



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEL AULA A LA NATURALEZA. DISEÑO DE PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN ORIENTACIÓN DEPORTIVA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

CURSO ACADÉMICO 2024/2025

AUTOR: JORGE GARCÍA JIMÉNEZ

TUTOR: JUAN RAMÓN MERINO BOCOS

Agradecimientos:

Gracias a mis padres por haber sido mi apoyo diario durante este camino, por sus consejos, su apoyo y su muestra de confianza hacia mí. Vuestro amor, confianza y consejos me han servido de gran apoyo para poder lograr esto.

A mi hermana, porque aun con nuestras diferencias y la distancia, me ha servido de ejemplo a seguir durante todo este proceso.

A mi pareja, por estar siempre ahí, a mi lado en los momentos buenos y malos, su comprensión. Gracias por tu compañía, por motivarme y por celebrar mis logros como si fuesen los tuyos.

A mi abuela, por estar pudiendo cumplir lo que probablemente hubiese sido su sueño, seguir estudiando. Gracias por recordarme lo bonito que es este camino y por demostrarme tu cariño.

A mis amigos de la universidad, por compartir conmigo las incontables vivencias del camino. Gracias por ser parte de la familia que hemos formado.

Y a Quico, porque sin su pasión por la enseñanza y la naturaleza, este Trabajo de Fin de Grado no hubiese sido posible. Gracias por abrirme las puertas a este mundillo de la EFMN.

A todos: gracias de corazón.

RESUMEN

TÍTULO: “Del aula a la naturaleza. Diseño de propuesta de intervención en orientación deportiva”

AUTOR: Jorge García Jiménez

TUTOR ACADÉMICO: Juan Ramón Merino Bocos

RESUMEN DEL CONTENIDO: la orientación deportiva en el contexto escolar es un tema que no muchos especialistas consideran a la hora de realizar sus programaciones anuales, es por ello que muchos desconocen sus beneficios y que realmente no es complicado de poner en práctica en las clases de Educación Física. La puesta en práctica de este deporte en la escuela es de gran ayuda para el desarrollo motriz, intelectual, social y emocional del alumnado de todas las etapas educativas.

A lo largo del siguiente documento quiero demostrar los numerosos beneficios y posibilidades que tiene la orientación deportiva dentro del contexto escolar, poniendo en práctica una Situación de Aprendizaje de este deporte, trabajando de forma cooperativa, activa y autónoma, motivando al alumnado a conocer y practicar la orientación deportiva y trabajar contenidos de otras áreas de manera transversal.

PALABRAS CLAVE: orientación, orientación deportiva, Educación Física

ABSTRACT

TITLE: “From the classroom to nature. Design of a proposed intervention in orienteering sport”

AUTHOR: Jorge García Jiménez

TUTOR: Juan Ramón Merino Bocos

ABSTRACT: orienteering sport in the school context is a topic that not many specialists consider when creating their annual programs. This is why many are unaware of its benefits and that it is actually not difficult to implement in Physical Education classes. The implementation of this sport in school is of great benefit to the motor, intellectual, social and emotional development of students at all educational levels.

Throughout the following document, I aim to demonstrate the numerous benefits and possibilities of orienteering sport within the school context, implementing a learning situation for this sport by working cooperatively, actively and independently, motivating students to learn about and practice this sport and work on content from other areas in a cross-curricular manner.

KEYWORDS: orienteering, orienteering sport, Physical Education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. OBJETIVOS	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
3.1. Interés personal	8
3.2. Relevancia del tema.....	9
4. MARCO TEÓRICO	14
4.1. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL	14
4.2. ORIENTACIÓN	14
4.2.1. Concepto de Orientación	14
4.2.2. Modalidades de Orientación	16
4.2.3. Elementos fundamentales en Orientación	18
4.3. IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN EN EL DESARROLLO HUMANO	20
4.4. LA ORIENTACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR	23
4.5. LAS TIC Y LA INTERDISCIPLINARIEDAD EN ORIENTACIÓN	26
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	29
5.1. JUSTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	29
5.2. METODOLOGÍA	30
5.3. TEMPORALIZACIÓN	30
5.4. COMPETENCIAS	32
5.5. OBJETIVOS.....	33
5.6. ESPACIOS Y MATERIALES	33
5.7. EVALUACIÓN	34
5.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	35
Sesión 1	35
Sesión 3	37
Sesión 4	39
Sesión 5	40
Sesión 6	41
5.9. ANÁLISIS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	43
6. CONSIDERACIONES FINALES	45
7. REFERENCIAS	48
ANEXOS.....	51

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado pretende desarrollar y fomentar la práctica de la orientación deportiva en el contexto escolar dentro del área de Educación Física. La orientación es una de las actividades en el medio natural que aporta beneficios motrices, cognitivos, sociales y emocionales en el alumnado, puesto que además de suponer un esfuerzo físico también requiere de tener la mente completamente activa durante su práctica. Con la práctica de este deporte acercamos al alumnado a los entornos naturales, esto posibilita la transmisión de valores relacionados con el respeto y el cuidado de la naturaleza. Por último, también es conveniente mencionar la capacidad interdisciplinar que tiene la puesta en práctica del deporte de orientación.

El siguiente documento está compuesto por una serie de apartados que demuestran mi trabajo de investigación, programación y puesta en práctica del tema escogido para este Trabajo de Fin de Grado.

El primer apartado constará de los objetivos que me propongo a la hora de realizar este proceso, estos equivalen a lo que me gustaría conseguir llevar a cabo a lo largo de los meses de trabajo y las finalidades del documento.

En el siguiente punto se encuentra el apartado **3. JUSTIFICACIÓN**, en el que expondré los motivos por los cuales es importante la introducción de la orientación deportiva a nivel curricular y explicaré el motivo personal que me ha llevado a tomar la decisión de realizar mi TFG sobre este tema.

El cuarto apartado de este documento se trata de la fundamentación teórica. Tras un trabajo de investigación, están expuestos en este apartado los beneficios que tiene la puesta en práctica de la orientación deportiva en la escuela y cómo debería ser la introducción de esta en las clases de Educación Física. A continuación, se expondrá la propuesta de intervención, que hace referencia al título del trabajo, la cual he llevado a la práctica en el centro donde he realizado mi etapa de prácticas, el CRA La Esgueva.

Por último, se pueden observar las consideraciones finales sobre el trabajo de investigación, programación y puesta en práctica de la SA. En este apartado reflexionaré sobre lo investigado y posteriormente ocurrido en las sesiones de orientación con la clase de segundo ciclo.

En la parte final del documento encontramos un listado con las referencias utilizadas por el autor para poder desarrollar y argumentar el trabajo realizado. También se podrá observar una zona para los anexos mencionados a lo largo de todo el documento.

2. OBJETIVOS

Este Trabajo de Fin de Grado que llevo a cabo hace referencia a la incorporación de la orientación deportiva al entorno escolar desde un enfoque lúdico y didáctico. Considero que este deporte nos brinda múltiples oportunidades y beneficios para el alumnado.

A continuación, se exponen los objetivos del presentado Trabajo de Fin de Grado, ajustados al contexto educativo específico en el que se desarrolla.

Objetivos:

- Diseñar una propuesta de intervención didáctica que promueva la práctica de la orientación deportiva y las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en el ámbito escolar.
- Establecer conexiones curriculares entre la orientación deportiva y el área de Educación Física, integrándola de forma transversal con otras áreas del currículo y con el uso de las TIC.
- Analizar y argumentar la relevancia pedagógica de incluir la orientación deportiva como contenido significativo dentro del contexto educativo.

3. JUSTIFICACIÓN

En este tercer apartado voy a mencionar una serie de motivos, los cuales justifican mi investigación en este trabajo de fin de grado.

3.1. Interés personal

Mi elección del tema para mi Trabajo de Fin de Grado viene condicionada por el centro donde elegí realizar mi etapa de mis segundas prácticas, las relacionadas con la mención de Educación Física. Desde un primer momento tenía clara la idea de hacer una propuesta de intervención sobre algún deporte que me creara interés, pero viendo el contexto de las clases del CRA La Esgueva y que el número de alumnos/as por clase era pequeño me decanté por buscar un deporte que se practicara de manera individual o en pequeños grupos o parejas.

Una vez claro el primer punto, me decanté por un deporte con el cual el alumnado pudiese disfrutar del medio natural, ya que al realizar las prácticas en un CRA y tener tan a mano la naturaleza me pareció esta una gran idea. Uniendo cabos, consideré oportuno poner en práctica alguna de las actividades que he realizado este mismo año en la asignatura Educación Física en el Medio Natural, cuyo tutor ha sido Higinio Arribas Cubero, y la actividad que me resultó más enriquecedora fue la orientación. Además, pretendo aplicar los conocimientos adquiridos en la asignatura impartida por Higinio Arribas y presenciar a través de mi propia experiencia si todo lo aprendido en esta asignatura merece la pena en este caso a través de la orientación.

Actualmente, las AFMN están adquiriendo progresivamente mayor relevancia en el ámbito educativo, entre las cuales destaca el deporte de orientación. Por ello quiero investigar y aprender más sobre este deporte, formándome así sobre este tema. Considero que esto va a ser beneficioso para mi labor como futuro maestro especialista en Educación Física, donde podré poner en práctica lo aprendido en el proceso de elaboración de este documento.

3.2. Relevancia del tema

La práctica de la actividad física en la naturaleza está comenzando a valorarse como un recurso formativo que reporta diversos beneficios en el practicante en varios planos, como lo son el plano físico, el plano sociológico y el plano formativo (Peñarrubia, Guillén & Lapetra, 2016). Las actividades en el medio natural ofrecen al participante una motivación, a muchos componentes del alumnado les resulta estimulante y gratificante salir de excursión a la naturaleza a realizar actividades al aire libre, este tipo de actividades llevan implícitos componentes esenciales que las relacionan con la aventura, la vivencia de sensaciones diferentes y retos personales. A su vez, fomentan la participación activa y la implicación global del alumnado, estos dos factores se dan en toda actividad física en el medio natural. Este nivel de participación activa genera en el protagonista un aporte de esfuerzo personal que redundará en la mejora en las capacidades de valoración y en las sensaciones personales. El enfrentamiento, vivencia y superación de situaciones de riesgo, riesgo controlado y asumido, es un elemento clave, característico y propio de las actividades en la naturaleza que lleva consigo una autoafirmación personal en el practicante (Casterad, Guillén & Lapetra, 2021). En resumen, la AFMN es un proceso que motiva al alumnado, esta motivación repercute en la participación e implicación de este, que le genera sensaciones positivas y una mejora de la autoestima y que completa la rueda con nuevamente la motivación como se puede ver en la siguiente gráfica: *véase en gráfica 1*.



Gráfica 1

Entre los diversos deportes que encontramos que se pueden realizar en la naturaleza, destacamos el deporte de la orientación, la práctica de este deporte ha sido considerada como facilitadora y estimulante en el plano físico e intelectual (Granero, Padilla, Cacho & Gutiérrez, 2010), promotora de la creatividad y la originalidad de respuestas y de la implicación global del alumnado (Parra, 2008).

La realización de una Situación de Aprendizaje de orientación deportiva en la escuela puede llegar a ser una experiencia enriquecedora tanto para el alumnado, que aprende de forma activa y global, como para el docente, que es el encargado de preparar e impartir las clases. Para un correcto desarrollo de la Situación de Aprendizaje, es necesario adaptarla al contexto del centro para que haya una mejora física y mental en el alumnado. Además del contexto, debemos tener en cuenta el currículo. Por ello, he realizado una investigación sobre 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 investigación se realiza con el fin de buscar conexiones entre el currículo de Educación Primaria y la orientación deportiva. Si bien es cierto que esta Situación de Aprendizaje va a ser para el segundo ciclo de Educación Primaria, quiero destacar las diferentes relaciones en toda la Educación Primaria que puede tener la orientación deportiva con diferentes áreas en todos los niveles:

Con relación al área de Educación Física:

En relación con el primer ciclo de Educación Primaria podemos trabajar las siguientes competencias específicas y los siguientes contenidos:

- Competencias específicas: primer curso (1.1 – 1.4 – 2.1 – 2.2 – 3.1 – 3.2 – 5.1. – 5.2 – 5.3 – 6.2), segundo curso (1.1 – 1.4 – 2.1 – 2.2 – 3.1 – 5.1 – 5.2 – 5.3 – 6.2).
- Podemos encontrar contenidos del primer ciclo en los siguientes apartados del currículo:
 - A. Vida activa y saludable
 - B. Organización y gestión de la actividad física
 - C. Resolución de problemas en situaciones motrices
 - D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
 - F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
 - G. Información, digitalización y comunicación

En relación con el segundo ciclo de Educación Primaria y en este caso el tercer curso ya que es el único del centro, podemos trabajar las siguientes competencias específicas y contenidos:

- Competencias específicas: tercer curso (1.1 – 2.1 – 2.2 – 3.1 – 3.2 – 3.3 – 5.1 – 5.2 – 5.3 – 6.2).
- Podemos encontrar contenidos del tercer curso en los siguientes apartados del currículo:
 - A. Vida activa y saludable
 - B. Organización y gestión de la actividad física
 - C. Resolución de problemas en situaciones motrices
 - D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
 - F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
 - G. Información, digitalización y comunicación

Por último, en relación con el tercer ciclo de EP podemos relacionar la orientación con las siguientes competencias específicas y contenidos:

- Competencias específicas: quinto curso (1.1 – 1.3 – 2.1 – 2.2 – 3.1 – 3.2 – 5.1 – 5.2 – 5.3 – 6.2), sexto curso (1.1 – 1.2 – 1.3 – 2.1 – 2.2 – 3.1 – 3.2 – 3.3 – 5.1 – 5.2 – 5.3 – 6.2).
- Podemos encontrar contenidos del tercer curso relacionados con la orientación en los siguientes apartados del currículo:
 - A. Vida activa y saludable
 - B. Organización y gestión de la actividad física
 - C. Resolución de problemas en situaciones motrices
 - D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
 - F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
 - G. Información, digitalización y comunicación

Con relación a otras áreas del currículo:

A través de la orientación podemos trabajar numerosos contenidos que no tienen que ver con el área de la Educación Física, cuando esto sucede, decimos que es un contenido interdisciplinar. En el documento de Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019). Interdisciplina y Educación: la orientación deportiva como propuesta sistémica. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 17(2), 163-185. encontramos lo siguiente: El término interdisciplinariedad, acuñado por el sociólogo Louis Wirtzy en 1937 (Lenoir, 1999), es la cualidad de interdisciplinario, aquello que se realiza con la cooperación de varias disciplinas (Díaz, 2010).

