



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA: OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES  
A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PRÁCTICA EN  
EL CEIP CLARA CAMPOAMOR**

**TRABAJO FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA  
(MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA)**

**AUTORA: ANDREA GALLEGO GÓMEZ**

**TUTOR : NICOLÁS JULIO BORES CALLE**

**Palencia, \_\_\_\_ de junio de 2024**



## **RESUMEN**

Este Trabajo de Fin de Grado se basa en la identificación de las oportunidades y limitaciones que encontramos durante la realización de una Unidad Didáctica de orientación deportiva, realizada en 4º, 5º y 6º de primaria en el CEIP Clara Campoamor (Villalobón), cuyo objetivo final consiste en que todo el alumnado sea capaz de realizar una carrera de orientación en el monte. En primer lugar, encontraremos una fundamentación teórica que sustentará este trabajo con teorías de distintos autores. En segundo lugar, tenemos la metodología utilizada para la recopilación de los datos. A continuación, se realizará un análisis sobre las oportunidades y limitaciones que supone la puesta en práctica de la orientación deportiva en primaria. Y, por último, las conclusiones, en las que se da respuesta a los objetivos planteados inicialmente.

**PALABRAS CLAVE:** Orientación deportiva, Educación Física, Educación Primaria, Actividades Físicas en el Medio Natural.

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project is based on the identification of the opportunities and limitations that we found during the realization of a Didactic Unit of sports orientation, carried out in 4th, 5th and 6th grade of primary school in the CEIP Clara Campoamor (Villalobón), whose final objective is that all students are able to perform an orienteering race in the mountains. In the first place, we will find a theoretical foundation that will support this work with theories of different authors. Secondly, we have the methodology used for data collection. Next, an analysis of the opportunities and limitations of the implementation of sports orienteering in primary school will be carried out, and finally, the conclusions, in which the initial objectives are answered.

**KEYWORDS:** Sports guidance, Physical Education, Primary Education, Physical Activities in the Natural Environment.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>9</b>
4.1. CONCEPTO DE ORIENTACIÓN.....	9
4.2. TIPOS DE ORIENTACIÓN.....	11
4.3. TÉCNICAS BÁSICAS DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA.....	12
4.4. INTRODUCCIÓN DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LA ESCUELA.	13
4.5. LOCALIZACIÓN DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN EL CURRÍCULO.....	14
<b>5. METODOLOGÍA.....</b>	<b>19</b>
<b>6. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE.</b>	<b>21</b>
6.1. LA MOTIVACIÓN EN LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA.....	21
6.2. DIFICULTAD A LA HORA DE CONSEGUIR LOS MATERIALES.....	24
6.3. MANTENER AL ALUMNADO CONTROLADO Y SEGURO.....	26
6.4. INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES.....	30
6.5. INCREMENTAN EL CONTACTO CON EL MEDIO NATURAL.....	33
6.6. MEJORAN SU CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES.....	36
6.7. CARÁCTER INTERDISCIPLINAR.....	38
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>41</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>43</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>45</b>
ANEXO 1- UD “Nos orientamos”.....	45
ANEXO 2- Mapa urbano.....	57
ANEXO 3- Mapa monte.....	58

ANEXO 4- Actividad mapas chinos.....	59
ANEXO 5- Actividad conos y soluciones.....	60
ANEXO 6- Actividad chinos invertida.....	61
ANEXO 7- Soluciones actividad conos.....	62
ANEXO 8 - Soluciones mapas chinos invertidos.....	63

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado, se centra en la puesta en práctica de una Unidad Didáctica de orientación deportiva en 4º, 5º y 6º de Educación Primaria, en el CEIP Clara Campoamor, que tendrá como objetivo final la realización de una carrera de orientación en el monte de Villalobón (Palencia), localidad en la que se encuentra el centro escolar.

Las sesiones se han impartido en tres cursos distintos, en 5º, donde las clases las he dado yo misma, por lo que he podido realizar un análisis más exhaustivo; y en 4º y 6º, donde lo han impartido mis compañeros de prácticas. Por esta razón solo se realizará la narración y el análisis de lo ocurrido en 5º de primaria. Sin embargo, los docentes de 4º y 6º, me transmitían lo ocurrido en las sesiones.

A partir de la recopilación de la información de cada una de las clases, continuaremos con la identificación de las oportunidades y limitaciones que han surgido tras la realización de la unidad. Por un lado, en los límites encontramos la dificultad de mantener al alumnado motivado a la hora de realizar orientación deportiva, lo complicado que es conseguir algunos de los materiales y lo costoso que es mantener al alumnado controlado y seguro en todo momento. Por otro lado, dentro de las oportunidades encontramos la influencia de las emociones, el incremento del contacto con el medio natural, la mejora de su capacidad de tomar decisiones y el carácter interdisciplinar que nos ofrece trabajar este deporte.

Finalmente, se llevará a cabo un análisis de cada uno de estos aspectos, teniendo en cuenta la información que se ha recopilado durante la puesta en práctica de la Unidad Didáctica en el centro escolar y las opiniones de diversos autores.

Para conseguir una buena organización y estructuración de este trabajo se va a dividir en varios apartados, los cuales aparecerán explicados brevemente a continuación.

Primero, encontramos los objetivos, en los que aparece lo que se quiere conseguir con la realización del TFG. A continuación, está la justificación, donde se

plasma el interés que tiene este trabajo y lo que me ha llevado a seleccionar el tema. Después la fundamentación teórica, en la que encontramos los conocimientos y autores que apoyan el tema elegido. En cuarto lugar, tenemos la metodología que se ha seguido para la recopilación de los datos de interés. Y le sigue el análisis de las oportunidades y limitaciones que se han producido durante la puesta en práctica de la Unidad Didáctica.

Por último, se encuentran las conclusiones sobre el trabajo, donde doy respuesta a los objetivos que he planteado; la bibliografía utilizada, en la que plasmó las fuentes que he consultado para la elaboración de este trabajo; y por último, los anexos, que contienen, el planteamiento y narración de lo ocurrido durante las sesiones de la Unidad Didáctica “Nos orientamos”, imágenes de los mapas creados para su puesta en práctica y fotografías de algunos de los materiales que se han utilizado en las sesiones y sus soluciones correspondientes.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Al realizar la selección del tema del TFG tenía muy claro que quería elegir la Orientación deportiva en Educación Primaria. Esto se debe a que es una actividad que he practicado alguna vez cuando era pequeña y tenía un buen recuerdo de ella, pero no la había vuelto a realizar.

Sin embargo, durante mi 4º año de carrera cursé la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, en ella nos enseñaron los conocimientos básicos sobre orientación y nos dieron la oportunidad de participar en una carrera de orientación. Esta asignatura hizo que me diera cuenta de que la orientación deportiva me gustaba más de lo que pensaba, así que cuando tuve la oportunidad de escoger este tema no lo dudé ni un segundo. Además, es un tema sobre el que ya tengo conocimientos y me apetece indagar más sobre él, lo que me facilitará la realización de este trabajo y se me hará más ameno.

Otro de los aspectos que me hicieron escoger este deporte, es que practicarlo ayuda a que seamos más autónomos en un espacio desconocido, algo esencial que nos puede ser útil en cualquier momento de nuestras vidas. Y que su práctica es en el medio natural, lo que supone realizar ejercicio físico disfrutando de la naturaleza y que el alumnado tenga una experiencia intensa y gratificante.

Cabe destacar que es un deporte que aporta una gran cantidad de contenidos significativos para los alumnos, ya que, por un lado, les ofrece el desarrollo de capacidades y valores como la colaboración, la independencia, la responsabilidad, la confianza en uno mismo, la socialización, el respeto hacia el medio natural, y por otro, mejora las capacidades físicas básicas y la salud (Timón Benítez, L. M et. al., 2010).

Todo lo anterior me ha llevado a la realización de la Unidad Didáctica: “Nos orientamos” para ponerla en práctica en el CEIP Clara Campoamor y ver, en primera persona, cuáles son realmente las oportunidades y limitaciones que nos supone su puesta en práctica en un centro de Educación Primaria.

### **3. OBJETIVOS**

Los objetivos que quiero conseguir con la realización de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Dar a conocer en qué consiste la orientación deportiva con el apoyo de diversos autores.
- Justificar la importancia de impartir la orientación deportiva en Educación Primaria.
- Emplear las oportunidades que nos brinda la realización de orientación deportiva en un centro escolar.
- Identificar las limitaciones que pueden aparecer en la puesta en práctica de una Unidad Didáctica de la orientación deportiva.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. CONCEPTO DE ORIENTACIÓN**

Se encuentran varias definiciones de orientación deportiva, por lo que se van a seleccionar las más adecuadas y tras analizarlas se elaborará una nueva definición. Cabe destacar, que el lema de la orientación es primero pensar y luego correr.

Según Miguel Aguado, A. (2001), es todo aquello que está basado en la capacidad de situarse en el espacio gracias a unas referencias establecidas. Los espacios o las referencias se pueden modificar según la dificultad que queramos dar a la actividad.

La página web oficial de la Federación Española de Orientación (FEDO), nos dice que 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, utilizando únicamente un mapa y una brújula.

El Club de Orientación Río Carrión (ORCA) en su página web, la define como una actividad física al aire libre que nos permite disfrutar del entorno, ya sea urbano o natural, sin perdernos. El deporte en sí consiste en ir localizando unos puntos de control o balizas situadas en el terreno. Para ello, disponemos de la ayuda de un mapa en el que aparecen señalados con precisión los lugares donde se encuentran dichas balizas.

Tras ver las diversas definiciones que existen a la hora de hablar de orientación deportiva, en mi opinión, la que mejor la define es la siguiente:

La orientación deportiva consiste en llevar a cabo un recorrido (normalmente en la naturaleza), con el objetivo de localizar una serie de puntos de control, ayudándonos de una brújula y un mapa, se debe de realizar en el menor tiempo posible. Su dificultad puede variar si modificamos el espacio o las referencias.

Los materiales necesarios para poder realizar una carrera de orientación son varios y hay que conocer de forma adecuada cuál es su uso. A continuación, se nombran y definen basándose en las palabras de De Osma Rodríguez, C. (1997) y en los conocimientos adquiridos en la asignatura de Educación Física en el Medio Natural.

- **Brújula**, es uno de los elementos principales para poder orientarnos correctamente, nos indica cual es el norte magnético. Está formada por una aguja imantada de color rojo, donde uno de sus extremos siempre señala el norte magnético de la Tierra.
- **Mapa**, representación gráfica sobre el relieve y las formas de una zona en concreto. Lleva incorporada una leyenda, que es una representación de los símbolos que aparecen en el mapa; se encuentra en el margen de este. Aunque existen muchos tipos de mapas, en orientación se utiliza el topográfico y la escala que se emplea normalmente es 1: 15000 y 1: 10000.
- **Lista de descripción de controles**, es una tarjeta que puede estar incorporada en el mapa o no, y proporciona información detallada al corredor sobre el punto en el que se encuentran los controles.
- **Pinza de control**, está dispone de unos pequeños clavos que al cerrarse forman una letra o dibujo geométrico, el cual queda marcado en la tarjeta de control.
- **Tarjeta de control**, sirve para comprobar que un corredor ha pasado por todos los puntos de control, en el orden adecuado y sin cometer fallos.
- **Balizas**, son prismas triangulares de 30x30 formado por tres cuadrados, divididos en dos triángulos, uno de color blanco y otro de color naranja. Sirven para marcar los puntos de control.

