



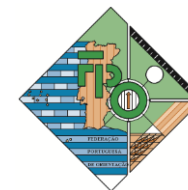
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



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 rocheoso
- 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

- x Elemento especial
- o 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
- Pântanoso
- Arenoso
- Folha Perene
- Folha Caduca
- Em ruína

F - Dimensão

- 1.5 Altura ou profundidade
- 6 x 3 Tamanho
- 1.5 / 2.5 Altura em encosta
- 1.5 / 2.5 Altura de 2 elementos
- x Cruzamento
- x 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

100 m

Percurso balizado (obrigatório) após o PC

70 m

Percurso balizado (obrigatório) entre os PCs

Passagem obrigatória

Passagem obrigatória numa área interdita

50 m

Percurso balizado (obrigatório) para troca de mapa

120 m

Percurso balizado entre o último PC e a chegada

40 m

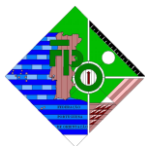
Funil de chegada nos últimos 40 metros

220 m

Percurso entre o último PC e a chegada sem balizado

Troféus: Jorge Belbair - ODU Azuis

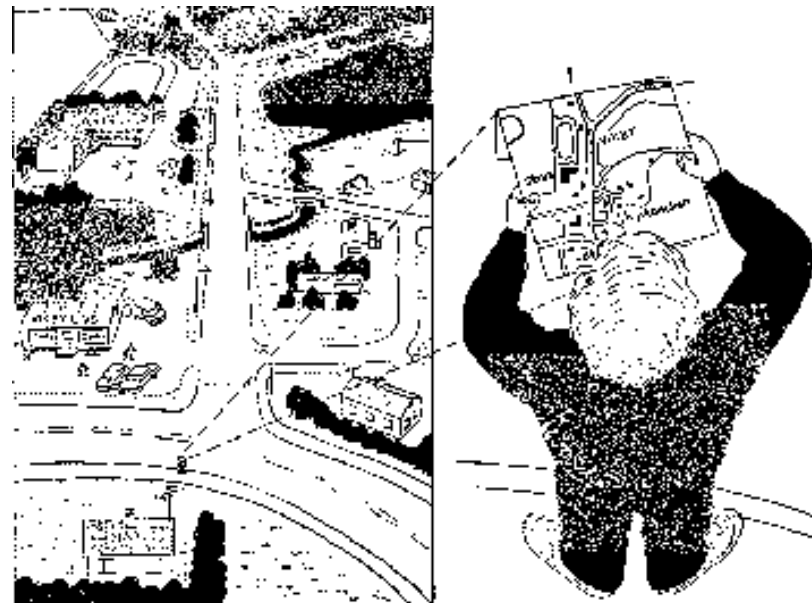
Orientering resources from Maprunner
© Simon Errington 2007. simon@maprunner.com



TÉCNICAS BÁSICAS

Ajustamento e Manuseamento do Mapa

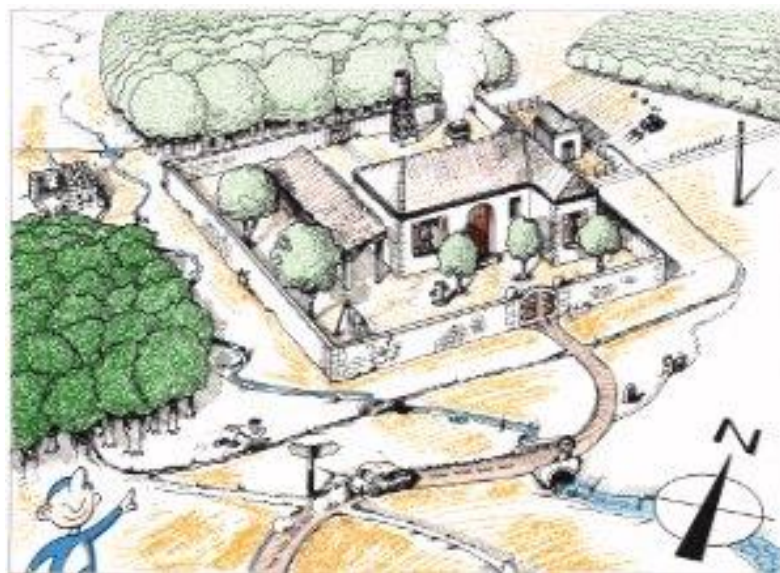
Sendo o mapa o elemento mais importante para a prática da modalidade, a forma de navegar de um modo rápido e eficiente é mantendo-o fixo, para que a configuração do terreno no mapa coincida sempre com a configuração do terreno correspondente no plano real.



