



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA.
UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE EN
EL ESPINAR (SEGOVIA)

Autora: María Sebastián Martín

Tutores académicos: Alberto Gonzalo Arranz y Darío Pérez Brunicardi



Facultad de Educación
de Segovia

RESUMEN

El siguiente trabajo de fin de grado (TFG) se basa en una propuesta de intervención educativa centrada en la orientación deportiva como actividad física en el medio natural en Educación Física (EFMN), diseñada para estudiantes de 5º de Primaria del CEIP Arcipreste de Hita en el pueblo de El Espinar (Segovia). La situación de aprendizaje está compuesta por seis sesiones (implementadas tres de ellas con dos de los grupos) en la que los estudiantes participan en actividades de orientación utilizando mapas y superando retos (individuales y grupales) en espacios como el aula, el patio del colegio y un parque cercano. La metodología emplea el aprendizaje cooperativo y la participación activa para lograr un aprendizaje significativo. En los resultados se observa que los alumnos mejoraron su capacidad de trabajo en equipo y de toma de decisiones, aunque surgieron algunos desafíos como la competitividad y las dificultades en la interpretación de los mapas. Esta experiencia demuestra que la orientación deportiva es una herramienta eficaz para enriquecer el proceso educativo y fomentar valores necesarios para el desarrollo integral de los niños y niñas y pone de manifiesto la relevancia de los conocimientos y actividades previas para desarrollar las habilidades fundamentales para el uso de mapas de orientación en entornos naturales.

PALABRAS CLAVE

AFMN, orientación, medio natural, desarrollo integral.

ABSTRACT

The following final degree project (TFG) is based on a proposal for educational intervention focused on sports orientation as a physical activity in the natural environment in physical education (EFMN), designed for 5th grade students of the CEIP Arcipreste de Hita in the town of El Espinar (Segovia). The learning situation is composed of six sessions (three of which were implemented with two of the groups) in which students participate in orientation activities using maps and overcoming challenges (individual and group) in spaces such as the classroom, the schoolyard and a nearby park. The methodology uses cooperative learning and active participation to achieve meaningful learning. The results show that students improved their teamwork and decision-making skills, although some challenges arose such as competitiveness and difficulties in map interpretation. This experience shows that sports orientation is an effective tool to enrich the educational process and promote values necessary for the comprehensive development of children and it also highlights the importance of previous knowledge and

activities to develop the fundamental skills for use orientation maps in natural environments.

KEYWORDS

AFMN, orientation, natural environment, integral development.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS.....	11
4. MARCO TEÓRICO.....	12
HISTORIA Y CONCEPTO DE LAS AFMN	12
LAS AFMN EN LA EF ESCOLAR.....	14
¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?	17
LA ORIENTACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	18
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA TRABAJAR LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA	21
5. DISEÑO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	23
OBJETIVOS DE ETAPA Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS	23
ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO/ESPACIO	24
RECURSOS DIDÁCTICOS.....	28
METODOLOGÍA.....	29
EVALUACIÓN	29
SESIONES DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.....	32
6. RESULTADOS.....	34
7. CONCLUSIONES FINALES	40
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
9. ANEXOS.....	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estructura de las sesiones	25
Tabla 2 Espacios de la situación de aprendizaje.....	25
Tabla 3 Recursos didácticos	28

Tabla 4 Sesión en el patio del colegio	32
Tabla 5 Sesión en el colegio	33
Tabla 6 Sesión en El Pinarillo.....	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Espacios de la situación de aprendizaje	28
Figura 2 Imágenes de su puesta en práctica	37
Figura 3 Imágenes de su puesta en práctica	39

1. INTRODUCCIÓN

En la etapa de Educación Primaria, más concretamente en el ámbito de educación física, el desarrollo de la orientación espacial es esencial para mejorar ciertas habilidades motrices y cognitivas en el alumnado. A través de distintas actividades, los niños y niñas aprenden a ubicarse en el entorno y a interpretar referencias del espacio, contribuyendo así a su formación integral.

Para empezar a hablar de las AFMN y más concretamente de la orientación, es importante conocer lo que significa la expresión “Orientarse espacialmente”, ya que es uno de los términos más importantes y que debemos conocer. Este concepto consiste en “conocer dónde estamos situados, y cómo llegar a otros puntos y destinos” (Miguel Aguado, 2001, p.91). La orientación deportiva es una de estas actividades que más se suelen trabajar en el medio natural. Si que es cierto, que para trabajar este contenido en la etapa de Educación Primaria supone en algunos casos un desafío para los docentes, ya que en varias ocasiones no estamos acostumbrados a salir fuera del centro escolar y nos puede parecer un “riesgo”. De todos modos, es muy importante que este contenido sea un eje de trabajo en las diferentes programaciones de Educación Física dentro de un centro escolar.

Los docentes tienen un papel fundamental a la hora de realizar estas actividades en el medio natural. Es muy importante que exista una organización previa (planificar actividades, permisos, transporte...), que estemos preparados para enfrentarnos a cualquier situación en la que aparezca cualquier tipo de riesgo, etc. Si desde un primer momento, nosotros como docentes contamos con una buena implicación y preparación del proyecto, no tiene por qué suponer un problema realizar estas actividades tan lúdicas y enriquecedoras.

Desde mi punto de vista, pienso que trabajar con los niños y niñas este contenido es muy importante para su desarrollo integral, no sólo por su desarrollo motriz, sino porque también favorece el desarrollo cognitivo, emocional y social de la persona; haciéndole consciente del entorno que le rodea. Además, es un contenido interdisciplinar, ya que a través de él se pueden trabajar otros contenidos como matemáticas, mímica, conocimiento del entorno, etc.

A continuación de esta breve **introducción** sobre el trabajo que voy a desarrollar, aparecerán otros apartados importantes. Como segundo punto, en el apartado de **objetivos** se hará referencia a aquello que quiero conseguir con la realización del trabajo.

Posteriormente, encontraremos el apartado de **justificación**, donde comentaré la importancia de este trabajo y el porqué de esta actividad física en el centro y en el medio natural. Como siguiente apartado, encontraremos el **marco teórico**, donde aparecerá toda esa fundamentación teórica en relación con las AFMN y dando especial importancia a la orientación deportiva. Este apartado dejará paso al siguiente, que hace referencia a la **propuesta de intervención**, donde aparecerá aquello que he diseñado y que he llevado a cabo en el centro escolar. Por último, en la parte final del documento, se encontrarán los **resultados** y las **conclusiones finales** en las que reflexionaré sobre la realización de este trabajo.

Además, podemos encontrar las **referencias bibliográficas**, es decir, todos y cada uno de los documentos que he utilizado y consultado para la realización del trabajo; y para concluir, los **anexos**, donde se recogen todo aquello que se ha elaborado para la propuesta de intervención.

2. JUSTIFICACIÓN

He elegido el tema de la orientación deportiva como AFMN (Actividad Física en el Medio Natural) para realizar una propuesta de intervención en el 5º curso de Educación Primaria. Considero que hoy en día sigue siendo un tema que a veces no se pone en práctica por miedo, falta de formación, de material o de motivación por parte del docente. Es cierto, que el profesorado afrontará esta aventura con más garantías si lleva una buena mochila de recursos y experiencias previas (Pérez Brunicardi et al., 2017, p.44)

A lo largo de la carrera, he estudiado y profundizado en muchas de las asignaturas que se relacionan directamente con muchos de los contenidos del área de Educación Física y este último año, en la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, hemos trabajado varios contenidos que nunca dejaría fuera de las programaciones de EF., siendo la orientación uno de ellos.

Uno de los motivos que me llevó a elegir este tema fue acudir en el mes de noviembre de 2023 a la I Jornada de Orientación Deportiva Escolar que se celebró en El Espinar en el Parque de El Pinarillo. He decidido poner en práctica este tema porque considero que es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Si hablamos de la orientación dentro del centro escolar, proporciona al alumnado ciertas habilidades a la hora de tomar decisiones, de afrontar diferentes retos, etc. Por otro lado, al hablar de orientación en el medio natural, sería similar pero dándoles a los niños la oportunidad de conectar con la naturaleza, comprender su importancia y aprender a respetar el entorno que les rodea.

Tomando como referencia el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, esta es una de las competencias más relevantes que se van a trabajar: (ver todas las competencias en el Anexo 1)

- ***Competencia personal, social y de aprender a aprender:*** *el alumnado será consciente de sus emociones y comportamientos ante posibles momentos de conflicto, aprendiendo progresivamente a gestionarlos, respetará las emociones de los demás, desarrollará mecanismos de trabajo en equipo y asumirá responsabilidades individuales.*

En las sesiones planteadas, puede haber momentos en los que surja algún conflicto y los niños tengan que gestionar sus emociones, sus sentimientos y comportamientos;

y por ello aprender de lo ocurrido. Es importante que para ello trabajen en equipo para resolver problemas de orientación y que asuman tanto responsabilidades grupales como individuales dentro del grupo.

Respecto al área de Educación Física, esta es una de las competencias específicas que se van a trabajar:

- **Competencia específica 5.** *Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.*

En esta propuesta es muy importante el medio natural como contexto de práctica motriz, ya que una de las sesiones de orientación la realizamos fuera de la escuela y nos acercamos más a lo que conocemos como “orientación deportiva”. Es muy importante que los niños y niñas realicen actividades fuera del contexto escolar para así valorar el entorno que les rodea, adoptando así medidas de responsabilidad (individual y grupal) durante la práctica de juegos, actividades y en este caso actividades en el medio natural como la orientación.

Esta situación de aprendizaje se encuentra presente en muchos de los bloques de contenidos, pero se relaciona directamente con el Bloque F de Educación Física “Interacción eficiente y sostenible del entorno” (práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano) del quinto curso de Primaria.

Trabajar este contenido en la escuela enriquece la experiencia educativa porque contribuye al desarrollo integral del alumnado y fortalece la comunidad escolar.

Además, es un tema que enriquece el currículo, ya que integra conocimientos y contenidos de Ciencias, de Educación Física, etc, de manera práctica y vivencial (dentro y fuera de la escuela), promoviendo un aprendizaje significativo para el alumnado. Al existir esa conexión entre la teoría y la práctica, se fomenta la motivación de los niños y niñas y por ello se reflejan esos conocimientos en situaciones reales.

La realización de este trabajo expone algunos de los conocimientos que he ido adquiriendo en mi formación como maestra de Educación Primaria, así como algunos de

los objetivos que se plantean en la Guía Docente del Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria, más concretamente en la mención de Educación Física.

Este trabajo expone la aplicación de todas esas habilidades adquiridas en relación con la educación en el entorno y al aire libre. Pretendo desarrollar en los alumnos y alumnas ciertas capacidades y habilidades motoras, seleccionando y adaptando aquellos elementos necesarios como pueden ser los espacios (dentro o fuera del centro), garantizando por ello la seguridad del alumnado y en torno a sus necesidades. Además, realizando diferentes actividades de orientación en el medio natural, quiero promover en los niños y niñas el contacto con su entorno y el uso responsable del mismo. Por ello, considero que la orientación deportiva es una herramienta muy útil que además de enriquecer el currículo escolar, me ayuda a cumplir mis objetivos como maestra, proporcionando a mi alumnado experiencias de aprendizaje más significativas y motivadoras.

3. OBJETIVOS

El presente trabajo tiene como objetivo principal diseñar, realizar y evaluar una propuesta de intervención en la asignatura de Educación Física, basada en la orientación deportiva como una actividad física en el medio natural. El trabajo se va a desarrollar tomando como curso de referencia 5º de Educación Primaria en el CEIP Arcipreste de Hita.

Para ello, tendré en cuenta los siguientes objetivos:

- Integrar la orientación con el currículo del área de Educación Física y otras asignaturas, aprovechando las diversas oportunidades interdisciplinarias que nos ofrece esta actividad en el medio natural.
- Diseñar, organizar y llevar a cabo una serie de actividades de orientación utilizando el aula, el entorno más cercano y el medio natural.
- Reflexionar y analizar la importancia que tiene trabajar la orientación en la escuela.
- Fomentar el cuidado del medio natural a través de las actividades propuestas en la situación de aprendizaje, dentro y fuera del entorno escolar.
- Favorecer el aprendizaje de mi alumnado mediante las actividades de orientación, tanto a nivel individual como grupal.

4. MARCO TEÓRICO

HISTORIA Y CONCEPTO DE LAS AFMN

Para las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) es difícil encontrar una definición que tenga todas las características que tienen estas actividades en la naturaleza.

Según Bernadet (citado en Guillén y Lapetra, 2000) las actividades físico-deportivas en el entorno natural tienen como objetivo común el desplazamiento (individual o grupal) hacia un destino específico y aprovechando los elementos del entorno natural.

Hablar de las actividades físicas en la naturaleza implica hacer referencia a la evolución del ser humano. Desde la era primitiva, donde la estrecha conexión entre el hombre y la naturaleza marcó el inicio de lo que hoy conocemos como Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), estas prácticas han ido adquiriendo distintos significados a lo largo del tiempo. En ese momento fue donde comenzaron a desarrollarse diversas formas de ejercicio físico y deportivo, las cuales han perdurado hasta la actualidad y juegan un fundamental en el desarrollo integral del ser humano.

