

ORIENTACION COMO DEPORTE EN EDUCACION FISICA

Por: Hermann Gall

Introducción

La orientación como tipo de deporte independiente, todavía se conoce muy poco en América Latina. En Europa apenas se está comenzando a incluir didácticamente en el programa de la educación física escolar. Hasta ahora se utilizaba la orientación más bien en relación con el entrenamiento militar. Sin embargo, la orientación se conoce desde hace aproximadamente 50 años, especialmente en Escandinavia y Suiza, con alto valor para la motivación y la aventura. En vista que con este tipo de deporte se pueden lograr un sinnúmero de principios didácticos, especialmente partiendo de nuevos impulsos de la didáctica de la educación física, está obteniendo más y más significado. A continuación, por consiguiente, se debe suministrar una introducción preliminar sobre algunas importantes características y formas de aplicación.

Qué es orientación como deporte?

La idea básica de la orientación como deporte se puede describir de la siguiente manera:

Sobre un terreno, en lo posible desconocido, se deben buscar determinados puntos (puestos, estaciones), marcados por un camino auto-elegido, en el menor tiempo posible. Por regla general, estos puestos marcados están anotados sobre un mapa topográfico o croquis y se tienen que encontrar utilizando una brújula. Con fines de control, cada corredor tiene que anotar cada puesto encontrado con un sello, un signo o una letra de código, etc., sobre un mapa de carrera que lleva consigo. Para una determinación más exacta de la ubicación del puesto, se puede entregar adicionalmente una corta descripción de él.

Con esta descripción de la idea básica se entiende que la orientación se compone esencialmente de: a) carrera y b) orientación. Pero esta idea básica así definida se puede variar en un sinnúmero de formas. Por regla general y para la forma de competencia, se necesitan entonces un mapa topográfico exacto y una brújula especial; pero una carrera de orientación se puede llevar a cabo también sin mapa, sólo con un croquis, con descripción de los puestos, o de memoria. (Véase más adelante formas de aplicación de este tipo). Así mismo, una carrera de orientación también se puede hacer sin brújula, es decir, llevarla a cabo con otros medios de orientación en la naturaleza. También el terreno se puede variar: preferiblemente se debe elegir un terreno en la naturaleza, pero también se pueden utilizar parques, campamentos, terrenos en fincas, terrenos de la escuela, como también edificios y salones de clases. Así mismo se puede variar fácilmente el tipo de locomoción, por ejemplo, en vez de carrera se puede hacer una caminata o jogging (personas de más edad, familias, etc), se puede llevar a cabo con bicicleta, a caballo, con automotor o combinaciones de éstos, con un bote. Aún el buceo o sobre esquíes se puede escoger para una carrera de orientación.

La orientación tampoco se tiene que llevar a cabo en competencias individuales, sino que puede organizarse en grupos, equipos, en forma de relevo, o como actividad en familia. Un atractivo especialmente interesante para la juventud, es la orientación en la noche. La orientación se puede practicar como

deporte de competencia, pero así mismo tiene gran valor de motivación y de aventura como actividad extracurricular dentro del deporte escolar, durante campamentos, así como en pequeño durante encuentros juveniles y reuniones de amigos. Finalmente, algunas formas de la orientación se pueden aplicar también como cambio motivante durante la enseñanza y entrenamiento de otros tipos de deporte, como p. ej. atletismo.

Por qué orientación? (Justificación didáctica)

En la didáctica más reciente de la educación física no se trata solo de transmitir algunas disciplinas como p. ej. atletismo, gimnasia, natación y juegos de competencia. Tampoco se trata sólo de transmitir exclusivamente técnicas deportivas. La educación física tampoco se debe orientar sólo según el deporte de competencia y el deporte internacional de alto rendimiento.

En la didáctica más reciente de la educación física se trata antes bien de educar al hombre para el movimiento y a través del movimiento. Esto significa que el hombre, junto con el aprendizaje de técnicas deportivas y disciplinas deportivas, debe acumular a través del movimiento también nuevas experiencias cognoscitivas, afectivas-emocionales, y sociales. Mejor dicho, la educación física debe aportar a través del medio del movimiento a la formación de la personalidad e identidad del ser humano.