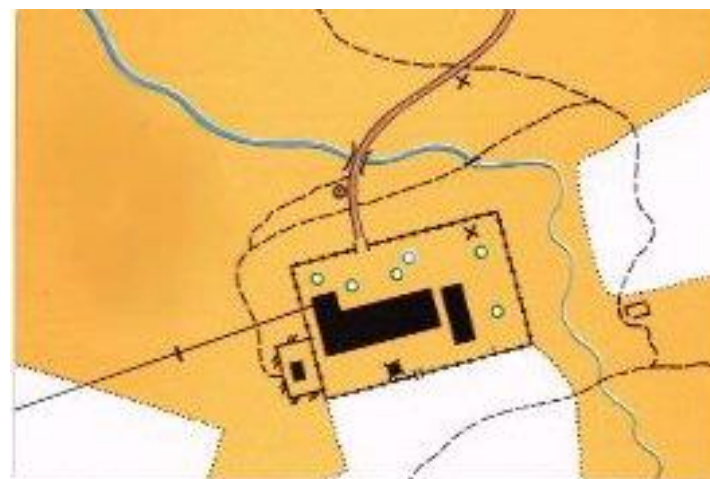
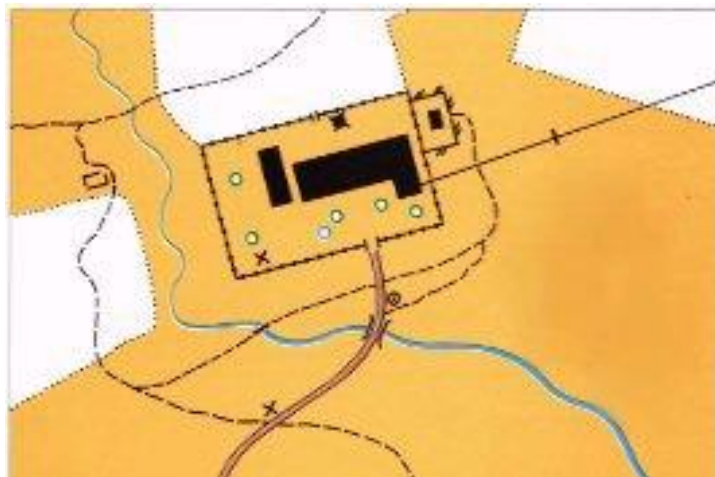
Os atletas frequentemente usam a expressão "ter o mapa orientado" quando este ajustamento acontece: fazer coincidir o norte magnético da bússola com o do mapa.

Orientar o mapa pelo terreno

A



B



A



B



C



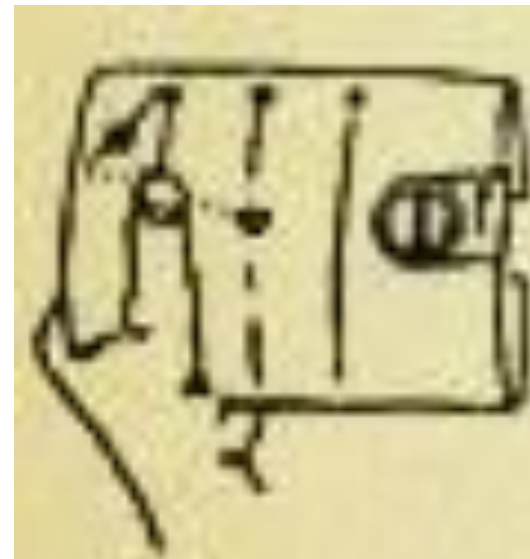
D



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"

