

Iniciación a la orientación deportiva en educación física



Orientación deportiva, educación física, orientación, iniciación a la orientación deportiva, orientación deportiva en educación física,

La orientación deportiva por regla general les encanta a los niños. Es un contenido que eleva la percepción espacial, la toma de decisiones, el conocimiento de un lenguaje simbólico, la implicación cognitiva... a otro nivel, siendo propicio para los últimos cursos de Primaria. Ahora te cuento como he desarrollado este contenido en 5º.

Hola de nuevo, ya he trabajado en otra ocasión la [orientación deportiva](#), también desarrollé una mini unidad didáctica en la que relacionaba la [orientación deportiva con el flamenco](#) (te la puedes descargar al final de la entrada) y un [vídeo](#) en el que explico cómo desarrollé esta experiencia.

En esta ocasión voy a explicar con un poco más de detalle qué es la orientación deportiva, los beneficios que confiere el llevarla a cabo a nivel educativo, los diferentes grados de dificultad para ponerla en práctica e incluso, un tutorial para crear de forma sencilla vuestros propios mapas.

Empecemos por el principio.

En qué consiste la orientación deportiva

El deporte de la orientación constituye una práctica deportiva, altamente adaptable a cualquier edad, en la que básicamente hay que interpretar un mapa para encontrar diferentes postas en el orden y el lugar que se te indica.

Estas postas deben ser anotadas en una hoja de registro, para poder comprobar su exactitud al finalizar la carrera.

La Federación Internacional de Orientación la define así:

deporte en el cual los corredores visitan un número de puntos marcados en el terreno, denominados controles, en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un plano y una brújula.

En mi caso, que doy clases en Primaria, me centro en la lectura e interpretación del mapa, pero no utilizo en ningún momento la brújula.

Ya hemos visto en otras ocasiones que el [cerebro nunca es ajeno a la práctica de la actividad física](#), pero se hace especialmente visible en la orientación deportiva como se aúna cuerpo y mente.

Se aprecia claramente como la carrera debe ser una **carrera inteligente, la cual debe venir precedida de un entendimiento e interpretación** de unas coordenadas plasmadas en un mapa.

Estos mapas pueden ser de gran dificultad, o como veremos más adelante, de baja dificultad. Capaz de ser interpretados a cualquier edad.

Por qué la orientación deportiva en educación física

La orientación deportiva tiene múltiples beneficios a nivel educativo y por tanto digna de ser utilizada en las clases de educación física.

Este apartado daría para un capítulo de un ebook. Pero trazo unas breves pinceladas.

A nivel físico, es un medio ideal para desarrollar y trabajar la resistencia. La velocidad, con los continuos cambios de velocidad que se generan. La fuerza para superar diferentes obstáculos del medio (aunque en primaria y dentro de un centro esto se da muy poco, a no ser que deliberadamente se prevea y se cree -en algún pasillo- algún obstáculo que superar para fomentar la fuerza).

A nivel **psicológico y cognitivo** se desarrolla la percepción, la capacidad de análisis tanto del mapa como de la realidad, la concentración, el autocontrol, la capacidad de gestionar su propio esfuerzo, la autoconfianza, la capacidad de tomar continuamente decisiones, la comprensión de un lenguaje simbólico, la comprensión de las escalas...

A nivel de **valores** la igualdad de género, la no violencia, la ecología (habría que desarrollarla en entornos naturales como parques, jardines, etc.).

Niveles de dificultad para iniciarse en la orientación deportiva en EF

Según mi experiencia, como maestro de EF que lleva trabajando la orientación deportiva algunos años, ésta se puede afrontar, a nivel educativo, en diferentes zonas o espacios que se pueden asociar (aunque no siempre) a niveles de dificultad.

1. Aula
2. Pista polideportiva o gimnasio
3. Centro
4. Parque o jardines
5. Naturaleza

Estos niveles no se tienen que seguir en este orden, pero es interesante saber y conocer que la orientación se puede trabajar en todos estos espacios. No es necesario salir a una zona natural cartografiada un día soleado (aunque sea lo que más nos apetezca...).

