

LOS RECORRIDOS DE ORIENTACION EN LA EDUCACION FISICA

Alfredo MIGUEL AGUADO

Francisco ABARDIA COLAS

José Carlos TEJEDOR LORENZO

E.U. de Educación. Palencia

Universidad de Valladolid

1.- INTRODUCCION

"La contemplación de la Naturaleza me ha convencido de que nada de lo que podemos imaginar es increíble"
(PLINIO)

Pese a que la mayoría de nosotros vivimos en un espacio completamente urbano y, por lo general, bastante alejados del Medio Natural, se hace muy costoso separarnos definitivamente de él. Nos resulta fácil buscar una excusa para alejarnos a la sierra o a contemplar el mar o, simplemente, a dar un paseo relajante por el parque de nuestra ciudad para olvidarnos de tal o cual problema.

Nos encontramos, en la actualidad, con que esa Naturaleza, que tanto nos gusta disfrutar, se halla en un lamentable estado y es misión de todos colaborar para que este estado no siga deteriorándose, es más, debemos intentar mejorarlo. Se hace necesario tomar conciencia de la importancia del problema y tener actitudes activistas al respecto.

La realización de actividades físicas en el Medio Natural debe de contribuir, también, a ese cuidado y respeto. Debemos de incluir en nuestros programas todo aquello que sea necesario para que el uso y disfrute de la Naturaleza no se convierta en algo pasajero, en algo que con el tiempo deje de existir por haber destruido, entre todos, el espacio que lo permitía.

Los recorridos de orientación no son más que una de las muchas actividades físicas que buscan en un medio no artificial su campo de juego. Su utilización dentro de la Educación Física escolar es el tema que nos ocupa en el presente artículo y a lo largo del mismo vamos a tratar de cómo llevarlo a la práctica.

Sin embargo, no es posible limitarse a una mera narración de actividades a realizar sin que exista alguna reflexión al respecto. Qué son exactamente los recorridos de orientación, por qué su utilización dentro de la Educación Física y cómo llevarlo a cabo en la escuela, son algunas de las preguntas que es necesario responder para entender las propuestas de acción sin que exista confusión.

2. ¿QUE SON LOS RECORRIDOS DE ORIENTACION?

Cuando se utiliza la palabra "orientación" dentro del ámbito deportivo, se entiende que se está efectuando un recorrido corriendo por una zona de bosque o montaña con el objetivo de encontrar unas pistas (controles) situadas sobre el terreno. Para poder localizar las pistas se lleva un mapa, con unas características muy especiales, donde están situados con exactitud los lugares donde dichas pistas se encuentran. Además, pueden contar con la ayuda de una brújula. El recorrido se debe de efectuar localizando todas las pistas en el menor tiempo posible.

En nuestra opinión, esto no es más que realizar orientación de una manera muy compleja. Entendemos que "los recorridos de orientación son todos aquellos que están basados en la capacidad de situarse en el espacio mediante unas referencias". Es evidente que los espacios y las referencias pueden ser más o menos complejas.

Estar en el aula de todos los días que conocemos a la perfección y que no nos causa ningún problema, desplazarnos por ella, es hablar de espacio sencillo; desplazarnos a una zona de bosque que no conocemos en absoluto y que además está lleno de elementos que nos son desconocidos, tanto por su naturaleza como por su ubicación, es hablar de un espacio complejo; utilizar una referencia verbal y decir que hay que llegar detrás del banco sueco, no es lo mismo que utilizar una referencia simbólica y señalar con un círculo en un mapa, que es necesario interpretar, el lugar donde quieres que se llegue.

Los extremos marcados en el párrafo anterior nos permiten pensar que existen pasos intermedios que es necesario recorrer. Las características de los alumnos, su edad, el centro escolar donde nos encontremos con su ubicación espacial, etc., serán puntos a tener en cuenta a la hora de programar este tipo de actividades.

Aclarado lo que entendemos por recorridos de orientación, cabe preguntarse como llevarlo a cabo dentro de la Educación Física si es que es posible o conveniente hacerlo.

