

LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA COMO MEDIO INTERDISCIPLINAR ORIENTEERING AS AN INTERDISCIPLINARY MEDIUM

Autor:

Escaravajal-Rodríguez, J. C.

Institución:

Universidad de Murcia jcescaravajalrodriguez@gmail.com

Resumen:

La orientación es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula. En este trabajo se propone una Unidad Didáctica, de 6 sesiones, enfocada a alumnos de 4º de la ESO, para trabajar la orientación siguiendo una progresión en función del entorno y donde se integra el teléfono móvil como recurso novedoso en la última sesión. Este tipo de contenido permite trabajar otros, de manera interdisciplinar, convirtiéndose este deporte en un medio para trabajar contenidos históricos, de higiene postural, mitos, entre otros., como se puede observar en las sesiones desarrolladas. A partir de las opiniones recogidas de los alumnos y las que ofrece la propia experiencia, podemos considerar que la orientación es un contenido que permite trabajar otros contenidos a la vez y la integración de las TIC en las actividades, incrementa la motivación en los alumnos y las hace más atractivas. Además de ser la orientación, un contenido que por sí solo ya es atractivo para los alumnos.

Palabras Clave: TIC; medio natural; códigos QR; innovación; educación física; unidad didáctica.

Abstract:

Orienteering is a sport in which competitors visit a certain number of pinpointed places in an area in the shortest possible time with the help of both the information provided by a map and a compass. This project proposes a six-session didactic unit aimed to 4^o ESO students to practice orienteering following a progression according to the environment which integrates mobile devices as an innovative resource in the last session. This kind of content allows working in an interdisciplinary way, this sport becoming a medium to work historical contents, postural hygiene and myths among others, as the full-fledged session show. As from different opinions from students and the ones this activity offers, it can be considered that orienteering allows working on the contents and the integration of TIC in the activities, as well as increasing the student motivation while making them more appealing, besides orienteering being already interesting for them.

Key Words:

ICT; natural environment; QR codes; innovation; physical education; teaching unit.

1. INTRODUCCIÓN

La Federación Española de Orientación (2012) define la orientación como “un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula” (p. 5). Principalmente existen dos tipos de modalidades a la hora de visitar los controles, de tipo lineal en el que hay que visitar los puntos en el orden establecido, y de tipo score donde el orden de visita lo elige el participante.

Actualmente, la práctica de carreras de orientación es cada vez mayor en la sociedad debido a su carácter competitivo, recreativo y educativo, así como por los múltiples beneficios que conlleva su práctica (Escaravajal, Nicolás, Moreno, Ruiz & Otálora, 2014; Santoyo, 2005).

En el ámbito de la educación, la orientación deportiva es bastante utilizada por los profesores de Educación Física, ya que ofrece diferentes alternativas al poderse realizar en el propio centro escolar, en el medio urbano y por supuesto, en el medio natural (Timón & Hormigo, 2010). Siendo, entre todas las actividades físicas en el medio natural (AFMN), el deporte más incluido como contenido en las programaciones didácticas por los docentes de Educación Física (García, Martínez, Parra, Quintana, & Rovira, 2005; Granero-Gallegos, Baena-Extremera, & Martínez, 2010; Sáez, 2008).

A la hora de impartir contenidos sobre la orientación, una posible progresión atendiendo al entorno sería: centro escolar, parque o jardín cercano, medio urbano más abierto y por último, medio natural.

En relación al currículo de Secundaria, la orientación estaría recogida en el área de la Educación Física dentro de las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (Real Decreto 1105/2014). De forma más concreta en la Región de Murcia, la etapa de Secundaria está regulada por el Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015. En esta etapa, dentro de los diferentes bloques de la Educación Física, las AFMN están incluidas en el Bloque 2 de Juegos y Actividades Deportivas, ofreciendo una oportunidad

para que el alumno interactúe directamente con el entorno, valore su conservación y el impacto que tienen dichas actividades en él.

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

En la actualidad la tecnología cada día está más avanzada, esto crea un replanteamiento de la educación. La incorporación de las TIC a la educación se ha convertido en un desafío para los docentes y en una necesidad para que los jóvenes.

El uso de los teléfonos móviles en educación puede ser una poderosa herramienta educativa por sus características: inmediatez, conectividad, ubicuidad y adaptabilidad (Cantillo, Roura, & Sánchez-Palacín, 2012).

