



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ORICYCLE. UNIDAD DIDÁCTICA DE ORIENTACIÓN Y BICICLETA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Ainoa Mondurrey Mochales

Profesora Santa Rosa FESD. Zaragoza. España.

Email: ainoamondu@hotmail.es

Víctor Muñoz Hernando

Profesor CEIP Catalina de Aragón. Zaragoza. España.

Email: victormunozef@gmail.com

Carlos Peñarrubia Lozano

Profesor Universidad de Zaragoza. España.

Email: carlospl@unizar.es

RESUMEN

La unidad didáctica experimental que se presenta se ha desarrollado durante el curso académico 2016/17 en el CEIP Catalina de Aragón (Zaragoza). Se ha originado a raíz de las experiencias puntuales llevadas a cabo dado el interés mostrado por el alumnado, que habitualmente acude en bicicleta al centro. Su gran aceptación ha llevado a extender este trabajo en una unidad completa, que finaliza con una salida al parque del Agua Luis Buñuel (Zaragoza). La inclusión de este espacio dentro del programa “Orientación en los Parques de Zaragoza”, permite disponer de un circuito de orientación ya construido. La realización de la carrera de orientación enriquece de esta manera la salida en bicicleta, requiriendo una mayor implicación del alumnado. El planteamiento se ha realizado en ocho sesiones, llevadas a cabo en distintos lugares: el aula, el patio y el propio parque. La valoración final por parte del profesorado es altamente positiva, cumpliendo con el objetivo de dotar al alumnado de una mayor autonomía en la realización de actividades físicas y deportivas.

PALABRAS CLAVE:

Actividades en el medio natural; innovación; experiencia; autonomía; Educación Primaria.

INTRODUCCIÓN.

El trabajo que se presenta recoge una unidad didáctica, UD, con carácter experimental, llevada a cabo en un centro educativo de la ciudad de Zaragoza. Se ha diseñado para 5º curso de Educación Primaria, EP, tomando como referencia la Orden de 16 de Junio de 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. La UD combina los contenidos de orientación y bicicleta, dentro del bloque de Actividades motrices en el medio natural. La selección de ambos contenidos de enseñanza obedece a una serie de razones, fundamentadas en el aprendizaje desde y para el medio natural, fomentando la autonomía del alumnado durante el desplazamiento por el mismo. De este modo, se pueden destacar las siguientes:

- Se puede plantear una progresión en dificultad de acuerdo al grado de incertidumbre del entorno de práctica (Peñarrubia y Marcén, 2015). El medio urbano y el medio natural son extensiones del patio como escenarios de aprendizaje.
- La práctica de deportes y actividades en la naturaleza fomenta en el alumnado la adquisición de hábitos saludables (Castellar, Pradas, Rapún, Coll & Pérez, 2013).
- El desplazamiento en bicicleta por entornos urbanos y naturales próximos al centro de referencia permite la adquisición de conocimientos complementarios a la propia actividad, para poder ser realizada de forma autónoma, sin incidentes. El dominio de la mecánica y la seguridad vial son los dos más destacados (Berdejo, 2010).
- La realización de una carrera de orientación en bicicleta requiere un mayor nivel de implicación cognitiva y participación física por parte del alumnado. En este sentido, favorece la autonomía del alumnado, manifestada por su control y gestión del riesgo mientras se adapta a las condiciones del terreno por el que se desplaza (Pérez Brunicardi, 2012).



Figura 1. Circuito de control y manejo de la bicicleta.

Con todo ello, la UD finaliza con una salida fuera del centro escolar, debiendo el alumnado poner en práctica los diferentes contenidos trabajados a lo largo de la misma: dominio de la mecánica básica de la bicicleta (ajuste de sillín, revisión de frenos y arreglo de un pinchazo), cumplimiento de las normas de seguridad vial y la propia realización de una carrera de orientación.

La evaluación de la UD está enfocada del mismo modo al aprendizaje autónomo del alumnado. Se ha contado con diferentes herramientas: un registro anecdótico, la elaboración de mapas y una autoevaluación completada tras finalizar la actividad de orientación en bicicleta.

