

“ORIENTACIÓN Y MOUNTAIN BIKE CONTEXTUALIZACIÓN EN UN CENTRO EDUCATIVO”

AUTORÍA EDGAR NOEL GARCÍA AGUILERA
TEMÁTICA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL: “MTB”
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

La relación con la sociedad contemporánea se establece en la necesidad cada vez mayor de los componentes de la misma, de acudir al entorno natural en oposición al medio artificial que ha creado el hombre y que tiene su máximo exponente en las ciudades. Por ello nos valemos del implemento de la bicicleta de montaña para poner en relación el entorno con el medio educativo.

Palabras clave

Orientación

Medio natural

MTB

Gymkhana

1. INTRODUCCIÓN

La relación con la sociedad contemporánea se establece en la necesidad cada vez mayor de los componentes de la misma, de acudir al entorno natural en oposición al medio artificial que ha creado el hombre y que tiene su máximo exponente en las ciudades.

En los últimos años se viene produciendo una gran evasión del campo, del entorno menos manipulado, a la ciudad, e incluso las ciudades van creciendo de manera que absorben literalmente los pueblos que se sitúan cerca. Estas ciudades responden a un modelo socioeconómico y este modelo socioeconómico determina el sistema educativo.

El modelo socioeconómico se basa en alcanzar un progreso, generalmente industrial, y con un claro criterio productivo, que se refleja en la capacidad de consumir. Para lograr esto, se recurre a las materias primas que nos proporciona la naturaleza y cada vez en mayor medida se elaboran productos sintéticos. La naturaleza se agota impasivamente y por ello se recurre a la fábrica sintética.

El sistema educativo debe lógicamente estar determinado por el modelo socioeconómico imperante y en el caso que nos ocupa valora el medio natural como espacio de ocio, de entretenimiento, de turismo. Utiliza el entorno natural como espacio educativo aunque no desde una perspectiva crítica sino como recurso didáctico.

Este trabajo servirá como una breve introducción del mundo de la orientación y en concreto del mundo de la orientación en el MTB. Irá desde una introducción de lo que es el mundillo de la orientación hasta la realización de un ejemplo práctico.

Utilizando en este caso la perspectiva lúdico, recreativa, ya que la gymkhana realizada será además de formativa, divertida.

2. LA ORIENTACIÓN

Es una Actividad formativa en todos sus ámbitos. Desde el ámbito afectivo-social (Facilita la progresiva autonomía de acción en el medio, consolida actitudes de autoaceptación, interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación), el ámbito físico (favorece el conocimiento y el desarrollo corporal desde el punto de vista anatómico y fisiológico, mejorando las cualidades físicas y facilitando la adquisición de hábitos de salud e higiene) y ámbito motriz (Estimula el conocimiento y el dominio del propio cuerpo desde el punto de vista cinestésico, espacial y temporal; mejora sus habilidades motrices y sus capacidades neuropsicológicas para resolver problemas significativos). La orientación tiene como objetivo fundamental completar un recorrido, con una serie de postas en un tiempo. El recorrido se puede hacer de muchas maneras desde andando, Mtb, a patines, etc.

Es un deporte para todos, cualquier persona, al margen de su condición física y su edad (salvo los más pequeños) puede practicarlo. Tienen cabida tanto el competidor nato como el grupo de amigos y la familia que busca pasar juntos un día de campo agradable y sano.

Un deporte que como vimos requiere de esfuerzo físico, autocontrol y un conocimiento preciso del terreno, que en el alcance del objetivo constituyen las bases del desarrollo del pensamiento estratégico.

La orientación planteada como materia interdisciplinar comparte necesariamente, conceptos y procedimientos con otras materias como geografía, historia, dibujo, matemáticas, ciencias naturales y educación física.

