

Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática

Different Approaches for Teaching Orienteering at School-Level: Orienteering at PE Classroom, Urban and Underwater Orienteering

ALFONSO VALERO VALENZUELA

Facultad de Ciencias del Deporte
Universidad de Murcia

ANTONIO GRANERO GALLEGOS

Facultad de Ciencias del Deporte
Universidad de Murcia

MANUEL GÓMEZ LÓPEZ

Facultad de Ciencias del Deporte
Universidad de Murcia

FRANCISCO A. PADILLA FERNÁNDEZ

C.E.I.P. María Cacho Castrillo de Turre (Almería)

HÉCTOR GUTIÉRREZ BARÓN

C.E.I.P. Virgen del Mar de Cabo de Gata (Almería)

Correspondencia con autor

Alfonso Valero Valenzuela
avalero@um.es

Resumen

La orientación deportiva puede desarrollarse tanto en primaria como secundaria a través de juegos de orientación, ya sea en la propia aula, instalaciones deportivas o terrenos de juego del entorno escolar. Esta actividad que ostenta un claro carácter interdisciplinar nos permite poder trabajar no sólo la coeducación, sino también determinados temas transversales. En este artículo, exponemos una serie de propuestas que se desarrollan en entornos familiares como el gimnasio o patio del centro educativo, en las cercanías del mismo o en espacios tan novedosos como la piscina o el mar; estas son actividades que resultan fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje y la formación integral del alumnado, quedando patente a partir de ellas, la importancia que posee la orientación como elemento motivador tanto en el aula de Educación Física como fuera de ella en cualquiera de las etapas educativas. Desde nuestra experiencia, aportamos herramientas, instrumentos y ejemplos a partir de los cuales el propio docente puede modificar y adaptar a su realidad educativa, ajustándose más y mejor a sus necesidades e intereses.

Palabras clave

Orientación; Educación Física; Escuela; Naturaleza.

Abstract

Different Approaches for Teaching Orienteering at School-Level: Orienteering at PE Classroom, Urban and Underwater Orienteering

Orienteering can be done at Primary and Secondary School with different games, in the classroom, sport facilities or playground. This activity has a clear inter-disciplinary character which allows us to work not only coeducation, but some cross-curricular aspects. In this paper, we expose several proposals which are developed in familiar environment: gym, school playground, nearby surroundings or at original places as the swimming pool or the sea; these activities that are basic for the teaching-learning process and students comprehensive education, make clear the importance of orienteering sport as a motivation element in the Physical Education classroom, and outside of it in whichever school stage. From our experience, we contribute with tools, instruments and examples that the teacher can modify and adapt to better suit the educational context, according to his/her needs and interests.

Key words

Orienteering; Physical Education; School; Nature.

Introducción

Recientemente se han hecho públicos los Reales Decretos que establecen las Enseñanzas Mínimas, tanto de Educación Primaria, R.D. 1513/2006, de 7 de diciembre, como de Educación Secundaria Obligatoria, R.D. 1631/2006, de 29 de diciembre, estableciendo el currículum de cada una de las áreas.

En la etapa de primaria se propone el juego como medio de disfrute, relación y empleo del tiempo de ocio y del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas, especificándose las medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno, así como un uso correcto y respetuoso de materiales y espacios, incluidos los no estandarizados en los centros.

En secundaria se mantiene el bloque específico de contenidos de *actividades físicas en el medio natural*. Se pretende que el alumnado interactúe directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física, valorando y contribuyendo a su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

En el desarrollo de los contenidos se prescribe trabajar las actividades físico-deportivas en el medio natural, tanto en tierra, como en aire y agua. Pero, se propone a lo largo del desarrollo curricular de los cuatro cursos de la secundaria obligatoria, trabajar, sobre todo, la orientación, tanto urbana como en el medio natural, realizando recorridos de forma autónoma y utilizando los elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. En el citado R.D. se insiste, al tratar los contenidos de cuarto curso de esta etapa, en que se trabaje buscando la relación entre actividad física, salud y medio natural; la participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático; la realización de las actividades organizadas en el medio natural y la toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

La orientación, como término deportivo, es definida por Morales y Guzmán (2000, p. 444) como la *“realización de un recorrido por diferentes lugares, de una zona delimitada, conocidos o no, dibujado en un mapa, pasando por unos controles fijados en el terreno en un orden establecido”*. Según el DRAE, sería la acción y efecto de orientar ó la posición o dirección de algo respecto a un punto cardinal (Real Academia Española, 2001). Más concretamente podemos decir que es la modalidad deportiva relacionada estrechamente con el ex-

cursionismo. Esta modalidad permite a sus participantes un contacto muy estrecho con el medio natural pudiendo plantearse de manera competitiva o lúdico-recreativa (Bocanegra y Villanueva, 2003).

El origen de la orientación como modalidad deportiva la podemos encontrar con la aparición de los primeros planos topográficos modernos, a finales del siglo XIX, en los países escandinavos (Suecia, Noruega y Finlandia), en los cuales se organizaron competiciones militares de orientación, consistentes en pasar mensajes a través de bosques helados. Desde estos países se ha ido extendiendo al resto de Europa, especialmente a Suiza y del mundo (Gómez, Luna y Zorrilla, 1996). Ya en 1930, se reconoce como deporte de competición, y es entre 1940 y 1950 cuando se desarrolla las técnicas de planificación del recorrido, el equipo y los métodos de entrenamiento, además de la cartografía que experimentó una mejora substancial. Es en 1961 cuando se crea la Federación Internacional de Orientación, siendo en la que actualmente se integran la mayoría de los países. Desde sus inicios hasta la actualidad, se han ido produciendo distintas evoluciones que afectan tanto a la reglamentación y adecuación de las distintas categorías de participantes como a la creación de variantes estructuradas, surgiendo así la Carrera de Orientación o el Deporte de Orientación, una actividad que nos permite una gran diversidad de posibilidades gracias tanto al tipo de práctica como al entorno en que se realiza.

Podríamos resumir el objetivo de esta modalidad deportiva en localizar todos los controles o postas en el menor tiempo posible mediante la consulta de un mapa –que debemos conocer la forma de utilizarlo y en el se reflejaran fielmente los indicios del propio medio natural–, su adecuada colocación (orientación) en el terreno y la determinación de la ruta o dirección correcta con el fin de llegar a los distintos controles. La organización coloca en determinados lugares, una serie de balizas –dibujadas sobre el plano– que son los puntos o controles a localizar. Para confirmar su localización, se debe perforar con la pinza colgada de la baliza –de signos diferentes– la casilla correspondiente en la tarjeta de control que llevemos con nosotros durante todo el trayecto.