Con el fin de poder lograr este objetivo, la educación física p. ej. tiene que:

- motivar para practicar deporte activamente.
- preparar para un deporte para la vida.
- promover la espontaneidad, la creatividad y un actuar autodeterminado.
- aportar para abrir, a través del deporte, nuevas experiencias y un mundo nuevo.

Si estos principios de educación se deben considerar dentro de un medio ambiente específico (p. ej. Latinoamérica), entonces a esto pertenece que este medio ambiente específico tiene que ser incluido dentro de la educación física. Concretamente, esto significa que la cultura del movimiento latinoamericano (folclor, danzas, rítmica, música, etc.) y el medio ambiente latinoamericano (naturaleza) tiene que ser incluido en la educación física.

Aquí, la orientación como deporte puede llevar funciones importantes. La orientación conduce primordialmente hacia la naturaleza y así ayuda a descubrir en forma especial el propio medio ambiente. La orientación abre muchas oportunidades para obrar y ofrece muchas posibilidades para la autodeterminación y autoorganización. Tiene un gran valor de autoexperiencias y con ello un alto grado de motivación. Se puede llevar a cabo en grupos y así ofrece muchas posibilidades para obrar en conjunto y en sociedad. Finalmente, también trae consigo beneficios prácticos: entrena la habilidad de orientarse, que es tan necesario hoy en día como cultura técnica para viajes, durante paseos y campamentos, pero también en ciudades, en complejos de edificios o también en los terrenos de la escuela.

Historia de la orientación como deporte

La orientación como técnica de cultura existe desde que el hombre vive conscientemente y conquista su medio ambiente. Sin la orientación no serían posibles los traslados dirigidos de lugar, ningún regreso al hogar, ningún viaje de descubrimiento, ninguna migración de los pueblos. Sin la orientación, el hombre no podría desplazarse por tierra, sobre las aguas ni por el aire. La orientación obtuvo una cualidad especial como técnica de cultura por medio del descubrimiento y aplicación de la brújula en el siglo XIII, así como por medio del dibujo cartográfico más exacto desde el siglo XVIII.

La orientación como deporte se desarrolló apenas en el siglo XX en Escandinavia durante el invierno sobre esquíes y apenas desde la década de los 30 se trasladó desde Escandinavia a otros países europeos. Desde la década de los 50 se propagó desde Escandinavia y Suiza un gran desarrollo de la orientación. Hoy en día, la orientación es reconocida y organizada internacionalmente como tipo de deporte competitivo y se propagó en 24 naciones y 4 continentes.

Elementos y características de la orientación.

Como se puede apreciar de la definición de la orientación, los dos elementos básicos de la orientación como deporte son: a) la carrera (el correr, u otras formas de locomoción) y b) la orientación. Pero ambos elementos dependen en forma cambiante entre sí: quien no se orienta bien, necesitará usar desvíos y así caminos más largos; quien se pueda orientar bien, encontrará los puntos marcados por el camino directo y sin tener que buscar mucho. Además, malos estados condicionales durante la carrera (cansancio, por ej.) influyen adversamente la habilidad de orientación. Una condición básica para aprender orientación como deporte, o para tomar un curso en orientación, es un buen estado físico para correr. Como segundo paso se tiene que entrenar la habilidad de orientarse. Para esto es indispensable entrenar sobre el terreno, pero también aprender el manejo con el mapa y la brújula. Con esto se indica un tercer componente de la orientación como deporte, es decir, el manejo del material cartográfico y la brújula. Pero es su forma más simple, la carrera de orientación se puede llevar a cabo sin estos implementos. Se pueden utilizar croquis de propia fabricación o sólo trabajar de memoria o con una descripción verbal o escrita de los puntos marcados. Con esto se aclara que la orientación como deporte se puede realizar en forma muy simple por todo el mundo sin implementos; pero la orientación también puede practicarse con buen material

cartográfico y una buena brújula como deporte de rendimiento.