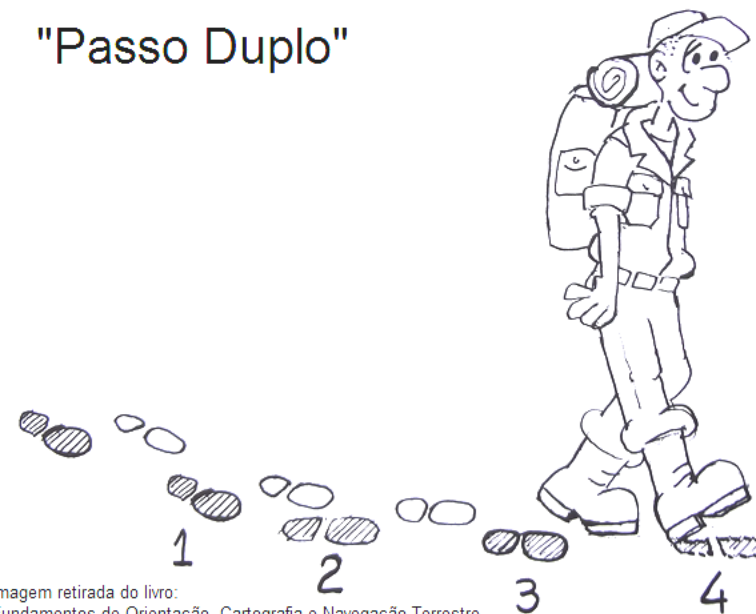
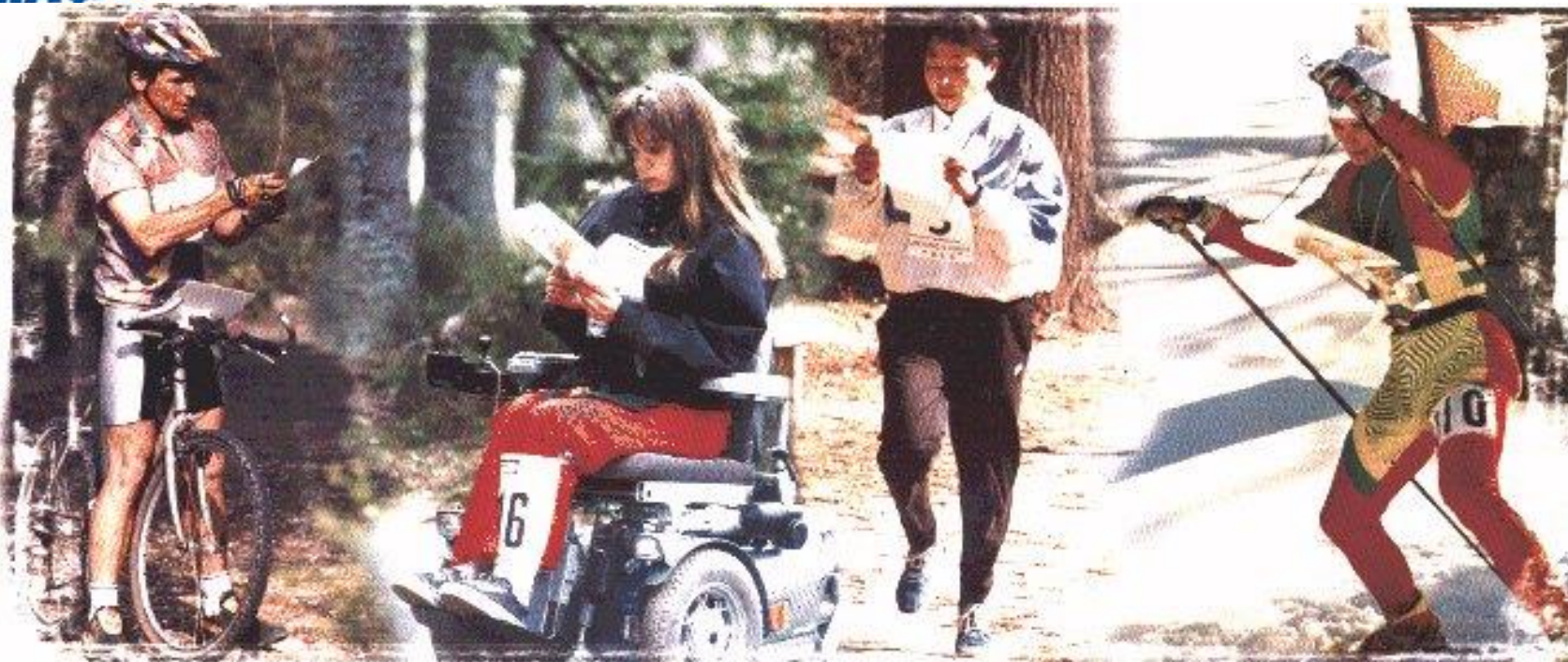


Imagem retirada do livro:
Fundamentos de Orientação, Cartografia e Navegação Terrestre