## 4.2. TIPOS DE ORIENTACIÓN

La orientación es un deporte en el que, independientemente del nivel de cada persona, todos pueden practicarlo en el mismo sitio y a la vez. Además, existen varias modalidades a la hora de participar: a pie, en bici, con esquí y raid aventura, entre otras. Se puede realizar formando diversas agrupaciones, como pueden ser: individualmente, por relevos mixtos, en tríos, por parejas...

Además, de las modalidades y las formas de realizar los agrupamientos, encontramos los distintos tipos de competiciones de orientación. A continuación, se explicarán los más conocidos, que son: punto a punto, en score y en línea (McNeill, C., Cory-Wright, J., & Renfrew, T., 2006).

La orientación **punto a punto**, como su propio nombre indica consiste en ir de un punto a otro del recorrido siguiendo el orden establecido en el mapa. El ganador será el primero en llegar al final sin saltarse ningún control y pasando por cada uno de ellos en orden. Esta es la forma que se utiliza en las carreras de orientación realizadas de manera oficial.

La orientación **en score** consiste en dar un tiempo determinado a los participantes, para encontrar el mayor número posible de controles siguiendo el orden que ellos deseen. El participante que pase por más balizas en un tiempo determinado será el ganador. Para ello, es importante pensar qué estrategia seguir antes de comenzar a correr.

Por último, encontramos otra forma algo menos convencional que las anteriores, la orientación **en línea**. Consiste en seguir de manera muy precisa una línea que se encuentra dibujada en el mapa, pudiendo así encontrar todos los controles que están en la zona marcada por esta. Es imprescindible recorrer la línea de forma muy exacta para una buena realización de la actividad.

### 4.3. TÉCNICAS BÁSICAS DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Existe la creencia de que la orientación es algo innato en los seres humanos y, aunque sí que es cierto que existe una relación con el instinto que posee cada persona, siempre se puede mejorar. Para ello, es imprescindible conocer algunas técnicas básicas, como las siguientes:

- Orientar el mapa según el terreno y la brújula, es una de las técnicas principales de la orientación y se puede hacer de dos formas. Si se hace a través del terreno, consiste en sostener el mapa de tal forma que lo que está delante de ti en la realidad coincida con lo que aparece representado en el mapa. Sin embargo, si se orienta con la brújula tiene que coincidir la parte norte de la aguja magnética con la dirección norte de cualquier línea del meridiano del mapa (De Osma Rodríguez, C., 1997).
- Técnica del pulgar, se utiliza para reconocer rápidamente nuestra ubicación exacta en el mapa. Para ello, será necesario doblar el plano para llevarlo fácilmente en una sola mano y colocar el pulgar en el lugar en el que nos encontramos para tener así controlado el desplazamiento (Krounlund, M., 1991).
- Técnica del semáforo, consiste en que el corredor modifique su velocidad dependiendo de cómo sea el terreno en el que se encuentra.

Se correrá rápido en los lugares que sean fáciles de leer en el mapa, despacio cuando se esté cerca del control o en un terreno más complejo, y andando si se va a localizar el control o es una zona difícil del mapa (FEDO).

- Obtención de un rumbo, esta técnica puede variar dependiendo de la brújula que se utilice, en este caso nos vamos a centrar en una brújula de regleta. Para la obtención de un rumbo, hay que seguir varios pasos.

1º. Seleccionar el punto de inicio y el punto al que se quiere llegar; una vez elegido, se coloca el borde lateral de la brújula de forma paralela a la línea que une los dos puntos, en la dirección a la que se quiere dirigir.

2°. Con la base de la brújula colocada firmemente y en horizontal giramos el limbo hasta que las líneas norte-sur coincidan, teniendo en cuenta que el norte de la brújula tiene que coincidir con el norte del mapa.

3°. Se levantará el mapa con la brújula encima, sin moverlos del lugar en el que se encuentran y colocaremos el mapa a la altura del abdomen. Una vez colocado, comenzaremos a girar sobre nosotros mismos, hasta que el norte de la aguja magnética coincida con el norte del limbo. La dirección que hay que seguir es la que marca la flecha de dirección.

#### **4.4. INTRODUCCIÓN DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LA ESCUELA**

Según la Federación Española de Orientación, se incluyó por primera vez la orientación deportiva como asignatura escolar en Suecia en 1942. Actualmente, la mayoría de los países europeos la introducen en la enseñanza de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, dentro del área de Educación Física, con un gran peso en el currículo.

Llegó a España en los años 60 vinculado al ámbito militar, en los años 70 el maestro sueco Martín Kronlund, introdujo este deporte como preparación física de sus alumnos. Su evolución e importancia formativa se ha ido incrementando y, a día de hoy, muchos colegios lo introducen en su programación como una actividad de educación física.

Según Mínguez Miñambres, A. (2008), la orientación deportiva posee un alto componente cognitivo respecto a la asimilación de lectura de mapas. Por ello, este deporte forma la base de otras de las actividades que se dan en el medio natural, como son la autonomía que adquiere el alumnado a la hora de desenvolverse en un espacio natural y que sea una actividad motivante en sí misma. Son algunas de las razones que justifican la gran importancia que se da a la orientación dentro del currículum.

En cambio, el aprendizaje de las diversas técnicas de orientación es algo más complejo para el alumnado. Así que, es importante llevar una buena progresión de los aprendizajes, comenzando por los más sencillos hasta llegar a los más complejos. Lo que favorecerá un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos imprescindibles para la puesta en práctica de la orientación y fomentará la motivación del alumnado por este deporte.

#### **4.5. LOCALIZACIÓN DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN EL CURRÍCULO**

Dentro del ámbito educativo, son relevantes las referencias que se encuentran en el currículum de primaria sobre la orientación deportiva. Para ello, se cogerá como referencia el decreto 38/2022, del 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

En Educación Primaria, dentro del área de Educación Física aparecen una serie de retos. Sin embargo, los que mantienen una mayor relación con la orientación son el de la integración de actitudes responsables con el medio ambiente y el del desarrollo de procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. La orientación ayudará a la superación de estos retos y aumentará el desarrollo de varias habilidades.

En cuanto a las competencias, se trabajarán las siguientes: competencia en comunicación lingüística, competencia digital y competencia personal, social y de aprender a aprender.

La competencia de la comunicación lingüística se trabajará mediante los intercambios comunicativos, con los compañeros y los docentes; la competencia digital, mediante la visualización de videos o el empleo de pinzas electrónicas; y la competencia personal, social y de aprender a aprender, aparece a la hora de gestionar las emociones, el comportamiento con los demás, la creación de un estilo de vida saludable y el desarrollo del esfuerzo y la superación personal.

En el currículo hay varios bloques de contenidos que poseen relación con la orientación deportiva. Estos son el bloque B, en el que se trata la organización y la gestión de la actividad física; el bloque D, que habla de la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices; y el bloque F, que se centra en la interacción eficiente y sostenible con el entorno.

A continuación, están los contenidos relacionados con la orientación deportiva que encontramos en cada uno de los bloques mencionados anteriormente.

Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.

- Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades.

Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que intervienen en el juego.
- Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia tanto en situaciones motrices surgidas en clase como en espectáculos deportivos y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios (discriminación por cuestiones de género, capacidad, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista; abuso sexual o cualquier forma de violencia).

Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano: senderismo, rutas en BTT, acampadas, actividades de orientación, grandes juegos en la naturaleza, esquí nórdico, marcha, trepa, etc...

Las estrategias metodológicas, se utilizan para realizar una buena acción didáctica, para ello el docente tiene que escoger la mejor estrategia en cada momento.

Dentro de las técnicas metodológicas, emplearemos estrategias como el diálogo, los problemas, la demostración, el descubrimiento y el estudio dirigido. En todas y cada una de las estrategias el alumnado posee un papel activo.

También, se emplearán distintos agrupamientos y organizaciones de espacio y tiempo, teniendo en cuenta que siempre se produzca un aprendizaje competencial.

Además, para poner en práctica estas estrategias metodológicas se mencionan algunos de los modelos pedagógicos de aprendizaje, como el Aprendizaje Cooperativo, el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva o el Modelo de Responsabilidad Personal y Social.

Las competencias específicas se agrupan en varios ejes relacionados entre sí , los que mantienen relación con la orientación deportiva, son los siguientes:

- El segundo hace referencia a la adaptación del cuerpo y los diferentes procesos a aplicar para responder a distintos fines en contextos reales. Esta competencia involucra definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado.
- El quinto está relacionado con la adopción de hábitos sostenibles con el medio ambiente y su conservación. Esta competencia implica desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes para interactuar con el medio, participar en su preservación y mejora, y contribuir, desde lo local, a la sostenibilidad a escala global.
- El sexto se vincula con la obtención y tratamiento de información relacionada con el área de Educación Física. Tratar esta competencia posibilitará que el alumnado desarrolle estrategias de indagación, selección, análisis, interpretación, integración y comunicación de la información, a través del

trabajo individual o en equipo. Además, contribuirá a que el alumnado desarrolle un espíritu crítico y seguro en entornos digitales.

Finalmente, se encuentran una serie de criterios de evaluación relacionados con cada competencia que poseen un nexo con la orientación deportiva, entre ellos encontramos los siguientes:

### **Competencia específica 2**

- Descubrir la importancia de establecer metas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando y experimentando los resultados obtenidos. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)
- Explorar y realizar acciones motrices en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales a las demandas de las situaciones. (STEM1, CPSAA4, CE1)

### **Competencia específica 5**

- Disfrutar de forma segura en los entornos naturales y urbanos conociendo otros usos desde la motricidad. (STEM5, CPSAA2, CC4)
- Valorar la importancia del entorno y el medio natural practicando juegos y actividades al aire libre. (STEM5, CC2, CC4, CE3)
- Realizar e identificar situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. (CC2, CE1, CE3)

### **Competencia específica 6**

- Iniciarse en la utilización de dispositivos digitales como recurso de apoyo al área, de forma guiada, adoptando hábitos de uso seguro y responsable. (STEM2, CD1, CD2, CD3, CD4)

Tras la realización de este análisis sobre la orientación deportiva dentro del currículo, he podido observar que es un tema que aparece mencionado en varias

ocasiones. Por lo que emplear este tema para realizar una Unidad Didáctica en Educación Física es una buena opción, ya que está bien justificada por el currículo.

Además, es fundamental para crear hábitos de vida saludable, promover la actividad física y el trabajo cooperativo, así como el desarrollo de las habilidades motoras.

## 5. METODOLOGÍA

Para poder realizar este trabajo de fin de grado, en primer lugar he tenido que diseñar una Unidad Didáctica: "Nos orientamos", la cual he puesto en práctica en el CEIP Clara Campoamor de Villalobón, en los cursos de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Luego realicé la narración y un análisis de lo ocurrido en cada una de las sesiones. Para poder realizar estas tareas, en cada sesión iba apuntando en mi cuaderno de campo los aspectos más destacados, y las ideas que se me ocurrían para enriquecer las actividades.

Esta información me ayudaba en la realización de las modificaciones correspondientes en las sesiones posteriores, para poder satisfacer de forma más adecuada las necesidades de la clase. Además, con los datos obtenidos iba creando poco a poco mi Trabajo de Fin de Grado.

