



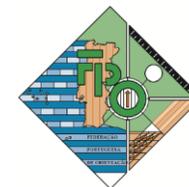
# SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



[desportoescolar.dge.medu.pt](https://desportoescolar.dge.medu.pt)





**ORIENTAÇÃO**

## Formação Contínua de Professores

*“O processo de ensino e aprendizagem da Orientação”*

# Sinalética, Bússola e Técnicas Básicas

# Cartão de Sinalética

## SINALÉTICA - IOF

Sumário da simbologia utilizada na descrição dos postos de controlo nas provas de Orientação. Consultar a informação completa no site da IOF: <http://www.orientering.org>

A	B	C	D	E	F	G	H
1	123	↓	⊙	15 x 5	⊙	⊙	⊙

A - Número do posto de controlo  
 B - Código do Posto de Controlo  
 C - Qual dos elementos qd há 2 iguais  
 D - Elemento onde está a baliza  
 E - Info.complementar sobre o controlo  
 F - Dimensão/combinção  
 G - Localização da baliza no elemento  
 H - Outra Informação

### C - Qual dos Elementos

↑	Mais a Norte
⇄	Superior
⇄	Inferior
	Elemento do meio

### D - Elemento do PC

#### Land forms

	Terraço
	Esporão
	Reentrância
	Escarpa
	Pedreira/areeiro
	Muro de terra
	Ravina
	Fosso
	Colina
	Pequena Colina
	Colo
	Depressão
	Pequena depressão

	Buraco
	Terreno irregular
	Formigueiro

### Rock and boulders

	Falésia
	Penhasco
	Gruta/caverna
	Pedra
	Terreno rochoso
	Monte de pedras
	Terreno pedregoso
	Afloramento rochoso
	Passagem estreita

### Water and marsh

	Lago
	Charco
	Buraco com água
	Rio, ribeiro, Pequeno canal
	Zona alagada estreita
	Pântano
	Terreno firme no pântano
	Poço
	Nascente
	Tanque ou fontanário

### Vegetation

	Área aberta
	Área semi-aberta
	Canto de floresta
	Clareira
	Vegetação densa
	Sebe
	Limite de vegetação
	Pequeno Bosque
	Árvore especial
	Tronco, Raiz

### Special features

	Elemento especial
	Elemento especial

### Man-made features

	Estrada
	Caminho/carreiro
	Aceiro
	Ponte
	Linha elétrica
	Poste
	Túnel
	Muro
	Vedação
	Portão/passagem
	Edifício
	Área pavimentada
	Ruína
	Conduta
	Torre
	Plataforma de tiro
	Marco
	Magedoura
	Plataforma
	Monumento ou Estátua
	Passagem inf., telheiro
	Escadas

### E - Info. Complementar

	Suave
	Baixo
	Profundo
	Com vegetação
	Aberto
	Rochoso
	Pântano
	Arenoso
	Folha Perene
	Folha Caduca
	Em ruína

### F - Dimensão

	Altura ou profundidade
	Tamanho
	Altura em encosta
	Altura de 2 elementos
	Cruzamento
	Junção

### G - Localização da Baliza

	Lado Oeste
	Bordo Sudeste
	Lado Este
	Canto interior Sudoeste
	Canto exterior Norte
	Ponta Noroeste
	Curva
	Extremidade Sudeste
	Parte superior
	Parte inferior
	No topo
	Por baixo
	Na base
	Na base Nordeste
	Entre

### H - Outras Informações

	Posto de socorro
	Abastecimento
	PC com Radio ou TV
	PC com controlador

	Percurso balizado (obrigatório) após o PC
--	---

Percurso balizado (obrigatório) entre os PCs

	Percurso balizado (obrigatório) entre os PCs
--	--

Passagem obrigatória

	Passagem obrigatória numa área interdita
--	--

Percurso balizado (obrigatório) para troca de mapa

	Percurso balizado (obrigatório) para troca de mapa
--	--

Percurso balizado entre o último PC e a chegada

	Percurso balizado entre o último PC e a chegada
--	---

Funil de chegada nos últimos 40 metros

	Funil de chegada nos últimos 40 metros
--	--

Percurso entre o último PC e a chegada sem balizado

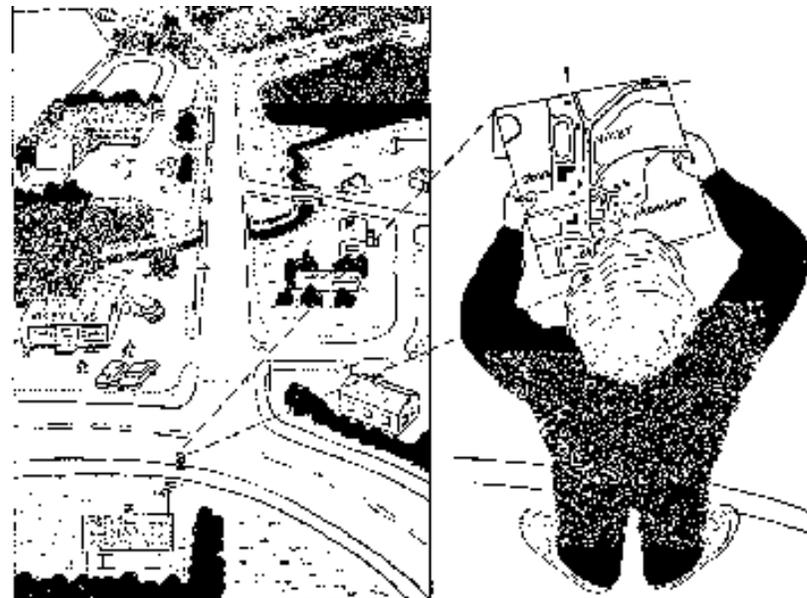
	Percurso entre o último PC e a chegada sem balizado
--	---