1. ORIGEN DE LA EXPERIENCIA.

El centro educativo donde se ha impartido la UD es el Centro de Educación Infantil y Primaria, CEIP, Catalina de Aragón. Está situado en el barrio Parque Goya II, en la zona norte de Zaragoza. Se trata de un centro bilingüe de inglés, todavía en construcción y crecimiento: el curso 2016-17 es el primero en el que se cuenta con un aula de 6º de Primaria; en 5º curso hay dos vías y en el resto de cursos, entre tres y cuatro.

Se trata de un centro en el que, a pesar de su reciente creación, la bicicleta se ha convertido en un contenido habitual en el área de Educación Física, EF. Dada la propia ubicación del centro, el número de alumnos que acude habitualmente en bicicleta es elevado, motivo por el que el profesorado ha instaurado una salida en grupo una vez al año. Es precisamente este hecho el que ha motivado el desarrollo de una unidad UD completa, para otorgar a la salida un sentido educativo más amplio. De este modo, se ha incorporado un trabajo previo sobre mecánica, manejo y conducción. Aprovechando la cercanía del parque del Agua, en donde otros centros de la zona ya realizan actividades similares (Guillén y Peñarrubia, 2013), la última sesión de la unidad didáctica se ha destinado a recorrer dicho entorno. El desplazamiento desde el centro educativo permite asimismo poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre seguridad vial.

La UD está compuesta por ocho sesiones. Para favorecer un aprendizaje más enriquecedor, se han incorporado nociones básicas sobre la orientación. Aunque es uno de los contenidos más frecuentemente trabajados en el ámbito educativo (Granero, Baena & Martínez, 2010), en este centro aún no se había incorporado a la programación de EF.



Figura 2. Plano del parque del agua. Fuente: Programa "Orientación en los parques de Zaragoza". Disponible en: <http://orientacionparques.zaragozadeporte.com/docs/agua/agua3mapa.pdf>

Se puede concluir que la experiencia presentada surgió del interés del profesorado por profundizar en el desarrollo del dominio de acción de Actividades motrices en el medio natural, más allá de la realización de salidas prácticas puntuales. La innovación y la búsqueda de una mayor autonomía del alumnado son las pautas que han guiado el diseño de esta UD.

1.1. OBJETIVOS PLANTEADOS PARA LA EXPERIENCIA.

Los dos objetivos con los que se ha afrontado el diseño y puesta en marcha de esta UD experimental son los siguientes:

- Incorporar a la programación de 5º de EP una unidad didáctica completa dentro del dominio de acción de Actividades físicas en el medio natural.
- Valorar la viabilidad de la combinación de los contenidos de orientación y bicicleta para dar mayor sentido a las salidas prácticas fuera del centro.

2. FUNDAMENTOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

En este apartado se presenta brevemente el diseño de la propia UD. Para ello, se ha partido del currículo aragonés, regido por la Orden de 16 de Junio citada anteriormente.

2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA.

La presente UD contribuye a la consecución de los siguientes objetivos de área:

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.

La UD engloba dos contenidos de aprendizaje pertenecientes al dominio de acción de Actividades motrices en el medio natural. Por lo tanto, uno de los fundamentos de la misma es la propia concepción del entorno natural como un escenario de práctica de actividades físicas y deportivas saludables. Las normas de seguridad y las medidas para el respeto y la conservación de la naturaleza son aprendizajes inherentes a las prácticas realizadas fuera del centro educativo.

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.

Relacionado directamente con el objetivo anterior, un mayor bagaje de aprendizaje de conductas motrices en la etapa de Primaria va a favorecer el gusto por la práctica de alguna actividad física o deportiva en la vida adulta, repercutiendo de manera directa y positiva sobre la salud. En este sentido, el desplazamiento en bicicleta tiene un doble beneficio: por un lado, se convierte en posibilidad de ocupación del tiempo de ocio y, por otro lado, es un medio de transporte activo, económico y no contaminante.

Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.

La progresión en dificultad de las sesiones va a permitir al alumnado realizar con éxito la salida propuesta para la última jornada, incluyendo los desplazamientos desde el centro y el retorno al mismo.

2.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

La Orden de 16 de Junio de 2014, establece en el curso de 5º de Primaria el siguiente criterio de evaluación para el bloque 4, perteneciente al dominio de acción de Actividades motrices en el medio natural:

Cri.EF.4.1. Combinar con autonomía acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.