2.1 Elementos principales y factibles de la orientación en un centro educativo.

- El Mapa: siguiendo con la transversalidad, y no disponiendo de un mapa topográfico en un centro educativo, se podrá dibujar uno por ejemplo a escala 1:15000 o 10000, esto quiere decir que al proyectarlo a la realidad equivale a 150m o a 100m, si bien a la hora de competiciones oficiales se utilizarán los topográficos, nosotros lo haremos en la iniciación con unos dibujados por el alumnado.
- Leyenda: básica en una iniciación a este deporte ya que por medio de los símbolos que incluimos en el mapa podemos diferenciar e identificar nuestro objetivo mucho mejor. En el caso de que tengamos un mapa topográfico, en este caso incluso nos sirve para saber más o menos donde estamos, un ejemplo claro puede ser la simbología de los cables de tensión, o en nuestro contexto un árbol del centro o quizás una fuente.
- En referencia a la simbología esta es muy dispar siendo a gusto de los alumnos el color a identificar que ellos consideren más oportuno y característico para poder así trabajar mejor el mapa. Como ejemplo en un mapa topográfico podemos tomar como referencia colores como el marrón (referente al relieve), Azul (zona de agua), Verde (zona de vegetación) y así sucesivamente. A la hora de iniciar no importa tanto explicar todo esto a nivel federativo, simplemente es importante que los alumnos se den cuenta de las variaciones posibles.
- En nivel iniciación, aunque no es recomendable, enseñar al alumno los demás elementos que podemos encontrar en un mapa, si es bueno, que lo conozcan, estos son: Curvas de nivel (en un mapa topográfico es lo que podemos apreciar con pequeños círculos alargados, esto representa el nivel de inclinación del terreno, a tener en cuenta ya que no es lo mismo un terreno agreste con unas curvas de nivel más próximas, que una con unas curvas mas dispersas.
- Brújula, lápiz y plástico: como ya sabemos la brújula es magnética y se sirve de ello para que podamos orientarnos con ayuda del mapa, consiste en una aguja imantada en la que uno de sus extremos nos señala siempre el norte magnético. Es interesante ampliar los conocimientos de los

alumnos con diferentes maneras de orientarse sin brújula, como puede ser la estrella polar, el musgo, etc. EN la brújula podemos diferenciar varias partes como la flecha de dirección del rumbo a tomar, una rueda giratoria en donde hay una graduación que te marca junto con la flecha, esta junto con el mapa superpuesto marca la dirección a seguir. El lápiz y el plástico se utiliza para trazar direcciones y el plástico para resguardar de posibles lluvias el mapa.

2.2 Uso de la Brújula

Ante la menor posibilidad de poder salir del centro a practicar el uso de una orientación por medio de musgo, estrella polar y otros medios. Podemos utilizar la brújula, para ello se plantean situaciones de una facilidad mayor. Tomando como referencia puntos altos y fáciles de identificar, nos situamos con la brújula enfrente del objeto en cuestión, situando la brújula en su dirección tomaremos el rumbo o dirección de la misma. Tomando esta dirección situaremos el mapa en el suelo y nos haremos una idea mental de donde está el elemento en alto seleccionado, lo marcamos en el mapa e intentamos situar el objeto seleccionado en el mapa enfrente del objeto visualizado. Con esto tendremos orientado el mapa.

Si queremos trazar un rumbo diferente moveremos a flecha de la brújula en otra dirección justo con el mapa debajo y trazamos una línea imaginaria que salga del mapa hacia el infinito, siguiendo esa línea tenemos el próximo rumbo.

Hay diferentes formas de trazar un rumbo o dirección, pero en iniciación nos limitaremos a esto, siendo posible ampliar conocimientos en los fundamentos de la orientación.

2.3 Elementos auxiliares que se pueden utilizar en un centro educativo

2.3.1 Balizas

Elementos que hay dibujados en el mapa, los cuales tenemos que descubrir para poder avanzar y completar así el mapa y su recorrido, hay de diferentes tipos, como por ejemplo la checa.

2.3.2 Tarjeta de control

Es un elemento para controlar el paso de cada alumno o participante, en las balizas, generalmente son unas tarjetas en donde tienes que clickar o apuntar algo.

2.4 Aproximación a la baliza y cálculo de distancias

Algunas veces el control o baliza que tratamos de encontrar estará situado en algún detalle tan destacable en el terreno que no será necesario utilizar este sistema. Pero generalmente, los controles

en la mayoría de los recorridos se encontrarán en lugares donde será necesario el sistema de talonamiento para poder llegar a ellos con seguridad.

La aproximación final desde el punto de ataque al detalle donde se encuentra situado el control, se realizará generalmente usando la brújula con precisión.

Este es el único medio para llegar directamente a un control en un lugar donde escasean los detalles. Siempre que utilicemos la brújula para dirigirnos desde el punto de ataque al control, tendremos en cuenta lo siguiente:

- Si el punto es pequeño o está alejado, nos deberemos detener completamente cada vez que queramos observar la dirección que nos marca la brújula y nos asegurándonos de mantenerla completamente horizontal.
- Los concursantes deben contar pasos durante el trayecto, para conocer la distancia que se ha recorrido en todo momento.

Hay que tener en cuenta que este es el lugar más peligroso de todo el trayecto, y donde mas errores se cometen. No nos debe importar el perder aquí algunos segundos, ya que obtendremos de este modo una mayor certeza en las mediciones, y nos evitará el poder incurrir en errores que nos harán perder mucho más tiempo. Cuando en el área donde se encuentra el control existan muchos detalles, la aproximación desde el punto de ataque al control por medio de la brújula será completada con el uso del mapa. Para ello, a la vez que seguimos el rumbo marcado por la brújula, debemos comprobar todos los detalles que encontremos a nuestro paso. Como hemos dicho anteriormente, es muy importante en todo momento conocer la distancia que hemos recorrido hacia el control.