## TÉCNICAS BÁSICAS

### Ajustamento e Manuseamento do Mapa

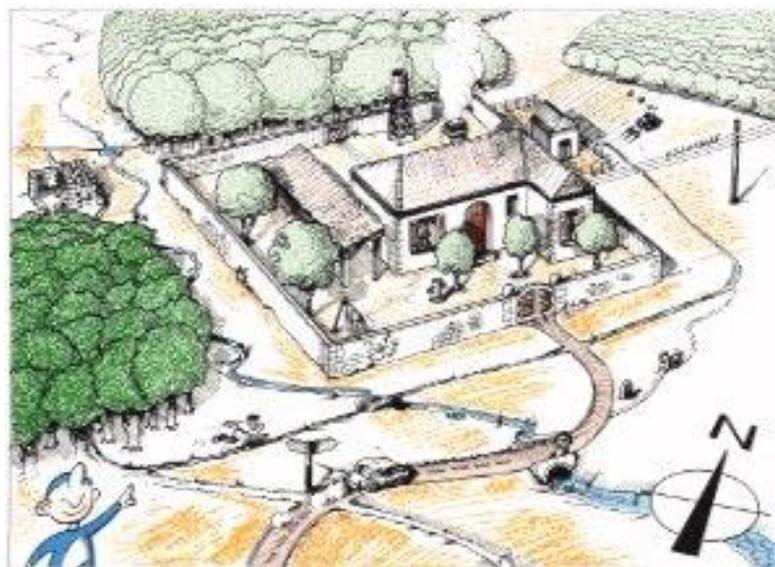
*Sendo o mapa o elemento mais importante para a prática da modalidade, a forma de navegar de um modo rápido e eficiente é mantendo-o fixo, para que a configuração do terreno no mapa coincida sempre com a configuração do terreno correspondente no plano real.*



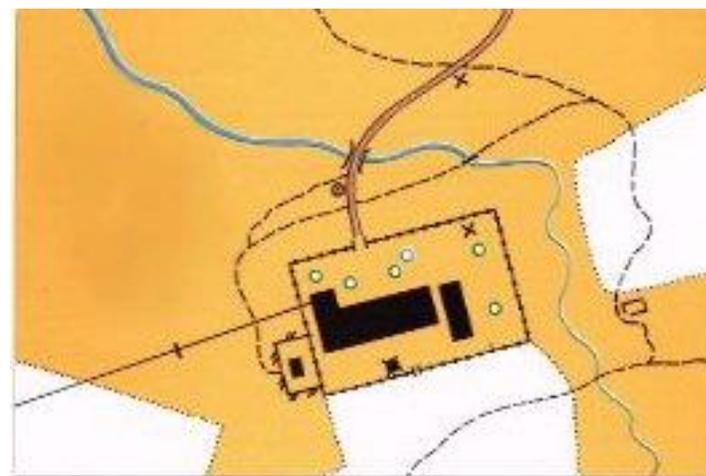
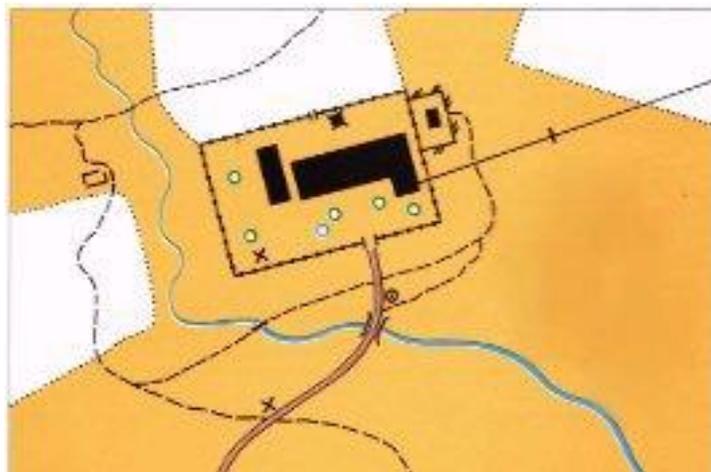
*Os atletas frequentemente usam a expressão "ter o mapa orientado" quando este ajustamento acontece: fazer coincidir o norte magnético da bússola com o do mapa.*

# Orientar o mapa pelo terreno

A



B



A



B



C



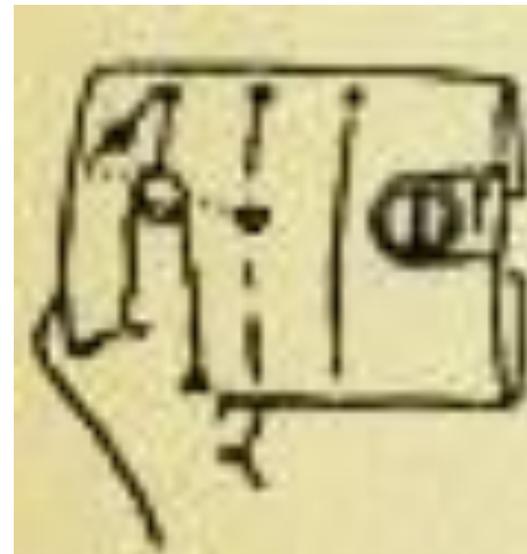
D



## TÉCNICAS BÁSICAS

### Regra do Polegar

*Quando se tem o mapa na mão, o dedo polegar deve estar colocado no local do mapa em que o atleta está localizado. Sempre que o atleta se deslocar o dedo vai acompanhando, no mapa, os movimentos efectuados.*



