

# Diferents propostes per a l'ensenyament de l'orientació a nivell escolar: orientació a l'aula d'educació física, orientació urbana i orientació subaquàtica

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

## **ALFONSO VALERO VALENZUELA**

Facultat de Ciències de l'Esport  
Universidad de Murcia

## **ANTONIO GRANERO GALLEGOS**

Facultat de Ciències de l'Esport  
Universidad de Murcia

## **MANUEL GÓMEZ LÓPEZ**

Facultat de Ciències de l'Esport  
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)

## **Autor per a la correspondència**

Alfonso Valero Valenzuela  
[avalero@um.es](mailto:avalero@um.es)

## **Resum**

L'orientació esportiva pot desenvolupar-se tant a primària com a secundària a través de jocs d'orientació, ja sigui a la mateixa aula, a les instal·lacions esportives o en terrenys de joc de l'entorn escolar. Aquesta activitat que té un clar caràcter interdisciplinari ens permet de poder treballar no solament la coeducació, sinó també determinats temes transversals. En aquest article, exposem una sèrie de propostes que es desenvolupen en entorns familiars com el gimnàs o el pati del centre educatiu, en les proximitats del centre o en espais tan nous com la piscina o el mar; aquestes són activitats que resulten fonamentals en el procés d'ensenyament-aprenentatge i la formació integral de l'alumnat; a partir d'aquestes activitats queda patent, la importància que té l'orientació com a element motivador tant a l'aula d'Educació Física com fora d'aquesta en qualsevol de les etapes educatives. Des de la nostra experiència, aportem eines, instruments i exemples a partir dels quals el mateix docent pot modificar i adaptar la seva realitat educativa, i ajustar-se més i millor a les seves necessitats i interessos.

## **Paraules clau**

Orientació; Educació Física; Escola; Natura.

## **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.*

## Introducció

Recentment s'han fet públics els Reials Decrets que estableixen els Ensenyaments Mínims, tant d'Educació Primària, RD 1513/2006, de 7 de desembre, com d'Educació Secundària Obligatoria, RD 1631/2006, de 29 de desembre, tot establint el currículum de cada una de les àrees.

En l'etapa de primària es proposa el joc com a mitjà de gaudi, relació i ús del temps de lleure i de l'esforç en els jocs i activitats esportives, i s'especifiquen les mesures de seguretat en la pràctica de l'activitat física, en relació amb l'entorn, igual com un ús correcte i respectuos de materials i espais, inclosos els no estandarditzats en els centres.

A secundària es manté el bloc específic de continguts *d'activitats físiques en el medi natural*. Es pretén que l'alumnat interaccioni directament amb un entorn que li és conegut i en el qual es desenvolupa bona part de l'activitat física, tot valorant-lo i contribuint a la seva conservació mitjançant activitats senzilles i segures.

En el desenvolupament dels continguts es prescriu treballar les activitats físicoesportives en el medi natural, tant a terra, com a l'aire i l'aigua. Però, es proposa al llarg del desenvolupament curricular dels quatre cursos de la secundària obligatòria, treballar, sobretot, l'orientació, tant urbana com en el medi natural, realitzant recorreguts de forma autònoma i utilitzant els elements bàsics d'orientació natural i de la utilització de mapes. En l'esmentat RD s'insisteix, en tractar els continguts de quart curs d'aquesta etapa, que es treballi buscant la relació entre activitat física, salut i medi natural; la participació en l'organització d'activitats en el medi natural de baix impacte ambiental, en el medi terrestre o aquàtic; la realització de les activitats organitzades en el medi natural i la presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives en el medi natural.

L'orientació, com a terme esportiu, és definida per Morales i Guzmán (2000, pàg. 444) com la *“realització d'un recorregut per diferents llocs, d'una zona delimitada, coneguts o no, dibuixat en un mapa, passant per uns controls fixats al terreny en un ordre establert”*. Segons el DRAE, seria l'acció i efecte d'orientar o la posició o direcció d'alguna cosa respecte a un punt cardinal (Reial Acadèmia Espanyola, 2001). Més concretament podem dir que és la modalitat esportiva relacionada estretament amb l'excursionisme. Aquesta

modalitat permet als seus participants un contacte molt estret amb el medi natural; es pot plantejar de manera competitiva o lúdico-recreativa (Bocanegra i Villanueva, 2003).

L'origen de l'orientació com a modalitat esportiva la podem trobar amb l'aparició dels primers plànols topogràfics moderns, a final del segle XIX, als països escandinaus (Suècia, Noruega i Finlàndia), en els quals es van organitzar competicions militars d'orientació, consistents a passar missatges a través de boscos gelats. Des d'aquests països s'ha anat estenent a la resta d'Europa, especialment a Suïssa i del món (Gómez, Luna i Zorrilla, 1996). Ja el 1930, es reconeix com a esport de competició, i és entre 1940 i 1950 quan es desenvolupen les tècniques de planificació del recorregut, l'equip i els mètodes d'entrenament, a més a més de la cartografia, que va experimentar una millora substancial. És el 1961 quan es crea la Federació Internacional d'Orientació, on actualment s'integren la majoria dels països. Des dels seus inicis fins a l'actualitat, s'han anat produint diferents evolucions que afecten tant la reglamentació i l'adequació de les diferents categories de participants com a la creació de variants estructurades; així apareix la Cursa d'Orientació o l'Esport d'Orientació, una activitat que ens permet una gran diversitat de possibilitats gràcies tant al tipus de pràctica com a l'entorn en el qual es realitza.

Podríem resumir l'objectiu d'aquesta modalitat esportiva a localitzar tots els controls o postes en el menor temps possible mitjançant la consulta d'un mapa –que hem de saber utilitzar i en el qual es reflecteixen fidelment els indicis del mateix medi natural–, una adequada col·locació (orientació) al terreny i la determinació de la ruta o direcció correcta per tal d'arribar als diferents controls. L'organització col·loca en determinats llocs, una sèrie de balises –dibuixades sobre el plànol– que són els punts o controls a localitzar. Per confirmar-ne la localització, s'ha de perforar amb la pinça penjada de la balisa –de signes diferents– la casella corresponent a la targeta de control que portem durant tot el trajecte.