En esta línea se encuentran los códigos QR, que se caracterizan por ser códigos capaces de almacenar información y se identifican por su forma cuadrada y por sus tres cuadrados situados en las esquinas del código. Actualmente, permiten contener información y realizar acciones como abrir una página web, leer un texto, contener un PDF, una imagen, etc.

La utilización de las TIC en Educación Física está recogida en el Bloque 4 de Elementos comunes y transversales.

Utilización de las TIC como recurso para la mejora del proceso de aprendizaje de los alumnos. La necesidad del alumno de diseñar y presentar sus trabajos, darles difusión, realizar búsquedas de información, usar herramientas colaborativas para el trabajo en grupo, así como el uso de aplicaciones informáticas específicas relacionadas con la práctica física, que puedan complementar y motivar el proceso de enseñanza-aprendizaje, hacen que las TIC sean esenciales en la educación actual. (Decreto nº 220/2015, p. 31.163).

En base a esto se presenta la siguiente Unidad Didáctica (UD), que trata sobre el contenido de orientación deportiva, está enfocada a alumnos de 4º de ESO, con edades comprendidas entre los 15 y 16 años, y se trabajan otros contenidos de forma interdisciplinar. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es

presentar una UD de orientación deportiva realizada con alumnos de 4º de ESO.

2. OBJETIVOS EDUCATIVOS

2.1. OBJETIVOS DE ETAPA VINCULADOS CON LA U.D.

En base al Real Decreto 1105/2014 se seleccionen los siguientes objetivos, siendo éstos los que más se vinculan con la UD. Relación con los objetivos de etapa:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para

favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

2.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A continuación se enumeran los objetivos generales y secundarios a conseguir con esta UD:

- **Objetivos generales:**
 - Conocer la orientación deportiva y sus fundamentos básicos.
 - Experimentar las diferentes modalidades de la orientación deportiva.
 - Interpretar planos y orientarse en diferentes entornos.
 - Practicar la orientación de forma recreativa.
 - Respetar las normas y al resto de compañeros trabajando tanto en grupo como en parejas.
 - Organizar y preparar recorridos de orientación.
 - Adquirir valores como la tolerancia, la igualdad entre sexos, la solidaridad, el respeto, la cooperación, y la convivencia a través de la participación en actividades físico-deportivas.
- **Objetivos secundarios:**
 - Conocer el entorno cercano de los propios alumnos a través de retos y la orientación (alrededores del centro y centro de la ciudad).
 - Aprender otros contenidos a través de la orientación (historia de la ciudad y lugares, contenidos teóricos sobre higiene postural, curiosidades alimentarias, etc.).
 - Vivir nuevas experiencias para aprovechar el tiempo libre.

- Conocer los beneficios de las actividades deportivas para la mejora de la salud.
- Participar en actividades deportivas fuera del entorno convencional.

3. COMPETENCIAS CLAVES VINCULADAS CON LA U.D.

Las competencias claves en las que se contribuye con esta UD son (Orden ECD/65/2015):

- **COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** Utilizar el lenguaje como instrumento de comunicación, destrezas como la lectura, la escritura, el habla, la escucha y la conversación, así como el aprendizaje de vocabulario nuevo para el discente. Desde la oralidad y la escritura hasta las formas más sofisticadas de comunicación audiovisual o mediada por la tecnología, el individuo participa de un complejo entramado de posibilidades comunicativas gracias a las cuales expande su competencia y su capacidad de interacción con otros individuos.
- **COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA:** Comprensión de la perspectiva, la elaboración y lectura de mapas (escala, distancias, etc.), la transformación de las formas con y sin tecnología, la interpretación de vistas de escenas tridimensionales desde distintas perspectivas y la construcción de representaciones de formas.

Las competencias básicas en ciencia y tecnología son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos. Fomento de destrezas que permitan utilizar y manipular herramientas y máquinas tecnológicas, como los códigos QR y el teléfono móvil.

- **COMPETENCIA DIGITAL.** Implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los

objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad. El uso del teléfono móvil para superar retos, utilización de la cámara y lectura de códigos QR.

- **APRENDER A APRENDER.** Aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales. También se da en el contexto de trabajo en equipo. Incluye conocimientos sobre los procesos mentales implicados en el aprendizaje (cómo se aprende). Saber aprender en un determinado ámbito implica ser capaz de adquirir y asimilar nuevos conocimientos y llegar a dominar capacidades y destrezas propias de dicho ámbito. Puede haber una cierta transferencia de conocimiento de un campo a otro.
- **COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS.** Desarrollo de ciertas destrezas como la capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos sociales y culturales, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía. Las personas deben ser capaces de gestionar un comportamiento de respeto a las diferencias expresado de manera constructiva. Asimismo, esta competencia incluye actitudes y valores como una forma de colaboración, la seguridad en uno mismo y la integridad y honestidad.

