

Pedro Hellín Gómez,
Lázaro Giménez Martínez,
Professors d'Ensenyament Secundari. Educació Física.
Col·legi Públic "Santa Maria de Gràcia" de Múrcia.

INICIACIÓ A LES CURSES D'ORIENTACIÓ A LA NATURA (FAMILIARITZACIÓ AL MEDI URBÀ)

Resum

Considerant l'auge que està tenint l'esport de Curses d'Orientació a la Natura tant en l'àmbit social com en l'educatiu, hem considerat la necessitat de desenvolupar una unitat didàctica que permeti incloure'l en el currículum de l'Educació Secundària Obligatoria.

Aquesta activitat té enormes possibilitats educatives tant en l'àrea de l'Educació Física com en la integració d'altres Àrees Transversals, especialment de l'Educació Ambiental.

Des de l'àrea d'Educació Física afavoreix la seva inclusió en diferents blocs de contingut: —condició física, esports, jocs, activitats a la natura—, i sensibilitza els alumnes en els problemes i els principis de l'Educació Ambiental.

Paraules clau: activitats a la natura, curses d'orientació, educació secundària obligatòria.

Introducció

La Unitat Didàctica (UD) "Iniciació a la Cursa d'Orientació a la Natura" desenvolupa continguts del bloc "Activitats en el medi natural; condició física,

jocs i esports", buscant sempre la integració de continguts propis de les àrees transversals, principalment les d'Educació Ambiental (EA), Educació per a la Salut (EpS) i Educació no Sexista (EnS).

Va adreçada a alumnes de 1r Cicle d'Ensenyament Secundari Obligator (ESO). En el present curs escolar l'estem aplicant a 7è d'EGB —6è curs d'Ensenyament Primari.

Abans s'han desenvolupat altres continguts que feien referència als blocs d'expressió corporal i condició física, la qual cosa ha facilitat que aquesta evolucioni millor. Així, mitjançant l'expressió corporal, s'ha aconseguit una cohesió i un coneixement del grup; la condició física ha permès millorar les qualitats físiques dels alumnes, cosa que ha facilitat una bona realització pràctica de la present Unitat Didàctica.

En línies generals, aquesta UD pretén:

- El descobriment per part dels alumnes del seu entorn immediat, valorant aspectes que quotidianament passen desapercibuts i apreciats que el seu control els permet un millor desenvolupament en el medi.
- Recórrer els diferents espais, tant coneguts com desconeguts, amb l'ajut de mitjans tècnics (mapes, plànols, croquis).
- Iniciar-los en la Cursa d'Orientació des d'un ambient urbà per tal de ser

capaços de practicar-la posteriorment en un ambient natural.

- Facilitar alternatives esportives, d'oci i temps lliure que permetin, per mitjà de la varietat, un millor desenvolupament integral de la personalitat i una major adaptació al medi.
- Obrir alternatives esportives no sexistes ja que aquestes, en ser noves, no estan tan mediatitzades ni culturalment ni socialment.

Característiques del centre i dels alumnes

El centre es troba situat en un ambient urbà, concretament en una zona d'expansió de la ciutat de Múrcia.

El tipus d'entorn en què està ubicat condiciona els continguts així com la temàtica que es desenvolupa en la UD.

El fet que sigui urbà presenta uns avantatges —presència constant de símbols que contribueixen al desenvolupament de la capacitat d'abstracció de l'alumne— cosa que indueix a utilitzar com a continguts jocs que requereixen desxifrar codis simbòlics.

D'altra banda també tenim dificultats com l'escàs contacte amb la natura i les escasses oportunitats per al desenvolupament psicomotor i afectivo-so-



cial dels alumnes; es tracta d'intentar superar aquestes dificultats desenvolupant les activitats fora del centre, en espais poc familiars o desconeguts, naturals o urbans, afavorint els aspectes de cooperació i relació entre iguals.

Passem ara a descriure les característiques dels alumnes als quals va adreçada la UD. Segons Meinel i Schnable, el període d'edat que caracteritza els alumnes d'aquest cicle es denomina primera fase de maduració o pubertat.

