

TRABAJO FIN DE GRADO

Análisis de la Orientación Deportiva en el contexto educativo de la ciudad de Huesca

Situación actual y propuestas de intervención



Autor: Diego Herranz Chamorro

Asignatura: Trabajo de Fin de Grado

Tutor académico: Luis García

Fecha de entrega: 04/09/2014

Curso: 2013-2014

INDICE

2. Abreviaturas

3. Resumen y palabras clave

4. Introducción y justificación

5. Marco teórico

5.1. Análisis del deporte de orientación

5.1.1. Un poco de historia

5.1.2. El deporte de orientación hoy en día

5.1.3. Características de las carreras de orientación.

5.2. La orientación en el ámbito educativo

5.2.1. Contenidos y posibilidades que abarca

5.2.2. Utilización que se hace de este deporte en los centros escolares y problemas intrínsecos

5.2.3. Pautas para llevar a cabo una Unidad Didáctica (U.D.) de orientación

5.3. Adecuación de las actividades de orientación al currículo escolar

5.3.1. Educación primaria

5.3.2. Educación secundaria obligatoria

5.4. Promoción de la AF a través de la orientación

5.4.1. Aceptación de la orientación como forma de AF

5.4.2. Características que hacen de la orientación una buena opción para la práctica de AF

5.4.3. Pautas para la promoción de AF a través del desarrollo de la orientación

6. Diseño y planificación del estudio

6.1. Objetivos

- 6.1.1. Generales
- 6.1.2. Específicos

6.2. Planificación temporal

7. Estudio del contexto

7.1. Proyectos realizados

7.2. Situación actual

- 7.2.1. Ámbito deportivo (Peña Guara)
- 7.2.2. Ámbito educativo (docentes)
- 7.2.3. Otros ámbitos (Patronato Municipal de Deportes)

8. Propuestas de intervención

8.1. Actualización de circuitos y mapas

- 8.1.1. Fundamentación teórica
- 8.1.2. Objetivos que persigue la creación de este recurso
- 8.1.3. Diseño de la intervención

8.2. Planteamiento de un encuentro intercentros

- 8.2.1. Fundamentación teórica
- 8.2.2. Objetivos que persigue la situación de referencia
- 8.2.3. Diseño de la intervención

9. Conclusiones

10. Bibliografía

11. Anexos

2. ABREVIATURAS

CCAFD → Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

AF → Actividad Física.

AFMN → Actividad Física en Medio Natural.

IOF → Federación Internacional de Orientación.

FEDO → Federación Española De Orientación.

FARO → Federación Aragonesa de Orientación.

CSD → Consejo Superior de Deportes.

3. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El siguiente estudio valora la utilidad del deporte de orientación como herramienta educativa, ofreciendo una perspectiva de la aparición de actividades de este tipo en la ciudad de Huesca a través de diferentes agentes sociales. Varios estudios comentan la oportunidad que ofrece la orientación para acercar a los jóvenes al medio natural, subrayando aspectos positivos de éste, como el alto contenido cognitivo que solicita al participante y las posibilidades de interdisciplinariedad y educación en valores que ofrece, convirtiéndolo en una actividad esencial para un desarrollo integral del alumno. En Huesca los docentes encuentran dificultad para incluirla por el escaso horario del que disponen y por la falta de especificidad que existe en el currículo respecto a este tema. Desde el único club en la ciudad que practica este deporte (Peña Guara) se defiende la opción de usar los parques como entorno ideal para atraer practicantes, a partir de aquí aparece la propuesta nº 1 de creación de circuitos fijos de orientación por el parque Universidad. La opinión del Patronato Municipal de Deportes de Huesca hace hincapié en la cooperación intersectorial necesaria para promocionar el deporte, más concretamente en caso de llevarse a cabo un encuentro intercentros de orientación como situación escolar de referencia. Se desarrolla esta posibilidad como segunda propuesta de actuación.

Palabras clave: Juego de pistas, actividad física en el medio natural, promoción de la actividad física, educación integral, educación en valores, currículo de educación física, aprovechamiento de parques, colaboración intersectorial.

Résumé : Le suivant étude évalue l'utilité du sport des courses d'orientation en cas d'outil d'éducation, en s'appuyant dans une perspective qui nous permet d'observer l'apparition d'activités de cette type dans la ville de Huesca grâce aux différentes agents sociaux. Plusieurs études parlent à propos de l'opportunité de laquelle on peut profiter avec ce sport pour rapprocher les jeunes au moyen naturel, ainsi qu'ils mettent en évidence les aspects positifs qu'on peut trouver, voir le haut contenu cognitif sollicité dans l'sportif, et les possibilités de interdisciplinarité et d'éducation en valeurs qu'il offre, il s'agit alors d'une activité essential pour le développement intégral de l'élève. À

Huesca, les enseignants trouvent des difficultés pour introduire cette activité aux centres éducatifs, on parle de manque de temps ou de peu de spécificité qu'il y a au curriculum dans ce-cas-là. Le seul club à Huesca où ils existent les courses d'orientation (Peña Guara) propose l'utilisation des différents parcs puisque l'ambiance est idéale si l'on veut attirer des nouveaux pratiquants. On expose donc la première proposition : la création des circuits fixes d'orientation au parc de l'Université. Le Patronat Municipaux des Sports de Huesca remarque comme besoins la coopération intersectorielle envisagée à la promotion de cette activité et à la deuxième proposition, une rencontre intercentres d'orientation en tant que situation scolaire de référence.

Mots Clés : Jeu de pistes, activité physique au moyen naturel, promotion de l'activité physique, éducation intégral, éducation en valeurs, curriculum d'éducation physique, utilisation des parcs, collaboration intersectoriel.

4. INTRODUCCION Y JUSTIFICACION

Este trabajo surge como resultado de la asignatura Trabajo de Fin de Grado (TFG) de 4º curso del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFD) del Campus de Huesca, Universidad de Zaragoza.

El siguiente documento pretende realizar un análisis de la orientación deportiva con el objetivo de desarrollar actuaciones que impulsen la AF en la ciudad de Huesca. Tomando como punto de referencia general el ámbito deportivo, se extraen ideas de interés centrandó la atención en las oportunidades educativas y de promoción de la Actividad Física (AF) que ofrece este deporte. Se describe el panorama concreto de acciones que se han llevado a cabo en relación con este tipo de actividad y las que se están planteando actualmente en Huesca desde los centros educativos, clubes, Universidad y Ayuntamiento. Con el apoyo de unas bases firmes, se llevan a cabo 3 entrevistas semi-estructuradas con cuestiones abiertas en diferentes sectores de la ciudad relacionados con este deporte de las que se obtienen aportaciones clave. Por último, tomando como referencia las ideas recibidas del primer análisis teórico y comparándolas con las experiencias observadas en el análisis concreto del contexto de la ciudad de Huesca, se plantean 2 posibles intervenciones para llevar a cabo. Estas propuestas aparecen en forma de una herramienta educativa consistente en la creación de circuitos de orientación fijos sobre un parque y de la preparación de una situación de referencia de orientación para los centros educativos de Huesca.

Tras una breve reflexión inicial decidí que el TFG guardase relación con el ámbito en el que desarrollaría las prácticas, las Jornadas de Orientación por Parques de Zaragoza, una actividad de promoción de la Actividad Física en el Medio Natural (AFMN) en escolares (5º y 6º de primaria y 1º, 2º y 3º de la ESO) a través de la orientación en parques de Zaragoza. Todo ello apoyado por la optativa cursada de bicicleta de montaña y orientación y tomando como referencia el encuentro intercentros de atletismo que se celebra todos los años en Huesca.

Se ha comprobado en diversos estudios (Murillo, 2013) que es en la juventud donde se adquieren o no hábitos saludables de práctica de AF. Las recomendaciones hablan de 60 minutos diarios de Actividad Física Moderada Vigorosa, unas cuotas que actualmente

no se cumplen en el panorama internacional (Murillo, 2013). Esta situación resulta problemática ya que la inactividad física, además de provocar obesidad, es la causante de un 10% de las muertes por enfermedades no transmisibles y de un 9% de las muertes prematuras.

Para motivar al cambio, es necesario ofrecer a los jóvenes **AF organizada**, puesto que el uso de incentivos promueve un cambio en el comportamiento en áreas como la obesidad e inactividad (Drury, Finkelstein, Saw, Tay & Wong, 2013, Mayo). Algunos autores defienden que fuera del centro escolar es el lugar donde mayor porcentaje de AF realizan, y por lo tanto la intervención debería llevarse a cabo en las familias/comunidad. Sin embargo otros estudios señalan que este tipo de intervención no resulta efectiva y presentan como alternativa la actividad en centros escolares involucrando a las familias/comunidad. Las escuelas son entonces el lugar más adecuado para el planteamiento de actuaciones ya que es donde más tiempo pasan los jóvenes y ofrece oportunidades tanto curriculares (Educación Física) como extra-curriculares permitiendo realizar cambios en el entorno dentro y fuera del horario escolar (Murillo, 2013).

Pero como hemos visto, dar la vuelta a la situación no es competencia única de los centros escolares, los autores (Murillo, 2013) defienden que las intervenciones deberían tener un **enfoque integral** y un **carácter intersectorial y multidisciplinar**, implicando a todos los agentes en el contexto sociocultural. Para conseguir una educación integral uno de los elementos que se ponen en relevancia es la educación en valores (Casterad, Guillén & Plana, 1997).

Más concretamente la literatura (Murillo, 2013) propone un modelo social-ecológico en el que se adapten las actuaciones al **contexto concreto** de cada caso, sin centrarse tanto en el individuo y dando importancia a un **entorno adecuado** favorecedor de la práctica de AF. Este modelo se ve complementado por la teoría de la auto-determinación que tiene en cuenta las perspectivas del nivel personal y los factores ambientales (entorno físico y social). Otros autores (Casterad et al., 1997) señalan la necesidad hacer partícipes a los participantes del sentido, el valor y la funcionalidad de las adquisiciones y actitudes formadas.

Para hacer frente a los bajos Niveles de Actividad Física, vamos a ver la cabida que tiene la orientación deportiva en una educación integral, cuáles son sus características y qué debemos hacer para plantearla de forma adecuada.

Bibliografía y citas elaboradas según las normas de la American Psychological Association (APA), 5ª Edición.

5. MARCO TEORICO

A continuación, se va a presentar la orientación y sus características a partir de una primera y gran división en 2 puntos de vista: la orientación como deporte, la orientación como herramienta educativa.

5.1. Análisis del deporte de orientación

En términos generales, podemos decir que la orientación o el acto de orientarse nos permite saber dónde estamos, identificar el terreno que nos rodea y elegir el mejor camino para llegar al sitio elegido (Gómez, Granero, Gutiérrez, Padilla & Valero, 2010).

5.1.1. Un poco de historia

En el año 1890, el capitán del ejército sueco y scout Enest Killander puso la primera piedra, utilizando la orientación como entrenamiento militar (Gómez et al., 2010). El término real de "orientación" fue utilizado por primera vez en 1886 en la Academia Sueca Militar Karlberg y significó el cruce de tierra desconocida con la ayuda de un mapa y una brújula. El deporte de competición se inició cuando se celebró la primera competición para oficiales militares en Estocolmo, Suecia en 1893. La primera competición civil, en Oslo, Noruega el 31 de octubre de 1897, fue organizada por el Club Deportivo de Tjalve.

Desde 1942 es asignatura obligatoria en todas las escuelas de Suecia. En 1949 se le concede status olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno en la modalidad de esquí, aunque la Federación Internacional de Orientación (IOF) no se crea hasta 1961. En 1977 es reconocida por el Comité Olímpico Internacional.

En España los primeros datos de práctica de la orientación datan de 1955, donde se practicaba en muchos campamentos. En 1962 se consideraba parte importante de las actividades de aire libre, pero no de una forma competitiva todavía.

A mediados de los años sesenta se organiza la primera competición oficial de orientación en las Fuerzas Armadas y en 1970 el Maestro de Esgrima D. Martín

Kronlund, profesor de esgrima en el INEF, de Madrid, incluye la enseñanza de la orientación entre sus alumnos.

Con la unión de licenciados de INEF y militares concedores de esta modalidad por su profesión nace en 1979 la Asociación de Amigos de la Orientación. En 1989 se funda la Asociación Española de Clubes de Carreras de Orientación, y en ese mismo año es reconocida por la IOF como miembro de pleno derecho. Pero el reconocimiento oficial por parte del Consejo Superior de Deportes (CSD) no llega hasta mayo de 1993, por el que se legaliza a la Agrupación Española de Clubes de Orientación. Y en 2003 el CSD aprobó la Federación Española de Orientación (FEDO). En Aragón la Federación de Orientación (FARO) no nace hasta 2010.

5.1.2. El deporte de orientación hoy en día

La orientación como término deportivo se define en (Gómez et al., 2010) como: *“realización de un recorrido por diferentes lugares, de una zona delimitada, conocidos o no, dibujado en un mapa, pasando por unos controles fijados en el terreno en un orden establecido”*.

La IOF sin embargo, define la orientación como: *“un deporte que combina un elemento tanto físico como mental. La idea básica de la orientación es llegar desde el inicio al final pasando por una serie de puntos de control en un orden predeterminado con la ayuda de un mapa y una brújula. El ganador se determina por el tiempo más rápido en completar el recorrido”*. Y añade que: *“Lo que hace única la orientación es que un orientador debe navegar y tomar decisiones rápidas, mientras corre a gran velocidad. La orientación es un deporte de bajo coste apto para ambos géneros y todas las edades”*.

