

Los beneficios de los trabajos de orientación en la Educación Física: Fomentando el desarrollo integral de los estudiantes.

- ✚ Prof. Gismano Ariel Ernesto, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
arielgismano@gmail.com
- ✚ Prof. Barneche Facundo, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
facundonbarneche@gmail.com
- ✚ Prof. Barneche Geronimo, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
gero_barneche@hotmail.com
- ✚ Prof. Mariscotti Victoria, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
victoriamariscotti2@gmail.com
- ✚ Prof. Britez Franco, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
franbritezzz19@gmail.com
- ✚ Prof. Supera Emilio, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
emisupera@gmail.com
- ✚ Prof. Bataglia, Cuyen, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
cuyenbattaglia@gmail.com
- ✚ Prof. Rosas Nicolas, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
nicolasrosas4@hotmail.com
- ✚ Prof. Fasano Lucio, Instituto José Manuel Estrada – City Bell,
lucio.fasano8@gmail.com

Resumen de la Presentación Final:

En este trabajo, nuestro objetivo principal ha sido reconocer y aprovechar los beneficios de la Orientación Deportiva en el contexto escolar. Para lograrlo, hemos desarrollado una propuesta de intervención educativa mediante unidades didácticas específicamente diseñada para los alumnos del Instituto José Manuel Estrada de City Bell, en la ciudad de La Plata.

Nuestra propuesta se basa en un minucioso análisis del contexto escolar, teniendo en cuenta factores como los espacios disponibles en el colegio, el material educativo disponible y el tamaño de los grupos de alumnos. Esto nos ha permitido adaptar cada unidad didáctica de manera efectiva para que pueda ser puesta en práctica con éxito en dicha institución.

Durante el desarrollo de la intervención, hemos trabajado en el reconocimiento y utilización de los beneficios que la Orientación Deportiva ofrece. Además, hemos incorporado una variedad de actividades y recursos que promueven un aprendizaje significativo y enriquecedor para los estudiantes.

Gracias a la implementación de esta propuesta, hemos podido observar resultados positivos y una mayor participación e interés por parte de los alumnos en la temática de la Orientación Deportiva.

En conclusión, estas unidades didácticas representan un enfoque práctico y efectivo para incorporar la Orientación Deportiva en el ámbito escolar. Al reconocer sus beneficios y adaptarla al contexto específico del Instituto José Manuel Estrada, hemos logrado una experiencia educativa enriquecedora y significativa para los estudiantes.

Palabras clave: Orientación, Educación Física, Unidad Didáctica.

Los beneficios de los trabajos de orientación en la educación física:

Fomentando el desarrollo integral de los estudiantes

Introducción:

La siguiente propuesta educativa es sobre un aspecto fundamental en la educación física: los trabajos de orientación. Estos trabajos se han convertido en una herramienta efectiva para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes, tanto a nivel físico como cognitivo y emocional. En este trabajo, exploraremos los beneficios que las actividades de orientación pueden aportar a los estudiantes y cómo pueden mejorar su experiencia en el ámbito de la educación física.

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

La orientación es una capacidad del ser humano que ayuda a situarse en el espacio con respecto a otras referencias espaciales. Es la situación de una persona con relación a los puntos cardinales. Si hablamos de la orientación como modalidad deportiva, podemos decir que es una actividad que requiere de unas cualidades físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o como competición. Es una carrera que se realiza sobre un terreno variado, que tiene un recorrido marcado por una serie de controles llamados balizas, los cuales el corredor debe descubrir utilizando únicamente un mapa y una brújula. No hay un recorrido predeterminado, sino que es el participante quien decide el orden que seguirá para llegar a cada posta. Cada carrera es diferente y puede variar el número de balizas, la distancia a recorrer y la dificultad del terreno en relación al nivel de los participantes. El objetivo de estas carreras es realizar el recorrido de forma completa, pasando por todas las balizas en el menor tiempo posible.

El mapa del terreno en el que se disputa la carrera nos servirá como guía para orientarnos.

García (2001) define la orientación como: “Un deporte en el cual los competidores buscan un número de puntos cardinales en el mapa denominados controles o balizas en el más corto espacio de tiempo posible, ayudándose únicamente por un mapa y una brújula.” (p.16)



La Orientación es una actividad que permite un enfoque REAL y PRÁCTICO de las actividades en el medio natural. A través de la Orientación ofrecemos a los alumnos una herramienta que les va a seguir siendo útil más allá de las clases de Educación Física.