*Esta regra, quando bem executada, permite indicar sempre com precisão e rapidez o local onde o Orientista se encontra, uma vez que restringe a zona do mapa a consultar às imediações do local onde está colocado o dedo.*

# TÉCNICAS BÁSICAS

## Escolha do Percurso

*Existem 3 questões que o orientista coloca a si próprio em situações de decisão, que se prendem com a escolha do melhor percurso para atingir o ponto de controlo seguinte:*

*Onde estou?*

*Para onde vou?*

*Como vou lá chegar?*

# TÉCNICAS BÁSICAS

## Escolha do Percurso

*Todavia certas opções só são boas quando o orientista está apto a usar eficientemente a bússola, a calcular a distância e a interpretar o relevo (McNeill, 1989).*

*A melhor opção para um orientista, poderá não ser a mesma para outro, dado que esta depende não só da condição física do atleta, como do seu nível técnico.*

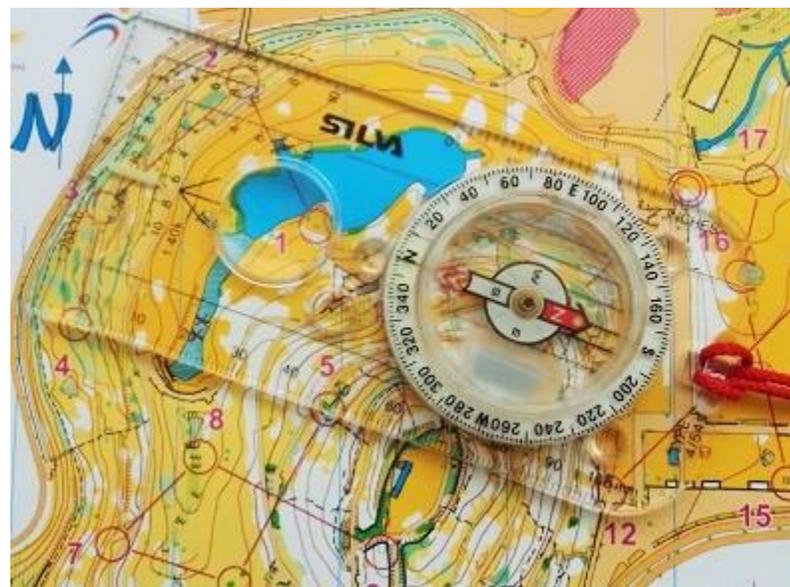


## TÉCNICAS BÁSICAS

### Previsão da Distância

*Muitos orientistas experientes desenvolvem a noção da distância que percorrem enquanto progridem através de diferentes tipos de terreno.*

*Esta noção, necessita de alguns anos de prática e apesar disso, este método, que se baseia apenas em suposições, pode-se revelar para alguns atletas, pouco seguro em terreno.*



# TÉCNICAS BÁSICAS

## Previsão da Distância

*Para serem mais precisos, alguns orientistas calculam quantos passos duplos fazem em 100 metros no terreno.*

*Quando estão em prova, após calcular a distância que têm que percorrer no mapa, fazem um cálculo rápido e contam o número de passos duplos que necessitam para percorrer aquela distância.*

"Passo Duplo"