Durant la pubertat es produeixen canvis de conducta i hormonal que es tradueixen en la maduració sexual i importants canvis morfològics. Aquesta darrera característica provoca en els nois una fase d'estancament en l'evolució —o un menor desenvolupament— de les capacitats coordinatives.

La intervenció pedagògica ha de tenir en compte la independència, capacitat de reflexió i de judici dels alumnes, així com la inestabilitat de la seva conducta, per aconseguir un desenvolupament oportú estable en les activitats i els interessos esportius.

Vinculació de la unitat didàctica amb el currículum oficial

Aquesta vinculació es desenvolupa en diferents àmbits:

1. En relació amb les finalitats

La present UD incideix fonamentalment sobre la finalitat de FORMACIÓ.

2. En relació amb els objectius

2.1. Amb l'objectiu general de l'ESO de "conèixer i valorar el desenvolupament científic i tecnològic, les seves aplicacions i la seva incidència en el medi físic i social".

Igualment es relaciona amb la possibilitat d'"analitzar els mecanismes bàsics que regeixen el funcionament del medi físic, valorar les repercussions que sobre aquest tenen les actuacions humanes i contribuir activament a la defensa, conservació i millora d'aquest com a

elements determinants de la qualitat de vida".

2.2. Amb l'objectiu general de l'àrea que diu "ésser conseqüent amb el coneixement del cos i les seves necessitats, adoptant una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut individual o col·lectiva, respectant el medi ambient i afavorint-ne la conservació".

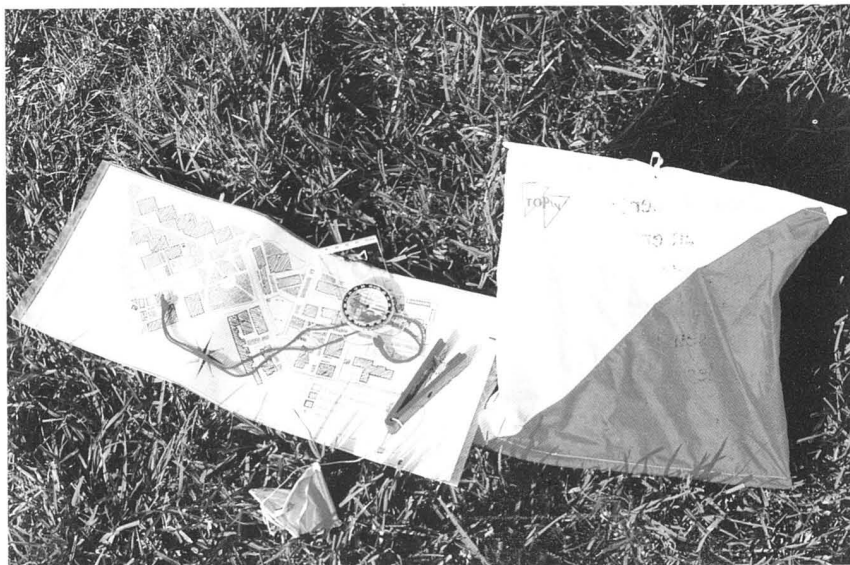
També es relaciona amb "planificar i dur a terme activitats que li permetin (a l'alumne) satisfer les seves necessitats, amb la valoració prèvia de l'estat de les seves capacitats i habilitats motrius, tant bàsiques com específiques".

2.3. En relació amb els objectius proposats amb el cicle destaquem els referits a:

- "Participar en l'organització i posada en funcionament d'activitats en el medi natural".
- "Fomentar l'autonomia de l'alumne en l'organització i realització d'activitats en el medi natural, mitjançant l'adquisició de diferents responsabilitats".

2.4. Relacionant-la amb els objectius didàctics:

- "Confeccionar un plànol de l'aula i situar-s'hi".
- "Utilitzar un plànol del col·legi per dur a terme jocs de recerca".
- "Orientar un plànol prenent com a referència algun element que contingui".
- "Fer un recorregut pel barri fent servir el plànol, identificant carrers i altres elements urbanístics."
- "Fer un recorregut amb un plànol d'orientació."
- "Fomentar actituds i comportaments de respecte i integració amb el medi".