Si analizamos un poco la historia de la Orientación veremos como desde sus orígenes ha sufrido una gran evolución (de la utilización del Sol-sombras-estrellas... como elemento fundamental de referencia hasta llegar al G.P.S., de las cartas náuticas o mapas rudimentarios hasta llegar a las fotografías por satélite, ubicación mediante los celulares, etc.), pero para llegar a la ORIENTACIÓN en las aulas, y concretamente en el área de Educación Física, ésta ha ido adaptándose a cada necesidad.

La Orientación en el área de la Educación Física debemos plantearla como una actividad que al finalizar permitirá a los alumnos desenvolverse con mayor autonomía en el medio natural; que la descubrirán como un método de desarrollo de la condición física mucho más entretenido y divertido que otros que ya conocían; que les servirá para ampliar sus conocimientos en determinados temas (mapas, geografía, brújulas, ...); que les permitirá ampliar el abanico de actividades que tenían para ocupar su tiempo de ocio (mayores posibilidades en el senderismo, excursionismo, acampadas, excursiones en bicicleta, recorridos de entrenamiento aeróbico, etc...) y, por último les permitirá conocer en mayor o menor profundidad un deporte que era desconocido para la mayoría y poder participar en sus competiciones.

La orientación es un aspecto fundamental que debe trabajarse en las clases de educación física por varias razones. A continuación, mencionaremos algunas de ellas:

1. Desarrollo de habilidades espaciales: La orientación en las clases de educación física permite a los estudiantes desarrollar habilidades espaciales, lo cual implica comprender y utilizar el espacio que les rodea de manera eficiente. Esto incluye la capacidad de ubicarse en el entorno, seguir direcciones y movimientos, y adaptarse a diferentes situaciones y contextos.

2. Mejora de la coordinación motora: La orientación está estrechamente relacionada con la coordinación motora, ya que implica la capacidad de controlar y dirigir los movimientos del cuerpo en relación con el entorno. Al trabajar la orientación, los estudiantes aprenden a moverse de manera más fluida y precisa, lo que contribuye a mejorar su coordinación, equilibrio y agilidad.

3. Fomento de la seguridad y prevención de lesiones: La orientación también juega un papel crucial en la seguridad durante la práctica de actividades físicas. Al enseñar a los estudiantes a orientarse adecuadamente, se les ayuda a evitar situaciones de riesgo y a prevenir lesiones. Esto implica enseñarles a identificar obstáculos, evaluar distancias y alturas, y tomar decisiones seguras al realizar actividades físicas.

4. Estimulación del pensamiento espacial: La orientación en las clases de educación física estimula el pensamiento espacial de los estudiantes. Les permite desarrollar habilidades cognitivas como la percepción espacial, la resolución de problemas, el razonamiento espacial y la visualización mental.

5. Promoción de la autonomía y la confianza: Trabajar la orientación en las clases de educación física les brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollar su autonomía y confianza en sí mismos. Al adquirir habilidades espaciales y orientarse de manera efectiva, se sienten más seguros y capaces de enfrentar desafíos físicos. Esto contribuye a fortalecer su autoestima, motivación y predisposición para participar en actividades físicas.

Tomando en cuenta los diversos niveles educativos en los que llevaremos a cabo nuestra intervención didáctica, hemos desarrollado una propuesta sencilla y adaptable para realizar actividades de orientación en el patio Fig.1, en el aula y en el campo de deportes. Estos juegos y actividades han demostrado la importancia de nuestra intervención como docentes y profesionales, al proporcionar a nuestros alumnos de hoy en día las herramientas necesarias para su desarrollo en los diferentes niveles madurativos.

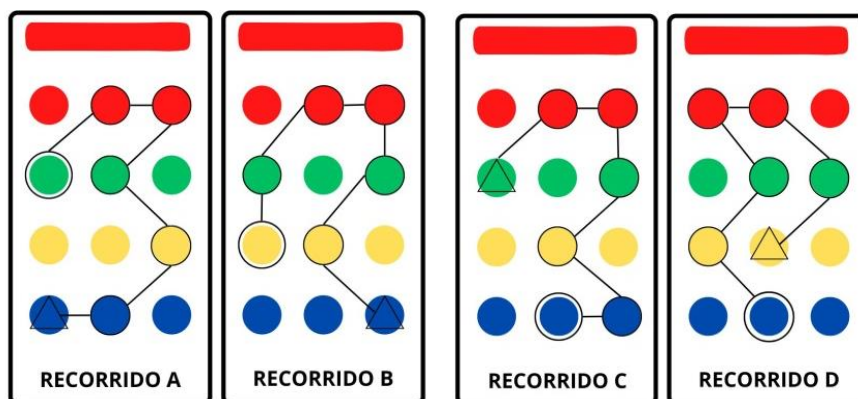


Fig 1: Ejemplos de Actividades a realizar en el patio del colegio

Nuestra propuesta busca involucrar a los estudiantes de manera activa y dinámica, fomentando el aprendizaje significativo y fortaleciendo habilidades clave. En el patio, por ejemplo, podríamos organizar juegos de orientación que desafíen su capacidad de seguir indicaciones y resolver problemas mientras se divierten.