4. CONTENIDOS DIDÁCTICOS DE LA U.D.

Los contenidos que se abordan en esta unidad didáctica son:

- Conocimientos de los fundamentos básicos de la orientación deportiva.
- Conocimiento y utilización del mapa y de las diferentes técnicas de orientación
- Práctica de la orientación con plano.
- Participación en actividades deportivas fuera del entorno convencional.

- Utilización de conocimientos interdisciplinares.
- Valoración de las capacidades de uno mismo y de los demás.
- Cooperación mediante el trabajo en grupos y parejas.
- Aceptación del trabajo de nuestros compañeros y competidores.
- Cumplimiento de las normas.
- Preparación de recorridos de orientación.
- Conocimiento del entorno cercano al alumno a través de retos y de la orientación (alrededores del centro y centro histórico de la ciudad).
- Comprensión de otros contenidos a través de la orientación (historia de la ciudad y lugares, contenidos teóricos sobre higiene postural, curiosidades alimentarias, etc.).

5. MATERIALES

Para trabajar la orientación se necesitan materiales específicos de este deporte, por ello se ha creado:

- El mapa del centro educativo y del casco urbano del pueblo utilizando el programa “OpenOrienteering Mapper” y la maquetación y el montaje de los recorridos con el programa “Purple Pen” (Figura 1 y 2).



Figura 1. Mapa de orientación del centro educativo.



Figura 2. Mapa del casco histórico del pueblo.

- El mapa de los alrededores del centro educativo con el programa “OpenOrienteerignMap”, éste permite crear los mapas automáticamente. Para su maquetación se utilizó el programa “Purple Pen” (Figura 3).



Figura 3. Mapa de los alrededores del centro educativo.

- Las balizas, que se utilizarán en las prácticas, se crearon con el programa “PowerPoint”, se imprimieron y se plastificaron (Figura 4).

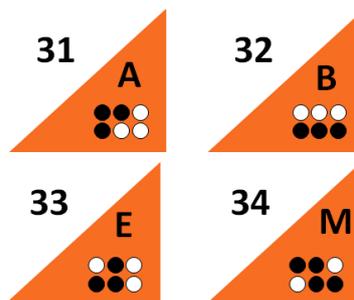


Figura 4. Ejemplo de balizas.

6. SESIONES DE LA U.D.: ¡NO TE PIERDAS, ORIENTATE!

Sesión 1 – Clase Magistral (teórica).	
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Descubrir un nuevo deporte como la orientación.- Adquirir las nociones básicas sobre las carreras de orientación, los elementos para su práctica y sus normas.- Conocer el contenido básico sobre planos y elementos del mapa.- Asimilar las técnicas de orientación.	<p><u>CONTENIDOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Conocimiento de los fundamentos básicos de las carreras de orientación y los elementos para su práctica.- Conocimiento y utilización del mapa y la brújula.- Asimilación de las técnicas de orientación.
<p><u>MATERIAL:</u> Presentación PowerPoint, material de orientación (mapa, brújula, Sportident, etc.).</p>	<p><u>INSTALACIONES:</u> Aula.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u></p> <p>Esta sesión se desarrollará en el aula, se trata de una clase magistral donde se explicarán los contenidos teóricos sobre la orientación deportiva a través de una presentación de PowerPoint que contendrá los siguientes contenidos</p> <ul style="list-style-type: none">- Qué es la orientación deportiva.- Modalidades.- Tipos de recorridos.- Elementos para su práctica: mapa, baliza, brújula, tarjeta de control y pinza, y control electrónico (Sportident).- Elementos del mapa: leyenda, línea del norte magnético, curvas de nivel, escala, recorrido y descripción de controles.	

- Técnicas de orientación: por detalles del terreno, doblado del mapa y técnica del semáforo.
- Organización del deporte de orientación.

Además, se utilizarán dos vídeos para presentar el deporte:

- <https://www.youtube.com/watch?v=q50jMDIRp74>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Q-H9Tm2cuSU&t=26s>

Durante la explicación de la teoría se irán introduciendo ejercicios prácticos para mantener la atención del alumnado (cálculo de la escala, comprender y relacionar curvas de nivel, etc.).

