

## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN CENTROS EDUCATIVOS

### DIDACTIC PROPOSAL FOR THE WORK OF THE SPORT ORIENTEERING IN SCHOOLS

**Autor:**

Baena-Extremera, A.<sup>(1)</sup>;  
Granero-Gallegos, A.<sup>(1)</sup>

**Institución:**

<sup>(1)</sup>Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia [abaenaextrem@um.es](mailto:abaenaextrem@um.es)

**Resumen:**

Las Actividades en el Medio Natural están siendo cada vez más trabajadas en los centros educativos, e incluidas por los docentes en sus programaciones didácticas. Entre estos contenidos, la Orientación Deportiva es uno de los más trabajados en las aulas, aunque continuamente están surgiendo nuevas propuestas y experiencias didácticas. El objetivo principal de este artículo es ofrecer una nueva propuesta de trabajo de orientación dentro de las clases de Educación Física. Se realiza una exposición secuenciada de unidad didáctica en cinco sesiones para su desarrollo en el entorno próximo; asimismo, se ofrece una detallada sesión a modo de ejemplo. Con el trabajo de estos contenidos en los centros educativos se incrementan las posibilidades educativas, de ocio y deportivas de las actividades en la naturaleza, ayudando a conseguir en nuestros discentes, no sólo los objetivos propuestos desde las administraciones educativas para la etapa, sino, además, colaborar a la consecución de las competencias básicas descritas para los mismos.

**Palabras Clave:**

Educación Física, Orientación Deportiva, Actividades en el Medio Natural.

**Abstract:**

Activities in the Natural Environment are being increasingly worked in schools and included by teachers in their teaching programs. Among these contents, the Sport Orienteering is one of the hardest content worked in the classroom, although new ideas and teaching experiences are continually emerging. The aim of this paper is to offer a new proposal for orienteering work in physical education lessons. As with exposure sequenced in five sessions teaching unit for development in the surrounding environment; also provides a detailed example session. With the work of these contents in schools educational opportunities are increased, leisure and sports activities in nature, helping our learners to get, not just the objectives from the education authorities for the stage, but also to collaborate to achieve the core competencies described for them.

**Key Words:**

Physical Education, Orienteering Sports, Activities in the Natural Environment.

## 1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Las Actividades en el Medio Natural están siendo cada vez más trabajadas en los centros educativos e incluidas por los docentes en sus programaciones didácticas (Granero, Baena y Martínez, 2010). Las aplicaciones didácticas de estos contenidos han sido bien estudiadas por diversos autores (Anglada, 2008; Bronson, Gibson, Kishar y Priest, 1992; Hatch y McCarth, 2005), dando lugar a diversos programas y propuestas a lo largo del mundo, lo que lleva a entender el enorme papel educativo de estos contenidos en los alumnos (Granero y Baena, 2007, 2010). No obstante, sigue siendo necesario crear multitud de nuevas propuestas que sean de utilidad a los docentes en Educación Física (EF), sobre todo, para aquellos que no han recibido ninguna (o escasa) formación sobre estos contenidos.

Siguiendo a Granero et al. (2010), uno de los contenidos más trabajados en EF en relación a las Actividades en el Medio Natural es la orientación, junto con el senderismo. Centrándonos en la Orientación Deportiva, ésta es definida por la Federación Internacional de Orientación (I.O.F.), como el deporte en el que los competidores (hombre, mujer o un equipo) visitan un número de puntos marcados en el terreno -controles- en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un plano y una brújula (Gómez et al, 1996). En EF, encontramos ya algunas propuestas de orientación tanto en primaria como en secundaria, como las de Granero y Baena (2010), Hernández (2005), Martín y Domínguez (2006) o la de Valero, Granero, Gómez, Padilla y Gutiérrez (2010), aunque, siguen siendo escasos en comparación con el resto de ejemplos encontrados de otros bloques de contenidos. Por ello, el objetivo principal de este artículo es ofrecer una nueva propuesta de trabajo de Orientación dentro de las clases de EF, para secundaria.