Elements per a la cursa d'orientació



Marcant la tarja en un control



Orientant el mapa

- “Acceptar i respectar les normes que han de regir per al manteniment i la millora del medi urbà i natural.”
- “Facilitar la convivència en el grup, el respecte mutu i l’intercanvi d’experiències entre els alumnes”.

3. En relació amb els continguts

A més dels continguts propis d’aquest bloc abans referit —Activitats en el medi natural— aquesta UD incideix indirectament en continguts propis d’altres blocs. A continuació destaquem aquestes relacions:

a) *Bloc de continguts “Condicció física”*. Dins aquest bloc s’insisteix sobretot en continguts de tipus procedimental —condicionament bàsic general: millora de la resistència aeròbica.

b) *Bloc de continguts “Jocs i Esports”*. Dins d’aquest es treballen continguts de tipus conceptual.

- Capacitats físiques bàsiques implicades en l’especialitat esportiva a practicar i continguts de caràcter procedimental.
- Participació en l’organització i posada en pràctica de jocs i esports d’orientació.

Pel que fa al bloc de continguts d’activitats en el medi natural s’incideix sobre els continguts següents:

- Conceptuals:
 - ☐ Plànol
 - ☐ Escala
- Procedimentals:
 - ☐ Orientació d’un plànol.
 - ☐ Lectura del plànol d’orientació.
 - ☐ Lectura de plànols (aula, col·legi, barri...).
 - ☐ Escala numèrica i gràfica.
- Actitudinals:
 - ☐ Respecte pel medi urbà i natural.
 - ☐ Acceptació de les normes de seguretat personal i de grup.

4. Relació d’aquests continguts amb altres de diferents àrees

Ciències Naturals

Del bloc “Interaccions dels components abiòtics i biòtics del medi natural”, els canvis en el medi natural, els éssers humans, principals agents del canvi.

Ciències Socials

Del bloc “El medi natural i la seva conservació.”



Àrees transversals

Educació ambiental, afavorir actituds de coneixement i respecte per l'entorn.

Educació per a la salut, afavorir el tenir cura del propi cos.

Coeducació, afavorir activitats comunes entre nois i noies basades en la col·laboració i el respecte mutu.

Temporalització de les activitats

La UD consta de 4 sessions, una d'elles es desenvolupa en l'aula per repassar conceptes referits a plànols i escales, així com per elaborar el plànol de la classe; les altres tres són de caràcter pràctic, i es desenvolupen al pati del col·legi, al barri i al Jardín del Malecón.

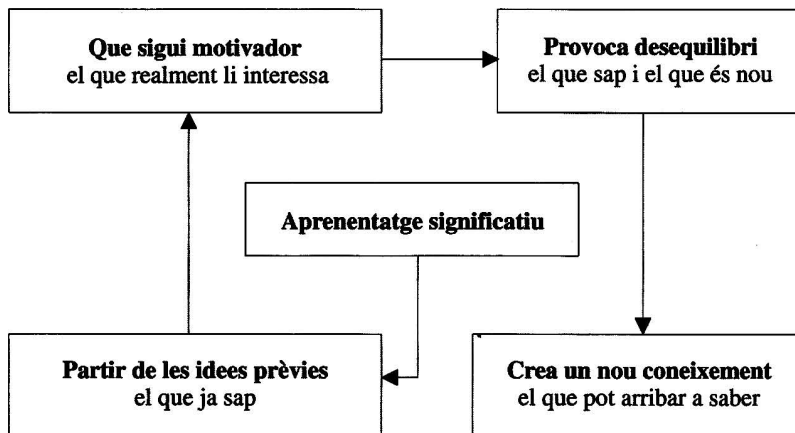
La durada total de la UD és de 5 hores aproximadament.

Activitats d'ensenyament-aprenentatge

S'ha procurat que els aprenentatges siguin significatius (vegeu quadre 1).