Según Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019). la orientación deportiva tiene diversas asignaturas asociadas como lo son las CCNN, las Artes Visuales, el Lenguaje y Comunicación, las Matemáticas y la Historia, Geografía y las CCSS. En la *Tabla 1* se pueden observar algunos contenidos que tienen relación con la orientación deportiva y las distintas áreas mencionadas anteriormente:

ÁREA	ORIENTACIÓN DEPORTIVA
CCNN	- Características del medio. - Medio Ambiente.
CCSS	- El Sol, por el que podemos determinar los puntos cardinales. - El mapa, como representación gráfica del plano.
Artes Visuales	- Representar en planos las distancias, recorridos y situación de objetos. - Percepción visual frente a diferentes paisajes.
Matemáticas	- Medidas y cambio de unidades. - Formulación de razonamientos y argumentaciones.
Lenguaje y Comunicación	- Interpretar símbolos. - Interpretar, expresar y representar hechos, conceptos y procesos del medio natural.

Tabla 1: Contenidos de otras áreas relacionados con la orientación

Con relación a las TIC:

En la época en la que vivimos y en el contexto en el que damos, las TIC cada vez están cobrando más importancia en nuestro día a día, y la educación no se está quedando atrás en este sentido. Si bien es verdad que en las clases de Educación Física no se está viendo una implementación de estas con un ritmo igual al de otras áreas, la implementación de las TIC en la Educación Física también es beneficiosa para el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta área.

Un uso adecuado de las TIC favorece la atención a la diversidad, motiva a los estudiantes en el desarrollo de aprendizajes conceptuales y actitudinales y posibilita un tratamiento interdisciplinar de los contenidos de diferentes áreas del currículo (Vázquez, 2006). Las TIC representan una fuerte herramienta para el desarrollo de las capacidades, actitudes y valores de nuestro alumnado.

En el caso de la orientación, contamos con numerosos programas digitales que nos pueden ayudar a trabajar este contenido. Algunas aplicaciones que podemos usar para trabajar la orientación en la escuela son Wikiloc, Strava, GPSOrienteeering, entre otras. Estas Apps monitorizan nuestros recorridos mientras realizamos la actividad o nos posibilitan recorridos nuevos. También y aprovechando el Plan Digital del centro, aprovechamos el proyecto de programación con micro:bit para fusionar este proyecto con la orientación y programar la placa con útiles que nos sirvan para la SA, como por ejemplo un marcapasos.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

Para poder hablar de la orientación, es necesario abordar previamente las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural). Entendemos como medio o entornos naturales a los espacios no modificados por el ser humano; los espacios no modificados excesivamente por el ser humano; los espacios muy explotados o modificados por el ser humano en los que ha cesado la actividad humana fundamental que han sido abandonados (Granero & Baena, p. 2010).

En estos entornos naturales podemos llevar a cabo diferentes tipos de actividades físicas las cuales llamamos Actividades Físicas en el Medio Natural y de las cuales, dependiendo el autor, podemos encontrar diferentes definiciones:

Si acudimos a Gómez, V. (s.f). Apuntes de la asignatura Actividades en la Naturaleza. INEF de Madrid (como se citó en García López, 2004). las actividades en la naturaleza son “el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza con la finalidad eco-educativa, recreativa y deportiva, con cierto grado de incertidumbre en el medio”.

También podemos acudir a otros autores como Bernadet (1991) que dice que “las actividades físico-deportivas en la naturaleza tienen, en líneas generales, como objetivo común en desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o luchando contra elementos que constituyen el entorno físico”.

Las actividades en la naturaleza han evolucionado y se han desarrollado de tal forma, que se evidencia un interés creciente por la práctica y exploración de este tipo de actividades por sus características propias de libertad, búsqueda de nuevas emociones, trabajo en equipo, etc. Este interés social ha tenido una especial valoración en la educación, lo que propicia la inclusión de la orientación en los diseños de Unidades Didácticas del profesorado en la Educación Primaria.

4.2. ORIENTACIÓN

4.2.1. Concepto de orientación

Para poder hablar de la orientación, tenemos que retomar el pasado y recurrir a las formas ancestrales las cuales usaban nuestros antepasados para situarse espacialmente en la antigüedad. Estas formas van desde las estrellas, observadas por navegantes en alta mar y los árboles utilizados por pastores, hasta los métodos más modernos como lo es el GPS.

En un principio, la orientación fue tratada como un “bien preciado”, ya que esta era imprescindible que sirviera para hacer viajes o rutas de diferentes magnitudes. Actualmente, la orientación sigue teniendo un gran papel en la sociedad, deduciéndolo gracias a su evolución a lo largo de la historia y actualmente. Su evolución no ha sido únicamente en cuanto a materiales o técnicas, sino que también ha ido evolucionando para ser introducida en nuestro día a día, incluso en aspectos de ocio.

La orientación es la capacidad de orientarse respecto a los elementos que nos rodean. La capacidad de orientación nos facilita la localización espacial y la planificación de diferentes itinerarios para desplazarnos de un punto a otro usando como referencia los elementos naturales y artificiales que están a nuestro alcance.

También es importante conocer el concepto de orientación espacial, que, según Urbina Polo, I. (2011, p.2), la orientación espacial es la base que facilita el desarrollo de conceptos vinculados a la ubicación, la relación entre objetos y el movimiento. Está estrechamente ligada a diferentes partes del nuestro cuerpo que hacen posible la coordinación y el mantenimiento del equilibrio. Esta habilidad innata, al igual que muchas otras capacidades de los seres humanos, requiere ser trabajada para potenciar una adecuada inteligencia espacial.

Si buscamos en la RAE, encontraremos que la definición de orientación es la siguiente: “Acción y efecto de orientar u orientarse”. “Posición o dirección de algo respecto a un punto cardinal”. Ambas definiciones pueden considerarse insuficientes para abarcar la complejidad del concepto desde una perspectiva educativa.

La definición de orientación que más cuadra con este trabajo es la siguiente: según Arribas, H. (2024), la orientación es “utilizar o servirse de elementos (naturales y/o artificiales) que se encuentren a nuestro alcance para, teniéndolos como referencia, desplazarnos, movernos, saber escoger nuestros itinerarios en función de nuestros objetivos”.

La Federación Española de Orientación (2012) define la orientación como “un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de una brújula”.

Para poder llevar a cabo una carrera de orientación, necesitamos la ayuda de un plano, en el cual se representan mediante una simbología el terreno, los elementos que hay en este y los puntos de control, y de la brújula, que nos ayuda a orientar el plano de manera correcta.

Por ello, todo lo anterior nos lleva a lo siguiente. Según Casado, J.M. (2010), podemos afirmar que el deporte de orientación es una actividad físico-deportiva que activa tanto el cuerpo como la mente, ofreciendo la posibilidad de realizar ejercicio de resistencia mientras se disfruta del contacto directo con la naturaleza. Es una disciplina con gran valor educativo y con un enorme potencial para ser utilizada en el ámbito escolar.

4.2.2. Modalidades de orientación

El deporte de orientación constituye una práctica físico-deportiva que nos ofrece la oportunidad de disfrutar de los entornos naturales mientras realizamos una actividad física sin límites de edad ni forma física. Este deporte no se basa en una sola disciplina, sino que son varias las modalidades (Tracktherace s. f.) que podemos encontrar y practicar, cada cual con sus diferencias que vamos a ver a continuación:

- O-PIE

Esta primera modalidad se refiere a la orientación a pie. Es una modalidad individual y con salidas escalonadas para que las personas que participan en la carrera no se encuentren durante su itinerario. En el momento de la salida, cada participante coge el mapa de su categoría, donde encontraran los puntos de control de su circuito.

En el terreno, cada punto de control corresponde a una baliza (en el apartado 4.2.3. Elementos fundamentales en orientación, se encuentra la definición de esta) identificada con un número. El objetivo de los participantes es recorrer el circuito localizando y marcando los puntos de control en el menor tiempo posible, quien realice el recorrido pasando por orden por todos los puntos de control en menos tiempo, gana.

- Raid de aventura

El Raid de aventura se trata de competiciones de orientación multidisciplinarias disputadas por equipos, con el objetivo de conseguir la máxima puntuación en el menor tiempo posible. En este caso, el recorrido no está señalizado, por lo que la búsqueda de los puntos de control y su marcación quedan a la elección del equipo, dando mayor libertad a los equipos para que estos creen sus itinerarios marcando estrategias para sus propios beneficios.

Los equipos trabajan de forma autosuficiente durante toda la prueba. A lo largo de esta se suceden diferentes disciplinas deportivas como pueden ser O-pie, Rogaine, MTB-O, escalada, rápel, pruebas con cuerdas, tirolina, barrancos, tiro con arco, piragüismo, etc.

Por esto mismo, el raid de aventura se contempla como una competición multidisciplinar destinada a poner en prueba la capacidad de resistencia, navegación y supervivencia de los equipos que participan en esta.

- MTB-O

La modalidad de MTB-O, a diferencia de la orientación a pie, se realiza en bicicleta de montaña, pero teniendo que realizar un recorrido marcado por controles en el plano en el menor tiempo posible.

Otra diferencia dentro de las igualdades con la modalidad O-PIE es que en sus planos los caminos están representados por su nivel de ciclabilidad, que hace referencia al grado de facilidad de la circulación de bicicletas y el terreno está generalizado. Los puntos de control o balizas no son tan difíciles de encontrar, ya que siempre tienen que ser accesibles sin tener que bajarse de la bicicleta, debido a esto, las balizas están ubicadas en caminos o senderos. El mayor reto de la orientación en bicicleta está en elegir la ruta óptima entre cada punto.

- Rogaine

Esta modalidad se basa en orientación a pie por equipos de entre 2 y 5 personas con el objetivo de conseguir en un tiempo fijo la máxima puntuación posible. Estos puntos se obtienen pasando por los puntos de control marcados en el mapa, donde cada control está valorado de 3 a 9 puntos dependiendo de su dificultad física o técnica.

- Trail-O

Esta modalidad, con el lema “Para todas y todos”, es una disciplina de orientación que no implica la parte física con esos desplazamientos de punto a punto que caracteriza al resto de disciplinas, sino que valora la precisión y no la velocidad llevada a cabo por caminos. Es una modalidad accesible para todas las personas, incluidas en estas las personas con diversidad funcional.

El Trail-O se desarrolló como modalidad de orientación en la que se elimina la necesidad de correr y hace que la interpretación del plano sea el eje de la competición.

- Esquí-O

Esta modalidad se diferencia del resto en el medio de desplazamiento que, en este caso, se trata de los esquís, aunque alguna parte se pueda completar a pie.

La modalidad en la que se va a centrar la propuesta didáctica se trata de la carrera a pie o O-PIE. Según la “FEDO”, dentro de esta modalidad podemos encontrar las siguientes disciplinas:

- Media distancia: se trata de un recorrido simple y corto en los cuales la dificultad de este es el mayor inconveniente, permiten la participación de personas sin un entrenamiento intenso. La duración de este tipo de recorridos es en torno a 30/60 minutos).
- Larga distancia: a diferencia del anterior, la mayor dificultad de este tipo de carreras es el estado físico del participante, en el que la dificultad técnica no es un problema mayor. Estas pruebas están diseñadas para que la distancia entre los puntos de control sea mayor a la de los recorridos de media distancia.
- Sprint: consiste en una carrera de orientación explosiva cuyo recorrido es aproximadamente 2 km y en la cual prevalece la velocidad a la resistencia.

Por último, quiero mencionar la existencia de circuitos permanentes de orientación. Estos circuitos permiten a la población practicar el deporte de orientación por su cuenta y en cualquier momento. Estos recorridos son muy interesantes a nivel educativo y formativo, ya que permiten tanto a alumnado como a profesorado la práctica de este deporte sin tener que implicarse mucho en la preparación de la sesión y ahorrando tiempo del docente en la misma.

