



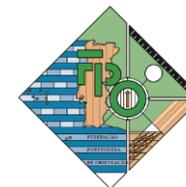
# SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

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”*

# Níveis de Aprendizagem e Didática

# Níveis de Aprendizagem/Dificuldade

T 17	Orientação em áreas com muito detalhe técnico	<b>Nível 6</b>
T 16	Interpretação difícil do relevo	
O 4	Escolhas de itinerário difíceis em que se conjuga todas as técnicas	
T 15	Pontos em áreas com muito pouco detalhe	<b>Nível 5</b>
T 14	Pontos sem grandes referências de relocalização	
T 13	Simplificação do relevo em pernadas longas	<b>Nível 4</b>
T 12	Pontos em relevo sem utilização de referências lineares	
T 11	Pernadas longas com pontos de ataque simples	
O 3	Escolha de itinerário tendo em conta a distância, a progressão e segurança abordagem ponto	
T 10	Pernada curta com detalhes, mas com ponto de ataque simples	<b>Nível 3</b>
T 9	Interpretação simples do relevo na zona do ponto	
T 8	Orientação simples em floresta com uma grande área de relocalização	
T 7	Atalhos pela floresta com pontos em referências lineares	
O 2	Escolha de itinerário (opção) tendo em conta a distância e a progressão	
T 6	Pequenos atalhos em zonas abertas	<b>Nível 2</b>
T 5	Menos óbvia as referências lineares e alternância de tipo de referências utilizadas	
T 4	Ponto perto de referências lineares	
T 3	Alterar as referências lineares entre os pontos (durante a perna)	
T 2	Alterar as referências lineares nos pontos (intercepção de referências lineares)	<b>Nível 1</b>
T 1	Manter as mesmas Referências lineares	
Não existem escolhas de itinerário, sendo o percurso naturalmente perceptível		

# NÍVEL 1



T 2 Alterar as referencias lineares nos pontos (intercepção de referencias lineares)

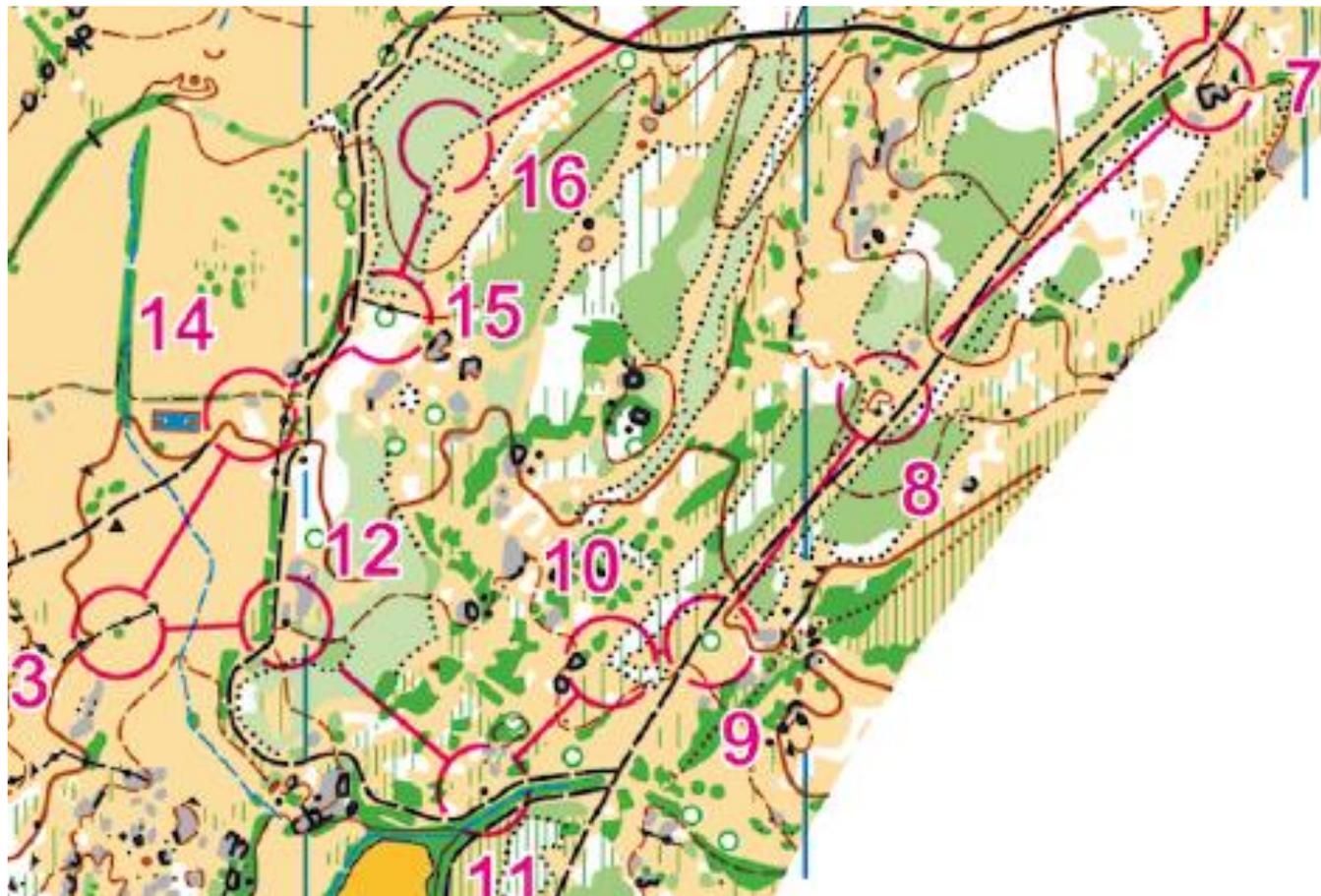
T 1 Manter as mesmas Referencias lineares