Según García y Quintana (2005, citado en Beneyto Gisbert, 2015), suele ser difícil marcar el principio de las AFMN, ya que no las podemos situar en un momento histórico concreto.

A continuación, vamos a hacer un recorrido por aquellos aspectos más importantes de la historia de las AFMN hasta ahora (Beneyto Gisbert, 2015)

Olivera (1989, citado en Beneyto Gisbert, 2015) considera que las prácticas deportivas de hoy en día son un símbolo cultural influenciado por prácticas ancestrales. Por ello, muchos de los orígenes de estas actividades en la naturaleza están estrechamente vinculados con la evolución histórica y cultural de la humanidad a lo largo del tiempo.

Sicilia (1999, citado en Beneyto Gisbert, 2015) considera que estas actividades pasaron de ser una necesidad para la supervivencia a convertirse en una forma de recreación de la sociedad moderna, es decir, en una práctica de ocio.

Por otro lado, Rousseau (siglo XVIII) es considerado como el principal impulsor de estas actividades con enfoque educativo. Este autor afirma que "la naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación sea aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza".

A lo largo de la historia, varios pedagogos promovieron la idea de llevar a sus alumnos al entorno natural o de crear escuelas al aire libre, con el propósito de formar individuos más íntegros, saludables y completos. Un ejemplo de ello son las "escuelas Waldorf" de Rudolf Steiner y las "escuelas de campo" de Ferrier.

En la primera mitad del siglo XX, las AFMN comenzaron a institucionalizarse. La Institución Libre de Enseñanza (1887), junto con el Padre Manjón, así como con centros de excursionismo y ocio, impulsaron un mayor abanico de actividades. Con el tiempo, algunas de estas prácticas evolucionaron hasta convertirse en deportes como la escalada o el esquí.

Hoy en día, podemos hablar de los llamados “Deportes de Aventura”, dónde se mencionan dos aspectos diferentes de comprender las actividades en la naturaleza: (Baena Extremera, 2003)

- Como actividad de tiempo libre.
- Como actividad relacionada con la educación.

El número de actividades en la naturaleza es muy amplio y difícil de clasificar ya que en muchas ocasiones no se puede concretar una actividad en un solo apartado. Según Baena Extremera (2003), todos estos intentos se han apoyado en diferentes criterios

- En función del objeto de estudio:
 - Competitivas: engloban todos los deportes reglamentados
 - Recreativas- educativas: son las actividades que se realizan para ocupar el ocio y con una finalidad educativa
- En función del medio donde se realizan:
 - Actividades en el medio terrestre: la acampada, marcha, orientación...
 - Actividades en el medio acuático: esquí náutico, piragüismo, surf, aguas tranquilas, bravas...
 - Actividades en el medio aéreo: aeroestación, ala delta, paracaidismo...
- En función del nivel de organización:
 - Actividades programadas y organizadas con continuidad: marchas, acampadas, etc.
 - Actividades esporádicas de promoción: excursiones, visitas, etc.
 - Actividades de autoorganización o libre: salidas improvisadas...

- En función de la interdisciplinariedad curricular:
 - Actividades específicas, propias o fundamentales: son aquellas prácticas consustanciales con las actividades al aire libre, constituyendo la base articular de toda planificación y realización de actividades al aire libre.
 - Actividades físicas complementarias: no son de menor importancia que las anteriores, ya que suponen el soporte vivo de las actividades en la naturaleza. Se pueden dividir en:
 - Actividades complementarias de utilidad
 - Actividades pedagógicas y recreativas
 - Actividades científicas
 - Actividades físico-deportivas
 - Actividades de supervivencia

Por último, queremos destacar que las actividades físicas en la naturaleza se pueden desarrollar desde tres puntos de vista diferentes, dependiendo de los contenidos que se van a desarrollar (García y Quintana, 2005, citado en Beneyto Gisbert, 2015):

- Punto de vista educativo: fomenta la participación de los estudiantes en actividades de cooperación, de trabajo en equipo, etc.
- Punto de vista deportivo: busca desarrollar habilidades técnicas específicas, junto con el conocimiento y manejo adecuado del material, adaptándose a diferentes niveles de dificultad.
- Punto de vista empresarial: ofrece experiencias basadas en la demanda, permitiendo a las personas a enfrentarse a actividades donde exista el riesgo y emociones intensas.

LAS AFMN EN LA EF ESCOLAR

Las actividades físicas en el medio natural deben promover contenidos educativos que tengan una justificación y se vean reflejadas en el currículum oficial. Según afirma Santos (2002), la característica principal es la estrecha vinculación que existe entre la actividad física y el medio natural, cuya labor, en este caso, es educativa y formativa desde la globalidad. Es importante llevar la educación, más concretamente la Educación Física al medio natural, convirtiéndose la naturaleza en aula con unas características propias.

La Educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades en la

naturaleza, siempre con seguridad y con el máximo respeto hacia su entorno (Pinos, 1997).

Realizar este tipo de actividades en la escuela favorece en gran medida el desarrollo integral de los niños y niñas. Como dicen Granero y Baena (2010):

Las AFMN favorecen el desarrollo físico (mejorando la condición física, coordinación, etc., ya que en función de la actividad practicada será necesario andar, correr, saltar, equilibrarse, escalar, etc., sólo y en grupo), intelectual (aprendizaje de conceptos y técnicas, así como a través de actividades que implican toma de decisiones a nivel individual) y emocional (intimidación, cooperación, solidaridad, esfuerzo, autosuperación, concentración, satisfacción, etc.). (p.41).

Además, es muy importante tener en cuenta que a la hora de realizar estas actividades debemos saber en todo momento lo que queremos hacer y cómo lo queremos hacer, dejando a un lado todos los riesgos que pueden suponer. Estas actividades tienen que ser una aventura para los niños, algo novedoso y no una actividad descontrolada o caótica.

Por último, quiero mencionar que no tenemos que olvidar que las AFMN son “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa” (Miguel, 2001, p.47).

Hay muchos autores que hablan sobre los aspectos positivos que tienen las AFMN como actividades para educar. Según Gómez (2002, citado en Beneyto Gisbert, 2015), el potencial educativo que ofrecen estas actividades contribuye al desarrollo integral de las capacidades de los niños y niñas.

Además, según García y Quintana (2005, citado en Beneyto Gisbert, 2015) las AFMN nos permiten desarrollar diferentes cualidades como:

- Adquisición de hábitos higiénicos y saludables.
- Desarrollo de las cualidades físicas.
- Estimulación sensorial.
- Coraje, dominio de sí, valor, compañerismo, etc.
- Inteligencia, memoria, aprendizaje de técnicas adecuadas e imaginación.

De todos modos, no sólo se presentan beneficios al realizar estas actividades, sino que también existen dificultades.

Una de las dificultades que surgen en estas actividades es el tiempo necesario para su planificación fuera del entorno escolar. Según Parra (2009), existen cuatro etapas que definen los aspectos logísticos y educativos requeridos para su desarrollo

- Primera etapa: elaboración de un anteproyecto, reuniones informativas y elaboración del proyecto.
- Segunda etapa: presentación del proyecto a los estudiantes y sus familias, solicitud de permisos, definición de horarios y trabajo en clase sobre conceptos básicos.
- Tercera etapa: ejecución de la salida, organización de actividades, organización de grupos, desarrollo de las actividades planificadas, recolección de muestras y retorno.
- Cuarta etapa: aplicación de encuestas al alumnado, evaluación de la experiencia, exposición de los resultados y elaboración del informe final.

Según Pérez Brunicardi y Martín del Barrio (2021), a la hora de realizar cualquier actividad de orientación en el entorno natural hay que tener en cuenta dos aspectos muy importantes: la preparación y la prospección.

En primer lugar, hay que informarnos, es decir, buscar en diferentes fuentes información sobre lo que vamos a tratar, guiarnos por lo que dicen algunos expertos, ver la meteorología que dan para el día que queramos realizar la actividad, etc.

En segundo lugar, debemos realizar la prospección de campo, es decir, desplazarnos al lugar dónde se va a realizar la actividad para así hacer un croquis, un plano, ver si el terreno puede dificultar la actividad, pensar cómo vamos a planificar la sesión...

En tercer lugar, hay que destacar la comunicación, es decir, las familias tienen que estar informadas de que los niños y niñas van a salir del centro (hoja de autorización). Además, es importante que en este tipo de propuestas y actividades estén implicadas y participen activamente toda la comunidad educativa.

En cuarto y último lugar, mencionamos también los preparativos preliminares, que son todos los materiales, autorizaciones, listas de control, servicios complementarios como transporte o alojamientos, la meteorología (14, 7, 3 y 1 día antes), etc.

Muchos docentes no quieren incluir las AFMN en sus programaciones por las dificultades que pueden suponer. García et al., citados en Arroyo (2010), mencionan algunas de éstas:

- Dificultades administrativas: cuestiones de responsabilidad civil, escasez de cursos de reciclaje, entre otros.
- Dificultades vinculadas con el profesorado: falta de innovación y motivación, escasa colaboración (dentro y entre centros) y poco reconocimiento profesional.
- Dificultades en la organización de las AFMN: interrupción de la programación de otras materias, consumo de tiempo y problemas logísticos como el transporte.
- Otras dificultades: falta de apoyo por parte de las familias y escasa conciencia educativa en el ámbito político.
- Dificultades propias de las AFMN: necesidad de material especializado, costes elevados y exigencia en el dominio de las técnicas.

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

Para conocer la historia de la orientación, hemos recurrido a la página del Club Califas de Orientación (2001):

El deporte de la orientación nació a finales del siglo XIX en los países escandinavos (norte de Europa). Las primeras carreras de orientación, vinculadas al ámbito militar, se desarrollaron por la necesidad de desplazarse en áreas boscosas. Con el tiempo, en 1879, se celebró en Noruega la primera competición oficial, organizada por el club Tjalve. A partir de entonces, comenzaron a surgir más eventos y se establecieron reglas que, aunque han ido evolucionando con los años, aún forman parte de los reglamentos actuales.

Esta actividad física o deporte tuvo como precursor a Killander, oficial del ejército sueco dedicado a los scouts y a las actividades y deportes al aire libre. Tras la Segunda Guerra Mundial, esta actividad comenzó a expandirse por los países de Europa y posteriormente al resto del mundo. Tiempo después, se creó en Copenhague la Federación Internacional de Orientación (IOF), que actualmente agrupa a 75 federaciones internacionales. En España, fue el profesor de INEF Martin Kronlud quien impulsó este deporte con el objetivo de mejorar la condición física de sus alumnos de una manera más recreativa.

Aunque hoy en día siga siendo una actividad menos conocida, su popularidad está creciendo paulatinamente y cada vez más personas muestran interés por ella. Actualmente en España la Federación Española de Orientación (FEDO) cuenta con 10 federaciones territoriales, 4 asociaciones y delegaciones territoriales y 145 clubes, con unos 20.000 practicantes aproximadamente, de los cuales 8.500 están federados.

La orientación podemos definirla como el deporte en el que los participantes buscan diferentes puntos en el mapa denominados balizas en el menor tiempo posible, ayudándose de un mapa y en algunos casos una brújula (García, 2001).

Además, a la hora de orientarnos hay que tener en cuenta aquello que menciona Miguel Aguado (2001, p.90): “saber dónde estamos y cómo llegar a otros puntos o destinos”. Esta AFMN tiene una serie de aplicaciones prácticas más allá del aspecto deportivo, puesto que ayuda a mejorar la capacidad de orientación y adaptación a lugares que son menos conocidos para el niño. Existen multitud de definiciones para el concepto de orientación, cada una de ellas aportando ideas clave de este deporte.

Por otro lado, para comprender un poco más esta disciplina y acercar a los niños y niñas a una práctica más correcta y adecuada, es necesario que conozcan algunos conceptos o nociones básicas sobre algunos elementos que construyen la orientación:

- Mapa: el fin del mapa es ver una parte de la superficie terrestre como si la contempláramos desde una vista aérea. *“Los mapas han sido y son un instrumento didáctico indispensable en la conceptualización espacial”* (Trepát, 1999).
- Escala: es la relación que existe entre las dimensiones reales del terreno y su representación en el mapa.
- Baliza y pinza: en el caso de la baliza es un marcador de color blanco y naranja que indica los puntos de control en un recorrido de orientación. Por otro lado, junto a ésta suele haber una pinza perforadora que se utiliza para registrar el paso por cada una de las balizas en la hoja de control.
- Tarjeta de control: papel o cartón con casillas correspondientes a cada una de las balizas para así marcar en ellas su paso durante el recorrido.
- Brújula: es un elemento utilizado para la localización del norte terrestre. Nos sirve además para orientar un plano y tomar tumbos.

LA ORIENTACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Esta disciplina es generalmente poco conocida por los estudiantes, lo que favorece un nivel inicial homogéneo para la realización de la actividad (Casado, 2010). Además, se caracteriza por su alta adaptabilidad a diferentes contextos, ya que es una actividad flexible que permite un uso eficiente de los parques, ofreciendo condiciones óptimas para

supervisar al alumnado y facilitar su progreso en el aprendizaje (Gómez et al., 2010; Mínguez, 2008).