L'orientació esportiva pot desenvolupar-se tant a primària com a secundària a través de jocs d'orientació, ja sigui a la mateixa aula, a les instal·lacions esportives o en terrenys de joc de l'entorn escolar. En ser llocs coneguts per l'alumne, l'orientació es converteix en senzilla i divertida; a més a més de ser un pas previ

a la posterior activitat a la natura amb interpretació de mapes a gran escala. Aquesta activitat té un caràcter interdisciplinari perquè podem treballar un seguit de continguts relacionats amb les àrees de Matemàtiques, Coneixement del Medi, Llengua i Plàstica per a Primària, igual com Geografia, Ciències Naturals, Llengua Castellana, Plàstica, Tecnologia i Disseny per a Secundària. A més a més, també permet de treballar no solament la coeducació, sinó també determinats temes transversals com ara l'educació ambiental, l'educació viària, l'educació per a la salut i l'educació per a la igualtat d'oportunitats d'ambdós sexes (Hernández i García Montes, 1999; Sallan, 2002; Bocanegra i Villanueva, 2003).

Amb aquesta base, aquest treball pretén l'exposició i la proposició de diferents i contrastades experiències per desenvolupar els continguts d'orientació dins del currículum educatiu: propostes per al desenvolupament de l'orientació al gimnàs o l'aula, orientació urbana i una experiència d'orientació subaquàtica.

## L'orientació a l'aula d'educació física

Com exposen García Fernández, Martínez, Parra, Quintana i Rovira (2005), l'orientació a l'aula és, amb gran diferència respecte als altres continguts d'activitats al medi natural, el més treballat en l'Educació física. En primer lloc, cal ressenyar, que per a l'ensenyament d'aquesta matèria, i a nivell general, les activitats d'orientació es poden classificar en cinc grans blocs:

- *Jocs sensorials*, utilitzats en la iniciació i principalment en primària. En aquests, l'alumne

1a etapa	Orientació al gimnàs i pati.
2a etapa	Terreny proper i conegut (jardins i parcs).
3a etapa	Orientació en medi natural; terreny desconegut.
4a etapa	Curses oficials.

### Taula 1

Etapas de progressió en l'ensenyament de l'orientació esportiva

se serveix de les informacions que rep a través dels receptors per orientar-se, i es tracta d'aïllar un sol sentit.

- *Jocs de pistes*, recorreguts amb proves i/o preguntes guiades per un codi de senyals que es realitzen en petits grups; ofereixen un ampli ventall de possibilitats per treballar l'orientació i a més a més, permeten de treballar amb caràcter interdisciplinari.
- *Jocs d'orientació*, se sol utilitzar alguna representació gràfica, si és en el centre educatiu el croquis, i/o la brúixola; es poden crear una gran varietat de jocs, que també es realitzen en petits grups, amb temes que resulten motivadors per a l'alumnat: recerca del tresor, trobar un campament secret, etc.
- *Marxes d'orientació*, activitat no competitiva que sol realitzar-se en grup i que permet contemplar i gaudir de la natura; es desenvolupen fora del centre i consisteixen en la realització d'un itinerari a peu en el medi natural seguint uns punts assenyalats al mapa i prèviament establerts; ofereixen la possibilitat de treballar amb altres àrees/matèries.
- *Curses d'orientació*, consisteixen a realitzar un recorregut com més ràpid millor passant per uns punts assenyalats al mapa o croquis. Encara que poden ser de caràcter competitiu i oficial, a nivell d'ensenyament començarem en el centre educatiu seguint la progressió lògica d'ensenyament-aprenentatge.

Alguns autors, com Sánchez (2005), estableixen diverses etapes progressives per al procés d'ensenyament-aprenentatge de l'orientació, com es pot observar a la *taula 1*.

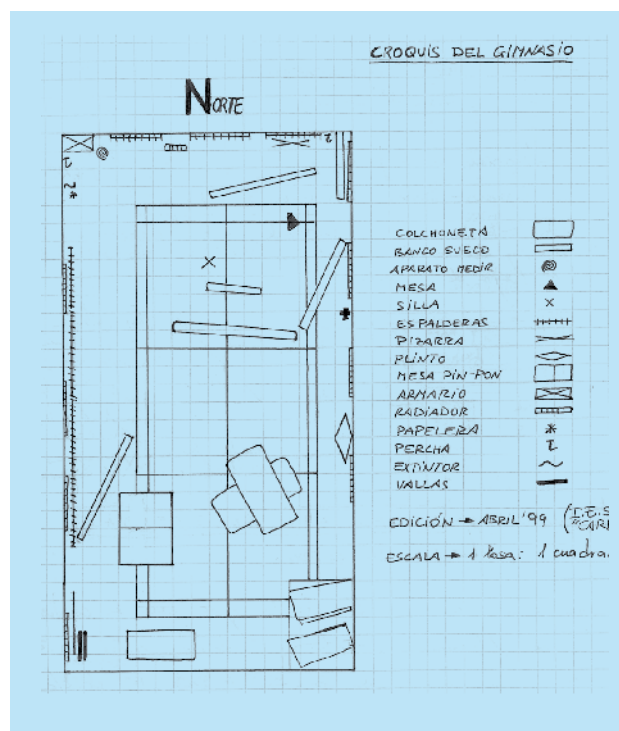
En aquest article ens centrem en la primera etapa, la que es desenvolupa en l'entorn educatiu (aula, gimnàs i pati), i que resulta fonamental en el procés d'ensenyament-aprenentatge de l'orientació. Els objectius han d'estar enfocats a conèixer els fonaments generals de l'esport d'orientació, ser capaç de fer un plànol bàsic amb les seves parts principals (llegenda, data, nord...), comprendre la importància de tenir el plànol ben orientat durant tot el recorregut i aconseguir completar un circuit d'orientació dins del gimnàs i del pati del centre. Se suggereix començar amb el treball d'orientació a partir dels dos últims cursos de primària.