Existen muchas modalidades: orientación a pie (pudiendo diferenciar entre: sprint, media, larga distancia y relevos), orientación en bicicleta de montaña (sprint, media, larga distancia y relevos), orientación con esquís de fondo, orientación de precisión, maratón, rogaine o score (recorrido libre por puntuación), en kayak y raids de aventura aunque solo las 4 primeras están contempladas por la IOF.

A partir de datos de la FEDO, podemos contabilizar en la actualidad 73 países afiliados a la IOF con 8 millones de practicantes. En España integran la FEDO 11 Federaciones

Territoriales, 3 Asociaciones y Delegaciones territoriales y 145 clubes, con unos 20.000 practicantes aproximadamente, de los cuales 8.500 federados. Si lo comparamos con los cerca de 20.000 clubes de fútbol y 700.000 federados nos da una idea del poco reconocimiento que tiene esta modalidad deportiva en España. Según (Casado, 2010): *“Aunque las estadísticas del CSD muestran un aumento significativo y clubes en España del año 2000, el deporte de orientación no es una modalidad muy practicada en España. De hecho más del 95% del alumnado carece de experiencias previas a la práctica de actividades de orientación”*. Sin embargo, podemos ver otros ejemplos (Martín, 2008) que señalan que para los alumnos *“ha sido una actividad novedosa, que nunca habían practicado anteriormente”*. Y que: *“su respuesta ha sido maravillosa, les ha encantado.... Muchos han pedido información sobre el Club de Orientación de Granada para seguir practicando”*.

5.1.3. Características de las carreras de orientación

A través de la literatura, hemos podido comprobar que en las carreras de orientación, la media de pulsaciones por minuto (ppm) que se alcanza ronda los 170 ppm (Bailey, Bird & Lewis, 1993; Balmer, Bird, Davinson & George, 2003; Creagh, Nevill & Reilly, 1998), lo que supone alrededor de un 90% del supuesto máximo cardiaco (calculado a partir de la fórmula: $220 - \text{edad}$). Este dato, se ve aumentado conforme incrementamos la edad de los competidores. Estos estudios también nos hablan de la similitud en la media cardiaca entre este tipo de práctica y otras más comunes como el fútbol, aerobic y maratón, diferenciándose de esta última en el grado de **variabilidad** más alto que encontramos en la orientación. Esta variabilidad es ocasionada por los continuos cambios en el terreno y paradas a la hora de salir de un control al siguiente o en caso de pérdida de rumbo o situación. Los expertos han conseguido moderar el ritmo a pesar de las condiciones inconsistentes, minimizando la cantidad de veces que se pierden, calculando el rumbo hacia el punto de control posterior al que están buscando y manteniendo un gasto energético igualado corrigiendo la velocidad mínimamente dependiendo del terreno. Sin embargo, los corredores inexpertos obtienen medias de 160 ppm durante el 54% de la carrera frente a un 16% en atletas de élite.

En (Bailey et al., 1993) definen el deporte de orientación, fisiológicamente hablando, como: *“esencialmente aeróbico pero variado en intensidad, con fases de extenuado*

trabajo anaeróbico”. En otros estudios (Creagh et al., 1998) nos aseguran que: “*el reto de tomar rumbos bajo estrés fisiológico es un factor importante*” y por eso el competidor necesita mantener una intensidad a través de la cual las funciones cognitivas sean óptimas.

Las carreras sobre terreno irregular, además de requerir un coste energético mayor frente a carreras en buena superficie, también suponen una utilización de un mayor nº de grupos musculares y una mayor utilización de los grupos musculares habituales (Creagh et al., 1998).

Respecto al proceso cognitivo, hemos podido comprobar la gran importancia que supone en este deporte (Seiler, 1996). Durante la competición, se ha destacado que la creación mental de supuestos modelos de la realidad ayuda a estar preparado al corredor para actuar. Una vez que el corredor comprueba que su modelo es erróneo, debe adaptarlo a la realidad. La enseñanza y entrenamiento de este proceso y de los esquemas cognitivos subyacentes debería ser acorde con la importancia que conlleva en este deporte.

En lo que concierne al perfil de los corredores de orientación, la literatura (Hogg, 1996) nos dice que son personas bien educadas, con un alto compromiso hacia un estilo de vida saludable e interesadas en un estilo de vida activo y al aire libre. La expansión de este deporte suele ocurrir gracias al contacto familiar o con amigos.

Por último cabe decir que otros estudios (Strangel, 1996) definen la orientación como un deporte exigente y estimulante, con aspectos positivos como la unión entre la sociedad y los bosques y campos y con otros negativos como el tiempo que requiere. Otro problema creciente empieza a ser la falta de nuevas opiniones.

Hemos visto que la orientación aparece a finales del siglo XIX en Suecia, aunque no es hasta la segunda mitad del siglo XX que se crea la IOF, coincidiendo con las primeras prácticas de este deporte en España. Sin embargo tendremos que esperar hasta el inicio del siglo XXI para que se forme la FEDO y la FARO. Actualmente, la IOF cuenta con 73 países afiliados, y alrededor de 8 millones de participantes. Sin embargo, en España los datos de la FEDO sitúan en 20.000 los practicantes de orientación. De hecho, en el ámbito escolar, más del 95% del alumnado carece de experiencias previas a la realización de este tipo de actividades. Las carreras de orientación se definen como un

deporte que combina un elemento tanto físico como mental, exigente y estimulante, con aspectos positivos como la unión entre la sociedad y los bosques y campos y con otros negativos como el tiempo que requiere. La idea básica de la orientación es llegar desde el inicio al final pasando por una serie de puntos de control en un orden predeterminado con la ayuda de un mapa y una brújula donde el ganador se determina por el tiempo más rápido en completar el recorrido. Los corredores de élite alcanzan medias de 170 ppm, un 90% del supuesto máximo cardíaco, similares a las que podemos encontrar en un jugador de fútbol profesional. Bien es cierto que en corredores noveles esa media suele situarse en 160 ppm. La orientación es un deporte esencialmente aeróbico pero variado en intensidad, con extenuantes fases de trabajo anaeróbico y donde el factor cognitivo crece en importancia, comportándose como limitante de la intensidad utilizada. Es frecuente encontrar en el corredor de orientación una persona con un estilo de vida saludable, activo y al aire libre.

5.2. La orientación en el ámbito educativo

Fuera de España se le da más importancia a la AFMN, donde se observan beneficios en el alumnado (Baena & Granero, 2011). Se considera fundamental para un desarrollo integral del alumno (Baena, Granero & Martínez, 2010; Guillén, Lapetra, & Peñarrubia, 2011). Muchas veces se trabaja de forma complementaria y no propia, lo que no asegura la participación de todo el alumnado.

Si nos centramos en la orientación, diferentes artículos (Beltrán, Estevam & Pereira, 2007, Enero; Casado, 2010; Gómez et al., 2010; Mínguez, 2008) la definen como una actividad motivante y divertida, la más atractiva dentro de las AFMN (Bocanegra & Villanueva, 2003), que implica tareas que suponen un reto para el alumno (Giménez & Hellín, 1995) y provoca una respuesta positiva en ellos (Martín, 2008).

Suele ser poco conocida por el alumnado, lo que permite un nivel inicial homogéneo al que limitar la actividad (Casado, 2010). Este deporte presenta pues una gran adaptabilidad a cada situación concreta. Se trata de una actividad flexible y que ayuda a un correcto aprovechamiento de parques donde se dan las condiciones óptimas para controlar al alumnado y que progrese en su aprendizaje (Gómez et al., 2010; Mínguez, 2008).

5.2.1. Contenidos y posibilidades que abarca

La orientación es una herramienta útil para trabajar contenidos de tipo conceptual, procedimental y actitudinal (Giménez & Hellín, 1995). Diversos autores (Baena, Fernández & Serrano, 2014; Baena & Granero, 2011; Baena et al., 2010; Beltrán et al., 2007, Enero; Bocanegra & Villanueva, 2003; Casado, 2010; Gómez et al., 2010) comentan la oportunidad que genera para el desarrollo de contenidos interdisciplinares (ciencias naturales, matemáticas, ciencias sociales, lengua y plástica) y transversales mediante la educación en valores (educación ambiental, vial, para la salud, para la paz, para el consumidor, coeducación).

Fomenta actitudes positivas en el educando como la autonomía, la decisión, el afán de superación y la autoestima (Baena et al., 2014; Casado, 2010; Giménez & Hellín, 1995; Mínguez, 2008) y, a pesar de considerarse un deporte individual, es posible y se recomienda que se adapte para trabajar en grupo donde el alumno se sienta identificado y seguro y se desarrolla la cooperación entre individuos (Giménez & Hellín, 1995; Martín, 2008; Mínguez, 2008).

Se diferencia de otras formas de AF porque contiene un alto componente cognitivo de asimilación de lectura del mapa y sirve de base para otros tipos de AFMN (Giménez & Hellín, 1995; Mínguez, 2008). La creatividad es otro contenido que da pie a desarrollar esta modalidad, haciendo participes a los educandos en la preparación de las sesiones (Beltrán et al., 2007, Enero; Gómez et al., 2010).

La literatura (Giménez & Hellín, 1995) subraya la posibilidad de utilizar la orientación como herramienta de inclusión social, incentivando hábitos favorables mediante la ya nombrada educación en actitudes y comportamientos. Estimula, por ejemplo, alternativas de ocupación de ocio en alumnos, no dependiendo de la condición física u otras características diferenciadoras.

Este deporte, según los estudios (Beltrán et al., 2007, Enero; Giménez & Hellín, 1995), sirve para salvar el escaso contacto con la naturaleza que existe en la actualidad por parte de los educandos, consigue despertar en ellos conciencia ecológica e instinto de preservación. Este entorno medio ambiental donde se lleva a cabo, tiene una influencia fundamental en el uso que se los usuarios hacen de él y en el beneficio que estos mismos obtienen (Gómez et al., 2010).

Uno de los posibles lugares a caballo entre el MN y el centro escolar dentro donde desarrollar la unidad didáctica lo encontramos en el entorno urbano. Éste favorece la interrelación individual y social con el espacio, el conocimiento cultural, aprovechando múltiples posibilidades a la vez que facilitamos que los alumnos se apropien de estos elementos (Gómez et al., 2010).

En conjunto, los contenidos que se desprenden de la orientación, hacen de esta una actividad imprescindible para conseguir una educación integral en el alumno ya que son característicos de las AFMN y más concretamente de la orientación deportiva (Gómez et al., 2010).

5.2.2. Utilización que se hace de este deporte en los centros escolares y problemas intrínsecos

Encontramos autores (Martín, 2008) que comentan el poco uso que se hace de este deporte en los centros, otros (Baena & Granero, 2011) echan en falta más formación didáctica y más propuestas o exponen la dificultad que supone la realización de estas actividades debido a la imposición del grupo, contenido, horario y objetivos para los alumnos (Mínguez, 2008).

Sin embargo van saliendo nuevas y novedosas propuestas (Baena et al., 2014) y estudios que muestran como la orientación es la actividad más practicada en los centros de secundaria españoles dentro de las AFMN con un 66'4% de apariciones en un caso (Guillén et al., 2011) y entre 20-30% en otro (Baena et al., 2010). Este último artículo achaca ese mayor porcentaje de apariciones frente a otro tipo de actividades en el medio natural a la facilidad que presenta la orientación por la escasez de recursos necesarios para su realización, una mayor regulación en el currículo y un amplio espectro bibliográfico y de experiencias. En este caso los docentes no consideran limitantes para llevar a cabo esta actividad el horario, la formación, la seguridad del alumnado o la responsabilidad que recae sobre ellos mismos según se muestra en el artículo anterior (Guillén et al., 2011).

5.2.3. Pautas para llevar a cabo una Unidad Didáctica (U.D.) de orientación

Para algunos autores (Baena et al., 2014; Casado, 2010; Bocanegra & Villanueva, 2003; Gómez et al., 2010; Mínguez, 2008) resulta imprescindible que exista una progresión en la enseñanza de la orientación respecto a la autonomía y dificultad que se ofrece a los

alumnos. Las propuestas iniciales pueden ser similares independientemente del fin que se persiga y diferenciamos 3 niveles de progresión según el entorno en el que se realice la actividad por orden de menor a mayor autonomía, incertidumbre, intensidad y dificultad de contenidos: familiar y restringido (patio o gimnasio), abierto y reconocido (parque, zona urbana) y amplio y desconocido (medio natural).

En lo que concierne a las técnicas, varios autores (Casado, 2010; Mínguez, 2008) coinciden al decir que resultan complejas para enseñar. El aprendizaje del manejo de la brújula debería darse en último lugar y de manera sencilla. Aunque menos atractivo, es imprescindible que el educando aprenda simbología y orientación del mapa comparándolo con la realidad. De esta manera, el alumno adquiere un concepto de lectura del mapa muy simple de forma natural sin necesidad de brújula. Otras técnicas básicas son: la estimación de distancias (talonamiento), seguir elementos guía, conocimiento de formas mediante curvas de nivel y relocalización en elementos lineales. Los contenidos que hay que abarcar en la educación formal corresponden con los 3 primeros niveles de los 6 que componen el método sueco de la escalera:

- Nivel 1: Interpretación del mapa. Aprender los símbolos de forma teórica en el bosque, orientación del mapa con el terreno.
- Nivel 2: Orientación del mapa con el uso de la brújula. Recorridos fáciles con controles cercanos, en elementos lineales y sin elección de ruta.
- Nivel 3: Aprender las formas simples de contornos. Recorridos con puntos en elementos fáciles, con alguna elección de ruta y uso simple de curvas de nivel.

