

Pedro Hellín Gómez,  
Lázaro Giménez Martínez,  
Profesores de Enseñanza Secundaria. Educación Física.  
Colegio público "Santa María de Gracia" de Murcia.

# INICIACIÓN A LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA (FAMILIARIZACIÓN EN EL MEDIO URBANO)

## Resumen

Atendiendo al auge que está teniendo el deporte de "Carreras de Orientación en la Naturaleza", tanto a nivel social como educativo, hemos considerado la necesidad de desarrollar una Unidad Didáctica que permita incluirlo en el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Esta actividad tiene enormes posibilidades educativas, tanto en el área de Educación Física como en la integración de otras Áreas Transversales, especialmente de la Educación Ambiental.

Desde el Área de Educación Física favorece su inclusión en diferentes bloques de contenido —Condición Física, Deportes, Juegos, Actividades en la Naturaleza— sensibilizando a los alumnos y alumnas en los problemas ambientales y en los Principios de la Educación Ambiental.

**Palabras clave:** actividades en la naturaleza, carreras de orientación, enseñanza secundaria obligatoria.

## Introducción

La Unidad Didáctica (U.D.) "Iniciación a la Carrera de Orientación en la Natura-

leza" desarrolla contenidos del Bloque "Actividades en el Medio Natural; Condición Física, Juegos y Deportes", buscando siempre la integración de contenidos propios de las áreas transversales, principalmente las de Educación Ambiental (E.A.), Educación para la Salud (EpS) y Educación no Sexista (EnS).

Va dirigida a alumnos/as de 1º Ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.). En el presente curso escolar la estamos aplicando en 7º Nivel —correspondiente a 1º nivel de ESO— y, experimentalmente, en 6º de EGB —6º Curso de Enseñanza Primaria.

Con anterioridad se han desarrollado otros contenidos que hacían referencia a los Bloques de Expresión Corporal y Condición Física, lo que ha facilitado que ésta evolucione mejor. Así, mediante la Expresión Corporal, se ha conseguido una cohesión y conocimiento del grupo; la Condición Física ha permitido mejorar las cualidades físicas de los alumnos/as, facilitando todo ello una buena realización práctica de la presente Unidad Didáctica.

En líneas generales esta U.D. pretende:

- El descubrimiento por parte de los alumnos/as de su entorno inmediato, valorando aspectos que cotidianamente pasan desapercibidos y apreciando que su control les permite un mejor desenvolvimiento en el medio.

- Recorrer los diferentes espacios, tanto conocidos como desconocidos, con la ayuda de medios técnicos (mapas, planos, croquis).
- Iniciarlos en la Carrera de Orientación desde un ambiente urbano para, posteriormente, ser capaces de practicarla en un ambiente natural.
- Facilitar alternativas deportivas, de ocio y tiempo libre que, por medio de la variedad, permitan un mejor desarrollo integral de la personalidad y una mayor adaptación al medio.
- Abrir alternativas deportivas no sexistas ya que éstas, al ser nuevas, no están tan mediatisadas ni cultural ni socialmente.

## Características del centro y de los alumnos

El Centro se encuentra situado en un ambiente urbano, concretamente en una zona de expansión de la ciudad de Murcia.

El tipo de entorno en el que está ubicado el Centro va a condicionar los contenidos así como la temática a desarrollar en la U.D.

El hecho de que sea urbano presenta unas ventajas —presencia constante de símbolos que contribuyen al desarrollo de la



capacidad de abstracción en el alumno/a— lo que induce a utilizar como contenidos juegos que requieren descifrar códigos simbólicos.

Por otro lado también se cuenta con dificultades tales como el escaso contacto con la naturaleza y escasas oportunidades para el desarrollo psicomotor y afectivo-social en los alumnos/as; se trata de intentar salvar esta dificultades desarrollando las actividades fuera del Centro, en espacios poco familiares o desconocidos, naturales o urbanos, favoreciendo los aspectos de cooperación y relación entre iguales.