Este criterio de evaluación se ha concretado en los siguientes criterios específicos, adaptados a las propias posibilidades y recursos del centro educativo:

- 4.1.1. Elaborar mapas con elementos identificativos del entorno.
- 4.1.2. Interpretar los mapas mediante el reconocimiento de puntos cardinales y referencias visuales.
- 4.1.3. Planificar una ruta de forma autónoma teniendo en cuenta la distancia, la dificultad y la duración de la actividad.
- 4.1.4. Realizar con éxito una ruta de orientación en bicicleta, adaptando el esfuerzo a las características del recorrido y aplicando las normas de seguridad.
- 4.1.5. Realiza con autonomía las acciones de manejo, control de la bicicleta, así como de su mantenimiento.

Por otra parte, se han incorporado tres criterios de evaluación propios del bloque 6, Gestión de la vida activa y valores:

- **Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.**
- **Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.**
- **Cri.EF.6.8. Identificar y practicar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto general y/o del entorno próximo aragonés.**

2.3. COMPETENCIAS CLAVE.

Entre los bloques 4 y 6 explicados con anterioridad, la UD permite desarrollar las siguientes competencias clave:

- **Competencia aprender a aprender, CAA**

Esta competencia está orientada a la necesidad de que el alumnado adquiera diversas estrategias de aprendizaje, de modo que sean capaces de llevar lo que han aprendido en la teoría a la práctica, reforzando de este modo los saberes adquiridos. A lo largo de la UD, el alumnado va a tener que aprender a modificar sus decisiones y a estructurar sus ideas, lo que supone un proceso reflexivo sobre el aprendizaje y la expresión individual.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, CMCT**

Con esta competencia se fomenta que el alumnado desarrolle una serie de actitudes y valores basados en el respeto y la veracidad mediante la realización de juegos. En la UD propuesta acercamos a nuestro alumnado al medio físico y natural para que interactúen con él de manera responsable y autónoma.

- **Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, CIEE**

Esta competencia requiere de las siguientes destrezas esenciales: capacidades de planificación, organización, toma de decisiones, resolución de problemas, comunicación, habilidad para trabajar tanto individualmente como dentro de un equipo y participación activa tanto en un entorno conocido como en uno desconocido. Finalmente, requiere el desarrollo de actitudes y valores como la predisposición a actuar de una forma creativa e imaginativa a la hora de realizar los planos ellos mismos. También su propia autonomía al colocar en diferentes sitios las balizas en las actividades de orientación.

- **Competencia social y cívica, CSC**

El área de Educación Física fomenta en general las relaciones sociales, la integración y el respeto. Estos factores anteriores llevan implícita la cooperación, la resolución de conflictos y la toma de decisiones. En el caso de la orientación y bicicleta fomenta el civismo entre los alumnos, sobre todo en las actividades desarrolladas fuera del entorno escolar. En el momento en que los alumnos salen del centro, deben tener nuevas normas dictadas sobre el comportamiento con los demás elementos que se van a encontrar a lo largo de las sesiones, bien sean elementos humanos o no.

- **Competencia conciencia y expresiones culturales, CCEC**

Esta competencia requiere del alumnado el conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos. En este caso, el propio parque del Agua Luis Buñuel en el que se desarrolla la última sesión se convierte en una manifestación cultural. El objetivo de la carrera de orientación final tiene por objeto que el alumnado reconozca al director de cine que da el nombre completo al parque como un personaje ilustre dentro de la historia de Aragón (figura 3).



Figura 3. Solución carrera de orientación. Fuente: Programa “Orientación en los parques de Zaragoza”. Disponible en: <http://orientacionparques.zaragozadeporte.com/docs/agua/agua3solucion.pdf>.

2.4. CONTENIDOS.

Los contenidos desarrollados en esta UD dentro del bloque 4, Actividades motrices en el medio natural, son los siguientes:

- Orientación: introducción al deporte de orientación; conocimiento del mapa; creación del propio mapa; orientación del mapa; localización de puntos; seguimiento de recorridos e itinerarios; ataque a la baliza.
- Bicicleta: manejo y control de la bicicleta (frenos, equilibrio, desarrollos); mecánica (cambio de rueda, ajuste de frenos, manillar y sillín, colocación de cadena).