## 2. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Como es sabido, los contenidos de orientación quedan regulados dentro del currículum de EF, sobre todo para la etapa de secundaria. Haciendo

mención a la Orden 10 de Agosto de 2007 por la cual se establece el currículum para la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía, los contenidos de orientación y las sesiones que se plantean a continuación, contribuyen a conseguir los siguientes elementos del currículum:

- Objetivos de etapa:
  - o b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
  - o c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
  - o g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
  - o h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- Objetivos de área:
  - o 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
  - o 6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

- 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- 8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las
  - diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- Criterios de evaluación:
  - 1º ESO: 7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
  - 2º ESO: 6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.
  - 3º ESO: 7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

A continuación, a modo de ejemplo, vamos a desarrollar la propuesta de una unidad didáctica para ejemplificar cómo poder trabajar la orientación dentro de las clases de EF.

## **DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

---

**Título:** Oriéntate en la vida.

**Curso:** 3 E.S.O    **Nº Alumnos:** 26    **Trimestre:** 3º    **Nº Sesiones:** 5

## **OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

---

- Conocer básicamente la brújula y utilizarla junto al plano como medio como orientación en entornos próximos del centro.

- Aplicar los aspectos básicos para la realización de una prueba de orientación en el centro escolar.
- Entender y participar en actividades de orientación como posible alternativa a la ocupación del tiempo libre.
- Valorar la actividad física al aire libre como medio para el disfrute y mejora de la salud personal, psicológica y corporal.
- Valorar la importancia de la colaboración y ayuda entre compañeros.
- Ser crítico con la falta de cuidado del medio natural.

## CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

---

**Bloque de contenidos:** Actividades en el Medio Natural.

- Conocimiento de la brújula y del plano y sus partes.
- Aprendizaje de nociones básicas de orientación.
- Identificación de aspectos organizativos básicos dentro de pruebas de orientación.
- Práctica de técnicas de orientación con brújula y plano.
- Realización de carreras de orientación.
- Valoración de los beneficios de la actividad física al aire libre en la vida de los alumnos.
- Colaboración con los compañeros en las tareas y decisiones de grupo.
- Cuidado y respeto por el medio natural.

## METODOLOGÍA

---

**Técnicas y Estilos de enseñanza**

- Instrucción directa e indagación y búsqueda.
- Asignación de tareas.
- Micro-enseñanza.
- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

---

**Profesor:** Cuestionario de Evaluación por parte de los alumnos.

**Alumnos:** Examen de preguntas cortas, Diario de Clase, Hoja de Observación Sistemática, Ejercicio de Elaboración de un recorrido de orientación, Escala de Actitudes.

**Evaluación de la Unidad Didáctica:** Cuestionario para la valoración de la UD por los alumnos, diario del profesor, memoria del profesor.

## RECURSOS DIDÁCTICOS

---

- **Material de EF o convencional:** Brújulas, Mapas y Planos y Conos.

- **Otros documentos/materiales de apoyo a sesión:** Lápices, bolígrafos, reglas, pizarra, fichas para los alumnos, ordenador portátil, cañón, pantalla para proyectar, Hoja de Observación para Evaluación, etc.

- **Instalación:** Pista polideportiva o pabellón cubierto, entorno próximo, propia aula de los alumnos y parque cercano.

## INTERDISCIPLINARIEDAD

---

a) Matemáticas: escalas y grados sexagesimales.

b) Ciencias Sociales, Geografía e Historia: lectura de planos y mapas.

c) Educación Plástica y Visual: dibujo de planos y mapas.

d) Ciencias de la Naturaleza: puntos cardinales y medio ambiente.

## EDUCACIÓN EN VALORES Y TEMAS TRANSVERSALES

---

- Ed. Paz: colaboración y ayuda entre compañeros, respeto de las normas, etc.