4.2.3. Elementos fundamentales en orientación

Como en todos los deportes, en la orientación también es necesario el uso de materiales para poder realizar su práctica, según autores como Arribas H. en los Apuntes de EFMN (2024) o Mora, J. M. C. (2010) los materiales más comunes utilizados en el deporte de orientación son los siguientes:

- Brújula

Según la RAE, la definición de brújula es la siguiente: “Instrumento consistente en una caja en cuyo interior una aguja imantada gira sobre un eje y señala el norte magnético, que sirve para determinar las direcciones de la superficie terrestre” (*Anexo I*). Hay varios tipos de brújula, pero la que se suele usar en este deporte gracias a sus características de agilidad y rapidez es la brújula de dedo (*Anexo II*).

En los apuntes de EFMN escritos por Arribas, H. (2024) encontramos las partes de la brújula que son las siguientes:

- Flecha de dirección
 - Lupa
 - Líneas auxiliares de dirección
 - Líneas Norte-Sur
 - Aguja magnética
 - Plataforma base
 - Limbo
 - Flecha Norte-Sur
 - Escala
- Mapa o plano

El mapa es una representación gráfica a tamaño reducido de una parte de la Tierra en cuya elaboración, el cartógrafo pone especial empeño en que resalten con más fuerza los detalles de mayor interés para el que lo va a utilizar, es por ello que existen diferentes tipos de mapas como por ejemplo los mapas urbanos, los mapas topográficos, los mapas de instalaciones deportivas, etc.

En este trabajo nos centraremos en el mapa de orientación (*Anexo III*), que se elaboran de forma que se pueda identificar todo punto característico del terreno, calcular la distancia que separa dos puntos, definir la pendiente, etc. En este tipo de mapas podemos observar resaltados distintos elementos los cuales son:

- Escala numérica
- Equidistancia
- Escala gráfica
- Líneas Norte-Sur
- Norte
- Salida, representada con un triángulo
- Llegada, representada con un doble círculo
- Balizas, representadas con un círculo
- Leyenda

Profundizando un poco más dentro de la leyenda, que pone nombre a los elementos representados en el plano, podemos ayudarnos de los colores del plano para poder identificar con mayor facilidad los elementos del plano con la realidad. Los diferentes colores del mapa de orientación son los siguientes y cada uno tiene una representación:

- Negro: elementos artificiales como caminos, casas, muros, etc. También elementos rocosos.
- Blanco: terreno arbolado, bosque de carrera rápida.
- Marrón: elementos de relieve como curvas de nivel, hoyos, etc.
- Amarillo: áreas abiertas y semiabiertas como terreno de cultivo.
- Azul: zonas de agua como lagos, ríos, pantanos, etc.
- Verde: vegetación espesa.

4.3. IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN EN EL DESARROLLO HUMANO

En el área de Educación Física, es posible encontrar diversas posibilidades educativas, técnicas y recursos diferentes, incluso podemos encontrarlas a la hora de realizar el mismo juego. Podemos diseñar actividades que tengan como objetivo la cooperación, la competitividad o que el propio alumnado sea el que diseñe o programe los objetivos de dicho juego.

Las actividades realizadas en el entorno natural correspondientes al área de Educación Física están cada vez más presentes en el día a día de las escuelas. Hay algunos deportes que se practican en la naturaleza como la escalada o el senderismo que están a la orden del día en los centros escolares debido a que su preparación y realización no conlleva un gran esfuerzo por parte del docente, que puede contactar con empresas externas al centro para la práctica de estas disciplinas, es por ello que en ocasiones, la orientación queda en un segundo plano en relación con estos deportes a pesar de tener un gran número de beneficios a la hora de practicarla.

Para fundamentar lo anterior, me he basado en lo que dicen dos autores que comparten los beneficios que acarrea realizar dicha actividad y cómo la puesta en práctica de la orientación puede mejorar y completar la formación del alumnado en la escuela.

Martín Carrasco, S. y Domínguez Díaz, M (2006) comentan que todos los deportes aportan cosas diferentes, dicen que el deporte de la Orientación es un deporte de equipo en el que se compite individualmente, por ello, la orientación aporta conocimiento de nuestras posibilidades y limitaciones, espíritu de superación y sacrificio, desarrollo de la autovaloración y autoestima y un buen medio para desarrollar la condición física. También creen que aporta otros valores como por ejemplo:

- Conocer y respetar el medio ambiente
- Cooperación con los compañeros
- Salud y calidad de vida
- Saber actuar en función de sus propias posibilidades
- Resolución de problemas
- Enfrentarse a situaciones difíciles
- Cifrar y descifrar información
- Toma de decisiones ante situaciones cambiantes
- Discusión, comentarios, decisiones, etc.

Ambos autores concuerdan en que todas las personas pueden practicar con éxito el deporte de orientación, debido a que este no requiere de habilidades físicas específicas, es un deporte adaptado por naturaleza. La razón de esto está en la consecución de objetivos distintos a llegar el primero, dependiendo de cómo se enfoque la actividad, podemos incidir en diferentes factores de forma que podamos actuar en cualquiera de los ámbitos tanto motor como cognitivo y afectivo social.

○ Desarrollo físico y motor

Fuerza	Fundada principalmente en el desplazamiento de los propios medios del participante de un lugar a otro.
Resistencia	Al tratarse de actividades que pueden ser de larga duración, favorecemos el desarrollo de la resistencia aeróbica.
Velocidad	Como las anteriores, es igualmente fácil trabajarla. Solo hay que marcar objetivos o estímulos que favorezcan al desarrollo de esta condición.
Flexibilidad/Elasticidad	La propia acción del desplazamiento ejercerá una acción positiva sobre la tonificación muscular.
Coordinación	Debido a las condiciones cambiantes del terreno, la coordinación dinámico-general encuentra en la orientación un entorno rico de posibilidades de trabajo.
Repertorio gestual/Movilidad	Trabajado gracias al amplio repertorio de niveles de incertidumbre que conlleva el medio natural y el tipo de respuestas cualitativas y cuantitativas a las que obliga.

○ Procesos: perceptivos, de decisión y ejecución

Percepción	Trabajo de las relaciones euclidianas, topológicas, etc. y conocimiento del propio cuerpo. La diversidad de medios y sus condiciones requieren precisión en la toma de información y de una disponibilidad de ajuste siempre alerta.
Decisión	El número de alternativas de ejecución es realmente alto. ¿Cómo ir de un punto al siguiente? Si bien parece que el número de decisiones es pequeño, la orientación se trata de elegir la ruta más provechosa teniendo en cuenta nuestras posibilidades y preferencias más la información del terreno que seamos capaces de extraer del mapa en el menor tiempo posible.
Ejecución	Se benefician habilidades y destrezas motrices básicas y genéricas como todo tipo de desplazamientos, saltos, giros y cualidades motoras como el equilibrio y la coordinación dinámico-general.

- Socioafectivo y emocional o psicológico

Conocimiento de sí mismo	Se trabajan aspectos espaciotemporales y de esquema corporal que influyen en la percepción de sí mismo y autoconocimiento.
Control emocional	El control emocional juega un papel decisivo en el desarrollo de la actividad. La práctica de este deporte plantea desafíos como la gestión de la incertidumbre en entornos desconocidos, además de otros aspectos que pueden aumentar la ansiedad del alumnado.
Autoconfianza	Realizar el trazado sin dejar sin localizar ningún control es un refuerzo muy positivo.
Sociabilización	Si bien es cierto que este deporte se trata de un deporte mayoritariamente individual, podemos adaptar educativamente la práctica de orientación enfocada desde una perspectiva de la socio-motricidad a través de la cooperación. La necesidad de cooperar para conseguir progresar en la prueba resulta una aportación muy significativa. Su práctica desarrolla en el alumnado actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, respeto a los demás y a las normas.

4.4. LA ORIENTACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El deporte de orientación constituye una práctica físico-deportiva que pone en marcha el cuerpo y la mente, y que brinda la oportunidad de disfrutar de una actividad física de resistencia en contacto con la naturaleza (Mora J.M.C. 2010).

La orientación se trata de un deporte de elevado valor educativo y con unas potencialidades enormes de cara a su puesta en práctica en el entorno escolar. La orientación es una actividad muy motivante y que puede usarse como motor para trabajar multitud de áreas en base a esta (interdisciplinariedad). Además, es una manera fabulosa para acercar al alumnado al medio natural y es una fuente de autonomía y autoestima.

Según Querol, S (2003), la integración de la orientación en la EF presenta los siguientes aspectos positivos:

- Actividad desconocido y muy motivante.
- Aporta diferentes valores educativos.
- Actividad facilitadora de la integración.
- Adquiere vital importancia la capacidad de toma de decisiones.
- Desarrollo de aptitudes cognitivas, sociales y afectivas además de las motrices y psicomotrices.
- Actividad de trabajo interdisciplinar.

Según Gall, H. (1981), la EF tienen como objetivos motivar para practicar deporte activamente, preparar para un deporte para la vida, promover la espontaneidad, la creatividad y un actuar autodeterminado y aportar para abrir, a través del deporte, nuevas experiencias y un mundo nuevo.

Es por ello por lo que la orientación conduce primordialmente hacia la naturaleza y así ayuda a descubrir en forma especial el propio medio ambiente. La práctica de este deporte favorece a la autodeterminación y autoorganización, tiene un gran valor de auto experiencias y con ello un alto grado de motivación y trae consigo beneficios prácticos como el entrenamiento de la habilidad de orientarse.

Por último, quiero incluir un esquema sobre los beneficios de la orientación deportiva en el contexto escolar. Fuente: Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019).

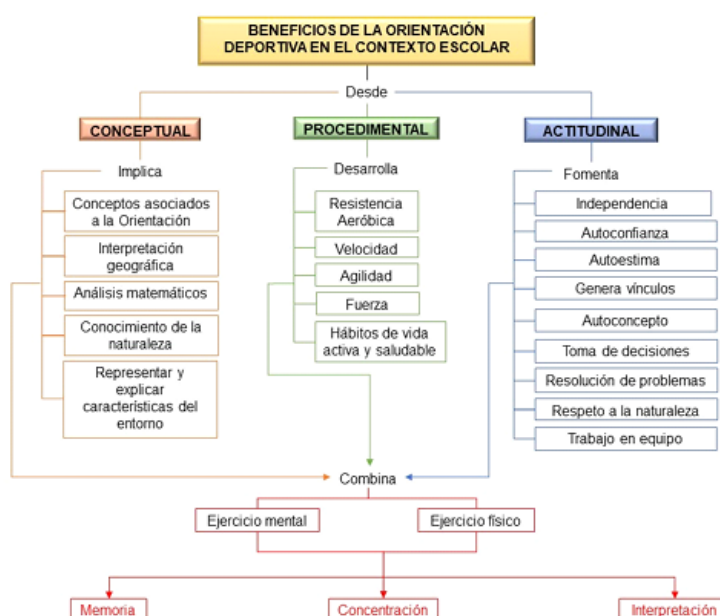


Figura 1: beneficios de la orientación deportiva en el contexto escolar

Si bien la práctica del deporte de orientación es beneficiosa para el alumnado, también es importante la manera de abordar la práctica de este mismo. Y es que para impartir este deporte es necesario hacerlo de manera progresiva. La orientación en la escuela permite reforzar aspectos éticos, valóricos y sociales (Pimentel et al., 2017). Para su enseñanza, es necesario partir de un nivel básico para posteriormente avanzar hacia lo complejo. Siguiendo esto, Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019) plantean tres niveles de aprendizaje:

- Descubrimiento: el alumnado reconoce los entornos más próximos y adquiere nociones básicas de orientación.
- Dominio: el estudiante interpreta símbolos y hace lecturas del entorno incorporando recorridos cortos.
- Técnica: el alumnado aplica técnicas físicas, manejo de instrumentos y técnicas cognitivas, como desplazamientos de manera autónoma.

Teniendo como referencia a Gómez Encinas, Luna y Zorrilla, (1996, pp.21-22), estos autores proporcionan una distribución de niveles de la orientación en el entorno escolar que son:

- Primer nivel: iniciación de la actividad desde un sentido lúdico, siendo el juego lo único importante.
- Segundo nivel: abandonar el centro y disfrutar del entorno conocido mediante un descubrimiento guiado. Introducción de elementos específicos de la orientación (mapa y brújula).
- Tercer nivel: introducción en el auténtico deporte de orientación. Alumnado con rol de autonomía mucho mayor, promueve la toma de decisiones.

También es necesario tener en cuenta la progresión de los espacios de trabajo de la unidad de orientación, esta progresión debe ser de espacios pequeños y conocidos para que el alumnado progrese de manera adecuada en su nivel de términos de orientación, Julián y Pinos (2011) nos presentan una gráfica con esta progresión de los espacios que presento a continuación:

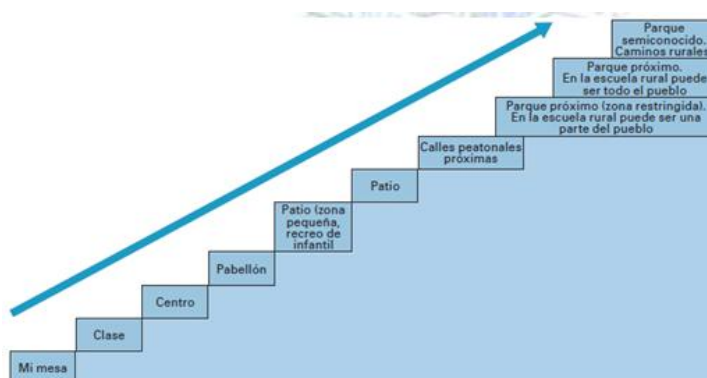


Figura 2: tabla de progresión de los espacios a utilizar en la enseñanza de la orientación

Por último, según Julián y Pinos (2011), la secuencia de aprendizaje del deporte de orientación sería la siguiente: conozco el plano → localizo los puntos → oriento el plano → marco las trayectorias → ataco la baliza → utilización de la brújula.