## Orientació a l'aula, al gimnàs i al pati

Una de les característiques d'aquesta primera etapa és que l'alumnat participa en la confecció del seu propi material: plànol, controls, etc. Per a l'elaboració d'un croquis o plànol és interessant que es tinguin en compte els passos següents:

- Limitar l'espai (que sigui ben fàcil de dibuixar). L'interior del gimnàs és una bona opció; es distribueixen estratègicament els diversos materials que hi hagi. A la *figura 1* es pot veure un exemple elaborat a mà i utilitzat per a experiències a l'aula.
- Posar el nom del plànol (per exemple *plànol del gimnàs*), igual com el de qui el realitza (autor).
- Nom de l'autor del plànol.
- L'escala; es recomana la utilització de paper quadriculat per a la proporció i fer una proposta: un pas o una rajola és igual a un quadret al croquis.
- Punt de referència per dibuixar el plànol, com ara la fixació del nord.
- Se suggerirà dibuixar primer els objectes fixos del lloc i a continuació els mòbils (taules, cadires...). Igualment, també és recomanable dibuixar primer els objectes grans i després els més petits.
- Posada en comú de la llegenda; aquest punt és molt important per a aquest concepte, atès que s'arriba a un acord de com es representaran els objectes, posant en comú quin símbol s'utilitzarà per identificar-los. D'aquesta manera tothom els representarà igual (convencional entre la classe). En general, com indiquen Bocanegra i Villanueva (2003), s'ha d'utilitzar una simbologia fàcil d'interpretar per l'alumnat.
- El mapa (en aquest cas el croquis o plànol) es dibuixarà imaginant el lloc des de dalt, a vista d'ocell (visió zenital).
- No hi ha descriptor de controls i cada plànol portarà impresa una targeta de control, que pot anar per darrere.

Com s'ha exposat anteriorment, també hi ha la possibilitat que l'alumnat participi en la confecció i el disseny de les balises o controls; aquests poden ser un signe, una paraula, una lletra, un número, una frase, etc.



**Figura 1**  
Croquis d'un gimnàs

### Consideracions generals

És convenient tenir en compte algunes consideracions a l'hora de començar amb les activitats o jocs d'ensenyament-aprenentatge:

- En les activitats proposades al gimnàs no cal la brúixola.
- En el treball realitzat al gimnàs és molt important que el professor també elabori el seu propi croquis, per dos motius fonamentals: que l'alumnat pugui comparar-lo i tenir una referència per al seu propi *feed-back* i per utilitzar-lo en les activitats o jocs d'orientació que els plantejaran. El plànol del professor serà fonamental perquè en la sessió següent (poden haver passat dies) el docent pugui preparar-ho tot tal com estava en l'anterior.
- Aquestes primeres proves poden realitzar-se de maneres variades: individual, per parelles, per petits grups, amb ordre de recorregut o sense, per relleus, amb el propi mapa o el d'un company, amb balises falses o sense, amb els llums encesos o apagats i amb llanternes, etc.

**Taula 2**

Full de registre del professor per als jocs d'orientació

Curs:		Sessió:			Data:	
Nom/s	Temps de sortida	Temps d'arribada	Temps real	Controls correctes	Classificació/ Puntuació	
...						

- Primer cal realitzar jocs senzills i grupals al gimnàs, sobretot per relleus, per passar després a jocs d'orientació al pati en el qual l'escala adquireix més importància, amb majors distàncies de recorregut, grups d'alumnes més reduïts, combinació de recorreguts, sortides graonades, etc.
- Quan la sortida sigui esgraonada, i convingui, no oblidar anotar el temps de sortida i d'arribada de cadascú, per saber exactament el que ha trigat. Com a exemple de full de registre del professor vegeu el que apareix a la *taula 2*.
- Segons l'activitat, es lliurarà una targeta de control (*taula 3*) o aquesta anirà incorporada en el plànol del recorregut.
- L'alumnat ha de tenir molt clar quin és el punt de sortida i quin el d'arribada, on ha d'anar quan finalitzi el recorregut.
- Cal recordar que un error d'organització o coordinació pot resultar fatídic per al desenvolupament de la sessió.
- L'avaluació en aquesta etapa s'ha de realitzar de manera immediata; els principals criteris han de ser: realitzar el recorregut correctament i trobar

tots els controls amb èxit. És interessant fomentar i valorar la realització completa dels recorreguts, perquè tots hagin de completar-los. Es pot proposar, per exemple, que segons ordre d'arribada amb el recorregut correcte vagin obtenint una sèrie de punts, de tal manera que al final de la sessió siguin canviables per una determinada nota en aquesta classe. A més a més, els punts aconseguits en una sessió es poden sumar als obtinguts en les següents, de tal manera que al final de la unitat didàctica es pugui valorar el treball global de cada alumne i alumna. Cal no oblidar premiar la realització completa del recorregut, independentment del temps utilitzat; fins i tot es pot recórrer i introduir un terme utilitzat en ciclisme, com ho és l'arribada "*fora de control*", per establir un temps màxim per completar el plànol.

### Jocs i activitats d'orientació

Com a exemples de jocs o activitats d'orientació se'n poden exposar diversos, amb brúixola o sense. En

**Taula 3**

Targeta de control per als jocs d'orientació

TARGETA DE CONTROL					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
Nom/s:			Temps de sortida		
			Temps d'arribada		
			Temps total		
Curs:			Puntuació obtinguda		

aquest sentit és molt important l'experiència i començar per activitats senzilles que a poc a poc, i basats en la pràctica, es poden anar complicant. Els primers passos en el procés ensenyament-aprenentatge seran fonamentals, per la qual cosa no s'ha de tenir pressa. En les diferents activitats que es proposen a continuació es pot plantejar l'ús de la brúixola formant part dels diferents jocs; caldrà indicar almenys el nombre de graus del rumb a seguir; és convenient en alguns jocs, com ara la recerca del tresor o els jocs de pistes (Querol i Marco, 1998), indicar el nombre de passos de distància a què es troba la pista següent (per exemple: 133° / 27 passos).