- Ed. Salud: beneficios de la actividad física al aire libre para la salud, condición física, despertar el interés y el gusto por el cuidado del cuerpo.
- Ed. para la Igualdad de ambos sexos: valoración del nivel de posibilidades de ambos sexo, equipos mixtos.
- Ed. Ambiental: normas y valoraciones sobre el cuidado del medio ambiente, cuidado de las instalaciones.
- Ed. Sexual: respeto y aceptación de las peculiaridades y diferencias entre personas de diferente sexo
- Ed. del consumidor: valorar y cuidar lo que tenemos a nuestro alrededor (instalaciones y materiales) y educar en el uso y disfrute del tiempo libre (consumo del tiempo).
- Ed. Vial: respeto de las normas y descubrimientos de las posibilidades de ocio, recreación y práctica deportiva que ofrece la ciudad.

## COMPETENCIAS BÁSICAS

---

Las competencias básicas van a ser ampliamente trabajadas en esta unidad didáctica. A modo de ejemplo, algunas de las relaciones que se establecen con ellas son:

- Competencia en comunicación lingüística: utilización de un lenguaje específico.
- Competencia matemática: cálculo de rumbos, distancias, escalas.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: uso de mapa y cotejo con la realidad del terreno, observación del medio.
- Competencia social y ciudadana: respeto a los compañeros del grupo, cuidado y respeto del medio natural y escolar.
- Competencia cultural y artística: representación y creación de planos gráficos.
- Competencia para aprender a aprender: creación de estrategias, resolución de problemas.



- Autonomía e iniciativa personal: resolución de problemas individuales, toma de decisiones en situaciones complejas.

## PREVISIÓN DE CLASE

---

A continuación, a modo de ejemplo expresamos la previsión de clase de las sesiones de la Unidad Didáctica.

SESIÓN 1: Introducción y presentación de la UD. Evaluación inicial. Presentación de la brújula y actividad de toma de contacto.

SESIÓN 2: Técnicas de orientación con brújula y plano (I) y actividad “Cuida el Medio Natural”.

SESIÓN 3: Técnicas de orientación con brújula y plano (II) y aspectos básicos para la realización de una prueba de orientación.

SESIÓN 4: Pruebas de orientación con brújula y plano en el patio del centro y explicación de la actividad para la casa de realización de forma individual de un recorrido de orientación por el centro.

SESIÓN 5: Actividad culminante: recorrido de orientación por equipos con competición en un parque cercano y evaluación final.

A continuación vamos a desarrollar la sesión 3 a modo de ejemplo, para ejemplificar cómo podría llevarse a cabo.

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

---

1. Determinar y seguir el rumbo entre dos puntos de un plano.
2. Entender y realizar un recorrido sobre el terreno a partir de un rumbo sobre el mapa.
3. Aprender algunos aspectos básicos para organizar recorridos de orientación.
4. Valorar el trabajo en grupo y la importancia de la colaboración.

## CONTENIDOS DE LA SESIÓN

---

- Identificar el rumbo entre dos puntos de un plano.
- Aprender algunos aspectos básicos para organizar recorridos de orientación.
- Realizar un rumbo entre dos puntos de un plano.
- Seguir un rumbo del mapa sobre el terreno.
- Apreciar la importancia de la colaboración y del trabajo en equipo.