Tras la recopilación de la información, pasé a identificar las oportunidades y limitaciones que conllevaba la realización de esta unidad. Para ello, inicialmente leí la narración y el análisis de lo ocurrido en cada una de las sesiones y pensé cuales eran los aspectos que habían provocado más y menos problemas, tanto para el alumnado como para los docentes. Más adelante, realicé una tabla en la que asigné una casilla a cada una de las oportunidades y limitaciones que había encontrado. A continuación, volví a observar los datos recogidos, pero esta vez iba colocando cada elemento en la casilla de la oportunidad o limitación con la que estaba relacionada.

Posteriormente, elegí los siete aspectos tanto positivos como negativos que me parecían más relevantes y comencé a buscar información sobre ellos. Por último, procedí a la ejecución de un análisis de cada uno, relacionando lo que había vivido con las ideas de otros autores.

Tanto la planificación como la narración de lo ocurrido en la Unidad Didáctica “Nos orientamos”, se puede encontrar redactado en el ANEXO 1.

## **6. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE**

En este apartado se va a llevar a cabo un análisis de las oportunidades y limitaciones que se han encontrado durante la puesta en práctica de la Unidad Didáctica “Nos orientamos” realizada en 4º, 5º y 6º de Educación Primaria.

Dentro de las oportunidades, encontramos la influencia de las emociones, el incremento del contacto con el medio natural, la mejora de su capacidad de tomar decisiones y el carácter interdisciplinar que nos ofrece la orientación deportiva .Y, entre los límites, destacamos la dificultad de mantener al alumnado motivado a la hora de realizar orientación, lo complicado que es conseguir algunos de los materiales y lo costoso que es mantener al alumnado controlado y seguro.

Para la realización del análisis me apoyaré en la experiencia vivida durante la puesta en práctica de la unidad en los tres cursos y en la información recogida de diversos autores.

### **6.1. LA MOTIVACIÓN EN LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA**

Según Maslow, A. (1943), la motivación es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades. Este las clasifica, de más a menos básicas, en 5 niveles: que son: las necesidades relacionadas con la supervivencia; necesidades relacionadas con la seguridad y la protección; necesidades relacionadas con nuestro carácter social; necesidades de afiliación; necesidades de uno mismo; y las necesidades de autorrealización.

Cuando se comienza con la orientación es primordial que el alumnado sienta que es una actividad divertida y reconfortante. Esto va a ayudar a despertar su interés,

participación y ganas de aprender, es decir, estarán motivados (De Osma Rodríguez, C. 1997).

El deporte de la orientación deportiva no se trata normalmente en las escuelas, por lo que, cuando se plantea al alumnado una unidad didáctica sobre el tema, los escolares manifiestan rechazo. Esto se debe a que supone una novedad para ellos y su realización requiere de concentración y asimilación de nuevos contenidos. Lo que provoca sentimientos negativos como miedo o frustración, causando desmotivación a la hora de realizar las actividades (Deci y Ryan., 1991, 2000).

En el momento en el que comencé con la primera sesión de la Unidad Didáctica de orientación, descubrí que este deporte no llamaba la atención del alumnado. Cuando les informé del tema sobre el que iba a tratar, al ser desconocido, nadie quería empezar con él y todos sus comentarios eran negativos. Además, la primera actividad que realizaron consistía en orientar un mapa, algo que les costaba bastante y cuando fallaban no querían seguir intentándolo. Esto se debe a que la orientación es uno de los deportes que requiere mayor esfuerzo mental por parte del alumnado. Al no ser capaces de entender las actividades rápidamente, les provocaba sentimientos negativos y, por lo tanto, desmotivación.

Para eliminar estos sentimientos comencé a impartir los contenidos desde lo más básico e ir avanzando muy poco a poco según los iban interiorizando. Esto provocará una motivación extrínseca, en la que entrará en juego la regulación identificada. Quiere decir que el alumnado realizará las actividades para conseguir un resultado positivo, aunque el proceso no sea agradable (Deci y Ryan., 2000). Puesto que al realizar actividades de un nivel bajo y luego pasar a niveles más complicados va a hacer que obtengan un resultado atractivo. Consiguiendo así, que realizando las actividades que les proponga, van a ir mejorando en la adquisición de contenidos sobre orientación deportiva y superando distintos niveles, lo que les generará autoconfianza.

También, se debe tener en cuenta que la orientación es algo que inicialmente puede producir al alumnado temor, ya que no van a contar con la supervisión del docente, sino que van a ir solos o con su pareja.

Esto lo pude ver en la primera sesión en la que salimos a la zona urbana que rodea el centro escolar. Minutos antes de dejar el colegio, un alumno me pidió que le acompañara durante la realización de la actividad, esto se debía a que el escolar tenía miedo de perderse porque no era de Villalobón y no conocía la zona en la íbamos a trabajar (ANEXO 1, sesión 5).

Es importante comenzar por lugares fáciles, conocidos y no muy amplios como el gimnasio, el patio o zonas cercanas al centro y, cuando el alumnado ya tenga adquiridos más conocimientos sobre orientación, pasaremos a zonas no conocidas y más amplias como el monte. Tener en cuenta esto ayudará a que el alumnado se sienta seguro, por lo que eliminará los sentimientos negativos, produciendo así que esté motivado.

Si queremos que los escolares vayan aumentando los sentimientos positivos por la orientación deportiva es imprescindible trabajar la confianza, la autonomía y las relaciones con los demás. Para que esto ocurra, primero, se han realizado actividades en parejas así, si uno de los dos integrantes no entiende algo, le podrá ayudar el compañero y viceversa, apoyándose el uno en el otro y aprendiendo juntos.

Es importante que elijan ellos las parejas, dado que la Unidad Didáctica al principio no les va a provocar gran motivación. Así que, seleccionar al compañero que ellos deseen, va a provocar que aumente la motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes. Es decir, realizan actividades en las que se obtienen sensaciones físicas o intelectuales positivas y estimulantes (Vallerand., 1997).

Además, trabajando por parejas entrará en juego la regulación introyectada, que consiste en realizar una acción para no tener sentimientos negativos posteriormente (Deci y Ryan., 2000). Por lo que los integrantes de las parejas se ayudarán y, así, evitarán tener en un futuro sentimientos negativos.

Una vez que vayan consiguiendo confianza y autonomía sobre el tema, comenzarán a trabajar de forma más independiente, ya que sino siempre habrá un alumno de la pareja que va a comprender mejor la actividad, provocando que el otro

individuo deje de esforzarse y no desarrolle adecuadamente el trabajo de forma independiente.

Mientras van aprendiendo sobre orientación mejorarán su confianza, autonomía, autoestima, perderán el miedo y eliminarán la frustración. Por lo que la desmotivación que les provoca estos sentimientos negativos iniciales desaparecerá poco a poco. Consiguiendo, finalmente, una motivación intrínseca, ya sea hacia el conocimiento, para conocer algo nuevo; hacia el logro, para conseguir algo, intentar superarse a él mismo o a los demás; o hacia las experiencias estimulantes, obteniendo sensaciones físicas o intelectuales positivas (Vallerand, 1997).

## **6.2. DIFICULTAD A LA HORA DE CONSEGUIR LOS MATERIALES**

La puesta en práctica de la orientación deportiva lleva consigo la obtención de diversos materiales que tienen que ser adecuados para la realización de la actividad (Baena-Extremera, A et. al. 2014). Normalmente no se dispone de ellos en los centros escolares y ello se debe a que la orientación no se ha estado trabajando habitualmente en las escuelas, hasta hace escasos años (FEDO).

Los materiales que he empleado para llevar a cabo la puesta en práctica del deporte de orientación en el centro escolar de Villalobón, aparecen mencionados en el apartado 4.1 del presente trabajo. Algunos de ellos, como el mapa, son complejos de crear. Además, hay que tener unos conocimientos específicos sobre las herramientas que debemos emplear para realizarlo correctamente.

En mi caso, para la creación de los mapas (los cuales pueden verse en el ANEXO 2 Y 3) que se han utilizado durante la ejecución de las actividades de la unidad didáctica “Nos orientamos”, conté con la ayuda del padre de una alumna que pertenece al club ORCA. Este, para su realización, ha empleado varias horas recorriendo la zona que quería cartografiar y apuntando en una hoja todo lo que veía, para posteriormente digitalizarlo, gracias a los datos base obtenidos de ING, vuelos PNOA y MDT5; además

de representar los distintos elementos del terreno con los símbolos y colores adecuados. En el mapa aparecerá representada la escala, la lista de descripción de controles, la equidistancia de las curvas de nivel y las líneas de meridiano.

Por otro lado, también hay otro tipo de elementos que son imprescindibles como la brújula, las pinzas de control y las balizas. Su obtención produce un coste económico al centro escolar, ya que se necesitan varios objetos de cada tipo.

Las pinzas de control o las balizas se podrían elaborar manualmente por los alumnos en las sesiones de Educación Plástica y Visual, fomentando así el reciclaje, la interdisciplinariedad y la creación de nuevos materiales disponibles en el centro para poder realizar actividades de orientación en cualquier momento tras su fabricación.

Sin embargo, la brújula es un elemento imposible de realizar en el centro con el alumnado, puesto que es una tarea compleja y se necesitan materiales muy específicos para su creación. Por lo que hay dos posibilidades, comprarlas o solicitarlas a alguna entidad que las posea, para que se las proporcione al centro durante las sesiones en las que sean necesarias.

Durante la realización de la Unidad Didáctica, tuve la suerte de que me facilitarían las pinzas de control, las balizas y las brújulas entre el club ORCA y el área de Didáctica de la Expresión Corporal de la Facultad de Educación de Palencia del Campus la Yutera (UVA).

Inicialmente solicité las brújulas al Campus la Yutera, pero solo contaban con 14 y en el aula en el que las iba a utilizar eran 26 alumnos, por lo que no se disponía de una brújula por escolar. Así que formé parejas para que cada dos integrantes contarán con una brújula y tuvieran así la posibilidad de manipularla y realizar las actividades propuestas. De esta manera, todos los alumnos pudieron manejarla, conocer sus partes y aprender a orientar el mapa con ella.

Sin embargo, no en todas las parejas los dos integrantes utilizaban la brújula al mismo tiempo, ya que al estar con otra persona, si no lo entendían, dejaban que lo hiciera el compañero y no se esforzaba por aprender el funcionamiento de esta. Si

tuvieran una brújula por alumno, cada uno de ellos tendría la obligación de estar atento y aprender el funcionamiento de este elemento, porque no iban a tener a nadie que lo hiciera por ellos.

Finalmente, llegó el momento de realizar la carrera de orientación con los tres cursos a los que les habíamos impartido esta unidad didáctica y ahí es donde surgió el problema a la hora de pensar en cómo iba a adquirir brújulas para todas las parejas, dado que solo disponía de las 14 que nos había proporcionado el Campus la Yutera. Así que tuve que hablar con el club ORCA, para saber si ellos también disponían de brújulas y me podían prestar las que faltaban para poder realizar la prueba correctamente.

Cabe destacar que adquirir los objetos que se utilizan en orientación no ha sido una tarea sencilla. Además, he tenido que crear mucho material de forma manual como los mapas de la actividad de los “chinos” (ANEXO 4), la de los conos (ANEXO 5), la de los “mapas chinos invertidos” (ANEXO 6) y las soluciones de todas ellas (ANEXO 7 y 8).

Estos materiales los he empleado para la realización de varias actividades en las sesiones de iniciación (se pueden ver explicadas en el ANEXO 1, sesiones 1- 4), que se van a ejecutar en el gimnasio antes de salir al exterior, produciendo así que el alumnado adquiera los conocimientos básicos.