- *Sortida tots alhora sense ordre del recorregut.* Tots els controls són iguals a tots els mapes. Es numeren tots els controls, però no cal seguir aquest ordre, sinó que cal col·locar a la targeta de control el que correspongui al control determinat (lletra, número, símbol...).
- *Joc per relleus.* Només lliurem un croquis per equip. És una fase molt dinàmica i que agrada molt a l'alumnat. Hi haurà diversos equips i un plànol i un bolígraf per a cadascun, que caldrà lliurar al final. El primer en sortir va a un control, ho apunta i dona el relleu. Es dibuixaran, almenys, tants controls com components de l'equip. Cal alternar el nombre dels controls per als diferents equips, així cada component de l'equip anirà a un control diferent. Aquest joc, i les diferents variants que puguin sorgir, és interessant realitzar-lo al gimnàs, perquè el temps d'espera dels relleus és mínim, la qual cosa n'agilitza molt el desenvolupament i resulta més motivador.
- *Joc de pistes.* Es pot organitzar per parelles o trios, tenint en compte que cada una de les pistes, en forma d'endevinalla, portarà la següent. Se'ls lliura un full de registre on posaran els noms dels components del grup. Aquest full conté diverses lletres desordenades que amaguen una paraula clau (per exemple: R-E-R-T-O-S = TRESOR), de tal manera que així que vagin desxifrant aquesta clau, aniran recollint de mà del professor la primera pista per iniciar el recorregut. Aquesta és una forma d'introduir-los en la incertesa i l'aventura d'aquesta activitat, i serveix fonamentalment per esgraonar les sortides dels equips. Igualment, resulta interes-

sant que al full de control hagin d'anar anotant una clau (lletra, número, etc.) que conté, a més de l'endevinalla, cada una de les pistes per les que passen. D'aquesta manera, al final es podrà certificar si han passat per totes les pistes, perquè aquestes claus hi obliguen i per un determinat ordre. És convenient que per a cada un dels cursos o grups que realitzi aquesta activitat la paraula secreta inicial sigui diferent. A més a més, és molt interessant que el professor porti la clau de la solució de cada una de les pistes o endevinalles. Aquestes no han de ser excessivament complicades o ambigües, atès que si no, retardaran massa l'execució i suposarà que s'amunteguin els alumnes.

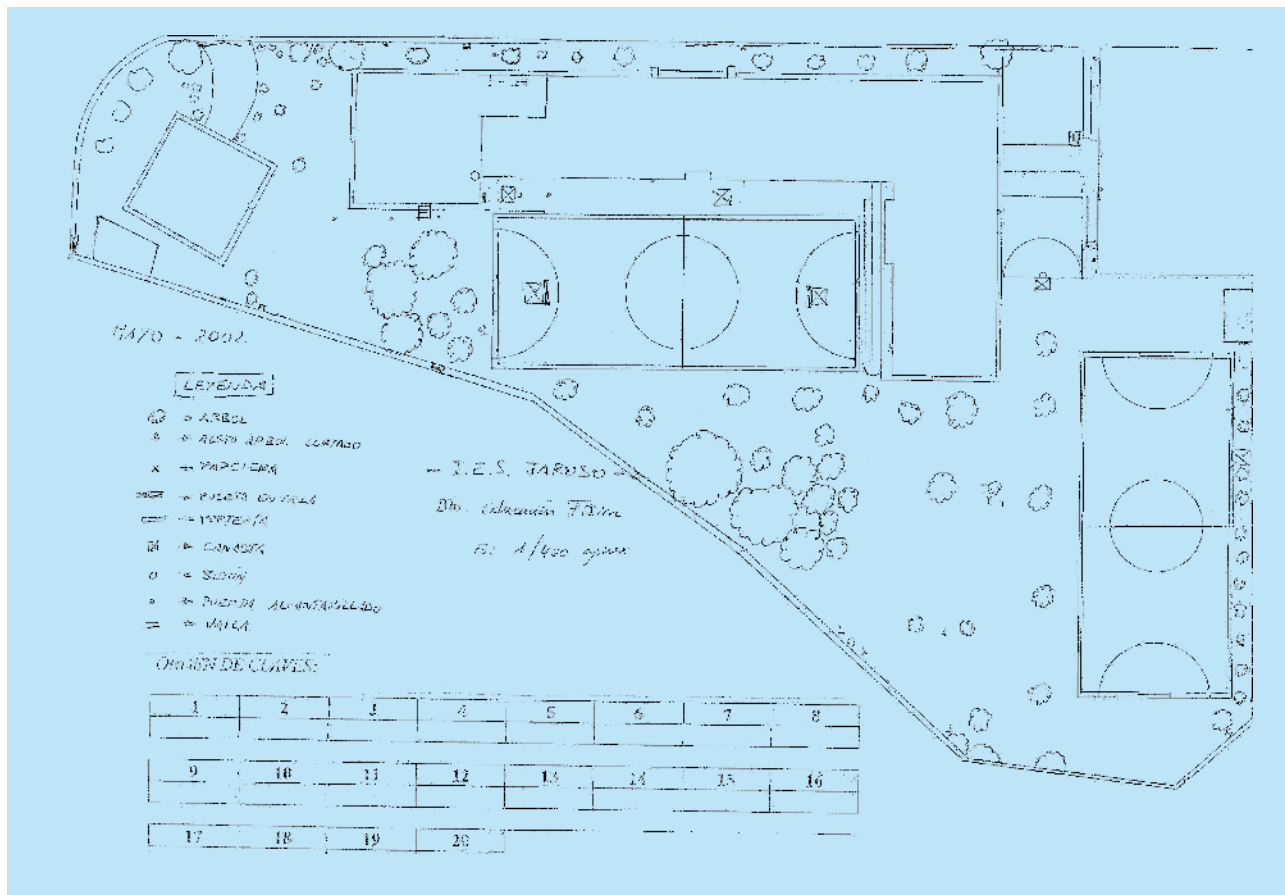
Si aquest joc de pistes es plantejés només amb brúixola, es pot lliurar una targeta en la qual s'indiquin el nombre de graus i de passos a recórrer per trobar la següent pista o clau (Querol i Marco, 1998) (taula 4). En qualsevol cas, es poden alternar endevinalles o endevinalles amb l'ús de la brúixola.

- *Joc d'orientació pel pati amb sortides per parelles i amb ordre de recorregut.* S'ha d'establir un ordre de recorregut de controls i serà per a tots igual. Es procurarà col·locar-los en zigzaga per evitar el seguiment visual. El temps

Pista	Graus	Distància
Sortida 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

▲  
**Taula 4**

Exemple de targeta per a joc de pistes amb brúixola. Determinació de rumbos



**Figura 2**  
Croquis d'un centre amb targeta de control

de sortida entre parella i parella l'ha de valorar el docent (1 o 2 minuts). A la figura 2 es pot observar el plànol d'un centre educatiu, també realitzat a mà i utilitzat en experiències de classe, amb la targeta de control incorporada, que ens pot servir per a les diferents activitats que plantegem.