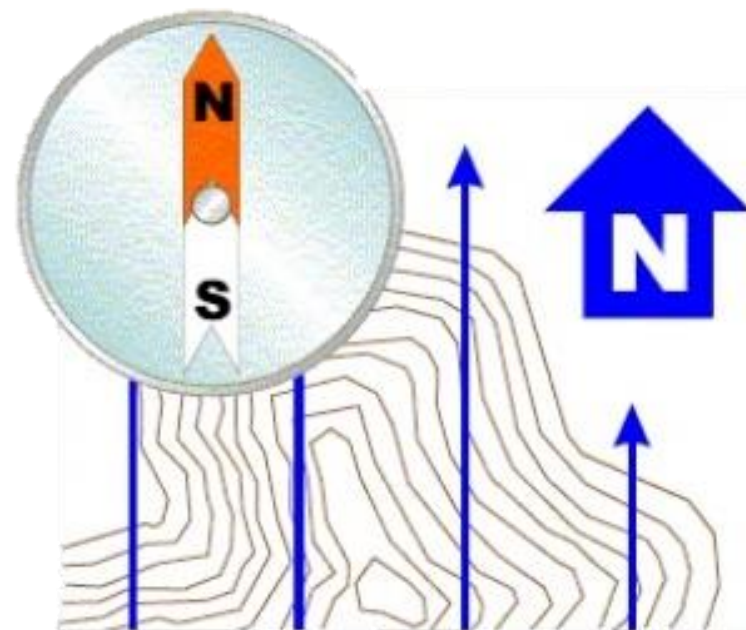
A Bússola



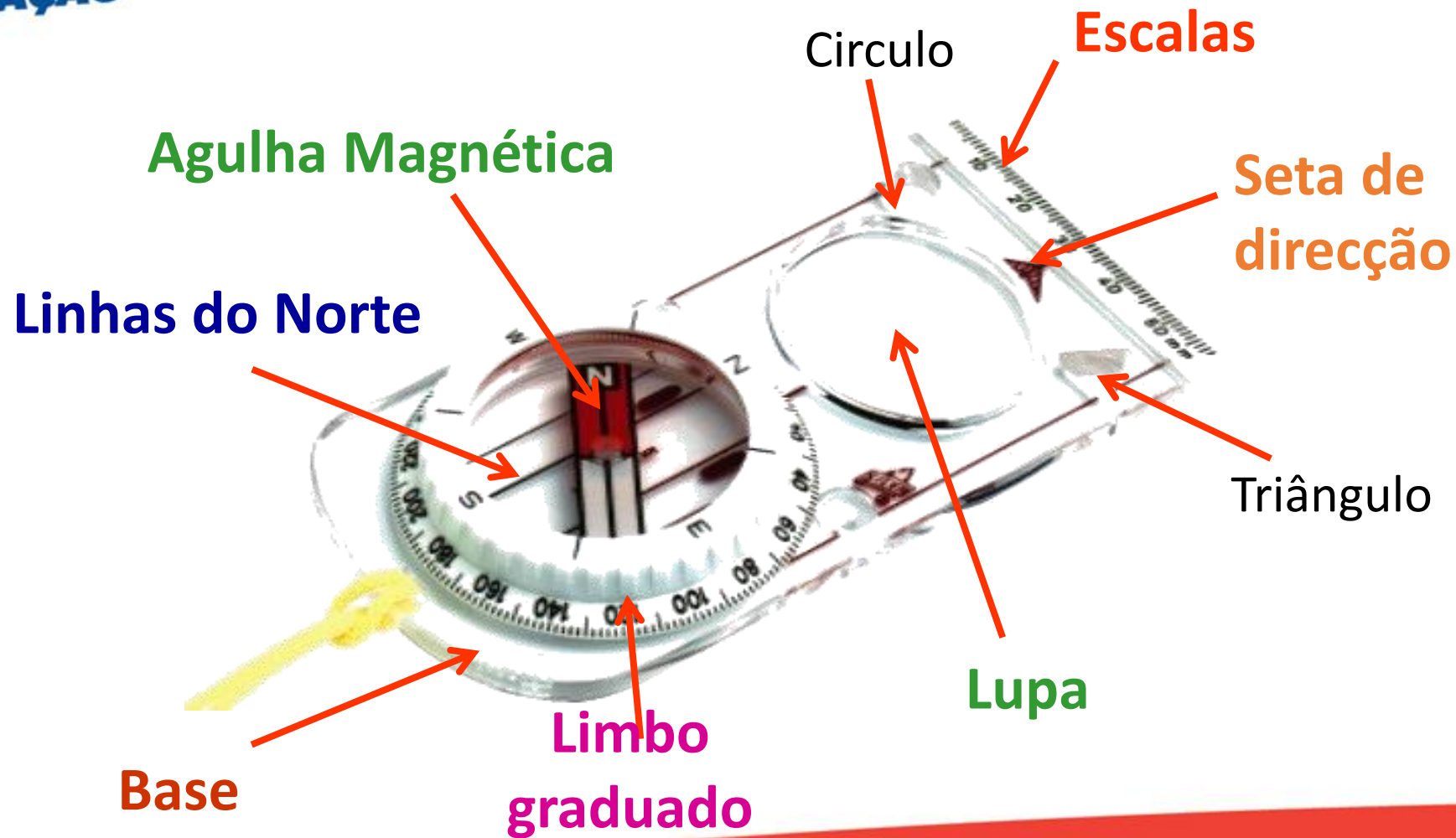
A bússola é o único instrumento auxiliar de navegação permitido, no entanto não é obrigatório nem imprescindível o seu uso ...