Sesión 2 – Recorrido lineal y por relevos-score.

<u>OBJETIVOS:</u>	<u>CONTENIDOS:</u>
<ul style="list-style-type: none">- Utilizar de forma práctica los elementos de la carrera de orientación (mapa y ficha de control).- Participar en recorridos de tipo lineal y de relevos score.- Orientarse en el centro escolar identificando los elementos del mapa.- Trabajar de forma cooperativa con los compañeros y respetar las normas.	<ul style="list-style-type: none">- Utilización del mapa de orientación y la ficha de control.- Participación en recorridos de tipo lineal y de relevos score.- Orientación en el centro escolar.- Cooperación mediante el trabajo por parejas.- Cumplimiento de las normas.
<u>MATERIAL:</u> 20 balizas, 12 mapas, 24 hojas de control, 1 hoja de tiempos y 12 bolígrafos.	<u>INSTALACIONES:</u> Patio del centro educativo.
<u>DESARROLLO:</u>	

Esta es la primera sesión práctica de la UD, los alumnos realizarán dos tipos de recorridos, uno de tipo lineal y otro de tipo relevos-score. Además, habrán dos diferentes recorridos (recorrido 1 y 2), primero realizarán todos el tipo lineal, la mitad de las parejas el recorrido 1 y la otra mitad el recorrido 2 (Figura 1). Después, se intercambiarán los recorridos pero los realizarán de tipo relevos-score. Los alumnos deberán apuntar en la hoja de control (Figura 5) el código que encontrarán en cada baliza (Figura 4) para comprobar que han pasado, en el lineal tendrán que copiar la secuencia de círculos, y en el de relevos-score la letra (Figura 6). Las salidas se darán cada minuto por mismo recorrido y saldrán dos parejas a la vez de diferente recorrido. Ganarán las parejas más rápidas en completar el recorrido correctamente.

Nombre del Equipo:													
Componentes:													
R-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Nº Baliza:	(31)	(32)	(33)	(34)	(35)	(36)	(37)	(38)	(39)	(40)	(41)	(42)	(43)
Código:	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
Hora Salida:	Hora Llegada:			Tiempo Total:				R1	R2	R3	R4	R5	
								○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○

Figura 5. Hoja de control.

COMPROBACIÓN 1		COMPROBACIÓN 2		COMPROBACIÓN 1		COMPROBACIÓN 2	
Nº Baliza	Código						
1 (50)	●●●	1 (41)	●●●	(50)	S	(41)	Z
2 (40)	●●●	2 (42)	●●●	(40)	P	(42)	Q
3 (49)	●●●	3 (43)	●●●	(49)	X	(43)	G
4 (38)	●●●	4 (36)	●●●	(38)	V	(46)	J
5 (37)	●●●	5 (33)	●●●	(37)	D	(33)	E
6 (34)	●●●	6 (48)	●●●	(34)	M	(48)	T
7 (35)	●●●	7 (47)	●●●	(35)	N	(47)	R
8 (48)	●●●	8 (36)	●●●	(48)	T	(36)	Ñ
9 (46)	●●●	9 (38)	●●●	(46)	J	(38)	V
10 (45)	●●●	10 (39)	●●●	(45)	H	(39)	W
11 (42)	●●●	11 (40)	●●●	(42)	Q	(40)	P
12 (32)	●●●	12 (32)	●●●	(32)	B	(32)	B
13 (31)	●●●	13 (44)	●●●	(31)	A	(44)	K

Figura 6. Ficha de comprobación.

Sesión 3 – Recorridos temáticos.

OBJETIVOS:

- Participar en recorridos de tipo score.
- Orientarse en el centro escolar identificando los elementos del mapa.
- Trabajar de forma cooperativa con

CONTENIDOS:

- Utilización del mapa de orientación.
- Participación en un recorrido de tipo score.
- Orientación en el centro escolar.
- Cooperación mediante el trabajo por

