

Actividad 3. Carrera de orientación en el medio natural

Propósito

Se pretende que el estudiante gestione, desde diferentes roles, una corrida en el medio natural y participe en ella; tiene que garantizar la seguridad de los participantes y el respeto por el medio, considerando con sus compañeros las particularidades e intereses de los asistentes.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

ACTITUDES

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

Los jóvenes organizan una carrera de orientación en algún medio natural cercano al establecimiento educacional, para ofrecer una actividad atractiva e innovadora a la comunidad educativa. Deben visualizar todo lo que se requiere; por ejemplo: bases de la carrera, seguridad, premios de participación, distribución de roles, elementos de identificación en la carrera –como números para cada participante o colores por equipo– y los permisos necesarios de los cursos invitados. El profesor y los organizadores explican a los participantes las orientaciones de la actividad, para que se efectúe según las bases establecidas.

Orientaciones de la actividad

- Diseñan una ruta que respete la diversidad del alumnado participante. Deben contar con un mapa donde aparezcan marcados el recorrido y los puntos de encuentro, y tienen que difundirlo a toda la comunidad escolar por los medios de que dispongan. El docente visa la dificultad del trayecto.
- Cada participante usa un medidor de frecuencia cardíaca –mediante una aplicación tecnológica– antes, durante y al finalizar la carrera de orientación. Un equipo decide los puntos de encuentro y registra la frecuencia cardíaca de cada corredor.

- Luego, los organizadores elaboran un informe y exponen los resultados en afiches que, además, explican a la comunidad los beneficios de participar de una carrera de orientación en el medio natural
- Cada punto de encuentro incluye algún tipo de hidratación que el profesor ha gestionado con la dirección del establecimiento.
- Los participantes pueden utilizar brújula para marcar los puntos del trayecto a realizar.
- Profesor y alumnos acuerdan los tiempos de la actividad en función de las edades de los corredores.

Se debe considerar las motivaciones personales y colectivas del curso para fortalecer su autonomía y toma de decisiones en un contexto democrático. El profesor diseña un modelo de autoevaluación e invitará a cada alumno a revisar cómo se desempeñó y cómo cumplió su rol asignado.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican estrategias para crear hábitos de vida activa, mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.
- Asumen compromisos con su salud personal y practican sistemáticamente ejercicios físicos en ambientes naturales.

Es importante que el docente los felicite por sus buenas decisiones para el correcto funcionamiento de la carrera. Tiene que propiciar un análisis y discusiones posteriores sobre los beneficios asociados a la actividad física en el medio natural para que los asimilen y comuniquen a la comunidad escolar.

También es crucial observarlos y retroalimentarlos respecto de sus respectivos roles y ejecuciones para verificar sus distintas capacidades en cada actividad. Tienen que trabajar con intensidades moderadas a vigorosas para reconocer el esfuerzo físico necesario para adquirir un estilo de vida activo saludable.

Se recomienda proponer una futura actividad que involucre a toda la comunidad educativa, incluyendo familiares, centros educativos cercanos, escuelas, clubes deportivos, clubes sociales, entre otras organizaciones. Si los equipos organizadores fallan, hay que redistribuir los roles según los intereses, capacidades y motivaciones de los estudiantes.

Orientaciones para la evaluación

Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en los entornos naturales del establecimiento.
2. Promueven efectuar actividades físicas de forma segura y responsable, en el medio natural
3. Utilizan aplicaciones tecnológicas para medir su frecuencia cardíaca.
4. Identifican diversos entornos para la práctica regular de distintas actividades físicas.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan una alianza estratégica con alguna comunidad cercana (establecimiento educacional, centro o club deportivo, entre otros) para promover una vida activa en su comunidad escolar y el entorno.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas de su interés en el medio natural.
3. Lideran actividades que promuevan los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recursos web

Carreras de orientación

<https://laderasur.com/destino/carreras-de-orientacion-y-aventura-jugando-a-no-perderse/>

Campeonato de Orientación escolar Torvizcón 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=E14ACHZSP-0>

<http://experienciasactivas.com/senderismo/orientacion-en-la-naturaleza-2/>

Baena-Extremera, A.; Baños, R. F. y Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 136-139.

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291028.pdf>

Castro Lemus, N. y Gómez García, I. (2016). Incorporación de los códigos QR en la Educación Física en Secundaria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 29, 114-119.

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/68863/IncorporacionDeLosCodigosQREnLaEducacionFisicaEnSe-5400855.pdf?sequence=1&isAllowed=y>