Intervenció didàctica

Per dur a terme la present UD s'ha recorregut a tècniques d'ensenyament tals com la instrucció directa i l'ensenyament mitjançant la recerca. Les característiques de les tasques ha fet aconsellable l'ús principalment d'aquesta última tècnica. La instrucció directa ha estat necessària a l'hora de transmetre els diversos continguts conceptuals. El que caracteritza les tasques proposades és:



Quadre 1

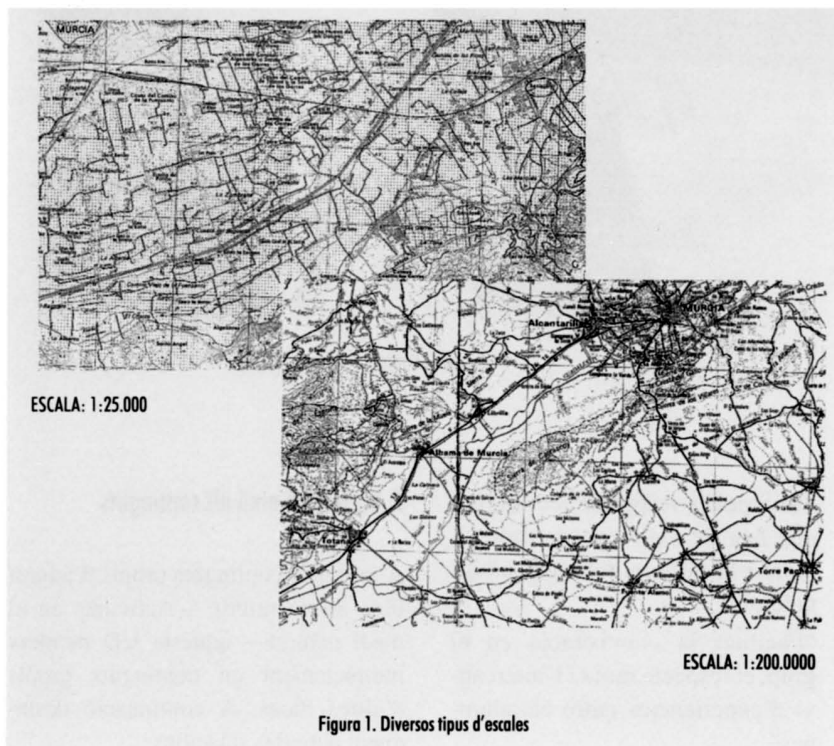
Sessió 1

Finalitat: repassar nocions sobre plànols i calcular distàncies amb diverses escales.

Adquirir nocions sobre orientació.

Material a utilitzar: fotocòpies sobre exercicis d'orientació, plànol de l'aula, plànol de diverses escales.

Organització: gran grup per a les explicacions teòriques i individual per a l'elaboració del plànol de l'aula i exercicis pràctics.



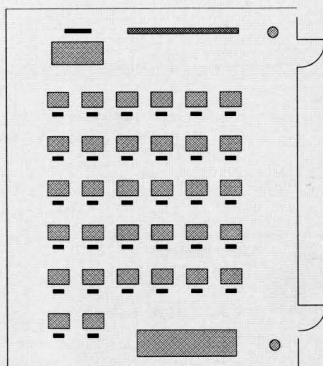


Figura 2. Plànol de l'aula



Figura 3. Orientació

Sessió 2

Finalitat: identificar en el plànol del col·legi els elements que el componen. Repassar el concepte d'orientació del plànol (vegeu figura 3).

Material a utilitzar: plànol del Col·legi, cons, folis.

Organització: Gran grup per a les activitats d'orientació i per parelles per a la realització de jocs d'orientació.

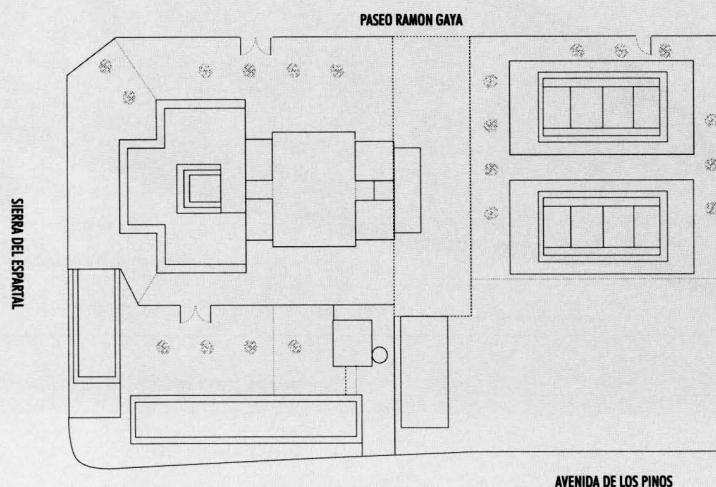


Figura 4. Plànol del col·legi

Sessió 3

Finalitat: identificar en el plànol del barri els carrers i altres elements urbans.