- **Orientació a 3 pel pati:** ¡3 mapes, 3 colors, 3 recorreguts! 33 pistes (cada plànol 11 pistes). Per a aquests hem de dissenyar diversos recorreguts i cadascun amb un motiu de recerca (lletres, símbols i números, per exemple). Cal establir un ordre, com per exemple: recorregut blau, recorregut groc i recorregut verd. Cada parella –així es pot organitzar– ha de buscar els controls que hi ha marcats en el seu plànol i tots, al final, han de completar els tres recorreguts. Cada grup surt a completar el seu croquis de tal manera que la parella que acabi un recorregut,

passarà al següent, segons està establert (taula 5). Es van alternant els colors a la sortida i, com que cada color és un recorregut diferent, es pot fer molt dinàmic, tot sortint cada minut una parella. Com a avantatge, indicar que tots comencen alhora, però exigeix una gran preparació de recorreguts i d'organització i control del docent. És interessant que un grup col·labori en la preparació i desenvolupament de la sessió, de tal manera que també participin en l'organització. Com a opció per a l'avaluació, es pot establir una puntuació per a cada un dels colors (parcials), com si fossin tres curses diferents i, sumant els resultats de cada parella en cadascun dels recorreguts, que hi hagi una classificació final total.

- Quan l'alumnat estigui més familiaritzat amb l'orientació i en conegui bé el funcionament, es pot plantejar una cursa d'orientació més formal

pel centre: individual, sortida graonada cada dos minuts, comitè organitzador, control de sortides, control d'arribada, etc. Seria interessant, si fos possible, que es realitzés en un parc o jardí proper al centre, amb la qual cosa aquesta sessió pot formar part de la segona etapa, que es desenvolupa en un terreny proper i conegut.

- Finalment, una activitat que resulta molt atractiva per finalitzar el treball al pati és que un, o diversos grups, prepari, organitzi, un recorregut per a la resta de companys, on prevalgui la creativitat a l'hora del plantejament. En aquest cas, el professor ha de conèixer tots els passos fets pels organitzadors, que tot es planteji correctament i no hi hagi errors durant la sessió.

## Orientació urbana

Tractant de fer un ús alternatiu de l'orientació esportiva aplicant-la als entorns urbans, es busca aconseguir una interrelació positiva individual i social amb l'espai tot fomentant el coneixement de la cultura, entenent l'entorn en el qual es desenvolupa la pràctica com un espai amb una significació social, de tradició, que atreu els individus que volen integrar-s'hi. Per a García Montes i Hernández (1998), la ciutat enclou als seus carrers, a les seves places, entre els murs de les seves cases, etc., múltiples elements culturals que es troben latents; la nostra funció com a docents és fer-los sortir a la llum i permetre el seu coneixement a fi de facilitar-ne l'apropiació. Recuperar les tradicions pròpies dels espais o crear noves tradicions, pot aconseguir-se per l'acostament als esmentats llocs mitjançant la realització d'activitats variades, igual com per la freqüència amb què utilitzem els espais esmentats.

Per tant, aquest tipus d'activitat permet un correcte aprofitament de zones verdes, parcs, jardins i altres espais i elements urbans, com ara les escales, rampes, pendents, etc. A més a més, en ser una modalitat flexible i de fàcil autocontrol, el ciutadà es fon amb les pròpies realitzacions i sense arribar a imaginar-se'l, obté plaer d'elements ornamentals de l'arquitectura urbana que abans només havia arribat a contemplar sense gaudir-ne (Canto, Granda, Ramírez i Barbero, 1999).

Segons García Montes i Hernández (1998), està més que comprovat i per això acceptat que l'entorn mediamiental on es realitzen pràctiques físicoesportives recrea-

Blau	→	Groc	→	Verd
Groc	→	Verd	→	Blau
Verd	→	Blau	→	Groc

### Taula 5

Ordre dels recorreguts, segons pel color de les pistes pel qual comenci cada grup

tives i consegüentment els espais, equipaments i instal·lacions, tenen una influència fonamental en el seu ús i en els beneficis dels usuaris, de tal manera que en entorns hostils no s'afavoreix la pràctica i si aquesta es produeix, els beneficis abans al·ludits no són aconseguits en el grau desitjat o fins i tot es converteixen en perjudicis per al mateix usuari.

La proposta de recorreguts d'orientació urbana pot ser una manera de practicar, de forma jugada, certes tècniques de l'esport d'orientació en el medi urbà però, abans que res, és una possibilitat de descobrir la ciutat i el seu entorn cultural. Amb aquest plantejament es pretén fomentar l'anàlisi crítica de l'espai urbà, tot aprofitant les múltiples possibilitats que aquest ens ofereix i tot permetent al ciutadà sentir als seus propis carrers l'evolució històrica, cultural, social, etc. dels seus predecessors i coetanis d'una manera senzilla, amena i socialitzant (García Montes, Hernández i Ruiz, 2000).

En el nostre treball descrivim una proposta de recorregut d'orientació urbana, aprofitant les múltiples possibilitats que aquest ens ofereix i permet com a ciutadans. El nostre objectiu és realitzar una proposta d'activitat físicoesportiva recreativa dins del currículum de l'alumnat de secundària, utilitzant l'orientació urbana com a mitjà per donar a conèixer el patrimoni historicoartístic de la ciutat.

El professor d'Educació Física dins de la seva programació anual, en una presumpta unitat didàctica d'orientació, a la qual li dedicarà un total de sis sessions, es planteja realitzar com a activitat culminativa un recorregut d'orientació per la ciutat amb la intenció de, a més a més de posar en pràctica els coneixements que s'han anat adquirint al llarg de les sessions anteriors i el desenvolupament de les seves capacitats físiques, descobrir als alumnes llocs, entorns i construccions que ressalten i fan prendre consciència a l'adolescent del ric patrimoni historicoartístic que posseeix la ciutat.