En el aula, realizamos actividades de orientación que estimulen la creatividad y el trabajo en equipo, utilizando rompecabezas, mapas y enigmas para que los estudiantes exploren y aprendan de manera colaborativa.

En el campo de deportes, se diseñaron circuitos de orientación que promuevan la cooperación y la superación de desafíos físicos y mentales Fig. 2, fomentando el espíritu deportivo y la confianza en sí mismos, variación de las actividades. (Casadó, 2022, p 47-51).

| | NOMBRE DEL ALUMNO/A | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | F | G | H |
| △ | | | | | | | | |
| ○ | | | | | | | | |
| ○ | | | | | | | | |
| ○ | | | | | | | | |
| ○ | | | | | | | | |
| ○ | | | | | | | | |
| ◎ | | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | | | | |

Fig 2: Modelo Tarjeta control para las actividades de orientación en la escuela.

Además, adaptaremos estas actividades según el nivel madurativo de cada grupo de alumnos, reconociendo sus habilidades y necesidades individuales Fig. 3 para brindarles una experiencia educativa enriquecedora.

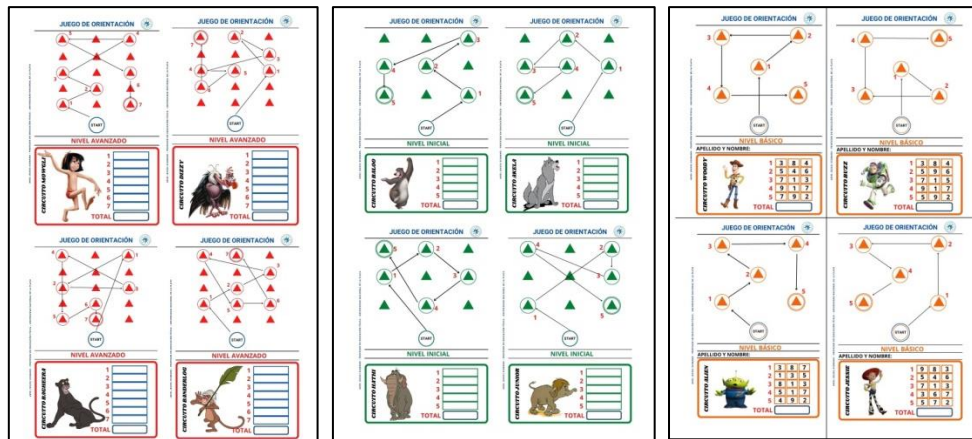


Fig. 3: Progresión de las actividades propuestas en Educación Física

Nuestra intervención didáctica se basa en la convicción de que, como educadores y profesionales, tenemos un papel fundamental en proporcionar a nuestros alumnos las herramientas necesarias para su desarrollo integral. Mediante juegos y actividades de orientación, buscamos promover el aprendizaje activo, la colaboración y el crecimiento personal en cada etapa de su educación.

I. Definición de los trabajos de orientación en la educación física

- A. Explicación de los trabajos de orientación
- B. Objetivos de los trabajos de orientación en la educación física

II. Beneficios físicos de los trabajos de orientación

- A. Mejora de la coordinación motriz.
- B. Desarrollo de habilidades motoras básicas y específicas.
- C. Estimulación del sistema cardiovascular y fortalecimiento muscular.

III. Beneficios cognitivos de los trabajos de orientación

- A. Mejora de la concentración y atención.
- B. Desarrollo del pensamiento estratégico y resolución de problemas.
- C. Estimulación de la creatividad y la imaginación.

IV. Beneficios emocionales y sociales de los trabajos de orientación

- A. Fomento de la autoconfianza y autoestima.

B. Mejora de la habilidad para trabajar en equipo y cooperar.

C. Reducción del estrés y la ansiedad.

V. Métodos y estrategias para implementar los trabajos de orientación en la educación física

A. Diseño de actividades orientadas a objetivos específicos.

B. Uso de herramientas tecnológicas y recursos didácticos innovadores.

C. Evaluación y seguimiento del progreso de los estudiantes.

Valor educativo de la orientación en las clases de Educación Física.