4.5. LAS TIC Y LA INTERDISCIPLINARIEDAD EN ORIENTACIÓN

En la actualidad la tecnología cada día está más avanzada, esto implica una necesaria transformación del paradigma educativo. La incorporación de las TIC a la educación se ha convertido en un desafío para los docentes y en una necesidad para el alumnado. El uso de teléfonos móviles en la educación puede ser una poderosa herramienta educativa por su inmediatez, conectividad, ubicuidad y adaptabilidad (Cantillo, Roura, & Sánchez-Palacín, 2012).

La utilización de las TIC en Educación Física como recurso para la mejora del proceso de aprendizaje del alumnado. Gracias a aplicaciones incluidas en la práctica del deporte de orientación, se pretende mejorar y facilitar la experiencia de enseñanza-aprendizaje.

En la clasificación de Escaravajal & Baena (2019) respecto a aplicaciones relacionadas con orientación deportiva (véase en la siguiente tabla), se han relacionado aquellas que comprenden características básicas en el marco escolar: de carácter y acceso gratuito, con idioma en castellano y/o inglés, con herramientas como códigos QR y geolocalizadores, con sencillez y claridad en la usabilidad de la aplicación. En la siguiente tabla *Tabla 5*, se aprecian algunos ejemplos de este tipo de aplicaciones:

Aplicación	Descripción
IORIENTEERING	El alumnado tiene que acudir a los puntos indicados y escanear el código QR, así confirmará su paso por los controles.
SPORTEERING	Navegar por una serie de controles y acumular puntos a medida que los alcanzas, con códigos QR.
MOBO	Aplicación innovadora de 3 en 1 para los orientadores: mapa, brújula y sistema de registro de paso por los controles.
GPSORIENTEERING	Se trata de una aplicación donde viene el mapa y los puntos de control, a través de la señal GPS se ve si el alumnado pasa por los puntos de control.
GEOCATHING	Mapa en el que vienen marcados puntos de “tesoros” escondidos que deja la gente puede encontrar y dejar su firma.

Tabla 5, Aplicaciones de orientación

El uso de aplicaciones móviles en la práctica deportiva se ha convertido en algo habitual hoy en día Aznar, I., Cáceres, M. P., Trujillo, J. M. y Romero, J. M. (2019). Estos dispositivos están totalmente integrados en nuestra sociedad, por lo que están llamados a cambiar la forma de enseñar y aprender (Díaz, 2019). Estos dispositivos poseen utilidades innegables como la multifuncionalidad, portabilidad, compatibilidad y menor coste. Por tanto, dentro del área de Educación Física, la experiencia de aprendizaje puede ser apoyada a través de las TIC con la relación existente entre espacios físicos con herramientas como códigos QR y geoposición (Vázquez-Cano & Sevillano, 2015).

En esta área, son muchas las investigaciones que estudian el potencial educativo de integrar las TIC, obtenido como resultados el trabajo autónomo, recursos innovadores, cooperación, relaciones interpersonales, resolución de retos, flexión y aprendizaje constructivo (Prat et al., 2013).

El segundo término que quiero tratar en este subapartado es el concepto de interdisciplinariedad, ya que como bien he comentado a lo largo del trabajo, la orientación se trata de un deporte interdisciplinario, esto quiere decir que durante su práctica no solo se trabajan los contenidos del deporte, sino que podemos afrontar su práctica desde las distintas áreas del currículo escolar.

El término interdisciplinariedad, acuñado por el sociólogo Louis Wirtzy en 1937 (Lenoir, 1999), es la cualidad de interdisciplinario, aquello que se realiza con la cooperación de varias disciplinas (Díaz, 2010). En la actualidad, es un concepto posible de trabajar desde diferentes ámbitos, por lo que las temáticas interdisciplinarias son aquellas que se desarrollan de manera colaborativa entre dos o más áreas que persiguen un objetivo específico y el desarrollo integral del individuo.

Haciendo referencia al deporte de orientación, Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019), proponen una relación entre contenidos expuestos en programas escolares y la metodología para el trabajo de orientación en la escuela desde los niveles de aprendizaje expuestos en el punto 4.4. de este trabajo, a continuación, nombraré algunas relaciones de cada nivel de aprendizaje con los contenidos por materia:

DESCUBRIMIENTO

- CCNN: movimientos de la Tierra/Características del medio.
- Lenguaje y Comunicación: describir el desplazamiento de un objeto en el espacio/Desarrollo personal a partir de actividades de participación colectiva.
- Artes Visuales: percepción visual frente a diferentes paisajes.
- Matemática: expresar correctamente la localización de un objeto en el espacio/Utilización de instrumentos de dibujo y programas informáticos para la construcción y exploración de formas geométricas.
- CCSS: el Sol, métodos de orientación en el hemisferio Sur y en el hemisferio Norte/el mapa, el plano y la brújula.
- EF: actividades de ubicación espacial y temporal/orientación espacio-tiempo.

DOMINIO

- CCNN: observación de elementos del medio físico
- Lenguaje y Comunicación: Interpretar, expresar y representar hechos, conceptos y procesos del medio natural/Interpretación de símbolos.
- Artes Visuales: interpretar el contenido de imágenes y representaciones.
- Matemática: formulación de razonamientos y argumentación sobre la validez de una solución.
- CCSS: uso de croquis, mapas y plano/Representación a escala de espacios conocidos.
- EF: deportes individuales/Cálculo de coordenadas geográficas y rectangulares/manejo de la brújula.

TÉCNICO

- CCNN: medio ambiente
- Artes Visuales: representar en un plano las distancias, recorridos y situación de objetos.
- Matemática: elaborar y utilizar instrumentos y estrategias personales de cálculo mental y medida.
- CCSS: planificación de itinerarios/Localización de diferentes representaciones cartográficas de elementos relevantes de geografía física y política del mundo.
- EF: carrera de orientación en espacios naturales.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Se presenta a continuación una propuesta de intervención que he programado y llevado a cabo durante mi etapa de prácticas en el CRA La Esgueva. Esta propuesta didáctica está destinada para el alumnado del tercer curso de Educación Primaria.

5.1. JUSTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Como se ha podido observar a lo largo de todo el documento, la práctica del deporte de orientación en la escuela tiene numerosos beneficios didácticos y personales para el alumnado. Estos beneficios sumados al contexto escolar hacen que mi propuesta de intervención sea esta. A continuación, se describe el contexto escolar del centro en el que se desarrolla la intervención y del grupo de estudiantes concreto con el que voy a realizarla.

Nos encontramos en el CRA La Esgueva, un pequeño centro de la provincia de Valladolid llamado Esguevillas de Esgueva. Este centro cuenta con un total de 27 estudiantes en la etapa de Educación Primaria divididos en tres clases de 9 estudiantes cada una y en la que se mezclan los dos cursos por ciclo, en resumen, hay una clase por cada ciclo de primaria. Que haya tan pocos estudiantes por aula y que el centro se encuentra en la localidad Esguevillas de Esgueva rodea de un entorno natural tan cercano son los puntos que fortalecen la justificación de llevar a cabo esta SA, aprovechando así la naturaleza como medio de aprendizaje en la Educación Física.

La propuesta de intervención se va a llevar a cabo en el aula del segundo ciclo, la cual consiste en 9 estudiantes del tercer curso, seis alumnos y tres alumnas. En esta aula hay un alumno con capacidad intelectual límite que presenta déficit de atención TDA y una alumna con capacidad intelectual límite que debería estar cursando 4º EP pero que trabaja con los materiales de 3º EP por ACS ya que presenta dificultades en el aprendizaje y con esta medida se observa la mejoría de la alumna. Se tendrá en cuenta a ambos estudiantes a la hora de realizar adaptaciones en las diferentes sesiones.

5.2. METODOLOGÍA

A lo largo de las sesiones van a ser varias las metodologías que voy a utilizar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta propuesta de SA de orientación. A continuación, se describen las metodologías utilizadas en este proceso.

La propuesta metodológica se fundamenta en un aprendizaje vivencial y activo, puesto que las sesiones se van a desarrollar a partir de la experiencia directa y motriz del alumnado. Me basaré también en uno de los pilares del centro, que es el proyecto MITAA, para llevar a cabo la propuesta. El proyecto MITAA es un modelo integral de transición activa hacia la autonomía se basa en las metodologías activas y la búsqueda de la autonomía del alumnado en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el docente es el guía y apoyo del proceso y el alumnado el protagonista de este. Las actividades de esta SA están programadas para que los estudiantes trabajen de forma autónoma y activa a lo largo de todas las sesiones.

Además, se trabajará desde el aprendizaje interdisciplinar, trabajando además de la orientación otros contenidos de otras áreas como contenidos de Ciencias Naturales. También se trabajará desde un aprendizaje significativo, relacionando los contenidos y las técnicas de la orientación con el entorno. Por último, también se fomentará en algunos puntos el trabajo cooperativo para desarrollar un aprendizaje colaborativo.

5.3. TEMPORALIZACIÓN

La situación de aprendizaje que he diseñado para llevar a cabo mi intervención estará compuesta por siete sesiones en las cuales los contenidos y aprendizajes irán aumentando de manera progresiva para la correcta formación del alumnado en la orientación deportiva. La intervención se realizará en los meses de marzo, abril y mayo con un total de dos sesiones por semana hasta llegar a las siete sesiones de una hora cada una programadas y teniendo en cuenta la programación de actividades del centro a las que debo adaptarme para poner en práctica mi situación de aprendizaje.

A continuación, se puede observar gracias a las tablas 2, 3 y 4 de manera visual la distribución de las sesiones a lo largo del calendario de los meses de marzo, abril y mayo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 SESIÓN 1	19	20	21 SESIÓN 2	22	23
24	25 SESIÓN 3	26	27	28 SESIÓN 4	29	30
31						MARZO

Tabla 2: calendario mes de marzo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 SESIÓN 5	2	3	4	5	6
7	8 SESIÓN 6	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				ABRIL

Tabla 3: calendario mes de abril

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6 SESIÓN 7	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
						MAYO

Tabla 4: calendario mes de mayo

5.4. COMPETENCIAS

En la siguiente tabla se puede observar una relación entre las competencias específicas, los criterios de evaluación y las competencias clave y sus descriptores que tiene la propuesta de intervención que he programado:

Competencia específica	Criterios de evaluación	Competencias Clave							
		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
		Descriptores							
1.	1.1 Valorar la actividad física como ocio saludable y sostenible. 1.2 Adoptar hábitos saludables en higiene, alimentación y postura. 1.4 Aceptar el propio cuerpo y respetar la diversidad corporal.			2 5		2 5		3	
2.	2.1 Participar en proyectos motores y evaluar los progresos. 2.2 Resolver juegos y actividades adaptándose a normas y roles. 2.3 Mejorar el control y la eficiencia del movimiento.			1		3 4 5		1 3	
3.	3.1 Mostrar actitud positiva y gestionar emociones en la práctica física. 3.2 Respetar normas, jugar con deportividad y valorar a los demás. 3.3 Cooperar, incluir y resolver conflictos sin discriminación.	1 5				1 2 3 5	2 3	1	
4.	4.1 Participar en juegos tradicionales y culturales, comprendiendo su origen. 4.2 Conocer distintos tipos de deporte y rechazar actitudes excluyentes.		3			1	3		1 2 3
5.	5.1 Practicar en la naturaleza con seguridad y respeto ambiental. 5.2 Cuidar el entorno en actividades al aire libre. 5.3 Adaptar habilidades motrices a distintas situaciones.			5		2	2 4	1 3	
6.	6.2. Usar tecnología de forma segura y útil en Educación Física.			2	1 2 3 4				

Tabla 5: relación entre las competencias específicas, los criterios de evaluación y las competencias clave

5.5. OBJETIVOS

A continuación, se mostrará un listado con los objetivos en la relación con 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. Los objetivos de la SA serán:

- Conocer y valorar su propio cuerpo y del de los demás, respetando las diferencias y desarrollando hábitos de salud y cuidado corporal.
- Mejorar la competencia motriz mediante la práctica de actividades físicas, lúdicas y deportiva, mostrando una actitud de esfuerzo y superación.
- Aplicar de forma autónoma los principios básicos de la orientación en el espacio, utilizando las referencias espaciales y temporales.
- Desarrollar actitudes de cooperación y trabajo en equipo, respetando las reglas y mostrando tolerancia hacia los demás.
- Utilizar con autonomía las TIC como recurso para el aprendizaje.
- Resolver problemas motores mediante la toma de decisiones en entornos seguros, desarrollando estrategias de actuación eficaces.
- Adoptar una actitud crítica y reflexiva ante la práctica de actividad física, valorando su importancia para el bienestar físico, mental y social.
- Fomentar la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Además de los objetivos, podemos relacionar la SA de manera transversal con otros elementos del currículo que son:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Educación en valores y ciudadanía.
- Competencia digital.

5.6. ESPACIOS Y MATERIALES

Se especifican a continuación los espacios y materiales necesarios para la puesta en práctica de la propuesta de intervención. Los espacios y materiales necesarios serán;

ESPACIOS:

- Aula del tercer curso de Educación Primaria.
- Instalaciones interiores CRA La Esgueva.
- Gimnasio CRA La Esgueva.
- Instalaciones exteriores CRA La Esgueva (patio y zona deportiva de la localidad).
- Localidad Esguevillas de Esgueva.
- Instalaciones del Centro de Interpretación de la Naturaleza de Matallana.