La orientación deportiva puede desarrollarse tanto en primaria como secundaria a través de juegos de orientación, ya sea en la propia aula, instalaciones deportivas o terrenos de juego del entorno escolar. Al ser lugares conocidos por el alumno, la orientación se

convierte en sencilla y divertida; además de ser paso previo a la posterior actividad en la naturaleza con interpretación de mapas a gran escala. Esta actividad tiene un carácter interdisciplinar ya que podemos trabajar una serie de contenidos relacionados con las áreas de Matemáticas, Conocimiento del Medio, Lengua y Plástica para Primaria, así como Geografía, Ciencias Naturales, Lengua Castellana, Plástica, Tecnología y Diseño para Secundaria. Además también permite trabajar no sólo la coeducación, sino también determinados temas transversales como la educación ambiental, educación vial, educación para la salud y educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos (Hernández y García Montes, 1999; Sallan, 2002; Bocanegra y Villanueva, 2003).

Con esta base, el presente trabajo pretende la exposición y proposición de distintas y contrastadas experiencias para desarrollar los contenidos de orientación dentro del currículo educativo: propuestas para el desarrollo de la orientación en el gimnasio o aula, orientación urbana y una experiencia de orientación subacuática.

La orientación en el aula de educación física

Como exponen García Fernández, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005), la orientación en el aula es, con gran diferencia respecto a los demás contenidos de actividades en el medio natural, el más trabajado en la Educación física. En primer lugar hay que reseñar, que para su enseñanza, y a nivel general, las actividades de orientación se pueden clasificar en cinco grandes bloques:

- *Juegos sensoriales*, empleados en la iniciación y principalmente en primaria. En ellos el alumno se

1.ª etapa	Orientación en el gimnasio y patio.
2.ª etapa	Terreno cercano y conocido (jardines y parques).
3.ª etapa	Orientación en el medio natural; terreno desconocido.
4.ª etapa	Carreras oficiales.

Tabla 1

Etapas de progresión en la enseñanza de la orientación deportiva

sirve de las informaciones que recibe a través de los receptores para orientarse y se trata de aislar un solo sentido.

- *Juegos de pistas*, recorridos con pruebas y/o preguntas guiadas por un código de señales que se realizan en pequeños grupos; ofrece un amplio abanico de posibilidades para trabajar la orientación y además permite trabajar con carácter interdisciplinar.
- *Juegos de orientación*, se suele utilizar alguna representación gráfica, si es en el centro educativo el croquis, y/o la brújula, pudiendo crear una gran variedad de juegos, que también se realizan en pequeños grupos, con temas que resultan motivantes para el alumnado: búsqueda del tesoro, encontrar un campamento secreto, etc.
- *Marchas de orientación*, actividad no competitiva que suele realizarse en grupo y que permite contemplar y disfrutar de la naturaleza; se desarrollan fuera del centro y consiste en la realización de un itinerario a pie en el medio natural siguiendo unos puntos señalados en el mapa y previamente establecidos, ofreciendo la posibilidad de trabajar con otras áreas/materias.
- *Carreras de orientación*, consiste en realizar un recorrido lo más rápido posible pasando por unos puntos señalados en el mapa o croquis. Aunque pueden ser de carácter competitivo y oficial, a nivel de enseñanza comenzaremos en el centro educativo siguiendo la progresión lógica de enseñanza-aprendizaje.

Algunos autores, como Sánchez (2005), establecen varias etapas progresivas para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la orientación, como se puede observar en la *tabla 1*.

En este artículo nos centramos en la primera etapa, la que se desarrolla en el entorno educativo (aula, gimnasio y patio), y que resulta fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la orientación. Los objetivos han de estar enfocados a conocer los fundamentos generales del deporte de orientación, ser capaz de hacer un plano básico con sus partes principales (leyenda, fecha, norte,...), comprender la importancia de tener el plano bien orientado durante todo el recorrido y lograr completar un circuito de orientación dentro del gimnasio y del patio del centro. Se sugiere comenzar con el trabajo de orientación a partir de los dos últimos cursos de primaria.

Orientación en el aula, gimnasio y patio

Una de las características de esta primera etapa es que el alumnado participa en la confección de su propio material: plano, controles, etc. Para la elaboración de un croquis o plano es interesante que se tengan en cuenta los siguientes pasos:

- Limitar el espacio (que sea lo más fácil posible de dibujar). El interior del gimnasio es una buena opción, distribuyendo estratégicamente el distinto material que haya en él. En la *figura 1* se puede ver un ejemplo elaborado a mano y utilizado para experiencias en el aula.
- Poner el nombre del plano (por ejemplo *plano del gimnasio*), así como el de quien lo realiza (autor).
- Nombre del autor del plano.
- La escala; se recomienda la utilización de papel cuadriculado para la proporción y hacer una propuesta: un paso o baldosa es igual a un cuadrado en el croquis.
- Punto de referencia para dibujar el plano, como la fijación del norte.
- Se sugerirá dibujar primero los objetos fijos del lugar y a continuación los móviles (mesas, sillas,...). Asimismo, también es recomendable dibujar primero los objetos grandes y luego los más pequeños.
- Puesta en común de la leyenda; este punto es muy importante para este concepto, pues se llega a un acuerdo de cómo se van a representar los objetos, poniendo en común qué símbolo se utilizará para identificar cada uno de ellos. De esta manera todo el mundo lo representará igual (convencional entre la clase). En general, como indican Bocanegra y Villanueva (2003), se ha de utilizar una simbología fácil de interpretar por el alumnado.
- El mapa (en este caso el croquis o plano) se dibujará imaginando el lugar desde arriba, a vista de pájaro (visión cenital).
- No hay descriptor de controles y cada plano llevará impresa una tarjeta de control, que puede ir por detrás.

Como se ha expuesto anteriormente, también existe la posibilidad de que el alumnado participe en la confección y diseño de las balizas o controles; éstos pueden ser un signo, palabra, letra, número, frase, etc.