## METODOLOGÍA

---

### Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas

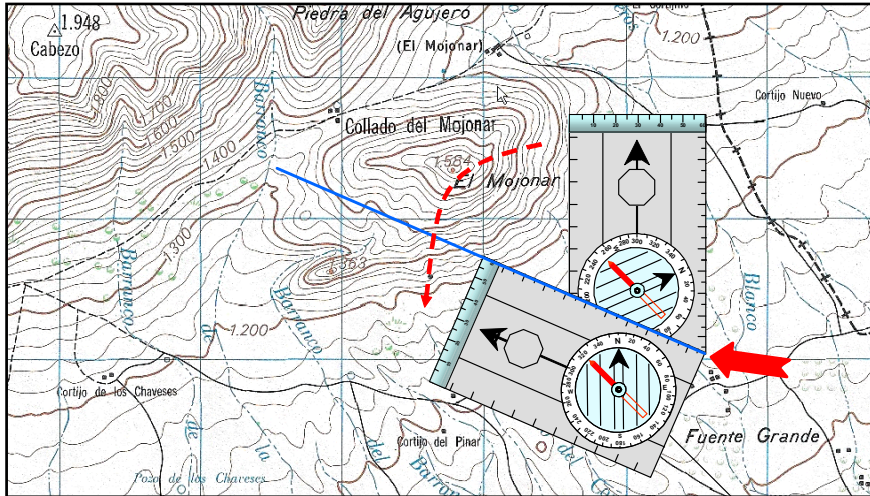
## RECURSOS DIDÁCTICOS

---

- **Material Convencional de EF:** Brújula y planos del centro.
- **Otros documentos/material de apoyo de la sesión:** Fichas para los alumnos, PC portátil, cañón y pantalla para proyectar.
- **Instalaciones Deportivas:** Pabellón cubierto, pistas polideportivas y patios del Centro.

## PARTE INICIAL

**Tarea 1:** Vamos a comenzar la sesión con una explicación sobre cómo se debe determinar el rumbo entre dos puntos del mapa. Para ello, la explicación será masiva, y utilizaremos varios planos y brújulas para que los alumnos puedan probar a la vez que se va explicando.

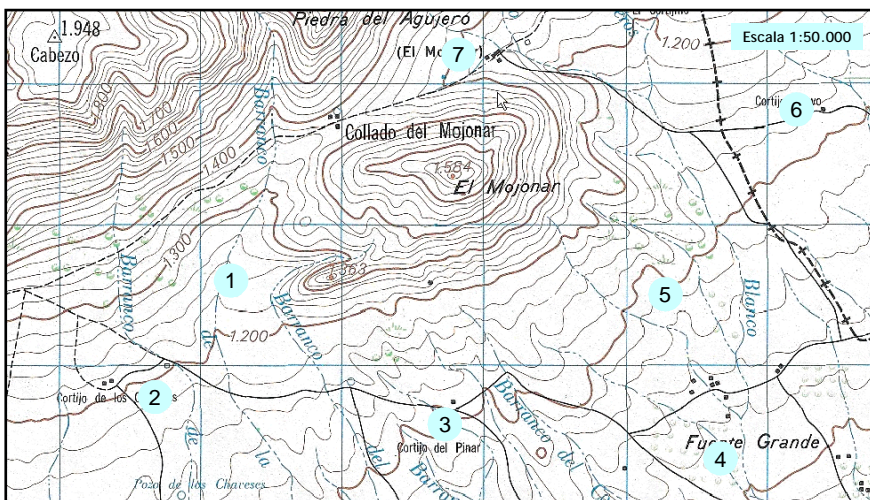


## PARTE PRINCIPAL

**Tarea 2:** Una vez realizada la tarea 1, les vamos a pedir a los alumnos que calculen rumbos sobre un mapa. Para ello, disponen de un plano donde aparece dibujado un punto central unido mediante líneas discontinúas a otros varios que lo rodean. También presenta una flecha indicativa del sentido norte.

Por grupos se debe calcular los rumbos existentes desde el punto central a todos los periféricos, escribiendo junto a estos últimos su correspondiente valor.

**Tarea 3:** A partir de aquí, vamos a calcular rumbos y distancias. Desde el control 1 hasta el 2, des 2 al 3, y así sucesivamente hasta el 7.



Al control	1	2	3	4	5	6	7
------------	---	---	---	---	---	---	---

Rumbo (en grados)							
Distancia (en metros)							

**Tarea 4:** A continuación, pasamos a trabajar con un plano del centro, donde vamos a seguir un rumbo sobre el mapa. Por grupos, cada grupo señala su punto de partida en el lugar del plano que libremente escoja. A continuación eligen varios rumbos y, desde el citado punto de partida dibujan las líneas que siguen las direcciones correspondientes a cada uno de ellos. El valor en grado de cada rumbo es anotado al final de su línea correspondiente.

**Tarea 5:** Por último, vamos a seguir un rumbo sobre el terreno. Así, cada grupo de alumnos se sitúa en el punto de partida que tiene señalado en el mapa (distintos mapas para cada grupo) y, desde él, calcula los rumbos anotados y se desplaza en esas direcciones para comprobar si coinciden con las que ya tenían dibujadas.