MATERIALES

- Presentación, véase en *anexo IV*.
- Preguntas del Kahoot, véase en *anexo V*.
- Folios.
- Bolígrafo, lápiz y goma.
- Material escolar.
- Planos, véanse del *anexo VI al anexo XII*.
- Balizas, véase en *anexo XIII*
- Hojas de control, véase en el *anexo XIV*.
- Cronómetro.
- Chinos.
- Bancos.
- Conos.
- Picas.
- Material deportivo.
- Brújula.

5.7. EVALUACIÓN

La evaluación de la Situación de Aprendizaje se realizará mediante los criterios de evaluación previamente asignados en esta y que se encuentran en el apartado **5.4. COMPETENCIAS**.

Las técnicas de evaluación que se utilizarán en esta SA serán la evaluación por parte del docente, la autoevaluación del alumnado y la coevaluación de los estudiantes a través de los siguientes instrumentos de evaluación:

Ficha del docente (anexo XVIII): este instrumento se trata de una rúbrica la cual deberá rellenar el docente el primer día de orientación y en la última sesión para cada uno de los estudiantes para poder hacer la comparativa evolutiva del alumnado a lo largo de las sesiones.

Observación directa del docente: considero que la observación directa es un instrumento muy valioso teniendo en cuenta las características del centro donde voy a realizar la propuesta, puesto que el pequeño número de estudiantes facilita este método de evaluación. Asimismo, considero que es un instrumento esencial para poder guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes en caso de que estos tengan problemas en alguna de las sesiones.

Ficha de autoevaluación y coevaluación (Anexo XIX y XX): ambas fichas forman parte de una evaluación autónoma por parte del alumnado, que podrán autoevaluarse y evaluar a sus compañeros/as a lo largo de las sesiones. Esta consistirá en una rúbrica en la que los estudiantes tendrán que puntuar del 1 al 5 si realizan o no las acciones que se observan en dichas rúbricas. La coevaluación se hará en los momentos donde el trabajo sea de forma cooperativa, por ejemplo, en la tercera o quinta sesión.

Además, las propias hojas de control, los planos que el alumnado ha creado en las primeras sesiones y el Kahoot realizado en la primera sesión, servirán como apoyos para la evaluación por parte del docente, se pueden observar algunas de estas hojas de control en el **anexo XXI**.

5.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES

En este último subapartado voy a redactar cómo será el desarrollo de las sesiones programadas en esta propuesta didáctica en el cual se podrá observar el objetivo, materiales y espacios necesarios para el desarrollo de las actividades de dichas sesiones explicadas a continuación.

Sesión 1

Objetivo/s

Iniciarse en la orientación deportiva y conocer los conceptos básicos de la orientación.

Espacio y materiales

Espacio: aula del segundo ciclo de Educación Primaria

Materiales: pizarra digital, presentación Canva, brújula, preguntas *Kahoot* y ordenadores

Desarrollo

Esta primera sesión se va a dividir en dos actividades con el objetivo de iniciarse en la orientación deportiva. Para comenzar con la sesión se le preguntará al alumnado qué conocen de la orientación y cómo se orientan ellos cuando lo necesitan. Una vez hayan respondido a las preguntas, comenzaremos con las actividades.

Actividad 1: esta consiste en la exposición por parte del docente de una presentación Canva en la que viene reflejado el concepto de orientación, los sistemas tradicionales y actuales de orientación, el plano, sus elementos y cómo interpretarlo y utilizarlo, la brújula y sus partes, el concepto de carreras de orientación y algunos consejos para practicarlas. En el **anexo IV** se encuentran las diapositivas de dicha presentación.

Actividad 2: una vez se ha terminado de exponer la presentación vamos a pasar a la siguiente actividad que consiste en un Kahoot de diecisiete preguntas sobre la presentación previamente expuesta, la adaptación para que los dos estudiantes con capacidad intelectual límite consistirá en un mayor tiempo para poder responder a las preguntas y si fuese necesario una lectura en alto del docente. El objetivo de esta actividad es poder evaluar al alumnado y conocer si han comprendido o no lo expuesto. Entre pregunta y pregunta se harán pausas para explicar la solución de la pregunta y resolver dudas en caso de que las hubiese.

Sesión 2

Objetivo/s

Iniciarse en la creación del plano y el uso de la leyenda creando el alumnado su propio plano.

Situar objetos en el plano con respecto a la realidad y viceversa.

Espacio y materiales

Espacio: aula del segundo ciclo de Educación Primaria.

Materiales: folios, lápiz, goma, material escolar, pizarra y rotuladores.

Desarrollo

Para iniciar la segunda sesión de la SA vamos a comenzar preguntando al alumnado si nos podrían decir lo que es un plano y lo que es una leyenda. Una vez contesten a las preguntas daremos paso a las actividades principales de la sesión que son:

Actividad 1: de forma individual, se repartirá a cada estudiante un folio en blanco y tendrán que elegir seis objetos de su estuche y colocarlos como ellos decidan encima de sus mesas. Cuando hayan colocado el material escolar, tendrán que recrear un plano de su mesa en el folio en blanco construyendo además la leyenda de ese plano, en el anexo XV se puede observar algún ejemplo de los planos que realizaron los estudiantes en esta actividad.

Actividad 2: cuando todo el alumnado haya terminado sus propios planos, deberán desordenar los objetos que hay en su mesa y dejar el plano encima de esta. Todos los estudiantes deberán desplazarse dos mesas a su derecha, quedando así situados en la mesa de otro estudiante. El objetivo ahora será recolocar los objetos en la mesa siguiendo el plano que ha realizado el compañero de su propia mesa. Una vez lo terminen y el docente haya verificado que se ha ordenado de manera correcta volverán a desordenar el material y a dejar el plano encima de la mesa y rotarán a una mesa desocupada para volver a ordenar los materiales de otro estudiante de manera autónoma.

Actividad 3: al paso de quince minutos, cuando todo el alumnado haya tenido la oportunidad de colocar los materiales de mínimo tres compañeros diferentes, procederemos a explicar la tercera y última actividad de la sesión. Para esta actividad voy a utilizar el agrupamiento progresivo, que es un estilo actitudinal de Pérez Pueyo que consiste en ir agrupando al alumnado progresivamente para que comparen su trabajo y se queden con lo mejor de cada uno. Esta tercera actividad consiste en realizar un único plano del aula, el primer plano se realizará individualmente en cinco minutos, cuando haya pasado el tiempo, los estudiantes tendrán tres minutos para comparar su plano con el de un compañero, trabajando así por parejas para de nuevo hacer un plano del aula con las partes positivas de ambos planos, cuando finalicen esos tres minutos, las parejas deberán juntarse a otra pareja y repetir los pasos para posteriormente juntarse toda la clase y hacer un único plano de la clase en la pizarra. De este modo nos aseguramos de que todos los estudiantes han participado en el proceso de la creación del plano.

Ahora los estudiantes se van a agrupar por parejas y una de las parejas deberá salir fuera del aula, la actividad consiste en que el alumnado que se ha quedado dentro del aula deberá esconder un objeto en el aula y marcar su ubicación en el plano de la pizarra como si de una baliza se tratase, cuando el objeto esté escondido y marcado, la pareja que se encuentra fuera tendrá que entrar y ayudarse del plano para localizar el objeto. Este proceso se repetirá dos veces por pareja.

Sesión 3

Objetivo/s

Afianzar la creación del plano y la leyenda.

Orientar el plano y seguir el recorrido marcado.

Familiarizarse con el uso de la hoja de control.

Espacio y materiales

Espacio: gimnasio CRA La Esgueva

Materiales: planos, hojas de control, balizas, folios, material deportivo, lápiz, goma, chinos, vallas y bancos.

Desarrollo

Se ha estructurado la sesión en formato de estaciones de aprendizaje habiendo un total de tres estaciones. Para poder colocar el material, la sesión va a comenzar con un juego llamado “Detective” que consiste en que un estudiante es el detective y tiene que observar las pertinencias de sus compañeros, ya que estos cuando el detective se dé la vuelta podrá cambiar tres de estas entre sí, una vez las pertinencias hayan cambiado de lugar, el detective deberá localizar los cambios que han ocurrido desde la primera vez que observó a sus compañeros, cuando las encuentra otro estudiante será el que ocupe el rol de detective. Mientras el alumnado lleva a cabo esta actividad, el docente estará colocando el material necesario para la sesión que como se ha señalado previamente consiste en tres estaciones que son las siguientes:

Actividad 1: en esta primera estación se va a trabajar la orientación del plano, para ello se ha creado un circuito formado por dos bancos, seis chinos y dos vallas como se puede observar en el plano del **anexo VI**, con un recorrido marcado el cual el alumnado tendrá que realizar. En primer lugar, uno de los alumnos/as realizará el recorrido y su compañero/a tendrá que verificar que el recorrido que está realizando es correcto o no y corregirle en caso de que no sea el recorrido correcto, una vez finalice el recorrido, los roles de cada alumno/a cambian utilizando otro recorrido. Cuando ambos miembros de la pareja dominen el uso y la orientación del plano podrán realizar el trabajo sin supervisión, intentarán aumentar la velocidad tratando de hacer el recorrido en el menor tiempo posible e incluso podrán hacer carreras de circuitos diferentes entre ambos miembros de la pareja.

Actividad 2: la segunda estación consiste en una zona delimitada por dieciséis chinos colocados en forma de cuadrado, véase en el **anexo VII**, cada uno de los chinos tiene asignado un animal o planta que podemos observar comúnmente en el Valle Esgueva, ya que en esta zona además de trabajar el uso del plano y la familiarización con la hoja de control, también quiero que el alumnado conozca la fauna y flora que habita en su entorno. La actividad consistirá en coger un plano que tiene marcado un recorrido, el alumno/a deberá seguir ese recorrido apuntando los animales o plantas que hay en cada chino por el que pasa y cuando finalice el recorrido podrá corregir su hoja de control gracias a una hoja con las soluciones de los recorridos que se situará en una columna del gimnasio cercana al espacio donde se realiza esta actividad. En caso de que algún estudiante realice esta actividad con creces, podrá aumentar la dificultad de esta deshaciéndose de la hoja de control y haciendo el recorrido memorizando los animales y las plantas marcadas en el plano.

Actividad 3: la última estación va a consistir en la misma actividad que se realizó en la segunda sesión donde los estudiantes tenían que hacer su propio plano en su mesa, pero esta vez tendrán que construir el plano sin referencias visuales, cuando hayan diseñado su plano, la pareja deberá colocar el material deportivo como los dos planos que han creado. Cuando el docente solicite el cambio de estaciones, los planos realizados por los estudiantes deberán dejarse en la estación para que la siguiente pareja pueda colocar el material deportivo como los anteriores miembros de la pareja había considerado en sus planos.

Este trabajo por estaciones se realizará en parejas para que el alumnado pueda coevaluarse y trabajar de manera autónoma como vienen trabajando a lo largo de todo el año en el centro con el método MITAA.

Sesión 4

Objetivo/s

Trabajar sobre la toma de decisión y el uso del plano en espacios exteriores.

Conocer los nombres de los pueblos del Valle Esgueva, sus patrones y sus gentilicios.

Espacio y materiales

Espacio: instalaciones exteriores del centro y zona deportiva Esguevillas de Esgueva.

Materiales: planos de los diferentes juegos, hojas de control, cronómetro, lápiz y goma.

Desarrollo

Para comenzar la sesión y a modo de calentamiento y repaso vamos a hacer una actividad en la pista que se llama “Los puntos cardinales”. En esta actividad el docente va a pedir a los estudiantes que se desplacen hacia una dirección utilizando los puntos cardinales y los estudiantes, con la ayuda del sol deberán desplazarse hacia esa dirección. Una vez finalizado el calentamiento, comenzaremos con las actividades principales de la sesión que son:

Actividad 1: “Carrera de orientación”, individualmente, cada estudiante deberá completar el recorrido marcado en su plano que se puede ver en el *anexo VIII* localizando las balizas marcadas en este en el menor tiempo posible. La dificultad está en que no hay más balizas de las necesarias ya que las siguientes actividades también necesitan de balizas, lo que pueden confundir al estudiante si este no presta atención a los detalles. Los estudiantes saldrán de manera escalonada para favorecer en este caso al trabajo individual. Cuando terminen el recorrido, los estudiantes entregarán la hoja de control al docente que la corregirá y devolverá al estudiante comentándole los errores que haya podido tener y la solución al error.

Actividad 2: el segundo juego de la sesión se llama “Zorro”, en este juego cada alumno/a tiene su propio plano y su propia hoja de control con la particularidad de que todos los planos tienen una línea discontinua marcada que significa el recorrido que va a hacer el docente a lo largo de todo el juego, véase en **anexo IX**. El objetivo del juego es encontrar el mayor número de balizas y formar parte de la jauría de zorros de la cual el docente es el líder. Para ello tendrán que localizar las balizas y por cada baliza que encuentren tendrán que buscar al zorro líder para verificar que esa baliza es correcta, por cada baliza que encuentren tienen que ver si es correcta o no y continuar con la siguiente, así hasta completar todas las balizas del plano. En el caso de que algún estudiante se atasque en una baliza, el zorro líder puede mandar a un miembro de su jauría a ayudar al compañero/a que se encuentre con dificultades.