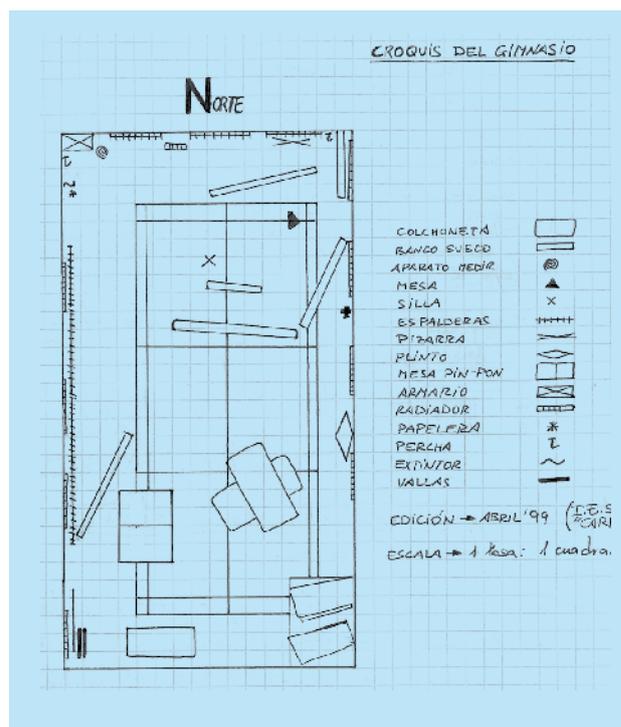


Figura 1
Croquis de un gimnasio

Consideraciones generales

Es conveniente tener en cuenta algunas consideraciones a la hora de comenzar con las actividades o juegos de enseñanza-aprendizaje:

- En las actividades propuestas en el gimnasio no es necesaria la brújula.
- En el trabajo realizado en el gimnasio es muy importante que el profesor también elabore su propio croquis, por dos motivos fundamentales: para que el alumnado pueda compararlo y tener una referencia para su propio feed-back y para utilizarlo en las actividades o juegos de orientación que se les va a plantear. El plano del profesor va a ser fundamental para que en la sesión siguiente (pueden haber pasado días) el docente pueda prepararlo todo tal y como estaba en la anterior.
- Estas primeras pruebas pueden realizarse de modos variados: individual, por parejas, por pequeños grupos, sin o con orden de recorrido, por relevos, con el propio mapa o el de un compañero, con balizas falsas o sin ellas, con las luces encendidas o apagadas y con linternas, etc.

Tabla 2
 Hoja de registro del profesor para los juegos de orientación

Curso:		Sesión:		Fecha:	
Nombre/s	Tiempo salida	Tiempo llegada	Tiempo real	Controles correctos	Clasificación/Puntuación
...					

- Primero realizar juegos sencillos y grupales en el gimnasio, sobre todo por relevos, para pasar después a juegos de orientación en el patio en el que la escala adquiere una mayor importancia, con mayores distancias de recorrido, grupos de alumnos más reducidos, combinación de recorridos, salidas escalonadas, etc.
- Cuando la salida sea escalonada, y proceda, no olvidar anotar el tiempo de salida y de llegada de cada uno, para saber exactamente lo que ha tardado. Sirva como ejemplo de hoja de registro del profesor la que aparece en la *tabla 2*.
- En función de la actividad, se entregará una tarjeta de control (*tabla 3*) o ésta irá incorporada en el plano del recorrido.
- El alumnado ha de tener muy claro cuál es el punto de salida y cuál el de llegada, donde ha de acudir cuando finalice el recorrido.
- Recordar que un fallo de organización o coordinación puede resultar fatídico para el desarrollo de la sesión.
- La evaluación en esta etapa se ha de realizar de modo inmediato, siendo los principales criterios: realizar el recorrido correctamente y encontrar to-

dos los controles con éxito. Es interesante fomentar y valorar la realización completa de los recorridos, para que todos tengan que completarlos. Se puede proponer, por ejemplo, que en función del orden de llegada con el recorrido correcto vayan obteniendo una serie de puntos, de tal manera que al final de la sesión sean canjeables por una determinada nota en esa clase. Además, los puntos conseguidos en una sesión se pueden sumar a los obtenidos en las siguientes, de tal manera que al final de la unidad didáctica se pueda valorar el trabajo global de cada alumno y alumna. No olvidar premiar la realización completa del recorrido, independientemente del tiempo empleado; incluso se puede recurrir e introducir un término utilizado en ciclismo, como es la llegada “fuera de control”, para establecer un tiempo máximo para completar el plano.

Juegos y actividades de orientación

Como ejemplos de juegos o actividades de orientación se pueden exponer múltiples, con o sin brújula.

Tabla 3
 Tarjeta de control para los juegos de orientación

TARJETA DE CONTROL					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
Nombre/s:			Tiempo salida		
			Tiempo llegada		
			Tiempo total		
Curso:			Puntuación obtenida		

En este sentido es muy importante la experiencia y comenzar por actividades sencillas que poco a poco, y basados en la práctica, se van a poder ir complicando. Los primeros pasos en el proceso enseñanza-aprendizaje van a ser fundamentales, por lo que no se ha de tener prisa. En las distintas actividades que se proponen a continuación se puede plantear el uso de la brújula formando parte de los distintos juegos, debiendo indicar al menos el número de grados del rumbo a seguir, siendo conveniente en algunos juegos, como la búsqueda del tesoro o juegos de pistas (Querol y Marco, 1998), indicar el número de pasos de distancia al que se encuentra la siguiente pista (por ejemplo: 133° / 27 pasos).

- *Salida todos a la vez sin orden del recorrido.* Todos los controles son iguales en todos los mapas. Se numeran todos los controles, pero no es necesario seguir ese orden, sino que hay que colocar en la tarjeta de control lo que corresponda al control determinado (letra, número, símbolo,...).
- *Juego por relevos.* Sólo entregamos un croquis por equipo. Es una fase muy dinámica y que gusta mucho al alumnado. Habrá varios equipos y un plano y bolígrafo para cada uno, que habrá que entregar al final. El primero en salir va a un control, lo apunta y da el relevo. Se dibujarán, al menos, tantos controles como componentes del equipo. Alternar el número de los controles para los distintos equipos, así cada componente del equipo iría a un control diferente. Este juego, y las distintas variantes que puedan surgir, es interesante realizarlo en el gimnasio, pues el tiempo de espera de los relevos es mínimo, lo cual agiliza mucho su desarrollo y resulta más motivante.
- *Juego de pistas.* Se puede organizar por parejas o tríos, teniendo en cuenta que cada una de las pistas, en forma de acertijo, llevará a la siguiente. Se les entrega una hoja de registro donde pondrán los nombres de los componentes del grupo. Esta hoja contiene varias letras desordenadas que esconden una palabra clave (por ejemplo: O-E-R-T-O-S = TESORO), de tal manera que conforme vayan descifrando esta clave, irán recogiendo de mano del profesor la primera pista para iniciar el recorrido. Esta es una forma de introducirlos en la incertidumbre y aventura de esta actividad, sirviendo fundamentalmente para escalonar las sali-

das de los equipos. Asimismo, resulta interesante que en la hoja de control tengan que ir anotando una clave (letra, número, etc.) que contiene, además del acertijo, cada una de las pistas por las que pasan. De esta manera, al final se podrá certificar si han pasado por todas las pistas, pues estas claves obligan a ello y por un determinado orden. Es conveniente que para cada uno de los cursos o grupos que realice esta actividad la palabra secreta inicial sea diferente. Además, es muy interesante que el profesor lleve consigo la clave de la solución de cada una de las pistas o acertijos. Estos no han de ser excesivamente complicados o ambiguos, pues retrasarán demasiado y supondrá que se agolpen los alumnos.