### **6.3. MANTENER AL ALUMNADO CONTROLADO Y SEGURO**

Según Timón Benítez, L. M et. al. (2010), la orientación es un deporte en el que se requiere tener en cuenta muchos aspectos para llevar un control de la peligrosidad que pueda llegar a ocasionar. Para tener un dominio de estos elementos hay que observar aspectos como: la seguridad activa, que se planifica antes de la actividad; la seguridad pasiva, que se lleva a cabo durante la actividad; la organización de los niveles; la elección del lugar; la colocación de los controles; la época en la que se va a realizar; las condiciones meteorológicas; las capacidades físicas del alumnado;...

La mayoría de estos aspectos deben concretarse antes de comenzar la prueba, pero otros, como la seguridad activa, se llevan a cabo en el momento en el que se está realizando la actividad.

Según Fuster i Matute, J & Elizalde Agurruza, B. (1995), la naturaleza es un lugar muy amplio y cambiante. Por lo que hay que realizar un estudio minucioso de sus componentes más esenciales, sobre todo de los que puedan provocar un determinado riesgo en las acciones que vaya a realizar el sujeto en el medio natural. Lo que más interesa delimitar es el estudio de los espacios físicos estáticos y dinámicos.

Por un lado, están los componentes estáticos o morfológicos. Son aquellos que poseen características estables o permanentes en relación con la práctica que en ellos se desarrolla. Dentro de estos, en la orientación influyen aspectos como la pendiente que posee la zona en la que se va a realizar la prueba; la altura a la que se van a encontrar los participantes; la distribución de los distintos puntos por los que van a pasar y la dificultad para llegar hasta ellos; los elementos que producen limitaciones sensoriales, como puede ser la excesiva vegetación, dado que limita la visibilidad; y el grado de cohesión o consistencia de los componentes, ya que dependiendo de cómo estén los lugares por los que se muevan los participantes habrá más o menos peligro.

Para seleccionar estos componentes es importante conocer las capacidades físicas del alumnado, puesto que cada vez practican menos ejercicio y puede que si no se hace una buena selección del recorrido este sea muy exigente y peligroso para alguno de los escolares.

Cuando saqué al alumnado del centro escolar de Villalobón a realizar orientación en la zona urbana tuve que fijarme en estos aspectos. Sin embargo, no realicé un análisis exhaustivo de ellos, ya que solo había pequeñas zonas con hierba, tierra o algunas rocas y el resto era un espacio llano y asfaltado. Lo que no iba a provocar grandes dificultades ni peligro para el alumnado.

Sin embargo, cuando fuimos al monte sí que tuve que fijarme más profundamente en los componentes estáticos como la pendiente que tenía la zona, la

vegetación que había, cómo era el tipo de suelo y si había lugares peligrosos por su gran altura.

Por otro lado, basándonos en las palabras de Fuster i Matute, J & Elizalde Agurruza, B. También encontramos los componentes dinámicos, los cuales presentan características cambiantes. Entre ellos se encuentran los factores meteorológicos, como la temperatura, la presión o la humedad; los fenómenos meteorológicos, como la lluvia, las heladas y las tormentas; la velocidad, en este caso influiría la del viento que nos dificultará la carrera y la visualización del mapa; la disposición o colocación de los controles, dependiendo del lugar en el que estén será más o menos peligroso llegar a ellos; el ruido, que dificultará la comunicación entre las parejas; los obstáculos que se encuentran por el recorrido, que pueden producir caídas; y la uniformidad dinámica, esto quiere decir que es un espacio que no cambia de un día para otro por lo que es más fácil realizar un estudio y evitar los obstáculos que nos podamos encontrar.

La mayoría de los componentes dinámicos hoy en día los podemos prever, pero no se sabe con exactitud lo que va a ocurrir en cada momento. Esto pasa con los factores y los fenómenos meteorológicos, que se ven con antelación, pudiendo así adecuar las actuaciones respecto a lo observado.

Cuando realicé las sesiones de orientación en el espacio exterior, debí tener en cuenta los componentes dinámicos con los que nos podíamos encontrar. Para ello consultaba el tiempo meteorológico a menudo, sobre todo los días anteriores a la actividad, tras ver las previsiones adecuaba mis futuras actuaciones. Las modificaciones que realizaba solían consistir en cambiar la sesión para hacerla en el gimnasio o repetir alguna actividad en la que el alumnado tenía dificultades.

Para obtener un medio en el que realizar actividades de orientación con unos componentes estáticos y dinámicos adecuados se deben de tener en cuenta, además de los aspectos mencionados anteriormente, la edad y las capacidades de los participantes. Pudiendo así seleccionar la mejor zona y el mejor momento para evitar cualquier tipo de riesgo que se pueda llegar a ocasionar.

Los escolares buscan emociones que no encuentran en la vía urbana y que les pueda aportar la naturaleza, ya que en las zonas urbanas el riesgo es casi inexistente y no los lleva a momentos en los que se requieran situaciones motrices complicadas e intensas. El poder adaptarse, integrarse en el funcionamiento de la naturaleza, estar inmerso en un juego cambiante de dimensiones, normas y emociones, va a producir al alumnado un momento de placer, el cual debe de estar regulado por los docentes para que no ocurran situaciones peligrosas.

Para llevar a cabo una experiencia educativa, segura y en la que el alumnado disfrute, como nos dicen los autores nombrados anteriormente, es necesario tener claro que todos los participantes conozcan adecuadamente cuáles son las normas, y que es lo que debe de hacer en todo momento si hay algún problema.

Por ello cuando realicé la prueba de orientación en el CEIP Clara Campoamor, días antes de esta especifique al alumnado y a sus familias aspectos como el tipo de que ropa tenían que llevar (de colores que destaquen con la naturaleza y pantalón largo). Las tonalidades de las prendas son importantes, ya que si algún alumno se pierde y lleva colores que resaltan con el entorno, será más fácil identificarlo, y, por otro lado, el pantalón largo evitará raspones, heridas, picaduras, etc.

Por último, el día de la carrera de orientación les dí una serie de indicaciones y normas que tenían que seguir la hora y el lugar en el que tenían que estar cuando finalizará la prueba, le dejamos 1 h de duración y debían de volver al punto de inicio; qué hacer si se perdían, tenían que buscar en la brújula el noroeste y seguir andando en esa dirección hasta que encontrarán un camino, y ahí esperar sentado a un docente; los límites de los que no podían salir, ya que era una zona rodeada de campos de cultivo, por lo que no podían pisarlos y si llegaban a ellos tenían que darse la vuelta; y cómo deben de cuidar y llevar el material, la brújula atada de la mano o cuello, no mover las baliza, no tirar basura, respetar la flora y la fauna.

Las normas deben de ser claras y fáciles de comprender para que todos sean capaces de recordarlas durante la prueba. Permitiendo así que el alumnado sepa dónde situarse en cada momento y el profesorado dónde localizar a los participantes en caso de

pérdida. Así, eliminaremos en gran parte los riesgos y mantendremos al alumnado controlado en todo momento.

#### **6.4. INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES**

Según Lang (1968), se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuestas: cognitivo/subjetivo; fisiológico/adaptativo y conductual/expresivo.

Las emociones se clasifican en tres tipos: emociones positivas (alegría, humor, felicidad), emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y las emociones ambiguas (sorpresa, esperanza, compasión). Estas son las emociones que se consideran como básicas (Bisquerra, R., 2000).

En orientación estas poseen un papel muy importante, ya que hay numerosos momentos en los que los participantes se van a sentir solos y perdidos. Y ahí es donde tienen que saber cómo actuar para que sus emociones no les jueguen una mala pasada.

Según Miguel Aguado, A. (2001), realizar las actividades de orientación en un espacio conocido o desconocido va a crear una gran variación a la hora de realizar la actividad. Si se deja a un alumno solo en el medio de un bosque, sin saber que hacer, está claro que no le va a agradar, produciendo así emociones negativas como: miedo, frustración o tristeza.

Para evitar que esto ocurra son imprescindibles dos herramientas claves: que el alumno aprenda los conocimientos necesarios para ser capaz de realizar actividades de orientación en el medio natural y seleccionar el recorrido adecuado para cada grupo.

La primera herramienta en la puesta en práctica de la unidad “Nos orientamos” la he llevado a cabo enseñando al alumnado, poco a poco, las diversas técnicas de orientación. Primero en espacios como el gimnasio, luego pasamos a lugares conocidos para ellos, como las zonas cercanas al centro escolar y, por último, en lugares desconocidos como el monte.

La realización de esta progresión fomentará que los alumnos se sientan seguros y tranquilos en todo momento. Además de enseñarles las técnicas hay que asegurarse de que las han comprendido correctamente, puesto que sino cuando vayan a realizar una carrera de orientación sin la presencia del docente van a aparecer esas emociones negativas que queremos eliminar o reducir lo máximo posible.

En mi caso, para asegurarme de que el alumnado había comprendido adecuadamente cómo se realiza cada técnica, les pedí que ejecutaran actividades en las que se trabajaba lo que quería valorar. Por ejemplo, si quería evaluar la técnica de orientación del mapa a través de elementos del terreno, utilizaba actividades como la de los mapas chinos o la de los conos, en las que iban apuntando los resultados en la tarjeta de control y luego la recogí para ver quién lo había realizado adecuadamente y quién no.

La segunda herramienta consiste en realizar correctamente los recorridos que van a llevar a cabo cada grupo de alumnos. Si este tiene los conocimientos muy claros y sabe orientarse muy bien, los puntos de control se encontrarán en lugares más complejos de localizar. Sin embargo, si tienen dificultades, los controles estarán en lugares más sencillos de encontrar, como pueden ser los elementos lineales. También, hay que tener en cuenta el diseño del mapa para que contenga elementos que todos los participantes sepan descifrar. Es decir, que hayan sido trabajados en clase. Así se van a eliminar las emociones negativas como la frustración o la impotencia al no ser capaces de realizar la actividad.

Por ello, en la ejecución de la carrera de orientación realizada en el colegio de Villalobón, se han creado dos mapas distintos. Uno para el alumnado de 4º y 5º de primaria, que tenían un nivel medio-bajo, en el que solo había diez balizas colocadas en elementos lineales y fáciles de reconocer. Y otro para los escolares de 6º de primaria, los cuales poseían un nivel más alto, así que en su mapa encontrábamos once puntos de control, algunos de ellos en elementos lineales, pero otros en lugares algo más complejos.

En cuanto a las emociones en la orientación, no solo influyen las dos herramientas mencionadas anteriormente, sino que también la organización de las

parejas. Cuando el alumnado está con un compañero que le transmite emociones como tranquilidad o seguridad, le va a ayudar a la hora de orientarse, y así se evitará experimentar situaciones negativas. Por eso, es importante que las primeras veces, sean ellos los que elijan el compañero con el que quieran compartir la experiencia.

En cuanto a mi experiencia, dejé total libertad al alumnado durante todas las sesiones de orientación que impartimos en el centro y en el medio urbano. Sin embargo, en la actividad final realizada en el monte, las parejas las elegimos mi compañero y yo, colocando a un alumno que era bueno en el deporte con otro al que no se le daba tan bien. Conformar así las parejas ayudó a que todos fueran capaces de realizar la prueba, evitando los sentimientos negativos. Además, tuvimos en cuenta las relaciones entre los individuos para que estuvieran lo más cómodos posibles, aumentando así el disfrute durante la actividad.