De todos modos, aunque no nos demos cuenta, la orientación está presente de muchas formas diferentes en nuestro día a día. La capacidad de interpretar planos de un lugar, explorar espacios desconocidos o moverse de forma autónoma son habilidades que dependen de una buena orientación, lo que demuestra su importancia en la vida cotidiana. Este enfoque práctico de la orientación se puede observar cuando por ejemplo los alumnos realizan actividades como dibujar el plano de su aula.

Para entender la importancia de esta actividad en el desarrollo integral del individuo, podemos tener en cuenta los principios generales de Frank W. Miller:

La orientación:

1. Es para todos los alumnos.
2. Es para alumnos de todas las edades.
3. Debe abarcar todos los aspectos del desarrollo del alumno.
4. Estimula el descubrimiento y desarrollo de uno mismo.
5. Debe ser una tarea cooperativa en la que se comprometan el alumno, el padre, el profesor, el director y el orientador.
6. Debe ser considerada como una parte principal del proceso total de la educación.
7. Debe ser responsable ante el individuo y la sociedad.

Además, según Querol (2003), la orientación desarrolla una serie de valores educativos en nuestro alumnado que son bastante importantes. Algunos de ellos son los siguientes:

- Es una actividad que ofrece un enfoque práctico y real de las actividades en la naturaleza.
- Resulta desconocida para la mayoría de los alumnos, lo que la convierte en algo motivador.
- Facilita la integración de grupos heterogéneos y mixtos.
- Impulsa la toma de decisiones, permitiendo evaluar rápidamente si estas fueron acertadas o no.
- Contribuye de manera significativa al desarrollo de habilidades cognitivas, sociales, afectivas, motrices y psicomotrices.
- Fomenta el trabajo interdisciplinario, siendo abundante y fácil de implementar.

- No requiere un objetivo competitivo claro.
- No es necesario tener características volitivas como valor o coraje.
- No requiere de un aprendizaje previo o condiciones físicas específicas que faciliten su ejecución.
- Es una actividad que promueve un enfoque lúdico, donde aprender jugando y probando aumenta la diversión y la motivación.
- Ofrece una opción real y válida para los tiempos de ocio.
- Es fácil de realizar y asequible económicamente tanto para los individuos como para los centros educativos.

En el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, se hace mención en diferentes apartados de aspectos sobre la Orientación.

En el Bloque C de contenidos del tercer curso del área de Ciencias Sociales, se hace referencia a la orientación con el uso de *“técnicas de orientación mediante la observación de los elementos del medio físico y otros medios de localización espacial. Planificación de itinerarios”*.

En el área de Educación Física, se hace referencia a la orientación en la competencia 5 como actividad física para realizar en el entorno: *“la orientación (también en espacios urbanos)”*. También aparece en dos ocasiones en el Bloque F del primer curso: *“aumento de forma progresiva del conocimiento del entorno, y desarrollo de hábitos de orientación y nociones espaciales básicas...”* y como proyecto de curso o centro: *“preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro...”*. Desde el tercer curso hasta el sexto, ya aparece la orientación como actividad física en el medio natural: *“Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano: senderismo, rutas en BTT, acampadas, actividades de orientación, grandes juegos en la naturaleza, esquí nórdico, marcha, trepa, etc...”*.

En el área de Matemáticas, encontramos la orientación al hacer referencia a los mapas en el Bloque C: *“Interpretación de itinerarios en planos, callejeros y mapas utilizando soportes físicos y virtuales”*, del tercer y cuarto curso. En el quinto y sexto curso se añade en el mismo Bloque de contenidos la *“Localización y desplazamientos en planos y mapas*

a partir de puntos de referencia (incluidos los puntos cardinales), direcciones y cálculo de distancias (escalas): descripción e interpretación con el vocabulario adecuado en soportes físicos y virtuales”.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA TRABAJAR LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA

Para trabajar la orientación en las aulas, es importante emplear diferentes estrategias que tengan como objetivo conocer el espacio y desarrollar diferentes competencias a la hora de interaccionar con el medio físico realizando salidas al medio natural donde los niños y niñas sepan desenvolverse en el medio y consigan orientarse.

Comes y Trepas (1999, p. 152) destacan que “Creemos que la orientación espacial es una de las capacidades básicas que es preciso trabajar en la enseñanza formal y de manera coordinada desde diferentes áreas”.

Además, estos autores exponen algunas estrategias de juego útiles para trabajar orientación: “los alumnos se encuentran en pequeñas situaciones problemáticas que deben saber resolver aplicando su saber espacial. En este sentido son muy útiles contextos de juego: carreras de Orientación, gymkhana, juego de simulación, etc” (p. 162)

Algunas estrategias pueden ser:

- Actividades con mapas y planos: actividades y juegos que permiten una orientación espacial e interpretación del mapa. Se pueden hacer actividades en las que tengan que localizar elementos en el espacio gráfico, diseñar itinerarios a través de pistas, etc.
- Salidas al entorno: visitas guiadas con el fin de conocer su entorno más cercano. Realizar actividades donde se usen mapas para consolidar su interiorización.
- Actividades en la naturaleza de orientación: salidas a la naturaleza y uso de técnicas de orientación a la hora de realizar diferentes actividades o juegos.

Según exponen Beames et al., la enseñanza al aire libre se puede considerar como algo que se desarrolla en círculos concéntricos, donde existen cuatro zonas (mencionadas desde dentro hacia fuera):

- Terrenos escolares
- Barrio local, dónde podemos desplazarnos hacia el ya sea a pie o en transporte

- Excursiones de un día, que suelen realizarse un poco más lejos y por lo general requieren algún tipo de transporte grupal (autobús)
- Pernotaciones, residencias y expediciones, que implican pasar la noche fuera de casa. En este caso, se presentan diferentes desafíos logísticos como el alojamiento, el transporte, la mochila, la comida...

Además, estos autores hacen hincapié en la importancia de la organización previa a lugares más lejanos: “Sin embargo, argumentamos que es necesario considerar cuidadosamente la organización de viajes a lugares lejanos sin tener primero una comprensión y apreciación de los lugares que están más cerca de casa” (p. 6)

Como ya hemos mencionado antes, dentro de la escuela pero más concretamente dentro del área de Educación Física es muy importante desarrollar diferentes habilidades como puede ser una buena orientación espacial a lo largo de la etapa de Educación Primaria.

5. DISEÑO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

OBJETIVOS DE ETAPA Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Según el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, estos son algunos de los objetivos que se van a tratar en esta propuesta:

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Conocer algunos aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza al realizar actividades en el entorno. - Desarrollar contenidos relacionados con la educación vial para peatones.

Para trabajar la orientación en la escuela debemos de tener en cuenta una serie de objetivos de etapa que pretendo que se cumplan. Los mencionados anteriormente considero que son los adecuados para llevar a cabo esta propuesta. Para poder realizar actividades de orientación, ya sea en la escuela o en el entorno que nos rodea, los niños y niñas van a tener que trabajar en grupo, tener confianza en sí mismo y en los demás para poder realizar las actividades, conocer algunos aspectos de la naturaleza que nos rodea, utilizar la educación vial para cuando salgamos fuera del centro, etc.

Por otro lado, quiero mencionar una serie de objetivos más específicos de la propuesta:

- Conocer el concepto de Orientación Deportiva y otros términos relacionados con esta actividad física como plano, mapa, baliza y hoja de control.
- Practicar la Orientación Deportiva a través del trabajo en equipo para superar las diferentes actividades.
- Conseguir que los niños sean capaces de localizar su posición en el plano y hacia dónde tienen que ir.
- Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación entre iguales.
- Conocer y respetar los materiales básicos para realizar actividades de orientación.

En relación y basándonos en estos objetivos, podemos establecer una serie de objetivos más concretos para las sesiones planteadas:

- Conocer la orientación como AFMN.
- Saber localizar su posición (tomando puntos de referencia) en el plano para situar los puntos establecidos.
- Identificar y localizar los diferentes puntos situados en el plano.
- Resolver los diferentes retos que se plantean.
- Saber localizar su posición en el plano.
- Reconocer el entorno natural mediante la utilización de un mapa.
- Encontrar las diferentes balizas situadas en el parque.

ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO/ESPACIO

La propuesta se realizará en el mes de mayo de 2024, más concretamente del 15 al 24 de mayo.

La elección de realizar esta unidad en esta fecha es porque al poner en prácticas actividades de este tipo, es importante que haga buen tiempo para poder realizar las sesiones fuera del aula, en el entorno cercano al centro y en el medio natural.

La propuesta requiere de 3 sesiones (cada sesión de 60 minutos, excepto la del Parque de El Pinarillo que dura 1h y 30 min) con cada uno de los grupos de 5º de primaria. A continuación, muestro la estructura de las sesiones:

Tabla 1 Estructura de las sesiones

SESIONES	PUESTA EN PRÁCTICA	ESPACIOS (figura 1)
1 (5ºA)	15/05/2024 10h a 11h	Aula y patio
1 (5ºC)	17/05/2024 09h a 10h	
2	Sin implementar	Patio
3	Sin implementar	Gimnasio
4 (5ºA)	20/05/24 11h a 12h	Patio y colegio
4 (5ºC)	20/05/24 12:30h a 13:30h	
5	Sin implementar	Parque de enfrente
6 (5ºA)	22/05/24 10h a 11:30h	Parque Pinarillo
6 (5ºC)	24/05/24 09h a 10:30h	

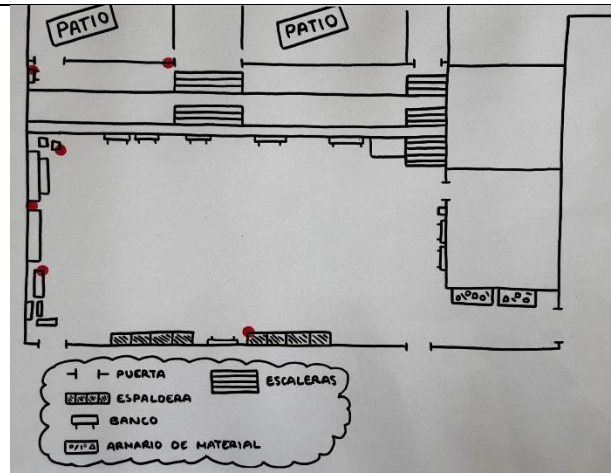
A continuación exponemos una tabla con la descripción de los espacios y una fotografía del lugar con su mapa correspondiente, así como la distancia que existe desde el colegio hacia los lugares externos a él:

Tabla 2 Espacios de la situación de aprendizaje

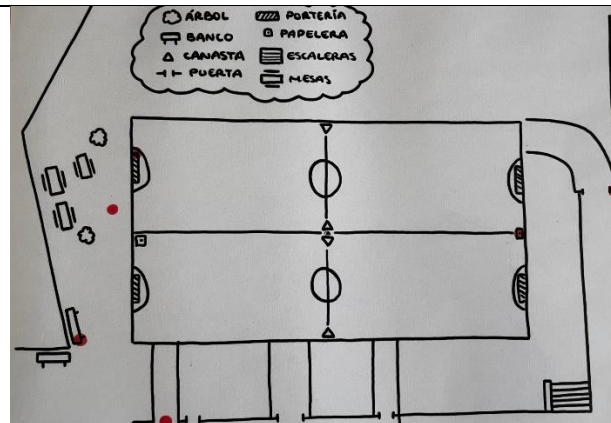
AULA: espacio donde los niños y niñas pasan la mayor parte de su tiempo. Es un sitio bastante amplio y cuenta con un pupitre y una silla para cada uno de los alumnos, así como otros recurso como la pizarra, mesa del profesor, portátiles, etc.



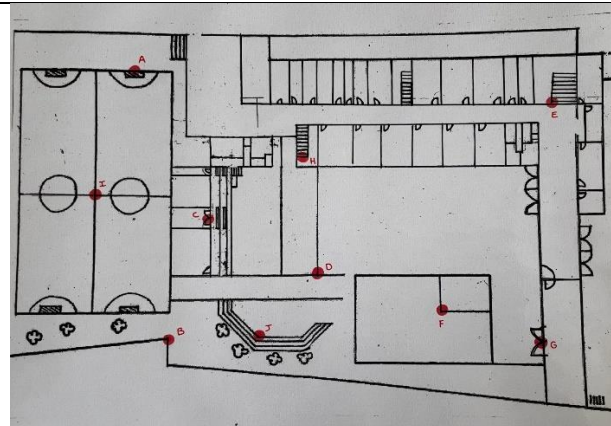
GIMNASIO: es un espacio bastante amplio y se utiliza para las clases de Educación Física u otras actividades como el festival de navidad, alguna actuación, etc. En este espacio podemos encontrar diversos materiales del área de EF, vestuarios para los alumnos y alumnas y una parte lateral con gradas.



PATIO: está compuesto por dos pistas en las que podemos encontrar porterías y canastas. Además, existen zonas verdes con mesas y bancos donde los niños y niñas pueden disfrutar en el recreo de esos espacios naturales.