3. LA ORIENTACION DENTRO DE LA EDUCACION FISICA

El área de Educación Física es aquel que se encarga de educar las capacidades motrices de los alumnos. Para conseguirlo utiliza como vías de acción el cuerpo y el movimiento. Por tanto, queda enmarcado el contexto donde se deben de incluir todas las actividades y contenidos que utilicemos dentro de dicha área.

El ministerio establece unos grandes objetivos a cumplir por la educación en general y, derivados de ellos, nombra ocho objetivos generales para el área de Educación Física dentro de La Educación Primaria. Con esa gran meta final empieza el trabajo del centro escolar y del equipo de profesores. Lo que utilizamos en el quehacer cotidiano son actividades concretas y a partir de aquí se suscita una importante pregunta. Cuando desarrollamos una actividad, como es, en el caso que nos ocupa, la orientación, ¿cuál es nuestro objetivo? ¿conseguir que el alumno desarrolle sus capacidades físicas para convertirle en un "fuera de serie"? o, por el contrario ¿nos interesa aprovechar las capacidades que se ven favorecidas por la práctica de la actividad para desarrollarlas al máximo de una forma individual?

Si, como decíamos al empezar la cuestión, estamos utilizando la actividad de orientación dentro del área de Educación Física, nuestra pregunta debe de contestarse con la segunda respuesta: debemos de aprovechar las características de esta actividad para intentar avanzar en nuestro cometido diario, para ir, poco a poco, educando las capacidades motrices de nuestros alumnos.

La reflexión hecha hasta el momento era necesaria antes de empezar a hablar de los contenidos. Muchas veces nos dejamos llevar por nuestro dinamismo y empezamos a actuar sin tener muy claro qué queremos conseguir. Es por esto que, pese a que el artículo pre-

tende estar dentro del campo de los contenidos, es preciso dar unas pinceladas que nos marquen el rumbo de la acción.

4. COMO DESARROLLAR LOS RECORRIDOS DE ORIENTACION

Recordemos lo que entendíamos por recorridos de orientación: "AQUELLOS QUE ESTAN BASADOS EN LA CAPACIDAD DE SITUARNOS EN EL ESPACIO MEDIANTE UNAS REFERENCIAS DADAS."

Tratemos de dar una progresión y unas líneas básicas de actuación. Para ello es importante preguntarse qué solicitamos del alumno cuando le ponemos en situación de realizar un recorrido de orientación. Con independencia de su nivel de complejidad ¿qué estamos pidiendo a nuestros alumnos?

- a) Estamos pidiéndoles que interpreten unas referencias dadas. Que cotejen la referencia que les damos con la realidad que perciben.
- b) Les pedimos también que decidan en base a la interpretación anterior. Deben de elegir qué hacer, cómo actuar, qué recorrido seguir.
- c) Les pedimos que se desplacen por ese terreno, más o menos variable, en busca de las pistas y de acuerdo con su elección.
- d) Estamos solicitándoles, en mayor o menor grado, una implicación del mecanismo de percepción, de decisión y de ejecución.

Para que nuestros alumnos puedan ir dándonos respuestas satisfactorias, es necesario ponerles en situaciones de progresión, es necesario establecer las pautas para que el proceso de enseñanza-aprendizaje se produzca de una manera adecuada. la progresión no se limita a un único eje, debemos de tener en cuenta cuatro puntos:

- En cuanto a las referencias.
- En cuanto a la toma de decisiones.
- En cuanto a los desplazamientos.
- En cuanto al contexto de Educación Física.