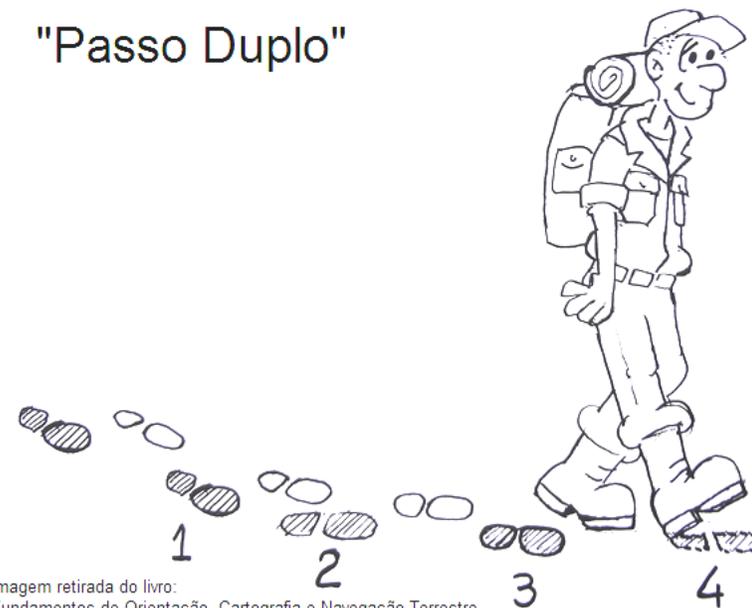
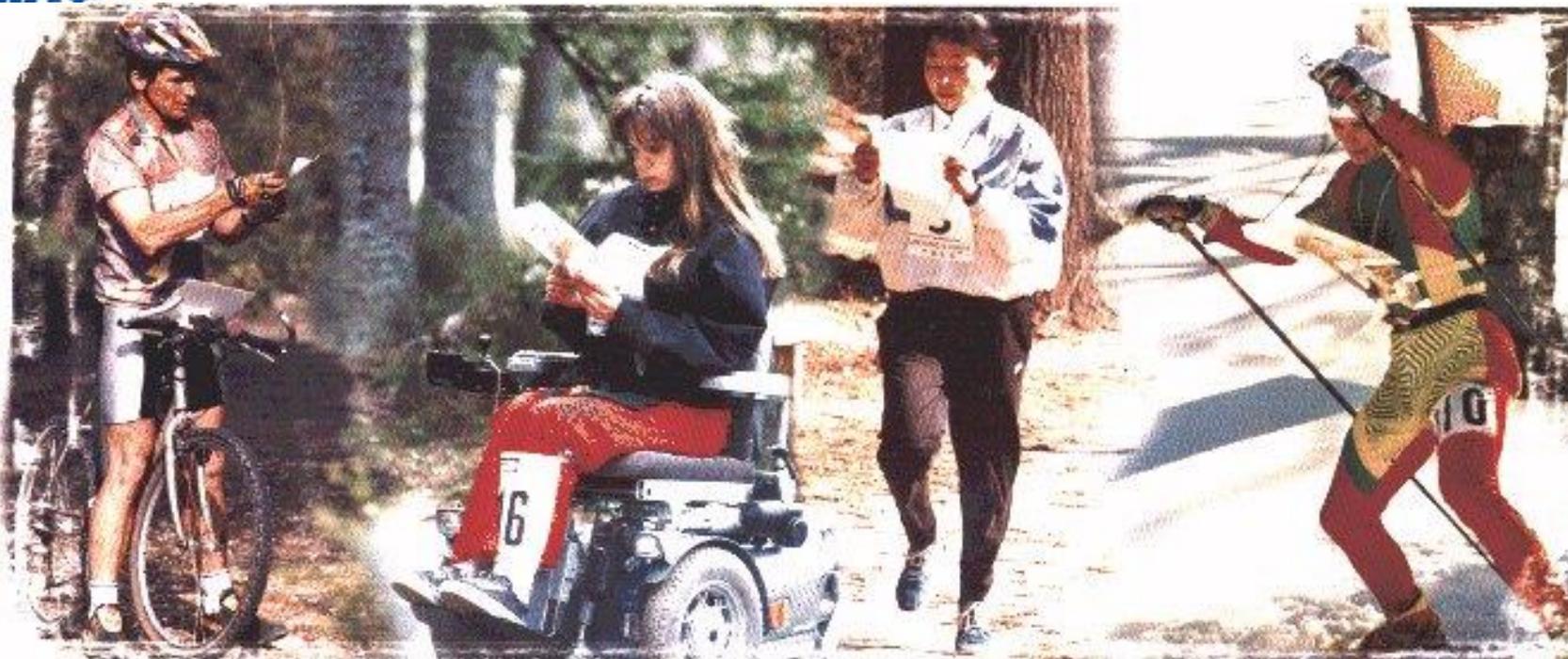


Imagem retirada do livro:  
Fundamentos de Orientação, Cartografia e Navegação Terrestre