Orientar o mapa com a Bússola

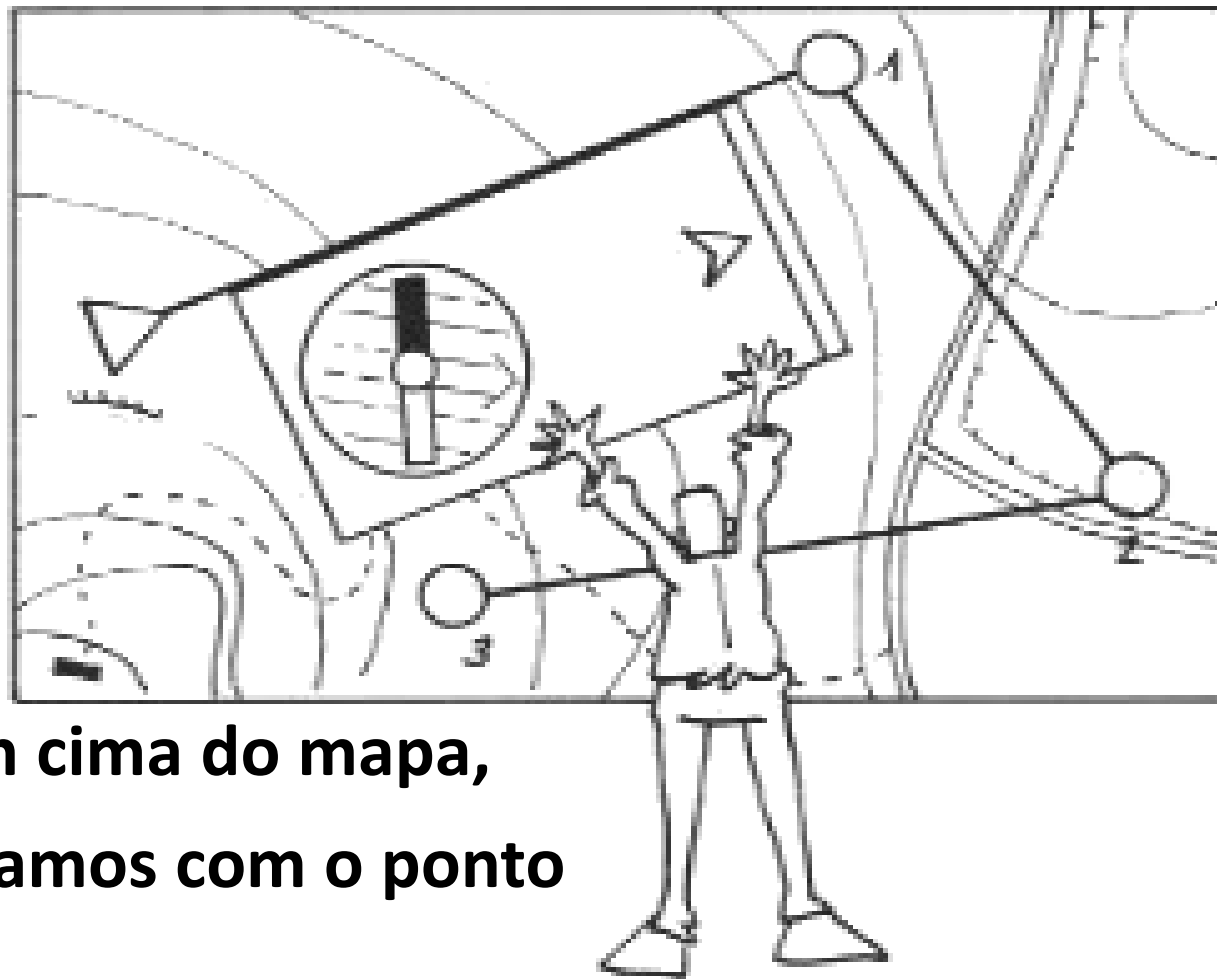
1. Com o mapa horizontal colocar a bússola sobre o mapa
2. Rodar o mapa até que o norte do mapa coincida com o norte magnético assinalado na agulha da bússola