<p>los compañeros y respetar las normas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Crear y exponer un mural sobre el tema asignado (higiene postural, curiosidades sobre la alimentación, orientación deportiva, y mitos sobre la actividad física y el deporte).- Aprender otros contenidos mediante la orientación (higiene postural, curiosidades sobre la alimentación, orientación deportiva, y mitos sobre la actividad física y el deporte).- Conocer y utilizar el código Morse.	<p>grupos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Cumplimiento de las normas.- Aprendizaje de otros contenidos mediante la orientación (higiene postural, curiosidades sobre la alimentación, orientación deportiva, y mitos sobre la actividad física y el deporte).- Creación de mural.- Exposición del tema asignado.- Aprendizaje y utilización del código Morse.
<p><u>MATERIAL:</u> 4 mapas, 20 balizas, 20 bolsas. 2 cartulinas grandes, 20 fundas de plástico, trozos de papel con la información, y materiales de plástica (pegamento, rotuladores, tijeras, etc.).</p>	<p><u>INSTALACIONES:</u> Patio del centro educativo.</p>
<p style="text-align: center;"><u>DESARROLLO:</u></p> <p>En esta sesión se dividirá la clase en cuatro grupos, a cada uno se le asignará un tema que se expondrá a más adelante. Cada grupo se dividirá en dos subgrupos, uno se encargará de recoger toda la información y el otro de conseguir la frase codificada por código Morse para posteriormente traducirla (Figura 7). Al descifrarla, le marcará la localización donde están los materiales para crear el mural para exponer. Toda la información sobre los temas y el código Morse estará en las balizas metida en fundas de plásticos (Figura 8), en el mapa estarán marcadas la localización de éstas.</p> <p>Los temas son:</p>	

- Curiosidades sobre la alimentación (Figura).
- Mitos sobre la actividad física y el deporte (Figura 10).
- Higiene postural (Figura 11).
- Orientación deportiva (Figura 12).

Una vez terminados los murales, los alumnos los expondrán a los compañeros, después serán colocados en la pared del pabellón para que cualquier alumno pueda verlos.

A ..	J ----	S ...	2 ----
B	K ---	T -	3 ----
C ----	L ...	U ...	4 ----
D ---	M --	V	5 ----
E .	N --	W ---	6 ----
F	O ---	X ----	7 ----
G ---	P ----	Y ----	8 ----
H	Q ----	Z ----	9 ----
I ..	R ---	1 ----	0 ----

Figura 7. Abecedario Código Morse.



Figura 8. Baliza con información.



Figura 9. Mural sobre Curiosidades sobre la Alimentación.



Figura 10. Mural sobre los Mitos sobre la Actividad Física y el Deporte.



Figura 11. Mural sobre Higiene Postural.



Figura 12. Mural sobre la Orientación Deportiva.

Sesión 4 – Organización de una carrera de orientación.

OBJETIVOS:

- Participar y organizar un recorrido de orientación.
- Orientarse en el centro escolar

CONTENIDOS:

- Participación y organización de un recorrido de orientación.
- Orientación en el centro escolar.

identificando los elementos del mapa. - Trabajar de forma cooperativa con los compañeros y respetar las normas.	- Cooperación mediante el trabajo por grupos y parejas. - Cumplimiento de las normas.
<p>MATERIAL: 12 mapas (con hoja transparente donde dibujar), 20 balizas, 12 hojas de control en blanco, 4 rotuladores, cuerda, 2 tijeras y bolígrafos.</p>	<p>INSTALACIONES: Patio del centro educativo.</p>

DESARROLLO:

En esta sesión se dividirá la clase en dos grupos, cada grupo tendrá que organizar un recorrido de orientación, para eso se le darán mapas vírgenes (Figura 13) con un folio transparente donde poder dibujar los controles (así conseguimos poder borrar y reutilizar el mapa), hojas de controles para rellenar (Figura 14) y las balizas para colocar (las utilizadas en las sesiones anteriores).

Cuando los grupos terminen de organizar los recorridos, se intercambiarán el material y realizarán el recorrido del otro grupo.



Figura 13. Mapa virgen.

Nombre del Equipo:										
Nº Baliza:	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Código:										
Hora Salida:	Hora Llegada:		Tiempo Total:		R1	R2				

Figura 14. Tarjeta de control.

Sesión 5 – Recorridos de orientación por los alrededores del centro educativo.

<p style="text-align: center;"><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar en recorridos de tipo lineal. - Orientarse en los alrededores del 	<p style="text-align: center;"><u>CONTENIDOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización del mapa de orientación. - Participación en un recorrido de tipo
---	--