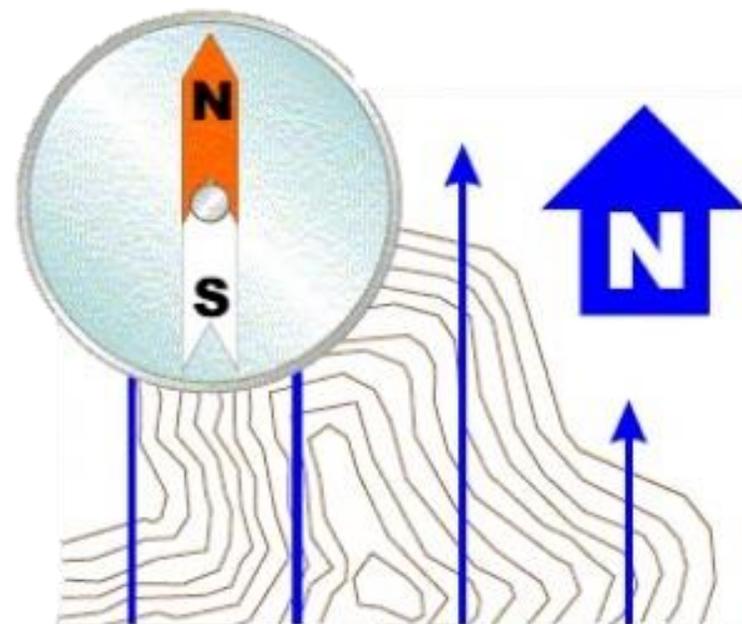
# A Bússola



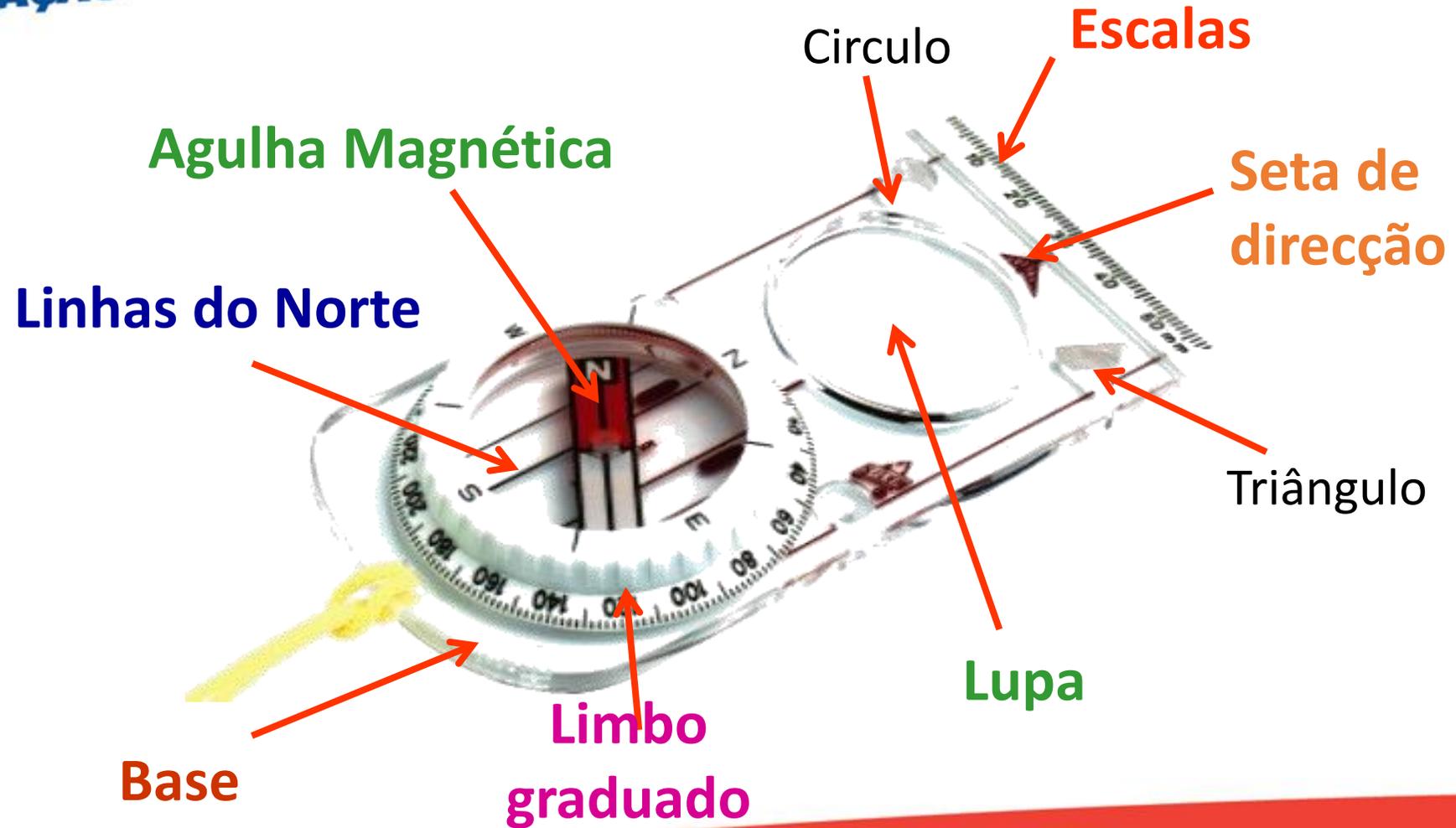
**A bússola é o único instrumento auxiliar de navegação permitido, no entanto não é obrigatório nem imprescindível o seu uso ...**

# Orientar o mapa com a Bússola

1. Com o mapa horizontal colocar a bússola sobre o mapa
2. Rodar o mapa até que o norte do mapa coincida com o norte magnético assinalado na agulha da bússola