COLEGIO: es un centro bastante amplio que esta formado por un edificio de dos plantas donde podemos encontrar todos los cursos de Educación Primaria. Además, en este edificio podemos encontrar un gimnasio, la zona del comedor, la biblioteca y una sala de usos múltiples, además de todas las aulas de los niños y niñas.



PARQUE DE ENFRENTÉ: espacio que está formado por columpios, una zona de merendero y algunos espacios verdes. Es un lugar que está muy cerca del colegio y en el que se pueden realizar diversas actividades, ya que no es un espacio muy amplio y es bastante seguro.

Distancia desde el colegio: 120 m



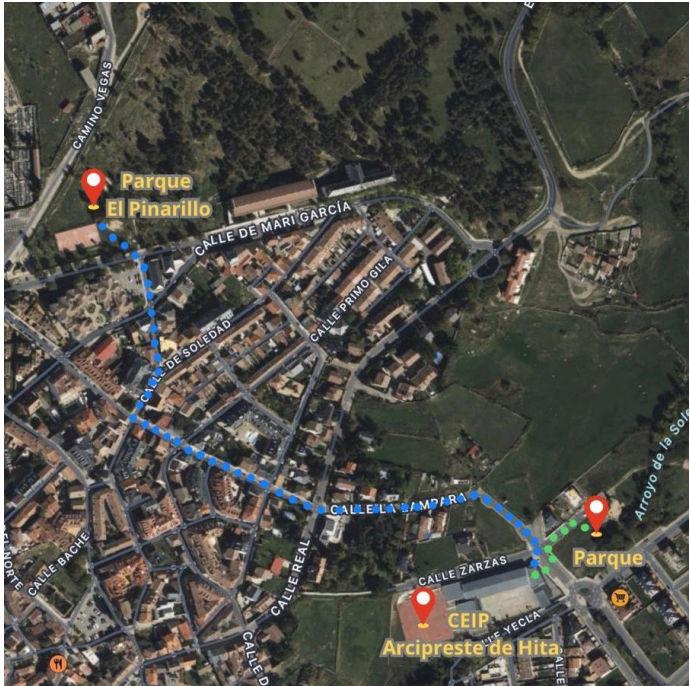
PARQUE EL PINARILLO: espacio de zonas verdes en el que los niños y niñas pueden disfrutar al máximo de lo que la naturaleza les ofrece en un lugar como éste. Hay muchas zonas de columpios y areneros, así como una zona de columpios para los más mayores y una fuente de agua potable. También podemos encontrar una pista de fútbol y baloncesto y varias mesas y bancos repartidas por todo el parque.

Distancia desde el colegio: 700 m



A continuación, se muestra un plano de los diferentes recorridos que hay que realizar para desplazarnos de un lugar a otro y algunos de los espacios utilizados en la puesta en práctica:

Figura 1 Espacios de la situación de aprendizaje



RECURSOS DIDÁCTICOS

Para trabajar la orientación, necesitamos tener en cuenta una serie de recursos:

Tabla 3 Recursos didácticos

<i>RECURSOS MATERIALES</i>	ESPECÍFICO DEL ÁREA DE EF • Picas, pelotas de baloncesto y cuerdas. PLANO DEL PINARILLO • Adaptación del plano original (Anexo 7) CREACIÓN PROPIA • Plano (patio del colegio, centro escolar y parque de enfrente) pistas, balizas, tarjetas de retos, tarjetas de mímica, collares identificativos, hojas de control y cuestionario final (Anexos 4, 5, 6, 7 y 8)
<i>RECURSOS HUMANOS</i>	• Profesor de Educación Física y alumna del Prácticum de EF.
<i>RECURSOS DIGITALES</i>	• Pizarra digital: presentación canva

METODOLOGÍA

Cada docente construye la estrategia metodológica más adecuada en base a su experiencia y la finalidad que pretende conseguir a través de en este caso la puesta en práctica de una situación de aprendizaje.

Las técnicas principales que se van a utilizar en estas sesiones van a ser el diálogo, la explicación, la discusión, la demostración y el descubrimiento. En todas y cada una de las actividades el diálogo y la discusión van a ser las principales técnicas, ya que es muy importante que dentro del grupo todos y cada uno de los niños hablen y discutan sus diferentes opiniones y además si yo como docente intervengo cuando algo no está funcionando correctamente, a través de la comunicación, quizás se pueda resolver y pueda seguir la actividad de una forma más correcta. El papel del alumno va a ser activo, persiguiendo un aprendizaje más significativo y competencial.

En los bloques de contenidos se consideran diferentes materiales y recursos didácticos que se pueden utilizar. Para llevar a cabo esta propuesta nos basaremos en materiales contruidos (en este caso por el docente), algunos específicos del área (picas, pelotas de baloncesto y cuerdas) y el plano del Pinarillo.

Además, se utilizarán diferentes agrupaciones y organizaciones de espacio y tiempo. Las agrupaciones van a ser mayoritariamente grupales, más concretamente 5 grupos en cada una de las clases y en algunas ocasiones, individualmente (actividad de mímica u otras).

Para materializar este conjunto de intenciones existen numerosos modelos pedagógicos, entre los que destaco el Aprendizaje Cooperativo (trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos en los que el alumno actúa conjuntamente para conseguir objetivos comunes, posibilitando mejorar los propios aprendizajes y los de los demás) y en menor medida, el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (en el que se fomenta el respeto a compañeros y materiales, la participación y el esfuerzo, la autonomía, la ayuda a los demás y la transferencia de los aprendizajes a otros ámbitos de la vida en sociedad).

EVALUACIÓN

Según el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, hemos

escogido una serie de criterios de evaluación para esta propuesta (Anexo 3) destacando a continuación los más relevantes:

– ***Competencia específica 1***

1.3 Adoptar, con la ayuda docente, medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)

Mediante esta propuesta, los niños y niñas tienen que reconocer y adoptar una serie de normas de seguridad para así desenvolverse de manera correcta en el entorno que les rodea. Además, para desplazarnos hasta ciertos lugares es importante tener en cuenta ya adoptar medidas de seguridad ante el tráfico que puede existir en las calles desde el colegio hasta nuestro destino.

– ***Competencia específica 3***

3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, identificando las actuaciones de compañeros y rivales. (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)

Todo el alumnado tiene que obedecer y respetar las normas establecidas a la hora de jugar y realizar cualquier tipo de actividades como no hacer trampas, respetar el material, el entorno y a nuestros compañeros, etc. es importante reforzar el juego limpio, promoviendo así la colaboración dentro de los equipos de trabajo y el respeto hacia sus rivales.

– ***Competencia específica 5***

5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)

La orientación obliga en cierta medida a que los niños y niñas se adapten al entorno, es decir, calculen la mejor ruta para realizar la actividad, tomen decisiones rápidas en un entorno desconocido, etc.

5.2 Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. (STEM5, CC2, CC4, CE3)

Desde un primer momento, trabajamos con la idea de que la orientación es una actividad que se realiza en el entorno natural y que debemos respetarle. Por ello se establecen una serie de normas que los niños y niñas tienen que cumplir como no arrancar plantas o flores, no modificar el terreno, etc.

Al empezar la propuesta, voy a llevar a cabo una evaluación inicial en la que realizaré una serie de preguntas al alumnado para así saber que conocimientos previos tienen, de dónde partimos y si conocen el tema que vamos a trabajar, en este caso la orientación.

Algunas de las **preguntas** que se hacen son las siguientes:

- ¿Conocéis alguna actividad que se pueda llevar a cabo en el medio natural?
- ¿Sabéis que es la orientación?
- ¿Me sabéis decir algún instrumento o material que se utilice al hacer orientación en el colegio o en el medio natural?
- ¿Qué diferencia hay entre un plano y un mapa?
- ¿Qué es una baliza y para que se utiliza en orientación?
- ¿Cómo os orientaríais?

En todas y cada una de las sesiones la **observación directa** es la principal técnica para evaluar a todos y cada uno de los alumnos, basándonos en los criterios citados anteriormente. Para llevar a cabo esta técnica, he utilizado el **cuaderno del profesor** en el que he ido apuntando lo que ocurría en cada sesión, aspectos que me llamaban la atención, etc.

Además, hemos realizado una evaluación final en la que a través de un **cuestionario** hemos obtenido información sobre los objetivos planteados previamente y todo aquello que han aprendido durante estas sesiones de orientación, contrastándolo con algunas de las respuestas recogidas en el cuaderno del profesor en la evaluación inicial.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado es individual y global. Como ya he mencionado antes, hemos utilizado diversos instrumentos y técnicas como conversaciones con los alumnos, la

observación directa, la evolución del alumnado reflejado en el cuestionario final y el trabajo diario.

Algunas de las técnicas de evaluación que hemos utilizado son:

- Conversaciones con los niños y niñas durante todas las sesiones, ya sea a través de asambleas o parando la sesión para resolver cualquier problema o situación que interrumpa la actividad.
- La observación directa: mediante esta técnica podemos corregir aquellos problemas que sucedan para así llevar a cabo las asambleas de las que hablaba antes.

Los instrumentos de evaluación que hemos empleado son:

- Cuestionario inicial (preguntas mencionadas anteriormente)
- Cuaderno del profesor, donde se anotarán los aspectos más relevantes de cada sesión
- Cuestionario final (Anexo 4)

SESIONES DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Tabla 4 Sesión en el patio del colegio

SESIÓN: 1	CURSO: 5º Primaria	LUGAR: Aula y patio del colegio
MATERIAL: pizarra digital (presentación de canva), collar identificativo, bolígrafo, mapas, sobres de colores con las diferentes pistas y hojas de control		
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora aproximadamente.		
PRESENTACIÓN Para comenzar con la sesión, se presenta a los niños y niñas algunos de los contenidos que vamos a trabajar en la unidad didáctica de orientación. Antes de explicar los diferentes contenidos, se pregunta al alumno diferentes cuestiones para saber desde dónde partimos y así dar comienzo a la explicación del temario. Después de la explicación, se hacen los grupos de trabajo, se reparten los collares para identificarlos y nos desplazamos hasta las pistas del patio.		
ACTIVIDAD EN EL PATIO DEL COLEGIO Cuando estemos en las pistas del patio, se le reparte a cada uno de los grupos un plano y la hoja de control. Es importante decir a los niños que las diferentes pistas que van a ir encontrando no pueden moverlas del lugar donde están escondidas. Al darles el mapa, se les explica que cada uno de los grupos va a empezar en un punto diferente (el 1 en el mapa) y que en ese lugar habrá una pista que les llevará hasta el siguiente punto (el número 2 que tendrán que marcar en el plano) y así sucesivamente hasta completar el mapa con 10 puntos diferentes. el punto de salida y de llegada será el mismo dentro de cada uno de los grupos, es decir, donde empiezan tienen que terminar (ver Anexo 5)		

Tabla 5 Sesión en el colegio

SESIÓN: 2	CURSO: 5º Primaria	LUGAR: Colegio (Patio + edificio)
MATERIAL: collar identificativo, bolígrafo, mapas, sobres de colores con las diferentes pistas, hojas de control, sobre con tarjetas de mímicas, tarjetas de retos, picas, pelotas de baloncesto y cuerdas		
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora aproximadamente.		
PRESENTACIÓN		
Para comenzar la sesión, se les explica en el aula de que va a tratar la sesión. Se reparte un mapa a cada uno de los grupos y comentamos entre toda la clase lo que representa el plano y si hay algo que no entienden o que les parece más complejo. Hacemos una fila en clase y nos desplazamos hasta el patio del colegio.		
ACTIVIDAD EN COLEGIO		
La sesión consiste en realizar el recorrido que hay señalado en el plano del colegio. En cada uno de los mapas hay 10 puntos, donde en cada uno de ellos se encuentra un sobre con 5 adivinanzas diferentes (cada grupo tiene que resolver la de su color de equipo) que van a tener que apuntar en la hoja de control el animal del que se trata. Cada dos adivinanzas, tienen que venir a la pista de fútbol para realizar un reto o para hacer una actividad de mímica. Cuando todos los grupos tengan las 10 adivinanzas, realizaremos dos retos entre toda la clase (ver Anexo 6)		

Tabla 6 Sesión en El Pinarillo

SESIÓN: 3	CURSO: 5º Primaria	LUGAR: Parque de “El Pinarillo”
MATERIAL: collar identificativo, bolígrafo, mapas, balizas, hojas de control y tarjetas con los retos y actividades		
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y media aproximadamente.		
PREVIO A LA ACTIVIDAD		
Una hora antes de empezar la sesión, hay que ir al parque a colocar las diferentes balizas para que cuando lleguen los alumnos al parque esté todo listo.		
ACTIVIDAD EN EL PINARILLO		
Como en todas las sesiones, se les reparte el collar identificativo, el mapa y la hoja de control. Cuando tienen los diferentes materiales, se les explica el mapa (ya que en esta sesión era más complejo y diferente a los que habían utilizado anteriormente) y damos comienzo a la sesión. Es importante comentar a los alumnos (aunque ya lo saben de la primera sesión) que las balizas tienen un número y una letra, que ésta es la que tienen que plasmar en la hoja de control. Además, es importante decirles que cada dos balizas encontradas, tienen que venir a las pistas a realizar un reto para después seguir con las siguientes y así sucesivamente hasta acabar las 10 balizas.		
La sesión consiste en realizar el recorrido que hay señalado en el plano de El Pinarillo. En cada uno de los mapas hay 10 balizas que tienen que encontrar. Cada uno de los grupos, empezará por una baliza diferente, es decir, un grupo empieza por la 1, otro por la 3, otro por la 5, otro por la 7 y otro por la 9; pero todos los grupos realizan las 10 que se piden.		
Cuando todos los grupos han terminado, volvemos al colegio (ver Anexo 7)		

Estas son las 3 sesiones que he implementado en el colegio. El resto de las sesiones las podemos encontrar en el Anexo 8 y según hemos comentado anteriormente, irían integradas entre medias de las demás sesiones, correspondiendo a las sesiones 2, 3 y 5 de la situación de aprendizaje.