Pasemos ahora a describir las características de los alumnos/as a los que va dirigida esta U.D. Según Meinel y Schnabel, el periodo de edad que caracteriza a los alumnos/as de este Ciclo se denomina primera fase de maduración o pubertad.

Durante la pubertad se producen cambios de conducta y hormonales que se traducen en la maduración sexual e importantes cambios morfológicos. Esta última característica provoca en los chicos/as una fase de estancamiento en la evolución—o un menor desarrollo—de las capacidades coordinativas.

La intervención pedagógica debe tener en cuenta la independencia, capacidad de reflexión y de juicio de los alumnos/as, así como la inestabilidad de su conducta, para lograr un desarrollo oportuno estable en las actividades e intereses deportivos.

sicos que rigen el funcionamiento del medio físico, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actuaciones humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elementos determinantes de la calidad de vida”.

**2.2.** Con el objetivo general del área que dice “Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación”.

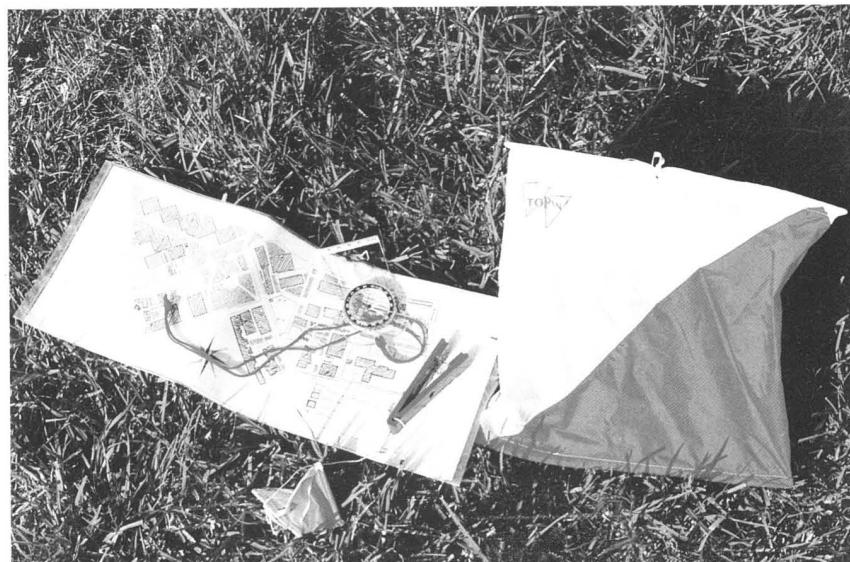
También se relaciona con “planificar y llevar a cabo actividades que le permitan (al alumno/a) satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades y habilidades motrices, tanto básicas como específicas”.

**2.3** En relación con los objetivos propuestos con el Ciclo destacamos los referidos a:

- “Participar en la organización y puesta en funcionamiento de actividades en el medio natural.”
- “Fomentar la autonomía del alumno/a en la organización y realización de actividades en el medio natural, mediante la adquisición de distintas responsabilidades.”

**2.4.** Relacionándola con los objetivos didácticos:

- “Confeccionar un plano del aula y situarse en el mismo.”
- “Utilizar un plano del colegio para llevar a cabo juegos de búsqueda.”
- “Orientar un plano tomando como referencia algún elemento contenido en él.”
- “Realizar un recorrido por el barrio utilizando el plano de éste, identificando calles y otros elementos urbanísticos.”



Elementos para la carrera de orientación



Marcando la tarjeta en un control



Orientando el mapa

- “Realizar un recorrido con un plano de orientación.”
- “Fomentar actitudes y comportamientos de respeto e integración con el medio.”
- “Aceptar y respetar las normas que han de regir para el mantenimiento y mejora del medio urbano y natural.”
- “Facilitar la convivencia en el grupo, el respeto mutuo y el intercam-

bio de experiencias entre los alumnos/as.”