## Consideracions generals

Seguint García Montes i Hernández (1998) i García Montes, Hernández i Ruiz (2000), la rutina es basa en la consulta de pistes (en forma de finestres seqüencialment numerades) que representaran determinats llocs de la zona en la qual ens trobem, direccions o sentits que cal seguir, indicis per buscar, etc. Cada una de les finestres –sempre per ordre– ha de ser interpretada i ubicar-se sobre el terreny per decidir la ruta que volem seguir.

El tipus de recorregut variarà a partir de les característiques dels destinataris, dels objectius i continguts plantejats per promocionar la cultura historicoartística de la ciutat a través del coneixement dels diferents monuments, esglésies, palaus, convents, places, etc. que se situen al casc antic de la ciutat que ens ofereix l'entorn urbà en el qual es posarà en pràctica i de les possibilitats que ens ofereixi l'entorn urbà en el qual ens trobem. El circuit urbà ha de fer diferent, agradable, mesurable, interessant i divertida l'activitat diària o personal de l'alumne. Consisteix a cobrir un recorregut a través de la ciutat amb vegetació, ornamentació i diversos paisatges, al llarg del qual es disposaran estacions de fàcil identificació (Canto *et al.*, 1999), tot permetent-nos combinar l'objectiu lúdic, per mitjà d'un recorregut dinàmic i fàcil d'interpretar amb informació dels àmbits històric, artístic i urbanístic, tot destacant fets anecdòtics o curiosos.

A l'hora de verificar si el recorregut s'ha realitzat i és correcte, podem demanar que dibuixin sobre la llista de carrers una línia que indiqui el recorregut o implicar els participants en altres activitats en certs llocs prefixats (García Montes i Hernández, 1998; García Montes, Hernández i Ruiz, 2000; Hernández, García Montes i Ruiz, 2000).

## Elaboració d'un recorregut d'orientació urbana a Úbeda

Dividit el grup d'alumnes de classe en equips de tres o quatre components, preferentment mixtos, el primer pas consisteix a manar-los a cada equip de nens la tasca que reunits fora de l'aula elaborin una primera proposta de recorregut sobre un pla de la ciutat, recollint-ne almenys deu del total de monuments detallats en guies, llistes de carrers i mapes de la ciutat (Martín i Sánchez, 2000; Valcárcel, 2003). Per a això es marca com a lloc d'inici l'Institut d'En-

senyaments Secundaris del què forma part l'alumnat (en aquest cas les Escoles Professionals de la Sagrada Família a Úbeda) i com a final aquell monument que hagi elegit cada equip com el més representatiu de la ciutat, a més a més de marcar els llocs clau pels quals consideren necessari passar d'acord amb les pautes establertes.

Tenint en compte que la seva posada en pràctica s'intenta de fer en horari lectiu, el professor ha d'advertir l'alumnat que eviti zones conflictives, per exemple llocs amb massa trànsit, mal ambient, etc. i que la ruta s'adeqüi al temps d'execució que està previst, i que sigui d'aproximadament quaranta-cinc minuts.

El pas següent consisteix que cada grup faci el recorregut a peu prenent referències i fent les anotacions necessàries, en el nostre cas fent fotos dels llocs pels quals s'ha de passar. La informació de les pistes, indicis, claus, etc. es dissenya sobre paper en forma de finestres. Com si s'estigués apuntant a una de les finestres, s'ha d'observar allò que segons la direcció i en el sentit de la marxa, es trobaran els participants en el seu camí. Durant aquesta fase és convenient cronometrar el temps mitjà d'execució de tot el recorregut.

El tipus de finestra elegit per a l'elaboració del recorregut, com ja s'ha comentat en el paràgraf anterior, és la denominada de fotos, per la qual cosa és el que més documentació accessòria aporta sobre els aspectes històrics i culturals i pel fàcil accés que la majoria dels participants tenen avui en dia a càmeres digitals i telèfons mòbils amb càmera incorporada. El professor ha d'explicar als alumnes el tipus d'imatge que han de captar, fent especial atenció perquè evitin plans amplis que puguin aportar més informació de l'estrictament necessària i incitin els participants a realitzar aquesta activitat d'orientació i accedir al final del recorregut sense haver de seguir la seqüència d'imatges, per la qual cosa s'ha d'aconsejar que es realitzin fotos de plans curts, primers plans, a detalls de les façanes, mobiliari, que només poden ser identificats amb la realitat sent al lloc *in situ* (figura 3).

És important que els indicis que es reflecteixin sobre les finestres siguin permanents, perquè des del moment que es comença a dissenyar el recorregut fins que es posa en pràctica sol passar un temps que, a les zones urbanes, pot suposar canvis importants. Per tant, és aconsellable no recollir informació de cartells, pintades, senyals de circulació provisionals, etc.

Al costat de la recollida d'imatges per elaborar el mapa, és pertinent que cada equip que està elaborant el recorregut d'orientació, reculli informació sobre els llocs pels quals s'ha d'anar passant; podem comprovar que els participants han transitat per totes i cada una de les finestres que es troben recollides al mapa. Per fer-ho cal realitzar una "pregunta control" cada sis finestres que corrobore que han estat en aquest lloc, demanant informació, que únicament pot ser obtinguda si han estat a la zona esmentada. Conscients que el nostre objectiu és promoure el coneixement del patrimoni historicoartístic de la ciutat, exemples de preguntes control poden ser, en quin segle va ser construït un monument, quin és el tipus de columnes que té l'església o qui va ser l'arquitecte d'una determinada construcció que apareix a la imatge.

A continuació cada equip de tres o quatre components ha d'organitzar la informació demanada decidint, definitivament, tots els punts de pas del recorregut, i conseqüentment la ruta completa amb les preguntes control que hi seran incloses. Per al disseny gràfic dels fulls de pistes se'ls dona una guia a seguir que inclogui a cada foli un total de sis imatges i una pregunta control (figura 4); cal completar un mínim de trenta finestres per elaborar el recorregut en la seva totalitat. En un full a part, han d'incloure les respostes a les preguntes control que conté el recorregut, per tal de separar-les del recorregut quan sigui posat en pràctica pels participants.

Culminat el disseny del recorregut és convenient que cada equip torni a fer-lo a peu amb algú aliè al grup que l'ha elaborat, per verificar que totes les dades poden ser interpretades correctament, igual com els temps mitjans necessaris per poder ser superat.

