

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TEXTO DE APOIO: ORIENTAÇÃO**

**Ano Letivo 2013/2014**

Professores

Carlos Elavai Vieira

António Sousa

Helena Gil

Vasco Ensinas

## INTRODUÇÃO

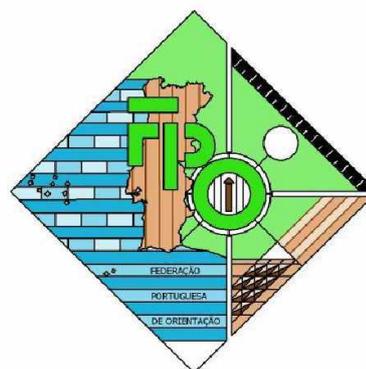
Anda-se ou corre-se de mapa na mão como se estivesse dentro dele. A



bússola não nos deixa sem Norte e o polegar segue os passos dados pelas pernas. É uma espécie de caça ao tesouro em que os "tesouros" mais não são do que pontos distribuídos ao longo do mapa, sinalizados no terreno por "balizas".

Orientação poderá definir-se como a estratégia que se utiliza para encontrar o caminho até uma determinada localização. Para tal, podes utilizar diversas técnicas: os sinais da natureza (sol e as estrelas), a bússola, indicações, mapas, GPS, entre outras.

Enquanto atividade desportiva designa-se Corrida de Orientação. Apesar de ser um desporto recente em Portugal, tem mais de 100 anos com origem nos países do norte da Europa como a Noruega. Foi introduzido no nosso país na década de 70 pela estrutura militar e é actualmente difundida pela Federação Portuguesa de Orientação ([www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)). A orientação está também muito implantada enquanto modalidade de Desporto Escolar. A nossa escola já teve uma equipa que obteve bons resultados.



## COMO SE PRATICA?

A corrida de orientação pode praticar-se individualmente ou em pares.

Cada praticante ou parilha recebe um mapa, no qual estão marcados o ponto de partida com um triângulo e vários postos de controlo marcados com círculos, unidos por linhas rectas e numerados na ordem pela qual devem ser visitados e um ponto de chegada marcado por 2 círculos concêntricos. No terreno, no centro de cada círculo assinalado no mapa estará um objecto que identificativo do posto de controlo. Normalmente são utilizadas balizas, mas na escola poderão ser utilizados outros objectos. As balizas são prismas triangulares em tecido de cores branco e cor de laranja. O praticante terá que

realizaram percurso passando por todas as balizas marcadas no mapa no mínimo de tempo possível.

Para provar que um ponto de controlo foi visitado, no sistema tradicional, o orientista utiliza um sistema de perfuração (picotador, também conhecido por 'alicate') que se encontra junto à baliza, para "picar" o cartão de controlo.



Cada alicate faz um padrão de furos diferente.

Nas provas oficiais da FPO é utilizado um sistema electrónico, que consiste num pequeno "chip" que é transportado pelo atleta num dedo, que permite registar a sua passagem pelos pontos de controlo que contêm pequenas estações electrónicas de controlo. Na escola, havendo falta de material específico, a confirmação poderá ser feita através da transcrição de um código referente a cada posto de controlo.

Num percurso tradicional de orientação, terão de ser visitados todos os pontos de controlo na ordem definida sob pena de desclassificação. O trajecto a seguir entre cada ponto de controlo não está definido, sendo decidido por cada participante. Este elemento de escolha do percurso e a capacidade de se orientar através da floresta, são a essência da orientação.

## O QUE PRECISAS SABER PARA PRATICAR?

### Mapas de orientação

Os mapas de Orientação seguem regras e modelos internacionais que permitem a sua leitura e descodificação em qualquer país.

As escalas, as cores, os símbolos, entre outros, são determinados pela Federação Internacional de Orientação.



## **Escala**

É aconselhável o uso de mapas, a cinco ou seis cores, a uma escala que permita observar detalhadamente pormenores do terreno.

## **Interpretar o mapa**

Uma das competências essenciais é a interpretação do mapa. Um mapa é a representação gráfica e planificada do terreno. Num mapa encontra-se representadas as estradas, as casas, os rios, o tipo de vegetação, os muros, as linhas de alta tensão, os pontos com água, etc.

## **Cores**

As cores têm uma simbologia muito importante, sendo geralmente utilizadas em Orientação, as seguintes:

- CASTANHO – tudo o que está relacionado com o relevo: cumes, ravinas, depressões, pontos de cota, etc.;
- BRANCO – para representar Floresta Limpa (árvores, mas sem vegetação rasteira);
- AMARELO – representa áreas abertas: campos abertos, clareiras, etc.;
- VERDE – representa áreas ou objectos relacionados com vegetação;
- AZUL – áreas ou objectos relacionados com água: ribeiro, poço, lagoa, etc.;
- PRETO – é uma cor com utilização mais diversa e representa variados objectos e características do terreno, geralmente artificiais ou rochosos: estradas, caminhos, linhas de alta-tensão, edifícios, rochas e precipícios.

Existem também outros símbolos como estrada, vedação, muro, fonte de água, etc. Uma boa regra quando se observa um novo mapa é começar por estudar a legenda, que contém os símbolos utilizados e a sua descrição.

## Sinalética

- Descrição gráfica do local onde estão colocados os pontos de controlo – balizas.

- Conjunto de símbolos que definem com clareza os locais representados no mapa – casas, caminhos, lagos, pontes, estradas, vegetação, grutas,...