Bússola tradicional

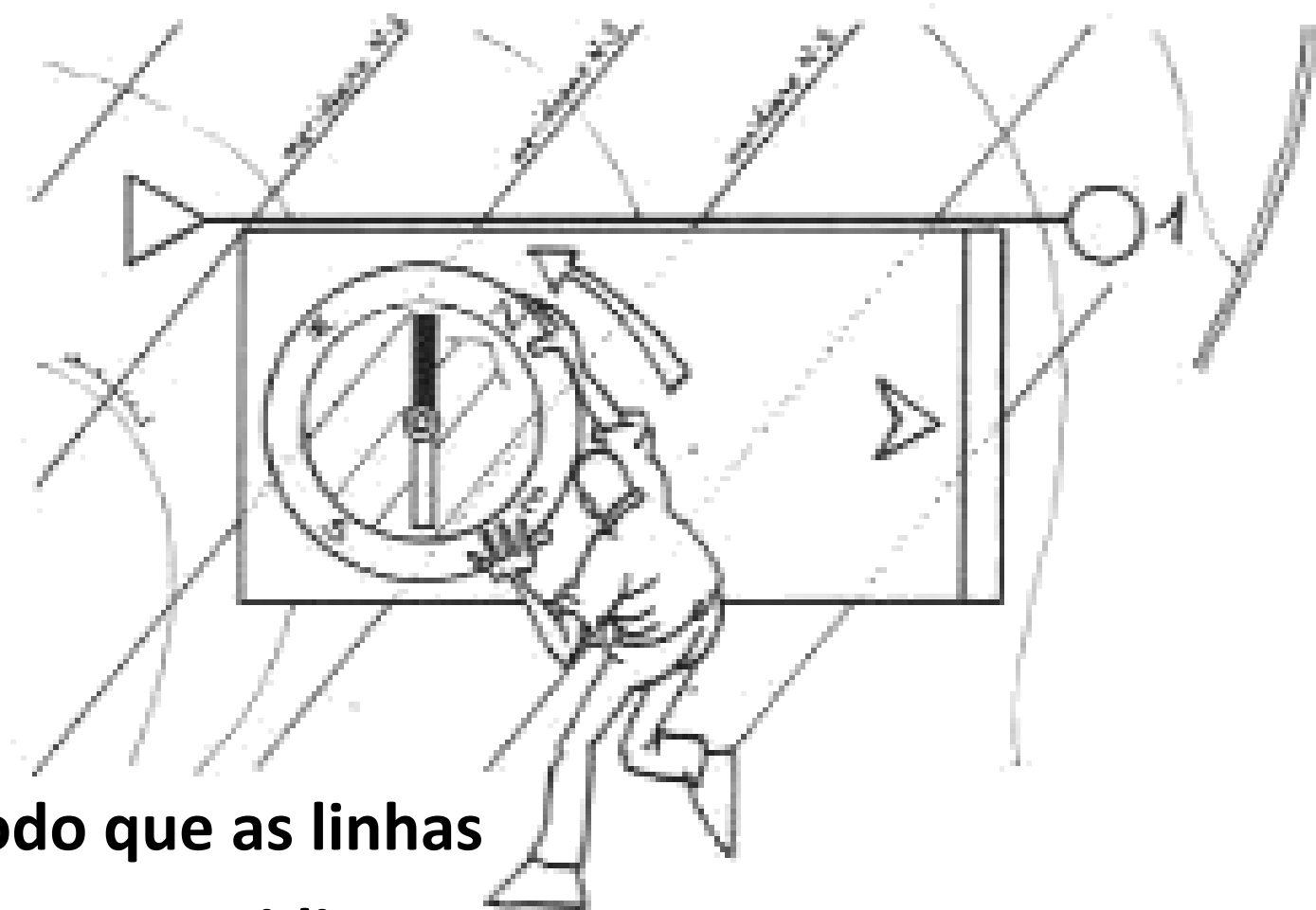


Método 1-2-3



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



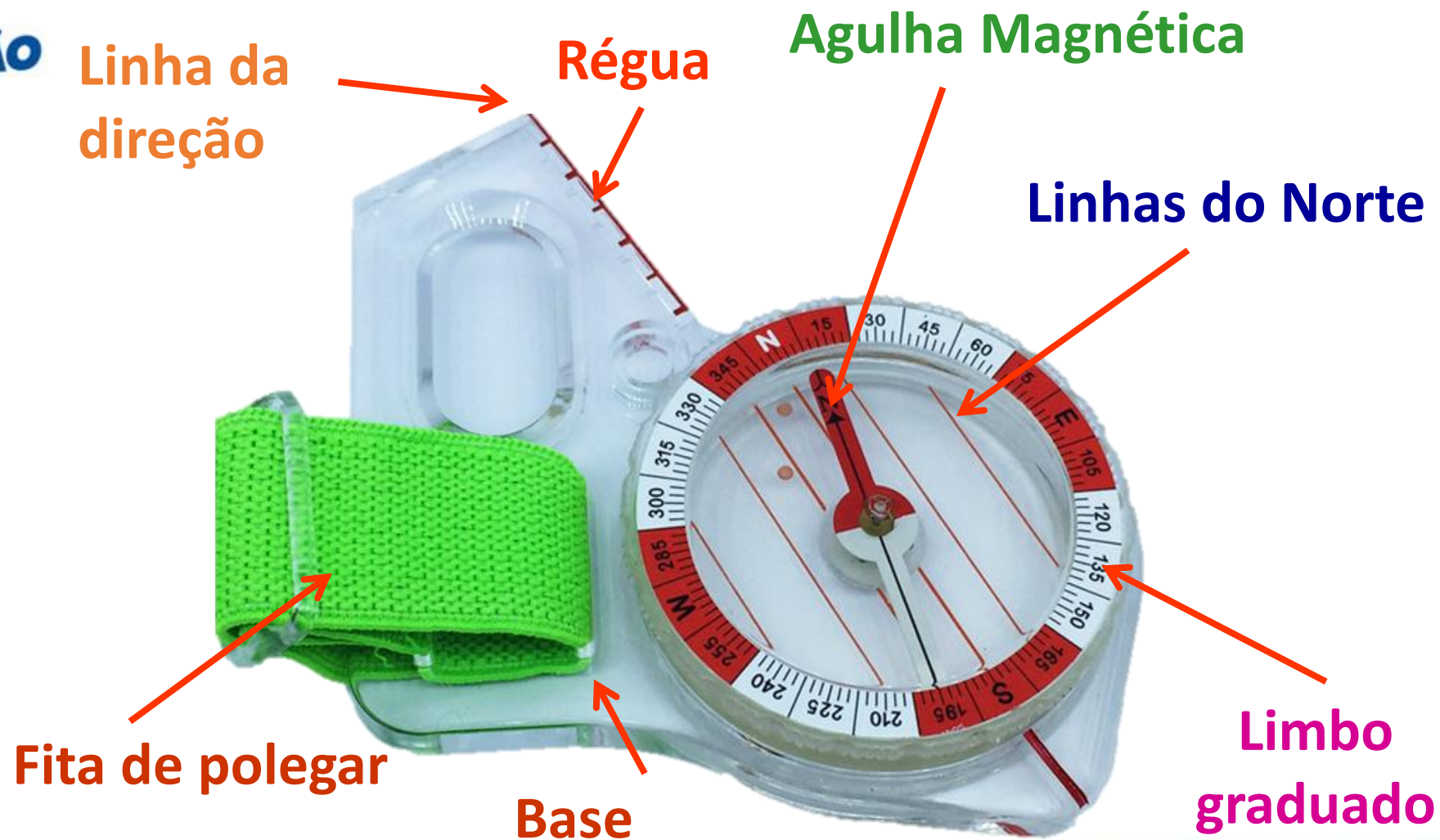
3 - Levantar a bússola e rodá-la toda, de modo a que as linhas do Norte fiquem paralelas com a agulha magnética