Actividad 3: esta actividad tiene el nombre de “Vampiro” y consiste en un juego estilo pillapilla en el cual dos estudiantes serán los vampiros y tendrán que pillar al resto de alumnado. El resto del alumnado tiene como objetivo localizar las balizas y apuntarlas en la hoja de control evitando que los vampiros les pillen, en caso de que esto suceda, el corredor le dará la hoja de control y el plano, véase en **anexo X**, al vampiro e intercambiarán los roles, en el caso de que un alumno/a se encuentre en una baliza no podrá ser pillado ya que contaría como zona segura al estar rodeada por ajos, cosa que odian los vampiros. Para esta actividad hay un tiempo límite de veinte minutos.

Sesión 5

Objetivo/s

Afianzar el uso del plano en un entorno más amplio.

Demostrar sus capacidades de orientación y cooperación en un entorno natural.

Utilizar las TIC como herramienta de apoyo.

Espacio y materiales

Espacio: zona delimitada en los alrededores del centro.

Material: plano, hoja de control, lápiz, goma, balizas, móvil con la aplicación Strava.

Desarrollo

En esta sesión se va a trabajar de forma cooperativa en grupos de cuatro y se van a incluir las TIC gracias a la aplicación Strava que marca el recorrido seguido por la persona que lleve el teléfono móvil gracias al GPS. Esta sesión va a consistir en tres actividades que son:

Actividad 1: consiste en una carrera de orientación por grupos. A cada grupo se le va a dar un mapa marcado con diez balizas las cuales tienen que localizar por orden y apuntarlas en la hoja de control en el menor tiempo posible, además, tendrán el reto de crear una figura a lo largo del recorrido y que posteriormente esa figura sea reconocible en la aplicación Strava. En el caso de esta actividad, las balizas van a consistir en los monumentos más característicos de cada pueblo del Valle Esgueva, para que el alumnado aprenda sobre el entorno en el que viven. Ambos grupos saldrán escalonadamente como en otras sesiones para evitar las trampas.

Actividad 2: una vez ambos grupos hayan finalizado y corregido sus recorridos, el docente va a pedir a cada grupo que, en el mismo plano, marquen el recorrido que han realizado con un lápiz para posteriormente compararlo con el recorrido que ha marcado la aplicación Strava.

Actividad 3: esta actividad consiste en el escondite que se realizó en la primera sesión, pero en un entorno más amplio. Para ello, se le dará a cada grupo tres balizas que tienen que esconder y marcar en el plano para posteriormente dar al grupo contrario, cuyo objetivo será buscar las balizas y traerlas de vuelta a la zona donde esperan tanto el docente como el grupo que ha escondido las balizas. Cuando este grupo encuentre las tres balizas, los grupos cambiarán los roles para que ambos grupos completen la actividad.

Sesión 6

Objetivo/s

Conocer los puntos de interés de Esguevillas de Esgueva, localidad donde se encuentra el centro.

Trabajar de forma cooperativa resolviendo los futuros problemas a los que se puedan exponer los estudiantes.

Espacio y materiales

Espacio: localidad Esguevillas de Esgueva.

Materiales: plano, hoja de control, lápiz, goma, pañuelos

Desarrollo

En esta penúltima sesión vamos a llevar a cabo una actividad que mezcla la cooperación y la orientación debido a que se trata de una actividad que se va a llevar a cabo por todo el entorno del pueblo donde se sitúa el colegio, Esguevillas de Esgueva. Como el alumnado no puede ir sin vigilancia por un espacio abierto como es Esguevillas, se propone realizar orientación cooperativa la cual se trata de localizar las balizas a través del plano del pueblo, *anexo XII*, mientras completan diferentes retos que dificultan el desplazamiento del grupo y en los cuales tienen que cooperar para poder llegar a sus destinos, el listado de retos se encuentra en el *anexo XXII*.

La diferencia entre esta actividad en comparación con todas las anteriores que consistían en “carreras de orientación” es que en esta no hay balizas como tal, sino que las balizas van a ser puntos de interés o nombres de las calles del pueblo, ya que otro de los objetivos de la sesión de hoy es que los niños/as conozcan los pueblos del valle, en este caso Esguevillas, pero posteriormente se podría hacer la misma actividad en otros pueblos del valle como Piña, Olmos, Villaco, etc. Conocer lugares como el frontón, la plaza del pueblo, el nombre de las calles, etc. puede ayudar al alumnado a orientarse y situarse en lugares pequeños como lo son los pueblos de la zona.

Sesión 7

Objetivo/s

Utilizar todos los conocimientos y capacidades adquiridos a lo largo de las sesiones para realizar una carrera de orientación en un entorno desconocido.

Espacio y materiales

Espacio: instalaciones exteriores del Centro de Interpretación de la Naturaleza de Matallana.

Materiales: plano, hoja de control, balizas, lápiz, goma, cronómetro, dispositivo móvil con la aplicación Wikiloc.

Desarrollo

Aprovechando que del 5 de mayo al 7 de mayo el centro tiene programada una salida al Centro de Interpretación de la Naturaleza de Matallana, una de las actividades que se van a llevar a cabo en esta salida es una carrera de orientación por parejas en la cual los alumnos/as tendrán que demostrar sus destrezas aprendidas durante las anteriores sesiones en entornos familiares para ellos en un entorno desconocido. A mayores, tendrán que completar un bingo natural, que consiste en un listado de animales, plantas, estructuras, formas geométricas o palabras que tendrán que ir encontrando a lo largo de su recorrido y tachando del cartón, se puede observar un cartón del bingo natural en el *anexo XVII*, para ello tendrán que fotografiar y subir a la aplicación *Wikiloc*, esto lo pueden hacer ya que cada pareja va a ir acompañada por un adulto que será el responsable del buen uso del teléfono móvil durante el itinerario.

Una vez finalizada la carrera, cada pareja tiene que explicar al resto de compañeros/as su propio bingo natural, explicando así los elementos que tenían que encontrar, su definición y algún dato curioso de los mismos.

5.9. ANÁLISIS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Durante el proceso de puesta en práctica de la SA, he podido observar algunas ventajas e inconvenientes. En general, esta SA ha sido una novedad para los estudiantes, puesto que nunca habían realizado el deporte de orientación en el contexto escolar ni fuera de este.

Las ventajas que he podido observar tras la puesta en práctica de la Situación de Aprendizaje son las siguientes:

- He podido permitir el desarrollo de los aprendizajes cooperativo y autónomo por parte del alumnado lo que facilita y beneficia la absorción del aprendizaje.
- Integración e inclusión de todos los estudiantes en la actividad. En ocasiones, algunos estudiantes se ven rechazados por el resto por su condición motriz, en el caso de la orientación, todos los estudiantes se ven incluidos en la actividad colaborando todo el alumnado por igual.
- Se ha logrado desarrollar y fortalecer habilidades motrices y de orientación con el paso de las sesiones. He podido observar la mejoría del alumnado en cuanto a la creación del plano, la interpretación del plano y la orientación.
- Se ha demostrado que esta propuesta se trata de una propuesta interdisciplinar siendo capaces de abordar diferentes áreas practicando el deporte de orientación en el área de EF.

Si bien la orientación tiene sus ventajas, también he podido observar algunos inconvenientes que habría que tener en cuenta a la hora de programar una SA de este deporte. Estos inconvenientes son:

- La preparación previa de las sesiones. Esto se debe a que el material debe ser colocado con antelación por parte del docente, teniendo este que sacrificar su tiempo libre para poder preparar las sesiones.
- En cuanto a los estudiantes con algún tipo de discapacidad motriz, habría que tener en cuenta el espacio donde se realizan las carreras de orientación puesto que el terreno puede ser un inconveniente para estos estudiantes.
- Habría que tener en cuenta que para realizar las sesiones en un medio natural desconocido tendríamos que contar con la colaboración de otros docentes.

6. CONSIDERACIONES FINALES

El especialista en Educación Física es un pilar esencial para el disfrute de todo el alumnado que cursa la materia ya que uno de los objetivos de esta materia es fomentar la práctica de la actividad física fuera del contexto escolar y una buena programación anual en EF es clave para que todos los estudiantes se sientan incluidos en todas las actividades que se lleven a cabo a lo largo del año, aspecto que a veces no se cumple por culpa de una programación que puede llegar a excluir al alumnado motrizmente peor que el resto.

Como bien he podido observar a lo largo de mi investigación y en la puesta en práctica de la propuesta de intervención, la orientación es un deporte incluyente con todos los estudiantes que la practican sin excluir a ningún participante de la actividad. Además, fomenta la práctica de las actividades físicas en el medio natural, concepto que cada vez se encuentra más en auge con el paso de los años.

El auge de la práctica de las actividades físicas en el medio natural en el contexto escolar, sumado a mis conocimientos adquiridos en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” y la duda que me surgió mientras cursaba esta asignatura sobre si realmente era posible poner en práctica lo aprendido en un centro real, me motivaron a descubrirlo personalmente durante mi estancia en el CRA La Esgueva durante mi etapa de prácticas y la ejecución de este Trabajo de Fin de Grado, con el quiero demostrar que la orientación deportiva es un deporte beneficioso y que merece la pena practicarlo en el contexto educativo.

He podido observar a lo largo de este proceso los numerosos beneficios que acarrea poner en práctica la orientación deportiva con escolares y que su puesta en práctica no es tan difícil como parece. No es necesario contar con el material profesional para poder practicar este deporte ni contar con un espacio muy amplio ya que con simples planos caseros del patio del colegio y balizas creadas por uno mismo es más que suficiente para realizar una sesión de orientación.

Por mi parte, he sido capaz de diseñar y poner en práctica una propuesta de intervención didáctica de orientación, pudiendo observar en los estudiantes una gran motivación hacia la actividad y queriendo el alumnado realizar más sesiones de actividades en la naturaleza y conocer otros deportes que se realizan en este entorno, promoviendo así la práctica de las AFMN tanto en el ámbito escolar como en el ámbito personal. Siendo el contexto escolar un CRA, las AFMN ya estaban algo normalizadas cuando comencé las prácticas, pero con esta intervención este tipo de actividades se han visto aumentadas por parte del claustro que ha podido observar los beneficios de este tipo de actividades.

Considero que la no práctica de este deporte se debe al desconocimiento por parte de los docentes sobre los beneficios que este aporta al alumnado, además del miedo a la preparación de las sesiones al poder ser muy tediosas (hecho que llegué a pensar yo durante este proceso) o el desconocimiento del espacio necesario para practicar la orientación deportiva.

Al poner en práctica mi intervención, me he dado cuenta de que las excusas anteriores son solamente eso, excusas para no realizar una actividad tan enriquecedora. Como se puede observar en la “Figura 2: tabla de progresión de los espacios a utilizar en la enseñanza de la orientación”, existe una progresión de los espacios necesarios para realizar esta actividad siendo posible quedarse en el nivel que el docente vea conveniente sin tener la necesidad de salir del centro escolar, siendo para esto únicamente necesarias las nociones básicas de la orientación.

También he podido observar el gran carácter interdisciplinar y motivador que tiene la práctica de la orientación deportiva. En el apartado “**3. JUSTIFICACIÓN**”, se muestran numerosos aspectos que podemos trabajar interdisciplinariamente en áreas como las CCNN. El aspecto motivador he podido observarlo a través del paso de las sesiones en las cuales los estudiantes se mostraban motivados y ansiones a que llegase la hora de EF para poder llevar a cabo las actividades que había programado para esa sesión.

A lo largo del desarrollo del documento, he sido capaz de observar el carácter interdisciplinar con el que cuenta la orientación. En mi caso he podido trabajar contenidos de Ciencias Sociales como por ejemplo, el tema de las localidades y los municipios y sus servicios o el plano a través de la SA relacionada con el entorno que rodea al alumnado; también he podido trabajar contenidos de Ciencias Naturales como la fauna y flora de nuestro entorno cercano; con menos énfasis también se han trabajado el área de las Matemáticas y la Lengua, incluyendo en algunas actividades la búsqueda y distribución de palabras, formas geométricas, verbos, etc. Gracias a este proceso, he podido comprobar en primera persona la capacidad interdisciplinar que tiene la orientación.

Las TIC han sido una herramienta con gran utilidad a la hora de desarrollar algunas actividades y que han servido de motivación para los estudiantes, concluyendo que un buen uso de las TIC en la medida justa puede ser una gran herramienta en las clases de EF. El uso de las TIC no ha sido solo a través del teléfono móvil y aplicaciones de orientación o planos, en clase de Ciencias Sociales y a través de las micro: bit, que son unas pequeñas placas programables, los estudiantes han sido capaces de programar un cuentapasos que nos ha servido de gran utilidad para poder calcular la distancia recorrido que alguno de los estudiantes ha hecho durante su carrera de orientación. Este hecho nos da a entender que el uso de las TIC puede ser de gran utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A partir del proceso de investigación, planificación y aplicación práctica de la orientación, se han podido extraer una serie de consideraciones relevantes relacionadas con los objetivos que se detallan a continuación:

- La orientación deportiva, integrada en el contexto escolar, contribuye de manera significativa al desarrollo integral del alumnado, favoreciendo aspectos motores, cognitivo, sociales y emocionales.
- La realización de AFMN, como es el caso de la orientación deportiva, fomenta en el alumnado una mayor conciencia y valoración del entorno, promoviendo actitudes de respeto y cuidado hacia la naturaleza.
- La aplicación de metodologías activas, cooperativas, autónomas e interdisciplinares, en las que el alumnado asume un papel protagonista en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, sumado al uso de las TIC, potencia la implicación y eficacia de dicho proceso.