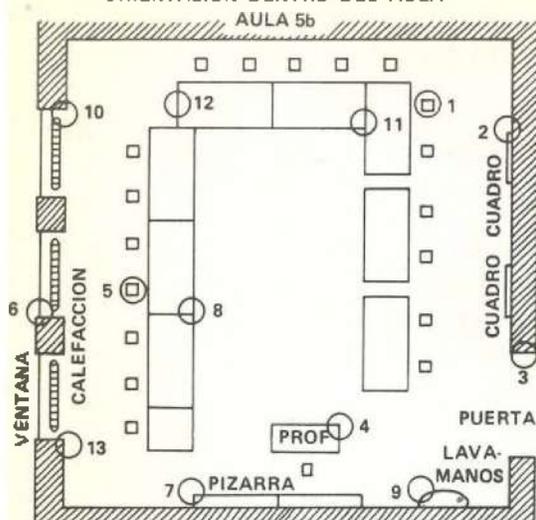
Para marcar las estaciones (puestos) en la naturaleza o en terreno cultivado (parques, complejos de edificios, terrenos escolares) se pueden utilizar diferentes tipos de señales: así por ejemplo, se pueden escoger en la naturaleza puntos sobresalientes como árboles especiales, plantas, rocas, cruces de caminos o palos/estaca especialmente colocados. Pero también se pueden elegir los cilindros o planchas blanco/rojo ya internacionalmente determinados, los cuales se cuelgan o fijan en los puestos. Para controlar que el corredor ha encontrado y llegado al puesto, se pueden colgar en el puesto pequeños sellos, se pueden fijar letras o palabras en código, o se puede exigir sólo una descripción especial del puesto (árbol alto, roca negra, cruce de carretera, ruina de una casa, etc.). Sobre terrenos cultivados o con construcciones y en parques, se pueden fijar papeletas simples o señales en las estaciones. En estas formas, el corredor puede llevar consigo un pequeño mapa, sobre el cual hace la respectiva anotación del puesto.

Formas y variaciones de la orientación.

A continuación se deben anotar algunas formas y variaciones de la orientación aumentando el grado de dificultad:

1. Como introducción y forma simple se puede llevar a cabo una orientación dentro del aula en la escuela. El profesor tiene pequeños autoadhesivos con letras en código y los fija en diferentes puntos del aula (véase croquis 1). Con la ayuda de un pequeño croquis del aula y una descripción un poco más exacta de la estación (puesto) sobre un papel separado, los alumnos buscan las estaciones individuales y anotan las letras en código. Como tarea adicional, se puede exigir a los alumnos componer una palabra clave con las letras en código individuales (véase croquis 1).

ORIENTACION DENTRO DEL AULA



PUESTO No.	LETRAS DE CONTROL	
1	Debajo de la silla	O R
2	Abajo, detrás del cuadro	I
3	Puerta, arriba	E N
4	Debajo de la mesa	T A
8	Lado de abajo	C
6	Esquina superior	I
7	Lado frontal, arriba	O
8	Lado de abajo	N
9	Lado de abajo	D A
10	Al lado de la calefacción	G U
11	Lado de abajo	S
12	Al lado	T
13	En el zócalo	O

Dicho que se forma con las letras:
ORIENTACION DA GUSTO

Esta forma de la miniorientación se puede transferir sin muchas dificultades a todo el edificio o todo el terreno de la escuela.

2. Orientación sobre pistas:

El corredor sigue una pista fija, marcada con banderitas, papelitos, papeles u otros. La tarea consiste en trasladar (dibujar) sobre el croquis que se lleva consigo las estaciones que son más o menos bien visibles. Como evaluación se puede cronometrar el tiempo de toda la carrera, o se puede evaluar los errores al dibujar los puestos (véase croquis 2).