Un recurso interesantísimo para esos **días de lluvia** que tanto molestan, sería trabajar la orientación en el propio aula. No se requiere más. Y os puedo asegurar que un niño se pierde -95% seguro- en su propia aula.

Si os interesa que desarrolle un tutorial, un curso, un ebook ampliando cómo trabajar la orientación, cómo hacer los mapas de forma sencilla, cómo hacerlos a ordenador con el software Orienting Mapped, cómo elaborar las unidades didácticas, etc. Me lo comentáis y seguro que algo se puede hacer.

Pasemos ahora a cómo he afrontado esta unidad didáctica en los cursos de 5° de Primaria.

Desarrollo de la unidad didáctica de orientación

De los diferentes niveles de dificultad que acabo de mencionar, me he centrado en dos: la pista polideportiva o gimnasio y el centro escolar.

Disponía de **5 sesiones**.

La **primera** fue planteada para enseñarles un vídeo sobre la orientación deportiva que sirviera de visión general de la orientación, así como elemento motivador para afrontar la unidad.

Además del vídeo y explicación (10-15 min), en esta sesión nos dio tiempo de poder bajar y tener una pequeña toma de contacto con la orientación.

Pero antes de bajar, les estuve explicando lo básico: el mapa y la hoja de registro. También hice especial hincapié en que la orientación deportiva no es encontrar todas las pistas, sino solamente las que te indica el mapa y en el orden establecido.

Antes de bajar les lancé una pregunta y un reto:

- La pregunta: ¿Creéis que os podríais perder en la mitad de la pista de recreo? -todos se echaron a reír y me dijeron que NO. ilusos-
- El reto: Os perderéis.

Previamente, había dibujado en el suelo el mapa, que posteriormente íbamos a utilizar (más adelante lo veremos).

Por cierto, gané el reto (pero solo este primer día).

La **segunda sesión y la tercera** fueron similares en cuanto a dinámica. Solamente los grados de dificultad del mapa a utilizar cambiaban.

Para un mismo circuito dibujado en el suelo tenía 4 recorridos diferentes. Eso se traduce en cuatro mapas distintos, con cuatro soluciones distintas (dos fáciles y dos

difíciles).

Al inicio de la sesión ponía los mapas en un lugar donde ellos pudieran cogerlos libremente. También colocaba la solución en la pared para que se pudieran auto(evaluar)corregir el recorrido que habían realizado.

Había una regla: cada uno tenía que llevar su mapa y su hoja de registro de manera individual, aunque luego el recorrido lo hicieran en parejas o pequeños grupos.

La dinámica de la **cuarta y quinta sesión** fue similar. Cuatro recorridos a realizar por todo el centro. Dos mapas más sencillos y dos más difíciles.

Los mapas: como hacerlos

Para muchos que se acercan por primera vez a la orientación deportiva, el hacer un mapa puede suponer un freno importante a la hora de realizar la orientación deportiva.

El hacer un mapa que refleje una realidad física puede parecer difícil, pero no es así.

Te adelanto, que es **bastante sencillo de hacer**. Solo se necesita un bolígrafo, un papel y una tiza.

Y sigue estos pasos:

- Coge un folio en blanco y un bolígrafo.
- Dibuja en el folio un cuadrado en la parte superior derecha, luego una línea recta en la parte superior izquierda, después una estrella

en la parte inferior derecha, un círculo en la parte inferior izquierda y una "A" en el centro (por ejemplo).

