



ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN BACHILLERATO

ORIENTEERING IN BACHELOR

Juan Carlos Escaravajal, Jonathan Nicolás, Silvia Moreno,
Zaida M^a Ruiz, y Francisco José Otálora

Universidad de Murcia, España

RESUMEN: El objetivo del presente trabajo es mostrar una propuesta didáctica sobre la carrera de orientación deportiva para la etapa del Bachillerato. La propuesta cuenta con cuatro sesiones que se desarrollan de forma progresiva. En primer lugar se realizará una sesión teórica y una orientación en el centro escolar para comenzar a tomar contacto con la actividad. Tras esto se llevará a cabo una orientación en el medio urbano. Por último, se realizará una carrera de orientación en el Valle Perdido (Murcia) donde el alumno pondrá en práctica los conocimientos aprendidos tomando contacto con el medio natural. La ventaja que encontramos en ésta propuesta es que es accesible para todos los docentes que quieran llevarla a cabo y que incluye un contenido multidisciplinar relacionado con otras asignaturas de la etapa, consiguiendo una enseñanza más completa. Presentamos la siguiente propuesta para que los docentes que deseen ponerla en práctica puedan incluirla en sus programaciones didácticas.

Palabras clave: orientación, unidad didáctica, medio natural, bachillerato.

ABSTRACT: The aim of this work is to show a didactic proposal based in an orientation race for the bachelor (high school stage). This design has four progressive sessions. The first one will be a theoretical session and orientation in the school for taking contact with the activity. Secondly, the orientation race will take place in the urban environment. Finally a race will be held down in the Valle Perdido (Murcia) where the students will apply the learned knowledge making contact with the natural environment. The advantage that we find in this proposal is that accessible to all teachers who wish to carry out. It also includes a multidisciplinary content related to other subjects of the stage, thus achieving a more complete education. Thus achieving a more complete education. We present the following proposal to teachers wishing to include it in their teaching programs.

Key words: orienteering, teaching unit, environment, bachelor.

Escaravajal, J. C., Nicolás, J., Moreno, S., Ruiz, Z.M., y Otálora, F. J. (2014). Orientación deportiva en bachillerato. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 75-81. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>

Fecha de recepción: 19/03/2014
Fecha de aceptación: 10/07/2014

Enviar correspondencia a:
juanca_murcia_92@hotmail.com



1.- INTRODUCCIÓN

Las actividades en la naturaleza son aquellas actividades físicas que están en concordancia con el medio natural, sin llegar a provocar un gran impacto ambiental (Comes & Lagardera, 1995).

La Orientación Deportiva, está 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 solo por un plano y una brújula (Gómez, Luna, & Zorrilla, 1996).

La Federación Española de Orientación (F.E.D.O.) regula la orientación a pie y distingue las siguientes modalidades: Sprint, Larga Distancia, Media Distancia, Relevos, Nocturna y Maratón-O.

Las carreras de orientación casi siempre son lineales, es decir, se visitan los controles en un orden establecido. En otros casos se proponen carreras tipo Score donde el corredor visita los controles en el orden que él mismo se propone. Existe además un tipo de Score donde cada control vale una puntuación diferente.

Las salidas, que en competiciones de cierto nivel siempre son tipo "contrarreloj", podrían proponerse en masa o por oleadas cuando se realizan a modo de recreación o iniciación.

Las carreras de orientación están en auge tanto en el ámbito social como educativo debido a los beneficios de su práctica, por lo que consideramos importante incluir en el currículo de Bachillerato una propuesta de Unidad Didáctica sobre la Orientación Deportiva. Dentro del bloque de Actividades en el Medio Natural (AMN) la orientación se puede realizar en los propios centros escolares, en el medio urbano o en el medio natural.

Granero y Baena (2007), destacan la importancia de retomar los contenidos aprendidos en los centros escolares al entorno natural, a su entorno verdadero por medio de las actividades en la naturaleza para que además, el alumnado reflexione sobre el uso que en la actualidad se hace de la naturaleza, del que esta sociedad industrializada, vive sobre-explotando y maltratándola.

Con ésta propuesta pretendemos acercar a los alumnos hacia un entorno natural próximo a la ciudad de Murcia, como el Valle Perdido, en el que podremos trabajar contenidos de carácter interdisciplinar sacando al alumno de la monotonía del centro escolar.