El professor pot utilitzar com a estratègia encarregar l'elaboració d'aquesta activitat al principi de la unitat didàctica perquè el recorregut sigui lliurat en el termini màxim d'un mes, de tal forma, que mentre van desenvolupant-se les sessions pràctiques entorn de l'orientació a l'aula, els alumnes tinguin prou temps per organitzar-se i aconseguir una càmera fotogràfica, preferentment digital, que els permeti de realitzar tantes fotos com siguin necessàries i ampliar la imatge tant com calgui per no donar més pistes de les estrictament necessàries a la resta de participants.

A més a més, perquè realitzin el recorregut sobre el plànol se'ls pot suggerir que passin per l'oficina de turisme on poden adquirir el mapa turístic amb els monuments de la ciutat, o accedint a webs sobre la ciutat amb



▲ **Figura 3**  
Primer pla d'una de les finestres del monument "Hospital de Santiago" a Úbeda

**Recorregut d'orientació urbana**

1	2
3	4
5	6

Pregunta control .....

◀ **Figura 4**  
Exemple de guia per a l'elaboració d'un recorregut d'orientació urbana

informació turística a través de la xarxa (<http://www.ubedainteresa.com>), o consultant bibliografia editada sobre aquest tema (Bock i García Rodríguez, 1998; Almansa, 2005).

Una vegada transcorregut el mes de termini establert, el professor recull els recorreguts elaborats per cada equip i realitza una primera avaluació de l'activitat, tot posant atenció al fet que els treballs s'hagin ajustat a les premisses establertes de nombre mínim de finestres, monuments i preguntes control, fotos en plans curts i seqüència correcta del recorregut. En una sessió posterior, i havent informat el professor al director del centre d'ensenyament que els alumnes realitzaran una pràctica d'orientació fora del col·legi, el professor fa lliurament a cada grup de tres o quatre alumnes d'un recorregut d'orientació que han elaborat altres companys, tot assegurant-se que les respostes de les preguntes control han estat extretes del document i anotant l'hora de sortida.

Finalment, com a criteri d'avaluació junt amb el compliment dels requisits exigits pel professor per elaborar el recorregut es pot afegir que els equips responguin correctament a cada una de les preguntes control i en segon lloc, el temps invertit a realitzar-lo cada equip.

## Orientació subaquàtica

A continuació s'explica una peculiar i nova experiència d'orientació subaquàtica, desenvolupada dins de les activitats complementàries d'un centre educatiu. Com es pot comprendre, per dur-la a terme cal que conflueixin un seguit de factors favorables, no només a nivell humà, sinó d'ubicació del centre.

Aquesta experiència concreta va ser inclosa dins de la programació d'activitats complementàries del CEIP Virgen del Mar de Cabo de Gata (Almeria) i es va desenvolupar l'últim dia del curs a la platja de San Miguel del Parque Natural del Cabo de Gata. Fa uns anys que es va instaurar la visita a la platja l'últim dia de curs i aquesta experiència sorgeix aprofitant totes aquestes circumstàncies.

## Consideracions generals

Abans de la realització de l'activitat es van realitzar diversos jocs d'orientació dins i fora de l'aula; la resposta de l'alumnat va ser molt satisfactòria, la qual cosa va

va fer palès el plantejament d'aquesta altra manera de treballar l'orientació.

El que es va valorar en aquell moment concret van ser els aspectes següents:

- *El medi de desenvolupament*: com que l'activitat havia de desenvolupar-se a la platja i els alumnes estaven autoritzats a banyar-se, l'ideal era aprofitar el medi aquàtic, per ell mateix molt motivador en no ser habitual el desenvolupament d'activitats del centre educatiu.
- *La seguretat dels participants*: aquest és un dels aspectes que més preocupa els professionals d'Educació Física. Per això és convenient disminuir al màxim els perills i augmentar el control sobre l'activitat. En aquest cas, la solució va ser reduir el nombre de participants que s'aventuraven dins l'aigua per a la realització de l'activitat. Si duem a terme l'organització del joc per parelles se'n pot controlar perfectament el desenvolupament, atès que només hem d'estar pendents de dos alumnes alhora. Igualment, cal procurar que tots els participants sàpiguen nedar prèviament, perquè l'activitat es desenvolupa en zones on no es toca el fons, encara que amb poca profunditat (dos o tres metres).
- *L'adequació dels materials*: no hi ha dubte que una activitat que es desenvolupa dins l'aigua condiciona l'ús d'uns materials específics. En aquest cas, es va adoptar la mesura de plastificar els mapes, les pistes i les targetes de control, perquè s'havien de submergir. És important eliminar les arestes dels fulls plastificats i evitar l'ús de grapes o altres objectes que puguin fer mal als participants sota l'aigua. Es necessiten també dos parells d'ulleres de natació per poder veure-hi sota l'aigua.
- *Els continguts que poden desenvolupar-se*: a través d'aquesta pràctica es poden treballar diferents continguts de l'àrea d'Educació Física: desenvolupament de l'orientació en el medi aquàtic; pràctica d'activitats alternatives que es poden fer dins de l'aigua; desenvolupament de les tècniques nata-tòries a través del joc; valoració del medi aquàtic com una forma de gaudi; iniciació del busseig en apnea a través de l'orientació.

Hi ha diversos passos a seguir per al desenvolupament d'aquesta activitat, perquè demana una preparació elaborada prèvia:

*Fase 1:* en un primer moment hem de seleccionar el lloc exacte on dur a terme el joc d'orientació subaquàtica. Podem utilitzar una piscina, si el centre educatiu en té alguna dins de les seves instal·lacions o propera, o una platja, ja sigui propera al centre o amb motiu d'una visita a la costa. És més senzill controlar l'activitat en una piscina, perquè les condicions de la làmina d'aigua no canvien. Quant a la platja, l'ideal és desenvolupar l'activitat en una zona poc profunda, col·locant les pistes on els alumnes no toquin el fons, de manera que se'ls obligui a bussejar. Per motius de seguretat, i com és lògic, és convenient conèixer prèviament la platja.