Otro de los aspectos que ayuda emocionalmente de forma positiva para que el alumnado se encuentre seguro durante la prueba es conocer la normativa mencionada en el apartado anterior. Si estos conocen qué deben hacer en cualquier momento que se encuentren desorientados, desaparecerá el miedo, la inseguridad, la frustración o la tristeza.

Según Timón Benítez, L. M et. al. (2010), las emociones juegan un papel muy importante en la realización de actividades deportivas como la orientación. Estas son imprescindibles en toda la tarea, pero aumentan notablemente cuando finalizan.

En ese momento es cuando se reencuentran con sus compañeros e intercambian sus experiencias. Van a escuchar comentarios sobre lo que sus compañeros han conseguido y ellos no y viceversa, lo que conlleva a experimentar tanto emociones positivas como negativas. Por ello, al finalizar la prueba, es importante dar un refuerzo positivo a todos los estudiantes independientemente de lo que hayan conseguido.

## **6.5. INCREMENTAN EL CONTACTO CON EL MEDIO NATURAL**

Se conoce como medio natural el espacio no modificado por la mano del hombre o en los que su actividad no ha determinado un cambio excesivo de su aspecto (García Fernández, P. & Quintana Valverde, M ,2005).

La orientación es un deporte desarrollado en la naturaleza, por lo que se considera una Actividad Física en el Medio Natural.

Según Miguel Aguado, A. (2001), las Actividades Físicas en el Medio Natural, pueden tener dos significados. Por un lado, hace referencia a cualquier actividad que se lleve a cabo en un entorno natural; por otro lado, son las actividades físicas que necesitan de ese medio natural para poder realizarse.

Tras ver los dos enfoques que se dan a las AFMN, he llegado a la conclusión de que la orientación deportiva está inmersa en el primero, ya que es un deporte muy versátil el cual se puede realizar en diversos espacios y no necesita obligatoriamente del medio natural, aunque es el lugar más común para realizarla.

Esto es algo que se puede ver en la puesta práctica de la UD “Nos orientamos”, en ella observamos cómo se han realizado actividades de orientación en el centro escolar, en la zona urbana que lo rodea y, finalmente, en el monte.

Según Mikkelsen et. al. (2017), la puesta en práctica de actividades físicas, produce un bienestar social, físico y mental del ser humano, mejorando la salud mental, reduciendo la obesidad, previniendo enfermedades, etc. Si a estos beneficios les sumamos el contacto con la naturaleza, se deduce que las AFMN son lo imprescindibles para que el ser humano se encuentre sano, puesto que esto va a producir gran cantidad ventajas psicológicas, en los trabajos cooperativos, en las habilidades deportivas, en el rendimiento académico y en la salud, entre otros (Baena Extremera, A. & González Melero, E., 2024).

A continuación, voy a explicar los beneficios que aportan las Actividades Físicas en el Medio Natural, teniendo en cuenta la revisión bibliográfica realizada por Baena Extremera, A. & González Melero, E. (2024).

En primer lugar, aparecen los beneficios psicológicos que produce al individuo la realización de Actividades Físicas en el Medio Natural. Algunos de estos son la mejora emocional, una mayor restauración fisiológica, reducción de la presión sanguínea, mejora del estado de ánimo, aumento de la autoestima y mejor atención a la hora de centrarse en una tarea.

En relación con los beneficios cognitivos, las respuestas cerebrales cuando se observa un entorno natural, estas son emocionalmente positivas, y poseen una mayor activación de las partes del cerebro que tienen relación con la regulación de las emociones y la respuesta emocional.

Respecto a los beneficios fisiológicos, llevar a cabo actividades físicas en el medio natural hace que disminuya la presión arterial, reduce los problemas de visión y aumenta la vitamina D.

Por último, los beneficios académicos que ofrecen las AFMN son que el alumnado se va a sentir más satisfecho con lo que realiza en la vida, mejoran los síntomas que presentan los alumnos con TDAH y mejora el desarrollo motor.

Algunos de estos beneficios los he observado en la carrera de orientación realizada en el CEIP Clara Campoamor. Respecto a los psicológicos y cognitivos, he podido ver que momentos antes de salir del colegio para ir al monte había alumnos preocupados por si se perdían o les atacaba algún animal durante la prueba. Pero sus emociones cambiaron al poco tiempo de establecer contacto con la naturaleza, un espacio en el que realizaban deporte mientras disfrutaban de estímulos visuales y sensoriales agradables, lo que generaba al alumnado sentimientos de bienestar y calma.

Además de los aspectos positivos que provocó cognitiva y psicológicamente en esta actividad, también hubo beneficios fisiológicos. Por un lado, vi cómo alumnos que

estaban más fatigados que los demás, ya que normalmente no practicaban deporte, disfrutaron mucho de la actividad y días después acabaron volviendo a ese espacio natural con sus familias para conocer más aspectos sobre él. Por otro lado, tuvo un impacto positivo en el sistema respiratorio del alumnado, debido a que era un espacio con abundante vegetación y el aire que estaban respirando estaba menos contaminado y era más rico en oxígeno. Finalmente, el alumnado pudo adquirir mayor vitamina D, al seleccionar un día soleado para realizar la actividad.

Por último, los beneficios académicos no los pude observar correctamente porque la prueba finalizó un viernes a última hora y no tuve la oportunidad de presenciar su comportamiento en este ámbito. Sin embargo, cabe destacar que antes de finalizar la jornada escolar estuvimos unos minutos en el centro escolar, y ofrecimos al alumnado la oportunidad de salir al patio. Pero gran parte de estos prefirieron quedarse en el aula dibujando de forma calmada.

Sin embargo, llevar a cabo actividades en el medio natural conlleva un impacto ambiental negativo. Los mayores inconvenientes que produce la utilización del medio natural son la compactación del suelo, el deterioro de la vegetación, las molestias a la fauna, el vertido de basuras y la contaminación de las aguas.

Para que esto tuviera el menor impacto negativo posible establecí al alumnado una serie de normas antes de salir al espacio natural. Las que se fijaron en la prueba de orientación realizada en Villalobón para cuidar este espacio fueron las siguientes: no tirar basuras y respetar la flora y fauna de la zona.

Por ello es importante resaltar que, a través de la realización de la orientación en el medio natural, se tratará de concienciar al alumnado sobre el cuidado del entorno en el que están disfrutando y así poder conservarlo con el paso de los años.

## 6.6. MEJORAN SU CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES

Según Timón Benítez, L. M et. al. (2010), la toma de decisiones es algo imprescindible en las actividades de orientación deportiva, ya que es de vital importancia la percepción de las diferentes situaciones buscando siempre la relación que se establece entre la realidad y el plano.

Según Miguel Aguado, A. (2001), en los recorridos de orientación siempre se sabe cuál es el lugar en el que estamos y al que nos dirigimos, pero en ningún momento vamos a conocer el camino que debemos seguir. Para elegir por dónde hay que ir al siguiente punto hay que tomar una decisión en la que van a influir tres aspectos: la forma física, los lugares y las apetencias.

- La forma física que tenga el individuo es imprescindible para tomar decisiones, dado que puede que no esté preparado físicamente para ir corriendo por una zona inclinada y de espesa vegetación, pero sí por un camino rocoso. Por lo que hay que seleccionar el espacio más adecuado para la forma física de la que disponen los participantes.
- Durante las actividades de orientación, se encontrarán diversos lugares que van a poseer distintas características. Como pueden ser senderos llanos, con inclinación, pistas forestales, zonas rocosas, espacios con gran cantidad de vegetación, con obstáculos, terrenos resbaladizos... Y tendrán que elegir el lugar que mejor se adapte a cada momento.
- Las apetencias, es lo que va a determinar finalmente el recorrido seleccionado, ya que posiblemente algunas de las opciones sean similares y lo que ayude a tomar la decisión final, va a ser lo que más le apetezca realizar al individuo en ese momento.

Para poder tomar decisiones hay que tener al menos dos opciones y así poder elegir la que mejor se ajuste a las preferencias del momento. Así que, cuando se tenga que ir de un punto a otro, lo primero que se tiene que hacer es crear el máximo número

de posibilidades para llegar al lugar deseado y así poder elegir la opción que mejor se ajuste a las características de cada circunstancia.

Según Timón Benítez, L. M et. al. (2010), en la orientación deportiva el alumnado se encuentra continuamente en una situación en la que debe debatir con el compañero y posteriormente tomar una decisión. Si va aumentando el espacio donde se desarrolla la actividad y la dificultad de esta, las decisiones que tienen que tomar son mucho más importantes y complejas. Para tomar correctamente estas decisiones hay que escuchar al compañero, discutir las distintas opiniones y, a partir de ahí tomar la decisión más adecuada.

La toma de decisiones es algo que aumenta la autoconfianza y autoestima del alumnado. Esto lo he podido ver durante la puesta en práctica de la Unidad Didáctica “Nos orientamos”. Gran parte del alumnado, sobre todo durante las primeras sesiones, realizaban las actividades y cada vez que ejecutaban un pequeño movimiento me preguntaban si estaban en el lugar correcto. Sin embargo, cada vez que me consultaban una duda estaban bien situados, pero necesitaban una constante aprobación por que no confiaban en sus decisiones.

Poco a poco, con el paso de los días, las preguntas se iban reduciendo y el alumnado comenzaba a enfrentarse a la responsabilidad de tomar sus propias decisiones.

Por otro lado, en cuanto a la autoestima, pude observar que al inicio de la unidad, al no haber realizado nunca el deporte de orientación, los escolares no sabían muy bien cómo comenzar las actividades y cuando daban el paso de intentarlo sus resultados generalmente eran negativos, lo que conllevaba a que su autoestima se redujera. Para solucionar este problema, coloqué a los escolares por parejas e iba repitiendo la explicación varias veces a los alumnos que tenían mayores dificultades, lo que ayudó a que fueran entendiendo las actividades y aumentando así su autoestima.

En resumen, desarrollar la habilidad de tomar decisiones rápidas y acertadas durante una carrera de orientación es de vital importancia para optimizar el rendimiento, conservar la energía, adaptarse a los cambios que puedan surgir y garantizar la

seguridad de los participantes. Además, ayudará a mejorar la autoestima y la autoconfianza de los participantes.

## **6.7. CARÁCTER INTERDISCIPLINAR**

Interdisciplinar se refiere a una metodología que se basa en combinar varias disciplinas en las que se trabaja sobre un mismo tema, para obtener de forma conjunta un objetivo común. Esto fomenta un mayor desarrollo del aprendizaje significativo del alumnado y ayuda a que se encuentre más motivado a la hora de realizar las tareas en las diversas áreas.

La orientación es uno de los contenidos del área de Educación Física en los que es más sencillo llevar a cabo una metodología interdisciplinar con casi todas las materias que aparecen en el currículo (Timón Benítez, L. M et. al. 2010).

La Unidad Didáctica que he puesto en práctica sobre orientación deportiva en el CEIP Clara Campoamor está dentro del área de Educación Física, pero he establecido una relación con la asignatura de Educación Plástica y Visual. La conexión entre estas dos asignaturas la he llevado a cabo mediante la realización de un mapa con vista aérea del centro para que el alumnado vaya relacionado lo real con su representación gráfica correspondiente en el mapa.

Aunque en este caso, solo se trabaja la Educación Plástica y Visual. Además de la Educación Física se van a mencionar algunas de las áreas en las que se podría aplicar la orientación deportiva de forma interdisciplinar y cómo se podría incluir en el aula. Las propuestas que voy a realizar están enfocadas para el alumnado de 5º de Educación Primaria, pero se pueden utilizar en los cursos de 4º y 6º realizando pequeñas modificaciones.