# Bússola tradicional

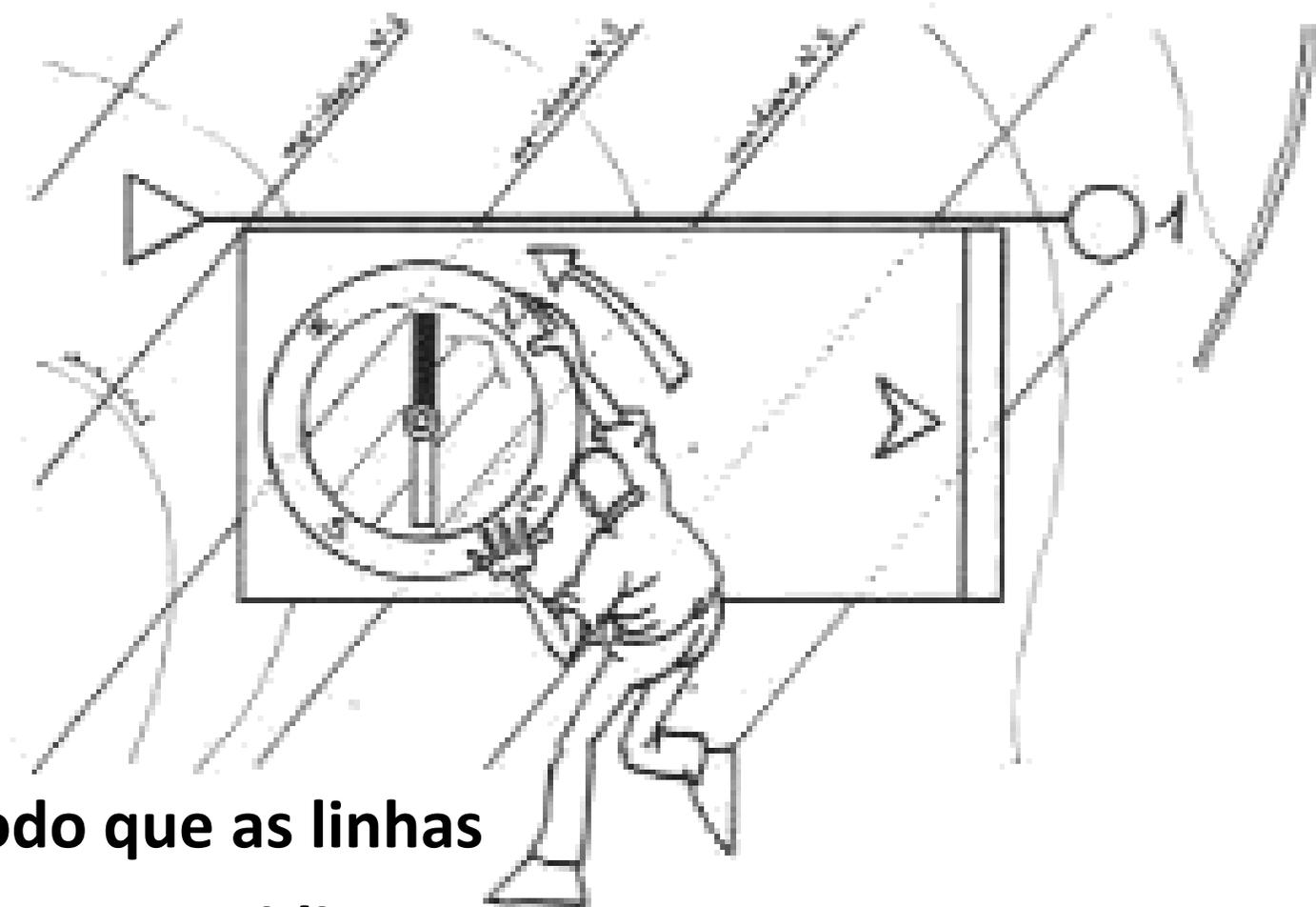


# Método 1-2-3



**1** - Colocar a bússola em cima do mapa,  
unindo o ponto onde estamos com o ponto  
para onde vamos.

# Método 1-2-3



**2** - Rodar o Limbo, de modo que as linhas do Norte fiquem paralelas aos meridianos.

# Método 1-2-3



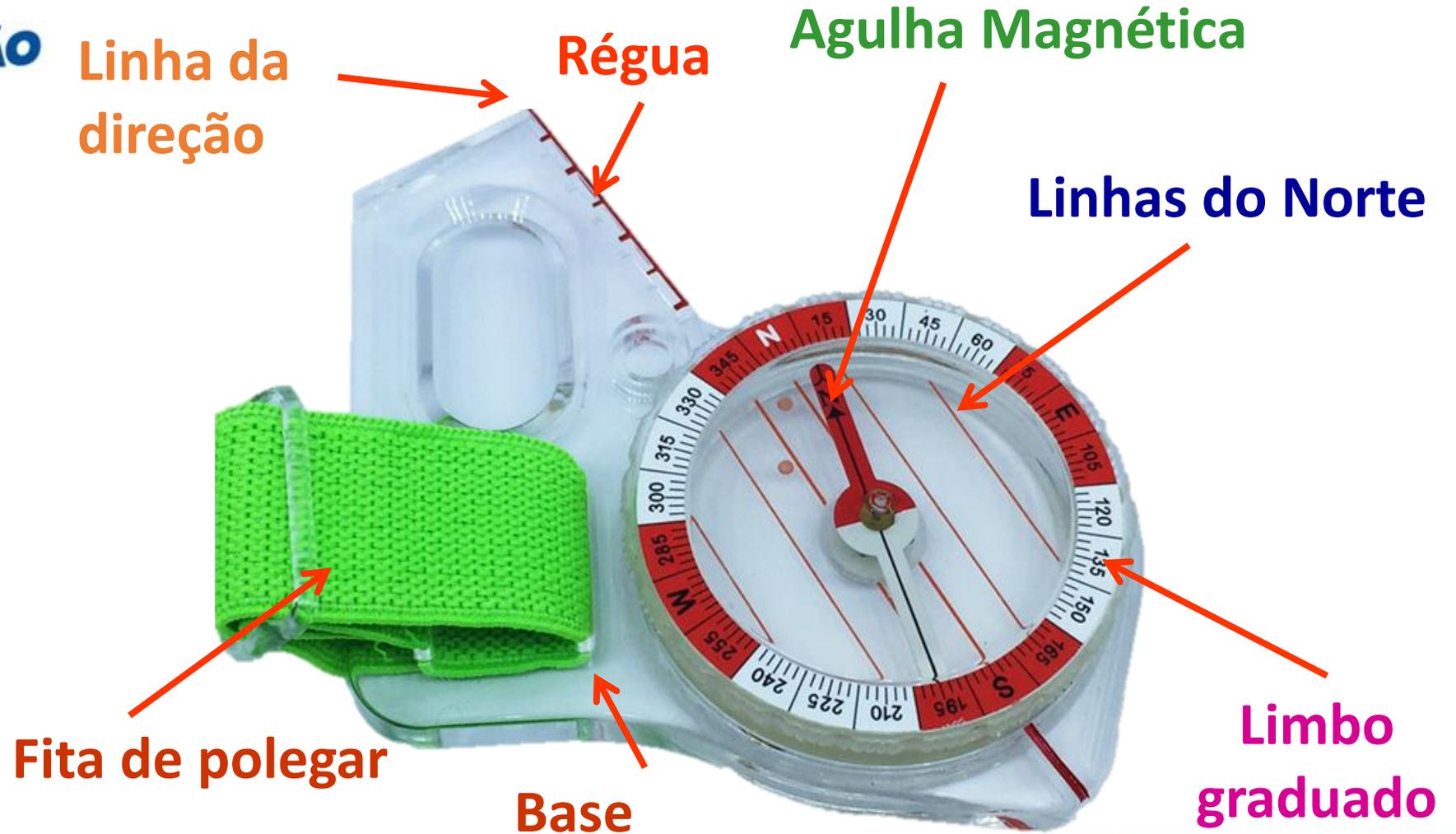
**3** - Levantar a bússola e rodá-la toda, de modo a que as linhas do Norte fiquem paralelas com a agulha magnética

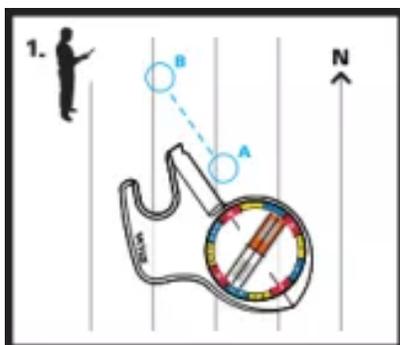
**4** – Seguir a direção indicada pela seta da direção.