*Fase 2:* a continuació hem de fer una relació dels materials i recursos necessaris per a la realització de l'activitat. En aquesta experiència es van utilitzar els materials següents:

- *Maneguins de natació:* empleats com a boies de senyalització. Es va elegir aquest material perquè és econòmic i perquè dóna la possibilitat de colors variats. També es poden utilitzar ampolles buides tancades, amb la qual cosa treballarem també el reciclatge de residus.
- *Pedres:* han de ser d'almenys 15 centímetres de diàmetre i s'utilitzaran per assegurar les boies i les pistes. Si no tenim possibilitat de trobar pedres d'aquesta mida a la platja podem buscar-les prèviament en altres llocs o aconseguir-les en empreses encarregades de fer proves de materials de construcció, que rebutgen diàriament moltes pedres cilíndriques, ideals per a aquesta activitat.
- *Cordill o fil:* usat per lligar les pistes a les pedres que es troben en el fons i per assegurar les boies a les pedres.
- *Plànols, pistes i targeta de control.*
- *Plastificadora:* per impermeabilitzar el material que utilitzaran els participants durant el transcurs del joc. Reiterem la conveniència de retallar posteriorment les arestes per evitar possibles lesions.
- *Veta adherent:* s'utilitza per col·locar les pistes o símbols sobre la targeta de control, per poder-les posar i treure amb facilitat.

*Fase 3:* Una vegada que tenim tots els materials haurem d'elaborar els croquis, pistes i targetes de control. Els plànols estaran constituïts per la distribució de les boies; caldrà respectar la mateixa distribució a l'hora de col·locar els objectes a l'aigua. Les pistes poden ser símbols senzills que es diferenciïn bé, perquè s'obser-

varan sota l'aigua. Les targetes de control poden tenir deu apartats dins dels quals posarem amb veta adherent les deu pistes que hem elaborat. Cal tenir en compte que cada plànol portarà un ordre diferent en la senyalització de les pistes, amb la finalitat que cada grup o parella no pugui copiar cap altre participant.

*Fase 4:* el mateix dia que estigui programada l'activitat haurem de preparar prèviament l'escenari de joc; necessitarem tenir tots els materials llestos i anar amb prou antelació per poder col·locar les pistes, les pedres i les boies al lloc corresponent, segons indiqui el mapa. En aquest cas es començà a preparar-lo amb dues hores d'antelació a l'inici de la jornada escolar. No obstant això, el temps pot variar si es compta amb ajuda o si ho fem en una piscina.

*Fase 5:* el joc pròpiament dit consisteix a organitzar la classe per parelles i assignar a cada parella un mapa amb un ordre de pistes determinat, que s'indicarà amb números de l'1 al 10 al costat de cadascuna. A més a més, cada parella portarà una targeta de control amb les deu pistes o símbols desordenats (enganxats amb velcro a les deu caselles del carnet de ruta numerades de l'1 al 10). La finalitat del joc serà col·locar les deu pistes o símbols de la targeta en l'ordre que les vagin trobant, segons indiqui el croquis que porta cada equip o parella. Es comprovarà que l'ordre és el correcte segons el plànol i es controlarà el temps d'execució, per veure qui triga menys.

## Consideracions finals

Queda patent la importància que tenen les activitats d'orientació tant a l'aula d'educació física com fora d'aquesta, com a contingut dins dels ensenyaments mínims tant a primària com a secundària i la seva contribució a la formació integral del nen. Des d'aquest treball, s'han aportat diverses propostes per al seu desenvolupament en entorns familiars com ara el gimnàs, el pati i les proximitats del centre educatiu, igual com en espais totalment nous en el cas de la piscina o el mar.

Les característiques que té l'orientació la fan factible per al seu ús des dels últims cursos de primària, igual com al llarg de tota l'etapa de secundària, a més a més de permetre un treball interdisciplinari amb altres matèries com ara Geografia, Ciències Naturals, Llengua i Plàstica i el desenvolupament dels temes transversals com l'educació ambiental, coeducació, educació viària i educació per a la salut.

S'han aportat eines, instruments i exemples per dur les propostes a terme al centre i convidem el personal docent que a partir d'aquests suggeriments, realitzi modificacions i adaptacions al seu entorn i centre que s'ajustin més i millor a les necessitats i interessos particulars de cada un, fent d'aquest contingut d'educació física, un instrument motivador i afavoridor de la pràctica d'activitat físicoesportiva dels nens fora de l'entorn escolar, sota un prisma de comportament raonable i de respecte al medi que els envolta.

## Referències bibliogràfiques

- Almansa, J. M. (2005). *Guía completa de Úbeda y Baeza*. Jaén: El Olivo.
- Bocanegra, C. i Villanueva, A. (2003). Pautas para la elaboración de mapas de orientación de centros escolares y de jardines. *Retos* (6), 21-25.
- Bock, C. i 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. i 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 d'abril].
- García Fernández, P.; Martínez, A.; Parra, M.; Quintana, M. i Rovira, C. (2005). *Introducción a las actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- García Montes, M. E. i 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. i Ruiz Juan, F. (2000). El descubrimiento recreativo de la ciudad. A M. E. García Montes, A. I. Hernández i 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. i Zorrilla, P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes.
- Hernández, A. I. i García Montes, M. E. (1999). El deporte de orientación en la edad escolar. A M. L. Santos i F. Ruiz Juan (coords.), *Actividades físicas en el medio natural en el entorno del centro escolar de Primaria* (pàgs. 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. i Ruiz Juan, F. (2000). Conocimiento de la Universidad de Almería a través de la orientación. A M. E. García Montes, A. I. Hernández i F. Ruiz Juan (coords.), *Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales* (pàgs. 63-78). Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería. Asociación de Profesores de Educación Física de Almería.
- Martín, J. M. i Sánchez, M. (2000). *Guía de Úbeda y Baeza*. Jaén: Universidad de Jaén. Vicerrectorado de Extensión Universitaria. Servicio de Publicaciones.
- Morales, A. i Guzmán, M. (2000). *Diccionario temático de los deportes. Manual de términos en la actividad física y el deporte*. Málaga: Argual.
- Querol, S. i 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* (22a 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 núm 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). Orientació a peu i en bicicleta. Un mitjà per treballar l'orientació al medi natural i alhora promocionar la utilització de la bicicleta a l'ESO. *Apunts. Educació Física i Esports* (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.