7. REFERENCIAS

- Arribas, H. (2024). Bloque 2: La Orientación. [Documento aportado en la asignatura Educación Física en el Medio Natural], Curso 2024-25, Universidad de Valladolid.
- Aznar, I., Cáceres, M. P., Trujillo, J. M. y Romero, J. M. (2019) Impacto de las apps móviles en la actividad física: un metaanálisis. *Retos*, 36, 52-57.
- Baena-Extremera, A., Escaravajal, J.C. (2019). Las aplicaciones tecnológicas en el deporte de orientación y en educación física. *Colef Andalucía*.
- Bernadet, P. (1991). Des A.P.P.N. aux A.P.E. Le rapport à l'environnement comme caractère générique En AA.VV., *Actes de Deuxièmes Assises des Activités Physiques de Pleine Nature*. Toulouse, 404-413.
- Cantillo, C., Roura, M., & Sánchez, A. (2012). Tendencias actuales en el uso de dispositivos móviles en educación. *La Educación*, 1-21.
- Casado, J. M. (2010) El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio I. *EmásF Revista digital de educación física*, 7, 82-94. Recuperado http://emasf.webcindario.com/El_deporte_de_orientacion_en_el_ambito_educativo.pdf
- Casterad Seral, J., Guillén Correas, R., & Lapetra Costa, S. (2021). *Actividades en la naturaleza*. INDE Publicaciones.
- Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019). Interdisciplina y Educación: la orientación deportiva como propuesta sistémica. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 17(2), 163-185.
- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7101916.pdf>
- CRA La Esgueva. (s. f.).
- http://cralaesgueva.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/PEC_CRA_LA_ESGUEVA_2024-25.pdf
- 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.
- <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>
- Díaz, M (2010). *La integración curricular de las TIC en la escuela: modelos y propuestas*. Editorial Graó.
- Díaz, M (2019). *TIC, currículo e innovación en el contexto escolar*. Editorial Octaedro.
- Diccionario de la Real Academia Española <http://www.rae.es/>

FEDO <http://www.fedo.org>

FEXO. (s.f.). *La orientación*. FEXO. <https://fexo.org/la-orientacion/>

Freire, H. (2011). Educar en verde. *Idea para acercar a niños y niñas a la naturaleza*.

Gall, H. (1981). Orientación como deporte en educación física. *Educación Física y Deporte*, 3(3), 43-50.

Gómez Martínez, S. (2013). Deporte de orientación, currículo y patrimonio: un método para desarrollar las destrezas curriculares en Educación Primaria. *Madrid: Dirección General de Juventud y Deportes de la Consejería de Educación*, 79.

Gómez, V. (s.f.). *Apuntes de la asignatura Actividades en la Naturaleza*. INEF de Madrid. Citado en García López, L. M. (2004). De las actividades al aire libre a las actividades en la naturaleza. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (77).

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

Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física*. Wanceulen SL.

Julián, J. A., y Pinos, M. (2011). Ejemplificación de educación física para segundo ciclo de primaria. Actividad: Orientación. Zaragoza: Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

Juventud y Deportes de la Consejería de Educación, 79 Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016143.pdf>

Gómez, V., Luna, J. y Zorrilla, P. (1996). Deporte de orientación. Madrid. Mec

Gonzalo, M., & Godino, J. D. (2010). Aspectos históricos, sociales y educativos de la orientación espacial. *UNIÓN-REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN MATEMÁTICA*, 6(23).

Lamoneda Prieto, J., González Villora, S., & Fernández Río, F. J. (2020). Hibridando el Aprendizaje Cooperativo, la Educación Aventura y la Gamificación a través de la carrera de orientación. *Retos*.

<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/56748/77276-Texto%20del%20art%C3%ADculo-259004-1-10-20200505.pdf?sequence=1>

Lenoir, Y. (1999). *La interdisciplinariedad en la enseñanza primaria: fundamentos y prácticas*. Revista Iberoamericana de Educación, 19(1), 101-121.

Martín Carrasco, S., & Domínguez Díaz, M. (2006). El deporte de la orientación en la naturaleza: aportaciones a la educación y el desarrollo de los alumnos, y sus relaciones con el currículo de Educación Física.

Mora, J. M. C. (2010). El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio 1. *EmásF: revista digital de educación física*, (7), 82-94.

Parra Alcaraz, C. (2016). *Los espacios para la enseñanza de las actividades físicas en el medio natural*. Wanceulen Editorial.

Parra, D. J. L., & Infante, G. R. (2008). Alumnado universitario con discapacidad: elementos para la reflexión psicopedagógica. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 19(3), 270-281.

Prat, M., Soler, P., Giné, C. (2013). *El trabajo interdisciplinario en la escuela: reflexiones y propuestas desde la práctica docente*. Editorial Graó.

Peñarrubia, J., Guillén, J., & Lapetra, S. (2016). *La naturaleza como recurso educativo en Educación Física*. INDE Publicaciones.

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

Rabadán, R. P. (2021). Diseño y evaluación de una aplicación para Educación Física de orientación deportiva en el Medio Natural. *RiiTE Revista interuniversitaria de investigación en Tecnología Educativa*, 43-61.

Rodríguez, J. C. E. (2017). La orientación deportiva como medio interdisciplinar. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 9(6), 885-908.

Tracktherace. (s.f.). *Orientación*. Tracktherace.
<https://tracktherace.com/blog/academy/orientacion/>

Urbina Polo I. (2011) Orientación Espacial: productos y espacios-territorios. Blog di-conexiones.

Vázquez-Cano, E., & Sevillano, M. L. (2015). *Dispositivos digitales móviles en Educación: El aprendizaje ubicuo* (Vol. 135). Narcea Ediciones.

Vázquez, S. (2006). TIC y educación física. *Padres y Maestros* (303), 37-39.

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1779/1525>

ANEXOS

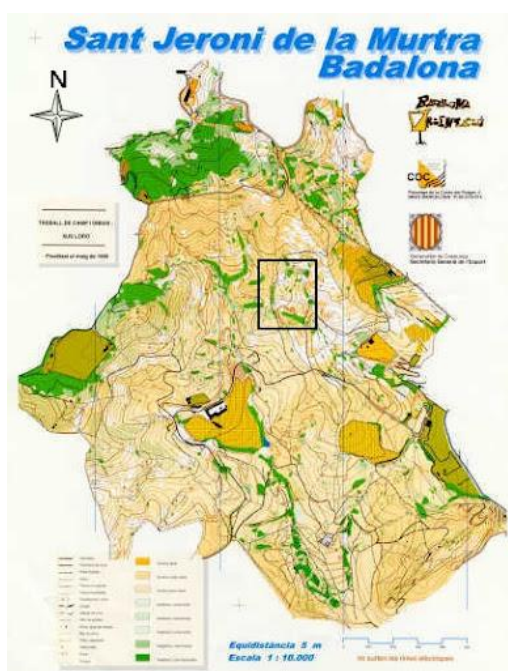
Anexo I: brújula



Anexo II: brújula de dedo



Anexo III: plano





SISTEMAS TRADICIONALES



Sale por el E y se pone por el O

- por la mañana la sombra nos indicará el O
- al mediodía el N
- por la tarde el E



Localizando la Osa Mayor podremos localizar la Estrella Polar que nos indicará el N



- En el tronco, los anillos de crecimiento se desarrollan más hacia S
- La cara N del tronco presenta musgo, líquenes...



ELEMENTOS FUNDAMENTALES

BRÚJULA

MAPA

Partiendo de las propiedades magnéticas de la Tierra, LA BRÚJULA se basa en una aguja en la que uno de sus extremos siempre marca N magnético

Representación gráfica a tamaño reducido de una parte de la Tierra.



PARTES DE LA BRÚJULA



EL MAPA DE ORIENTACIÓN

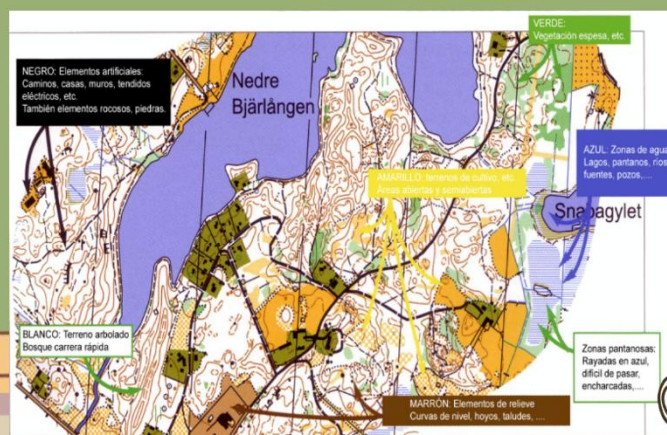
Se elaboran de forma que se pueda identificar todo punto característico del terreno, calcular la distancia que separa dos puntos, definir la pendiente, ...

Al orientador cualquier elemento visible en el terreno puede ayudarlo si está dibujado en el plano





LOS COLORES



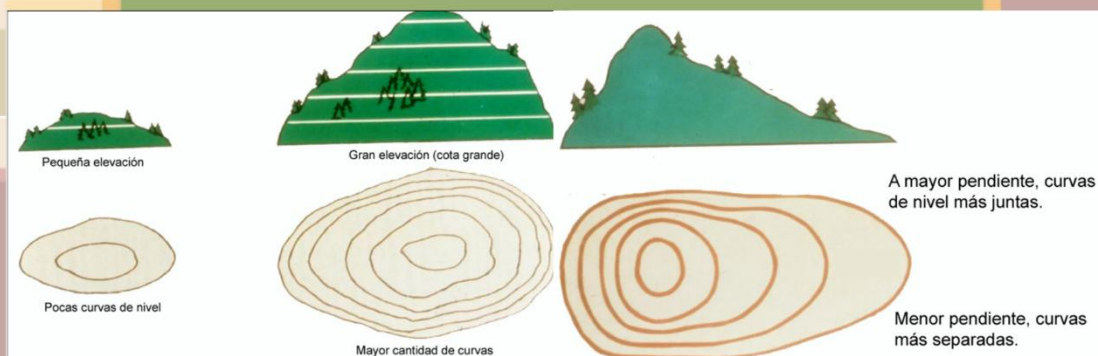
LAS CLAVES

- SÍMBOLOGÍA DEL MAPA
- ESCALA
- LEYENDA
- ¡¡¡SIEMPRE EL MAPA BIEN ORIENTADO!!!



LEYENDA	
	Carretera
	Pistas
	Edificio
	Curva de nivel
	Balsa
	Terreno cultivado
	Terreno abierto
	Almendros, olivos
	Viñedos
	Pinar

CURVAS DE NIVEL



LA CARRERA DE ORIENTACIÓN

Actividad en la cual intentamos realizar un recorrido concreto en el menor tiempo posible guiándonos con mapa y brújula.

Debemos ir encontrando las BALIZAS, siguiendo el orden establecido. En cambio, el recorrido lo escogemos nosotros y nosotras mismas.

MATERIAL

1 - Mapa de la zona

2 - Tarjeta de control

Nº SALIDA	HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO			H	M	S
	NOMBRE:					11. LLEGADA					
	EQUIPO:					H. SALIDA					
						TIEMPO					
10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			



¿QUÉ HACER?

1. Orientar el mapa para que se ajuste a la realidad
2. Localizar nuestra posición en el mapa

3. Saber dónde queremos ir
4. Ir hacia allá
5. Encontrar la baliza
6. Picar en la tarjeta de control
7. Ir a la siguiente



SÍMBOLOS

		CARRETERA			MURO, PARED			CASA (Edificación)			LAGO, PANTANO
		SENDERO			LÍNEA ELÉCTRICA			RUINA			ZONA PANTANOSA
		VALLA (Impasable)			VÍA DE TREN			MOJÓN, HITO			RÍO, ARROYO

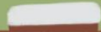


SÍMBOLOS

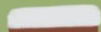
		POZO			CORTADO			VEGETACIÓN ESPESA
		PIEDRA			COTA, COLINA			CLARO
		FOSO - HOYO			MONTÍCULO			ASFALTO



TÉCNICA DEL SEMÁFORO



“Es preferible andar en la
buena dirección que correr
en la mala”





Anexo V: preguntas Kahoot

Los sistemas tradicionales de orientación son...

Sugerencias de Getty Images

+

Busca e inserta los elementos multimedia

[Cargar archivo](#) o arrastrar aquí para cargar

▲ Mapa y brújula ☐	◆ Mapa, sol y árboles ☐
● Sol, estrellas y árboles ☒	■ Brújula y estrellas ☐

El doble círculo en el mapa de orientación representa...

Sugerencias de Getty Images

+

Busca e inserta los elementos multimedia

[Cargar archivo](#) o arrastrar aquí para cargar

▲ Una baliza ☐	◆ La salida/inicio ☐
● La escala ☐	■ La llegada/meta ☒

El círculo en el mapa de orientación representa...

Sugerencias de Getty Images



Busca e inserta los elementos multimedia

[Cargar archivo](#) o arrastrar aquí para cargar

▲ La salida	☐	◆ Una baliza	☒
● La escala	☐	■ La llegada	☐

El triángulo en el mapa de orientación representa...