4.1. En cuanto a las referencias

- Las nociones espaciales. Constituyen las referencias más sencillas y debemos de empezar por éstas cuando trabajamos con niños de educación infantil o primer ciclo de primaria. A la derecha de, detrás de, entre ésto y aquéllo,... son nociones que ayudan en el conocimiento del espacio, base primordial de una adecuada estructuración espacio-temporal. No es extraño encontrar niños con dificultad para situarse dentro del mapa por no tener todavía claro las principales nociones espaciales.
- Referencias sencillas utilizando los diversos sentidos corporales. Realizar desplazamientos siguiendo la voz, atendiendo a la presión que sobre mí hace un compañero, son ejemplos sencillos que se pueden complicar introduciendo variables del tipo de: cuando escuches la palabra Pato debes de dirigirte a la espaldera,... Estamos introduciendo poco a poco la relación entre el recorrido que debo de hacer y una terminología o símbolo para expresarlo.
- Situarse dentro de un plano o croquis elaborado por ellos mismos y donde los símbolos también son de su creación. El plasmar la realidad sobre un papel y utilizar una simbología propia para designar elementos de la realidad ayuda a motivar y a hacer suya la actividad, amén de iniciar el recorrido hacia un consenso en cuanto a los símbolos a utilizar para representar elementos iguales.
- Referencias dadas en símbolos convencionales, iguales para todos. Este es el inicio de poder interpretar en adelante los símbolos utilizados en la creación de mapas.
- La utilización de referencias dependerá de los conocimientos que se tengan en relación con el tema, por tanto será imprescindible hacerlos correlacionar. De nada servirá indicarle que vaya al * si no conoce que ese símbolo significa, por ejemplo, una encina; y tampoco servirá si no se es capaz de reconocer la encina al verla.

4.2. En cuanto a la toma de decisiones

- La progresión, elaborada en este punto, se refiere a una progresión numérica. Cuando el camino a seguir está trazado de antemano, la toma de decisión es escasa. Cuando el recorrido está abierto y permite múltiples opciones, es necesario un esfuerzo en tomar la decisión adecuada. Iremos diseñando actividades donde las decisiones a tomar sean cada vez más variadas.

4.3. En cuanto a los desplazamientos

Es evidente que no es lo mismo correr por una pista de atletismo, donde cada zancada es exactamente igual a la anterior, a hacerlo en un bosque donde el terreno es variado y existen obstáculos a media altura, donde cada zancada requiere de unos apoyos distintos y nos obliga a reequilibrarnos constantemente. En función de eso :

- Los desplazamientos por lugares homogéneos y conocidos será el primer paso. Desplazarnos por un medio uniforme y que conocemos casi como la palma de nuestra mano es la forma más sencilla de efectuar cualquier desplazamiento.
- Variar las condiciones del espacio conocido para que éste no sea homogéneo supone tener que adecuar nuestros desplazamientos a la situación.
- Introducir un terreno natural que conozcamos y en el que nos sintamos seguros; al ser un Medio Natural es probable que su uniformidad brille por su ausencia y por tanto nuestros desplazamientos tengan que adecuarse al terreno: nos encontramos elementos que dificultan la visión y es necesario mantener una atención constante; existen elementos que me obligan a variar mi forma de desplazarme (más rápido, a distinta altura,...)
- Introducir un Medio Natural no conocido. Además de las irregularidades propias contamos con la inseguridad que nos provoca lo desconocido.

El tema de la inseguridad es tan importante dentro de la orientación que merece ser tratado a parte. El realizar las acciones en un

espacio conocido o desconocido, va a hacer variar sustancialmente la actividad. Situarse en un lugar que no se conoce y que además tiene, como es el caso del Medio Natural, una gran variedad de elementos, provoca un desconcierto que es necesario tener en cuenta, amén de los posibles riesgos físicos objetivos que existan. Todo ello hace que la progresión hacia ese medio pase por situaciones similares en entornos conocidos. Además, y siguiendo con el tema de la inseguridad que puede provocar el espacio, se hace necesaria otra pauta de progresión importante; nos referimos al número de alumnos que forman el grupo cuando la actividad pueda estar impregnada de esta inseguridad. Estar con alguien con quien hablar, con quien reírse de la situación, con quien compartir y deliberar sobre el camino a elegir, es importante para evitar en lo posible experiencias negativas.

En base a lo anterior se establecen tres grandes apartados a la hora de hablar de la enseñanza de la orientación :

- LA ORIENTACION EN LA ESCUELA
- LA ORIENTACION EN UN MEDIO NATURAL CONOCIDO
- LA ORIENTACION EN UN MEDIO NATURAL DESCONOCIDO

4.4. Realizar la orientación en un contexto de Educación Física

Las progresiones vistas hasta ahora, tienen como fin, ordenar los pasos a seguir para avanzar dentro del contenido. Sin embargo, y aunque no se trate del tema central de este artículo, no debemos olvidar que lo que estamos intentando desarrollar es la Educación Física, por tanto será necesario revestir y dar a nuestras acciones aquellas particularidades necesarias para estar dentro de ella.