Del mismo modo, los contenidos del bloque 6, Gestión de la vida activa y valores, son:

- Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.
- La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.
- Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.

2.5. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN.

La evaluación se ha planteado de manera procesual, es decir, observando la evolución que pueda presentar el alumnado conforme se van desarrollando las diferentes sesiones. Para ello, se ha requerido el cumplimiento de un registro anecdotico, en el cual se irán apuntando las anotaciones observadas en todas las sesiones. En la segunda parte de la UD, centrada en el contenido de la bicicleta, se ha pasado una lista de control. Ésta queda conformada por criterios específicos de orientación y bicicleta, para poder evaluar adecuadamente el bloque 4.

El bloque 6 se evalúa mediante el registro anecdotico y una lista de control en la que se ha dejado un apartado para reflejar las posibles incidencias por parte del docente.

Por tanto, como instrumentos de evaluación nos encontramos con:

- Lista de control (bloque 4).
- Lista de control + registro anecdotico (bloque 6).
- Fichas (bloque 4):
 - a. Mapa del aula, 5%:
 - b. Mapa del patio, 5%.
 - c. Ficha de las partes de la bicicleta, 10% (figura 4).

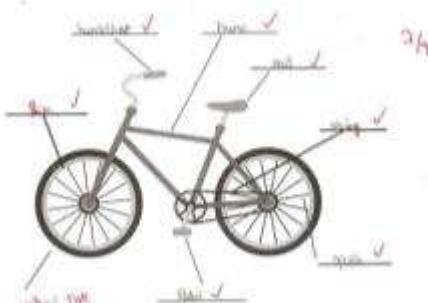


Figura 4. Ficha de evaluación sobre las partes de la bicicleta

2.6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

La UD se fundamenta en tres objetivos esenciales, a saber:

- Desarrollar hábitos saludables en el estilo de vida del alumnado.
- Conocer y aplicar la mecánica básica (cambio de rueda, ajuste de frenos, manillar y sillín, colocación de cadena) así como el funcionamiento de la bicicleta de manera autónoma.
- Desarrollar habilidades perceptivo-motrices a través de la actividad de orientación.

En el área de EF se valora fundamentalmente la realización de las actividades planteadas, ya que en esencia, es un trabajo práctico con algunos conceptos básicos de teoría. Para ello, a las herramientas de evaluación anteriormente mencionadas, se ha otorgado un peso específico en la calificación, prevaleciendo el bloque 4 sobre el 6. De esta manera, el 60% de la calificación final va destinado al bloque de Actividades motrices en el medio natural, para el que se ha contado con dos herramientas de evaluación: una lista de control con un valor del 40% (tabla 1); el otro 20% se corresponde con las diferentes fichas de trabajo completadas durante las sesiones.

Por otro lado, se establece un 40% de la nota final y se evalúa a través de un registro anecdotico y otra lista de control, donde se encuentran los criterios del bloque 6: Gestión de la vida activa y valores (tabla 2), además de anotaciones positivas o negativas de los alumnos durante todas las sesiones. La asignación de este porcentaje se fundamenta en la necesidad de fomentar la cohesión del grupo,

para mantener un clima de aula positivo. A lo largo de la UD se han incluido numerosas actividades en grupo, en las que el alumnado tiene que trabajar de manera cooperativa.

Tabla 1. Lista de control bloque 4

Nota. Crit., criterio de evaluación; Ses, sesión; S, sí; A, a veces; N, no.

Para finalizar este punto sobre criterios de calificación, se ha establecido que la UD se dará por superada siempre y cuando los alumnos obtengan mínimo un 4 en cada uno de los tres apartados señalados (lista de control bloque 4; lista de control y registro anecdótico del bloque 6; fichas de trabajo en clase), y que la nota media final sea igual o superior a un 5.

Tabla 2. Lista de control con registro anecdotico bloque 6

Nota. Particip., participación activa; S, sí; A, a veces; N, no.