Si este juego de pistas se planteara sólo con brújula, se puede entregar una tarjeta en la que se indiquen el nº de grados y de pasos a recorrer para encontrar la siguiente pista o clave (Querol y Marco, 1998) (tabla 4). En cualquier caso, se pueden alternar acertijos o adivinanzas con el uso de la brújula.

- *Juego de orientación por el patio con salidas por parejas y con orden de recorrido.* Se ha de establecer un orden de recorrido de controles y será para todos igual. Se procurará colocarlos lo más en zigzag posible para evitar el seguimiento visual. El

Pista	Grados	Distancia
Salida a 1	30°	15 m
1 a 2	280°	30 m
2 a 3	15°	10 m
3 a 4	200°	27 m
4 a 5	0°	20 m
5 a 6	70°	3 m
6 a 7	120°	8 m
7 a 8	180°	25 m

▲
Tabla 4
Ejemplo de tarjeta para juego de pistas con brújula. Determinación de rumbos

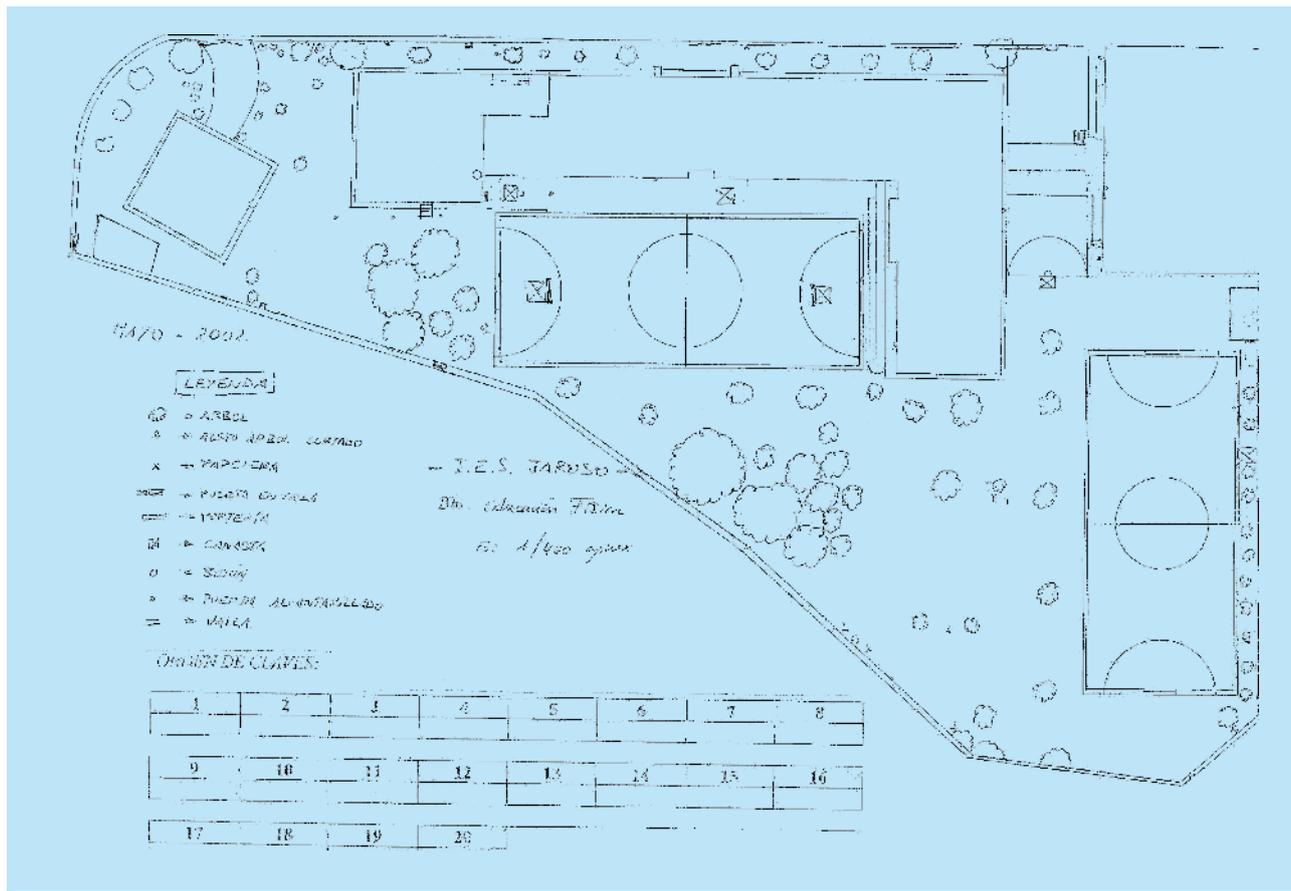


Figura 2
Croquis de un centro con tarjeta de control

tiempo de salida entre pareja y pareja dependerá y lo debe de valorar el docente (1 ó 2 minutos). En la figura 2 se puede observar el plano de un centro educativo, también realizado a mano y utilizado en experiencias de clase, con la tarjeta de control incorporada, que nos puede servir para las distintas actividades que planteemos.

- **Orientación a 3 por el patio:** ¡3 mapas, 3 colores, 3 recorridos! 33 pistas (cada plano 11 pistas). Para ellos hemos de diseñar varios recorridos y cada uno de ellos con un motivo de búsqueda (letras, símbolos y números, por ejemplo). Es necesario establecer un orden, como por ejemplo: recorrido azul, recorrido amarillo y recorrido verde. Cada pareja –así se puede organizar– ha de buscar los controles que hay marcados en su plano y todos, al final, han de completar los tres recorridos. Cada grupo sale a completar su croquis de tal manera que la pareja que acabe un recorrido, pasará al siguiente, se-

gún está establecido (tabla 5). Se van alternando los colores en la salida y, como cada color es un recorrido diferente, se puede hacer muy dinámico, saliendo cada minuto una pareja. Como ventaja, indicar que todos comienzan a la vez, pero exige una gran preparación de recorridos y de organización y control por parte del docente. Es interesante que un grupo colabore en la preparación y desarrollo de la sesión, de tal manera que también participen en la organización. Como opción para la evaluación, se puede establecer una puntuación para cada uno de los colores (parciales), como si fuesen tres carreras distintas y, sumando los resultados de cada pareja en cada uno de los recorridos, que haya una clasificación final total.