3. Orientación según líneas:

Esta es una forma un poco más difícil de la carrera de orientación sobre pistas. El trecho ya no está demarcado sobre el terreno sino por medio de líneas sobre un mapa original que está fijado en la salida. Se tiene que transferir sobre un croquis

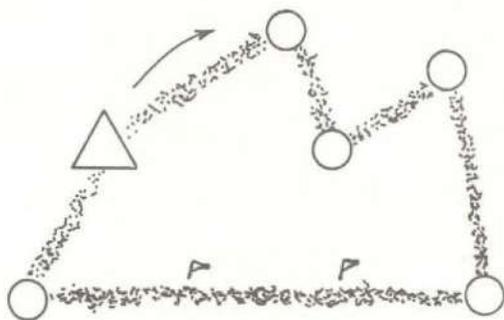
propio. Los signos, números o marcas de reconocimiento de los puestos se tienen que tomar de la naturaleza y trasladarlos al lugar correcto sobre el mapa (croquis). Estas tres primeras formas son muy adecuadas para principiantes, y se recorren sin brújula, sólo con el croquis. Son muy adecuadas para el pre-entrenamiento (véase croquis 3).

4. Orientación con banderitas:

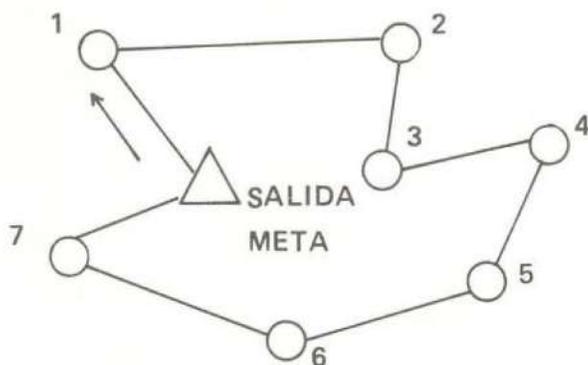
Cerca a la pista de carrera se esconden banderitas, detrás o en árboles y arbustos, en depresiones del terreno, en elevaciones, etc. Apenas se deben poder reconocer al observar detenidamente (entrenar la observación!!). La pista se indica como orientación sobre pistas o líneas (comparar No. 2 y 3). Los sitios de las banderitas se tienen que dibujar (comparar croquis 4).

2 ORIENTACION SOBRE PISTAS

SALIDA
META



3 ORIENTACION SEGUN LINEAS

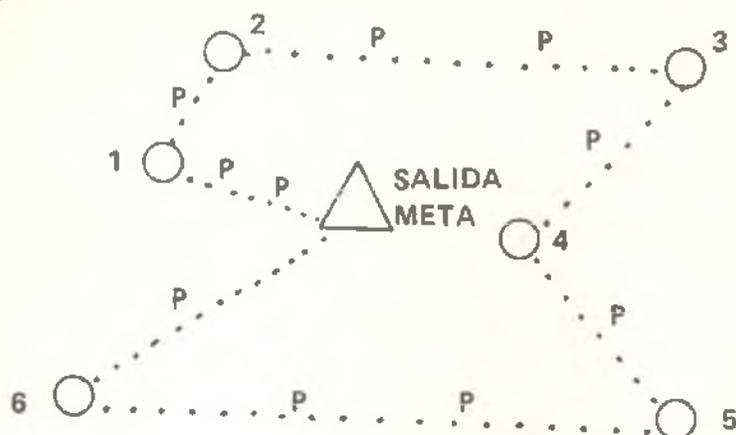


5. Carrera de orientación en forma de estrella: Los corredores comienzan todos en un punto. Ellos buscan en cada caso un puesto y regresan inmediatamente después al punto de partida, para recibir la próxima tarea. Aquí las tareas fijadas pueden ser muy variadas y componerse de combinaciones de las más variadas formas. Con es-

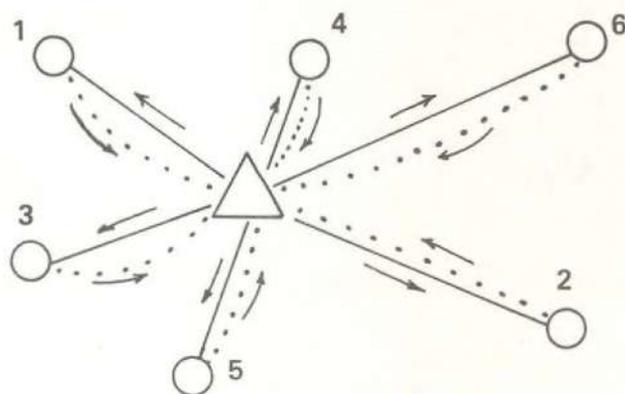
ta forma se puede repartir un grupo grande uniformemente sobre el terreno (comparar croquis 5).