- Las Matemáticas, se pueden introducir para trabajar el cálculo de distancias de un control a otro, teniendo en cuenta la escala; para calcular el tiempo que se tarda en realizar la prueba, en diferentes unidades de tiempo; y para averiguar cuál ha sido el tiempo medio de la duración de una actividad de orientación.

- En las Ciencias de la Naturaleza, una forma de trabajarlo es enseñándoles cómo cuidar el medio ambiente, para que cuando estén en él lo respeten; mediante la identificación y clasificación de árboles, plantas, rocas, minerales y animales que observen en el medio natural; y a través del conocimiento del funcionamiento y los cambios que experimenta nuestro cuerpo durante la realización de actividades físicas.
- En el área de las Ciencias Sociales, se puede incluir la orientación a la hora de identificar y conocer las características de los paisajes; en la elaboración de representaciones gráficas del terreno; y en la explicación de algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Lengua Castellana y Literatura, se podría relacionar esta área con la orientación educativa, mediante la realización de una pequeña reflexión sobre cómo se van sintiendo los alumnos en cada una de las sesiones. Así podremos ver si su motivación aumenta, si va evolucionado positivamente y si hay alguna inquietud, para poder solucionarla.
- La asignatura de Educación Plástica y Visual nos permite trabajar las curvas de nivel, mediante su representación con plastilina. También se pueden interpretar mapas o hacer representaciones gráficas, al igual que en las Ciencias Sociales.
- Música y Danza, en esta área el alumnado podrá formar un baile y un pequeño lema musical que represente a la pareja.
- Lengua Extranjera, es una asignatura en la que se pueden introducir algunas de las palabras más básicas relacionadas con la orientación en inglés, lo que favorecerá el aumento de su vocabulario en esta lengua.

Como podemos observar, es posible relacionar el deporte de la orientación con todas las asignaturas que aparecen en el currículo de 5º de Educación Primaria, por lo que sería muy buena idea introducir este contenido en las aulas de primaria y trabajarlo de forma interdisciplinar.

Utilizar esta metodología, no solo va a enriquecer el aprendizaje que van a adquirir los estudiantes mientras se lleva a cabo, sino que también va a mejorar la preparación del alumnado a la hora de enfrentarse con los desafíos que se van a encontrar en un futuro y les va a proporcionar una buena base para un desarrollo personal y académico adecuado.

## 7. CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo de fin de grado he adquirido gran cantidad de información nueva sobre la orientación deportiva y he ampliado mis conocimientos sobre temas que ya conocía. Una de las cosas que más me ha sorprendido ha sido el gran peso que posee la orientación deportiva dentro del currículo de Educación Física en la etapa de Educación Primaria y es algo que me alegra, ya que es un contenido que a la hora de trabajarlo aporta gran cantidad de aspectos positivos al alumnado. No solo aprenden sobre orientación, sino que también adquieren herramientas que les van a ser muy útiles durante toda su vida.

Pero esto, no solo me ha ayudado a obtener contenidos teóricos, sino que durante la puesta en práctica de la Unidad Didáctica “Nos orientamos” he podido ver todo el trabajo que conlleva escoger un tema que requiere gran cantidad de materiales y que los contenidos que deben de aprender los alumnos son complejos de entender y explicar. Sin embargo, el poder realizarla en distintos cursos y tener la retroalimentación de varios docentes y compañeros, me ha ayudado a ver diferentes errores y cómo solucionarlos de la mejor manera posible.

Gracias a esta experiencia estoy segura de que si actualmente tuviera que volver a crear una nueva Unidad Didáctica sobre el deporte de la orientación, lo realizaría con una gran facilidad, sacaría más provecho a las actividades y tendría más capacidad de improvisación, entre otras cosas.

Además, con la puesta en práctica de la unidad he podido ver cuáles son las ventajas y los inconvenientes que provoca la impartición de este deporte, así como su preparación. Cabe destacar que me ha costado más de lo que pensaba identificar los aspectos negativos de trabajar el deporte de la orientación en un centro escolar, pero los que he encontrado me parece que pueden generar un impedimento real en algunos centros. Sobre todo, el de la obtención de los materiales, puesto que hay centros que no

disponen de ninguna persona que les pueda realizar un mapa de la zona de una forma tan profesional o les puedan prestar elementos como las brújulas, balizas y pinzas. Aunque los dos últimos materiales son de fácil fabricación y se podrían crear en la asignatura de Educación Plástica y Visual con materiales reciclados, así se introduciría el reciclaje y la interdisciplinariedad.

Respecto a las oportunidades que nos ofrece la realización de una unidad como la de “Nos orientamos” en primaria, son numerosas y aportan una gran cantidad de aspectos positivos al alumnado, que posiblemente muchos de ellos si no es gracias a actividades como esta no tendrían ningún tipo de contacto con la naturaleza, ni trabajarían de ninguna forma capacidades como la autonomía, la autoconfianza, la toma de decisiones... Por otro lado, también fomentará el desarrollo de la motivación por las AFMN y aprenderán sobre el control de sus emociones.

Finalmente, me gustaría recalcar que, gracias a la realización de este TFG, he podido aumentar mis conocimientos sobre orientación y valorar más la importancia de realizar actividades en el entorno natural. Además, ayudará a que el alumnado vea la importancia de la naturaleza, de permanecer en ella y de su cuidado.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Anón. (s. f.) “¿Qué es la Orientación?”. *Federación Española de Orientación (FEDO)*.
- Baena Extremera, A. & González Melero, E. (2024). “Beneficios psicológicos, cognitivos, fisiológicos y académicos que aportan las actividades físicas en el medio natural. Revisión bibliográfica”. *Revista Digital de Educación Física (86)*.
- Baena Extremera, A et. al. (2014). “Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada”. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*
- Bisquerra, R. (2000). “Educación emocional y bienestar”. *Barcelona: Praxis*
- De Osma Rodríguez, C. (1997). ”El deporte de orientación”. *Área de formación. Dirección general de deportes*.
- Federación Española de Orientación. (2018, 1 junio). *Mujer y Orientación: La Naturaleza, el mejor estadio del mundo* [Archivo de vídeo]. Recuperado el día 26/05/2024 de [https://www.youtube.com/watch?v=aIS0M13w\\_i0](https://www.youtube.com/watch?v=aIS0M13w_i0)
- Fuster i Matute, J & Elizalde Agurruza, B. (1995). “Riesgo y actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional”. *Educación Física y deporte*.
- Gallego Gómez, A. (2024). “Unidad Didáctica: Nos orientamos”. *Informe de docencia*.
- García Fernández, P. & Quintana Valverde, M. (2005). ”Introducción a las Actividades en la Naturaleza”
- Krounlund, M. (1991). “Carrera de orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para la competición”

- Lang, P. (1968). "Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct"  
*En J.M. Shlein (Ed.), Research in Psychotherapy, II. Washington: American Psychological Association*
- Maslow, A. (1943). "A theory of human motivation".
- McNeill, C., Cory-Wright, J., & Renfrew, T. (2006). "CARRERAS DE ORIENTACIÓN". *Guía de aprendizaje*, 67.
- Miguel Aguado, A. (2001). "Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar". *Palencia: Cuadernos Técnicos*.
- Mínguez Viñambres, A. (2008). "Las actividades de orientación en la educación formal". *Universidad Autónoma de Madrid*.
- ORCA. (s.f.). Recuperado el día 29/05/2024 de <https://orcapalencia.com/web/inicio/>.
- Real Decreto 38/2022, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. 29 de septiembre de 2022.
- Rodríguez Estrada, M. (1988). "Motivación al trabajo". *Serie de capacitación integral*.
- Timón Benítez, L. M et. al. (2010). "La orientación deportiva en el marco escolar". *Colección Educación Física en Educación Secundaria*.

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1- UD “Nos orientamos”

Explicación del planteamiento de la Unidad Didáctica “Nos orientamos” en 5º de Educación Primaria y narración de lo ocurrido tras su puesta en práctica.

**Tabla 1**

*Semana 0 “ Nos orientamos”*

<b>SEMANA 0“ Nos orientamos”</b>
<b>SESIÓN 0 “¿Cómo vemos el centro?”</b>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
Esta actividad consiste en que el alumnado realice un mapa con vista aérea del colegio. Para facilitar al alumnado la comprensión de la actividad, se proyectará una imagen con vista aérea del colegio en google maps. Se realizará una sesión de plástica antes del inicio de la Unidad Didáctica.
<b>MATERIALES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Folio</li><li>- Pinturas</li><li>- Google Maps</li></ul>

*Fuente:* Gallego Gómez, A. (2024). “ Unidad Didáctica: Nos orientamos”. *Informe de docencia.*

**Tabla 2***Semana 1 “ Nos orientamos”*

<b>SEMANA 1“ Nos orientamos”</b>	
<b>SESIÓN 1 “Iniciamos en orientación”</b>	<b>SESIÓN 2 “Carrera de relevos”</b>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<p>Para comenzar se realizará una introducción en la que explicaremos qué es la orientación. A continuación, se utilizará la actividad de los mapas chinos para introducir al alumnado en la orientación.</p> <p>Esta actividad consiste en crear un campo de conos. Luego daremos a cada alumno un mapa en el que aparecerán representados esos conos, algunos de ellos estarán rodeados y tendrán una letra al lado. Así que, el alumnado tendrá que ir en orden alfabético a los conos que están rodeados, y apuntar en una tarjeta de control el número que hay en cada uno de ellos.</p> <p>Cuando finalicen irán a la corchera, donde estarán las soluciones colgadas para que puedan comprobar si lo han realizado correctamente.</p>	<p>Para comenzar se les recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se les preguntará cuáles eran los aspectos que tienen que tener en cuenta para realizar la actividad correctamente.</p> <p>Luego, se hará una carrera de relevos con los mapas chinos, para ello se harán grupos de tres. Cada integrante del grupo tendrá un mapa el cual tendrá que resolver. Antes de comenzar la actividad tendrán unos minutos para organizarse y explicárselo a los compañeros, que no han entendido correctamente la actividad o no han estado en la sesión anterior.</p> <p>Después, van a salir de uno en uno a resolver el mapa, cuando acabe el primer integrante vuelve a su grupo y sale el siguiente compañero y así hasta que salgan todos y se resuelvan los mapas.</p> <p>A continuación, se dividirá la clase en dos grupos: los que han resuelto todos los mapas bien y los que hayan tenido fallos. Una vez divididos, se formarán parejas con un integrante de cada grupo.</p> <p>Finalmente, volverán a resolver alguno de los mapas pero en parejas, así unos podrán ayudar a otros y todos comprenderán la actividad.</p>

MATERIALES	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos chinos</li> <li>- Mapas chinos</li> <li>- Tarjeta de control</li> <li>- Números</li> <li>- Boli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos chinos</li> <li>- Mapas chinos</li> <li>- Tarjeta de control</li> <li>- Números</li> <li>- Boli</li> </ul>

*Fuente: Gallego Gómez, A. (2024). “ Unidad didáctica: Nos orientamos”. Informe de docencia.*