- Cuando el alumnado esté más familiarizado con la orientación y conozca bien su funcionamiento, se puede plantear una carrera de orientación más formal por el centro: individual, salida escalona-

da cada dos minutos, comité organizador, control de salida, control de llegada, etc. Es interesante, a ser posible, que se realizara en un parque o jardín cercano al centro, con lo cual, esta sesión puede formar parte de la segunda etapa, que se desarrolla en un terreno cercano y conocido.

- Finalmente, una actividad que resulta muy atractiva para finalizar el trabajo en el patio es que uno, o varios grupos, prepare, organice, un recorrido para el resto de compañeros, primando la creatividad a la hora del planteamiento. En este caso, el profesor ha de conocer todos los pasos dados por los organizadores, para que todo se plantee correctamente y no haya fallos durante la sesión.

Orientación urbana

Tratando de hacer un uso alternativo de la orientación deportiva aplicándola a los entornos urbanos, se busca lograr una interrelación positiva individual y social con el espacio fomentando el conocimiento de la cultura, entendiendo el entorno en el que se desarrolla la práctica como un espacio con una significación social, de tradición, que atrae a los individuos que quieren integrarse. Para García Montes y Hernández (1998), la ciudad encierra en sus calles, en sus plazas, entre los muros de sus casas, etc., múltiples elementos culturales que se encuentran latentes, siendo nuestra función como docentes hacerlos salir a la luz y permitir su conocimiento con el fin de facilitar su apropiación. Recuperar las tradiciones propias de los espacios o crear nuevas tradiciones, puede conseguirse por el acercamiento a dichos lugares mediante la realización de actividades variadas, así como por la frecuencia con que usemos dichos espacios.

Por lo tanto este tipo de actividad permite un correcto aprovechamiento de zonas verdes, parques, jardines y otros espacios y elementos urbanos como son las escaleras, rampas, pendientes, etc. Además, al ser una modalidad flexible y de fácil autocontrol, el ciudadano se funde con sus propias realizaciones y sin llegar a imaginárselo, obtiene placer de elementos ornamentales de la arquitectura urbana que antes sólo había llegado a contemplar sin disfrute ni detalle alguno (Canto, Granda, Ramírez y Barbero, 1999).

Según García Montes y Hernández (1998), está más que comprobado y por ello aceptado que el entorno medioambiental donde se realizan prácticas físico-deportivo-recreativas y consecuentemente los espacios, equipa-

Azul	→	Amarillo	→	Verde
Amarillo	→	Verde	→	Azul
Verde	→	Azul	→	Amarillo

Tabla 5

Orden de los recorridos, según por el color de las pistas por el que comience cada grupo

mientos e instalaciones, tienen una influencia fundamental en el uso de las mismas y en los beneficios de los usuarios, de tal forma que en entornos hostiles no se favorece la práctica y si ésta se produce, los beneficios antes aludidos no son conseguidos en el grado deseado o incluso se convierten en perjuicios para el propio usuario.

La propuesta de recorridos de orientación urbana puede ser una forma de practicar, de forma jugada, ciertas técnicas del deporte de orientación en el medio urbano pero, ante todo, es una posibilidad de descubrir la ciudad y su entorno cultural. Con este planteamiento se pretende fomentar el análisis crítico de lo urbano, aprovechando las múltiples posibilidades que éste nos oferta y permitiendo al ciudadano sentir en sus propias calles la evolución histórica, cultural, social, etc. de sus predecesores y coetáneos de una manera sencilla, amena y socializante (García Montes, Hernández y Ruiz, 2000).

En nuestro trabajo describimos una propuesta de recorrido de orientación urbana, aprovechando las múltiples posibilidades que éste nos oferta y permite como ciudadanos. Nuestro objetivo es realizar una propuesta de actividad físico-deportiva-recreativa dentro del currículum del alumnado de secundaria, empleando la orientación urbana como medio para dar a conocer el patrimonio histórico-artístico de la ciudad.

El profesor de Educación Física dentro de su programación anual, en una supuesta unidad didáctica de orientación, a la que le va a dedicar un total de seis sesiones, se plantea realizar como actividad culminativa un recorrido de orientación por la ciudad con la intención de además de poner en práctica los conocimientos que se han ido adquiriendo a lo largo de las anteriores sesiones y el desarrollo de sus capacidades físicas, descubrirles a los alumnos lugares, entornos y construcciones que resaltan y hacen tomar conciencia al adolescente del rico patrimonio histórico-artístico que posee la ciudad.

Consideraciones generales

Siguiendo a García Montes y Hernández (1998) y a García Montes, Hernández y Ruiz (2000), la rutina se basa en la consulta de pistas (en forma de ventanas secuencialmente numeradas) que van a representar determinados lugares de la zona en la que nos encontramos, direcciones o sentidos que hay que seguir, indicios que buscar, etc. Cada una de las ventanas –siempre por orden– deben ser interpretadas y ubicadas sobre el terreno para decidir la ruta que queremos seguir.

El tipo de recorrido variará en base a las características de los destinatarios, de los objetivos y contenidos planteados para promocionar la cultura histórico-artística de la ciudad a través del conocimiento de los diferentes monumentos, iglesias, palacios, conventos, plazas, etc. que se sitúa en el casco antiguo de la ciudad que nos ofrece el entorno urbano en el que se va a poner en práctica y de las posibilidades que nos ofrezca el entorno urbano en el que nos encontramos. El circuito urbano debe hacer diferente, agradable, medible, interesante y divertido la actividad diaria o personal del alumno. Consiste en cubrir un recorrido a través de la ciudad con vegetación, ornamentación y diversos paisajes, a lo largo del cual se dispondrán estaciones de fácil identificación (Canto et al., 1999), permitiéndonos combinar el objetivo lúdico, a través de un recorrido dinámico y fácil de interpretar con información de los ámbitos histórico, artístico y urbanístico, destacando hechos anecdóticos o curiosos.

A la hora de verificar si el recorrido se ha realizado y es correcto, podemos por un lado pedir que dibujen sobre el callejero una línea que indique el recorrido o implicar a los participantes en otras actividades en ciertos lugares prefijados (García Montes y Hernández, 1998; García Montes, Hernández y Ruiz, 2000; Hernández, García Montes y Ruiz, 2000).

