dos Aguas:



-Mapa del Colegio Marista Castilla con el que se realizó una actividad inicial a la

orientación con los integrantes del Grupo Scout Castilla:



-Rúbrica de evaluación:

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejorar (1)
Comprensión de Conceptos	Demuestra una comprensión profunda y clara de los conceptos de orientación deportiva.	Demuestra una buena comprensión de los conceptos de orientación deportiva.	Demuestra una comprensión básica de los conceptos de orientación deportiva.	Demuestra una comprensión limitada o errónea de los conceptos de orientación deportiva.
Uso de Herramientas de Orientación	Usa mapas, brújulas y otros instrumentos con precisión y confianza.	Usa mapas, brújulas y otros instrumentos con bastante precisión.	Usa mapas, brújulas y otros instrumentos con precisión variable.	Tiene dificultades significativas para usar mapas, brújulas y otros instrumentos de manera correcta.
Participación y Colaboración en Actividades	Participa activamente y colabora eficazmente con los compañeros en todas las actividades.	Participa y colabora de manera efectiva en la mayoría de las actividades.	Participa y colabora de manera adecuada en algunas actividades.	Participa y colabora mínimamente o de manera inefectiva en las actividades.
Resolución de Problemas en Situaciones Reales	Identifica y resuelve problemas de orientación en situaciones reales con eficacia e innovación.	Identifica y resuelve problemas de orientación en situaciones reales con eficacia.	Identifica y resuelve problemas de orientación en situaciones reales con ayuda.	Tiene dificultades para identificar y resolver problemas de orientación en situaciones reales.
Creación y Uso de Mapas	Crea y utiliza mapas detallados y precisos; entiende y aplica la simbología correctamente.	Crea y utiliza mapas bastante detallados y precisos; entiende y aplica la simbología adecuadamente.	Crea y utiliza mapas básicos; entiende y aplica la simbología con algunas dificultades.	Tiene dificultades significativas para crear y utilizar mapas; entiende y aplica incorrectamente la simbología.

Comprensión y Aplicación de la Escala	Comprende y aplica la escala en mapas con precisión y puede explicar su importancia claramente.	Comprende y aplica la escala en mapas con precisión.	Comprende la escala en mapas, pero tiene dificultades para aplicarla correctamente	Tiene dificultades para comprender y aplicar la escala en mapas.
Orientación en Diferentes Entornos	Se orienta con confianza y precisión en diversos entornos, incluyendo entornos naturales complejos.	Se orienta con bastante precisión en diversos entornos.	Se orienta adecuadamente en entornos conocidos, pero tiene dificultades en entornos nuevos o complejos.	Tiene dificultades significativas para orientarse en diversos entornos.
Reflexión y Evaluación del Progreso	Reflexiona de manera profunda sobre su progreso y puede identificar áreas específicas de mejora.	Reflexiona adecuadamente sobre su progreso y puede identificar algunas áreas de mejora.	Reflexiona sobre su progreso de manera básica, pero tiene dificultades para identificar áreas de mejora.	Tiene dificultades significativas para reflexionar sobre su progreso y no identifica áreas de mejora.

- Resultados por cursos de la carrera de orientación:

Grupo	Media (minutos)	Tiempo Mínimo (minutos)	Número de integrantes
3ºA	30.25	17.25	25
3ºB	27.43	16.57	25
4ºA	25.43	13.30	24
4ºB	26.35	12.00	25
5ºA	17.14	13.51	23
5ºB	18.35	11.39	22

6°A	20.34	10.23	24
6°B	19.26	10.53	23
GRUPO SCOUT	26.57	12.23	43