El deporte orientación en la educación física escolar

Docente a cargo
Lic. Leonardo Yozzi

Ficha técnica

Nivel educativo: Primaria

Institución: Colegio San Leonardo

Departamento/localidad: Canelones, Ciudad de la Costa, San José de Carrasco.

Grado: Cuarto, quinto y sexto años

Áreas que integran el proyecto o la experiencia: Física-cognitiva, competencias blandas y valores personales, respeto por el medio ambiente y la naturaleza

Participantes: Leonardo Yozzi y alumnos

Autoría del relato: Leonardo Yozzi

Resumen

La propuesta de este trabajo es el desarrollo del *deporte orientación* dentro del aula de Educación Física en un contexto escolar, específicamente con niños de 4.º, 5.º y 6.º año. Esta unidad didáctica ha sido pensada y planificada para los alumnos del Colegio San Leonardo ubicado en San José de Carrasco, Ciudad de la Costa, Canelones.

El deporte orientación, enmarcado como actividad física en el medio natural y su desarrollo en el ámbito escolar, reúne múltiples riquezas para el desarrollo físico, cognitivo y social.

Como actividad física en sí, también requiere el uso constante del razonamiento, al tener sucesivas tomas de decisiones basadas en la interpretación de un mapa y el uso de la brújula, que se toman habiendo previamente adquirido conocimientos en otras áreas del currículo como Geografía, Aritmética, Matemática, Lenguaje simbólico.

A su vez, todo contextualizado en una dinámica social mediante el trabajo en equipo, inclusión, tolerancia, valoración del medio en el cual convive el participante y un respeto profundo por la naturaleza.

Introducción

¿Qué es la orientación?

La orientación es la capacidad del ser humano que ayuda a situarse en el espacio con respecto a otras referencias espaciales y la relación con los puntos cardinales.

Si hablamos de la orientación como modalidad deportiva, podemos decir que es una actividad que requiere de cualidades físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o como competición. Su práctica, normalmente, se desarrolla bajo el formato de *carrera* o mediante la toma de tiempo. Se realiza sobre un terreno variado, que tiene un recorrido marcado por una serie de controles llamados balizas, que el corredor debe descubrir utilizando únicamente un mapa y una brújula.

No hay un recorrido predeterminado. El participante es quien decide el orden que seguirá para llegar a cada punto. Cada carrera o instancia de práctica es diferente y puede variar el número de balizas, la distancia a recorrer y la dificultad del terreno en relación con el nivel de los participantes. Sobre esta base, su abordaje como disciplina deportiva se define como «una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula» (Fedo, 2017).

La disciplina del deporte orientación es una modalidad muy poco difundida en nuestro país y menos aún en el ámbito formativo escolar. Con el presente trabajo se pretende difundir y fomentar la práctica, acercando la propuesta con sus adaptaciones necesarias para desarrollarla con los alumnos de cuarto, quinto y sexto año escolar.

Además de que es una disciplina deportiva que personalmente me apasiona, siempre la he considerado como un ambiente propicio para el desarrollo del deporte en sí, como también un excelente medio para el crecimiento personal de los participantes en edades tempranas.

Desarrollo

Para la puesta en marcha, consideramos este proyecto como unidad didáctica dentro del bloque de actividades y juegos en el medio natural, tomando con mucha relevancia los aspectos relacionados con la relación interpersonal, la cooperación, el respeto al medio en cual hemos trabajado. Se incluyen, además, acciones motrices realizadas en el entorno urbano y natural, intentando plasmar una progresión que vaya del trabajo propio en un aula hasta poder trabajar y aprovechar todo el entorno del mismo centro educativo al que pertenecen los participantes.

La propuesta se llevó a cabo tomando en cuenta que los participantes no tenían conocimiento previo alguno del deporte orientación. Se planificó una progresión distribuida en cinco clases para poder abordar aspectos teóricos, en un principio, pero en todo momento buscando llevar los conceptos a la práctica, intentando lograr un cierre con una actividad reglada y lo más representativa del deporte en cuestión.

Dentro del desarrollo de la propuesta, se plantearon los siguientes objetivos fundamentales:

- Adquirir conocimientos básicos acerca de qué es la orientación (puntos cardinales, coordenadas, azimut) y su abordaje a nivel deportivo (diferentes formatos, reglamento básico general).
- Conocer los diferentes instrumentos que se utilizan en el deporte orientación (mapa, brújula) y su uso en forma conjunta (orientación de un mapa, marcado de puntos con base en coordenadas, simbología, trazado de recorridos en un mapa, escalas numérica y gráfica) para lograr los objetivos.

- Saber visualizar y plasmar el terreno sobre el papel y saber cómo interpretar un mapa observando el terreno real.
- Saber leer, visualizar y orientarse en un espacio conocido, interpretando el plano como representación del terreno.
- Realizar actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar de una diferente manera a un lugar conocido.
- Respetar el entorno y la naturaleza.
- Saber trabajar en equipo para lograr el objetivo en común.
- Participar activamente, mostrar interés por las actividades y respetar las reglas.