Não existem escolhas de Itinerário, sendo o percurso naturalmente perceptível

## Nível 1



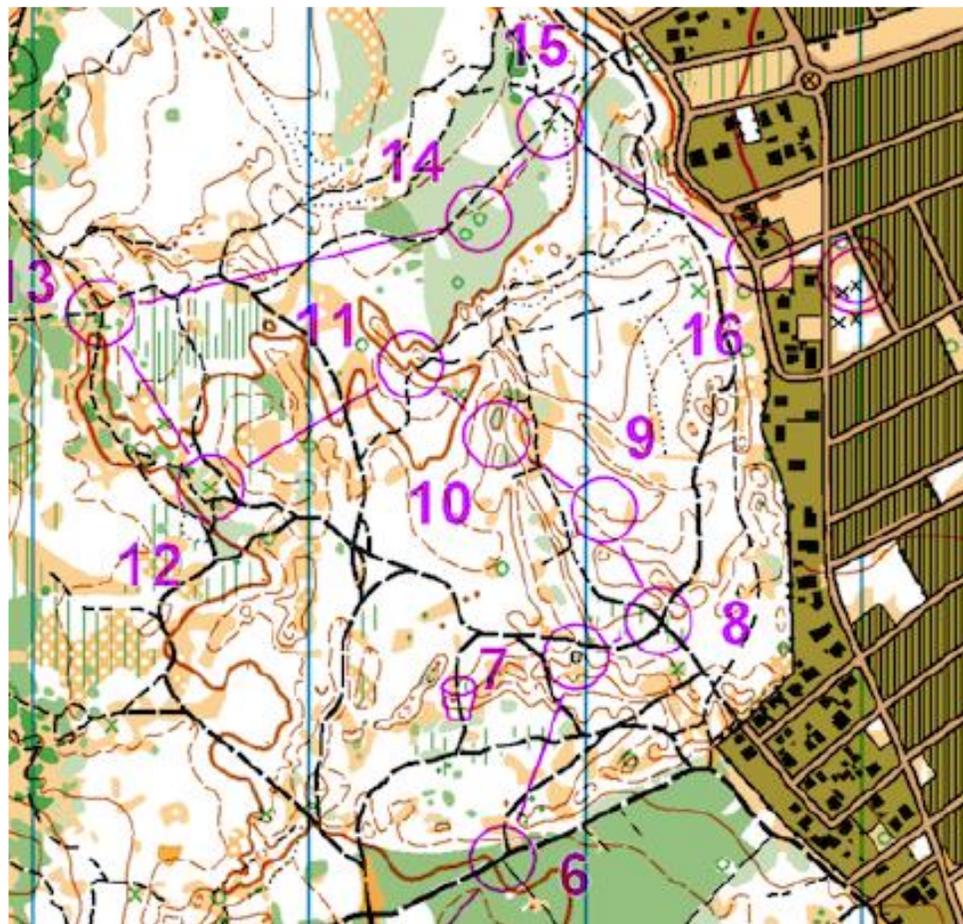
## NÍVEL 2



- T 6 Pequenos atalhos em zonas abertas
- T 5 Menos obvia as referencias lineares e alternacia de tipo de referencias utilizadas
- T 4 Ponto perto de referencias lineares
- T 3 Alterar as referencias lineares entre os pontos (durante a pernada)