6. Carrera de orientación por estaciones: En esta forma más usual, la cual también se practica como deporte de competencia, los corredores transfieren la posición de

4 ORIENTACION POR BANDERITAS



5 ORIENTACION TIPO ESTRELLA

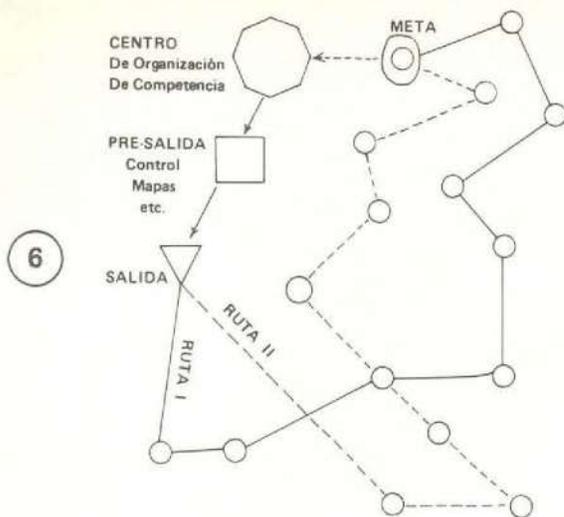


las estaciones de un mapa colocado en la salida o lo reciben preimpreso. La tarea consiste en encontrar todos los puestos escogiendo libremente el camino tan rápidamente como sea posible y regresar a la meta (comparar croquis 6).

7. Orientación con brújula:

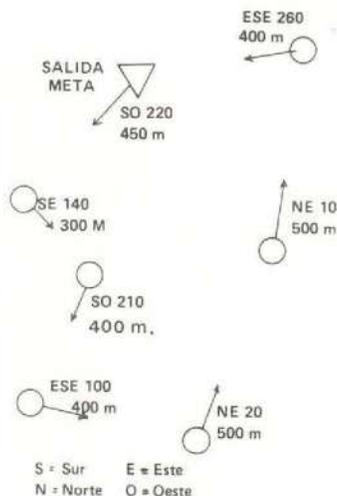
Provisto de una brújula, los competidores corren una distancia determinada en una dirección fijada. Ahí se encuentran con un puesto, donde reciben una nueva dirección y una nueva distancia hasta el próximo puesto (comparar croquis 7).

ORIENTACION POR ESTACIONES (TIPO COMPETENCIA)



ORIENTACION CON BRUJULA

7



8. Carrera de orientación de memoria:
Después de estudiar el mapa en la salida, y memorizar las diferentes características, el corredor —sin mapa— tiene que recorrer una distancia (tricho) de memoria.

Si se le olvidan tramos parciales, tiene que buscar una reorientación en la salida (comparar para ello el croquis 6).

BIBLIOGRAFIA

1. BENGSTROM, H./ATKINS, G.: Orienteering for sport and pleasure.. Bartleboro (Vermont), Green Press, 1977.
2. HARTMANN, H./CORNAZ, St.: Orientierungslaufen als Freizeitsport in Schule und Verein. Schorndorf (RFA). 1978.
3. HANSELMANN, E.: Anleitung für den Orientierungslauf mit Jugendlichen. Magglingen (Suiza) 1974.
4. KRAUSS, E: Orientierungslauf. Berlin (RDA) 1980.
5. VALLE, Manuel C.: Carrera de orientación. Recreativa y saludable. En: LPV: (Listo para vencer). La Habana. Año 19 Nr. 972, 3.2.81. P. 16-17.

Qué opina usted de orientación?
LPV (Listo para vencer) Año 17 Nr. 904 16.10.79. P. 14-17.