6. RESULTADOS

A continuación expongo la puesta en práctica de cada una de las sesiones, comentando y teniendo en cuenta todos y cada uno de los aspectos que me había planteado previamente:

SESIÓN 1 5ªA

La primera parte de la sesión la llevamos a cabo en el aula, donde los niños y niñas participaron durante la explicación respondiendo a las preguntas que les hice:

¿Conocéis alguna actividad que se lleve a cabo en el medio natural?: los niños respondieron: “senderismo”, “orientación”, “la búsqueda del tesoro”, “ciclismo” ...

¿Sabéis que es la orientación?: los niños respondieron: “saber orientarnos”, “pues coger un plano e ir a los sitios que nos marcan en el mapa”, “saber dónde estoy” ...

¿Conocéis algún material o instrumento que se utilice en orientación?: los niños respondieron: “la brújula”, “el mapa”, “el plano” ...

¿Y nadie sabe lo que es una baliza y para que se utiliza?: nadie sabe decirme lo que es y por ello les doy una explicación sobre ello.

¿Alguna vez habéis participado en alguna jornada de orientación?: algunos de los niños dicen que han hecho alguna actividad de orientación en el colegio y en el parque Cipriano Geromini.

¿Cómo os orientáis?: los niños respondieron: “coger el mapa”, “ver donde estoy y a dónde quiero ir” ...

Después, bajamos al patio dónde les repartí a cada uno de los grupos su mapa y la hoja de control y les explique que en cada uno de los puntos iban a encontrar una pista que les haría llegar hasta el siguiente punto para así completar el mapa con los 10 puntos.

Cuando los diferentes grupos me entregaron los mapas pude observar lo siguiente:

La mayoría de los grupos de dejó alguna pista sin encontrar y por eso no aparecían en el plano.

Algunos grupos confunden las pistas y les pido que vuelvan a hacer el recorrido para intentar corregir esos fallos.

Todos y cada uno de los grupos van corriendo y son bastante competitivos a la hora de acabar antes que sus compañeros.

Un grupo pone en el mapa una pista en un lugar equivocado.

Al poner en práctica estas actividades con este grupo, me di cuenta de cómo algunas de éstas se volvieron competitivas y por ello algunos de los grupos, simplemente por terminar antes que sus compañeros, se dejaron alguna pista sin encontrar.

SESIÓN 15°C

La primera parte de la sesión la llevamos a cabo en el aula, donde los niños y niñas participaron durante la explicación respondiendo a las preguntas que les hice:

¿Conocéis alguna actividad que se lleve a cabo en el medio natural?: los niños respondieron: “senderismo”, “orientación”, “pasear” ...

¿Sabéis que es la orientación?: los niños respondieron: “saber orientarnos”, “con un mapa hacer un recorrido que nos dan” ...

¿Conocéis algún material o instrumento que se utilice en orientación?: los niños respondieron: “la brújula”, “el mapa” ...

¿Y nadie sabe lo que es una baliza y para que se utiliza?: nadie sabe decirme lo que es y por ello les doy una explicación sobre ello.

¿Alguna vez habéis participado en alguna jornada de orientación?: algunos de los niños dicen que han hecho alguna actividad de orientación en el colegio y en el parque Cipriano Geromini el año pasado.

¿Cómo os orientáis?: los niños respondieron: “cogemos el mapa y vemos donde estamos”, “miramos hacia dónde queremos ir” ...

Debido al mal tiempo, no pudimos realizar la segunda parte de esta sesión con esta clase (ver Anexo 5).

Al realizar cualquier actividad en el aire libre, siempre hay que tener en cuenta diversos factores, en este caso la meteorología, para que aquello que tienes preparado se desarrolle de la mejor manera posible. Al no poder realizar esta parte de la sesión, lo que hicimos

fue realizar unas actividades muy sencillas de orientación en el gimnasio y ver unos vídeos que habían realizado en la UD anterior de acrosport.

Algunas de las actividades que se hicieron fueron:

- Esconder por el gimnasio materiales y tener que buscarlos mediante las indicaciones dadas por el docente.
- Pilla pilla con balizas: por el gimnasio hay repartidos y escondidos chinos (simulan balizas) y los que son perseguidos pueden cogerlas para que no les pillen.
- Ver vídeos de los demás compañeros: coreografías de acrosport.

SESIÓN 4 5ºA

Para empezar la sesión, les explicamos en el aula de que iba a tratar la sesión, les repartimos el collar identificativo junto con los mapas y la hoja de control.

Cuando llegamos al patio, les comentamos que en los sobres iban a encontrar 5 tarjetas diferentes pero que únicamente tenían que resolver la del color de su grupo.

Todos y cada uno de los grupos trabajaron bastante bien y no observe ningún problema para realizar la actividad. Cuando todos y cada uno de los grupos acabaron las 10 adivinanzas, realizamos los dos retos entre toda la clase.

Esta sesión a la gran mayoría de los grupos les pareció bastante entretenida, aunque en los retos finales, algunos niños se frustraron y no querían participar en ellos. En el caso de estos niños, al no querer participar, lo que conseguían era que el resto del grupo no consiguiera el reto y que se perdiera la dinámica del juego. Como en varias ocasiones sucedió esto, lo que hicimos fue hacer grupos más pequeños para que los retos fueran algo más sencillos de resolver y que los niños que estaban interrumpiendo los mismos, participaran de manera correcta y no entorpecieran las actividades.

SESIÓN 4 5ºC

Respecto a la otra clase, en este grupo hubo algunos equipos a los que no les dio tiempo a realizar todas las adivinanzas. Estos equipos al empezar la sesión no se orientaron muy bien con el mapa y tardaron bastante en empezar a realizar la actividad.

Si que es cierto que podían habernos pedido ayuda tanto a Jorge como a mí, pero ellos como grupo decidieron resolverlo por sí solos y empezar con la actividad.

Por lo demás, realizamos los dos retos como con la otra clase y debido a algún compañero que no dejaba de interrumpir, no todo salió como esperaba, ya que en varias ocasiones tuve que parar la clase y llamarles la atención (ver Anexo 7).

Figura 2 Imágenes de su puesta en práctica



Como podemos observar en estas imágenes, los niños están representando al resto de compañeros del grupo la tarjeta de mímica que han cogido. Por ejemplo, en el caso de la primera imagen, el niño está imitando a una serpiente escalando una montaña.

SESIÓN 6 5°C

Una hora antes de realizar la sesión, me acerqué al parque de El Pinarillo para colocar las balizas. Como se me echó el tiempo encima, subió Jorge desde el colegio con todos los niños hasta el parque. Cuando llegaron, les expliqué en qué iba a consistir la sesión (todos los detalles que he comentado anteriormente) y empezaron a realizar la actividad.

Algunos de los grupos, durante la explicación estuvieron hablando y algo despistados y esto tuvo consecuencias. A medida que los grupos iban viniendo a realizar los retos y a enseñarme la hoja de control para comprobar las balizas por las que habían pasado, me di cuenta de que dos de los grupos estaban tardando mucho y que todavía no se habían acercado a la pista.

Cuando estos dos grupos llegaron a la pista, ya habían completado toda la hoja de control, es decir, no habían prestado atención a la explicación y realizaron todas las balizas sin pasar por la pista a realizar los retos. Estos grupos resultaron ser bastante competitivos y por ello acabaron antes de lo previsto, realizando la actividad de la forma más rápida y sin cumplir con lo que les había pedido.

Cuando todos los grupos habían terminado, me dieron los materiales y nos fuimos al colegio.

SESIÓN 6 5ºA

Como ya habíamos estado con el otro grupo antes realizando la sesión, no tuvimos que ir a colocar las balizas. Fuimos a clase a recoger al grupo y subimos con los niños al parque.

Al llegar allí, les explique en qué iba a consistir la sesión (todos los detalles que he comentado anteriormente) y empezaron a realizar la actividad. Con respecto al grupo anterior, les comenté lo que había ocurrido con algunos grupos y pude comprobar que todos los grupos de esta clase realizaron la actividad como se pedía.

El desarrollo de la sesión fue bastante similar al de la otra clase, sin tener en cuenta algunos momentos donde estuvo presente la competitividad pero de manera menos frecuente. Por ello, no tengo que destacar ningún aspecto más de este grupo-clase.

Cuando los grupos terminaron la actividad, les pedí que recogieran las balizas y pusimos rumbo hacia el colegio (ver Anexo 8)

Para la puesta en práctica de esta sesión, prepararía más actividades porque sí que es cierto que algunos de los niños tenían que esperar a que el grupo que llegaba a la pista hiciera el juego o el reto para así realizarlo ellos y poder seguir buscando las balizas.

Figura 3 Imágenes de su puesta en práctica



La mayoría de las sesiones se han llevado a cabo de la mejor manera posible, pero sí que es cierto que en algunas de ellas no todo salió como me esperaba. De todos modos, quiero destacar que “cuando haces algo que te gusta, con ganas y motivación, obtienes resultados que te hacen crecer como persona”.

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN), en este caso la orientación, mencionábamos que tienen un papel clave en el desarrollo integral de los alumnos a la hora de fomentar todo tipo de habilidades (motrices, cognitivas, emocionales y sociales). También, cabe destacar esa importancia que comentábamos de incorporar estas actividades en el ámbito educativo para así promover la conexión con el entorno natural que nos rodea y el respeto hacia él.

Todos estos resultados reflejan cómo los estudiantes en las sesiones desarrollaron algunas de esas competencias que comentábamos anteriormente: toma de decisiones, trabajo en equipo, cooperación, resolución de problemas, etc. También, se han observado algunos retos para ellos como la competitividad o la dificultad para interpretar los mapas, por lo que sería necesario diseñar algunas estrategias didácticas (adaptadas al nivel de los alumnos) como por ejemplo:

- Actividades previas donde se utilicen referencias espaciales.

- Utilización de croquis sencillos para relacionar mapa-terreno e identificar elementos clave.
- Explicación de la simbología antes de utilizar el mapa.
- Incluir alguna pista en el mapa para saber hacia dónde dirigirse en caso de estar desorientados.

Para finalizar, quiero destacar que el enfoque educativo que se planteaba, con metodologías activas y cooperativas, ha sido eficaz para enriquecer esta experiencia de aprendizaje de los alumnos y así fomentar valores clave para su desarrollo como el respeto, la convivencia, etc. Todo esto confirma que es muy importante integrar estas actividades en la etapa de Educación Primaria.

7. CONCLUSIONES FINALES

Al comienzo de este TFG me planteé una serie de objetivo a desarrollar, siendo el principal “diseñar, realizar y evaluar una propuesta de intervención en la asignatura de Educación Física, basada en la orientación deportiva como una actividad física en el medio natural”. Este objetivo marcado inicialmente se ha conseguido pero no del todo, ya que algunas de las sesiones que iba a realizar en el colegio no las pude implementar. De todos modos, las tres sesiones que he podido llevar a cabo son lo suficientemente enriquecedoras y significativas para conseguir un aprendizaje significativo por parte de los alumnos y alumnas, cumpliendo por ello los objetivos planteados previamente.

Otro de los objetivos de este TFG ha sido “diseñar y llevar a cabo una serie de actividades de orientación utilizando el aula, el entorno más cercano y el medio natural”, cumpliéndose en su gran mayoría. Al llevar a cabo la propuesta, en vez de realizar alguna actividad en el propio aula, se han puesto en práctica en el propio centro, en el patio de la escuela, en el parque de enfrente del colegio y en el parque de El Pinarillo.

Respecto a la actividad que hemos realizado en el medio natural, me planteé un objetivo que en gran medida también se ha cumplido: “fomentar el cuidado del medio natural a través de las actividades propuestas en la situación de aprendizaje, dentro y fuera del entorno escolar”. Algunos de los niños y niñas, al realizar las diferentes actividades tanto dentro como fuera del colegio, han sido capaces de saber dónde se encontraban y por ello, de respetar el entorno que les rodeaba. Si que es cierto, que por el contrario, algunos de ellos no han sido capaces de orientarse correctamente y por eso ha dificultado en varias ocasiones realizar la actividad como esperábamos.

A través del cuestionario de la evaluación final, he podido comprobar que el objetivo que me había planteado de “conocer el concepto de orientación y otros términos relacionados con esta actividad física”, se ha cumplido en alguno de los casos, ya que algunos de los niños y niñas no han respondido con lo que quizás esperaba.