- Ahora coge una tiza y dirígete a la pista polideportiva. Utiliza la mitad de ésta o si quieres entera. Sitúate de espaldas a la portería (o canasta, o pared,... da igual, lo importante es tener un punto de referencia), e imagina que la pista entera (o la mitad), es un folio en blanco extendido en el suelo.
- Dibuja con una tiza exactamente lo mismo que habías dibujado en el folio. Cuadrado, línea recta, estrella, círculo y "A". Cada cosa en su sitio: el cuadrado en la parte que tienes delante a tu derecha, etc.
- Ya tienes un mapa. Solo falta colocarle los símbolos que se tendrán que registrar (en el suelo) y el recorrido que hay que hacer (en el folio).
- En el suelo se colocan diferentes puntos de control. Por ejemplo, en cada esquina del cuadrado, de la estrella, de la "A", etc. se coloca un número diferente (o símbolo, o letra...).
- Haz fotocopia al mapa antes de dibujar nada más. Ya tenemos varios mapas para dibujar recorridos diferentes.
- Bien. Ahora vamos a hacer el recorrido. Señala el inicio del recorrido (en orientación se señala con un triángulo) y el final (doble círculo concéntrico) sobre el folio. Puedes situarlo donde te apetezca.
- Después haz diferentes círculos (postas) sobre el folio. Esos círculos serán los lugares a los que hay que dirigirse para anotar en la hoja de registro (que llevará el niño) lo que previamente se anotó en el suelo. Prueba a poner un círculo sobre en la esquina superior derecha del cuadrado, otro en la parte derecha de la línea recta, el siguiente en la esquina más a la izquierda de la estrella, etc.

- Hay que dar un orden a esos círculos, así que se enumeran, encima del círculo se le pone un 1, 2, 3...
- Y por último traza una línea recta que una el vértice del triángulo de salida con el círculo número 1, otra línea del círculo nº 1 al nº 2, y así hasta unir el último círculo con el doble círculo concéntrico que señala el final.
- Ponle un nombre a ese mapa (por ejemplo y para ser creativo: mapa 1) y listo. Terminado.
- Solamente nos falta la hoja de control que llevará el niño. La mitad de un folio en blanco, hoja de libreta, nos puede servir. Se anota el nombre del mapa y el número de postas (círculos que tenga el mapa). El niño comenzará su recorrido dirigiéndose a la primera posta y anotando en su hoja de registro el símbolo que encuentre en ésta. Y sigue su recorrido.
- Para que luego se pueda auto(evaluar)corregir su propio recorrido, se pone en la pared la solución del recorrido del mapa 1.
- A partir de aquí se pueden hacer todos los recorridos que se quieran sobre el mapa. Solo tendrás que cambiar los círculos, las postas, a las que se tiene que dirigir el niño. Y así tendrías un mapa 2 con soluciones diferentes al mapa 1, realizándose sobre el mismo circuito.

Espero que esta explicación te haya aclarado y te anime a poner en práctica la orientación deportiva.

Sé que te tendría que explicar cómo hacer también el mapa de tu colegio de forma sencilla o a través de un software específico que hay para tal fin.

Sin embargo la entrada sería demasiado larga. Pero si estás interesado, solamente tienes que decírmelo y lo tendré en cuenta para futuras entradas :), ebook o curso.

Resumen y conclusión sobre la orientación deportiva

La orientación es una práctica deportiva que **aúna el componente físico y cognitivo** de un modo genial.

También nos ayuda a seguir avanzando en el desarrollo, entre otras cosas, de la percepción espacial.

El **nivel de motivación** por parte de los niños cuando la llevan a cabo, es muy elevado, por lo tanto, es un contenido que personalmente siempre recomiendo.

Como hemos visto, el **realizar un mapa** es algo relativamente **sencillo** y consecuentemente no debería ser impedimento para desarrollar estas unidades didácticas.

Pues esta ha sido la entrada de esta semana, como siempre espero que me dejes un comentario con lo que te ha parecido y recuerda que **si quieres saber más solamente tienes que decírmelo**. Si el número de peticiones es elevado podría desarrollar un ebook para trabajar la orientación deportiva a todos los niveles, desde el propio aula hasta la naturaleza. Solo tienes que dejar un comentario o [contactar](#) conmigo.

¿Habías trabajado alguna vez la orientación deportiva en educación física?
¿Cómo lo haces? ¿Te ha interesado este tipo de práctica deportiva?

Gracias por estar al otro lado. Que tengas un muy buen día. Y **un fuerte abrazo**.