Nível 2

# NÍVEL 3

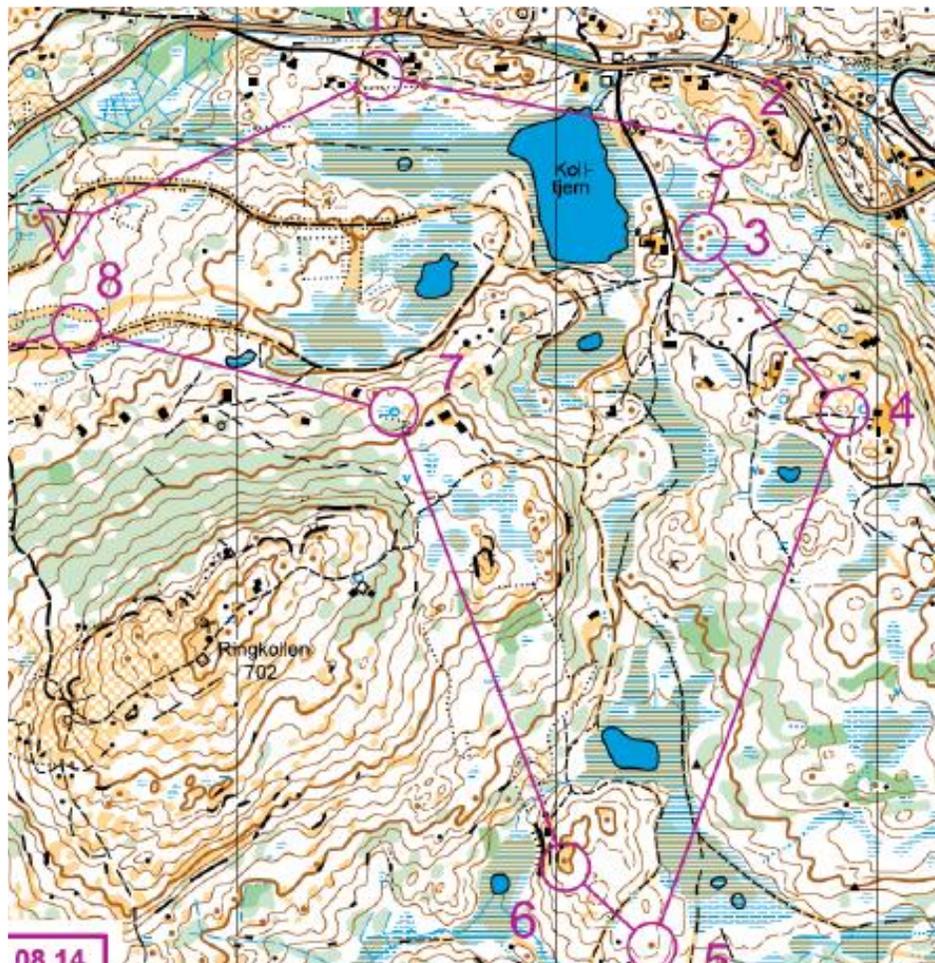


- T 10 Pernada curta com detalhes, mas com ponto de ataque simples
- T 9 Interpretação simples do relevo na zona do ponto
- T 8 Orientação simples em floresta com uma grande área de relocalização
- T 7 Atalhos pela floresta com pontos em referencias lineares
- O 2 Escolha de Itinerário (opção) tendo em conta a distancia e a progressão