La puesta en práctica de este contenido en las aulas facilita la adquisición de diversos aprendizajes y a su vez, me he dado cuenta de que son actividades que fomentan la integración, la socialización, etc. Los niños y niñas se vuelven más autónomos e independientes y aprenden a respetar y valorar el entorno que les rodea. La orientación en el medio natural es un buen recurso educativo que como hemos presenciado en su puesta en práctica, brinda oportunidades para desarrollar experiencias bastante significativas y enriquecedoras para el aprendizaje de los niños y niñas.

Llevar a cabo un trabajo como éste ha supuesto investigar algo más de lo que ya sabía, no sólo de orientación, sino de lo que es llevarlo a cabo tanto dentro como fuera de la escuela. El esfuerzo ha merecido la pena y sobre todo me he dado cuenta de lo importante que es incluir y trabajar este contenido en el currículo de Educación Primaria, dejando a los niños disfrutar de diferentes actividades en el medio natural.

De todos modos, no todo ha salido como esperaba. Como ya he comentado antes en varias ocasiones, los niños y niñas han tenido dificultades, la competitividad ha estado presente, algunas de las actividades no se han realizado correctamente, etc. Por ello, quiero mencionar y destacar algunas de las propuesta de mejora de estas sesiones:

- Preparación y explicación previa a las sesiones, profundizando en el tema de la orientación y sus características más relevantes.
- Incluir actividades que ralenticen la actividad de orientación para que los equipos no solo se enfoquen en ser lo más rápidos.
- Hacer que las actividades sean más motivadoras con la presencia de un hilo conductor o una temática concreta.
- Usar croquis sencillos, ejercicios de asociación y pistas visuales en los mapas que ayuden a los niños y niñas a la hora de leer e interpretar los mapas.
- Dividir la actividad en fases, de manera que si un grupo se retrasa y lo realiza más despacio, complete al menos una parte de la actividad sin necesidad de recorrer todo el circuito como por ejemplo reducir el número de balizas.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arribas Cubero, H. F. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis doctoral. Universidad de Valladolid.

Arroyo, M^a, D. (2010). *Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo*. Revista on-line. Revista de la Educación en Extremadura (p. 170-179).

Baena Extremera, A. y Baena Extremera, S. (2003). *Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física*. Lecturas E.F. Deportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>

Beames, S; Higgins, P and Nicol, R. (2012). *Learning Outside the Classroom. Theory and Guidelines for Practice*. Routledge. (p. 5-7)

Beneyto Gisbert, M. (2015). Las AFMN en la educación física escolar.

Benítez Jiménez S. (2009) *La orientación en la escuela*. EFDeportes, Revista Digital. Buenos Aires, (128) Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd128/la-orientacion-en-la-escuela.htm>

Blandford, P.W. (1989). *Manual de orientación – Uso de mapas y brújulas para aventureros, excursionistas, montañeros y navegantes*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.

Casado, J. M. (2010). El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio I. *EmasF*, 7, 82-94.

Club Califas de Orientación (2001). Breve historia del deporte de orientación. <https://orientacioncalifas.es/breve-historia-del-deporte-de-orientacion/>

Federación Española de Orientación (FEDO, s.f). <http://www.fedo.org/web/orientacion>

García, E. (2001). *Carreras de orientación: El deporte del siglo XXI*. Madrid: Ediciones Desnivel

García, P. y Quintana, M. (2005). *Introducción a las Actividades en la Naturaleza*. Sevilla: Wanceulen

Granero, A. y Baena, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural. Teoría y práctica para la educación física actual*. Wanceulen (p. 41).

Gómez, M., Granero, A., Gutiérrez, H., Padilla, F. y Valero, A. (2010). *Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática*. *Apunts: educación física y deportes*, 99, 34-46.

Guillén, R.; Lapetra, S. y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde

Marchesano, M. A. (2009). *¿Qué es la Orientación Escolar? Blog Orientadores Escolares*. <http://orientadoresescolares.blogspot.com.es/2009/07/que-es-laorientacion-escolar.html>

Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Cuadernos Técnicos. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. (p. 47).

Mínguez, A. (2008). *Las actividades de orientación en a educación formal*. *Ágora para la educación física y el deporte*, 49-62

Oliveira, J. (2011). Escenarios y ambientes de la Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (103), 5-8.

Pérez Brunicardi, D y Martín del Barrio, M. (2021). Seguridad y accidentes en Educación para la Naturaleza. *FDMECYL*. <https://www.fclm.com/seguridadjovenes/>

Pérez Brunicardi, D; Martín del Barrio, M. y Martín, J. M. (2018). Primeros auxilios en educación física en la naturaleza. *EmásF: revista digital de educación física*, (54), 74-88.

Pérez Brunicardi, D; Peire Fernández, T. y Baena Extremera, A. (2017). Educación física en la naturaleza en España: panorama y perspectivas. *Cuadernos de pedagogía*, (479), 44-47.

Picón Palacios, M. E. y Alonso Malagón, R. (2020). La salida escolar interdisciplinar. Una propuesta en el aula naturaleza: montaña palentina.

Pinos, M. (1997). *Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza*. Gymnos.

Pinos, M. (1997). *Guía Práctica de la Iniciación a los deportes en la naturaleza*. Para Niños y Jóvenes. Gymnos.

Querol, S. (2003). *La Orientación en Educación Física*. <http://www.educaciofísica.com/orientacion.htm>

Santos, M.L.; Martínez, L. F. (2002) La Educación Física y las actividades en el medio natural. Consideraciones para un tratamiento educativo (I). *Revista Digital – Buenos Aires* (49). <http://www.efdeportes.com/efd49/mnatur1.htm>

Tejena-Macías, T. E., y Villafuerte-Holguín, J. S. (2024). *La enseñanza de la educación física: una visión desde la interdisciplinariedad*. *Cienciamatria*, 10 (1), 115-134.

Trepat, C. y Comes, P. (1999). *El tiempo y el espacio en la didáctica de las Ciencias Sociales* (2ª Edición), 152-162.

9. ANEXOS

Anexo 1. Competencias clave y competencias específicas

Las competencias claves relativas al área de Educación Física que se van a tratar en esta situación de aprendizaje son:

- ***Competencia en comunicación lingüística:*** intercambios comunicativos que se producen durante la actividad motriz, así como la comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas mediante la corporalidad.

El alumnado, en todas y cada una de las sesiones se van a tener que relacionar entre ellos para así contrastar todas sus ideas y ponerse de acuerdo para realizar y conseguir el objetivo que se les pide. En el caso de la orientación, es importante que los niños tengan claro en todo momento donde están y hacia dónde quieren ir, siempre ayudándose por el resto de sus compañeros. Si la comunicación entre ellos no existe, la gran mayoría de las actividades van a resultar mucho más complejas de conseguir.

- ***Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:*** métodos inductivos y estrategias variadas a la hora de resolver los problemas motores que se le presenten; y propiciando que participen en acciones que permitan promover la salud, cuidar el medio ambiente y los animales y plantas que en él conviven.

Los niños van a tener que pensar diferentes estrategias y métodos para poder realizar las diferentes actividades que componen las sesiones. La mayoría de estas actividades son por equipos, si no se ponen de acuerdo entre todos y buscan una manera para conseguir el objetivo puede ser que sea un caos o que no salga como esperamos.

- ***Competencia personal, social y de aprender a aprender:*** el alumnado será consciente de sus emociones y comportamientos ante posibles momentos de conflicto, aprendiendo progresivamente a gestionarlos, respetará las emociones de los demás, desarrollará mecanismos de trabajo en equipo y asumirá responsabilidades individuales.

En las sesiones planteadas, puede haber momentos en los que surja algún conflicto y los niños tengan que gestionar sus emociones, sus sentimientos y comportamientos; y por ello aprender de lo ocurrido. Es importante que para ello trabajen en equipo y que asuman tanto responsabilidades grupales como individuales dentro del grupo.

- **Competencia ciudadana:** *toma de decisiones de forma individual y en grupo, la resolución pacífica de los posibles conflictos que puedan aparecer y el respeto de valores democráticos.*

En todo momento, la toma de decisiones tanto individuales como grupales van a estar presentes. Hay que tener en cuenta que si trabajan en equipo, la toma de decisiones va a ser más compleja porque seguramente tengan opiniones diferentes y les cueste más llegar a un acuerdo. Como ya he comentado antes, la comunicación entre ellos es muy importante.

- **Competencia emprendedora:** *el alumnado de forma individual y en equipo, elaborará propuestas, creará y replanteará ideas y planificará soluciones ante los retos planteados. Los recursos y estrategias que utilice para dar respuesta a los mismos permitirán el desarrollo de capacidades como la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico o la reflexión.*

Como ya he comentado antes, los niños van a proponer ideas y tendrán que ser capaces de llegar a un mutuo acuerdo para así buscar una solución a los retos o a las actividades que se les plantea. Además, hay algunas actividades que implican creatividad e imaginación por parte de los alumnos (por ejemplo, mímica o retos cooperativos).

Las competencias específicas que se van a tratar en esta situación de aprendizaje son:

- **Competencia específica 1.** *Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.*

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes a la hora de llevar a cabo esta propuesta; por ejemplo, desde las prácticas aeróbicas (andar y correr al realizar las diferentes sesiones de orientación, tanto dentro del colegio como fuera en el medio natural), pasando por la integración de normas de seguridad y hábitos de higiene en prácticas motrices.

- **Competencia específica 2.** *Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las*

habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

Esta competencia es aquella que implica que el alumno comience a tomar decisiones, 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. En todas y cada una las sesiones que se llevan a cabo en esta unidad didáctica, es importante tener en cuenta que todos y cada uno de los niños tienen que tomar decisiones, decidir entre todo el grupo aquello que tienen que hacer y si no funciona pensar otra alternativa, etc.

- ***Competencia específica 3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.***

En esta propuesta, la relación con los demás y el trabajo en equipo es fundamental. A partir de esta competencia se ponen en juego todos estos aprendizajes: automotivación y actitud positiva para afrontar retos regulando la impulsividad y tolerando la frustración, gestión adecuada de las emociones, dialogar y contrastar ideas en el grupo para ponerse de acuerdo y resolver situaciones, etc.

- ***Competencia específica 4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.***

Esta competencia implica construir la identidad personal y social, respetando la propia realidad corporal y la de los demás, desde una práctica vivenciada que integra expresiones culturales como el juego, el deporte y otras actividades artístico-expresivas. En esta propuesta, en una de las sesiones, se realiza una actividad donde se emplean diferentes técnicas expresivas, más concretamente un juego de mímica.

- **Competencia específica 5.** *Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.*

En esta propuesta es muy importante el medio natural como contexto de práctica motriz, ya que una de las sesiones de orientación la realizamos fuera de la escuela y nos acercamos más a lo que conocemos como “orientación deportiva”. Es muy importante que los niños y niñas realicen actividades fuera del contexto escolar para así valorar el entorno que les rodea, adoptando así medidas de responsabilidad (individual y grupal) durante la práctica de juegos, actividades y en este caso actividades en el medio natural como la orientación.

Anexo 2. Contenidos curriculares

<i>Bloque A. Vida activa y saludable</i>
Salud mental: Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.
<i>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</i>
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad. - Prevención de accidentes y lesiones en las prácticas motrices: Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.
<i>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</i>
- Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espaciotemporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones y organización temporal del movimiento) y espacio-temporal (direccionalidad del espacio y dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos).
<i>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</i>
- Gestión emocional: Estrategias de afrontamiento y gestión. - Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que intervienen en el juego.
<i>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</i>
Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. Diferentes técnicas expresivas.
<i>Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</i>
- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Principios de seguridad activa y pasiva. - Familiarización con materiales soporte (mapas, etc...). - Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano: actividades de orientación, juegos en la naturaleza. - Juegos y actividades deportivas en el medio natural y urbano: Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio. - Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, vigilancia de la climatología, indumentaria apropiada ... - Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.