<p>centro escolar identificando los elementos del mapa.</p> <ul style="list-style-type: none">- Trabajar de forma cooperativa con los compañeros y respetar las normas.- Conocer el entorno cercano al centro educativo.- Valorar y cuidar el entorno.	<p>lineal.</p> <ul style="list-style-type: none">- Orientación en los alrededores del centro escolar.- Cooperación mediante el trabajo por parejas.- Cumplimiento de las normas.- Respeto y cuidado al entorno.- Concomiendo del entorno cercano al centro educativo.
<p><u>MATERIAL:</u> 12 mapas de los alrededores del centro, 12 hojas de control y bolígrafos.</p>	<p><u>INSTALACIONES:</u> Alrededores del centro educativo.</p>
<p style="text-align: center;"><u>DESARROLLO:</u></p> <p>Los alumnos se dividirán por parejas y habrá dos recorridos de 14 controles a visitar (Figura 3). Saldrán cada minuto entre mismo recorrido y tendrán 30 minutos para terminarlo, en este caso no habrán balizas, los sitios donde tendrán que ir los alumnos serán lugares del medio urbano, donde tendrán que superar unos retos planteados en la hoja de control (Figura 15) relacionados con los sitios. Si los alumnos llegarán después de los 30 minutos serán descalificados, por lo tanto cuando se vaya a cumplir el tiempo, los alumnos tendrán que volver sin importar en qué punto del recorrido se encuentren.</p>	

RECORRIDO 1			
Nº	PISTA	PRUEBA	RESPUESTA
1º	Lugar donde se la gente se cambia de look (peinado)	¿A qué corresponde el cartel: gratis, legal, limitada?	
2º	Lugar donde se hacen celebran fiestas	¿Cuánto cuestan las fiestas infantiles? ¿Qué incluye?	
3º	Donde aparcen los vehículos	¿Qué tipo de parking es?	
4º	Lugar donde realizas la compra de casa	¿Qué precio tienen los siguientes alimentos? Banana, Fresas, Berenjena y Remolacha cocida.	
5º	Entre la gasolinera y el acceso al recinto de viviendas	¿Qué tipos y número de contenedores hay?	
6º	Si necesitas dinero a ese lugar vas...	¿Cuántos cajeros automáticos hay?	

7º	Lugar de entrenamiento	¿Cuánto tiempo puedes probar el deporte ofertado en la entrada?	
8º	Donde los extranjeros se alojan cuando visitan Águilas	¿Cuántas puertas hay en los balcones que dan a la rotonda?	
9º	Antes se utilizaba para llamar...	En el lado que no queda nada, ¿Cuál es su número de soporte?	
10º	En este lugar siempre suena música...	¿Cuáles son sus correos electrónicos?	
11º	El sitio preferido de las costureras, modistas, etc.	¿Con qué está prohibido entrar a este lugar?	
12º	Calle	¿Cómo se llama esta calle?	
13º	Casa nº20	¿Cómo se llama esta casa?	
14º	Casa abandonada	¿Cuántas palmeras hay en el jardín?	

Figura 15. Hoja de control.

Sesión 6 – Recorrido de orientación urbano-cultural por el casco histórico (Águilas).

<u>OBJETIVOS:</u>	<u>CONTENIDOS:</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Participar en recorridos de tipo score. - Orientarse en un medio urbano abierto. - Trabajar de forma cooperativa con los compañeros y respetar las normas. - Conocer la historia de los monumentos de Águilas. - Valorar y cuidar el entorno. - Superar retos planteados (históricos, selfies y enigmas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización del mapa de orientación. - Participación en un recorrido de tipo score. - Orientación en un medio urbano abierto. - Cooperación mediante el trabajo por parejas. - Cumplimiento de las normas. - Respeto y cuidado al entorno. - Concomiendo de la historia de los monumentos de Águilas. - Superación de retos (históricos,

<p>- Utilizar el teléfono móvil como herramienta de aprendizaje.</p>	<p>selfies y enigmas). - Utilización del teléfono móvil como herramienta de aprendizaje.</p>
<p><u>MATERIAL:</u> 25 mapas de los centro de Águilas, 25 cuadernos de campo, teléfono móvil, hoja de clasificación (Excel) y bolígrafos.</p>	<p><u>INSTALACIONES:</u> Casco histórico del pueblo.</p>
<p style="text-align: center;"><u>DESARROLLO:</u></p> <p>La actividad consistirá en un recorrido de tipo score por el centro de la ciudad de Águilas (Figura 2), los puntos a visitar serán los monumentos, en cada uno, los alumnos encontrarán un código QR (Figura 16). Al leerlo con el teléfono móvil, éste le dará información acerca del monumento (texto e imágenes) y unos retos a superar (Figura 17), esto estará subido en un blog enlazado al QR. Para contestar a los retos, los alumnos llevarán un cuaderno de campo (Figura 18), además de los retos de los nueve monumentos, tendrán 5 retos selfies (tendrán que hacerse una foto con un transeúnte en el lugar marcado), y 4 retos enigmas (pruebas de pensar). Cada reto tendrá una puntuación diferente y así está reflejado en cuaderno de campo, cada pareja hará su propia estrategia a la hora de hacer los retos para intentar conseguir la máxima puntuación posible en una hora. Las parejas saldrán cada minuto y de dos en dos, una de ellas irá al Casino como primer punto y la otra al Ícaro (el resto del recorrido es libre), así conseguimos ir más rápido en la actividad ya que dispondremos de poco tiempo. Al final de la actividad se entregará un diploma de participación a todos los alumnos y otro para las tres primeras parejas ganadoras (Figura 19).</p>	