En otro artículo (Giménez & Hellín, 1995) señalan la importancia de la búsqueda de un aprendizaje significativo, con métodos como el aprendizaje guiado y la instrucción directa para transmitir contenidos conceptuales. Deben darse explicaciones cortas con objetivos claros acompañadas de una parte práctica (Casado, 2010).

Como ya hemos visto anteriormente, esta UD se puede plantear en forma de juegos sensoriales, de pistas, de orientación, marchas o carreras (Gómez et al., 2010). De hecho, a través de la literatura (Casterad et al., 1997) los Juegos de Pistas (JP) toman importancia dentro desarrollo del individuo. Desarrollan contenidos similares a la orientación como la cooperación, creatividad, autonomía y otras cuestiones transversales relacionadas con aspectos morales y cívicos. Al igual que el deporte, se exige una progresión en cuanto a la autonomía en su aprendizaje y resulta válido para

todas las edades. Los JP suponen una herramienta útil para llevar a cabo la UD de orientación ya que existe transferencia entre estos y el deporte de orientación.

Existe la posibilidad y según la literatura supone un oportunidad importante (Baena et al., 2010) de trabajarla desde la educación no formal, estableciendo vínculos con sectores del entorno.

Dentro del ámbito educativo, la orientación es vista como una actividad motivante y divertida, ya que implica tareas que suponen un reto para el alumnado. Presenta la ventaja de ser flexible, aprovechando los parques como entorno próximo donde se dan las condiciones óptimas para que el alumno evolucione a la vez que está controlado. Facilita el trabajo de contenidos interdisciplinarios y transversales, fomentando en el alumno la autonomía, la creatividad y el desarrollo cognitivo convirtiéndose en necesaria para una educación integral. Estamos hablando de una herramienta con un alto componente de inclusión social que estimula alternativas de ocupación de ocio, despertando en el alumnado conciencia ecológica. En los centros educativos españoles, la orientación ocupa un importante lugar entre las AAFFMN, con un 66'4% de apariciones gracias a la escasez de recursos necesarios, una mayor regulación en el currículo y el aumento significativo de bibliografía y experiencias. En ningún caso los docentes encuentran limitación en el horario, la formación, la seguridad del alumnado o la responsabilidad que conlleva. Resulta imprescindible llevar a cabo esta actividad siguiendo una progresión en cuanto al entorno en el que tiene lugar, pasando de un lugar familiar, a uno conocido y terminando por uno desconocido. Encontramos una gran oportunidad de plantear la orientación en los juegos de pistas y la educación no formal apoyándonos en diferentes sectores del entorno.

5.3. Adecuación de las actividades de orientación al currículo escolar

Dentro del ámbito educativo, se va a poner en relevancia las referencias que encontramos en los currículos de primaria, secundaria y bachillerato acerca de la orientación o situaciones específicas que correspondan a este tipo de actividad.

Para ello, con el objetivo de mostrar la máxima actualización posible, tomaremos como referencia los documentos que aparecen en: la orden de 16/06/2014, de la Consejera de

Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el **currículo de la Educación Primaria** y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Y en el proyecto de real decreto de 10/04/2014 del ministerio de Educación, Cultura y Deporte por el que se establece el **currículo básico de la educación secundaria obligatoria (ESO) y del bachillerato**. Conviene destacar que este último documento solamente alcanza la categoría de proyecto y por lo tanto se mantiene abierto a posteriores modificaciones.

En ambos casos, la correlación se centrará en el apartado de la asignatura de educación física.

5.3.1. Educación primaria

La orientación se ubica en el bloque 4: acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas de este bloque (con o sin materiales) se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. En este bloque se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la codificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas del currículo y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.

Persiguen que el alumnado regule su energía a lo largo de la actividad, tome informaciones y referencias para construir el desplazamiento más económico, establezca correspondencias entre el plano y el terreno, aprecie distancias, direcciones, relieves y tiempos, etc.,

Objetivos de EF que se contribuyen a alcanzar:

- Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.
- Obj.EF3. Practicar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando los lugares en los que se desarrollan,

participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad vial y de prevención de accidentes.

- Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.
- Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
- Obj.EF7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.
- Obj.EF8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Aparición a lo largo de los cursos:

Bloque 4.Contenido durante todos los cursos:

- **Orientación:** conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.
- Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. **Parques activos.** Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, **orientación**, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: **la orientación y BTT**, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el **esquí nórdico y la orientación**, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

Bloque 4. Estándares de aprendizaje:

- 1º. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.
- 2º. Comprende y resuelve, con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.
- 3º. Comprende y resuelve acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.
- 4º. Combina con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura para realizar recorridos con incertidumbre en el medio, aprovechando las posibilidades del centro escolar, y modulando determinados aspectos (por ejemplo, el tipo de desplazamiento, el espacio, el número de señales, el grado de incertidumbre, la duración, el uso o no de equipos o vehículos, etc.)
- 5º. Combina con autonomía acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura para realizar recorridos con incertidumbre en el medio, aprovechando las posibilidades del centro escolar, y modulando determinados aspectos (por ejemplo, el tipo de desplazamiento, el espacio, el número de señales, el grado de incertidumbre, la duración, el uso o no de equipos o vehículos, etc.).
- 6º. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

5.3.1. Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Se ubica en el grupo 4: Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno. Lo más significativo en estas acciones es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita

organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. Puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, **las actividades de orientación**, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

Objetivos de EF que se contribuyen a alcanzar:

- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.
- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

Aparición a lo largo de los cursos:

- Primer ciclo, estándares de aprendizaje evaluables: 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de **orientación**, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.8.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
- 4º de la ESO, estándares de aprendizaje evaluables: 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio priorizando la seguridad personal y colectiva. 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

- 1º de Bachillerato, estándares de aprendizaje evaluables: 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

5.4. Promoción de la AF a través de la orientación

5.4.1. Aceptación de la orientación como forma de AF

Como hemos visto en el apartado anterior, en España existen 11 Federaciones Territoriales, 145 clubes, con unos 20.000 practicantes aproximadamente, de los cuales 8.500 federados. Si lo comparamos con los cerca de 20.000 clubes de fútbol y 700.000 federados nos da una idea del poco reconocimiento que tiene esta modalidad deportiva en España.

Sin embargo eso no quita para que tenga buena aceptación entre los nuevos practicantes debido a sus características. Según (Casado, 2010): *“más del 95% del alumnado carece de experiencias previas a la práctica de actividades de orientación”*. Podemos ver otros ejemplos (Martín, 2008) que corroboran que para los alumnos *“ha sido una actividad novedosa, que nunca habían practicado anteriormente”*. Y que: *“su respuesta ha sido maravillosa, les ha encantado.... Muchos han pedido información sobre el Club de Orientación de Granada para seguir practicando”*. En (Beltrán et al., 2007, Enero) nos hablan de la *“vertiente turística”* de la orientación, una vertiente que: *“promueve el desplazamiento de personas para la práctica de ocio, recreativa y mucho placer, en especial, en ambientes naturales y espacios urbanos...”*.

5.4.2. Características que hacen de la orientación una buena opción para la práctica de AF

Si lo miramos desde el punto de vista fisiológico, la orientación ofrece ventajas, situándose como alternativa a otros deportes mayormente aeróbicos más conocidos pero desmarcándose de estos por el alto contenido cognitivo que requiere.

En (Bailey et al., 1993) definen el deporte de orientación, fisiológicamente hablando, como: *“esencialmente aeróbico pero variado en intensidad, con fases de extenuado trabajo anaeróbico”*. Durante las carreras, la media de pulsaciones por minuto (ppm)

que se alcanza ronda los 170 ppm (Bailey, Bird & Lewis, 1993; Balmer, Bird, Davinson & George, 2003; Creagh, Nevill & Reilly, 1998), lo que supone alrededor de un 90% del supuesto máximo cardíaco (calculado a partir de la fórmula: $220 - \text{edad}$). Estos estudios también nos hablan de la similitud en la media cardíaca entre este tipo de práctica y otras más comunes como el fútbol, aeróbic y maratón, diferenciándose de esta última en el grado de **variabilidad** más alto que encontramos en la orientación. Los corredores inexpertos obtienen medias de 160 ppm durante el 54% de la carrera frente a un 16% en atletas de élite.

En otros estudios (Creagh et al., 1998) nos aseguran que: *“el reto de tomar rumbos bajo estrés fisiológico es un factor importante”* y por eso el competidor necesita mantener una intensidad a través de la cual las funciones cognitivas sean óptimas.

Las carreras sobre terreno irregular, además de requerir un coste energético mayor frente a carreras en buena superficie, también suponen una utilización de un mayor nº de grupos musculares y una mayor utilización de los grupos musculares habituales (Creagh et al., 1998).

Respecto al proceso cognitivo, hemos podido comprobar la gran importancia que supone en este deporte (Seiler, 1996). Durante la competición, se ha destacado que la creación mental de supuestos modelos de la realidad ayuda a estar preparado al corredor para actuar. Una vez que el corredor comprueba que su modelo es erróneo, debe adaptarlo a la realidad. Aquí vemos el perfil funcional con el que nace en su origen y que se mantiene a través de su evolución y expansión.

Resulta estimulante para su promoción comentar el hecho de que, según la literatura (Hogg, 1996), el perfil de los corredores de orientación coincide con el de una persona con un alto compromiso hacia un estilo de vida saludable e interesadas en un estilo de vida activo y al aire libre.

Otro atractivo reside en la ausencia de limitaciones en los practicantes, todo el mundo puede participar. Gracias entre otras cosas a la gran variedad de categorías que componen una prueba, desde familiar hasta veteranos, pasando por élite. Giménez & Hellín, 1995 subrayan la posibilidad de utilizar la orientación como herramienta de inclusión social, incentivando hábitos favorables mediante la ya nombrada educación en actitudes y comportamientos. Estimula, por ejemplo, alternativas de ocupación de ocio

en alumnos, no dependiendo de la condición física u otras características diferenciadoras.

La orientación ofrece múltiples alternativas gracias a las muchas modalidades que se han desarrollado: orientación a pie (pudiendo diferenciar entre: sprint, media, larga distancia y relevos), orientación en bicicleta de montaña (sprint, media, larga distancia y relevos), orientación con esquís de fondo, orientación de precisión, maratón, rogaine o score (recorrido libre por puntuación), en kayak y raids de aventura, a caballo, submarina. Van saliendo nuevas y novedosas propuestas (Baena et al., 2014).

5.4.3. Pautas para la promoción de AF a través del desarrollo de la orientación

Por último cabe decir que otros estudios (Strangel, 1996) definen la orientación como un deporte exigente y estimulante, con aspectos positivos como la unión entre la sociedad y los bosques y campos y con otros negativos como el tiempo que requiere. Para conseguir transformar la orientación en un deporte más atractivo que promueva la AF, la literatura (Strangel, 1996) propone una serie de estrategias:

- Hacer el deporte más disponible y visible mediante el aumento de competiciones locales y en lugares más cercanos al público (parques y zonas urbanas).
- Hacer el deporte más orientado al cliente, así como al público y a los medios.
- Desarrollar una mejor cooperación y un mejor programa de reclutamiento para los colegios.
- La expansión de este deporte suele ocurrir gracias al contacto familiar o con amigos (Hogg, 1996).

Para promocionar la AF hay otras opciones que no tienen por qué ceñirse a la normativa de las carreras de orientación. Los denominados “Juegos de Pistas” son atractivos y divertidos y existe una evidente transferencia entre estos y el deporte de orientación (Casterad et al., 1997). Nos permiten incluir cuestiones interdisciplinares y transversales, relacionadas con aspectos morales y cívicos a la vez que ayuda a la familiarización con entornos naturales próximos. La búsqueda de pistas supone un reto para los jóvenes, aumentando su autoconfianza y al igual que la orientación, desarrolla el trabajo en equipo, la autonomía y la creatividad. Se trata de un juego válido para todas las edades, incluso en grupos no homogéneos, gracias a su fácil adaptación que nos permite regular la intensidad del esfuerzo requerida.

6. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

A lo largo de este estudio, veremos la intervención de los diferentes agentes del contexto específico de Huesca respecto a la orientación, como forma de complementar el análisis anterior. Todo ello mediante la realización de entrevistas a diferentes personas representativas de diferentes sectores del entorno urbano.

Gracias a los datos obtenidos en las entrevistas, contrastados con las ideas extraídas de la revisión bibliográfica, se planteará un encuentro de orientación intercentros de referencia para los colegios e institutos con unas pautas a seguir. También se tendrán en cuenta los artículos revisados junto con las entrevistas para contribuir a la promoción de este deporte mediante la puesta a punto de una herramienta (circuitos fijos de orientación por un parque de la ciudad) disponible para todos los ciudadanos. Se fijará mayor interés en comunicar ambas propuestas al equipo docente de los centros educativos.

6.1 Objetivos

6.2.1. Objetivos generales

- Evaluar la situación actual en cuanto a la utilización de la orientación en la ciudad de Huesca.
- Promover el deporte de orientación en la ciudad de Huesca.
- Impulsar el aprovechamiento de los espacios verdes de Huesca para promocionar el ocio deportivo en el entorno urbano.
- Favorecer la colaboración entre los distintos sectores relacionados con la orientación en la ciudad de Huesca.

6.3.2. Objetivos específicos

- Animar a los docentes a practicar la orientación en sus respectivos centros escolares/universidad.
- Promocionar la orientación como actividad extraescolar.