Natureza do elemento		
	Pedreira	Paredão de terra
	Colina	Cabeço, cume
	Depressão	Pequena depressão
	Falésia	Caverna
	Zona rochosa	Monte de pedras
	Corrente de água	Fosso com água
	Fonte, poço	Clareira
	Sebe	Estrada, caminho
	Muro	Cerca
	Edifício	Ruína
	Poste alta tensão	Árvore isolada
	Marco	
Qual dos elementos		
	Noroeste	Superior
	No meio	
Localização da baliza		
	Ângulo sul (reentrante)	Ângulo sudoeste (saliente)
	Parte oeste	Parte superior
	Sobre, por cima, no topo	Pé sul
	Entre, no intervalo	Curva

## Cartão de sinalética

Espaços para indicação do escalão e sexo dos praticantes (por exemplo: Homem/Senhora menos de 16 anos)

Partida — Caminho

**1 (38)** Reentrância pouco profunda, na parte inferior

**2 (67)** Junção de carreiro com sebe, na parte oeste

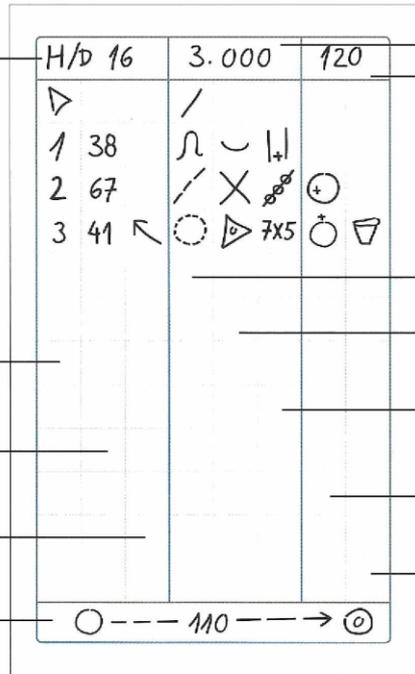
**3 (41)** Clareira a noroeste, com árvore isolada, com a dimensão de 7 m x 5 m, lado norte, abastecimento

Coluna para identificar o número de ordem dos pontos de controlo

Coluna para indicar os códigos dos pontos de controlo

Coluna para indicar as características do elemento

Espaço para indicar a distância do último ponto de controlo até à meta e a existência ou não de balizas (por exemplo: percurso balizado a partir do último ponto de controlo)



Espaços para indicar a extensão total do percurso (em metros)

Espaços para indicar o somatório acumulado de todas as subidas (desnível entre cotas) em metros

Coluna para indicar o elemento em que se encontra a baliza

Coluna para indicar outras informações sobre o elemento em que se encontra a baliza

Coluna para indicar as dimensões do elemento em que se encontra a baliza

Coluna para indicar a localização da baliza em relação ao elemento

Coluna para indicar informações diversas

## Cartão de controlo

Cartão de controlo					
Prova			⊙		
Peitoral n.º		Nome		▶	
Escalão		Equipa		Tempo	
13	14	15	R1	R2	R3
7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6

Espaços para indicar a hora da chegada do praticante (h/min/s).

Espaços para indicar a hora da partida do praticante (h/min/s).

Espaços para apresentar o tempo de prova (diferença entre os tempos de chegada e de partida).

Espaços de reserva para quando o praticante perfurar um quadrado errado o substituir. Na chegada, deve dizer quais os quadrados trocados.

Espaços referentes a cada ponto de controle para ser picotado.

## Orientar o mapa

Observando o mapa do local onde estás debes tentar identificar os elementos do terreno que te rodeia. Depois debes rodar o mapa na horizontal de modo a fazer coincidir o terreno com a representação do mapa. Sempre que trabalhes com o mapa debes ter o cuidado de ter o mapa orientado, segundo o terreno, para melhor te orientares a ti também. Se tiveres alguma referência dos pontos cardeais como uma bússola que indique o norte, podes também fazer coincidir o Norte do mapa, sinalizado com uma seta com o norte da bússola.

## Técnica do polegar

Comparando as referências que tens à tua volta com os elementos que tens representados no mapa debes tentar localizar o sítio onde tu estás no mapa.

De seguida dobras o mapa de modo que consigas em simultâneo, colocar o polegar sobre esse sítio e manter o mapa orientado.

Esta técnica permite-te durante uma corrida de orientação encontrar mais rapidamente a tua localização no mapa para tomares decisões para onde queres ir de seguida.

## **Técnica e tática da corrida de orientação.**

Numa fase inicial da prática, o êxito do praticante depende essencialmente da capacidade cognitivas, ou seja, da correcta interpretação do mapa e das direcções e trajectórias que escolhe no terreno.

Depois de encontrares a tua localização no mapa, vais tentar definir o melhor trajecto para alcançares o 1º posto de controlo.

Escolhes o trajecto no mapa e tentas encontrá-lo no terreno. Tentas fixar algumas referências, como por exemplo: “sigo sempre em frente e só viro no 2º caminho à esquerda e depois sigo até encontrar um tanque”.



Manténs o polegar sobre a tua última localização e vais te deslocando e confrontando a informação do terreno com a do mapa.

Quando achares que te encontras já na zona do posto e controlo, procura-lo atentamente até o encontrares. Depois de confirmares a tua passagem, voltas a orientar o mapa e defines a tua trajectória até ao próximo ponto.