2.7. TEMPORALIZACIÓN Y DISEÑO DE LAS SESIONES.

La UD se ha llevado a cabo en el tercer trimestre del curso 2016/17, entre los meses de abril y mayo. La selección de las fechas se debe a las condiciones climatológicas, para favorecer en la medida de lo posible la realización de las actividades al aire libre. No obstante, todas ellas se pueden desarrollar de igual modo en el pabellón polideportivo. Además, se ha permitido flexibilizar la fecha de la salida en caso de lluvia, informando de tal decisión a los padres, madres y/o tutores con antelación. En la tabla 3 se recoge la distribución de los contenidos y subcontenidos de trabajo dentro de cada una de las sesiones, con su relación

directa con los criterios de evaluación concretados para esta UD dentro del bloque 4 (el bloque 6 es transversal a todas ellas).

Tabla 3. Temporalización de sesiones

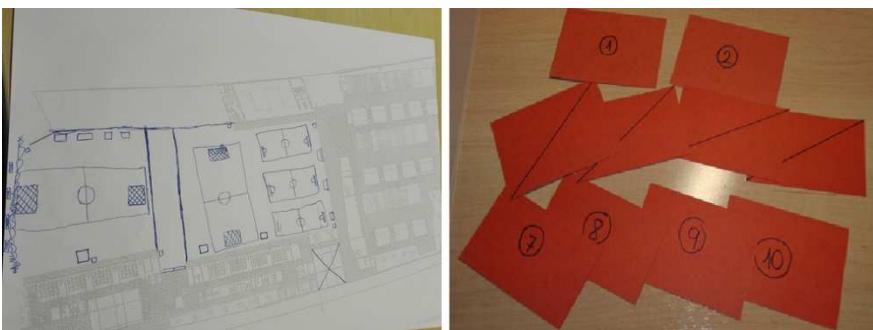
Nº	Crit eval	Objetivos sesión	Contenidos	Subcontenido
1	4.1.1 4.1.2	Diseñar el mapa del aula	Familiarización, conocimiento y creación de mapa	Orientación en el espacio
2	4.1.1 4.1.2	Diseñar el mapa del patio del colegio	Orientación y creación de mapa	Orientación en el espacio Percepción de distancias
3	4.1.1 4.1.2 4.1.3	Diseñar un recorrido con pistas	Orientación del mapa	Situación en el mapa Identificar los elementos del mapa
4	4.1.2	Encontrar las balizas a través de la orientación del mapa	Orientación del mapa y localización de puntos	Situación del mapa Identificar los elementos del mapa Percepción de distancias Carrera de orientación
5	4.1.5	Distinguir las partes básicas de la bicicleta y aplicar mecánica básica	Mecánica de la bicicleta	Conocimiento de mecánica básica
6	4.1.2 4.1.4 4.1.5	Situarse en el mapa y desplazarse con la bicicleta	Ataque a la baliza en el mapa con bicicleta	Orientación en el espacio Situación del mapa Identificar los elementos del mapa Percepción de distancias Carrera de orientación Orientación en el espacio
7	4.1.2 4.1.4 4.1.5	Situarse en el mapa y colocar el circuito adecuadamente en él.	Orientación del mapa y creación del circuito	Situación del mapa Identificar los elementos del mapa Percepción de distancias Orientación en el espacio Situación del mapa Identificar los elementos del mapa
8	4.1.2 4.1.4 4.1.5	Desplazarse de forma segura hasta el lugar de práctica Realizar la carrera de orientación con éxito	Orientación del plano Localización de puntos Seguimiento de trayectorias y rutas	Orientación en el espacio Situación del mapa Identificar los elementos del mapa Percepción de distancias

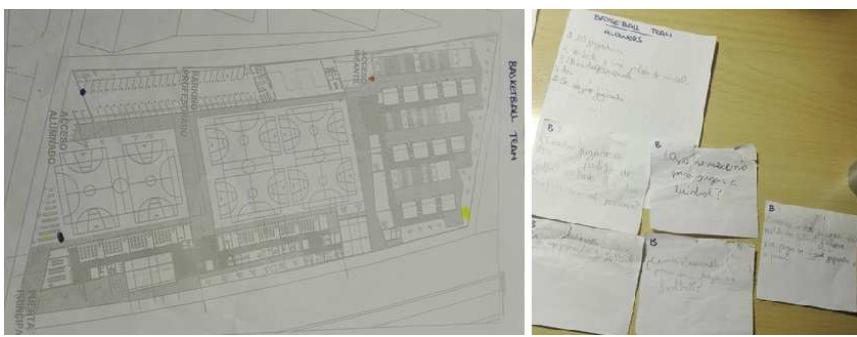
Nota. Nº, número de sesión; Crit eval, criterios de evaluación; Eval, herramientas de evaluación; RA, registro anecdótico; PI, plano; LC, lista de control; F, ficha