El talonamiento, la técnica para el cálculo de distancias es muy sencillo, pero es necesaria mucha práctica para llegar a tener un perfecto dominio de ella. Lo primero que hay que hacer es recorrer varias veces una distancia determinada (100 metros normalmente) sobre un terreno llano, contando el número de veces que se apoya un mismo pie, bien sea el derecho o el izquierdo. Una vez conocido el número de veces de la pisada ya conocemos cuántos dobles pasos tenemos en 100 metros. Si el resultado es distinto en las diferentes mediciones hallaremos la media entre todas. Naturalmente estas mediciones serán solamente válidas cuando corramos en terreno llano y sin ningún obstáculo, siendo diferentes si corremos en bosque o en terreno variado. El mejor medio para averiguar la medida en que nos afectan los accidentes del terreno es correr la misma distancia en diversos tipos de terreno contando el número de pasos. En seguida conoceremos el promedio de error por cien metros y por lo tanto cuántos tenemos que aumentar cuando vamos cuesta arriba cuántos tenemos que reducir cuando corramos cuesta abajo.

3. EJEMPLO PRÁCTICO DE GYMKHANA

El recorrido en realidad se puede adaptar, yo he pensado uno, que se puede realizar en las mismas instalaciones, pero existen multitud de cambios desde una que salga en el centro y termine en el ayuntamiento. Es importante añadir que se pueden hacer con diferentes objetivos, es decir un recorrido más cultural en donde identifiquen fechas señaladas, esculturas, cuadros, etc. Otro objetivo simplemente puede ser el recreativo, como es este con 12 pruebas. Otro puede ser el competitivo, donde gana el mas rápido, y así con una multitud de objetivos.

3.1 Justificación

Está gymkhana proporciona al alumno una manera muy lúdica de aprender la utilización de una brújula y su funcionamiento. Así mismo tiene un fin recreativo en cada prueba, y un fin competitivo al ir contra el tiempo de tus compañeros.

El componente físico esta muy presente ya que el esfuerzo realizado en bicicleta, es notorio.

3.2 Desarrollo

El recorrido consta de doce pruebas, los equipos serán de tres componentes (para que cuente el tiempo tienen que llegar los tres a meta), podrán ser mixtos, masculinos y femeninos.

En cada posta habrá una prueba, recreativa.

Cada equipo tendrá un grupo de animales, es decir, uno serán los elefantes otros leones, etc.

Cada posta tiene un voluntario, que vele por que se realice la prueba de una forma correcta. Además de algunos más que velen por la seguridad de los participantes (Cruz roja, protección civil)

3.4 Objetivos

- Divertirse.
- Posibilitar al alumno equilibrarse física y psíquicamente al vivenciar el medio natural.
- Propiciar la socialización entre los alumnos participantes.
- Introducirlos en los deportes de aire libre (MTB)

- Favorecer en el alumnado valores ecológicos positivos.

3.5 Contenido de las postas:

- Aparte de picar la posta; Realizar un himno del grupo y pintarse la cara de guerra.
- Picar. Disfrazarse y procurar que no se caiga en todo el recorrido. (Bolsas de basura, periódicos)
- Picar. Coger diez carteles de piso, de esos de los de anuncio de casas.
- Picar. Inventarse una adivinanza que tendrá que adivinar el siguiente grupo y así sucesivamente.
- Picar. Realizar un baile con coreografía.
- Picar. Identificar al menos 7 especies de arbusto y árboles.
- Picar. Realizar una sesión práctica de MTB.
- Picar. Realizar una figura, cada uno con un globo. Y llevarlo puesto.
- Picar. Realizar un dibujo con tizas en el suelo de una plaza. Relacionado con el deporte.
- Picar. Encontrar quince monedas de cinco céntimos.
- Picar. Encontrar a 5 personas que se monten en la bici, anden y aguanten en ella un poco.
- Picar. Subir por un el rocódromo de la centro y picar los tres arriba.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Algarra L. y Gorrotxategi A. (1996). La formación del ciclista. Madrid. Gymnos.
- Blázquez, D (1998). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Inde
- Feu, S (2001) Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: una aplicación al balonmano. Educación física. Revista digital.6.31.
- Hernández, J y otros (2001) La iniciación a los deportes de equipo de cooperación / oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. Educación física. Revista digital 6.33.

Autoría

Nombre y Apellidos: Edgar Noel García Aguilera.

Centro, localidad, provincia: Granada, Granada.

E-mail: EdgarNoel@gmail.com