La educación debe de ser para todos y cada uno de los alumnos; tratamos de desarrollar las capacidades motrices de los individuos, no de utilizarlas: el alumno debe de sentirse cómodo y predispuesto para la realización de la actividad; debe tener oportunidad de crear en libertad y de sentirse acompañado y observado; debe estar en situación de aprender con el resto del grupo y de realizar acciones en grupo; debe de reflexionar sobre lo que ejecuta y poder cotejarlo con la realidad social; debe de tener contenidos que fomenten la interdisciplinarianidad (la creación por ellos mismos del material de juego se puede rea-

lizar en colaboración con compañeros de otras áreas). Y si todo esto entra dentro de nuestra labor no debemos de olvidar el ir “progresando” sobre ello.

Todo lo anterior debe de asegurar que la inserción social, la estabilidad emocional y el desarrollo armónico de sus capacidades motrices, dentro de sus posibilidades, se lleve a cabo de una forma adecuada.

“...la educación a través del cuerpo y el movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motrices, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.” (MEC. 1989)

Las ideas para poder desarrollar la orientación en la escuela están lanzadas y la forma de progresar en su consecución es una tarea que puede tener innumerables respuestas. A continuación, y basándome en los tres apartados importantes en los que lo hemos dividido atendiendo a la seguridad personal, exponemos unos ejemplos de juegos donde se da una respuesta posible.

5. EJEMPLOS DE JUEGOS DE ORIENTACION

5.1. La orientación en la escuela.

La escuela pese a no ser un medio natural, es muy posible realizar en ella diversas acciones dentro del tema que nos ocupa.

TODOS BUSCAN LA BRUJULA

Se trata de un juego donde las pistas se esconden en el gimnasio, por ejemplo 20 pistas. Cada pista contiene una palabra y el conjunto de las palabras forman la frase que indica donde está la brújula.

Los alumnos han realizado en un gran mural un croquis del gimnasio que está colocado en la pared. Sobre ese croquis el profesor dibuja el lugar donde están las pistas. Esconde las pistas en su sitio correspondiente y empieza el juego.

Salen todos los alumnos a la vez y buscan las pistas en el orden que quieran. Para copiar la frase llevan un papel y un bolígrafo, una vez copiada tienen que unir las palabras en el orden adecuado y esperar a que todo el mundo acabe.

Procuramos resaltar el hecho de conseguir todas las pistas sin importar el tiempo empleado.

RELEVO DE ORIENTACION

Esta vez utilizamos el patio de recreo para nuestro juego. Se trata de efectuar un relevo por grupos donde el testigo será el croquis del patio donde está pintado el lugar donde se esconden las pistas y el bolígrafo.

Se efectúa el croquis por los propios alumnos y éstos también son los que realizan los controles. El profesor los esconde y pinta su situación en un croquis guía. El relevo comienza y se efectúa por parejas. Es misión del primer relevista copiar el recorrido entero en su croquis y buscar la primera pista. Una vez localizada pasa el testigo (el mapa y el bolígrafo) a la segunda pareja que sale a buscar las dos siguientes. Así sucesivamente. Para demostrar que han encontrado la pista deben de escribir por detrás de su mapa lo que pone en el control y cuando entregan el testigo enseñan al profesor lo que han escrito para demostrar que lo han encontrado.

CARRERA DE CIEGOS

Se distorsiona el espacio moviendo los elementos ,de que se compone, de su lugar habitual. Se divide la clase en grupos de cuatro que se colocan dos a dos.

El juego consiste en interpretar un croquis del espacio de juego donde hay unas pistas escondidas e ir a recogerlas. Dos son los que interpretan el croquis y otros dos son los que van a buscarlas, con el inconveniente de que éstos últimos llevan una venda en los ojos. Para poder desplazarse deben de seguir las indicaciones de sus compañeros que les van dirigiendo desde un lugar fijo.

5.2. La orientación en un medio natural conocido.

Realizar la actividad en un medio natural conocido nos permite jugar con las posibilidades que nos da el Medio Natural y a la vez mantener la seguridad que da el conocer el lugar donde se encuentra en la realidad, aunque quizás en el mapa se encuentre "algo perdido".