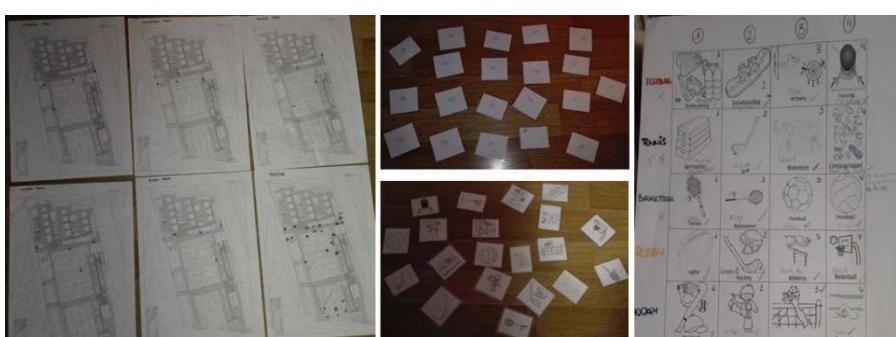
2.8. TEMPORALIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES.

A continuación se presentan las diferentes tareas que se han llevado a cabo a lo largo de la UD (tabla 4). Las siete primeras sesiones han contado con una hora de duración, mientras que la octava –la salida final-, se ha extendido a toda la jornada de mañana (cuatro horas). Las sesiones tienen una distribución de tiempos variable, en función del contenido a desarrollar durante la parte principal. Como actividad de vuelta a la calma, todas las sesiones han finalizado con una asamblea de grupo, en la que se ha dado pie a los alumnos a contrastar opiniones y estrategias con las que han resuelto las diferentes situaciones planteadas.

Tabla 4. Diseño de sesiones

SESIÓN 1	Fecha: 25/04/17. Lugar: Aula. Objetivo: Diseñar el mapa del aula individualmente
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> -Lapiceros y folios para realizar el mapa. -Video de orientación. https://www.youtube.com/watch?v=Q-H9Tm2cuSU -Gomets. 	
Descripción	
<p>Explicación de qué es la orientación + video. (10 minutos)</p> <p>Uso de la brújula y puntos cardinales. (5 minutos)</p> <p>Diseño del propio mapa del aula de manera individual. (10 minutos)</p> <p>Juego por grupos (5 grupos de 4 personas), uno de cada grupo sale fuera al pasillo durante dos minutos y mientras su equipo está situando un gomet en un lugar de la clase que tiene que estar dibujado en el mapa. Después, el componente del grupo tiene que encontrarlo a través de la orientación del mapa. Se les dará un tiempo limitado de 3 minutos. A continuación, uno de cada grupo sale a la pizarra y se les hace una pregunta. El que conteste bien, suma un punto para su equipo. (30 minutos).</p>	
	
Figura 5. Orientación en el aula	
SESIÓN 2	Fecha: 26/4/17. Lugar: Patio del colegio. Objetivo: Diseñar el mapa del patio del colegio de forma autónoma
Recursos materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> -Lapiceros y ficha del plano que tienen que realizar los alumnos. 	
Descripción	
<p>Juego balón prisionero (20 minutos)</p> <p>-Individualmente- Dibujar en un plano el patio del colegio, con todos los objetos que lo componen.</p> <p>-Por parejas: uno de la pareja esconde una baliza (cartulina pequeña), se orienta en el mapa y traza un punto en el lugar que lo ha escondido. El compañero tiene que encontrarla de acuerdo con las indicaciones señaladas en el mapa.</p>	
	
Figura 6. Orientación en el centro: trabajo por parejas	

SESIÓN 3	Fecha: 2/05/17. Lugar: Patio del colegio. Objetivo: Diseñar un recorrido con pistas y situarlo en el mapa
Recursos materiales:	
-Plano del patio del colegio.	
-Lapiceros y folios (para las preguntas).	
-20 aros pequeños de 5 colores diferentes.	
	Descripción
Juego de orientación con preguntas y respuestas	
5 grupos de 4 alumnos cada uno. A cada grupo se le da 4 aros pequeños y 4 folios, en los cuales se tienen que inventar 4 preguntas referidas a los diferentes deportes que existan (las respuestas, en otro folio).	
Después, tendrán que colocar en el mapa del patio los puntos donde quieren poner estos aros. Una vez colocados todos los aros, se realiza la carrera de orientación. Saldrán todos los equipos a la vez. Ganará el equipo que antes encuentre las balizas asignadas. A cada grupo le corresponde un deporte diferente sobre el que ha diseñado él las preguntas.	
	