Competencias básicas trabajadas

Comunicación

Esta competencia está presente en la mayoría de las áreas, puesto que la comprensión y comunicación es fundamental entre las personas. En este caso, también se va a trabajar la comprensión escrita de la simbología típica de los mapas de orientación.

Pensamiento científico

En la orientación deportiva, la representación gráfica es fundamental para saber identificar cómo es el terreno en la realidad. Dentro de los mapas también nos encontramos con elementos matemáticos como las escalas y coordenadas.

Metacognitiva

Es muy probable que la orientación deportiva sea una actividad total o prácticamente nueva para los estudiantes. Por esta razón, llegar a conseguir los objetivos propuestos les permitirá experimentar nuevas posibilidades, obtener herramientas para continuar aprendiendo frente a otros desafíos del aprendizaje.

Iniciativa y orientación a la acción

En la orientación, una vez dadas las indicaciones previas el alumno debe valerse por sí mismo y comenzar a tomar decisiones de forma autónoma para superar las

dificultades intrínsecas del deporte (tomar decisiones de hacia dónde ir, confiar en el recorrido o rumbos que se hayan calculado con base en la información brindada).

Interpersonal y ciudadanía global

Los alumnos tendrán que interactuar entre ellos para llevar a cabo las diferentes actividades planteadas, teniendo en cuenta también el cumplimiento de las normas impuestas por reglamento y su convivencia con el entorno.

Relación con los otros

Dado que se trata de una modalidad deportiva en la que la aptitud física no es lo más relevante para lograr sobresalir, sino que toma mucho protagonismo el raciocinio, buena interpretación de la información brindada en un mapa, valentía en tomar decisiones por sí mismos, estos y otros aspectos ponen muchas otras *variables humanas* en juego, que dan lugar a alumnos que quizás en otras áreas del movimiento físico no logran tener una buena participación.

Algunos testimonios de alumnos

Me gusta usar la brújula para orientarme y poder llegar a los puntos que quiero llegar usando un mapa, saber hacia dónde voy y saber hacia dónde está el norte, o sea todos los puntos cardinales. Especialmente en los juegos de buscar lugares del colegio usando coordenadas que nos dio el profe. (Teo Zunzuneguy)

Me gustó mucho aprender jugando y compartiendo momentos de tomar decisiones con mis amigos. (Juan Ignacio Borjas)

Utilizando la brújula aprendí a orientarme y saber para dónde debía desplazarme. Aprendí a utilizar la rosa de los vientos y utilizar el mapa para desplazarme por el colegio buscando las balizas que el profe nos escondía. (Agustín Novellino)

Valoración de la experiencia

Lograr desarrollar esta primera experiencia a nivel escolar me ha servido mucho para ver lo valioso de este deporte como opción dentro del programa de Educación Física.

Reafirmo sus virtudes, ya que no son necesarios una preparación física específica ni grandes conocimientos previos del alumnado, ni se requieren grandes recursos o espacios para lograr trabajar los conceptos y contenidos de la orientación. Esto hace que el deporte orientación sea una excelente propuesta para fomentar el crecimiento del alumnado, ya sea por su dinámica, que hace más fácil romper con las estructuras clásicas de un aula, y abre paso a una forma diferente de aprendizaje en otros terrenos como puede ser el entorno de la institución o en un entorno natural desconocido por el alumnado.

Se vio a los alumnos experimentar diferentes situaciones en solitario o en grupo, pero sin tener la figura del profesor permanentemente a su lado, como se daría dentro del aula. Ello permite mejorar su desarrollo personal y social.

Adicionalmente, la postura activa del participante en su constante atención, interpretación de su entorno y necesidad continua de ir tomando decisiones potencia de forma exponencial su desarrollo personal, así como nuevos valores educativos y de respeto por el medio.

Los resultados del proceso han sido favorables, puesto que el alumnado ha mostrado una progresiva adquisición de conocimientos de orientación, que al principio eran nulos o apenas con nociones básicas de algunos conceptos acerca de puntos cardinales y utilidad de una brújula.

En la puesta en práctica se ha podido observar al alumnado a la hora de reaccionar ante diferentes situaciones relacionadas con la orientación, al igual que la diferencia de dificultad que esto suponía para cada uno. Esto, incluso pudiéndose observar que alumnos con poca motivación en otras propuestas, mismo en Educación Física, lograron involucrarse de muy buena manera (y en algunos casos, tomando rol de liderazgo).

Esto pone de manifiesto que este deporte involucra una puesta en escena de muchos aspectos que nos caracterizan y distinguen del resto del reino animal, fomenta e involucra las competencias blandas conjuntamente con conocimientos adquiridos en otras áreas.

Referencias

KJELLSTROM, B. (2010). *Ser un experto con el mapa y brújula. Guía completa de orientación*. Editorial Wiley.

FEDO ORIENTACIÓN (2012). [La orientación en la educación](#). YouTube.

GARCÍA, E. (2001). *Carreras de orientación: el deporte del siglo XXI*. Madrid: Ediciones Desnivel.

SERVICIO GEOGRÁFICO MILITAR. (1982). *Manual técnico: Nociones para el empleo de cartas topográficas*. Montevideo: Imprenta del Ministerio de Defensa.