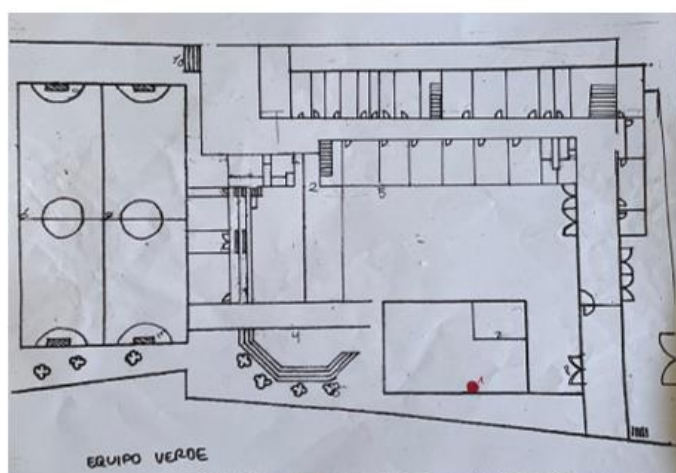
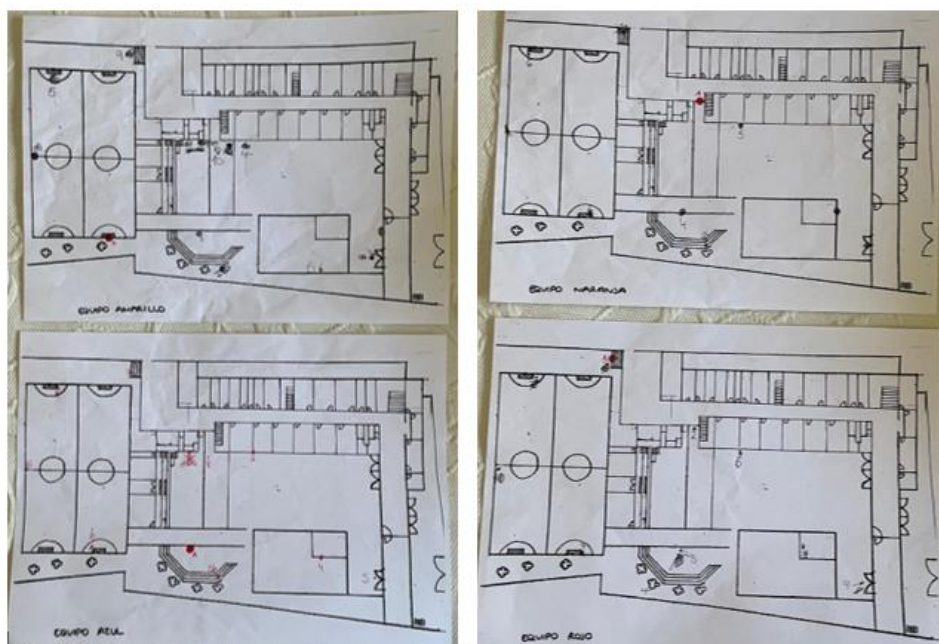
Anexo 3. Criterios de evaluación

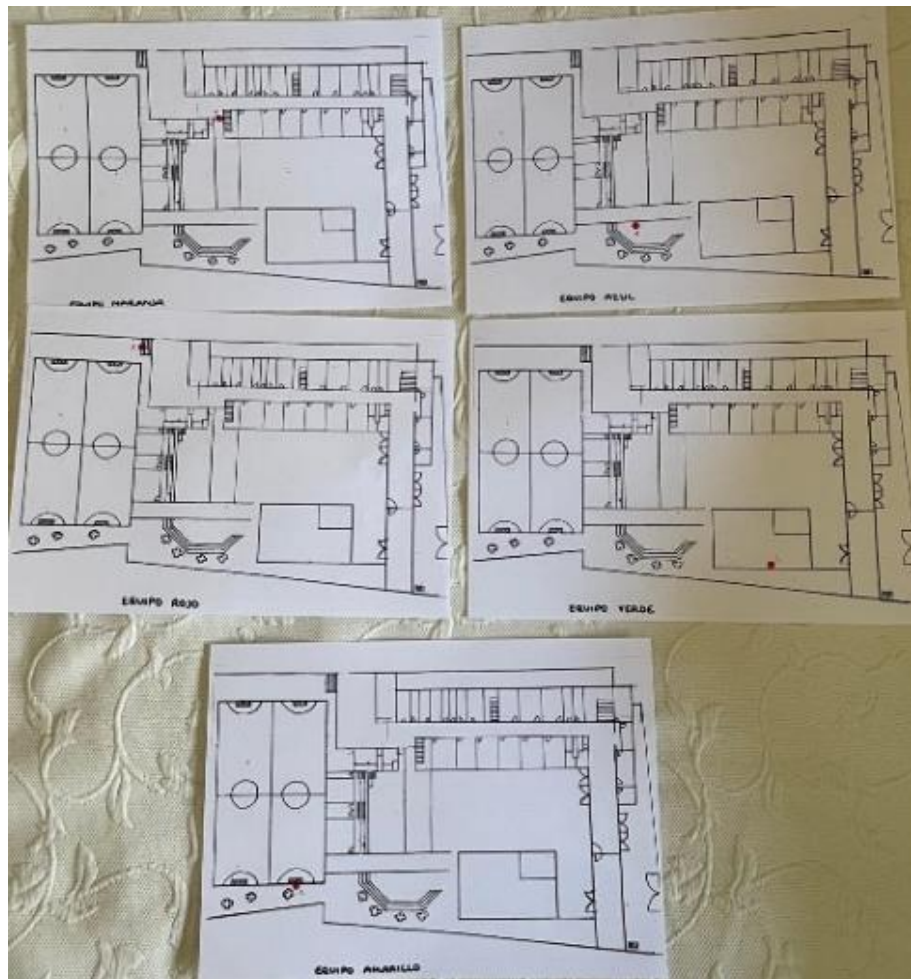
Competencia específica 1		
1.3 Adoptar, con la ayuda docente, medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)		
Competencia específica 2		
2.1 Elaborar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios si es preciso, durante el proceso, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)	2.2 Resolver, analizar y valorar su actuación en situaciones lúdicas, juegos modificados, deportes alternativos y actividades deportivas, a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, CPSAA4, CE1)	
Competencia específica 3		
3.1 Iniciarse en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva. (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1)	3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, identificando las actuaciones de compañeros y rivales. (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)	
Competencia específica 4		
4.3 Reproducir y crear, con ayuda docente, composiciones con o sin soporte musical comunicando diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. (CPSAA1, CPSAA3, CE3, CCEC3, CCEC4)	4.4 Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. (CPSAA1, CPSAA3)	
Competencia específica 5		
5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)	5.2 Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. (STEM5, CC2, CC4, CE3)	5.3 Combinar con autonomía 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)

Anexo 4. Cuestionario evaluación.

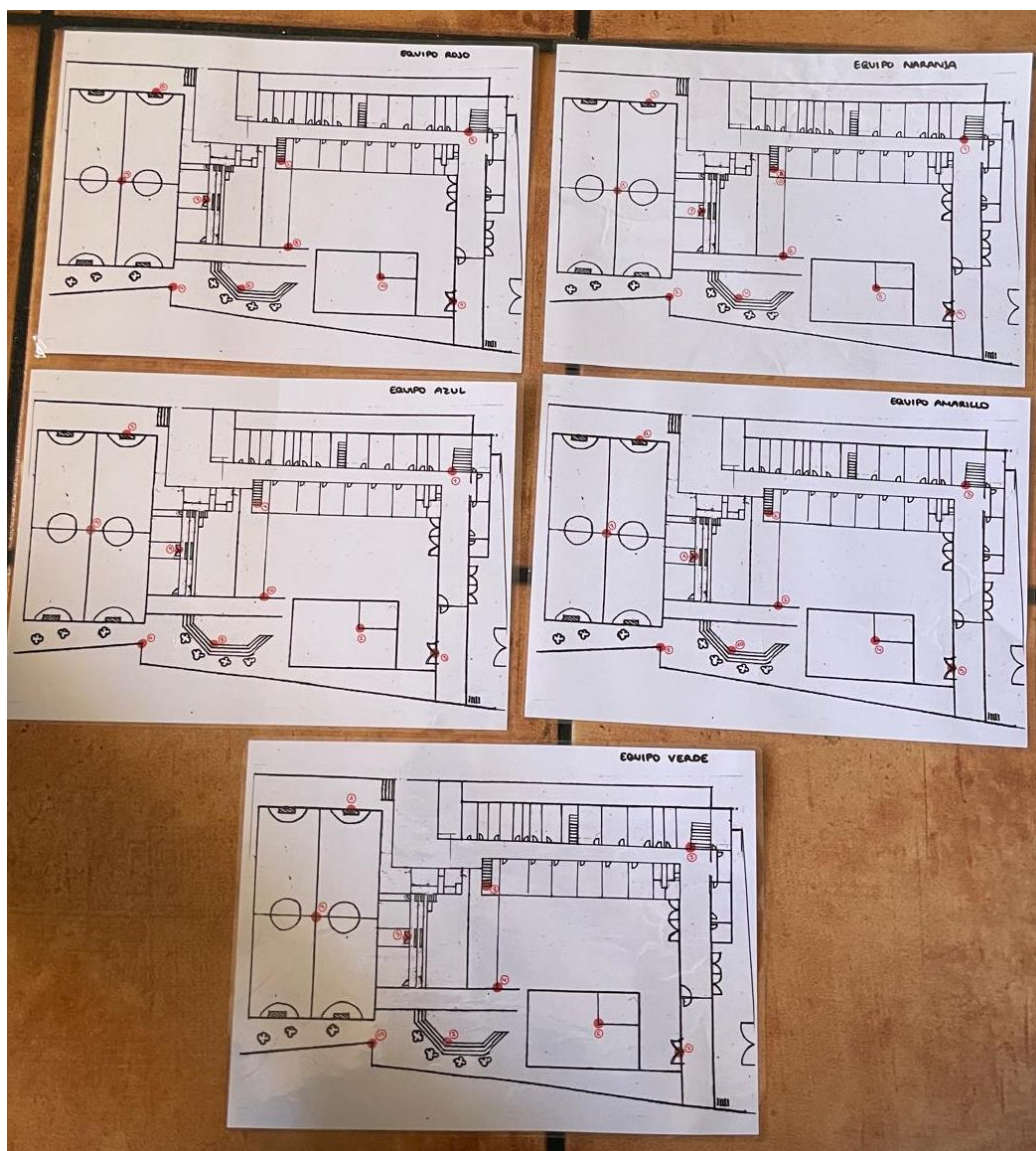
- [Cuestionario final](#)
- [Soluciones del cuestionario](#)

Anexo 5. Sesión 1 de la situación de aprendizaje





Anexo 6. Sesión 4 de la situación de aprendizaje





EQUIPO AMARILLO: (nombres de los miembros del equipo)				5-A
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Panda	6	Camaleón	
2	Gallo	7	Leopardo	
3	Hipopótamo	8	Jirafa	
4	Foca	9	Guec	
5	Murciélago	10	Urs	

EQUIPO ROJO: (nombres de los miembros del equipo)				5-A
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	CIQUENA	6	Gallo	
2	Arana	7	Murciélago	
3	Hipopótamo	8	Camaleón	
4	Nube	9	Panda	
5	Arauc	10	Urs	

EQUIPO NARANJA: (nombres de los miembros del equipo)				5-A
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Camaleón	6	Jirafa	
2	Camaleón	7	hip	
3	Panda	8	hipo jirafa	
4	Gallo	9	Arana	
5	Guec	10	Urs	

EQUIPO AZUL: (nombres de los miembros del equipo)				5-C
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	murciélago	6	Arana	
2	Murciélago	7	Arana	
3	Hipopótamo	8		
4	Arana	9		
5	Gallo	10		

EQUIPO ROJO: (nombres de los miembros del equipo)				5-C
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Pollito	6	Gallo	
2	Arana	7		
3	Hipopótamo	8		
4	Saltamonte	9		
5	Guec	10		

EQUIPO VERDE: (nombres de los miembros del equipo)				5-A
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Camaleón	6	Arana	
2	Murciélago	7	Jirafa	
3	Oveja	8	coo panda	
4	Pollito	9	Camaleón	
5	gallo	10	hipopótamo	

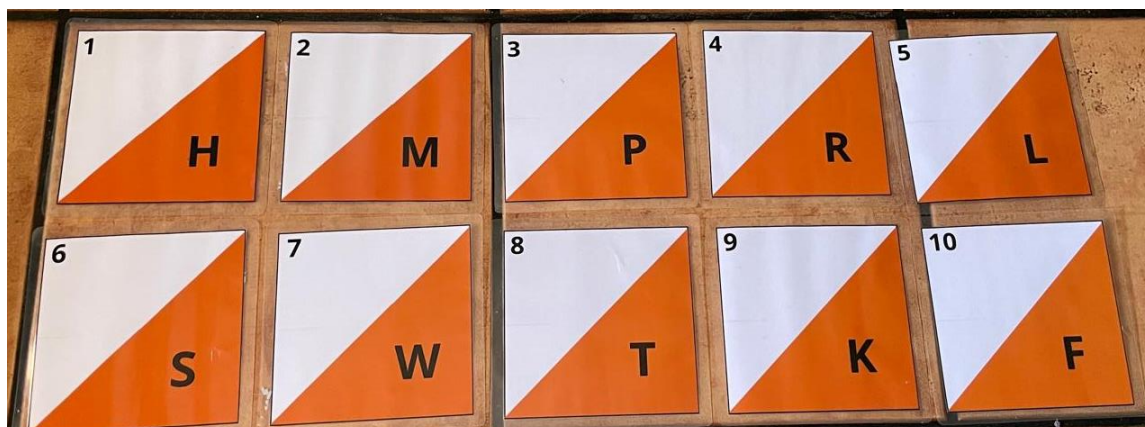
EQUIPO AMARILLO: (nombres de los miembros del equipo)				5-C
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Panda	6	Camaleón	
2	Gallo	7	Arana	
3	Camaleón	8	Virafa	
4	Panda	9	Arana	
5	Murciélago	10	Urs	