### 3. En relación con los contenidos

Además de los contenidos propios de este bloque antes referido —Actividades en el Medio Natural— esta U.D. incide indirectamente en contenidos propios de otros bloques. A continuación destacamos estas relaciones:

*a) Bloque de contenidos “Condición Física”.* Dentro de este bloque se insiste sobre todo en contenidos de tipo procedimental —acondicionamiento básico general: mejora de la resistencia aeróbica.

*b) Bloque de contenidos “Juegos y Deportes”.* Dentro del mismo se trabajan contenidos de tipo conceptual.

- Capacidades físicas básicas implicadas en la especialidad deportiva a practicar y contenidos de carácter procedimental.
- Participación en la organización y puesta en práctica de juegos y deportes de orientación.

Por lo que respecta al bloque de contenidos de actividades en el medio natural se incide sobre los siguientes contenidos:

- Conceptuales:
  - Plano
  - Escala
- Procedimentales:
  - Orientación de un plano.
  - Lectura del plano de orientación.
  - Lectura de planos (aula, colegio, barrio...).
  - Escala numérica y gráfica.
- Actitudinales
  - Respeto por el medio urbano y natural.
  - Aceptación de las normas de seguridad personal y de grupo.

### 4. Relación de estos contenidos con otros de diferentes áreas

#### *Ciencias Naturales:*

Del bloque “Interacciones de los componentes abióticos y bióticos del medio natural”; los cambios en el medio natural, los seres humanos, principales agentes de cambio.

#### *Ciencias Sociales:*

Del bloque “El Medio Natural y su Conservación”.



#### Áreas Transversales:

Educación Ambiental, favorecer actitudes de conocimiento y respeto por el entorno.

Educación para la Salud, favorecer el cuidado del propio cuerpo.

Coeducación, favorecer actividades comunes entre chicos y chicas basadas en la colaboración y el respeto mutuo.

#### Temporalización de las actividades

La U.D. consta de 4 sesiones, una de ellas se desarrolla en el aula para repasar conceptos referidos a planos y escalas, así como para elaborar el plano de la clase; las tres restantes son de carácter práctico, desarrollándose en el patio del Colegio, el barrio y en el Jardín del Malecón.

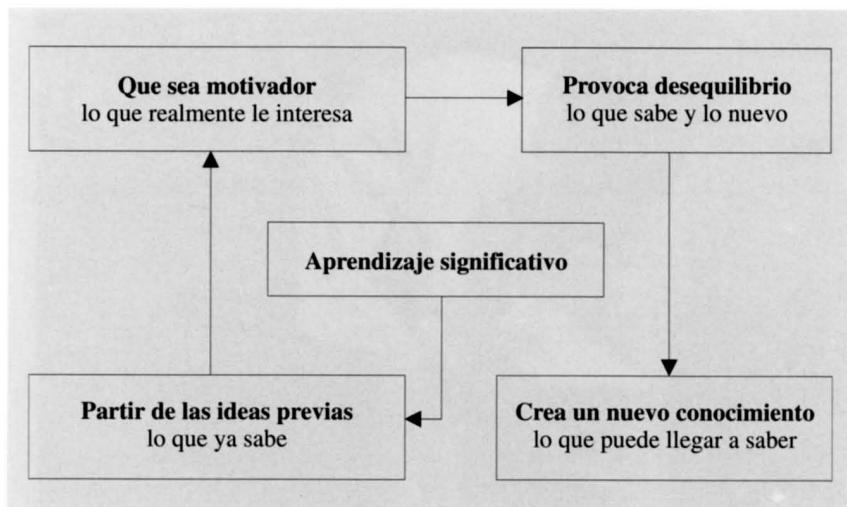
La duración total de la U.D. es de 5 horas aproximadamente.