Características de los alumnos de Bachillerato

Esta propuesta de carrera de orientación está orientada a los alumnos de Bachillerato ya que su desarrollo físico se encuentra acorde con las exigencias de la carrera (distancia, desnivel, etc.). Al terminar el ciclo de la E.S.O. ya tienen las cualidades físicas adecuadas para la realización de esta actividad.

Además nos encontramos con alumnos de 16 a 18 años con un grado de responsabilidad suficiente para resolver diferentes problemas que puedan surgir durante la carrera (perderse, lesionarse, seguridad, etc.)

Por último, su nivel de confianza les permite realizar la carrera por parejas sin que muestren inseguridad por el miedo a perderse, no interpretar bien las indicaciones, etc.

La orientación en el currículum escolar

La propuesta legislativa que regula la educación en España en la etapa del Bachillerato es el Real Decreto 1467/2007, del 2 de noviembre por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas.

En bachillerato, aunque no aparezcan las actividades en el medio natural como un bloque de contenidos específico, sí que aparece como contenido la colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural, además de establecer como objetivos, el organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio así como el realizar actividades físico deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación (Real Decreto 1467/2007), (Baena, Fernández, & Serrano, 2014).



Una vez repasado a grandes rasgos los contenidos del marco legislativo de la educación en España, se presenta una Unidad Didáctica para Bachillerato que abarca la Orientación Deportiva en el centro educativo, el medio urbano y por último, en el medio natural.

2.- PROPUESTA PRÁCTICA. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

El deporte de la orientación en su aplicabilidad educativa, es un medio de aprendizaje favorable para la escuela. Aprendiendo orientación no solo se realiza una actividad del Área de Educación Física, sino que se están también trabajando contenidos de matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, etc. Además, se trabajan aspectos de conducta y sociales como el respeto por el entorno, la integración de normas, una socialización sana, amistad, una inteligencia despierta, la autonomía y seguridad propia, etc. (Santoyo, 2005).

En el caso de nuestra propuesta encontramos en el Valle Perdido una zona de fácil accesibilidad y cercanía que nos permitirá desarrollar la carrera de orientación rompiendo con la monotonía del centro escolar y logrando los beneficios citados anteriormente.

Objetivos

- Conocer los fundamentos básicos de la carrera de orientación.
- Orientarse en diferentes entornos, medio urbano y medio natural con la ayuda de mapa y brújula.
- Respetar las normas y al resto de compañeros trabajando tanto en grupo como en parejas.
- Experimentar otras variantes para aprovechar el tiempo libre.
- Conocer los beneficios de las actividades deportivas para la mejora de la salud.
- Adquirir valores como la tolerancia, la igualdad entre sexos, la solidaridad, el respeto, la cooperación, y la convivencia a través de la participación en actividades físico-deportivas.

Contenidos

- Conocimientos de los fundamentos básicos de las carreras de orientación.
- Conocimiento y utilización del mapa y la brújula.
- Funcionamiento de la tarjeta de control.
- Práctica de la Orientación con plano y con brújula.
- Participación en actividades deportivas fuera del entorno convencional.
- Utilización de conocimientos interdisciplinares.
- Valoración de las capacidades de uno mismo y de los demás.
- Cooperación mediante el trabajo en grupos y parejas.
- Aceptación del trabajo de nuestros compañeros y competidores.
- Cumplimiento de las normas.

Temporalización de las sesiones

La U.D. consta de 4 sesiones:

Sesión 1:

- **Objetivos**
 - Adquirir las nociones básicas sobre la carrera de orientación y sus normas.
 - Dominar la utilización de la brújula para calcular rumbos.
 - Conocer el contenido básico sobre planos y elementos del mapa.
 - Identificar los diferentes elementos de una ficha de control.
- **Material:** mapas, brújulas, presentación de diapositivas.



- **Organización:** grupos de 4.
- **Desarrollo:** se desarrollará en el aula, donde enseñaremos conceptos teóricos como: la orientación deportiva, el mapa, curvas de desnivel, las balizas, la brújula, la leyenda, los controles, descripción de controles, etc. que constituyen una base para saber desenvolverse en una carrera de orientación.