- Ofrecer un recurso didáctico a los docentes de Educación Física, Ciencias Naturales y profesorado de la Universidad.
- Ofrecer un recurso para el entrenamiento de la escuela de orientación del club Peña Guara o para la realización de eventos deportivos.
- Potenciar la relación existente entre el Patronato Municipal de Deportes, la Universidad de Zaragoza, el club Peña Guara y los Centros Escolares.
- Equipar recorridos fijos de orientación en un parque de la ciudad de Huesca.
- Facilitar a docentes y cualquier ciudadano el acceso a estos recorridos en formato digital.
- Utilizar los espacios verdes de ocio como recurso para organizar un encuentro de orientación escolar, teniendo en cuenta las características educativas de la orientación, los proyectos que han tenido lugar y las propuestas similares que han tenido éxito.
- Recopilar y ordenar información acerca de la orientación deportiva, destacando los aspectos relacionados con el ámbito educativo y la promoción de la AF.
- Poner en evidencia las actuaciones de tipo formativo o estructural llevadas a cabo en la ciudad de Huesca por los diferentes estamentos que la componen (ayuntamiento, universidad, Centro Innovación y Formación Educativa, clubes deportivos, centros educativos y Servicio de Actividades Deportivas).
- Mostrar una comparativa entre los recursos, relacionados con la orientación, disponibles en Huesca y el uso que se les da en la actualidad.

6.2. Planificación temporal

Calendario de actuaciones/actividades realizadas:

Marzo

- Reunión con los docentes del grado de CCAFD: **Eduardo Generelo y Jaime Casterad**.
- Reunión con el técnico deportivo Unizar implicado en anteriores proyectos de implantación de circuitos fijos de orientación en parques de Huesca: **Jesus Montero**.

Abril

- Reunión con los responsables del programa de Orientación en Parques de Zaragoza de PRAMES: **Teresa Moreno, Jara Gracia y Daniel Bustillo**.
- Reunión con el profesor del colegio Salesianos de Huesca: **Nicolas López**.
- Reunión con el responsable de la sección de orientación del club de montaña de Huesca "Peña Guara": **Jorge Garcia**. Recuperación de mapas y circuitos del parque de la Universidad de Huesca.
- Revisión de placas y códigos en los circuitos del parque de la piscina Almeriz de Huesca.

Mayo

- Recogida de placas de orientación cedidas por la Universidad y de pegamento y pistola de silicona cedidos por el ayuntamiento.
- Mesa de expertos con profesorado de los centros educativos de Huesca: **Eduardo Generelo** (universidad), **Raúl Lnauza** (TAFAD, IES Piramide), Luis Cacho, **Paz Tierz y Fernando Nasarre** (IES Sierra de Guara).
- Creación de códigos de circuitos del parque. Entrega de codigos, mapas y circuitos al responsable de la web orientaciónparqueshuesca.org para subirlos a la web: **Jorge García**.

Junio

- Colocación de placas y codificación en el parque de la Universidad según los circuitos planteados. Ayuda del responsable de orientación de Peña Guara **Jorge García**.
- Entrevista al responsable de la sección de orientación de Peña Guara: **Jorge García**.
- Entrevista al técnico del Patronato Municipal de Deportes de Huesca: **Jorge Ascaso**.

Julio

- Información a los centros educativos de la disponibilidad de la herramienta y planteamiento del encuentro intercentros de orientación.

7. ESTUDIO DEL CONTEXTO

7.1. Proyectos realizados

Recopilación de actuaciones relacionadas con la orientación que han tenido lugar en Huesca y las diferentes personas que han impulsado este deporte:

Año	Ambito	Universidad	CPR/CIFE Huesca	Peña Guara
1990		<ul style="list-style-type: none"> Primer plano del parque Miguel Servet (<i>Mariano Vallés</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Cursos impartidos por militares (general <i>J.Maria Soroa</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Ramon De lucas</i> (militar) llega al club
		<ul style="list-style-type: none"> Seminario 	<ul style="list-style-type: none"> Seminarios de profesores 	
1995		<ul style="list-style-type: none"> Programa informático de apoyo a la UD de Orientación (<i>Hugo Biarge</i>) 		
1998				<ul style="list-style-type: none"> Apertura sección O-pie
2004				<ul style="list-style-type: none"> Apertura sección O-Btt e inicio del trofeo Peña Guara O-Btt
2009				<ul style="list-style-type: none"> Inicio trofeo Peña Guara raid de aventura
2010/2011		<ul style="list-style-type: none"> Planos y renovación de circuitos del parque Miguel Servet, Cerro de San Jorge y parque Universidad (<i>Jorge García</i>) 		
2012		<ul style="list-style-type: none"> Trofeo Universidad orientación sprint 		
Intervención comunitaria / Formación académica / Federación				

*Las flechas de la tabla indican que existe una relación directa entre los dos personajes/eventos unidos.

7.2. Situación actual

Se van a intentar plasmar por un lado las opiniones y experiencias acerca de la orientación y por otro lado la visión del uso que se hace de este deporte y sus oportunidades en la ciudad de Huesca.

Las ideas se van a extraer a partir de una serie de entrevistas a personas representativas de los diferentes sectores de la ciudad involucrados en el desarrollo del deporte de orientación.

El procedimiento que se ha llevado a cabo es el siguiente, el mismo en todas las entrevistas:

1. Aprovisionamiento de una grabadora, cedida por parte de la universidad.
2. Contacto con la o las personas con las que va a tener lugar la entrevista.
3. Preparación de un guion semi-estructurado de entre 6-10 cuestiones abiertas.
4. Agradecimiento a los entrevistados, contextualización del estudio y permiso para utilizar la grabadora.
5. Cuestionario.
6. Agradecimiento por la colaboración.
7. Transcripción de la grabación.
8. Exposición de las ideas más importantes y coincidentes.

7.2.1. Ámbito deportivo (Peña Guara)

Jorge García es el responsable de la sección de orientación del club de actividades en la naturaleza Peña Guara de Huesca desde que acabó sus estudios de CCAFD en 2011. Anteriormente fue deportista de alto rendimiento de O-BTT entrenando en el centro de alto rendimiento de Madrid y participando en competiciones internacionales. Durante su proyecto final renovó y creó circuitos de orientación fijos en los parques de Huesca (www.orientaciónparqueshuesca.org).

Actividades que se llevan a cabo por parte del club:

- Equipo de competición de carreras de orientación. Participan entre 20 y 40 depende del fin de semana que vamos a competir a las pruebas de liga aragonesa, liga nacional, de o-pie, o-btt y o-raid.

- Curso de iniciación a la orientación para gente que no ha hecho nada. Se oferta todos los años. *“Hace 2 años que no sale porque no se apunta gente, tampoco se le da mucha difusión porque como llevamos tantas cosas encima”*.
- Escuela de orientación. Desde hace 3 o 4 años que empezó Jorge, y ahora lo llevan los estudiantes de prácticas de CCAFD. *“A ver si de una vez por todas el año que viene conseguimos que sea una escuela oficial en el ayuntamiento que este año por falta de tiempo no lo hicimos”*. Se hace un entrenamiento a la semana sobre todo en primavera. Solamente 8-10 niños/as.
- Organización de 2 competiciones al año combinando O-pie, O-btt y raid.
- Colaboración con la universidad. Acogiendo a alumnos en prácticas de CCAFD y ayudando en la docencia de la optativa de Orientación y Btt de CCAFD.
- Colaboración con el patronato en la organización de competiciones. *“Han estado encantados de que hagamos una actividad en la ciudad”*. *“Son todo facilidades siempre que organizamos algo en Huesca. Permisos, poner placas fijas, lo que haga falta”*.
- Falta comunicación con los centros educativos. *“Con los centros escolares es verdad que ahí tenemos un punto que deberíamos trabajar más para tener base”*.

Principales conclusiones extraídas apoyadas por frases textuales del entrevistado:

- Es necesario difundir más la existencia de la orientación y oficializarla ya que la gente que conoce el deporte se involucra, el problema es conseguir el primer contacto. *“Como no es una escuela oficial, no la publicamos, no la ofertamos a todo. Si fuéramos por los colegios llamando igual tendríamos más gente”*. *“Igual el curso no sale porque no lo movemos no porque no haya gente interesada. Seguro que si lo moviéramos más se apuntaría gente”*. *“La mayoría una vez lo prueban se enganchan”*.
- Faltan recursos humanos para evolucionar en la promoción del deporte. *“También lo que nos hace falta es gente que se involucre”*. *“A mí me encantaría encargarme de una escuela de orientación e ir a los colegios a repartir folletos, informar, que los profesores enseñen la orientación en el colegio y que les comenten que si les ha gustado tienen la posibilidad de hacer en peña guara 1 o*

2 entrenamientos a la semana. Y cada vez tendríamos más críos pero falta que haya alguien que lo mueva”.

- Las propuestas cercanas como las de sprint por la ciudad y parques atraen más a la gente de propio lugar. *“En las competiciones sí que hay bastante acogida, como en la carrera del otro día que se apunta mucha gente de Huesca que no sale a correr en otros sitios pero como es en su casa sí que se apuntan. Un año lo hicimos en los parques y la mayoría era de Huesca. Si hacemos cosas en las cercanías la acogida es buena. Y se oye más, la gente conoce más lo que es la orientación gracias a todo lo que hacemos”. “...aunque ahora se hacen más pruebas de sprint para darlo a conocer en el casco histórico”.*
- Uno de los aspectos diferenciadores de la orientación es la combinación al 50% entre el esfuerzo físico y cognitivo. *“Es de los pocos deportes donde se combina al 50% la cabeza y el correr”.*
- Se trata de un deporte inclusivo. *“Es un deporte para todo el mundo, por ejemplo en el colegio el que le va mal la Educación Física igual en orientación es un crack porque no solo hay que correr, también hay que pensar. Hay personas que pueden tener en la orientación el hueco del deporte que no encuentran”.*
- Los eventos en escolares tienen más éxito entre semana, en horario lectivo, que en fin de semana. *“la carrera por el parque, era un domingo, la moví por los colegios, lleve carteles, se lo explique a los profesores y solo vinieron 3 chavales que no fueran los que vienen al grupo de orientación de Peña Guara”.* *“Si haces una carrera intercentros entre semana por la mañana vas a tener 300 críos”.*

7.2.2. *Ámbito educativo (docentes)*

Mesa de expertos formada por docentes con experiencia en la enseñanza del deporte de orientación y en la organización de encuentros intercentros: Raúl Lanuza (IES Pirámide y TAFAD Pirámide), Luis Cacho (IES Barbastro), Eduardo Generelo (Universidad de Zaragoza, campus de Huesca), Fernando Nasarre y Paz Tierz (IES Sierra de Guara).

Se tomarán en cuenta las aportaciones sacadas a partir de la entrevista individual y no transcrita a Nicolás López (Salesianos Huesca).

Presencia de la orientación en los centros educativos:

- Sierra de Guara: Se ve en 3º de ESO, utilizan circuitos cercanos al instituto creados de forma casera con la ayuda de los alumnos de ciclo de Automoción. También se lleva a cabo una actividad extraescolar de orientación nocturna con terror (juego de pistas), en 3º de ESO, dentro del programa de escuelas promotoras de salud en el cerro de San Jorge o en los alrededores del IES Pirámide. Otros cursos se ha hecho un recorrido mixto orientación-bici por Loreto.
- Salesianos: Se ve tanto en primaria como en secundaria (1º y 3º de ESO). Utilizan una progresión: patio, parque “las Miguelas”, parque Miguel Servet.
- Ciclo de grado superior de TAFAD en el IES Pirámide: Se utiliza como instrumento de animación psicodeportiva dentro del módulo de actividad física individual. Colaborando en la organización de la actividad de orientación nocturna del IES Sierra de Guara.
- PCPI IES Barbastro: Se utiliza de una forma más utilitaria, para leer mapas urbanos o mapas de metro/bus.
- IES Pirámide: Se ve en la ESO, se utilizan los circuitos de los alrededores.
- Algunos alumnos han acudido a Peña Guara después de conocer el deporte: *“Los que conocemos están en Peña Guara pero son muy pocos”*.

Principales conclusiones extraídas apoyadas por frases textuales del entrevistado:

- Conceptos que se enseñan, brújula en último lugar: *“aprenden aspectos conceptuales relacionados con la escala, el talonamiento, la orientación del plano y a partir de ahí el manejo de la brújula”*.
- Existe dificultad para los alumnos en el nivel de matemáticas necesario: *“La dificultad que encontramos es el problema de las operaciones matemáticas, en un número no excesivo pero significativo de alumnos”*.
- El escaso horario resulta un impedimento para llevar a cabo este tipo de actividades: *“En 1h no es posible ir al parque Universidad o ir al parque Miguel Servet y hacer nada. A lo mejor centros que están al lado podrían hacerlo, no sé, Ramón y Cajal, el colegio del parque o San Vicente en el caso”*.

del parque de la Universidad pero nosotros si vamos allí ya no tenemos tiempo, es imposible hacerlo” “no hay un apoyo administrativo para poder hacerlo en cuanto a una flexibilidad de horarios”.