Elaboración de un recorrido de orientación urbana en Úbeda

Dividido el grupo de alumnos de clase en equipos de tres o cuatro componentes, preferentemente mixtos, el primer paso consiste en mandarles a cada equipo de niños la tarea de que reunidos fuera del aula elaboren una primera propuesta de recorrido sobre un plano de la ciudad, recogiendo al menos diez del total de monumentos detallados en guías, callejeros y mapas de la ciudad (Martín y Sánchez, 2000; Valcárcel, 2003). Para ello se marca como lugar de inicio el Instituto de

Enseñanzas Secundarias del que forma parte el alumnado (en este caso las Escuelas Profesionales de la Sagrada Familia en Úbeda) y como final aquel monumento que haya elegido cada equipo como el más representativo de la ciudad, además de marcar los lugares claves por lo que consideran necesario pasar de acuerdo con las pautas establecidas.

Conociendo que su puesta en práctica se trata de hacer en horario lectivo, el profesor ha de advertir al alumnado que eviten zonas conflictivas, por ejemplo lugares con demasiado tráfico, mal ambiente, etc. y que la ruta se adecue al tiempo de ejecución que está previsto sea de aproximadamente cuarenta y cinco minutos.

El siguiente paso consiste en que cada grupo haga el recorrido a pie tomando referencias y haciendo las anotaciones necesarias, en nuestro caso tomando fotos de los lugares por los que se ha de pasar. La información de las pistas, indicios, claves, etc. se diseña sobre papel en forma de ventanas. Tal y como si se estuviera asomando a una de ellas, se ha de observar lo que según la dirección y en el sentido de la marcha, se van a encontrar los participantes en su camino. Durante esta fase es conveniente cronometrar el tiempo medio de ejecución de todo el recorrido.

El tipo de ventana elegido para la elaboración del recorrido, como ya se ha comentado en el párrafo anterior, es el denominado de fotos, debido a que es el que más documentación accesoria aporta sobre los aspectos históricos y culturales y por el fácil acceso que la mayoría de los participantes tienen hoy en día a cámaras digitales y teléfonos móviles con cámara incorporada. El profesor ha de explicarle a los alumnos el tipo de imagen que han de captar, haciendo especial hincapié de que eviten planos amplios que puedan aportar más información de la estrictamente necesaria e inciten a los participantes a realizar esta actividad de orientación accediendo al final del recorrido sin tener que seguir la secuencia de imágenes, por lo que se ha de aconsejar que se realicen fotos de planos cortos, primeros planos, a detalles de las fachadas, mobiliario, que sólo pueden ser identificados con la realidad estando en el lugar *in situ* (fig. 3).

Es importante que los indicios que se reflejen sobre las ventanas sean permanentes, ya que desde el momento que se empieza a diseñar el recorrido hasta que se pone en práctica suele pasar un tiempo que, en las zonas urbanas, puede suponer cambios importantes. Por lo tanto, es aconsejable no recoger información de carteles, pintadas, señales de tráfico provisionales, etc.

Junto a la recogida de imágenes para elaborar el mapa, es pertinente que cada equipo que está elaborando el recorrido de orientación, recoja información acerca de los lugares por los que se ha de ir pasando, pudiéndose comprobar que los participantes han transitado por todas y cada una de las ventanas que vienen recogidas en el mapa. Para ello se hace necesario, realizar una “pregunta-control” cada seis ventanas que corrobore que han estado en ese lugar, requiriendo información, que únicamente puede ser obtenida si han estado en dicha zona. Conscientes de que nuestro objetivo es promover el conocimiento del patrimonio histórico-artístico de la ciudad, ejemplos de preguntas-control pueden ser, en qué siglo fue construido un monumento, cuál es el tipo de columnas que tiene la iglesia o quién fue el arquitecto de una determinada construcción que aparece en la imagen.

A continuación cada equipo de tres o cuatro componentes ha de organizar la información recabada decidiendo, definitivamente todos los puntos de paso del recorrido, y consecuentemente la ruta completa con las preguntas-control que van a ser incluidas. Para el diseño gráfico de las hojas de pistas se les da una guía a seguir que incluyan en cada folio un total de seis imágenes y una pregunta-control (fig. 4), debiendo completar un mínimo de treinta ventanas para elaborar el recorrido en su totalidad. En una hoja aparte, han de incluir las respuestas a las preguntas-control que contiene el recorrido, con el propósito de separarlas del recorrido cuando sea puesto en práctica por los participantes.

Culminado el diseño del recorrido es conveniente que cada equipo vuelva a hacerlo a pie con alguien ajeno al grupo que lo ha elaborado, para verificar que todos los datos pueden ser interpretados correctamente, así como los tiempos medios necesarios para poder ser superado.

El profesor puede utilizar como estrategia mandar la elaboración de esta actividad al principio de la unidad didáctica para que el recorrido sea entregado en el plazo máximo de un mes, de tal forma, que mientras que van desarrollándose las sesiones prácticas entorno a la orientación en el aula, tengan tiempo suficiente los alumnos para organizarse y conseguir una cámara fotográfica, preferentemente digital, que les permita realizar tantas fotos como sean necesarias y ampliar la imagen tanto como lo necesiten para no dar más pistas de las estrictamente necesarias al resto de participantes.

Además, para que realicen el recorrido sobre plano se les puede sugerir que se pasen por la oficina de tu-

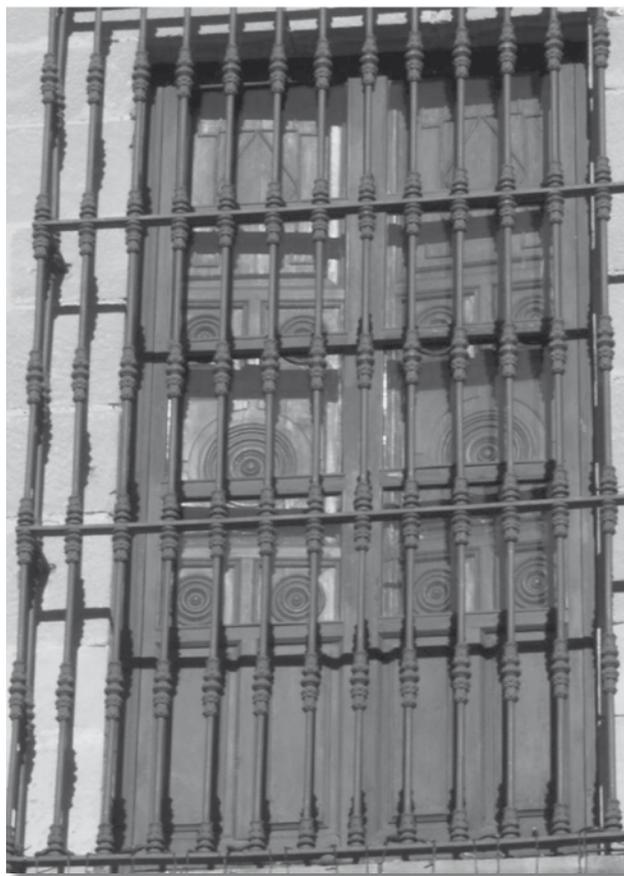


Figura 3
Primer plano de una de las ventanas del monumento “Hospital de Santiago” en Úbeda

Recorrido de orientación urbana

1	2
3	4
5	6

Pregunta control

Figura 4
Ejemplo de guía para la elaboración de un recorrido de orientación urbana

rismo donde pueden adquirir el mapa turístico con los monumentos de la ciudad, bien accediendo a una de las páginas web sobre la ciudad con información turística a través de la red (<http://www.ubedainteresa.com>), o consultando bibliografía editada al respecto (Bock y García Rodríguez, 1998; Almansa, 2005).