#### Actividades de enseñanza-aprendizaje

Se ha procurado que los aprendizajes sean significativos (véase cuadro 1)

#### Intervención didáctica

Para llevar a cabo la presente U.D. se ha recurrido a Técnicas de Enseñanza tales como la Instrucción Directa y Enseñanza mediante la búsqueda. Las características de las tareas han hecho aconsejable el empleo principalmente de esta última técnica. La Instrucción Directa ha sido necesaria a la hora de transmitir los diversos contenidos conceptuales. Lo que caracteriza a las tareas propuestas es:



Cuadro 1

#### Sesión nº 1

**Finalidad:** repasar nociones sobre planos y calcular distancias con distintas escalas.

Adquirir nociones sobre orientación.

**Material a utilizar:** fotocopias sobre ejercicios de orientación, plano del aula, plano de distintas escalas.

**Organización:** gran grupo para las explicaciones teóricas e individual para la elaboración del plano del aula y ejercicios prácticos.

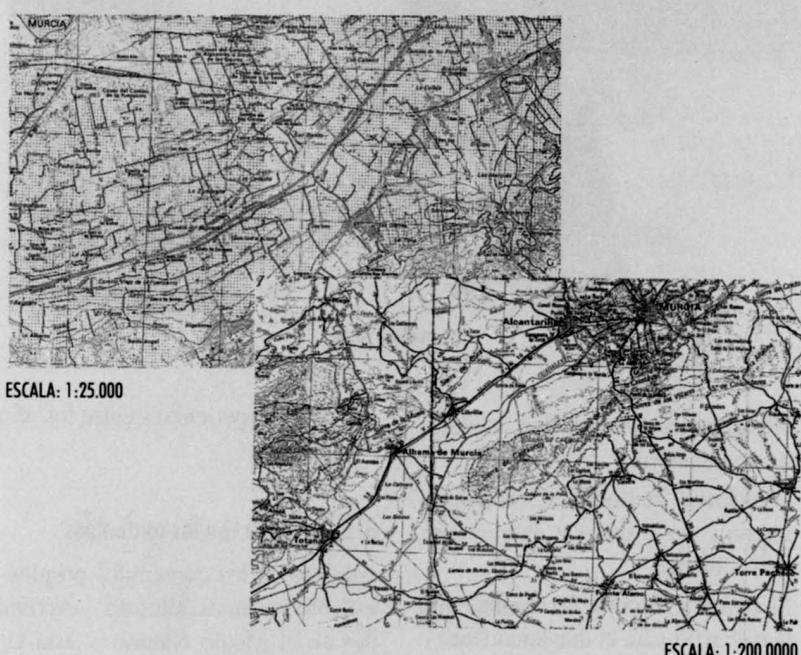


Figura 1. Diversos tipos de escalas

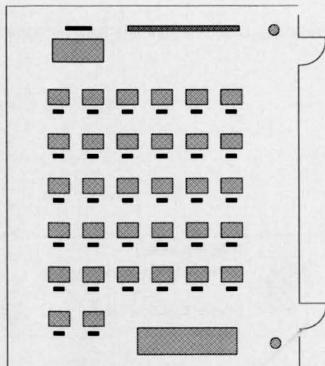


Figura 2. Plano del aula



Figura 3. Orientación

**Sesión nº 2**

**Finalidad:** identificar en el plano del colegio los elementos que lo componen.

Repasar el concepto de orientación del plano. (ver figura 3)

**Material a utilizar:** plano del Colegio, conos, folios.

**Organización:** gran grupo para las actividades de orientación y por parejas para la realización de juegos de orientación.