- Es importante la fundamentación para conseguir la autonomía adecuada: *“es muy importante que haya un fundamento suficiente para que le encuentren significado a lo que hacen” “la autonomía no se obtiene hasta que no haya fundamentación” el deporte de orientación no es un contenido conocido y como consecuencia, como dice Fernando, les cuesta mucho más ver la utilidad, el para que me va a servir”.*
- El currículo no especifica suficiente los criterios a cumplir respecto a la orientación: *“no hay un criterio de evaluación claro que te diga como el que hay en muchos de deportes” “lo tienes que meter con calzador dentro de cualquiera de los cursos. En 4 por supuesto ni entra y en 2 y en 3 que es donde podría entrar es en ese aspecto un poco recogido” “como no está muy bien recogido en cuanto a criterios pues bueno se deja a un lado” ” yo lo que echo en falta es una mayor claridad en el currículum y un mayor apoyo de la administración para poder hacerlo”.*
- Es un contenido interesante y motivante: *“es un contenido que a nosotros nos parece muy interesante y que de ahí sacas mucho partido” ”creo que es muy motivante para la mayoría, casi me atrevería a decir para todos”.*
- Una situación de referencia enriquece la actividad: *“hay que ir generando un entramado de situaciones de referencia para hacer más significativo lo que enseñamos. Entonces esas claves son geniales: culminación, lo que nosotros queremos”.*
- Claves para un encuentro intercentros:
 - *“Sin competición, o como **interese**”.*
 - *“tiene que ser con **buen tiempo**”.*
 - *“La noche del terror es fuera del horario lectivo y se le da carácter académico pero no van todos” “Se podría hacer una actividad de este tipo **en un parque y ocupar desde la 9 a las 14 por ejemplo**”.*

- *“con el **apoyo del ayuntamiento** teniendo en cuenta que habría ciertas **restricciones, estaría cruz roja, policía**”.*
- *“los institutos van a llevar al **mismo tramo educativo**” “Todo tiene que tener un planteamiento que vaya enfocado a la eficacia que es que el **numero tiene que estar controlado y la edad también**”.*
- *“**fomentando la participación** y segundo que esa actividad fuese **culminación de un trabajo previo** en el aula que es lo que le va a dar un sentido”.*
- *“todo lo no sea ir andado supone poner autobús e implica lógicamente en la gestión un condicionante más”.*
- *“Condicionantes con los que nos encontramos: pues que no todo el mundo tiene planteada la orientación en el mismo curso y no todo el mundo está dispuesto a modificar su programación para que encaje en el mismo curso”.*
- *“no podemos esperar que a la 1ª todo el mundo se una. Si se decide hacerlo con los que sea y si la cosa funciona ya atraerá a más gente”.*
- *“cuando te das cuenta tienes un panorama en la que es coincidente también la **intervención del ayuntamiento, de clubes como Peña Guara** y hay un tejido en el que yo me apoyo, he participado y me lo creo y a lo mejor a los 15 años acabamos de unificar e influir en la Diputación General de Aragón para que el currículo que es fundamental se oriente como queremos y como necesitamos”.*
- *“lo que nos interesa es que los chavales **practiquen, se enganchen**, entonces de alguna manera se intenta que haya la **máxima participación**, pero actividades que luego tengan un **club o una referencia donde poder seguir**”.*

7.2.3. Otros ámbitos (Patronato Municipal de Deportes de Huesca)

Entrevista a Jorge Ascaso, director técnico del Patronato Municipal de Deportes de Huesca.

Actividades en las que se han involucrado desde el Patronato:

- Directamente no están implicados en la orientación prácticamente en nada. Indirectamente intentan que coordinadamente varias asociaciones o universidad trabajen en conjunto.
- Regular subvenciones para escuelas deportivas de orientación (Peña Guara).
- Colaboración junto con la Universidad y Peña Guara en el programa de orientación en los parques de Huesca (www.orientaciónparqueshuesca.org). Suministrar el material y pedir los permisos necesarios.
- Actualización y renovación del mismo.

Principales conclusiones extraídas apoyadas por frases textuales del entrevistado:

- Se utiliza a nivel escolar, pero a nivel extraescolar no hay mucha demanda: *“Yo creo que a nivel escolar sí que se está empleando. Hay profesores que lo conocen y lo emplean, está dentro de su currículo de la Educación Física. Lo que me parece es que a nivel extraescolar no hay suficiente demanda”*.
- Es un buen deporte para promocionar la actividad física por sus características propias: *“Es un medio más, con las propias ventajas que puede tener el mismo deporte de orientación en sí. La orientación tiene la ventaja precisamente de que lo puedes practicar tu solo o con un montón de gente, grupos”*.
- Lo negativo es lo poco que se conoce: *“Por el contrario la desventaja es que es un deporte poco conocido” “Pero en estos deportes tan incipientes, tan pocos conocidos, no sé si hay una masa social lo suficientemente importante, crítica y activa como para mantener la actividad o que la actividad no recaiga siempre sobre la misma persona”*.
- Para darlo a conocer sería recomendable la colaboración entre los agentes sociales para organizar unas jornadas de orientación: *“Tendría que diseñar el club (Peña Guara) en colaboración con otros agentes como universidad o alumnos de la facultad, igual que se ha hecho una jornada de juegos tradicionales u otros programas que se van haciendo” “Pero hacen falta recursos humanos para llevarlo a cabo porque recursos materiales están casi*

todos hechos. O bien a través de alumnos de CCAFD en prácticas, o implicar al ciclo formativo TAFAD que trabajan también la orientación y al club por supuesto que es el que luego tiene que recibir a los alumnos que se puedan motivar a practicar la orientación”.

- Falta coordinación entre los centros escolares y otros sectores para promocionar el deporte: *“El problema está en la coordinación con los centros escolares, porque sí que hubo hace 2 o 3 años que se pasó por cada uno de los centros a enseñar la página web y toda la potencialidad que tiene. Luego ya los centros hacen lo que quieren, pueden o lo que sea. Es más el fallo en que los centros escolares asuman la orientación dentro del currículo y que hagan el suficiente esfuerzo para que después pueda existir como deporte extraescolar”.*

8. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

Tras revisar la literatura respecto a la orientación como deporte y en el marco escolar y comprobar el panorama existente en Huesca en los diferentes sectores que están implicados en la realización de este tipo de actividades se van a proponer 2 actuaciones con vistas a impulsar este deporte dentro de la comunidad de Huesca, más concretamente en los escolares.

8.1. Actualización de circuitos y mapas

Consiste en la colocación de unas placas fijas con códigos a lo largo del parque Universidad de Huesca, que actúan como balizas. Estas balizas se reflejan en un mapa de orientación. Los mapas y códigos se cuelgan en la página web junto a los ya existentes (www.orientacionparqueshuesca.org) para que los docentes o cualquier individuo puedan recurrir a ellos.

8.1.1. Fundamentación teórica

Vemos agrupadas las ideas extraídas a partir de los diferentes comentarios desde diferentes fuentes que han ido apareciendo a lo largo del análisis que apoyan la idea de utilizar los parques, concretamente en Huesca, como lugar de realización de actividades de orientación.

Literatura:

1. Para conseguir transformar la orientación en un deporte más atractivo que promueva la AF, la literatura (Strangel, 1996) propone una serie de estrategias:
 - Hacer el deporte más disponible y visible mediante el aumento de competiciones locales y en lugares más cercanos al público (**parques** y zonas urbanas).
2. Uno de los posibles lugares a caballo entre el medio natural y el centro escolar dentro donde desarrollar la unidad didáctica lo encontramos en el **entorno urbano**. Éste favorece la interrelación individual y social con el espacio, el conocimiento cultural, aprovechando múltiples posibilidades a la vez que facilitamos que los alumnos se apropien de estos elementos (Gómez et al., 2010).

3. Se trata de una actividad flexible y que ayuda a un correcto aprovechamiento de **parques** donde se dan las condiciones óptimas para controlar al alumnado y que progrese en su aprendizaje (Gómez et al., 2010; Mínguez, 2008).
4. (Baena et al., 2014; Casado, 2010; Bocanegra & Villanueva, 2003; Gómez et al., 2010; Mínguez, 2008) Las propuestas iniciales pueden ser similares independientemente del fin que se persiga y diferenciamos 3 niveles de progresión según el entorno en el que se realice la actividad por orden de menor a mayor autonomía, incertidumbre, intensidad y dificultad de contenidos: familiar y restringido (patio o gimnasio), abierto y reconocido (**parque**, zona urbana) y amplio y desconocido (medio natural).
5. *“También el **parque Universidad** tendría una buena acogida puesto que hay 4 centros muy cercanos al mismo y la Facultad de CCAFD está pegada al Parque”* (García Pardos, 2011).

Currículo de primaria y secundaria:

6. Obj.EF3. Practicar actividades físicas en el medio natural o en el **entorno próximo**, conociendo y valorando los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad vial y de prevención de accidentes.
7. Proyectos de curso o centro: Parques activos.
8. Estándares de aprendizaje de primaria: Comprende y resuelve acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en **contextos de centro o próximos al mismo**.
9. Estándares de aprendizaje evaluables de ESO: 8.2 Respeto el **entorno** y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

Sector deportivo en Huesca (club Peña Guara):

10. Las **propuestas cercanas** como las de **sprint por la ciudad y parques** atraen más a la gente de propio lugar.

Sector educativo en Huesca (docentes):

11. *“A lo mejor centros que están al lado podrían hacerlo, no sé, Ramón y Cajal, el colegio del parque o San Vicente en el caso del **parque de la Universidad** pero nosotros si vamos allí ya no tenemos tiempo, es imposible hacerlo”*
12. *“Se podría hacer una actividad intercentros en un **parque** y ocupar desde la 9 a las 14 por ejemplo”*

8.1.2. Objetivos que persigue la creación de este recurso

- Promover el deporte de orientación en la ciudad de Huesca.
- Impulsar el aprovechamiento de los espacios verdes de Huesca para promocionar el ocio deportivo en el entorno urbano.
- Ofrecer un recurso didáctico a los docentes de Educación Física, Ciencias Naturales y profesorado de la Universidad.
- Ofrecer un recurso para el entrenamiento de la escuela de orientación del club Peña Guara o para la realización de eventos deportivos.
- Equipar recorridos fijos de orientación en un parque de la ciudad de Huesca.
- Facilitar a docentes y cualquier ciudadano el acceso a estos recorridos en formato digital.

8.1.3. Diseño de la intervención

Como hemos visto reflejado en la tabla de actuaciones realizadas en Huesca, existen circuitos fijos por el parque Miguel Servet desde 1990 y el cerro de San Jorge desde 2011 en Huesca. En otro proyecto (Gordillo, 2012) se avanzó en la creación de circuitos en el parque Universidad, lo que ha facilitado la labor puesto que el mapa y los circuitos ya estaban diseñados y una buena parte de las balizas colocadas.

Ilustración 1: Mapa de los parques habilitados con circuitos de orientación en Huesca



A continuación veremos el proceso llevado a cabo para poner en práctica esta propuesta:

- Una vez en disposición de los mapas y circuitos, se revisan los circuitos anotando las placas que faltan y las posibles modificaciones en los mapas.

Ilustración 2: Muestra de placas antiguas en el parque Universidad



- Creación de los códigos de las placas.
- Colocación de las placas y códigos. Ver autorización en anexos.

Ilustración 3: Material utilizado (pistola, sicaflex, permanente, placas, mapa y mochila) y placa nueva colocada



- Colocación de los documentos en la web: www.orientacionparqueshuesca.org.
- Comunicación a los centros escolares cercanos al parque de la disponibilidad de la herramienta.

8.2. Planteamiento de un encuentro intercentros

Esta propuesta pretende reunir a los centros escolares en una jornada en la que se realicen actividades de orientación como proyecto final de una unidad didáctica de orientación con la colaboración de otros sectores de la ciudad de Huesca como el club Peña Guara y el Patronato Municipal de Deportes.

8.2.1. Fundamentación teórica

Podemos observar resaltados los diferentes comentarios desde diferentes fuentes que han ido apareciendo a lo largo del análisis que apoyan la idea de llevar a cabo una actividad de orientación de referencia para los centros escolares y nos marcan una serie de pautas a seguir.

Literatura:

1. Las **escuelas** son entonces el lugar más adecuado para el **planteamiento de actuaciones** ya que es donde más tiempo pasan los jóvenes y ofrece oportunidades tanto curriculares (Educación Física) como extra-curriculares

permitiendo realizar **cambios en el entorno dentro y fuera del horario escolar** (Fox, Cooper y McKenna, 2004; Timperio, Salmon, Ball, 2004; Van Acker et al., 2011, en Murillo 2013).

2. Pero como hemos visto, dar la vuelta a la situación no es competencia única de los centros escolares, los autores (Murillo, 2013) defienden que las intervenciones deberían tener un **enfoque integral y un carácter intersectorial y multidisciplinar, implicando a todos los agentes en el contexto sociocultural**. Para conseguir una educación integral uno de los elementos que se ponen en relevancia es la **educación en valores**.
3. Más concretamente la literatura (Murillo, 2013) propone un modelo social-ecológico en el que se **adaptan las actuaciones al contexto concreto** de cada caso, sin centrarse tanto en el individuo y dando importancia a un **entorno adecuado favorecedor de la práctica de AF**.
4. Para conseguir transformar la orientación en un deporte más atractivo que promueva la AF, la literatura (Strangel, 1996) propone una serie de estrategias:
 - Desarrollar una **mejor cooperación** y un **mejor programa de reclutamiento para los colegios**.

Currículo de primaria y secundaria:

- Obj.EF7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.
- Proyectos de curso o centro: **Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural** (excursiones, acampadas, cicloturismo, **orientación**, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.

Sector deportivo en Huesca (Club Peña Guara):

- Los **eventos en escolares tienen más éxito entre semana, en horario lectivo**, que en fin de semana. *“la carrera por el parque, era un domingo, la moví por los colegios, lleve carteles, se lo explique a los profesores y solo vinieron 3 chavales que no fueran los que vienen al grupo de orientación de Peña Guara”*. *“Si haces una carrera intercentros entre semana por la mañana vas a tener 300 críos”*.