**5** – Confirmar no mapa a direção

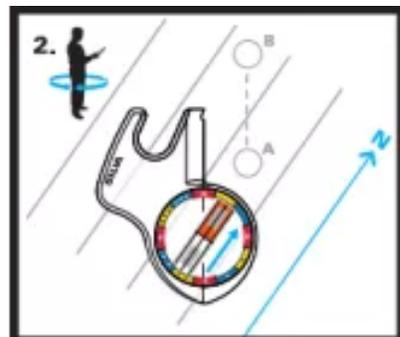


# Bússola de competição

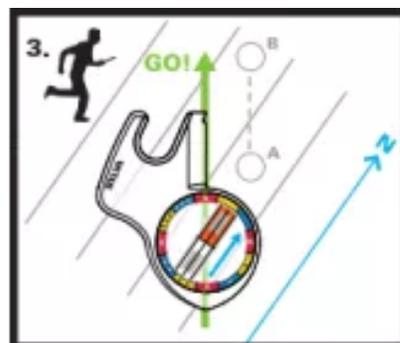




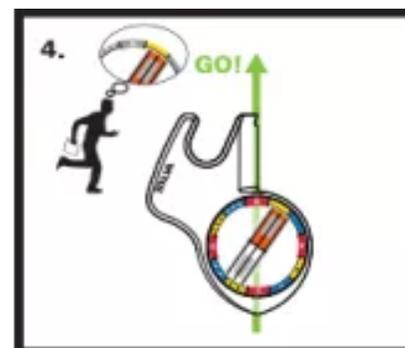
**1** - Colocar a bússola em cima do mapa, unindo o ponto onde estamos com o ponto para onde vamos.



**2** – Rodar o conjunto corpo/mapa/ bússola, de modo a que as linhas do Norte fiquem paralelas com a agulha magnética

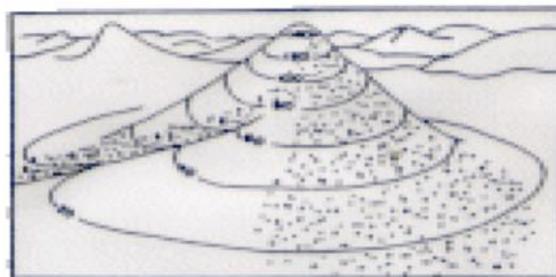


**3** – Seguir a direção indicada

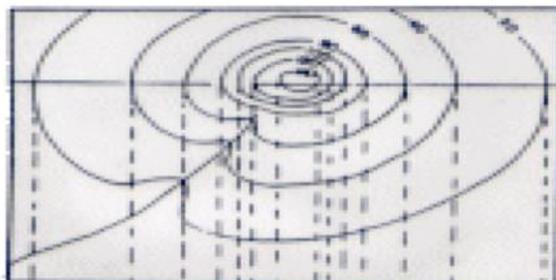
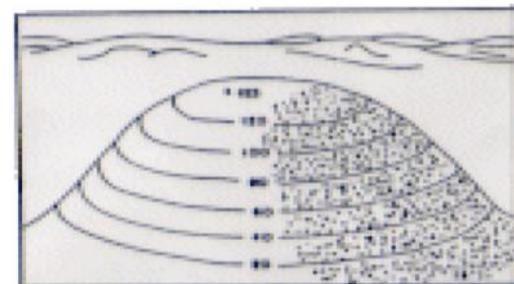


**4** – Repetir passos anteriores ou fixar a cor do limbo a seguir

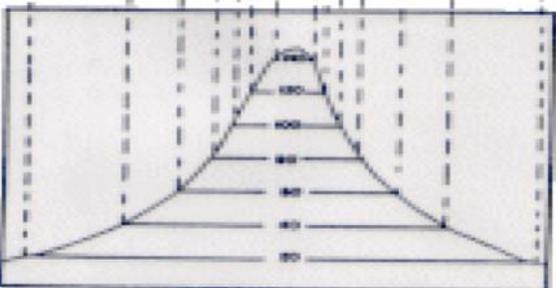
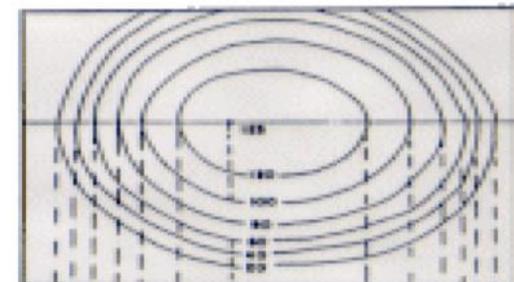
# Relevo e sua representação