**Tabla 3**

*Semana 2 “ Nos orientamos ”*

SEMANA 2 “ Nos orientamos ”	
SESIÓN 3 “Creamos y resolvemos”	SESIÓN 4 “Vamos superando niveles”
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
<p>En esta sesión, los alumnos se dividirán en tres grupos y cada uno se encargará de montar una serie de campos con la misma distribución que los mapas que se les han proporcionado anteriormente, y colocarán encima un número que también vendrá determinado en el mapa. Una vez que todos los grupos hayan montado los campos, rotarán al campo de al lado.</p> <p>En cada campo, encontrarán tres modelos distintos para resolverlo, los cuales tendrán que solucionar. Cuando se resuelvan, comprobarán si lo han realizado correctamente (mirando las soluciones que estarán en la corchera) y cada equipo montará otro campo para que lo resuelvan los compañeros. Esto se repetirá varias veces y el equipo que resuelva más mapas será el ganador.</p>	<p>Para esta actividad se colocan 6 filas de 5 conos cada una, números encima de cada cono y una letra al lado de cada uno de los conos que quedan en los laterales del cuadrado.</p> <p>A continuación, se pondrán por parejas y les daremos una tarjeta con un recorrido marcado a cada pareja, empezarán por la tarjeta del nivel 1 e irán avanzando hasta el nivel 6. Para pasar de un nivel a otro tendrán que superar el anterior y si ven que les ha costado mucho pueden coger otra tarjeta del mismo nivel.</p> <p>Para comprobar si lo han realizado correctamente tendrán que ir a corchera para ver las soluciones.</p>
MATERIALES	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjetas de control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos</li> <li>- Boli</li> <li>- Números</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjetas del juego</li> <li>- Tarjeta de control</li> <li>- Lápiz</li> </ul>
--	---

*Fuente: Gallego Gómez, A. (2024). “ Unidad Didáctica: Nos orientamos”. Informe de docencia.*

**Tabla 4**

*Semana 3 “ Nos orientamos”*

<b>SEMANA 3“ Nos orientamos”</b>	
<b>SESIÓN 5 “Identificamos elementos lineales del mapa”</b>	<b>SESIÓN 6 “Repasamos lo aprendido”</b>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<p>Comenzaremos la sesión con una parte teórica en la que se les explicarán los cuatro colores principales en orientación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Azul: agua</li> <li>- Negro: elementos hechos por el hombre</li> <li>- Gris: rocas y piedras</li> <li>- Verde: vegetación</li> <li>- Marrón: formas del terreno</li> </ul> <p>También , se les contarán cuáles son los símbolos que indican tanto la salida como la meta y una serie de normas de seguridad.</p> <p>A continuación, se formarán parejas y a cada una se le proporcionará un mapa de la zona de alrededor del colegio.</p> <p>Finalmente, saldremos a la calle con los mapas en los que habrá 9 puntos marcados, en elementos lineales. Los alumnos tendrán que orientar el mapa e ir a los puntos que hay marcados, para ver qué elemento de la realidad representa el mapa. Cuando identifiquen qué elemento del mapa hay en la realidad, lo tendrán que apuntar en una hoja</p>	<p>Cabe destacar que esta sesión, no se iba a realizar inicialmente, pero por condiciones climatológicas se tuvo que añadir.</p> <p>Para iniciar la clase visualizarán el siguiente vídeo: Rubén RV (2022). <i>CARRERAS DE ORIENTACIÓN PARA 5º Y 6º DE PRIMARIA</i> [Video]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w7ZLSFpJjnw">https://www.youtube.com/watch?v=w7ZLSFpJjnw</a></p> <p>Para comprender mejor en qué consiste una carrera de orientación.</p> <p>A continuación, iremos al gimnasio y repetiremos la actividad de los conos. Podrán comenzar por el nivel en el que se sientan más cómodos.</p>

que luego se recogerá.	
<b>MATERIALES</b>	<b>MATERIALES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa</li> <li>- Hoja</li> <li>- Reloj</li> <li>- Boli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantalla digital</li> <li>- Conos</li> <li>- Tarjeta de control</li> <li>- Números y letras</li> </ul>

Fuente: Gallego Gómez, A. (2024). “ Unidad Didáctica: Nos orientamos”. *Informe de docencia*.

**Tabla 5**

*Semana 4 “ Nos orientamos ”*

<b>SEMANA 4“ Nos orientamos”</b>	
<b>SESIÓN 7 “Identificamos todo tipo de elementos”</b>	<b>SESIÓN 8 “Escondo y luego busco”</b>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>
<p>A lo largo de esta sesión se desarrollará una salida al exterior por parejas. Cuyo objetivo principal es encontrar los 9 puntos señalizados en el mapa (habrá elementos tanto lineales como no lineales), previamente entregado a los alumnos. Cuando las parejas lleguen a los puntos indicados deberán escribir en una hoja lo que han encontrado en cada uno de los puntos. Sin embargo, a la hora de la búsqueda e identificación de los puntos tendrán que repartirlos entre los dos integrantes de la pareja, para que los dos participen por igual. Finalmente, esta hoja será recogida.</p>	<p>Para realizar esta sesión formaremos parejas, a estas se les hará entrega de dos objetos iguales (p.ej. Dos conos rojos). A continuación, a cada integrante se le dará un mapa con un punto marcado y al otro compañero otro mapa con otro punto marcado. Tras marcarles el punto, irán a depositar el objeto en el punto del mapa que se les ha marcado y volverán al lugar inicial, donde se intercambiarán los mapas para poder encontrar el objeto depositado por el compañero. Una vez que hayan encontrado el objeto obtendrán un punto. Para conseguir más puntos tendrán que volver a realizar lo mismo con distintos lugares marcados en el mapa. Al final la pareja que más puntos obtenga será la ganadora de la actividad.</p>

MATERIALES	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa</li> <li>- Folio</li> <li>- Bolígrafo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folio</li> <li>- Lápiz/ rotulador</li> <li>- Mapas</li> <li>- Diferentes objetos( conos, cuerdas, balones...)</li> </ul>

*Fuente: Gallego Gómez, A. (2024). “ Unidad Didáctica: Nos orientamos”. Informe de docencia.*

### Tabla 6

*Semana 5 “ Nos orientamos”*

SEMANA 5 “ Nos orientamos”	
SESIÓN 9 “Uso de la brújula”	SESIÓN 10 “Carrera de orientación”
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
<p>Para esta sesión emplearemos 30 minutos de la clase anterior para poder explicar una serie de contenidos teóricos imprescindibles para realizar la sesión final.</p> <p>Los contenidos que trataremos y recordaremos son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brújula y sus partes</li> <li>- <b>Orientar un mapa con la brújula</b></li> <li>- Qué son las tarjetas de control</li> <li>- Cómo saber si estoy en la baliza correcta</li> <li>- Qué son los elementos lineales</li> <li>- Qué significa cada color en el mapa</li> <li>- Cómo leer la descripción de controles</li> </ul> <p>Pero sobre todo nos centraremos en el segundo</p>	<p>En esta última sesión, sacaremos al alumnado de los tres cursos a los que hemos impartido esta unidad didáctica al monte, para realizar una carrera de orientación real. Para ello realizaremos dos recorridos distintos. Uno para los de 4º y 5º con 10 puntos de control y otro para los de 6º con 11 puntos de control.</p> <p>Antes de empezar la carrera, se explicará a los alumnos 4 aspectos importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si salen al campo de cultivo van mal y tienen que darse la vuelta.</li> <li>- Si se pierden tienen que ir hacia el noroeste.</li> <li>- Tienen 1 hora para realizar la prueba, hayan pasado por todos los puntos de</li> </ul>

<p>contenido. Para ello les proporcionaremos una brújula por pareja, para que lo comprendan mejor y la puedan manipular.</p> <p>A continuación, pasaremos a la parte práctica, para ello cogerán una brújula y un mapa por pareja. Una vez que lo obtengan, saldrán a la calle para buscar una serie de puntos del mapa, pero deberán de utilizar la brújula para orientar el mapa.</p>	<p>control o no.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No pueden separarse de su pareja en ningún momento.</li> </ul> <p>A continuación, los alumnos irán saliendo por parejas cada minuto, en ese minuto se les dice dónde está la baliza que marca el inicio, nos aseguramos de que lleven brújula colocada correctamente y les apuntamos el minuto en el que salen. Las parejas irán saliendo, en primer lugar una de 4° y una de 6° ,y luego una de 5°.</p> <p>Una vez que salgan todos, iremos a las zonas más peligrosas para asegurarnos de que no ocurra nada durante la prueba.</p>
<b>MATERIALES</b>	<b>MATERIALES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brújula</li> <li>- Mapas</li> <li>- Números plastificados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapas</li> <li>- Tarjeta de control</li> <li>- Brújula</li> <li>- Leyenda</li> <li>- Balizas</li> <li>- Pinzas</li> </ul>

*Fuente: Gallego Gómez, A. (2024). “ Unidad Didáctica: Nos orientamos”. Informe de docencia.*

A continuación , se va a realizar la narración de lo que ocurrió en cada una de las sesiones de la Unidad Didáctica explicada anteriormente.

### SESIÓN 1 “Iniciamos en orientación”

Al ser la primera sesión de la Unidad Didáctica y la primera toma de contacto que tenía con los alumnos, estaba algo nerviosa. Además, en el momento de hacer los grupos, como les acababa de conocer no sabía sus nombres y tuve complicaciones.

En cuanto a la realización de la actividad, los alumnos estaban algo perdidos a la hora de realizarla y no sabían cómo orientar el mapa, ya que era la primera vez que practicaban orientación. Pero poco a poco les fui dando indicaciones, por lo que gran parte de la clase al finalizar la actividad la ha acabado comprendiendo. Unos llevaban ritmos más rápidos que otros pero casi todos han podido resolver algún mapa, ya sea con ayuda de un compañero o del docente.

Otro problema que tuve, fue que al ser una actividad en la que hay que colocar bastante material no había acabado cuando llegaron los alumnos, por lo que me puse nerviosa y me tuvo que ayudar mi compañero. Finalmente, vi que era una Unidad Didáctica que al alumnado no le gustaba, por lo que me desmotivó un poco.

### SESIÓN 2 “Carrera de relevos”

Durante esta sesión, para solventar el problema de los grupos, que tuve en la sesión anterior, realice estos con unas tarjetas, las cuales tenía ya preparadas para 26 alumnos que son los que hay normalmente en el aula, pero ese día faltaban dos alumnos y no quite las tarjetas por lo que los grupos no salieron bien.

Además, el alumno con TDAH se negó a hacer la actividad dado que decía que a él no le gustaba la orientación, ni el grupo con el que le había tocado y solo quería jugar al fútbol. Se quedó apartado en un lado del gimnasio, pero en cuanto los compañeros comenzaron a jugar, fui a hablar con él y descubrí que no lo entendía y por eso no quería jugar. Así que me puse a hacer la actividad con él y poco a poco la iba

comprendiendo hasta que llegó un punto en el que ya lo quería hacer él solo. Por lo que le deje volver al grupo en el que estaba inicialmente.

### SESIÓN 3 “Creamos y resolvemos”

Para esta actividad realicé yo misma 90 mapas a mano, por lo que en alguno me equivoque en pequeños detalles, lo que fue un problema a la hora de que los alumnos comprobarán los resultados. Ya que iban a ver los resultados y estaban mal, por lo que tenía que volver al campo revisarlo y corregirlo, provocando que perdiera tiempo y no me pudiera centrar en otros aspectos.

Por otro lado, al tener 3 grupos que se tenían que intercambiar al colocar el campo, había grupos que finalizaban muy rápido, entonces no quería que estuvieran esperando y decidí cambiar a los dos grupos que habían acabado. Esto provocó que el otro equipo, cuando finalizó, no tuviera con quien cambiarse.