Sector educativo en Huesca:

- Una **situación de referencia** enriquece la actividad: *“hay que ir generando un entramado de situaciones de referencia para hacer más significativo lo que enseñamos. Entonces esas claves son geniales: culminación, lo que nosotros queremos”*.
- Claves para un **encuentro intercentros** (para mayor información en el apartado apartado 7.2.2. se exponen las ideas explicadas con profundidad):
 - Los centros participantes deben haber realizado una unidad didáctica de orientación con unos contenidos mínimos abordados.
 - Debería llevarse a cabo en unas fechas con buen clima y sin mezclar cursos.
 - Para conseguir la máxima participación se realizaría si es necesario simultáneamente en varios parques o en el mismo parque pero en varias fechas.
 - Hay 4 parques que ofrecerían un espacio viable teniendo en cuenta la zona de los alrededores del IES Pirámide que habría que ir turnando.
 - Utilizar una mañana completa entre semana de horario lectivo.
 - Solicitar apoyo en su preparación y realización por parte del único club en Huesca con sección de orientación, Peña Guara, el Patronato Municipal de Deportes y el grado de CCAFD o el ciclo formativo de TAFAD de Huesca.

- La previsión es que vaya evolucionando y estabilizándose con los años a la vez que se van adhiriendo más y más centros.

Otros sectores (Patronato Municipal de Deportes):

- Para darlo a conocer sería recomendable la **colaboración entre los agentes sociales para organizar unas jornadas de orientación**: *“Tendría que diseñar el club (Peña Guara) en colaboración con otros agentes como universidad o alumnos de la facultad, igual que se ha hecho una jornada de juegos tradicionales u otros programas que se van haciendo” “O bien a través de alumnos de CCAFD en prácticas, o implicar al ciclo formativo TAFAD que trabajan también la orientación y al club por supuesto que es el que luego tiene que recibir a los alumnos que se puedan motivar a practicar la orientación”*.

8.2.2. Objetivos que persigue la situación de referencia

- Impulsar el aprovechamiento de los espacios verdes de Huesca para promocionar el ocio deportivo en el entorno urbano.
- Animar a los docentes a practicar la orientación en sus respectivos centros escolares/universidad.
- Promocionar la orientación como actividad extraescolar.
- Potenciar la relación existente entre el Patronato Municipal de Deportes, la Universidad de Zaragoza, el club Peña Guara y los Centros Escolares.
- Utilizar los espacios verdes de ocio como recurso para organizar un encuentro de orientación escolar, teniendo en cuenta las características educativas de la orientación, los proyectos que han tenido lugar y las propuestas similares que han tenido éxito.

8.2.3. Diseño de la intervención

Hay que decir que esto solamente es una propuesta, unas pautas que se lanzan a partir de toda la información recogida para llevar a cabo la actividad. No obstante, resulta esencial que los docentes que participen se vean implicados y para ello la propuesta debe moldearse según les convenga. La cooperación intercentros e intersectorial se convierte en algo fundamental para sacar adelante este evento. Se ha seguido el

esquema descrito por (Magaz-González & Fanjul-Suárez, 2012) para una primera fase de un evento deportivo. Pautas a tener en cuenta:

- **Propuesta del evento:** Encuentro intercentros de orientación. Naturaleza de promoción. Con vistas a enfocarse de forma anual o cada varios años.
- Consiste en la culminación de proyecto final, por lo tanto los centros participantes deben haber realizado una unidad didáctica de orientación con un mínimo de contenidos a abordar. Se debería plantear con un enfoque integral y multidisciplinar, abarcando la educación en valores.
- **Fecha:** Al ser un evento al aire libre debería llevarse a cabo en unas fechas con buen clima. Los centros involucrados tienen que haber finalizado las actividades de orientación en unas fechas cercanas.
- **Nº de participantes:** Según la capacidad del parque. El objetivo es la máxima participación así que si es necesario se realizaría simultáneamente en varios parques o en el mismo parque pero en varias fechas.
- **Características técnicas:** Unideportivo promocional. Única categoría a concretar entre los centros. Lo único que se sugiere es que no se mezclen cursos. Se propone 3º de la ESO por adecuación del currículo y por ser el curso en el que se ha visto que más se tiene en cuenta este deporte. Respecto a la modalidad, como hemos dicho se busca la máxima participación del alumnado así que una posibilidad es la de la carrera por relevos o los circuitos de mariposa. Mejor en grupos pequeños. Posibilidad de cobrar una pequeña cantidad de dinero (2-3€) simbólica para el alumno pero que ayude para la puesta a punto del evento a la vez que compromete al participante.
- **Lugar:** Solamente hay 3 parques que ofrecerían un espacio viable o 4 si tenemos en cuenta la zona de los alrededores del IES Pirámide. El parque Miguel Servet parece la mejor elección al ser más accesible y conocido para todos los centros. A lo largo de los años sería conveniente turnar los parques puesto que existe la posibilidad.
- **Duración:** Según el análisis realizado lo más recomendable sería utilizar una mañana completa entre semana de horario lectivo, necesitando la cesión de un cierto nº de horas por parte de otras asignaturas.
- **Recursos Humanos:** El profesorado de educación física de los centros participantes así como los profesores de otras materias que se impliquen.

También habría que buscar la cooperación por parte del grado de CCAFD o del ciclo formativo de TAFAD de Huesca para que echara mano del alumnado. Uno de los objetivos es dar a conocer este deporte para ofrecer a los alumnos otra opción de ocupación de ocio enriquecedora. Esa opción de continuidad tiene que verse reflejada mediante el apoyo en su preparación y realización por parte del único club en Huesca con sección de orientación, Peña Guara.

- **Clientes del evento:** Los centros escolares de Huesca.
- **Viabilidad:** La implicación del Patronato Municipal de Deportes de Huesca es imprescindible. Mediante su apoyo se facilita la coordinación con los servicios públicos como la policía y ambulancia y la adquisición de permisos, subvenciones, publicidad y material.
- Por último hay que tener en cuenta que se trata de una nueva propuesta y puede que no tenga buena aceptación al principio y el nº de centros participantes sea reducido. La previsión es que vaya evolucionando y estabilizándose con los años a la vez que se van adhiriendo más y más centros.

9. CONCLUSIONES

Conclusiones generales del estudio:

- La orientación es un deporte recomendable para introducir en los centros educativos como herramienta educativa, con el objetivo de conseguir un desarrollo integral en el alumno por los contenidos interdisciplinares y transversales que abarca y por resultar motivante y enriquecedora.
- La utilización de los parques de la ciudad resulta necesaria para llevar una progresión en el aprendizaje de orientación, facilitando la apropiación de estos espacios por parte de los educandos y salvando de esta manera el escaso contacto que encontramos entre estos y la naturaleza.

Conclusiones específicas que se desprenden de los distintos agentes implicados en el ámbito de la Orientación. Resulta necesario recordar que solamente conocemos la opinión de una parte del profesorado de secundaria y de dos personas involucradas en el ámbito deportivo (club) y en el patronato municipal de deportes respectivamente. Por lo tanto la visión que podemos ofrecer no es en ningún caso absoluta pero sirve para dar una idea de lo que sucede en Huesca entorno a este deporte:

- La orientación como herramienta educativa no se encuentra en todos los centros a pesar de resultar fácilmente adaptable y disponer de no pocos recursos urbanos.
- Existe dificultad por parte de los docentes para poner en práctica actividades de orientación debido a que no se especifica suficiente en el currículo y el horario es reducido.
- La fundamentación previa es imprescindible para conseguir autonomía en el alumnado ya que estos no suelen conocer de antemano la orientación.
- A pesar del desconocimiento por parte de los alumnos, responden de forma positiva, con interés y motivación a este tipo de actividad pero esta reacción no se ve reflejada con participación extraescolar.

- Una situación de referencia, siempre que se lleve a cabo mediante colaboración intersectorial, enriquece la actividad y supone una oportunidad para dar a conocer el deporte y crear adeptos.
- Encontramos un déficit de recursos humanos que ayude en la promoción del deporte y una falta de coordinación entre algunos sectores de la ciudad.
- Los parques de Huesca nos brindan una gran oportunidad para poner en práctica actividades de orientación a nivel escolar sirviendo de nexo entre el medio natural y el medio urbano y fuera de él por resultar cercanas y atractivas para los habitantes.

Conclusions générales de l'étude :

- L'orientation c'est un sport recommandable pour introduire dans les centres éducatifs comme outil, avec l'objectif d'atteindre un développement intégral dans l'étudiant grâce aux contenus interdisciplinaires et transversales qu'il offre et parce qu'il s'agit d'un sport motivant et enrichissant.
- Il paraît que l'utilisation des parcs de la ville est nécessaire dans pour évoluer avec la progression d'apprentissage approprié. En conséquence, les jeunes profitent des espaces verts et peuvent franchir le trou qu'il existe entre eux-mêmes et la nature.

Conclusions spécifiques qu'on peut souligner en parlant des différents agents que font partie du cadre de l'orientation. Il faut d'abord rappeler qu'on connaît seulement l'avis d'une partie du professorat d'éducation secondaire et de deux personnes impliquées dans le cadre sportif et dans le patronat municipal des sports respectivement. Par conséquent, la vision qu'on offre ce n'est pas en tout cas définitive pourtant elle nous donne une idée de ce qu'il se passe à Huesca si l'on parle d'orientation :

- On trouve l'orientation comme outil éducatif dans quelques centres éducatifs mais pas tous. Même s'il s'agit d'un sport qu'on peut adapter facilement et de disposer d'assez de ressources urbains.
- Les enseignants trouvent des difficultés pour introduire cette activité aux centres éducatifs, on parle de manque de temps ou de peu de spécificité qu'il existe au curriculum dans ce-cas-là.

- C'est impératif qu'il y ait un affermissement des contenus d'avance avec la finalité d'assurer de l'autonomie aux étudiants, puisque ceux-ci n'ont pas l'habitude de pratiquer ce sport.
- Malgré l'ignorance des élèves, ils réagissent positivement, avec de l'intérêt et motivation aux activités d'orientation. Néanmoins, cette réaction n'a pas de répercussion dans la participation extrascolaire.
- Une situation de référence, en s'appuyant aux différents secteurs, est positive pour l'activité et représente une opportunité pour faire connaître le sport et attirer du monde.
- On trouve un déficit de ressources humaines que puisse aider dans la promotion du sport et une manque de coordination parmi quelques secteurs de la ville.
- Les parcs de Huesca offrent l'opportunité de mettre en pratique des activités d'orientation à niveau scolaire, de manière qu'on se retrouve avec un lien entre le moyen naturel et le moyen urbain. La possibilité existe hors des centres scolaires car la population trouve cette activité proche et attractive si elle se déroule aux parcs.

10. BIBLIOGRAFIA

Baena, A., Fernández, R. & Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para educación física en Sierra Nevada. *Retos*, 25, 136-139.

Baena, A. & Granero, A. (2011). Propuesta didáctica para el trabajo de la orientación deportiva en los centros educativos. *Trances*, 3 (6), 735-750.

Baena, A., Granero, 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.

Bailey, R., Bird, S. R. & Lewis, J. (1993). Heart rates during competitive orienteering. *British Journal of Sports Medicine*, 27 (1), 53-57.

Balmer, J., Bird, S., Davinson, R. & George, M. (2003). Heart rate responses of women aged 23-67 years during competitive orienteering. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 254-257.

Beltrán, I., Estevam, L. & Pereira, M. (2007, Enero). El juego en la naturaleza: orientación deportiva. *Revista digital – Buenos Aires*, 104. Extraído el 10 Abril, 2014 de <http://www.efdeportes.com/>

Bocanegra, C. & Villanueva, A. (2003). Pautas para la elaboración de mapas de orientación de centros escolares y de jardines. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 6, 21-25.

Borrero, M., Gómez, V., Kron, M., Rodríguez, J. A & Zorrilla, P. P. (1987). *Carrera de orientación, deporte y aventura en la naturaleza*. Madrid: Penthalón

Casado, J. M. (2010). El deporte de orientación en el ámbito educativo: posibilidades didácticas del gimnasio I. *EmasF*, 7, 82-94.

Casterad, J., Guillén, R. & Plana, C. (1997). Los juegos de pistas como recurso metodológico para la educación moral y cívica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 1 (0), 1-5. Extraído el 20 de Enero, 2014, de <http://www.uva.es/aufop/publica/actas/viii/edfísica.htm>

Creagh, U., Nevill, A. M. & Reilly, T. (1998). Heart rate response to “off-road” running events in female athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 32, 34-38.

Drury, V., Finkelstein, E., Saw, S., Tay, P. & Wong, T. (2013, Mayo). A new community-based outdoor intervention to increase physical activity in Singapore children: findings from focus group. *Annals Academy of Medicine*, 5 (42), 225-231.

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

García, E. (2000). *Orientación, desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación*. Madrid: Desnivel.

García, J. (1999). *Guía práctica para escuelas el deporte de la orientación*. Sevilla: Wanceulen.

García Pardos, J. (2011). *Creación de circuitos permanentes de orientación en los parques de Huesca*. Memoria para optar al Título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, facultad de ciencias de la salud y del deporte, Universidad de Zaragoza, Huesca, España.

Giménez, L. & Hellín, P. (1995). Iniciación a las carreras de orientación en la naturaleza (familiarización en el medio urbano). *Apunts: educación física y deportes*, 42, 29-35.

Gómez, V., Luna, J & Zorrilla P. P. (1996). *Deporte de orientación, la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: Fareso, S. A.

Gómez, M., Granero, A., Gutiérrez, H., Padilla, F. & Valero, A. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apunts: educación física y deportes*, 99, 34-46.

Gordillo, J. (2012). *Informe de Practicum*. Informe para optar al Título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Zaragoza, Huesca, España.