La orientación como contenido es una actividad que consigue una alta motivación en nuestro alumnado, nos permite redescubrir la naturaleza e integra el desarrollo físico y cognitivo.

Su inclusión contribuye a desarrollar la competencia básica en el conocimiento e interacción con el medio físico y natural, fomentando un uso responsable de la naturaleza, así como la competencia básica de autonomía e iniciativa personal.

El contenido de orientación presenta posibilidades para la mejora de la capacidad cognitiva, morfológica, funcional, social y personal en el alumnado, siendo evidente la mejora de la calidad de vida y el favorecimiento de un desarrollo integral y enriquecedor de la persona.

También está íntegramente relacionado en lo interdisciplinario con otras áreas y contenidos (Rivadeneira, 1998, p.22) como por ejemplo Biología, Educación Ambiental, Construcción Ciudadana, Matemáticas, Ciencias Naturales, por nombrar algunas.

Esto permite una educación en valores a través de la consecución del tema transversal de educación ambiental, así como conocer la riqueza natural del entorno cercano al alumnado.

En definitiva la orientación en el medio natural reúne un importante valor educativo para nuestros alumnos/as en un doble ámbito:

- ✓ Desarrolla capacidades generales en nuestros alumnos/as: cooperación, autonomía, responsabilidad, socialización, respeto al medio natural, mejora de las capacidades físicas básicas, mejora de la salud, etc.

- ✓ Desarrolla distintas capacidades específicas: orientarse en el medio natural a través de medios naturales, a través de medios artificiales, etc.

Juegos y actividades de orientación

En el marco escolar, Melero M (2009) resalta que se “se progresará desde espacios cercanos y conocidos a espacios más alejados y desconocidos, realizando en líneas generales un tratamiento lúdico, recreativo, participativo y educativo.” P. 6.

Juegos sensoriales

Suponen un primer eslabón de orientación, al orientarse en estos juegos en relación a la información recibida por los sentidos. Se efectúan inhibiendo algún sentido, normalmente la vista o la audición.

Juegos de pistas

Consisten en realizar un recorrido en el menor tiempo posible buscando pistas y salvando pruebas y/o preguntas durante el juego.

Juegos de orientación

Como diferencia emplean brújula y/o mapa como medio de orientación. Se pueden incluir actividades de representación a escala del aula, de la habitación o del gimnasio, juegos de familiarización a la brújula, juegos con brújula y mapa en el parque buscando balizas.

Marcha de orientación

Es una marcha a pie por la naturaleza pasando por distintos puntos indicados en un mapa hasta llegar a un lugar previsto.

Carrera de orientación

Consiste en realizar un recorrido en el menor tiempo posible desde la salida, hasta la llegada, pasando por distintos controles o balizas. Se emplea un mapa, una brújula, una tarjeta de control para garantizar que se ha pasado por los distintos lugares y una pinza para chequear en la tarjeta de control.

Puede realizarse de forma individual, por parejas, por equipos, en forma de contrarreloj, por relevos, etc. Se debe seguir el orden propuesto en las balizas, aunque existe una modalidad de orientación denominada score donde el deportista elige el orden de los controles, suponiendo mayor implicación cognitiva.

Conclusiones:

En conclusión, los trabajos de orientación en la educación física ofrecen una amplia gama de beneficios para los estudiantes. A través de la mejora de habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales, los trabajos de orientación contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes. Como educadores, es fundamental reconocer el valor de los trabajos de orientación y su potencial para enriquecer la experiencia educativa de nuestros alumnos. Al implementar métodos y estrategias adecuadas, podemos aprovechar al máximo los beneficios que los trabajos de orientación ofrecen y brindar a nuestros estudiantes una educación física significativa y enriquecedora.

BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA

- ✚ García, E. (2001). Carreras de orientación: El deporte del siglo XXI. Madrid: Ediciones Desnivel.

- ✚ Melero, M. (2009) Tratamiento de la orientación como actividad deportiva en las clases de Educación Física. Buenos Aires: Revista digital. <http://www.efdeportes.com/efd138/la-orientacion-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

- ✚ Rivadeneyra Sicilia M^a Luisa; Sicilia Camacho Álvaro. (1998). ORIENTACIÓN. Unidades Didácticas para Secundaria VIII. Editorial INDE.

- ✚ Casadó Rosa M.^a, Casadó Tarín; Esteve Ibáñez Héctor. (2022) - El Deporte de Orientación como recurso educativo - Propuestas innovadoras de aplicación para diferentes contextos. Editorial INDE.