## Nível 3



# NÍVEL 4

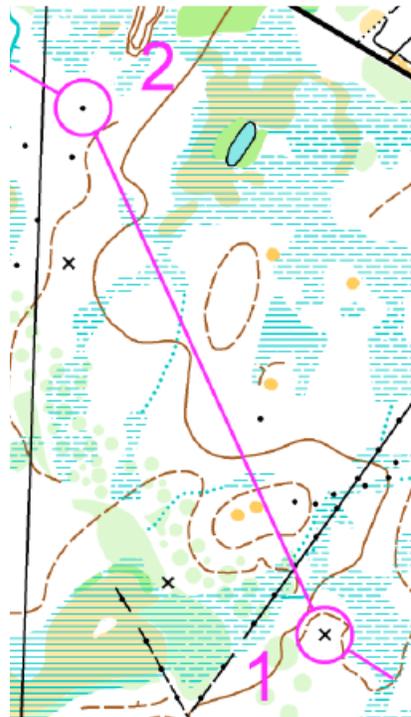
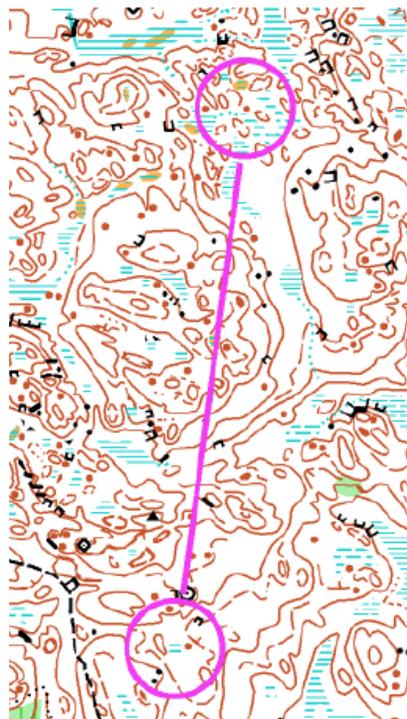


- T 13 Simplificação do relevo em pernas longas
- T 12 Pontos em relevo sem utilização de referencias lineares
- T 11 Pernas longas com pontos de ataque simples
- O 3 Escolha de Itinerário tendo em conta a distância, a progressão e segurança abordagem ponto