Es necesario marcar siempre unos límites tanto espaciales como temporales. El niño debe de tener claro que no puede pasar de deter-

minadas zonas ni de determinado tiempo. Si esta norma no es muy importante, en cuanto a riesgo se refiere, en este terreno, sí lo será y mucho, cuando se enfrente a un lugar que desconoce. Es necesario que esté acostumbrado a trabajar con límites y que los respete de una forma continuada para que eso no sea un elemento más a pensar cuando llegue el momento de que exista cierta inseguridad psicológica.

PISTA FORESTAL

Marcamos sobre un croquis del parque una línea que una puntos de interés. En grupos deben de ir recorriendo esa línea y pintar en un bloc los elementos característicos que encuentren. Para que sepan en qué fijarse antes les hemos dado una relación de lo que tienen que buscar (incluso fotografías): árboles característicos, fuentes, zonas de interés, etc.

SEGUIR Y MEMORIZAR

El profesor pinta un recorrido con una línea sobre el mapa o croquis, y en la línea marca tantos puntos como miembros tengan los grupos.

Se trata de seguir el recorrido del mapa por grupos, de forma que el mapa lo lleva un elemento del grupo, que es el que dirige, hasta el primer punto marcado sobre el recorrido. En el primer punto es otro elemento del grupo el que toma el mapa y así sucesivamente. Una vez finalizado el recorrido entregan el mapa al profesor y éste les pide que pinten sobre un mapa en blanco el trayecto realizado. Para que el juego sea efectivo el último punto no se les dice hasta que no han llegado y entregado el mapa. Las pistas a encontrar, en este caso, es lo de menos

ESCONDER Y ENCONTRAR

En grupos de cuatro cada grupo con un mapa o croquis del parque realiza los controles y los coloca donde quiere, de forma que elaboran ellos el recorrido y esconden las pistas. Una vez acabado, todos los grupos se cambian los papeles y salen a buscarlo.

5.3.- La orientación en un medio natural desconocido.

Pasar a un terreno de Medio Natural, que además no conocemos, implica tener en cuenta unas normas básicas que es necesario no descuidar.

- Es importante marcar unos límites temporales y espaciales muy claros, sin posibilidad de error (carreteras asfaltadas, ríos, vallas metálicas, etc.)
- Se debe de ir siempre en grupo, con la consigna de no separarse.
- Es recomendable haber pasado antes por una experiencia en terreno conocido
- Es necesario saber interpretar básicamente un mapa.
- Los primeros recorridos deben de ser básicamente por caminos y colocando algunos controles entre 50 y 100 m. separados de los mismos.

RECONOCER EL CASTILLO

Se trata de echar un vistazo al terreno de juego para ir tomando referencias antes de empezar a localizar las pistas.

Para ello, el profesor realiza un recorrido con todo el grupo por las zonas donde más adelante va a esconder pistas. A lo largo del mismo irá haciendo sucesivas paradas para explicar el lugar y los elementos que en él se encuentran. En cada parada dejará el mapa a un grupo para que pinte el recorrido que han hecho hasta donde están y dejar que luego lo expliquen al resto del grupo.

BUSQUEDA POR GRUPOS

El profesor elabora un recorrido donde las pistas estén colocadas en accidentes del terreno característicos.

El recorrido se efectúa en grupos de tres y la dificultad consiste en dominar el mapa y su simbología. Ponemos el énfasis en localizar las pistas, sin importar el tiempo empleado.

BIBLIOGRAFIA

ACUÑA DELGADO, A. (1991): *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Wanceulen. Sevilla.

BLANDFORD PERCI, W. (1989): *Manual de orientación*. Martínez Roca. Barcelona.

KRONLUND, M. (1991): *Carrera de orientación*. Ed. Industrias Gráficas grupo centro S.A. Madrid.

M.E.C.(1989): *Diseño Curricular Base en Educación Primaria*. Servicio de publicaciones del M.E.C. Madrid.

SILVESTRE, J.C.(1987): *La carrera de orientación*. Hispano Europea. Barcelona.

VACA ESCRIBANO, M. (1993): *Documentos del Seminario. Tratamiento Pedagógico de lo Corporal*. E.U.F.P. del Profesorado de E.G.B. de Palencia. (En prensa).