

Relación entre Orientación y Educación Física: Juegos y Actividades para su Aplicación en el Contexto Educativo

Autor: Martínez González-Mohino, Daniel (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor de Educación Física en Educación Secundaria).

Público: Profesores de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Relación entre Orientación y Educación Física: Juegos y Actividades para su Aplicación en el Contexto Educativo.

Resumen

La práctica de orientación constituye uno de los contenidos que nos permite acercarnos en mayor medida a la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y que a la vez, cumple con el requisito de tener una factible y práctica aplicación al marco educativo. En este sentido, la orientación como actividad física en el medio natural contribuye a la formación integral del alumnado, fomentando el desarrollo de la responsabilidad, condición física y autonomía en los mismos y por ello es muy interesante incluirla como contenido educativo en nuestras clases de Educación Física.

Palabras clave: Actividades en el medio natural, Orientación, Valor Educativo, Progresión, Brújula, Mapa, Juego, Actividades.

Title: Relationship between Orientation and Physical Education: Games and Activities for Application in the Educational Context.

Abstract

The practice of orientation is one of the contents that allows us to get closer to the practice of physical and sporting activities in the natural environment and which, at the same time, meets the requirement to have a feasible and practical application to the educational framework. In this sense, orientation as a physical activity in the natural environment contributes to the integral formation of students, promoting the development of responsibility, physical condition and autonomy in them and therefore it is very interesting to include it as an educational content in our Physical Education classes.

Keywords: Activities in the natural environment, Orientation, Educational Value, Progression, Compass, Map, Game, Activities.

Recibido 2017-02-12; Aceptado 2017-02-27; Publicado 2017-03-25; Código PD: 081064

1. INTRODUCCIÓN

Si pretendemos encontrar las actividades relacionadas con la orientación como contenido educativo en la materia de Educación Física, tengo que decir que es fácil localizarlos puesto que se encuentran desarrollados dentro del **Bloque de Contenidos denominado “Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural”** que se trabaja en Educación Secundaria, tanto en ESO como en Bachillerato, aunque también se debe incidir en ellos desde otros bloques como son “Condición Física y Salud” y “Juegos y Deportes”.

El enfoque deportivo permite un trabajo alternativo de la resistencia aeróbica con más aceptación que otros métodos como “carrera continua” o “interval training”.

Además, debemos tener en cuenta que no todos los contenidos deben tratarse necesariamente en el medio natural, pudiendo tener **cabida** en el propio **centro docente** y en su **entorno más próximo**.

Así, la introducción y enseñanza del Deporte de Orientación la haremos en un espacio cercano y conocido por los alumnos (centro, parques, calles y zonas monumentales) para después adentrarnos en el espacio natural.

De la misma forma, contribuye a la formación integral del alumnado, debido a su estrecha relación con la Educación Medioambiental, con la Educación para la Salud, con la Educación del Consumidor y con la Educación para la Igualdad de oportunidades entre sexos.

Además, también nos encontramos ante un contenido de carácter interdisciplinar, relacionado en mayor medida, aparte de con la Educación Física, con las áreas de Ciencias Naturales, de Geografía, de Historia, de Matemáticas e incluso con el área de Plástica.

Esto nos indica que los conceptos, procedimientos y actitudes relacionados con la Orientación son muy importantes y deben ser tratados en el aula, tratando de mejorar la condición física, salud y formación como personas de nuestros alumnos y alumnas.

2. RELACIÓN ENTRE ORIENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

La relación de la orientación con actividad física va más lejos de la simple interpretación como deporte de competición o como actividad para la ocupación del tiempo libre o de mantenimiento de la forma física de cualquier persona.

Se trata de una actividad cuya práctica aporta múltiples valores educativos:

- **Formación física:** este quizá sea el valor más reconocido de la actividad que estamos tratando ya que su práctica desarrolla capacidades físicas básicas y cualidades motrices, favorece la transferencia entre actividades y propicia el enriquecimiento de patrones motores.
- **Formación integral** de la persona: tanto en lo referente a conceptos (relieve, escala, grados), como a procedimientos (manejo de instrumental, mejora de la resistencia) y a actitudes (perseverancia, esfuerzo, cooperación, socialización) lo cual favorecerá la correcta interpretación del marco natural, la comprensión e integración de las relaciones ecológicas.
- **Sociabilidad y solidaridad:** mejora el conocimiento del grupo y se estimula una mayor cohesión gracias a las relaciones sociales que se establecen.
- **Educación Medioambiental:** Conciencia y mentaliza sobre la necesidad de proteger el medio ambiente y hacer un uso y disfrute racional de éste. Es un aspecto susceptible de educar ya que no se adquiere de forma espontánea, sino que debe ser progresiva y continuamente cultivado.
- Siguiendo con la transmisión de valores, **Educación Emancipadora**, ya que muchas de las decisiones quedan en manos del practicante teniendo una oportunidad única de desarrollar su responsabilidad e independencia, por lo que se desarrolla la autonomía del individuo, comprobando sus posibilidades y límites.
- **Metodologías de trabajo abiertas y participativas;** nos encontramos ante un enfoque no directivo de las actividades sirviéndonos de la metodología del descubrimiento.
- **Factor motivacional:** la continua búsqueda (disonancia cognitiva) convierte la actividad en un desafío, un reto para el individuo practicante.
- **Sentido lúdico y recreativo:** adquiere especial importancia como actividad física, alternativa para la ocupación del tiempo libre y de ocio. Permite ofrecer hábitos de práctica saludable.

En definitiva, se puede concluir que su **valor educativo** y su contribución a la **formación integral** y **concienciación ecológica** del alumnado son **incuestionables**, pudiendo dotar al mismo de conceptos, técnicas propias y actitudes (especialmente referidas a la conservación y respeto por el medio ambiente).

En torno a ello, señalar que, además, el contacto entre el ser humano y la Naturaleza multiplica las **opciones de disfrute**.

A partir de esto, las posibilidades de aplicación de la Orientación en el ámbito escolar pasan por realizar una adaptación que sirva de punto de partida para la posterior progresión.

3. DIRECTRICES DIDÁCTICAS PARA LAS ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN

A continuación, muestro algunas directrices didácticas que, según **Parra Boyero** (2.000) marcarán la progresión de este aprendizaje:

- a) **Terreno:** dificultad creciente, de lo conocido a lo desconocido, de zonas llanas a otras zonas más variadas.
- b) **Mapas:** elaborados, del entorno (calles y parques) y topográficos.
- c) **Ubicación y número de los controles:** orientación sobre distancias cortas al principio pasando después a orientación sobre distancias mayores.

d) **Contingencia:** control de la misma en espacios abiertos, delimitando y reconociendo el terreno con anterioridad a su utilización.

4. NIVELES EN LA ENSEÑANZA DE LA ORIENTACIÓN

En relación con la progresión en dificultad de aprendizaje, la enseñanza de la orientación puede establecerse en tres niveles:

- **Orientación en el centro:** toma de contacto con la actividad, vídeos que le motiven y explicación sencilla en el mapa, el control y el concepto de escala. Podría ser suficiente el uso del gimnasio. Aún no se introduce la brújula.
- **Orientación en terreno cercano y conocido:** se produce un empleo más real de la escala y la leyenda y se comienza a utilizar la brújula, ampliando la zona de actividad al conjunto del centro y parques cercanos.
- **Orientación en terreno desconocido:** la dificultad radica en el uso de la brújula y la novedad del área de actividad.

5. MANEJO DE LA BRÚJULA

El aprendizaje de la correcta utilización conjunta del plano y de la brújula es fundamental en este tipo de actividades y juegos ya que es lo que permitirá orientarse, seguir un rumbo determinado o llegar a un control y encontrar una baliza durante una carrera de orientación.

De esta manera, en el manejo conjunto de brújula y mapa para la orientación se siguen tres pasos:

1º Orientar el mapa hacia el norte: Colocamos la brújula encima del mapa, girándolo hasta que la aguja magnética se sitúe paralela a las líneas norte-sur (meridianos) de dicho mapa y la parte roja de la aguja coincida con las indicaciones que indican el norte del mapa.

2º Marcar la ruta: Colocamos uno de los bordes de la brújula o una línea de dirección uniendo los dos puntos: donde nos encontramos y donde queremos ir.

3º Fijar rumbo: Giramos el limbo hasta que la flecha del limbo que indica el norte y las líneas que señalan los meridianos en la brújula coincidan o se encuentre paralelas con las líneas que indican la dirección Norte en el mapa.

La flecha de dirección de la brújula (no confundirla con la aguja magnética, que siempre marca el Norte) indicará la dirección y los grados que debemos tomar para llegar al lugar deseado y con ello, el rumbo a seguir.

En otro orden de cosas, debemos tener la precaución de trabajar siempre con la brújula en posición completamente horizontal, pues de lo contrario nos puede indicar la dirección con algún margen de error.

6. PROPUESTA DE APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN

Una posible propuesta de aprendizaje de estos contenidos en el ámbito educativo sería:

1. A partir del conocimiento teórico de conceptos (mapa, escala, leyenda, control,...), los alumnos **dibujarán un mapa del gimnasio** estableciendo su propia escala (cada x pasos equivalen x cuadrículas de una hoja). Ello sirve como práctica de talonamiento.