Nível 4



# NÍVEL 5/6



T 17 Orientação em áreas com muito detalhe técnico

T 16 Interpretação difícil do relevo

O 4 Escolhas de itinerário difíceis em que se conjuga todas as técnicas

T 15 Pontos em áreas com muito pouco detalhe

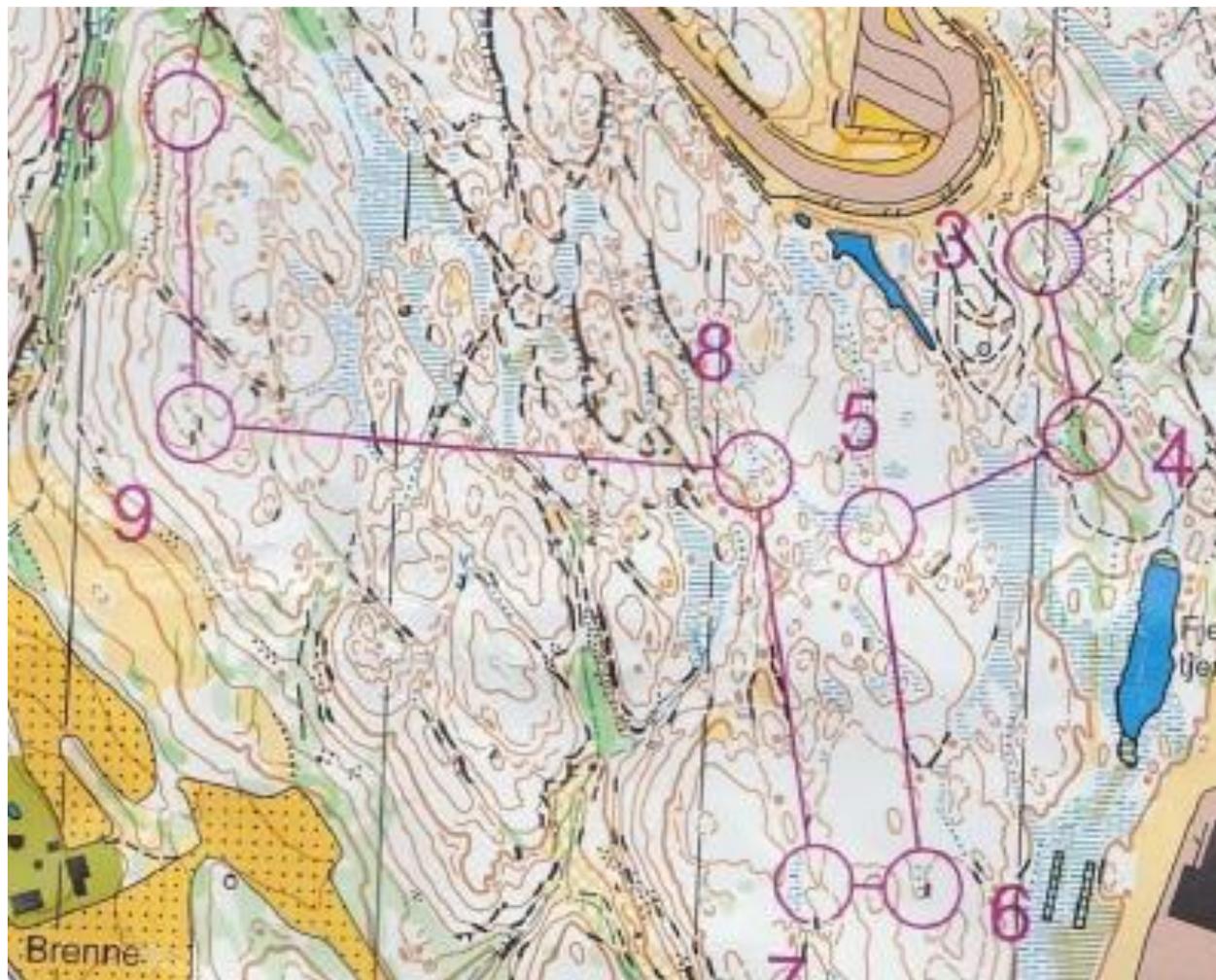
T 14 Pontos sem grandes referências de relocalização

Nível 6

Nível 5



# NÍVEL 5/6



# DIDÁTICA PASSO A PASSO

Proposta metodológica de abordagem da Orientação na escola e iniciação ao Desporto Escolar

## Nível Introdução

Mapas de escola ou pequenos parques  
Escala até 1/2500

## NÍVEL ELEMENTAR

Mapas de parque e urbanos  
Escala 1/4000 e 1/5000

## NÍVEL AVANÇADO

Mapas de floresta  
Escala 1/7500 e 1/10000

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Introdução

### **1 - Enquadramento da Atividade**

Dar a conhecer a atividade, nomeadamente em que consiste, quais os tipos de prática que possibilita, a sua história, os materiais e equipamentos utilizados e simbologia da marcação dos percursos. Ex. Vídeo [NORDA](#)

### **2 - Noção de Planificação**

Noções básicas sobre a forma como é construído um mapa (projeção vertical dos objetos), o que é possível através da representação de objetos simples e espaços reduzidos conhecidos pelos alunos. Exemplos:

- ▶ Objetos - mesas, cadeiras, plintos, etc.
- ▶ Espaços - sala de aula, ginásio, etc.
- ▶ Fotografia área da escola