Sesión 2:

- **Objetivos:**
 - Utilizar de forma práctica los elementos de la carrera de orientación (mapa, ficha de control y brújula).
 - Orientarse en el centro escolar y alrededores identificando los elementos del mapa.
 - Trabajar de forma cooperativa con los compañeros y respetar las normas.
 - Realizar un recorrido de orientación desarrollado en el centro escolar y alrededores.
- **Material:** mapas, brújulas, fichas de control, balizas.
- **Organización:** por parejas.
- **Desarrollo:** se realizará en las instalaciones del centro y alrededores más próximos. Trata de una sesión práctica de orientación donde pondremos a prueba los conocimientos aprendidos en la clase teórica utilizando mapa y brújula.

Sesión 3:

- **Objetivos:**
 - Orientarse en el medio urbano identificando los elementos del mapa.
 - Conocer diversos puntos de interés del medio urbano próximo.
 - Trabajar de forma cooperativa con los compañeros y respetar las normas.
 - Realizar un recorrido de orientación desarrollado en el medio urbano.
- **Material:** Mapas, brújulas, fichas de control con fotografías, cámara de fotos.

- **Organización:** por parejas.
- **Desarrollo:** se llevará a cabo en el medio urbano, donde desarrollaremos una carrera de orientación en la que el alumno debe fijarse en los elementos indicados en la ficha de control, ya que ésta será por imágenes de diferentes lugares del pueblo o ciudad y no por balizas. Estos lugares deben de ser visitados por los alumnos en el orden establecido y resolver las preguntas indicadas debajo de cada una de las imágenes.



Figura 1. Mapa del Valle Perdido



Figura 2. Parte posterior del mapa



Sesión 4:

- **Objetivos:**
 - Orientarse en el medio natural identificando los elementos del mapa.
 - Calcular rumbos con la brújula en el medio natural.
 - Realizar un recorrido de orientación desarrollado en el medio natural.
 - Disfrutar y valorar la práctica física en la naturaleza.
 - Valorar el respeto y el cuidado por la naturaleza.
- **Material:** mapas con descripción de controles, brújulas, fichas de control, balizas.
- **Organización:** por parejas.

• **Desarrollo:** la propuesta está fundamentada en una Orientación Deportiva en el Valle Perdido, La Alberca (Murcia). Los alumnos dispondrán de un mapa de la zona (Figura 1 y Figura 2) donde aparecerán 13 puntos de control. Además los alumnos dispondrán de una brújula ya que dentro de la carrera se incluyen dos controles (8 y 13), que no están marcados en el mapa, en los que su uso será imprescindible para llegar a la siguiente baliza (utilización de rumbos). En las hojas de control (Figura 3) aparecerán los siguientes apartados para rellenar: componentes y nombre del equipo, hora de salida, hora de llegada, tiempo total. Además de esto, encontramos unos recuadros para picar las balizas. Por último, dentro de la carrera de orientación se realizará un juego que consistirá en ir anotando unas palabras que encontraremos en cada punto de control, para finalmente ordenarlas y formar una frase (Figura 4). Por lo tanto las fichas de control también contarán con un espacio para cumplimentar con las palabras.

Nombre del Equipo:					
Componentes:					
BALIZAS					
1	2	3	4	5	6
Palabra:	Palabra:	Palabra:	Palabra:	Palabra:	Palabra:
7	8	9	10	11	12
Palabra:	Palabra:	Palabra:	Palabra:	Palabra:	Palabra:
13	Hora Salida:		Hora Llegada:		Tiempo Total:

Figura 3. Hoja de control

1^oBaliza 11^oBaliza 3^oBaliza 8^oBaliza 4^oBaliza 5^oBaliza 9^oBaliza
EL SOL SALE POR EL ESTE Y
 2^oBaliza 10^oBaliza 7^oBaliza 12^oBaliza 6^oBaliza
SE PONE POR EL OESTE
 13^oBaliza
 Deberéis ordenar todas las palabras correctamente y decir la frase al llegar a meta para que el tiempo pare.

Figura 4. Juego de carrera de orientación.