Figura 16. Ejemplo de Código QR.

Casino

Edificio construido entre 1894 y 1895, posee una decoración sencilla y destaca por su fachada noble.

La decoración del interior representa los valores burgueses de la época, ya que el edificio estaba dirigido a la alta sociedad, especialmente a los veraneantes foráneos, utilizado como lugar de ocio y de reunión.

Tras la Guerra Civil, el General Franco prohibió los casinos y éste sufrió varios declives hasta 1993, cuando es rehabilitado y se cancelan todas sus deudas. En la actualidad, dos de sus salas son privadas y están convertidas en bares, y el salón de baile solo se abre en eventos especiales.

Retos: Casino

1. ¿A qué acontecimientos corresponden las siguientes fechas?

- > 1894 - 1895
- > 1993

2. El inmueble está adornado con lienzos realizados por José Sánchez Carles en 1993. Relaciona los títulos de las siguientes pinturas con los números de los cuadros representados en el plano, para ello debes fijarte muy bien en ellos.

Pintura más importante:

- > Jinetes sobre un Pegaso.

Hall principal:

- > La Sabiduría (libro).
- > La familia (lirios).
- > La Agricultura: recolección de un maíz.
- > El Hogar.
- > Las armas y el arte.
- > La nodriza.

Sobrepuestas:

- > Sotadora.
- > Ángeles desandados.
- > Ángel diamantado.

Figura 17. Ejemplo de Información del monumento.

I Recorrido de Orientación Urbano-Cultural: Águilas

Cuaderno de campo: Retos monumentos

	Nombre	Familia	Lugar de origen	Año
PLAZA ESPAÑA	Ficus 1			
	Ficus 2			
	Ficus 3			
	Ficus 4			
PAROS	Faro Blanco			
	Faro de Punta Negra			
	Fecha inicio funcionamiento			
CASTILLO	Defensa de un posible ataque del mar: "Trespasos del litoral".			
	Artillería, algarrobo y cocina, además de almáchar, pólvora y calabozo.			
	Comunicación entre las dos estructuras.			
Defensa de los águilas muertos en un ataque terrestre.				
Sus inmensas vitallas para la defensa del puerto o ataque desde tierra.				
Casales que definen la entrada a la bahía, y salida de emergencia que conduce al Faro.				

Figura 18. Ejemplo página Cuaderno de Campo.

DIPLOMA

1^{er} clasificado

I Recorrido de Orientación Urbano-Cultural
celebrado el 24 de marzo de 2017 en Águilas

Organiza:

Juan Carlos Escaravajal Rodríguez

Colabora:

Ayuntamiento de Águilas

Colegio María Inmaculada

Figura 19. Ejemplo Diploma.

7. EVALUACIÓN DE LA U.D.

7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La UD se evalúa teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables establecidos por el Decreto nº 220/2015 de 2 de septiembre de 2015.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.	
1.	1.1, 1.2 y 1.3.

Escaravajal-Rodríguez, J. C. (2017). La orientación deportiva como medio 904 interdisciplinar. *Trances*, 9(6):885-908.

3.	3.1 y 3.2.
BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES.	
1.	1.1, 1.2 y 1.3.
2.	2.1, 2.2 y 2.3.
4.	4.1 y 4.2.
5.	5.2.

7.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Escala de observación: se utilizará para valorar la actitud que adopte el alumno en clase (Figura 20).

ESCALA DE OBSERVACIÓN						
Alumno:						
Curso:		Fecha:				
		1	2	3	4	5
Buen comportamiento						
Utiliza de forma adecuada los materiales						
Respeto las normas y a los compañeros						
Participa de forma activa en los diferentes juegos						
Muestra interés y se esfuerza						
Trae ropa deportiva adecuada para realizar la práctica						
Adopta los hábitos de higiene y limpieza personal acordados						
Observaciones:						

Figura 20. Ejemplo Hoja de observación.