Material a utilitzar: plànol del barri.

Organització: gran grup.

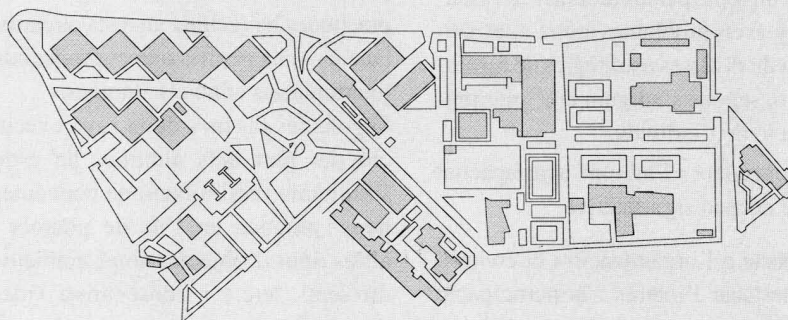


Figura 5. Plànol del barri



Sessió 4

Finalitat: familiaritzar els alumnes amb el plànol d'orientació del Jardín del Malecón, així com els elements materials que s'utilitzaran per dur a terme l'activitat.

Material a utilitzar: plànol del Jardín del Malecón, balises, pines...

Organització: per parelles.



Figura 6. Plànol del Jardín del Malecón

- Hi ha una interrelació molt directa entre les activitats físiques i les cognitives.
- El plantejament de les tasques suposa un repte per als alumnes. Es plantegen els problemes amb l'alternativa de diverses estratègies de resolució, segons s'adiguin a la interpretació de l'individu.
- Concedeix a l'alumne una capacitat de decisió significativa.

Respecte a l'organització i el control, cal destacar l'interès i la participació dels alumnes perquè és una activitat motivant.

El clima afectiu és bo i la dinàmica general de la classe molt acceptable ja

que l'alumne compta amb un grau de presa de decisió força alt.

Es treballa amb tot el grup-classe, grups reduïts i parelles en amplis espais —la presència d'alumnes de Magisteri en pràctiques ha facilitat aquesta circumstància— i ha permès que es produeixin interferències entre els alumnes.

Segons les tasques de la seva execució per part dels alumnes ha estat simultània (assimilació de conceptes nous, pràctica en l'ús de plànols i altres tipus d'objectes nous, ambients diferents, etc.) i consecutiva (jocs d'orientació).

Els alumnes han tingut el coneixement dels resultats un cop acabades les tasques o durant l'execució d'aquestes.

Unes vegades ha estat de caràcter individual i altres col·lectiu. Aquests aspectes defineixen l'estil d'ensenyament (AT).

Els recursos didàctics utilitzats han estat els adequats per aconseguir els objectius proposats i exposats anteriorment.

Avaluació

Avaluació dels alumnes

Els criteris d'avaluació que han servit de guia per valorar el grau de desenvolupament d'aquesta UD són:

- Aplicar les habilitats específiques adquirides al centre a situacions reals (de pràctica) en el medi natural. Mitjançant aquest criteri es pretén comprovar si l'alumne ha assimilat els conceptes apresos (orientar un plànol, identificar elements) en el centre i els sap utilitzar en l'entorn urbà o natural.
- Participar de forma desinhibida i constructiva en l'organització i posada en pràctica d'activitats en mitjans no habituals per als alumnes. Amb aquest criteri es pretén comprovar si els/les nois/es adopten una actitud de participació activa i si es mostren constructius en els seus judicis, si ajuden els companys i si són capaços de participar en l'organització d'activitats.
- Utilitzar les modificacions de la freqüència cardíaca i respiratòria com a indicadors de la intensitat i/o adaptació de l'organisme a l'esforç físic per tal de regular la pròpia activitat. Es pretén comprovar si l'alumne sap utilitzar les variacions en la seva condició física i/o respiratòria durant la cursa per regular la intensitat de l'activitat física.
- Mostrar una actitud d'esportivitat, així com el respecte a les normes establertes per a la millora i conservació dels entorns urbans i naturals. S'ha pretès comprovar si l'alumne, més enllà dels resultats, té una actitud de tolerància basada en el coneixement de les seves possibilitats i les dels altres. Igualment es comprova l'acceptació i el respecte de les normes establertes per desenvolupar-se en els entorns plantejats.

Avaluació de la pràctica docent

Sistemàticament es va valorant si els mitjans i els mètodes proposats són els adequats per al desenvolupament de la UD. Sempre es qüestiona si l'actitud

del professor és en cada cas l'adequada i la seva influència en els aprenentatges dels alumnes és correcta. Cal tenir en compte que estem experimentant el desenvolupament didàctic d'aquesta nova modalitat esportiva i això ens fa més sensibles en aquest aspecte. També és cert que els ambients on es desenvolupa la tasca docent són molt heterogenis i poc estructurats per a aquesta mena de processos.

Avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge

Aquesta avaluació es duu a terme en tres moments:

- Inicial, per conèixer el punt de partida.
- Formativa, per permetre obtenir informació relativa a com es desenvolupa el procés per realitzar les correccions oportunes.
- Sumativa, al final de la UD, que ens donarà informació sobre el grau de consecució dels objectius.

Instruments d'avaluació

Segons els casos, han estat els següents:

- Per a l'avaluació dels alumnes: llistes de control (habilitats, actituds, capacitats, etc.).
- Per a l'avaluació del professor: qüestionari d'opinió als alumnes i entrevistes no estructurades, amb anotació de les dades.
- Per a l'avaluació del procés: qüestionari d'opinió als alumnes, la mateixa pràctica de les tasques i el seu efecte de retroalimentació en la informació que ens dona.

Conclusions

Entenem que la inclusió dels continguts de "Curses d'Orientació a la Na-

tura" en l'àrea d'Educació Física, especialment des del bloc d'"Activitats a la natura", afavoreix el desenvolupament dels objectius de l'àrea de l'Educació Secundària Obligatoria, alhora que permet la inclusió de les diverses àrees transversals en el currículum.

Aquesta mena de continguts estimula el treball interdisciplinari dels equips docents en els centres d'ensenyament alhora que afavoreix la concurrència de continguts conceptuals, procedimentals i actitudinals.

Aquesta mena de continguts té especial rellevància a l'hora d'afavorir la funcionalitat d'aquests, estimulants alternatives d'ocupació de l'oci i el lleure en els alumnes, no depenent de la seva condició física o d'altres característiques diferenciadores que influeixen decisivament en la pràctica d'altres modalitats esportives. D'altra banda incentiven hàbits que permeten la implicació social dels joves incidint especialment en actituds i comportaments.

Bibliografia

- A.C.C.O. (1987); *Carreras de Orientación en la Naturaleza. Deporte y aventura en la Naturaleza*; Pentharon Ediciones. Madrid.
- DIVERSOS AUTORS. *Aprende orientación. Libro de respuestas y manual del Instructor; Fichas de aprendizaje*; Sandefjord, Noruega. Es poden aconseguir a TOPEN, material para Carreras de Orientación, Telf. 807399 d'Alcantarilla (Murcia).
- ESCAMILLA, A. (1993); *Unidades Didácticas: Una propuesta de trabajo en el Aula*; Ed. Edelvives; Madrid.
- KRONLUND, M. (1991); *Carrera de Orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Edició de l'autor. Madrid.
- M.E.C.; Caja Roja (1992); *Educación Primaria; Área de Educación Física en la E.S.O. Educación Ambiental*. Edita Servei de Publicacions del M.E.C. Madrid.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1990); *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Ed. Gymnos. Madrid