**Tarea 6:** Una vez realizada la tarea 5, intercambiamos nuestro mapa con otro grupo, y realizamos la misma operación.

## PARTE FINAL

**Tarea 7:** Reflexión final y evaluación final de la sesión. Para terminar, vamos a comparar los rumbos seguidos por cada grupo en la tarea 5, comprobando que todos los grupos los han hecho bien. Para ello, cada grupo deberá decir la solución de cada mapa realizado, y cotejaremos con el resto de grupo si la respuesta dada es correcta o no.

## 3. CONCLUSIONES

Con el desarrollo de esta propuesta didáctica se contribuye, mediante la orientación deportiva en el entorno cercano y próximo, al acercamiento del alumnado a las actividades físicas y deportivas en el medio natural.

Fuera de España, las Actividades en el Medio Natural están recibiendo una importancia muy superior a la recibida en nuestro país, pudiendo observar

en alumnado extranjero los beneficios educativos producidos por estas actividades y deportes en el ámbito escolar (Bronson et al., 1992; Ewert y Heywood, 1991; Meyer y Wenger, 1998; Priest, 1996).

En cambio, siguiendo a Martín del Pozo y Rivero (2001, p.2), los profesores y profesoras demandan formación didáctica sobre contenidos que quieren enseñar, como la orientación; pero debemos destacar que aún siguen habiendo pocas propuestas para suplir estas carencia. A pesar de esto, hay que entender, como exponen Granero y Baena (2011), que las posibilidades educativas, de ocio y deportivas de estas actividades son innumerables, ayudando a conseguir en nuestros discentes, no sólo los objetivos propuestos desde las administraciones educativas para la etapa, sino además, colaborar a la consecución de las competencias básicas descritas para los mismos.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Anglada, P. (2008). Investigaciones realizadas en torno a los programas de aventura. En L. Ariza Vargas y M. Guillén del Castillo (Coord.), Actas del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, [CD-ROM]. Córdoba: Universidad de Córdoba. [21-11-09]
2. Bronson, J.; Gibson, S.; Kishar, R. y Priest, S. (1992). Evaluation of team development in a corporate adventure training program. *Journal of Experiential Education*, 15(2), 50-53.
3. Ewert, A. y Heywood, J. (1991). Group development in the natural environment: expectations, outcomes, and techniques. *Environment and Behavior*, 23(5), 592-615.
4. Gómez y otros; (1996). "La actividades físicas y deportivas extraescolares en los centros educativos. *Deporte de orientación*". Madrid: MEC.
5. Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 29, 5-14.

6. Granero, A. y Baena, A. (2010). *Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y Práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceullen.
7. Granero, A. y Baena, A. (2011). Formación permanente del profesorado: juegos y deportes de Aventura. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. En prensa.
8. Granero, A.; Baena, A. y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria. *Agora para la Educación Física y el Deporte*, 12(3), 273-288.
9. Hatch, K. y McCarth, C. (2005). Exploration of challenge course long-term effects on members of collage student organizations. *Journal of Experiential Education*, 27(3), 245-264.
10. Hernández, G. (2005). Las actividades de orientación en la Educación Primaria en el Área de Educación Física. *Docencia e Investigación: Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo*, 30, 135-150.
11. Martín, S. y Domínguez, 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. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 2.
12. Martín del Pozo, R. y Rivero, A. (2001). Construyendo un conocimiento profesionalizado para enseñar ciencias en la educación secundaria: los ámbitos de investigación profesional en la formación inicial del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 40(15,1), 63-79.
13. Meyer, B.B., y Wenger, M.S. (1998). Athletes and adventure education: An empirical investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 243-266.

14. Orden 10 de Agosto de 2007 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía. (BOJA 30-8-2007).
15. Priest, S. (1996). Developing organization trust: comparing the effects of ropes course and group initiatives. *Journal of Experiential Education*, 19(1), 37-39.
16. Valero, A.; Granero, A.; Gómez, M.; Padilla, F. y 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. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 99, 34-46.