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

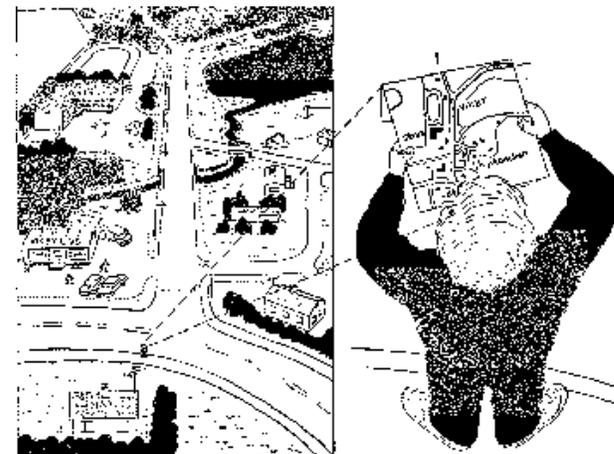
## Nível Introdução

### 3 - Localização e Orientação do mapa através dos pontos de referência

Saber que espaço o mapa representa, após o que deverá tentar indicar no mapa a sua localização.

Indicações sobre os pontos de referência (elementos característicos) do local em que se encontra e a sua representação no mapa.

Deverá orientar o mapa de acordo com a disposição no espaço dos pontos de referência. Deve-se adquirir a sensação de estar dentro do mapa no local indicado.



# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Introdução

### 4 - Automatização do gesto (localização e Orientação permanente do mapa)

Manter o mapa permanentemente orientado, quer através das indicações dadas aos alunos quer através das situações de aprendizagem propostas.

“Regra do polegar”, dedo que se coloca no local em que nos localizamos e deve sempre acompanhar os movimentos efetuados.



# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Introdução

### 5 - Leitura do mapa (identificação da simbologia básica inserida no mapa)

- A aprendizagem da simbologia inserida no mapa e a sua relação com o terreno.
- Facilita a opção pelo trajeto mais correto.
- As situações de aprendizagem devem ser organizadas de modo a que o aluno adquira os conhecimentos sobre a simbologia básica do mapa, através da consulta da legenda nele inserida.

### LEGENDA

	Edifício ou casa
	Telheiro ou Passagem inferior
	Piso de alcatrão
	Piso de cimento/Campo Jogos
	Piso de Terra
	Relvado
	Jardim
	Floresta (várias árvores)
	Arbusto
	Árvore
	Tronco
	Bebedouro
	Muro baixo
	Muro alto
	Vedação intransponível
	Vedação transponível
	Escada
	Mastro
	Poste Iluminação
	Banco
	Caixote Lixo (Obj. esp)
	Objecto especial
	Tabela Basq.
	Baliza
	Buraco (Perigo)

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Introdução

### **6 - Noção das Distâncias e Escalas**

A noção do espaço percorrido ou a percorrer pelos alunos durante a realização do percurso, também é importante para o seu sucesso.

A noção dos espaços percorridos desenvolve-se com a prática e é possível de ser melhorada através da contagem de passos que estando aferidos dão uma informação sobre o espaço percorrido.

### **7 - Realização de Percursos de Opção Simples**

Os alunos deverão realizar percursos em que as opções para atingir os pontos de controlo são simples e consistem na escolha do trajeto mais curto para atingir o ponto de controlo.

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Elementar

### **8 - Leitura do mapa (identificação das cores e símbolos mais comuns)**

Utilização das técnicas básicas da Orientação nomeadamente:

- Dobrar o mapa de forma a definir um retângulo de pequena dimensão onde deve estar a totalidade do percurso;
- Manter o mapa permanentemente orientado;
- Utilizar a regra do polegar.

### **9 - Noção das Distâncias e Escalas;**

- Aferir o Passo
- Medir distâncias

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Elementar

### **10 - Orientação ao longo de uma referência linear (percurso com “corrimão”) com uma única opção;**

Os alunos são colocados em situações em que o percurso é realizado seguindo elementos característicos significativos (estradas, caminhos, vedações, linhas de alta tensão, etc.) designados por "corrimão".

Começamos por marcar percursos em que os pontos de controlo são colocados nos locais onde os alunos devem realizar uma opção sobre o trajeto a realizar, como por exemplo em todos os cruzamentos de caminhos.

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Elementar

### **11 - Orientação ao longo de uma referência linear (percurso com “corrimão”) com várias opções;**

Os percursos são marcados de forma que os alunos realizam várias opções entre dois pontos de controlo, sendo que se mantém a características de se utilizarem as referências “corrimão” para atingir os pontos de controlo.