Consideraciones Generales

Se deben tener en cuenta los siguientes aspectos para trabajar la orientación deportiva:

- Es necesario realizar previamente una orientación en el aula, centro escolar y medio urbano para que el alumno encuentre menor dificultad en el medio natural, donde es mayor el nivel de incertidumbre.
- La distancia del recorrido es de 1.730 metros en línea recta con el conjunto de todos los controles, no obstante al realizar el recorrido la distancia es siempre mayor ya que los alumnos no suelen moverse en línea recta. Realizando previamente el recorrido estimamos que su duración es de 1h a 1h 30 min. aproximadamente y la distancia real está próxima a los 3 kilómetros. Consideramos al haber realizado esta carrera que el nivel de dificultad es el apropiado para los alumnos de bachillerato.



- El medio natural se caracteriza por ser un entorno montañoso normal, ya que no encontramos grandes desniveles, barrancos, precipicios, etc. que puedan poner en peligro la seguridad de los alumnos.
- El uso de material adecuado es imprescindible para llevar a cabo la carrera de orientación.
- Se trata de una actividad multidisciplinar, ya que en ella trabajamos otros contenidos como son el medio ambiente, la flora, la fauna, cálculo de distancias y rumbos, etc.
- La seguridad del alumnado es muy importante por lo que los docentes deben tener la actividad controlada en todo momento. Para ello se incluyen detrás del mapa los teléfonos de los responsables.

Metodología

Pasos para la realización de una carrera de orientación.

- 1º Elegir la zona donde queremos llevar a cabo la carrera. Lo ideal es llevarla a cabo en el entorno natural. La zona no debe suponer ningún riesgo para el alumno (que se pueda perder, terrenos peligrosos, animales sueltos...).
- 2º Conseguir un mapa de la zona. Tenemos varias opciones a la hora de conseguir un mapa base:
 - En la Federación de Orientación de nuestra provincia, en nuestro caso la FORM, con sede en Alhama de Murcia.
 - Descargarlo desde la web del Instituto Geográfico Nacional, esta web es gratuita, solo hay que registrarse.
 - Desde Google Maps, buscar la zona y hacer un imprimir pantalla de la imagen satélite.
- 3º Trabajo de campo. Ir a la zona donde queremos realizar la carrera y hacer un reconocimiento del terreno.
- 4º Elaborar el mapa de orientación. Introducir el triángulo de salida, los controles por los que tendrán que pasar los alumnos y el círculo doble de meta. (Por motivos organizativos la carrera debe de empezar y acabar en el mismo punto o punto cercano). En nuestro caso hemos utilizado el programa Paint para modificar el mapa, es lo más fácil y sencillo.
- 5º Comprobación del recorrido. Una vez elaborado el recorrido, se debe realizar pensando en que esta U.D. está orientada a alumnos de bachillerato, con todas las variables que podrían afectar en el recorrido (velocidad en la ejecución, orientación de principiantes, etc.). Una vez realizado ver si el recorrido se ajusta en distancia, tiempo y dificultad con nuestro objetivo, en caso de no ajustarse se tendría que hacer los cambios oportunos.

Elementos que debe contener un mapa de Orientación.

- Leyenda, donde aparezcan todos los símbolos utilizados (utilizaremos la simbología internacional de orientación).
- Nombre del mapa (zona y localidad donde se encuentra).
- Escala que hemos empleado.
- Una flecha indicando el norte magnético.

3.- REFERENCIAS

- Baena, A., Fernández, R., y Serrano, J.M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, pp. 136-139.
- Comes, M. y Lagardera, F. (1995). Alguns criteris de reflexió per la realització d'una taxonomía des les Práctiques físiques a la natura. *II Congrés de les ciències de l'esport, l'educació i la recreació de*



- L'INEFC-Lleida. Ambits específics dels sports i l'educació física*, (Vol. I) 55-68. Lleida: Generalitat de Catalunya.
- Gómez, V., Luna, J., y Zorrilla, P (1996) *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deporte de Orientación*. MEC. Madrid.
- Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establecen la estructura y las Enseñanzas Mínimas correspondientes al bachillerato (BOE nº 266 de 6 de noviembre de 2007).
- Santoyo, F. (2005). La carrera de orientación, un deporte para todos. *Juez de Línea, Temas Deportivos*, 197.