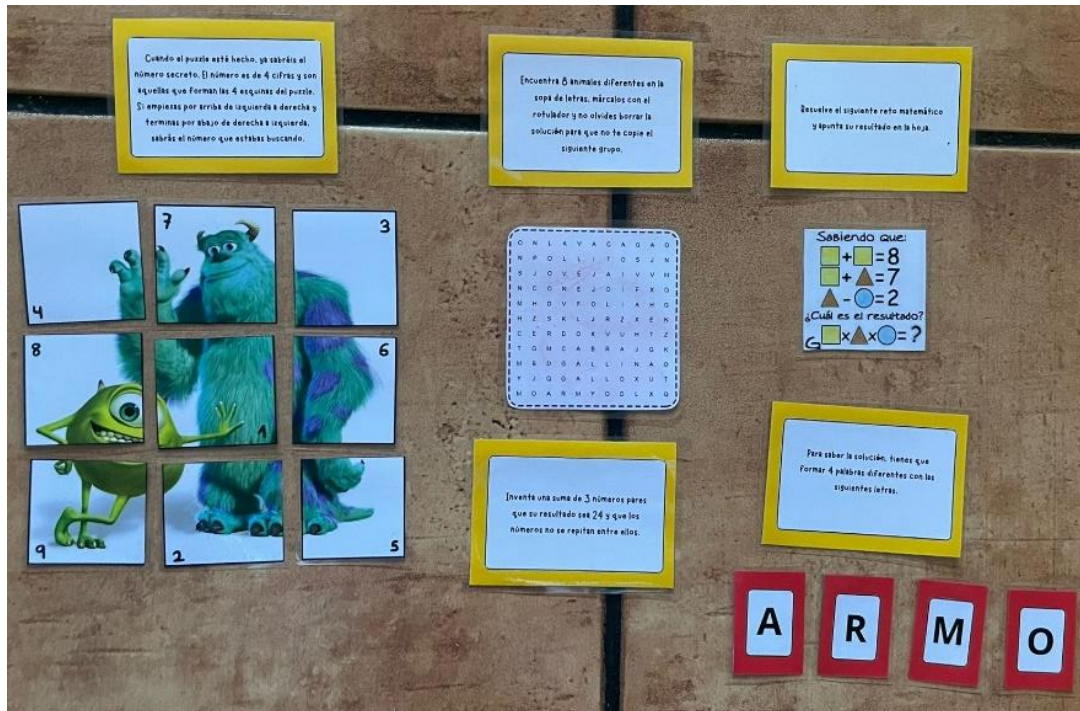
EQUIPO VERDE: (nombres de los miembros del equipo)				5-C
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Camaleón	6	Arana	
2	Murciélago	7	Jirafa	
3	Oveja	8	coo panda	
4	Pollito	9	Camaleón	
5	Gallo	10	hipopótamo	

EQUIPO AZUL: (nombres de los miembros del equipo)				5-A
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Murciélago	6	pollo (pollito)	
2	Murciélago	7	panda o panda	
3	hipopótamo	8	camaleón	
4	Camaleón	9	Camaleón	
5	Gallo	10	Arana	

EQUIPO NARANJA: (nombres de los miembros del equipo)				5-C
BALIZA	ANIMAL	BALIZA	ANIMAL	
1	Camaleón	6	Arana	
2	Pollito	7	Arana	
3	Gallo	8	Guec	
4	Arana	9	Hipopótamo	
5	Leopardo	10	Murciélago	

Anexo 7. Sesión 6 de la situación de aprendizaje





EQUIPO AZUL S=C

1	H	2	M	3	P	4	R	5	S
6	L	7	W	8	T	9	K	10	F

EQUIPO AZUL S=A

1	H	2	M	3	P	4	R	5	L
6	S	7	W	8	T	9	K	10	F

EQUIPO ROJO S=C

3	P	4	R	5	L	6	S	7	W
8	T	9	K	10	F	1	H	2	M

EQUIPO ROJO S=A

3	P	4	R	5	L	6	S	7	W
8	R	9	K	10	F	1	H	2	M

EQUIPO NARANJA S=C

9	K	10	F	1	H	2	M	3	P
4	R	5	L	6	S	7	W	8	T

EQUIPO NARANJA S=A

9	K	10	F	1	H	2	M	3	P
4	R	5	L	6	S	7	W	8	T

EQUIPO VERDE S=C

5	L	6	S	7	W	8	T	9	K
10	F	1	H	2	M	3	P	4	R

EQUIPO VERDE S=A

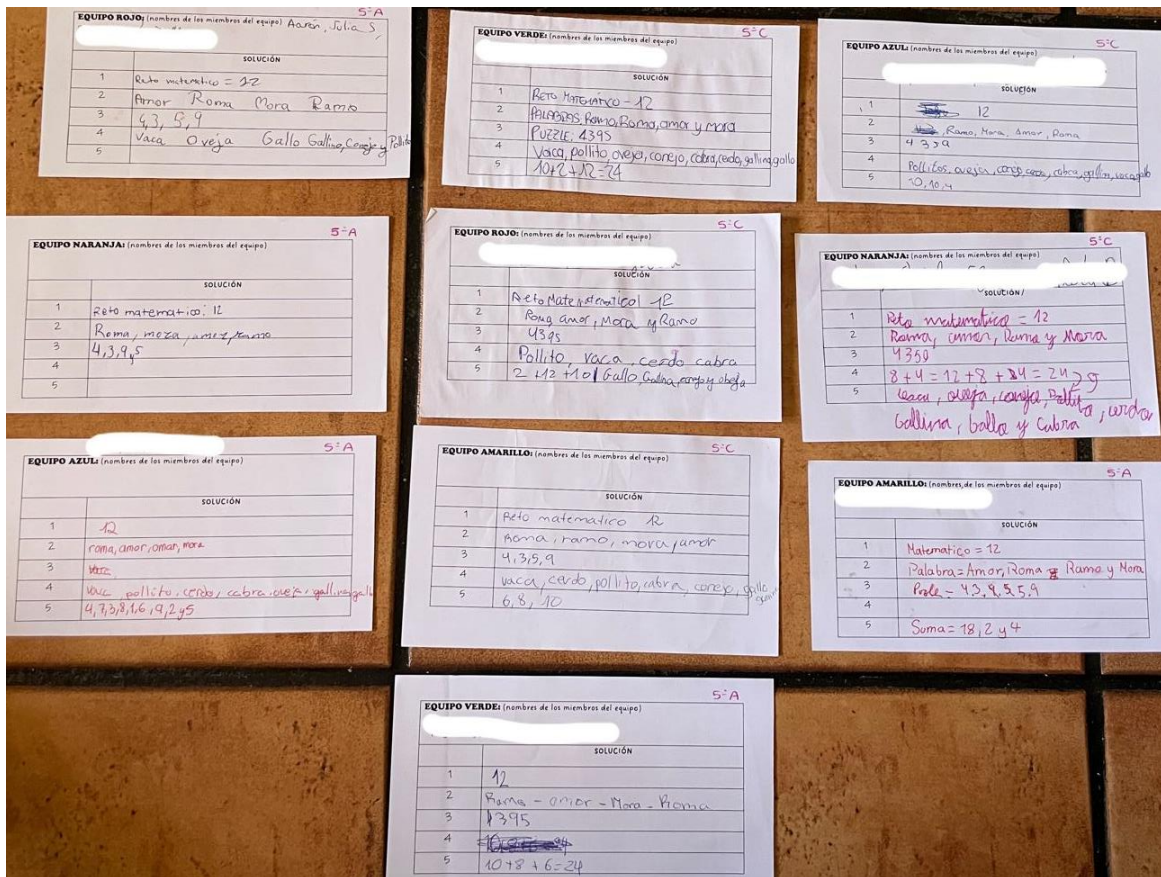
5	L	6	S	7	W	8	T	9	K
10	F	1	H	2	M	3	P	4	R

EQUIPO AMARILLO S=C

7	W	8	T	9	K	10	F	1	H
2	M	3	P	4	R	5	L	6	S

EQUIPO AMARILLO S=A

7	W	8	T	9	K	10	F	1	H
2	M	3	P	4	R	5	L	6	S



Anexo 8. Sesiones no implementadas en el centro

SESIÓN: Fotorientación 1 **CURSO:** 5º Primaria **LUGAR:** Gimnasio

MATERIAL: collar identificativo, bolígrafo, mapas y hoja con las imágenes

TEMPORALIZACIÓN: 45 minutos aproximadamente.

ACTIVIDAD EN EL GIMNASIO DEL COLEGIO

Se le reparte a cada grupo su collar identificativo, el plano correspondiente y la hoja con las imágenes de aquello que tienen que buscar. Para realizar la sesión, nos desplazamos hasta el gimnasio del colegio.

En el mapa tienen 6 lugares a los que tienen que llegar y que por ello las fotos de la hoja corresponderán a estos lugares. Según el orden en el que estén puestos los diferentes puntos en el mapa, cada uno de los grupos deberá poner en la hoja de las fotos un número diferente.

Cuando hayan numerado las fotos del 1 al 6 según el orden de su mapa, la actividad habrá finalizado.



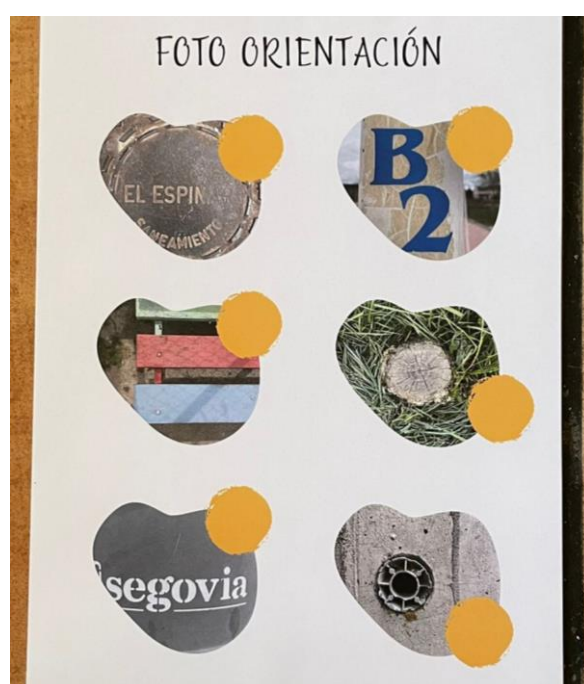
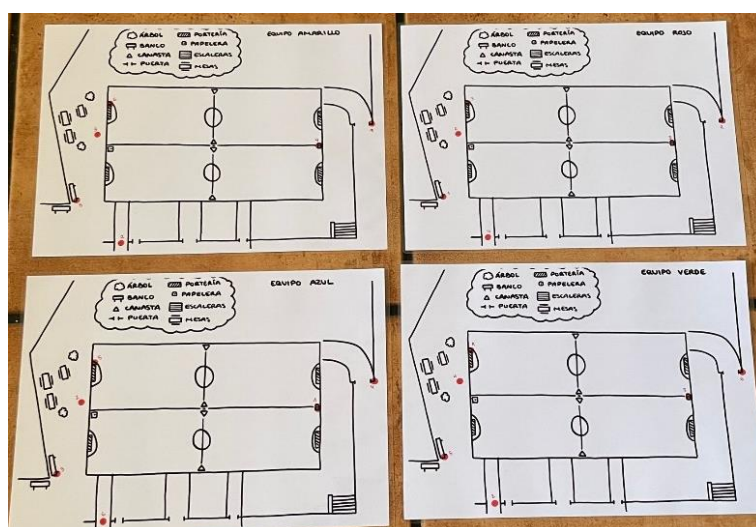
SESIÓN: Fotorientación 2 **CURSO:** 5º Primaria **LUGAR:** Patio del colegio
MATERIAL: collar identificativo, bolígrafo, mapas y hoja con las imágenes
TEMPORALIZACIÓN: 45 minutos aproximadamente.

ACTIVIDAD EN EL PATIO DEL COLEGIO

Se le reparte a cada grupo su collar identificativo, el plano correspondiente y la hoja con las imágenes de aquello que tienen que buscar. Para realizar la sesión, nos desplazamos hasta el patio del colegio.

En el mapa tienen 6 lugares a los que tienen que llegar y que por ello las fotos de la hoja corresponderán a estos lugares. Según el orden en el que estén puestos los diferentes puntos en el mapa, cada uno de los grupos deberá poner en la hoja de las fotos un número diferente.

Cuando hayan numerado las fotos del 1 al 6 según el orden de su mapa, la actividad habrá finalizado.



SESIÓN: Fotorientación 3

CURSO: 5º Primaria

LUGAR: Parque de enfrente del colegio

MATERIAL: collar identificativo, bolígrafo, mapas y hoja con las imágenes

TEMPORALIZACIÓN: 45 minutos aproximadamente.

ACTIVIDAD EN EL PARQUE DE ENFRENTA DEL COLEGIO

Se le reparte a cada grupo su collar identificativo, el plano correspondiente y la hoja con las imágenes de aquello que tienen que buscar. Para realizar la sesión, nos desplazamos hasta el parque de enfrente del colegio.

En el mapa tienen 6 lugares a los que tienen que llegar y que por ello las fotos de la hoja corresponderán a estos lugares. Según el orden en el que estén puestos los diferentes puntos en el mapa, cada uno de los grupos deberá poner en la hoja de las fotos un número diferente.

Cuando hayan numerado las fotos del 1 al 6 según el orden de su mapa, la actividad habrá finalizado.