Guillén, R., Lapetra, S. & Peñarrubia, C. (2011). Las actividades en el medio natural en educación física: Valoración del profesorado de secundaria sobre los principales factores de limitación para su desarrollo. *Apunts*, 104, 37-45.

Hogg, D. (1996). The social and lifestyle characteristics of Australian orienteers. *Scientific Journal of Orienteering*, 12, 8-18.

Julián, J. A. & Pinos, M. (2011). Ejemplificación de educación física para segundo ciclo de primaria. Actividad: Orientación. Zaragoza. Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

Magaz-González, A.M. y Fanjul-Suárez, J.L. (2012). Organización de eventos deportivos y gestión de proyectos: factores, fases y áreas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12 (45), 138-169.

Martín, M. A. (2008). La orientación deportiva en educación primaria. *Práctica docente*, 10, 1-11. Extraído el 20 de enero, 2014, de www.cepgranada.org.

Martínez, A. (1996). *La práctica del deporte de orientación en centros educativos y deportivos*. Madrid: Gymnos.

Mínguez, A. (2008). Las actividades de orientación en a educación formal. *Ágora para la educación física y el deporte*, 7-8, 49-62

Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. Tesis de Doctorado para la obtención del título de Doctor, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza, Huesca, España.

Orden 1701 de 09/05/07 por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Publicada en BOA nº 65 de 01/06/07.

Orden de 09/05/07 por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Publicada en BOA de 21/09/07.

Orden de 16/06/2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Proyecto de real decreto de 10/04/2014 del ministerio de Educación, Cultura y Deporte por el que se establece el currículo básico de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato.

Seiler, R. (1996). Cognitive processes in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 12, 50-65.

Strangel, J. (1996). Who orienteers? a survey of profile and attitudes. *Scientific Journal of Orienteering*, 12, 43-49.

10. ANEXOS

Anexo 1: Autorización para la colocación de placas



Ayuntamiento
de Huesca
Medio Ambiente

D. Francisco Bergua Vizcarra, Jefe de Servicio de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Huesca,

AUTORIZA

A D. Diego Herranz Chamorro, D. Jesús Montero Marín y D. Jorge García Pardos a la colocación y sustitución de las balizas del deporte de orientación sitas en los parques de Huesca dentro del programa que entre la Universidad de Zaragoza, Peña Guara y Ayuntamiento de Huesca se esta llevando de promoción de la orientación en los Parques de Huesca.

En Huesca a 22 de mayo de 2014

Francisco Bergua Vizcarra

Anexo2: Códigos de los recorridos del mapa del parque Universidad

Sección 1 (facultad-rotonda del mulo):

56-A	57-L	58-K	59-H	60-X
61-G	62-Z	63-R	64-J	65-Ñ
66-I	67-Q	68-F	69-V	70-O
71-D	72-M	74-B	75-E	76-P
78-C	79-N	80-U	81-S	82-T

Sección 2 (parque del estanque):

1-A	2-J	3-B	4-Y	6-P	7-F
8-D	9-X	10-Q	11-I	12-N	13-L
14-R	15-K	16-E	17-M	18-H	19-T
20-U	21-Ñ	23-V	24-0	25-C	Nada

Sección 3 (parque del hospital)

26-O	27-A	28-R	29-T	30-B	31-V
32-C	33-U	34-P	35-Z	36-H	37-M
38-Q	39-Z	40-K	41-F	42-X	43-W
44-E	45-D	46-S	47-E	48-I	49-J
50-Ñ	51-S	52-N	53-B	54-G	55-A