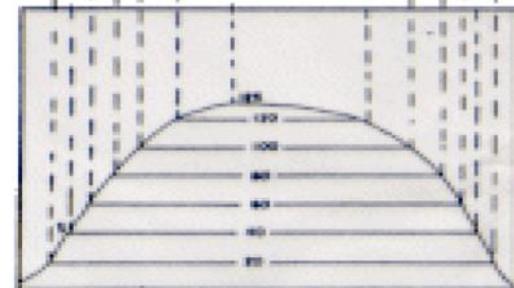
Vista oblíqua



Vista na carta

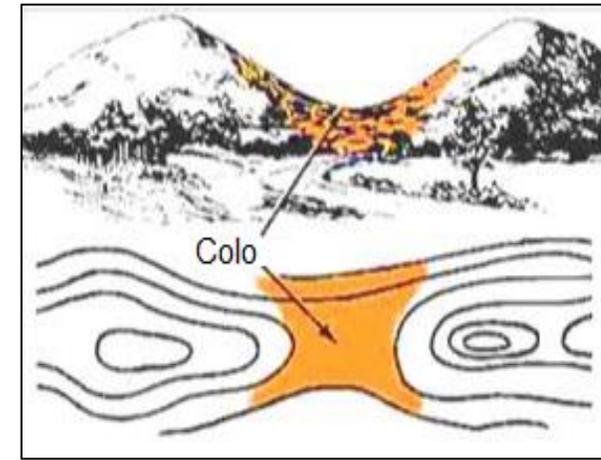
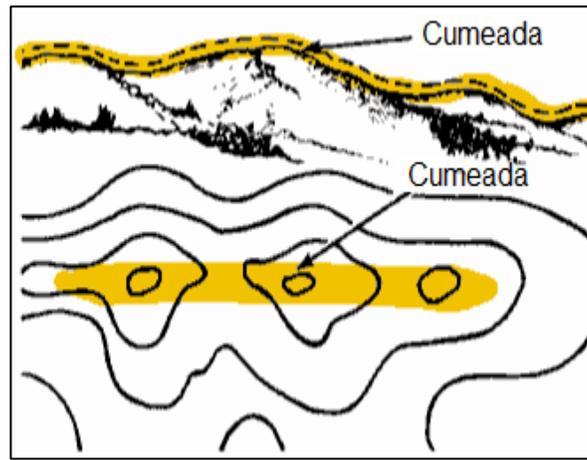
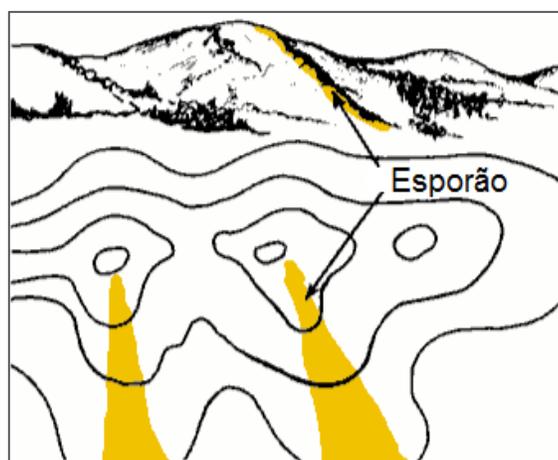
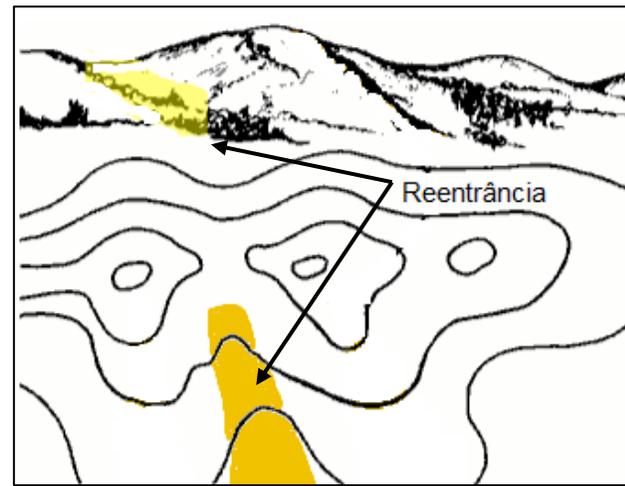
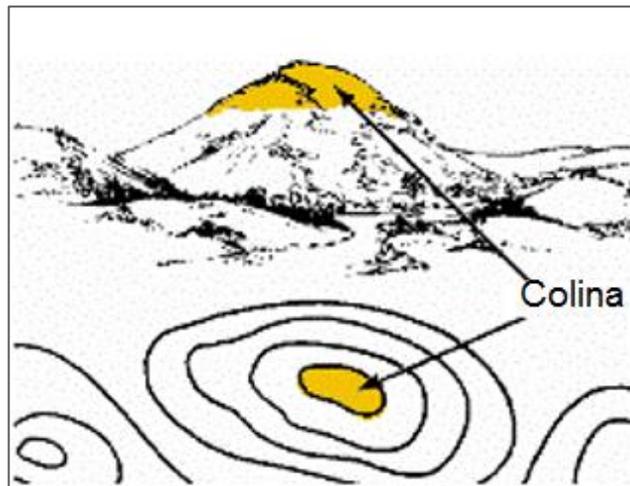


Vista de perfil



Fonte: **Noções básicas de cartografia**. IBGE. Disponível em: <[https://ww2.ibge.gov.br/home/geociencias/cartografia/manual\\_nocoas/elementos\\_representacao.html](https://ww2.ibge.gov.br/home/geociencias/cartografia/manual_nocoas/elementos_representacao.html)>. Acesso em: 08 jan.2019.

# Relevo e sua representação



# Relevo e sua representação