Sugerencias de Getty Images



Busca e inserta los elementos multimedia

[Cargar archivo](#) o arrastrar aquí para cargar

▲ Una baliza	☐	◆ La salida	☒
● La escala	☐	■ La llegada	☐

En un mapa de orientación, el color verde representa...

Sugerencias de Getty Images



Busca e inserta los elementos multimedia

[Cargar archivo](#) o arrastrar aquí para cargar

▲ Elementos artificiales	☐	◆ Vegetación	☒
● Elementos de relieve	☐	■ Zonas de agua	☐

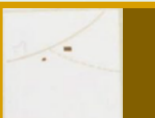
¿Qué mapa está bien orientado?



☐ 	☐ 
☐ 	☐ Ninguno

¿Qué mapa está bien orientado?



☐ Ninguno	☒ 
☐ 	☐ 

¿Qué mapa está bien orientado?



☐ 	☐ Ninguno
☐ 	☒ 

¿A qué corresponde el número 5?



▲ Arroyo



◆ Camino



● Sendero



■ Carretera



¿A qué corresponde el número 1?



▲ Arroyo



◆ Bosque



● Elevación



■ Edificación



¿A qué corresponde el número 4?



▲ Arroyo



◆ Valla



● Sendero



■ Carretera



¿A qué montaña pertenecen las siguientes curvas de nivel?



Four options are shown, each with a cross-section diagram and a selection icon:

- Option 1 (Red): A single peak. Selection icon: a green checkmark in a circle.
- Option 2 (Blue): A single peak. Selection icon: an empty circle.
- Option 3 (Yellow): A single peak. Selection icon: an empty circle.
- Option 4 (Green): Two peaks. Selection icon: an empty circle.

¿A qué montaña pertenecen las siguientes curvas de nivel?



Four options are shown, each with a cross-section diagram and a selection icon:

- Option 1 (Red): Two peaks. Selection icon: an empty circle.
- Option 2 (Blue): Two peaks. Selection icon: a green checkmark in a circle.
- Option 3 (Yellow): A single peak. Selection icon: an empty circle.
- Option 4 (Green): Two peaks. Selection icon: an empty circle.

¿A qué montaña pertenecen las siguientes curvas de nivel?



Four options are shown, each with a cross-section diagram and a selection icon:

- Option 1 (Red): A single peak. Selection icon: an empty circle.
- Option 2 (Blue): Two peaks. Selection icon: an empty circle.
- Option 3 (Yellow): A single peak. Selection icon: an empty circle.
- Option 4 (Green): A single peak. Selection icon: a green checkmark in a circle.

¿A qué montaña pertenecen las siguientes curvas de nivel?



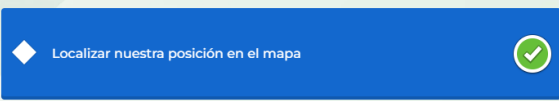
Entre el paso "orientar el mapa" y "saber dónde queremos ir", ¿qué paso va?

Sugerencias de Getty Images



Busca e inserta los elementos multimedia

[Cargar archivo](#) o arrastrar aquí para cargar

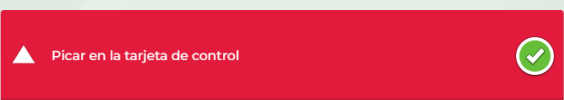
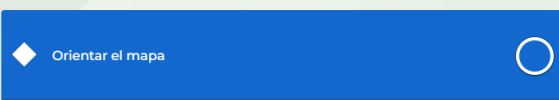
Entre el paso "encontrar la baliza" y "ir a por la siguiente", ¿qué paso va?

Sugerencias de Getty Images

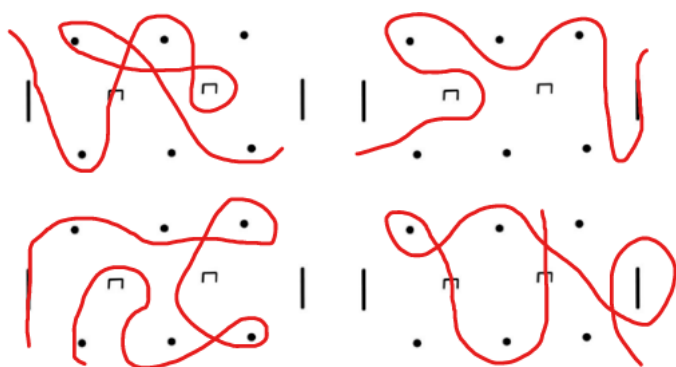


Busca e inserta los elementos multimedia

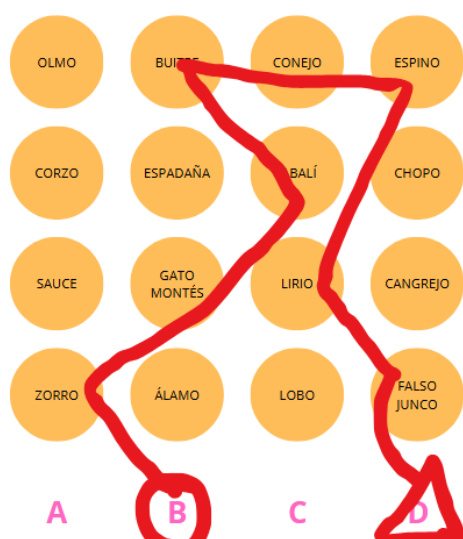
[Cargar archivo](#) o arrastrar aquí para cargar

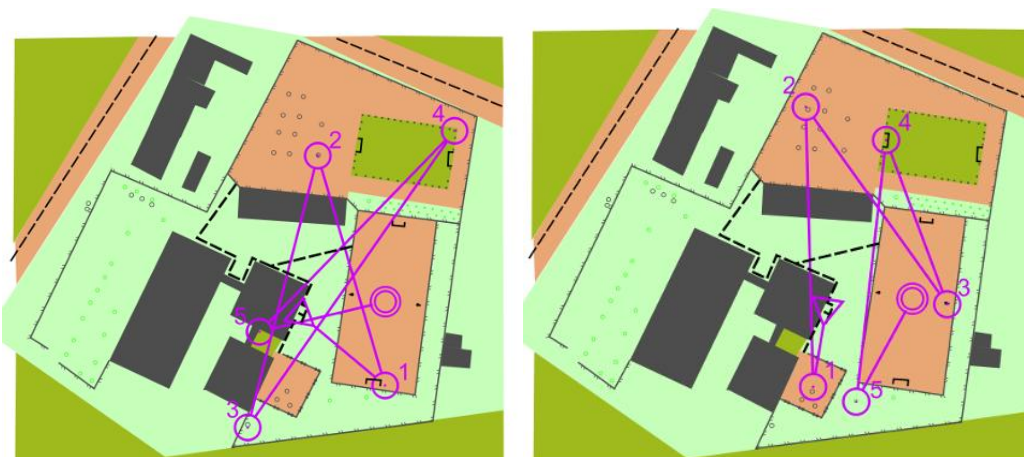
Anexo VI: plano circuito



Anexo VII: plano circuito animales y plantas



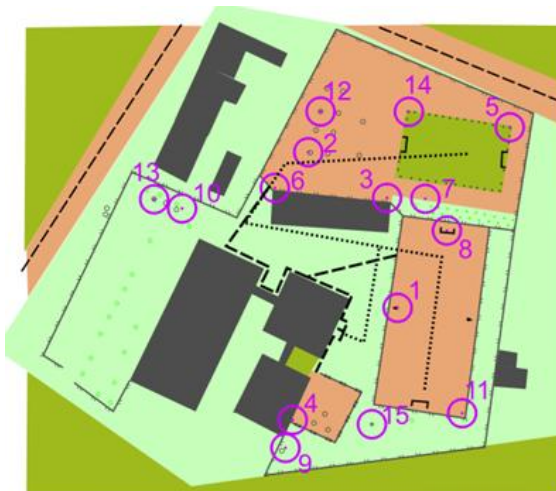
Anexo VIII: planos carrera de orientación en el patio





•	POSTES DE LUZ
■	EDIFICACIONES
■	ELEMENTOS ARTIFICIALES
—●—	MURO DE PIEDRA
— —	VALLA INFRANQUEABLE
○	FAROLA
×	CARTEL
◆	FUENTE
○	ÁRBOL
— —	PORTERÍA
— —	BANCO
— —	VALLA PEQUEÑA
×	CONTENEDOR CARTÓN
■	CAMPO CULTIVO
■	ARENA
—	CAMINO
■	CARRETERA
■	DESCAMPADO

Anexo IX: plano juego “Zorro”



•	POSTES DE LUZ
■	EDIFICACIONES
■	ELEMENTOS ARTIFICIALES
—●—	MURO DE PIEDRA
— —	VALLA INFRANQUEABLE
○	FAROLA
×	CARTEL
◆	FUENTE
○	ÁRBOL
— —	PORTERÍA
— —	BANCO
— —	VALLA PEQUEÑA
×	CONTENEDOR CARTÓN
■	CAMPO CULTIVO
■	ARENA
—	CAMINO
■	CARRETERA
■	DESCAMPADO

Anexo X: plano juego “Vampiro”



•	POSTES DE LUZ
■	EDIFICACIONES
■	ELEMENTOS ARTIFICIALES
—●—	MURO DE PIEDRA
— —	VALLA INFRANQUEABLE
○	FAROLA
×	CARTEL
◆	FUENTE
○	ÁRBOL
— —	PORTERÍA
— —	BANCO
— —	VALLA PEQUEÑA
×	CONTENEDOR CARTÓN
■	CAMPO CULTIVO
■	ARENA
—	CAMINO
■	CARRETERA
■	DESCAMPADO

Anexo XIII: balizas

ESPADAÑA

LIRIO DE AGUA

LOBO IBÉRICO

CORZO

ESGUEVILLAS DE ESGUEVA	CASTRONUEVO DE ESGUEVA
PIÑA DE ESGUEVA	AMUSQUILLO

Anexo XIV: hoja de control

HOJA DE CONTROL			TIEMPO		H	M	S	
			H. SALIDA					
GRUPO:			H. LLEGADA					
PARTICIPANTES:			TIEMPO					
1	2	3	4		5			

Anexo XV: planos de las mesas realizados por los estudiantes



Anexo XVI: planos del gimnasio realizados por los estudiantes



Anexo XVII: bingo natural

Palabra llana		Jabalí (vale en foto)		Pilón
	Sauce		Amapola	
Palomar		Iglesia		Forma triangular

Anexo XVIII: rúbrica del docente

Nombre:	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
El estudiante conoce las maneras tradicionales de orientación y las pone en práctica correctamente					
El estudiante orienta el mapa correctamente					
El alumno localiza con exactitud las balizas					
El alumno respeta el entorno y las normas de la actividad					
El estudiante trabaja de manera cooperativa, respetando los turnos del resto de estudiantes					
El estudiante interpreta correctamente el plano					
El estudiante utiliza la hoja de control correctamente					
El estudiante sitúa correctamente los objetos en el plano					
El estudiante muestra interés por la actividad					

Anexo XIX: rúbrica de autoevaluación

Nombre:	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Mantengo el plano orientado					
Localizo con exactitud las balizas					
Disfruto de las actividades y cumplo las normas					
Soy capaz de crear mi propio plano y situar en este los objetos correctamente					
Soy capaz de situar las balizas que yo mismo escondo en el plano					

Anexo XX: rúbrica de coevaluación

Nombre:	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Mi compañero es capaz de seguir el recorrido marcado en el plano					
Mi compañero ordena el material correctamente según el plano de otro compañero					
Mi compañero utiliza correctamente la hoja de control					
Mi compañero marca un buen itinerario desde el principio, sin desviaciones de una baliza a otra					

Anexo XXI: hojas de control de los estudiantes

HOJA DE CONTROL			TIEMPO		
			H	M	S
GRUPO:			H. SALIDA		
PARTICIPANTES:			H. LLEGADA		
			TIEMPO		
1	control	2 libro de historia	3 libro de historia	4 olmo	5 olmo
6	olmo	7 libro de historia	8	9	10
11	12	13	14	15	

HOJA DE CONTROL			TIEMPO		
			H	M	S
GRUPO: Jony			H. SALIDA		
PARTICIPANTES: 1			H. LLEGADA		
			TIEMPO		
1	LIBRO DE AGUA	3 Libro de historia	4 olmo	5 olmo de esquivela	
6	Villaco de esquivela	7 corzo	8 libro de esquivela	9 Buitre	10
11	Reneo	12 Falso Juco	13 Zorro	14	15

Nombre <u>Jony</u> Curso <u>3º</u> Fecha _____							
Ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
	Olmo	Cono	Espeja	corzo	Chopo	olmo	
Ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
	Gato	espeja	Jabalí	Olmo			
Ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
	Falso	Caerren	Gato	Jabalí	Buitre	olmo	Libro de agua

HOJA DE CONTROL			TIEMPO		
			H	M	S
GRUPO: 2			H. SALIDA		
PARTICIPANTES: VARGAS, PAULA, CRISTIAN			H. LLEGADA		
			TIEMPO		
1	control	2 control	3 corzo	4 olmo	5 Torre de esquivela

Anexo XXII: listado de retos

- A la pata coja
- Sin pisar la calle
- Teléfono escacharrado
- Mímica
- Marcha atrás
- El herido
- En dos minutos
- Con los pies atados
- Con los ojos cerrados
- Sin mirar el plano durante el itinerario