2. Después se les propone un **mapa común detallando un número determinado de controles**. Cada alumno/a lo copiará y se utilizará para hacer diferentes actividades: carrera individual, carrera por parejas y sin orden de recorrido, igual con orden, presentando cada pista encontrada al profesor, presentando las pistas al final, búsqueda "a ciegas" una vez visto el control en el mapa....

3. Como siguiente paso estaría el **uso de la brújula**, aprovechando un parque o zona cercana y conocida, pudiendo plantear actividades de orientación con brújula por parejas o tríos.

4. Finalmente, se podría organizar una actividad de **orientación** similar al punto anterior, pero **en terreno desconocido**, como actividad de un día.

7. JUEGOS Y ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN

Funollet, en 1.989, opina que todos los juegos y actividades que orienten en el espacio forman parte de los juegos de orientación; por lo tanto, en un nivel muy básico, todos los juegos sensoriales forman parte de los mismos.

Aclarar que según el mismo autor, entendemos por **Juego** “*Actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma*”.

En este sentido, el mismo autor ofrece la siguiente progresión:

1) **Juegos sensoriales**: trabajo de orientación mediante aislamiento sensorial: oído, vista, tacto u olfato. Constituye una etapa previa, un bloque inicial.

2) **Juegos de pistas y observación** (rastros y gymkhanas): se trata de encontrar controles en donde habrá pistas que nos lleven a nuevas pistas para así, llegar al punto final.

También se pueden plantear pruebas en los diferentes controles. Se suele realizar en grupos. En esta fase aparecen códigos, los cuales podemos inventar junto con los alumnos y así se implican en mayor medida.

3) **Ejercicios de orientación**: dibujar planos, elaborar balizas, diseñar pistas, calcular distancias y rumbos.... El objetivo es fomentar la autonomía y la responsabilidad.

4) **Marchas de orientación**: similares a los recorridos de acondicionamiento, realizándose en grupos y con un planteamiento recreativo, disfrutando de la naturaleza al mismo tiempo que practicamos con la brújula y mapa.

Aquí ya aparece el itinerario en un entorno natural.

5) **Carreras de orientación**: es la orientación entendida como deporte de competición, integrando los recursos humanos, artificiales, naturales y físicos.

Por último, para terminar el artículo, paso a mostrar algunos ejemplos de juegos y actividades de orientación propuestos por **Pinos Quílez** (1.997) y que personalmente he aplicado en clase, sobre todo en el primer ciclo de ESO, donde considero que tienen mayor aplicación:

+ **Rastreo**: Se trata de seguir unos rastros o huellas que pueden ser:

- * Pistas voluntarias: Son artificiales dejadas por el hombre (pintura, objetos, grabados en el suelo...).
- * Pistas involuntarias o naturales (huellas de hombre o de animales).

Se organizarán en grupos y se trazará un recorrido determinado; el grupo que termine en menos tiempo y encuentre el tesoro tras seguir todas las pistas, gana.

Este juego se aplica en Primaria e incluso en el primer curso de ESO.

+ **Recorrido de orientación entre los aparatos del gimnasio**: primero con los ojos abiertos, memorizando los pasos que hay que dar en cada dirección (práctica de talonamiento) y después con los ojos cerrados, recordando lo memorizado ¿Quién ha realizado el recorrido perfectamente? ¿Quién lo ha hecho en menor tiempo?

+ **El Mensaje Secreto**: por parejas, el juego consta de las siguientes fases:

- 1ª Fase: Traducir el código al castellano cambiando las claves por letras.
- 2ª Fase: Una vez traducido el texto, encontrar los lugares del terreno a que se refieren dichas pistas.
- 3ª Fase: En cada uno de dichos lugares donde os remiten las pistas habrá una señal que contendrá una letra; esta letra será parte de una palabra que debes de completar anotando la letra en su número correspondiente.

+ **Orientación con Croquis del Instituto**: con la ayuda del croquis del centro (que ellos mismos han podido elaborar), intentan buscar objetos o pistas que el profesor ha dejado en determinados lugares del instituto y cuya situación viene reflejada en el croquis.

Bibliografía

- Funollet, F. (1989) Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectivas de futuro. Apunts, 18. Barcelona.
- Parra Boyero, M. (2.000) apuntes de la asignatura “Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza”. UEX. Cáceres.
- Pinos Quílez, M. (1.997) “Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza”. Gymnos Editorial. Madrid.