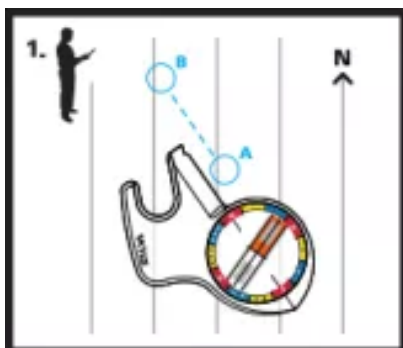
4 – Seguir a direção indicada pela seta da direção.

5 – Confirmar no mapa a direção

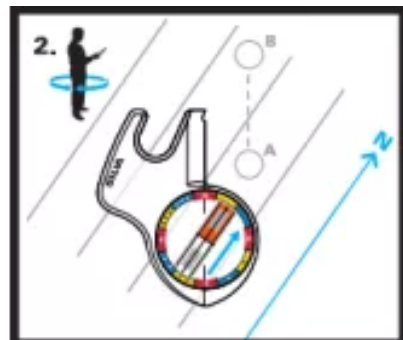


Bússola de competição





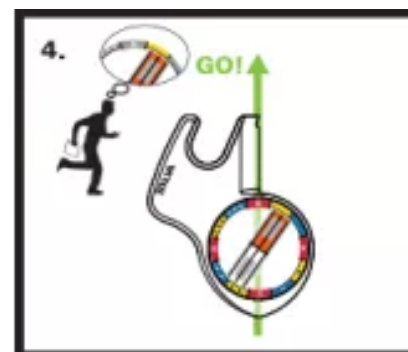
1 - Colocar a bússola em cima do mapa, unindo o ponto onde estamos com o ponto para onde vamos.



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

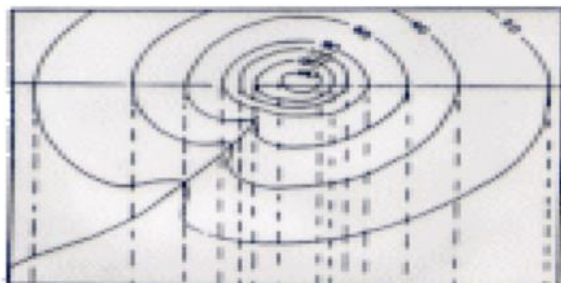
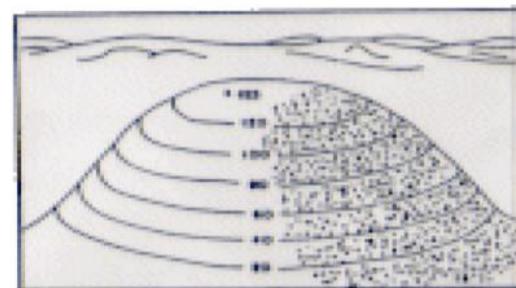