Una vez transcurrido el mes de plazo establecido, el profesor recoge los recorridos elaborados por cada equipo y realiza una primera evaluación de la actividad, considerando que los trabajos se hayan ajustado a los premisas establecidas de número mínimo de ventanas, monumentos y preguntas control, fotos en planos cortos y secuencia correcta del recorrido. En una sesión posterior, y habiendo informado el profesor al director del centro de enseñanza que los alumnos van a realizar una práctica de orientación fuera del colegio, el profesor hace entrega a cada grupo de tres o cuatro alumnos de un recorrido de orientación que han elaborado otros compañeros, asegurándose de que las respuestas de las preguntas-control, han sido extraídas del documento y anotando la hora de salida.

Finalmente como criterio de evaluación junto con el cumplimiento de los requisitos exigidos por el profesor para elaborar el recorrido se le puede unir que los equipos respondan correctamente a cada una de las preguntas-control y en segundo lugar, el tiempo invertido en realizarlo cada equipo.

Orientación subacuática

A continuación se explica una peculiar y novedosa experiencia de orientación subacuática, desarrollada dentro de las actividades complementarias de un centro educativo. Como se puede comprender, para llevarla a cabo es necesario que confluyan una serie factores favorables, no sólo a nivel humano, sino de ubicación del centro.

Esta experiencia concreta fue incluida dentro de la programación de actividades complementarias del C.E.I.P. Virgen del Mar de Cabo de Gata (Almería) y se desarrolló el último día del curso en la playa de San Miguel del Parque Natural del Cabo de Gata. Hace unos años que se instauró la visita a la playa el último día de curso y esta experiencia surge aprovechando todas estas circunstancias.

Consideraciones generales

Antes de la realización de la actividad se realizaron diversos juegos de orientación dentro y fuera del aula,

siendo muy satisfactoria la respuesta por parte del alumnado, lo que dio pie al planteamiento de esta otra manera de trabajar la orientación.

Lo que se valoró en ese momento concreto fueron los siguientes aspectos:

- *El medio de desarrollo:* como la actividad debía desarrollarse en la playa y los alumnos y alumnas estaban autorizados a bañarse, lo ideal era aprovechar el medio acuático, de por sí muy motivador al no ser habitual el desarrollo de actividades del centro educativo.
- *La seguridad de los participantes:* este es uno de los aspectos que más preocupa a los profesionales de Educación Física. Por eso es conveniente disminuir lo más posible los peligros y aumentar el control sobre la actividad. En este caso, la solución fue reducir el número de participantes que se aventuraban dentro del agua para la realización de la actividad. Si llevamos a cabo la organización del juego por parejas se puede controlar perfectamente el desarrollo del mismo, puesto que solamente hemos de estar pendientes de dos alumnos al mismo tiempo. Asimismo, hay que procurar que todos los participantes sepan nadar previamente, ya que la actividad se desarrolla en zonas donde no se da pie, aunque con poca profundidad (dos o tres metros).
- *La adecuación de los materiales:* no cabe duda que una actividad que se desarrolla dentro del agua condiciona el uso de unos materiales específicos. En este caso se adoptó la medida de plastificar los mapas, las pistas y las tarjetas de control, puesto que debían sumergirse. Es importante eliminar las aristas de las hojas plastificadas y evitar el uso de grapas u otros objetos que puedan dañar a los participantes bajo el agua. Se necesitan también dos pares de gafas de natación para poder ver bajo el agua.
- *Los contenidos que pueden desarrollarse:* a través de esta práctica pueden trabajarse distintos contenidos del área de Educación Física: desarrollo de la orientación en el medio acuático; práctica de actividades alternativas que se pueden hacer dentro del agua; desarrollo las técnicas natatorias a través del juego; valoración del medio acuático como una forma de disfrute; iniciación del buceo en apnea a través de la orientación.

Son varios los pasos a seguir para el desarrollo de esta actividad, ya que requiere una elaborada preparación previa:

Fase 1: en un primer momento debemos seleccionar el lugar preciso en el que llevar a cabo el juego de orientación subacuática. Podemos utilizar una piscina, si el centro educativo tiene alguna dentro de sus instalaciones o cercana, o una playa, ya sea cercana al centro o con motivo de una visita a la costa. Es más sencillo controlar la actividad en una piscina, pues las condiciones de la lámina de agua no cambian. En cuanto a la playa, lo ideal es desarrollar la actividad en una zona poco profunda, colocando las pistas donde los alumnos y alumnas no den pie, de manera que se les obligue a bucear. Por motivos de seguridad, y como es lógico, es conveniente conocer previamente la playa.

Fase 2: a continuación debemos hacer una relación de los materiales y recursos necesarios para la realización de la actividad. En esta experiencia se utilizaron los siguientes materiales:

- *Manguitos de natación:* empleados como boyas de señalización. Se eligió este material por ser económico y por dar la posibilidad de colores variados. También pueden usarse botellas vacías cerradas, con lo que trabajaremos también el reciclaje de residuos.
- *Piedras:* deben ser de al menos 15 centímetros de diámetro y se usarán para asegurar las boyas y las pistas. Si no tenemos posibilidad de encontrar piedras de este tamaño en la playa podemos buscarlas previamente en otros lugares o conseguirlas en empresas encargadas de hacer pruebas de materiales de construcción, que desechan a diario muchas piedras cilíndricas, ideales para esta actividad.
- *Cordel o hilo:* usado para atar las pistas a las piedras que se encuentran en el fondo y para asegurar las boyas a las piedras.
- *Planos, pistas y tarjeta de control.*
- *Plastificadora:* para impermeabilizar el material que se van a utilizar los participantes durante el transcurso del juego. Reiteramos la conveniencia de recortar posteriormente las aristas para evitar posibles lesiones.
- *Velcro:* se utiliza para colocar las pistas o símbolos sobre la tarjeta de control, para poder ponerlas y quitarlas con facilidad.