- Hoja de control que se utilizará para evaluar la parte procedimental como los tiempos de las carreras de orientación, puntuación en las pruebas de retos (sesión 5 y 6), etc.
- Examen teórico a través de un carrera de orientación donde en cada baliza haya una pregunta tipo test, con posibilidad de que sea a través de un código QR.

7.3. CALIFICACIÓN

La calificación estará dividida en las siguientes partes:

- Actitud en clase, 30%.
- Parte práctica, 50%.
- Parte teórica, 20%.

8. CONCLUSIONES

En esta Unidad Didáctica se trabaja principalmente el contenido de orientación pero en este caso, se utiliza además como un medio para trabajar otros contenidos más teóricos, haciendo que éstos sean más amenos como el aprender la historia de una ciudad, trabajo de contenidos como los mitos sobre las actividad física y el deporte, higiene postural, etc. Por lo que la orientación permite el trabajo interdisciplinar de otras áreas claramente, tanto por lo mencionado anteriormente como por contenidos que lleva implícitos su realización.

Esta UD se llevó a cabo con 50 alumnos de 4º de la ESO, tras su realización los alumnos evaluaron la intervención y se encontraron los siguientes resultados:

- En una escala del 1 al 10, los alumnos evaluaron individualmente como la sesión que más les había gustado había sido la 6 con una media de 9,71, seguida de la sesión 5 (8,98), sesión 4 (8,35), sesión 2 (8,13), sesión 3 (7,8) y por último, la sesión 1 con un 7,12 de media.
- En relación solo a las sesiones prácticas y comparándolas, la sesión 6 fue la que más gustó (75%) y la que menos gustó fue la sesión 3 (36,4%).
- Y por último y más concretamente con la sesión 6, el total de los alumnos estaban de acuerdo con que la integración de los códigos QR en el recorrido de orientación le ha parecido atractivo, al 11,9% no le ha parecido fácil lectura de los códigos y el 7,2% ha tenido problemas en su lectura. Al 95,2% de los alumnos le ha parecido una forma divertida de

aprender, en este caso la historia de su pueblo, y por último, el 97,6% está de acuerdo con que esta actividad le ha ayudado a conocer la historia de su pueblo.

A partir de las opiniones recogidas de los alumnos y las que ofrece la propia experiencia, podemos considerar que la orientación es un contenido que permite trabajar otros contenidos a la vez y la integración de las TIC en las actividades, incrementa la motivación en los alumnos y las hace más atractivas. Además de ser la orientación, un contenido que por sí solo ya es atractivo para los alumnos.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CANTILLO, C., ROURA, M. & SÁNCHEZ-PALACÍN, A. (2012). Tendencias actuales en el uso de dispositivos móviles en educación. *La Educ@ción Digital Magazine*, 147, 1-21.
2. DECRETO Nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. En BORM número 203, 30729-31593.
3. ESCARAVAJAL, J. C., NICOLÁS, J., MORENO, S., RUIZ, Z. M. & OTÁLORA, F. J. (2014). Orientación Deportiva en Bachillerato. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 75-81.
4. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN (2012). Reglamento de orientación 2012. Recuperado de <http://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/online/reglamentos/2012/Reglamento-Orientacion-2012.pdf>
5. GARCÍA, P., MARTÍNEZ, A., PARRA, M., QUINTANA, M. & ROVIRA, C. M. (2005). *Actividad física en el medio natural para Primaria y Secundaria*. Sevilla: Wanceulen.
6. GRANERO-GALLEGOS, A., BAENA-EXTREMERA, A. & MARTÍNEZ, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en secundaria obligatoria. *Ágora para la*

Educación Física y el Deporte, 12(3), 273-288.

7. ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. En BOE número 25, 6986-7003.

8. REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. En BOE número 3, 169-546.

9. SANTOYO, F. (2005). La carrera de orientación, un deporte para todos. *Juez de Línea, Temas Deportivos*, 197.

10. SÁEZ, J. (2008). El diseño de las actividades en el Medio Natural en el nuevo currículo de Educación Secundaria Obligatoria a partir de la Ley Orgánica de Educación (LOE). *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 7-8, 99-124.

11. TIMÓN, L. M. & HORMIGO. F. (2010). *La Orientación Deportiva en el marco escolar. Propuesta Educativa para la Educación Física*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.