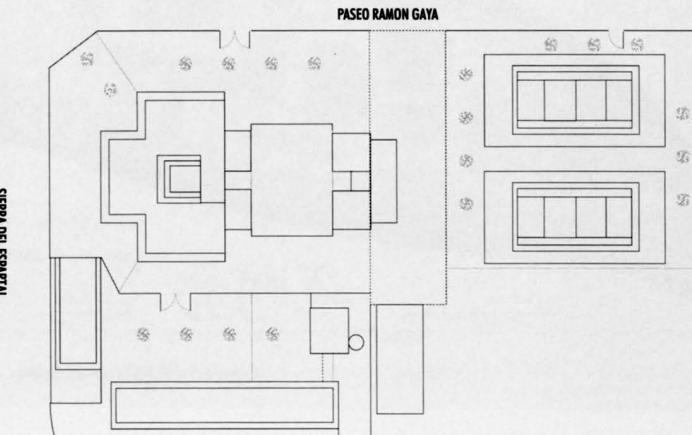


Figura 4. Plano del colegio

**Sesión nº 3**

**Finalidad:** identificar en el plano del barrio las calles y otros elementos urbanos.

**Material a utilizar:** plano del barrio.

**Organización:** gran grupo.

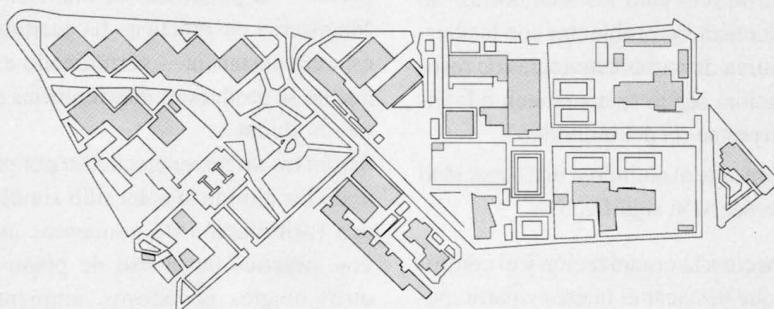


Figura 5. Plano del barrio



## Sesión nº 4

**Finalidad:** familiarizar a los alumnos/as con el plano de orientación del Jardín del Malecón, así como con los elementos materiales que se van a utilizar para llevar a cabo la actividad.

**Material a utilizar:** plano del Jardín del Malecón, balizas, pinzas...

**Organización:** por parejas



Figura 6. Plano del jardín del Malecón

- Hay una relación muy directa entre las actividades físicas y las cognitivas.
- El planteamiento de las tareas supone un reto para los alumnos/as. Se plantean los problemas con la alternativa de varias estrategias de resolución, según se acomoden a la interpretación del individuo.
- Concede al alumno/a una capacidad de decisión significativa.

Respecto a la organización y el control hay que destacar el interés y participación de los alumnos/as por ser una actividad motivante.

El clima afectivo es bueno y la dinámica general de la clase muy aceptable ya

que el alumno/a cuenta con un grado de toma de decisión bastante alto. Se trabaja con todo el grupo-clase, grupos reducidos y parejas en amplios espacios —la presencias de alumnos de Magisterio en prácticas ha facilitado esta circunstancia— permitiendo esto que no se produzcan interferencias entre los alumnos.

Según las tareas su ejecución por parte de los alumnos/as ha sido simultánea (asimilación de conceptos nuevos, práctica en el uso de planos y otros objetos novedosos, ambientes diferentes...) y consecutiva (juegos de orientación).

Los alumnos/as han tenido el conocimiento de los resultados una vez termi-

nadas las tareas o durante la ejecución de las mismas. Unas veces ha sido de carácter individual y otras colectivo. Todos estos aspectos definen el Estilo de Enseñanza (A.T.). Los recursos didácticos utilizados han sido los adecuados para conseguir los objetivos propuestos y expuestos anteriormente.