Figura 7. Localización y preguntas diseñadas para las balizas de uno de los equipos: Baloncesto	
SESIÓN 4	Fecha: 3/05/17. Lugar: Patio del colegio. Objetivo: Encontrar las balizas a través de la orientación del mapa
Recursos materiales:	
-Plano del colegio ya con balizas.	
-Plantilla del abecedario.	
-Balizas (tarjetas plastificadas).	
	Descripción
5 grupos de 4 alumnos. Cada grupo tendrá un mapa diferente y un abecedario de símbolos. En el mapa se encuentran las distintas balizas, que contienen diferentes símbolos. Uniendo esas balizas, cada grupo podrá formar dos palabras (partes de la bicicleta en inglés). Existirán balizas trampa (erróneas), colocadas cerca de las balizas correctas, para comprobar si los alumnos se orientan adecuadamente.	
Cuando tengan todas las balizas, en grupo tendrán que descifrar qué palabra es. (Se colgará en la pared un folio con las diferentes partes de la bicicleta en inglés).	
	
Figura 8. Mapas y balizas para el trabajo de orientación en el patio	

SESIÓN 5	Fecha: 9/05/17. Lugar: Patio del colegio. Objetivo: Distinguir las partes básicas de la bicicleta, cambiar una rueda y cambiar frenos.
Recursos materiales:	-Bicicleta por cada cuatro alumnos.
	Descripción
	<p>Explicación y recordatorio de las partes de la bicicleta introducidas en la sesión anterior.</p> <p>Juego por grupos. En medio de la pista, habrá varios papeles y en cada uno estará escrito una palabra de una parte la bicicleta; al sonido del silbato, cada miembro del grupo tiene que ir al centro de la pista, coger un papel y volver donde se encuentra su grupo con la bicicleta para colocar el papel encima de la parte correspondiente.</p> <p>Mecánica de la bicicleta. Trabajo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulación del sillín. - Como arreglar un pinchazo. - Frenos: desgaste de zapatas y tensado de cables desde el manillar. <p>Realizar una ficha rellenando las partes de la bicicleta. (Figura 4).</p>
SESIÓN 6	Fecha: 10/05/17. Lugar: Patio del colegio. Objetivo: Situarse en el mapa y desplazarse con la bicicleta.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> -Una bicicleta, casco y plano por alumno. -Balizas (pañuelo). -4 conos.
	Descripción
	<p>-Vuelta con diferentes marchas (trabajo por sensaciones). 10 minutos</p> <p>-Juego del pañuelo.</p> <p>Mismos equipos que las sesiones anteriores, con un plano del recreo para cada uno. Todos los niños tienen un número. En cada plano hay números de colores dibujados que representan pañuelos. El maestro, situado en medio del patio, dirá un número, cada equipo deberá interpretar el plano y será el niño que tenga ese número quien irá a buscarlo.</p> <p>Donde esté situado ese número en el mapa, habrá una tarjeta pegada con el dibujo de un material que utilizas en un tipo de deporte. El alumno que haya ido a buscarlo, deberá volver con la bicicleta hasta el centro del campo para decirle el nombre del deporte (en inglés) al profesor.</p>
	
	Figura 9. Mapas y hojas de respuestas
	-Carrera de caracoles (equilibrio y control de la bicicleta).
SESIÓN 7	Fecha: 16/05/17. Lugar: Patio del colegio. Objetivo: Realizar la carrera de orientación con éxito y reconocer las letras de cada posta.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> -Bicicleta y casco por alumno. -Plano del patio con el circuito. -Material del circuito (picas, conos chinos, cuerdas, conos).