Fase 3: Una vez que tenemos todos los materiales tendremos que elaborar los croquis, pistas y tarjetas de control. Los planos estarán constituidos por la distribución de las boyas, teniendo que respetar la misma distribución a la hora de colocar en el agua los objetos. Las pistas pueden ser símbolos sencillos que se diferencien bien, pues se observarán bajo el agua. Las tarjetas de control pueden tener diez apartados dentro de los cuales pondremos con velcro las diez pistas que hemos elaborado. Hay que tener en cuenta que cada plano llevará un orden diferente en la señalización de las pistas, con la finalidad de que cada grupo o pareja no pueda copiarse de otro participante.

Fase 4: el mismo día que esté programada la actividad deberemos preparar previamente el escenario de juego, para lo cual necesitaremos tener todos los materiales listos e ir con la suficiente antelación como para poder colocar las pistas, las piedras y las boyas en su lugar correspondiente, según indique el mapa. En este caso se comenzó a prepararlo con dos horas de antelación al inicio de la jornada escolar. No obstante, el tiempo puede variar si se cuenta con ayuda o si lo hacemos en una piscina.

Fase 5: el juego propiamente dicho consiste en organizar la clase por parejas y asignar a cada pareja un mapa con un orden de pistas determinado, que se indicará con números del 1 al 10 al lado de cada una de ellas. Además, cada pareja llevará una tarjeta de control con las diez pistas o símbolos desordenados (pegados con velcro en las diez casillas del carné de ruta numeradas del 1 al 10). La finalidad del juego será colocar las diez pistas o símbolos de la tarjeta en el orden que las vayan encontrando, según indique el croquis que lleva cada equipo o pareja. Se comprobará que el orden es el correcto según el plano y se controlará el tiempo de ejecución, para ver quien tarda menos.

Consideraciones finales

Queda patente la importancia que posee las actividades de orientación tanto en el aula de educación física como fuera de ella, como contenido dentro de las enseñanzas mínimas tanto en primaria como en secundaria y su contribución a la formación integral del niño. Desde este trabajo, se han aportado diversas propuestas para su desarrollo en entornos familiares véase en el gimnasio, el patio y las cercanías del centro educativo, así como en espacios totalmente novedosos en el caso de la piscina o el mar.

Las características que posee la orientación la hacen factible para su empleo desde los últimos cursos de primaria, así como a lo largo de toda la etapa de secundaria, además de permitir un trabajo interdisciplinar con otras materias como Geografía, Ciencias Naturales, Lengua y Plástica y el desarrollo de los temas transversales como la educación ambiental, coeducación, educación vial y educación para la salud.

Se han aportado herramientas, instrumentos y ejemplos para llevar las propuestas a cabo en el centro e invitamos al docente a que a partir de estas sugerencias, realice modificaciones y adaptaciones a su entorno y centro que se ajusten más y mejor a las necesidades e intereses particulares de cada uno, haciendo de este contenido de educación física, un instrumento motivador y favorecedor de la práctica de actividad físico-deportiva de los niños fuera del entorno escolar, bajo un prisma de comportamiento razonable y de respeto con el medio que les rodea.

Referencias bibliográficas

- Almansa, J. M. (2005). *Guía completa de Úbeda y Baeza*. Jaén: El Olivo.
- Bocanegra, C. y Villanueva, A. (2003). Pautas para la elaboración de mapas de orientación de centros escolares y de jardines. *Retos* (6), 21-25.
- Bock, C. y García Rodríguez, J. C. (1998). *Úbeda y Baeza dos ciudades monumentales en la ruta del renacimiento*. Jaén: El Olivo.
- Canto, A.; Granda, J.; Ramírez, V. y Barbero, J. C. (1999). Los recorridos de orientación urbana, un acicate para animación a una práctica deportiva continuada sin límites. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd14/orient1.htm>. [Consulta: 2007, 12 de abril].
- García Fernández, P.; Martínez, A.; Parra, M.; Quintana, M. y Rovira, C. (2005). *Introducción a las actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- García Montes, M. E. y Hernández, A. I. (1998). Recorridos de orientación urbana: una forma de apropiarse de la ciudad. *Espacio y Tiempo*, 22-23-24, 55-69.
- García Montes, M. E.; Hernández, A. I. y Ruiz Juan, F. (2000). El descubrimiento recreativo de la ciudad. En M. E. García Montes, A. I. Hernández y F. Ruiz Juan (coords.), *Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales* (pp. 79-92). Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería. Asociación de Profesores de Educación Física de Almería (APEF).
- Gómez, V.; Luna, J. y Zorrilla, P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes.
- Hernández, A. I. y García Montes, M. E. (1999). El deporte de orientación en la edad escolar. En M. L. Santos y F. Ruiz Juan (coords.), *Actividades físicas en el medio natural en el entorno del centro escolar de Primaria* (pp. 33-42). Almería: Asociación de Profesores de Educación Física de Almería (APEF). Vicerrectorado de Extensión Universitaria de la Universidad de Almería.
- Hernández, A. I.; García Montes, M. E. y Ruiz Juan, F. (2000). Conocimiento de la Universidad de Almería a través de la orientación. En M. E. García Montes, A. I. Hernández y F. Ruiz Juan (coords.), *Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales* (pp. 63-78). Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería. Asociación de Profesores de Educación Física de Almería.
- Martín, J. M. y Sánchez, M. (2000). *Guía de Úbeda y Baeza*. Jaén: Universidad de Jaén. Vicerrectorado de Extensión Universitaria. Servicio de Publicaciones.
- Morales, A. y Guzmán, M. (2000). *Diccionario temático de los deportes. Manual de términos en la actividad física y el deporte*. Málaga: Arguval.
- Querol, S. y Marco, J. M. (1998). *Créditos variables de actividades en la naturaleza*. Barcelona: Paidotribo.
- Real Academia Española de la Lengua (2001). *Diccionario de la Lengua Española* (22.ª Ed). Madrid: Espasa-Calpe.
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas correspondientes a la Educación Primaria (BOE n.º 293 de 8 de diciembre de 2006).
- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (BOE n.º 5 de 5 de enero de 2007).
- Sallan, C. (2002). Orientación a pie y en bicicleta. Un medio para trabajar la orientación en el medio natural y al mismo tiempo promocionar la utilización de la bicicleta en la ESO. *Apunts. Educación Física y Deportes* (69), 96-103.
- Sánchez, J. E. (2005). *Actividades en el Medio Natural y Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.
- Valcárcel, M. (2003). *Una vuelta por... Úbeda*. Jaén: El Olivo.