## Evaluación

### Evaluación de los alumnos/as:

Los criterios de evaluación que han servido de guía para valorar el grado de desarrollo de esta U.D. son:

- Aplicar las habilidades específicas adquiridas en el centro, a situaciones reales (de práctica) en el medio natural. Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumno/a ha asimilado los conceptos aprendido (orientar un plano, identificar elementos) en el centro y los sabe utilizar en el entorno urbano o natural.
- Participar de forma desinhibida y constructiva en la organización y puesta en práctica de actividades en medios no habituales para los alumnos/as. Con este criterio se pretende comprobar si los chicos/as adoptan una actitud de participación activa y si se muestran constructivos en sus juicios, si ayudan a los compañeros y si son capaces de participar en la organización de actividades.
- Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad. Se pretende comprobar si el alumno/a sabe utilizar las variaciones en su condición física y/o respiratoria durante la carrera para regular la intensidad de la actividad física.
- Mostrar una actitud de deportividad, así como el respeto a las normas establecidas para la mejora y conservación de los entornos urbanos y naturales. Se ha pretendido comprobar si el alumno/a, más allá de los resultados, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y las de los demás. Igualmente se comprueba la aceptación y el respeto de las normas establecidas para desenvolverse en los entornos planteados.

#### Evaluación de la práctica docente:

Sistématicamente se va valorando si los medios y métodos propuestos son los adecuados para el desarrollo de la U.D.

Siempre se cuestiona si la actitud del profesor es en cada caso la adecuada y su influencia en los aprendizajes de los alumnos/as es la correcta. Hay que tener en cuenta que estamos experimentando el desarrollo didáctico de esta nueva modalidad deportiva y esto nos hace más sensibles en este aspecto. También es cierto que los ambientes donde se desarrolla la tarea docente son muy heterogéneos y poco estructurados para este tipo de procesos.

#### Evaluación del proceso de enseñanza/aprendizaje:

Esta evaluación se lleva a cabo en tres momentos:

- Inicial, para conocer el punto de partida.
- Formativa, para permitir obtener información relativa a cómo se desarrolla el propio proceso para realizar las correcciones oportunas.
- Sumativa, al final de la U.D. que nos va a dar información sobre el grado de consecución de los objetivos.

#### Instrumentos de evaluación:

Según los casos han sido los siguientes:

- Para la evaluación de los alumnos: listas de control (habilidades, actitudes, capacidades, etc...)
- Para la evaluación del profesor: Cuestionario de opinión a los alumnos/as y entrevistas no estructuradas, con anotación de los datos.
- Para la evaluación del proceso: Cuestionario de opinión a los alumnos/as, la propia práctica de las tareas y su efecto de retroalimentación en la información que ello nos da.

#### Conclusiones

Entendemos que la inclusión de los contenidos de "Carreras de Orientación en la Naturaleza" en el Área de

Educación Física, especialmente desde le bloque de "Actividades en la Naturaleza", favorece el desarrollo de los objetivos del Área en la Educación Secundaria Obligatoria, a la vez que permite la inclusión de las diferentes áreas transversales en el currículo.

Este tipo de contenidos estimula el trabajo interdisciplinar de los equipos docentes en los Centros de Enseñanza a la vez que favorece la concurrencia de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Este tipo de contenidos tiene especial relevancia a la hora de favorecer la funcionalidad de los mismos, estimulando alternativas de ocupación de ocio y tiempo libre en los alumnos y alumnas, no dependiendo de la condición física de los mismos o de otras características diferenciadoras que influyen decisivamente en la práctica de otras modalidades deportivas. Por otra parte se incentivan hábitos que permiten la implicación social de los jóvenes incidiendo especialmente en actitudes y comportamientos.

#### Bibliografía

- A.C.C.O. (1987); *Carreras de Orientación en la Naturaleza. Deporte y aventura en la Naturaleza*; Penthalon Ediciones. Madrid.
- 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*. Edición del autor. Madrid.
- M.E.C.; Caja Roja (1992); *Educación Primaria; Área de Educación Física en la E.S.O. Educación Ambiental*. Edita Servicio de Publicaciones del M.E.C. Madrid.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1990); *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Ed. Gymnos. Madrid.
- VARIOS AUTORES. *Aprende orientación. Libro de respuestas y manual del Instructor; Fichas de aprendizaje*; Sandefjord, Noruega. Se pueden conseguir en TOPEN, material para Carreras de Orientación, Telf. 807399 de Alcantarilla (Murcia).