Descripción	
<p>Los alumnos dan vueltas por el campo de futbol con las marchas que va indicando el profesor (pedaleadas rápidas, pedaleadas lentas), 5 minutos.</p> <p>Se divide a los alumnos en 5 grupos de 4 alumnos y se les da un mapa del patio del colegio con el circuito dibujado. Por grupos y desplazándose individualmente con bicicleta, tienen que encontrar el sitio correcto para situar y colocar los materiales de dicho circuito (a cada grupo se le dará una posta diferente).</p> <p>A continuación, cada grupo explicará la posta correspondiente, realizando una demostración. Seguidamente, el alumnado completará el recorrido de manera individual. Para finalizar, se realizará una carrera cronometrada. (Figura 1).</p>	
<p>SESIÓN 8 Fecha: 17/05/17. Lugar: Parque del agua. Objetivo: Realizar la carrera de orientación con éxito. Reconocer las letras de cada posta.</p>	
<p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bicicleta, casco, chaleco, almuerzo y agua por alumno. -Mapa del Parque del Agua. 	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> -Salida del colegio 9:30 horas. -Llegada al parque del agua por carril bici 10.00 horas. -Carrera de orientación en el parque y almuerzo hasta 12.00-12.30 horas. -Vuelta al colegio a las 13.00 horas. 	
<p>Autoevaluación del alumnado.</p>	
	
<p>Figura 10. Finalización de la carrera de orientación en el Parque del Agua Luis Buñuel</p>	

3. CONCLUSIÓN.

La experiencia desarrollada se ha presentado de forma completa, con las actividades llevadas a cabo con el alumnado de 5º de EP. La combinación de los contenidos de orientación y bicicleta favorece el desarrollo de dos contenidos de un bloque cuyas características propias hacen que en ocasiones no pueda llevarse a cabo de forma adecuada en los centros. A pesar de haberse realizado en un barrio concreto de la ciudad de Zaragoza, puede servir como referencia para otros centros educativos. La progresión en dificultad con la que se han diseñado las sesiones, además de su relativa facilidad a la hora de conseguir los materiales necesarios –solo se necesita una bicicleta y un casco por persona el día de la salida- permite al profesorado de EF adaptar las actividades a su propio contexto.

Atendiendo a los dos objetivos señalados, el profesorado ha considerado oportuno consolidar la UD, especialmente por la riqueza vivenciada en la realización de la salida práctica. Destacan la dinamización de la salida con el recorrido de orientación por el parque del Agua, otorgando un mayor sentido educativo a la salida en bicicleta. En este sentido, el trabajo de las primeras sesiones centradas sobre el propio contenido de orientación se hace sumamente necesario. La orientación del mapa, el trabajo de localización de las referencias visuales y la toma de decisiones para seleccionar el mejor itinerario han permitido que todo el alumnado haya logrado finalizar con éxito la actividad. Por otra parte, los conceptos asociados al control y manejo de la bicicleta han resultado fundamentales para el desplazamiento hasta el parque y la posterior vuelta al centro, desarrollada sin ninguna incidencia. Para finalizar, la propia novedad de los contenidos y actividades han asegurado la implicación y participación del alumnado, tal y como ha quedado reflejado en sus autoevaluaciones.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Berdejo, D. (2012). Bikeability: un nuevo concepto de educación vial en las escuelas. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 5, 6-19.
- Castellar, C., Pradas, F., Rapún, M., Coll, I. y Pérez, S. (2013). Aula en bici: un proyecto longitudinal de intervención docente en Ed. Primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 23, 5-9.
- Granero, A., Baena, A. y 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.
- Guillén, R. y Peñarrubia, C. (2013). Incorporación de contenidos de Actividades en el Medio Natural mediante la investigación-acción colaborativa. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 27-30.
- Orden de 16 de Junio de 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. Publicado en BOA de 20 de junio.
- Peñarrubia, C. y Marcén, N. (2015). Desarrollo de las actividades en el medio natural en la ciudad de Zaragoza: limitaciones y posibilidades. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8(16), 61-67. <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v8i16.989>.
- Pérez Brunicardi, D. (2012). Modelo ecológico de aprendizaje de los deportes en la naturaleza. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19, 138-154.

Fecha de recepción: 29/12/2017

Fecha de aceptación: 8/3/2018