En esta sesión puede ver, cómo alumnos que en las primeras clases estaban desmotivados y realizaban las actividades de forma desganada, comenzaron a estar felices y motivados, poniendo interés en lo que hacían.

### SESIÓN 4 “Vamos superando niveles”

Durante esta sesión, el alumnado iba comprendiendo poco a poco como orientar el mapa, como colocarle y como debían de moverse. Esto era algo que les facilitaba la realización de la actividad. En esta sesión los alumnos tenían que cambiar de tarjeta de control y de mapa constantemente, y decidí encargarme yo de dárselas. Sin embargo, conforme iba avanzando la clase me di cuenta de que así no podía ayudar a los alumnos y no me daba tiempo a atender a todos a la vez.

Otro de los problemas que encontré fue, que al ser una clase numerosa no había un mapa para cada uno por lo que se tenían que poner por parejas o tríos, algo que pensé que iba a jugar en mi contra pero luego fue beneficioso para ellos. Encontramos bastante diferencias de niveles entre los alumnos, puesto que algunos eran capaces de

llegar casi hasta el nivel 6, pero otros estaban atascados en el nivel 1. Finalmente, todos los alumnos consiguieron llegar al nivel 4.

Cabe destacar, que en esta sesión la clase en general estaba bastante motivada, ya que realizar actividades en las que van pasando de nivel les gustan, porque ven cómo se van superando a sí mismos y ya iban comprendiendo la Unidad Didáctica.

#### SESIÓN 5 “Identificamos elementos lineales del mapa”

Fue el primer día que realizamos orientación en el exterior, a la hora de darles los límites de los que no se podían salir, tuve dificultades dado que casi no conocía la zona, y no sabía cómo explicarles cuáles eran los lugares de los que no podían salir, pero conté con la ayuda de mi compañero que reside en Villalobón, para poder explicárselo. Comenzamos la sesión por una zona cercana al centro, para que el alumnado se sintiera seguro. Pero esto no fue así, sino que hubo un alumno que me pidió que le acompañara porque tenía miedo de perderse. Al inicio, estuve un rato con él y su pareja, pero luego le vi feliz realizando la actividad por lo que me fui alejando poco a poco. Al finalizar la sesión, vino hacia mí muy contento diciéndome que lo había pasado genial.

El resto de la clase, estaba deseando comenzar a realizar orientación en el exterior. Así que cuando salimos fueron a buscar los objetos, los identificaron bastante bien para ser la primera vez que lo hacían. Aunque en algunos puntos no ponían lo que había exactamente sino lo que a ellos les parecía que estaba más cerca de ese punto. El alumnado al salir del centro pensaba que tenían libertad y estaban un poco revolucionados, por lo que alguno realizó actividades que no eran adecuadas.

#### SESIÓN 6 “Repasamos lo aprendido”

La sesión seis no se pudo realizar inicialmente en el día previsto, por condiciones climatológicas. Por lo que tuve que modificar los planes que tenía inicialmente para esta sesión. Lo que decidí hacer fue visualizar un vídeo en el que les explicaba que era la orientación, los distintos elementos que se utilizan, para que sirva

cada uno de ellos y cómo realizar una carrera de orientación. Tras finalizar el vídeo, fuimos al gimnasio y repetimos la actividad de los conos, para ello podían seleccionar el nivel que ellos considerarían adecuado.

### SESIÓN 7 “Identificamos todo tipo de elementos”

En esta sesión, hubo alumnos que al ir el día anterior con la pareja y no tener la obligación de llevar ellos el mapa en ningún momento, cuando les tocó tomar el mando no sabían orientarse. También, algún que otro alumno descubrió que había una leyenda en la que estaban los elementos rodeados en el mapa por lo que lo copiaban sin ir al lugar.

### SESIÓN 8 “Escondo y luego busco”

Fue una sesión, algo compleja de explicar, de forma oral ya que había que tener en cuenta varios aspectos. Para que el alumnado lo comprendiera al 100%, se tuvo que empezar la actividad e ir explicándolo paso a paso según se iba desarrollando la actividad. Como el alumnado iba individualmente, se pudo ver quien comprendía bien la actividad y quien no.

Al tener que estar pendiente de la pareja y llevar cada uno una velocidad, el integrante que llegaba antes tenía que esperar. También, había escolares que veían de donde venía su compañero por lo que iban hacia esa dirección directamente sin mirar el mapa. Por último, cabe destacar que al acabar la actividad íbamos a recoger los objetos y alguno no sabía dónde los había dejado.

### SESIÓN 9 “Uso de la brújula”

Llegó el momento de introducir la brújula, para ello estuvimos parte de la sesión anterior en el aula. Durante este tiempo, nos dedicamos a explicar aspectos básicos sobre la brújula mientras la manipulaba por parejas, ya que no había una para cada alumno. Al principio les costaba bastante entenderlo y había que ir mesa por mesa explicándolo detalladamente, lo cual lleva bastante tiempo. Además, había brújulas que no marcaban bien el norte magnético porque las alteraba el metal de la mesa o estaban

estropeadas.

Por otro lado, en el momento en el que salimos a la calle con las brújulas los alumnos casi no las utilizaban, porque como empleamos el mismo mapa con el que habíamos estado trabajando durante las sesiones anteriores ya se lo conocían. Además, los números que tenían colocados para ir a buscarles se volaban y costaba encontrarles porque eran pequeños.

### SESIÓN 10 “Carrera de orientación”

Fue una sesión muy bien organizada, ya que había profesionales de la orientación implicados. Al comienzo fueron saliendo los alumnos de forma organizada e iban pasando por donde estaba situada. En ese momento, les daba la brújula, les apuntaba el minuto en el que habían salido y les decía donde estaba la baliza que marcaba el inicio.

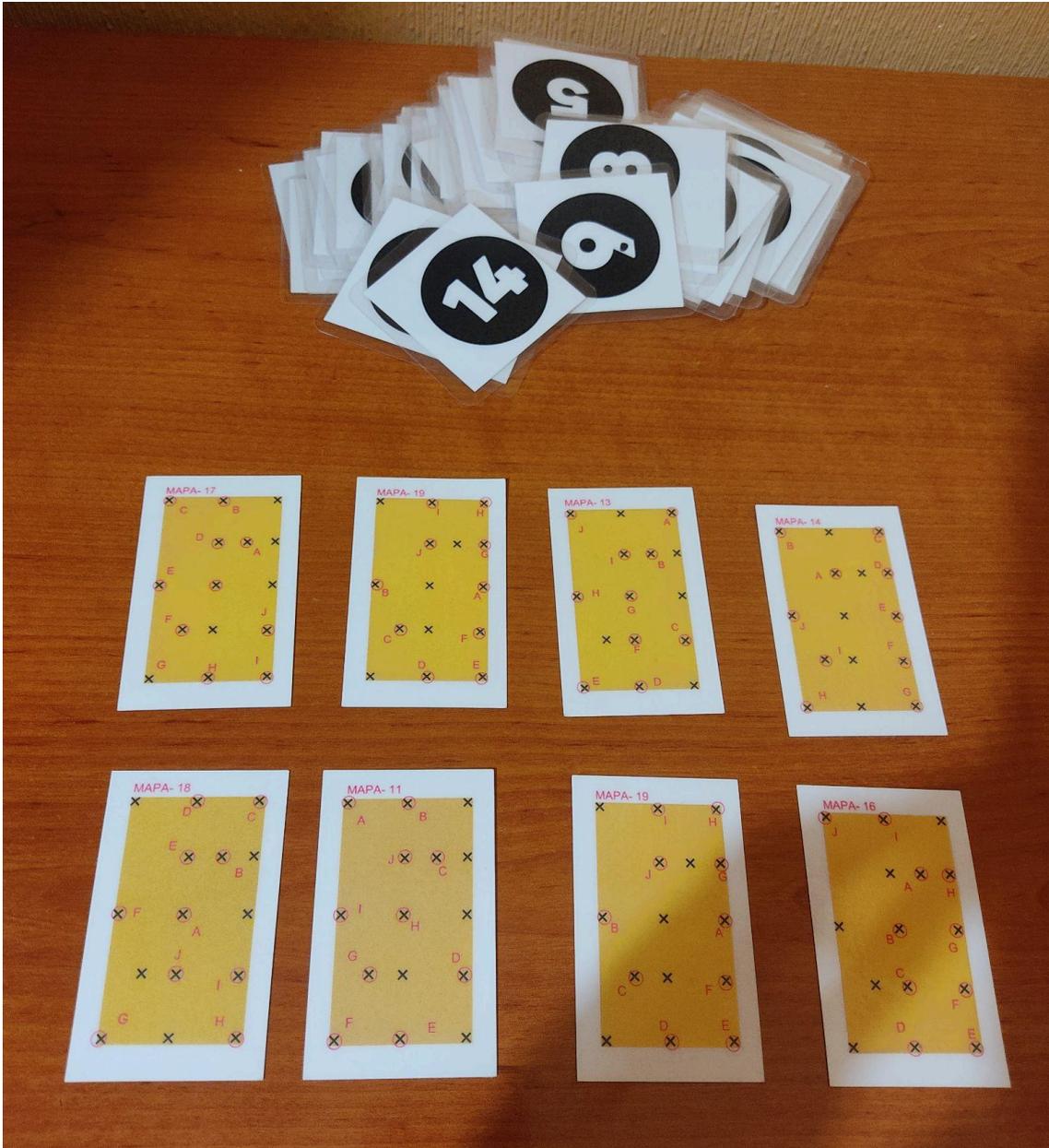
Una vez salieron, fueron poco a poco encontrando las balizas. Había varios docentes supervisando por toda la zona, para que todos los alumnos estuvieran seguros y poder solucionar cualquier problema si lo hubiera. Algún alumno se salió de la zona en la que se realizaba la prueba, pero rápidamente volvían al lugar en el que debían estar. Finalmente, salió todo bien y todos los alumnos realizaron la prueba con éxito.

## ANEXO 2- Mapa urbano





## ANEXO 4- Actividad mapas chinos



## ANEXO 5- Actividad conos y soluciones



## ANEXO 6- Actividad chinos invertida



ANEXO 7- Soluciones actividad conos

MAPA 13 TARJETA MAESTRA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
7	9	13	10	5	14	12	11	8	4

MAPA 12 TARJETA MAESTRA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
15	6	1	14	3	5	2	11	8	4

MAPA 11 TARJETA MAESTRA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
4	15	9	13	10	5	2	12	11	8

MAPA 19 TARJETA MAESTRA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	11	2	10	3	13	6	7	15	8

## ANEXO 8 - Soluciones mapas chinos invertidos

### TARJETAS MAESTRAS

MAPA N° 1.1

A	B	C	D	E	F	G	H
1	7	3	5	9	8	4	11

MAPA N° 1.2

A	B	C	D	E	F	G	H
5	3	6	1	6	4	11	13

MAPA N° 1.3

A	B	C	D	E	F	G	H
1	10	8	14	12	13	7	11

MAPA N° 2.1

A	B	C	D	E	F	G	H
2	10	6	1	7	12	5	11

MAPA N° 2.2

A	B	C	D	E	F	G	H
10	2	6	1	7	5	12	11

MAPA N° 2.3

A	B	C	D	E	F	G	H
10	4	9	7	12	14	5	13

MAPA N° 3.1

A	B	C	D	E	F	G	H
10	6	7	2	13	14	1	11