Anexo 3: Mapas del parque Universidad



Ilustración 1: Mapa base parque Universidad

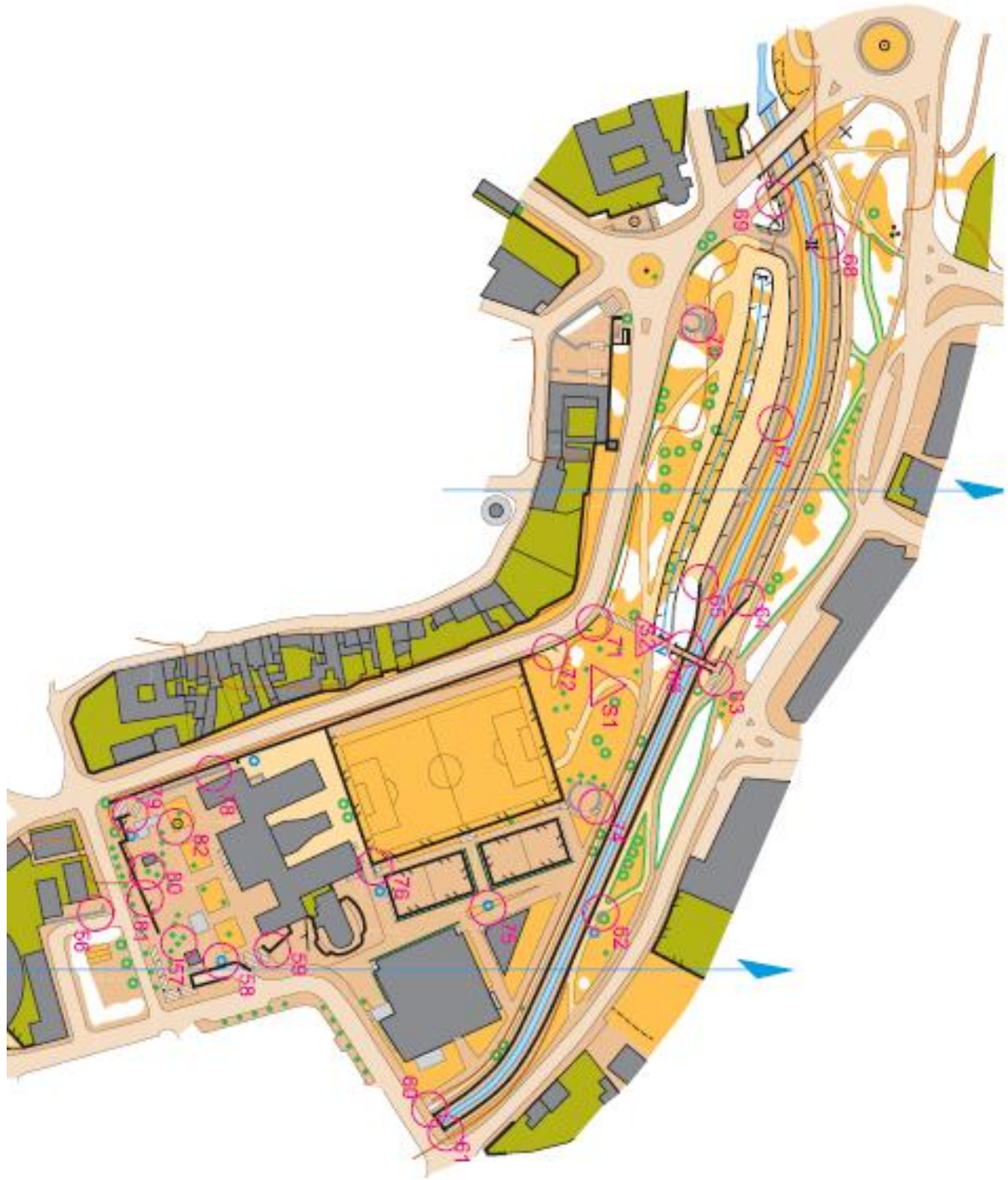


Ilustración 2: Mapa zona facultad, todas las balizas

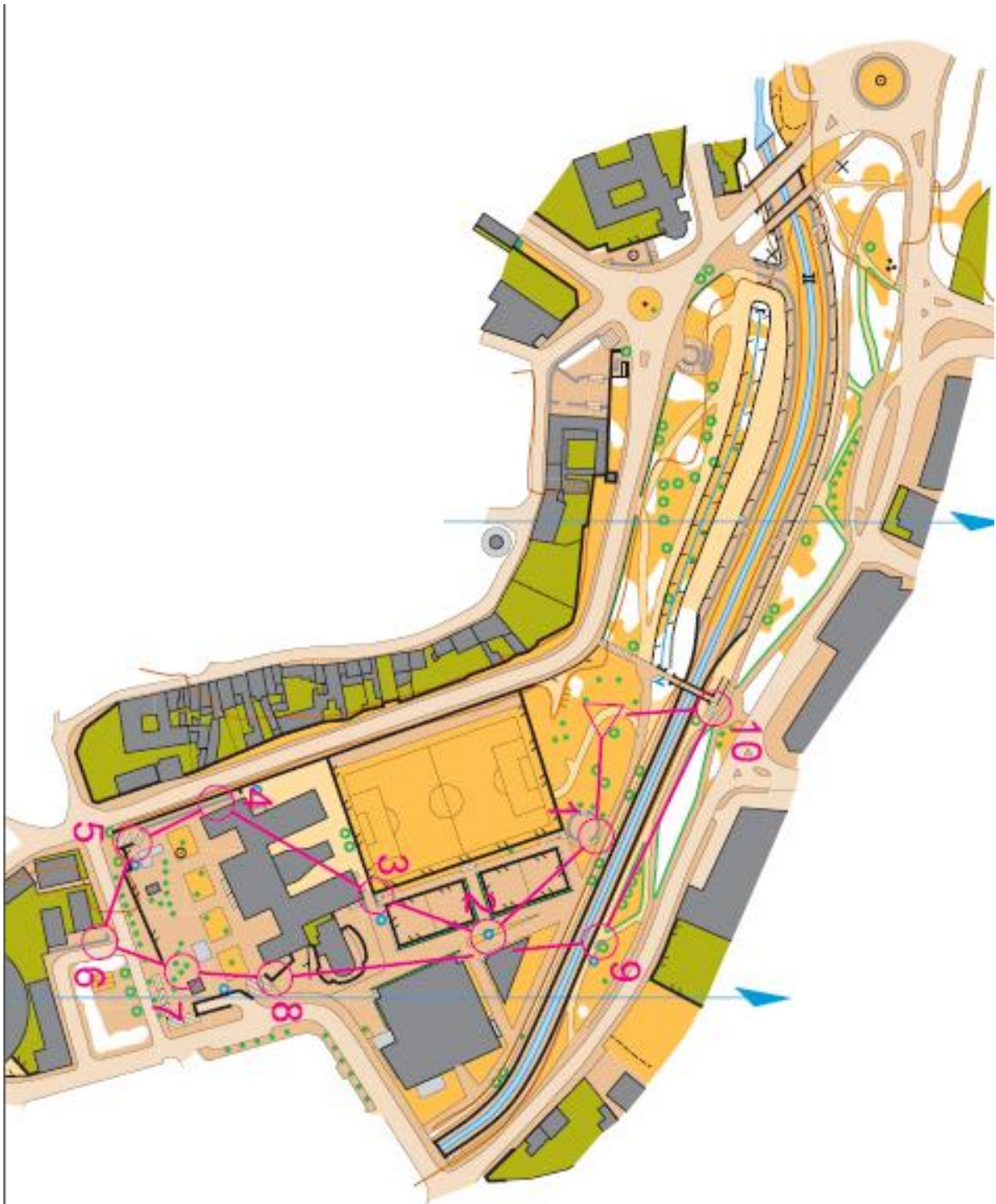


Ilustración 3: Mapa zona facultad, recorrido corto

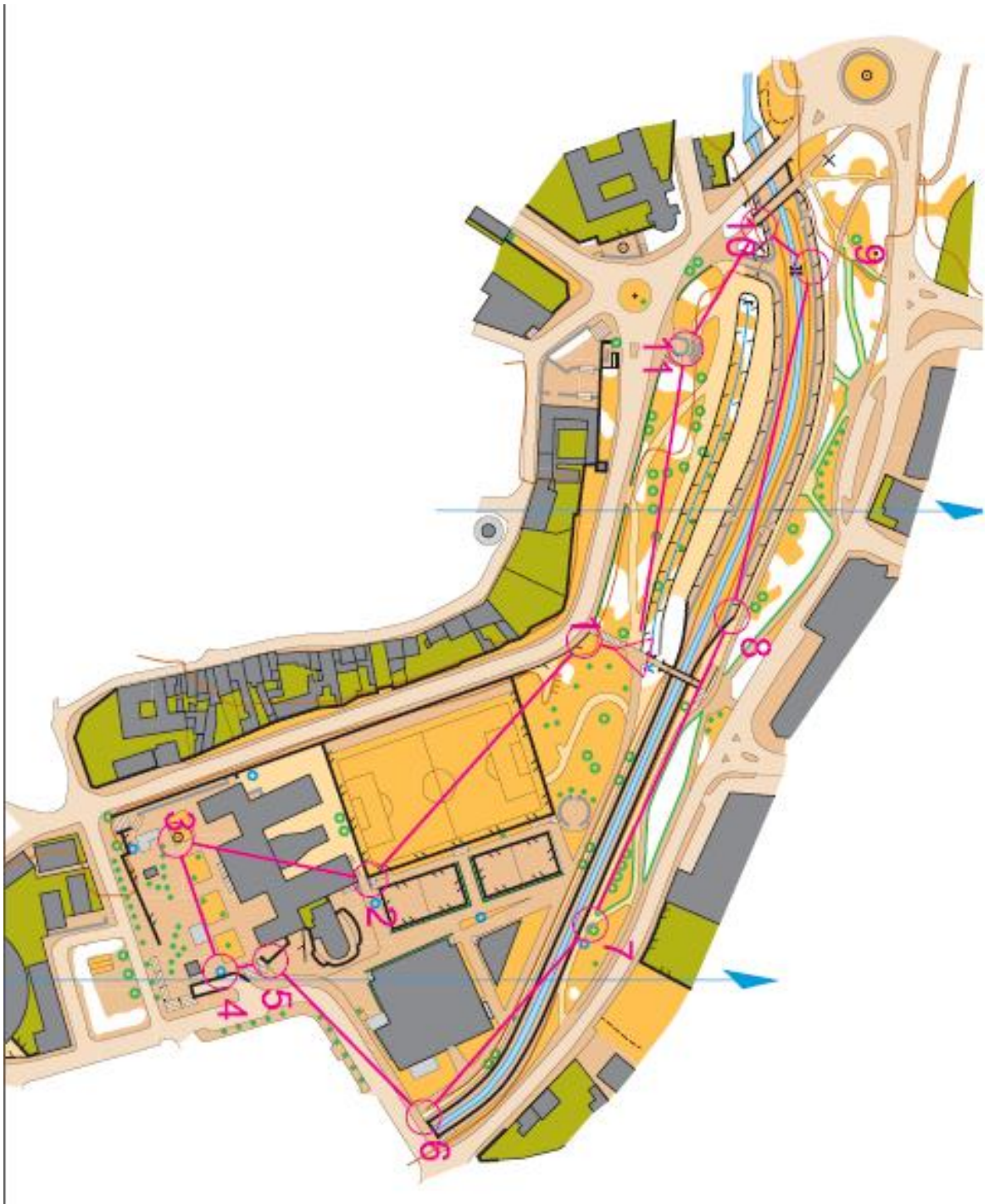


Ilustración 4: Mapa zona facultad, recorrido largo



Ilustración 5: Mapa zona facultad, recorrido de rumbos



Ilustración 6: Mapa zona facultad, recorrido de mariposa

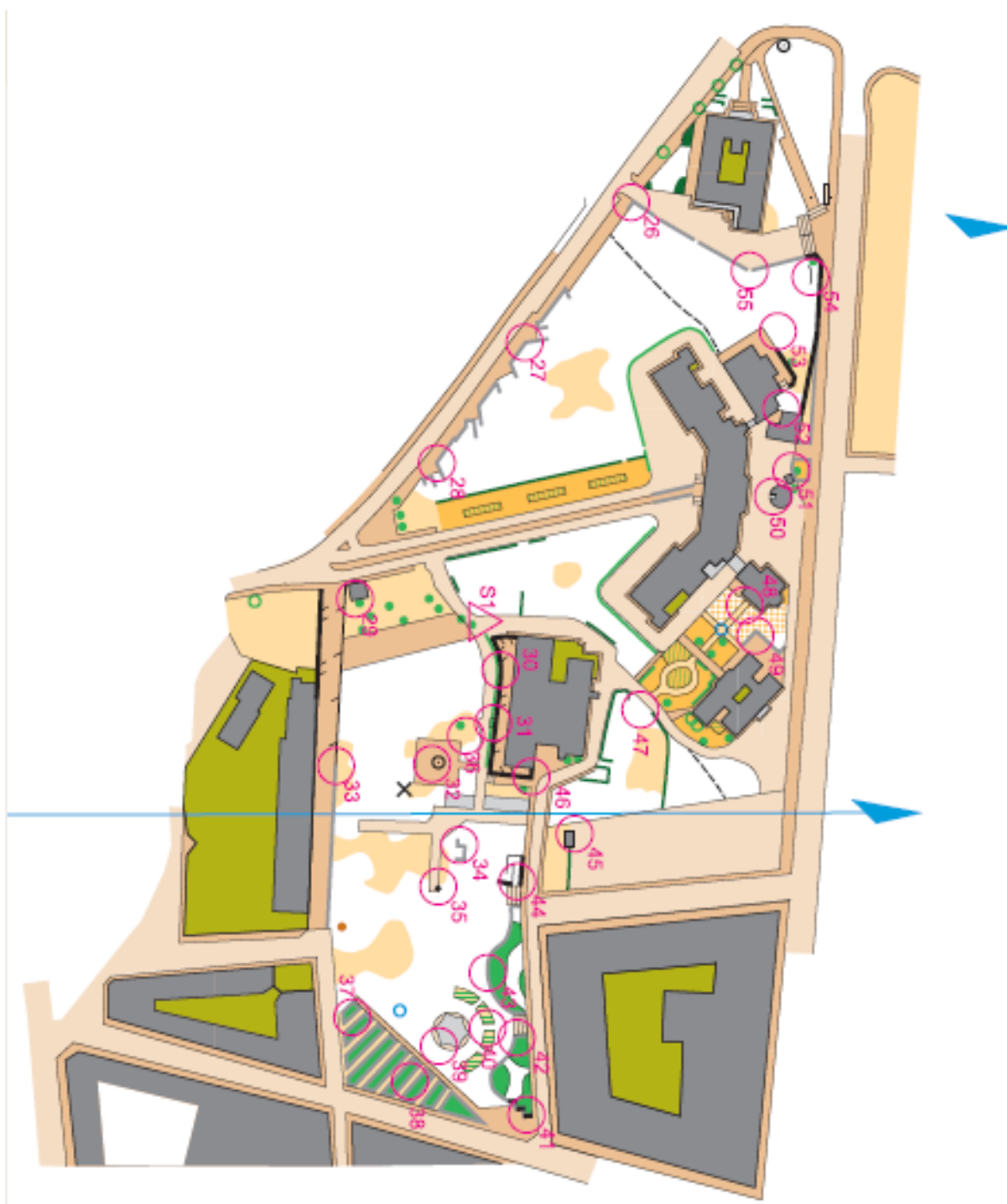


Ilustración 7: Mapa zona hospital, todas las balizas

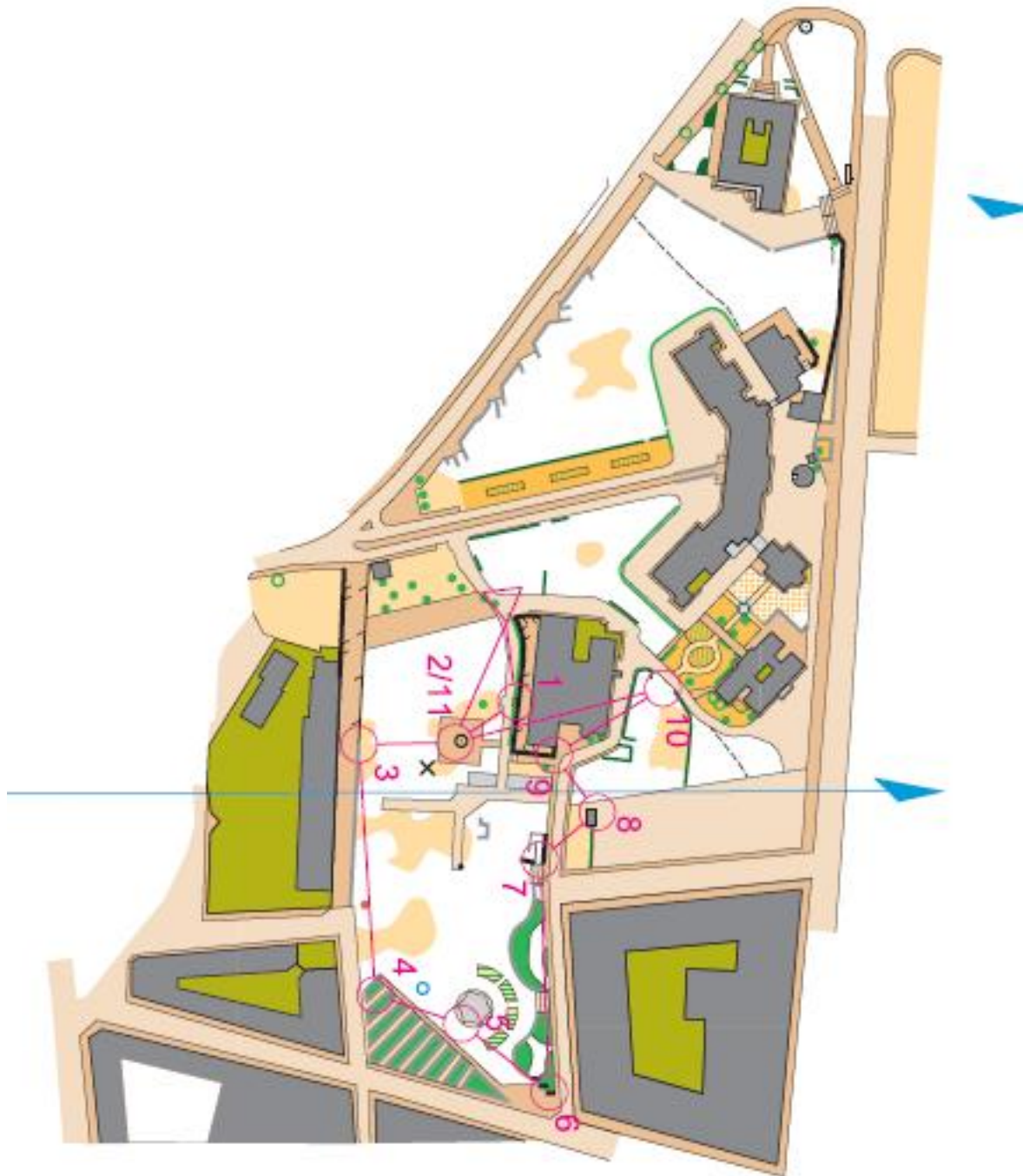


Ilustración 8: Mapa zona hospital, recorrido corto



Ilustración 9: Mapa zona hospital, recorrido largo

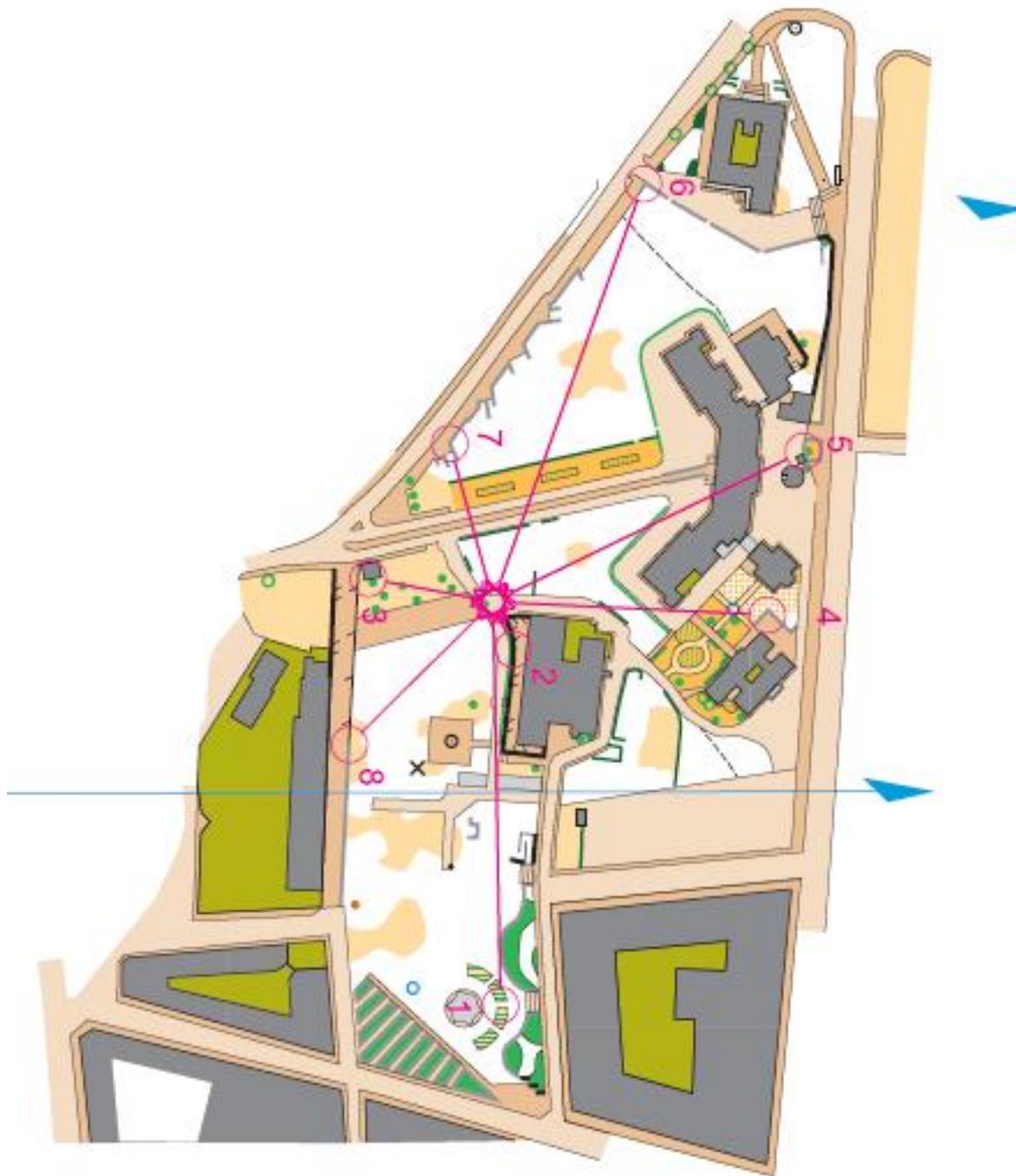


Ilustración 10: Mapa zona hospital, recorrido de rumbos



Ilustración 11: Mapa zona hospital, recorrido de mariposa



Ilustración 12: Mapa zona estanque, todos los controles



Ilustración 13: Mapa zona del estanque, recorrido corto



Ilustración 14: Mapa zona del estanque, recorrido largo



Ilustración 15: Mapa zona del estanque, recorrido de rumbos