4 – Repetir passos anteriores ou fixar a cor do limbo a seguir

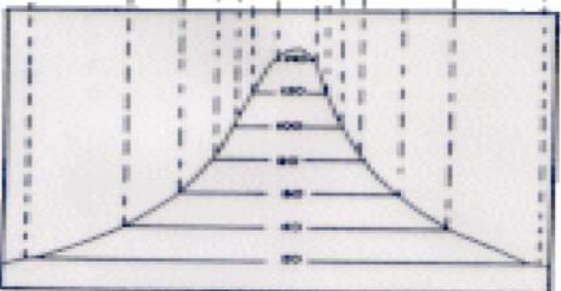
Relevo e sua representação



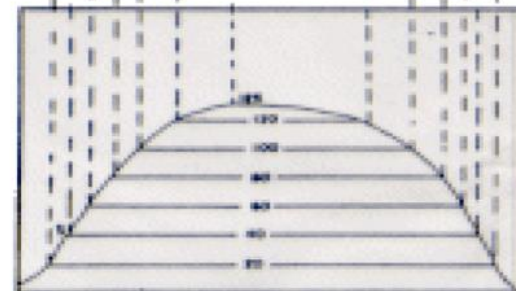
Vista oblíqua



Vista na carta

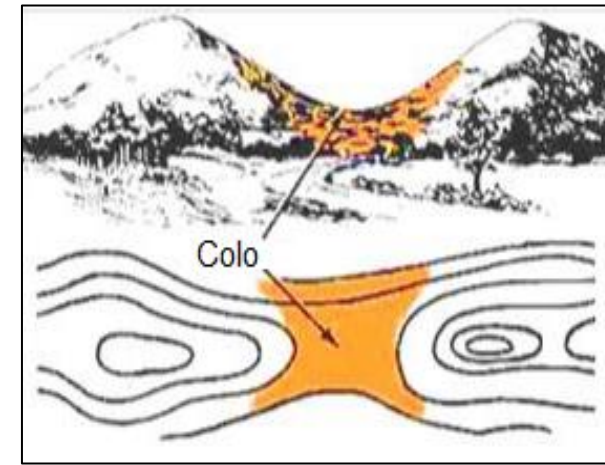
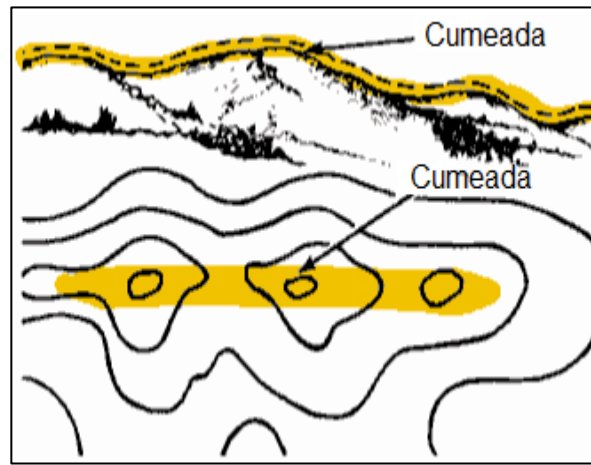
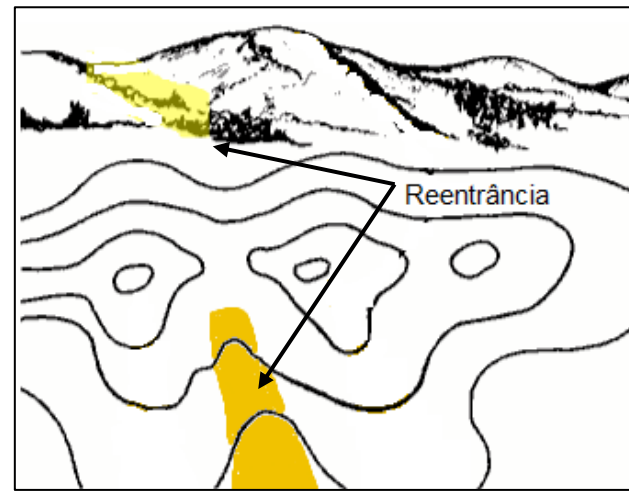
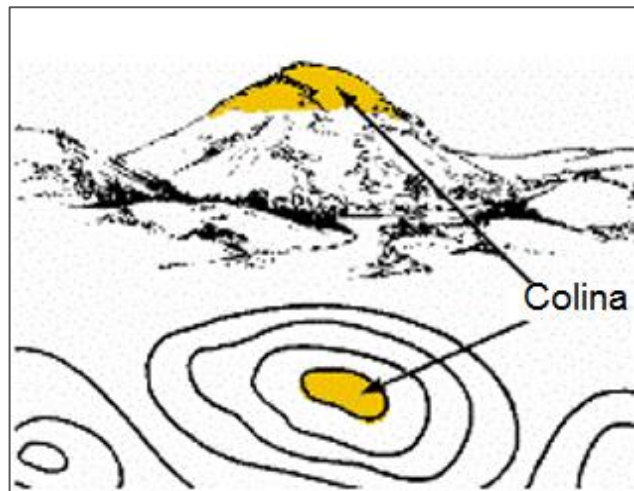


Vista de perfil



Fonte: **Noções básicas de cartografia**. IBGE. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/geociencias/cartografia/manual_nocoas/elementos_representacao.html>. Acesso em: 08 jan.2019.

Relevo e sua representação



Relevo e sua representação