### **12 - Localizar objetos próximo de referências lineares (“corrimão”)**

Descoberta de elementos característicos significativos (rochas, edifícios, árvores especiais, etc.), colocados próximo de caminhos ou outros elementos característicos "corrimão" e visíveis destes.

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## NÍVEL ELEMENTAR

### **13 - Introdução da Bússola como auxiliar para orientar o mapa;**

Acontece só nesta fase do processo de aprendizagem por se considerar que, apesar desta ser um objeto novo e aliciante, o seu uso no início do processo de aprendizagem poderá ser prejudicial. Na aprendizagem desta etapa deveremos descrever a bússola, os seus princípios de funcionamento e a sua utilização na tarefa de Orientação do mapa.

Como também podemos recorrer a outras formas de Orientação para localização das direções Norte e Sul sem utilizar a bússola, fazemos nesta fase a sua abordagem (sol, astros à noite, musgo das arvores, tocas de animais, etc).

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## NÍVEL ELEMENTAR

### **14 - Realização de pequenos atalhos a cortar cantos e de “corrimão” para “corrimão”**

Neste "passo" os alunos realizam pequenos atalhos (até 100m), atravessando áreas abertas ou com visibilidade, de um "corrimão" para outro.

# DIDACTICA PASSO A PASSO

## NÍVEL ELEMENTAR

### **15 - Realização de opções na escolha entre dois itinerários**

Possibilidade de optar entre dois caminhos diferentes, sendo no entanto esta decisão simples, constituindo somente na opção pelo trajeto mais curto.

Neste passo devemos começar a habituar os alunos a indicar no mapa (marcar com uma caneta) as opções realizadas e analisar as opções realizadas.

# DIDÁTICA PASSO A PASSO

## Nível Avançado

### **16 - Noção das “novas” Distâncias e Escalas;**

- Aferir o Passo
- Calcular distâncias

\* Idêntico aos passos anteriores do nível Elementar, mas fazendo a aferição a correr, em descida, em subida, em terreno com vegetação rasteira, etc.

# DIDACTICA PASSO A PASSO

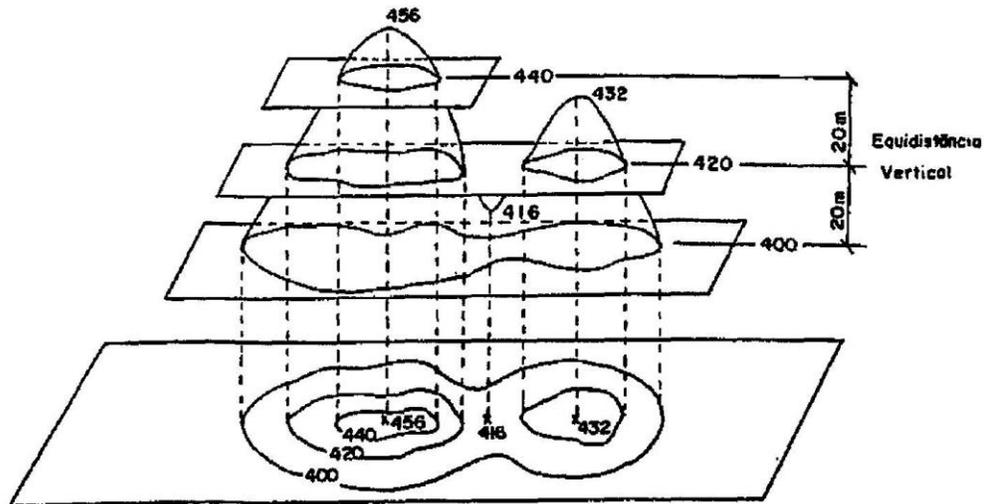
## Nível Avançado

### **17 - Realização de atalhos em direção a elementos característicos que limitam o percurso.**

A realização dos atalhos é feita em direção a elementos característicos importantes (estradas, caminhos, áreas abertas, linhas de alta tensão, etc.), que estão colocados perpendicularmente à direção do deslocamento, constituindo assim, como que barreiras que limitam o trajeto.

# DIDACTICA PASSO A PASSO

## Nível Avançado



### 18 - Noção de relevo e sua planificação

Neste passo deve-se explicar o que são as curvas de nível, explicar o que representam e dar exemplos da representação de diferentes formas do terreno.

Os alunos deverão diferenciar, entre vários montes, qual o mais alto, a inclinação das suas vertentes, etc.

# DIDACTICA PASSO A PASSO

## Nível Avançado

### **18 - Realização de opções na escolha entre itinerários deferentes**

Possibilidade de optar entre dois ou mais itinerários diferentes, utilizando referências lineares diversificadas (caminhos, vedações, linhas de água, etc).

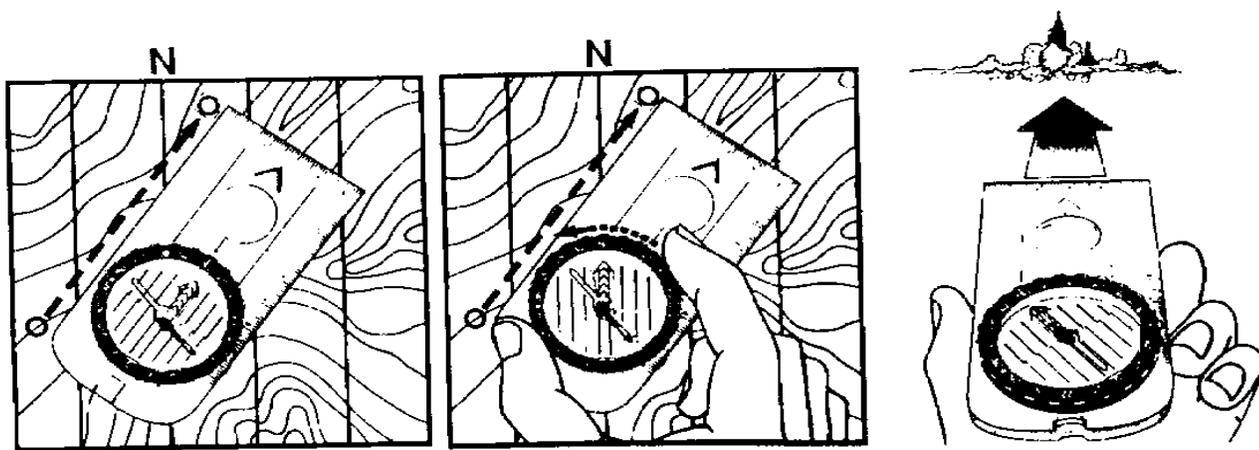
Neste passo devemos analisar as opções realizadas pelos alunos.

# DIDACTICA PASSO A PASSO

## Nível Avançado

### 22 - Utilização da bússola para realização de percursos a azimute em direção a referências lineares

Só quando se adquire um conhecimento aprofundado sobre a Orientação mapa/terreno, é que deveremos introduzir a técnica de navegação por azimutes como meio auxiliar que possibilita mais segurança e melhor prestação na realização de percursos.



# DIDACTICA PASSO A PASSO

## Nível Avançado

### 23 - Estudo da sinalética específica da Orientação

A universalização da Orientação levou ao desenvolvimento de sinais gráficos convencionais que permitem uma melhor descrição e representação dos elementos característicos e da colocação dos pontos de controlo.

A adoção da sinalética permite ainda ultrapassar barreiras linguísticas pelo seu carácter universal.

Nesta etapa os alunos estudam a sinalética da IOF (International Orienteering Federation) que usualmente se utiliza no cartão de sinalética que acompanha os mapas de provas de Orientação.

Treino 21/03/2023					
Difícil		4,2 km			
▶		↗			
1	36	↗	↗	≡	
2	37	⤴	⊗		
3	41	↗	↗	≡	
4	44	■		⌋	
5	40	↗		⌋	
6	43	⤴	⊗		
7	48	↑	■	⌋	
8	35	↗		⌋	
9	45	↗		<	
10	50		■	⌋	

# Unidade Didática de Iniciação à Orientação (5 aulas)

Local: **Sala ou Ginásio**

Duração: **45 min**

## 1ª Aula

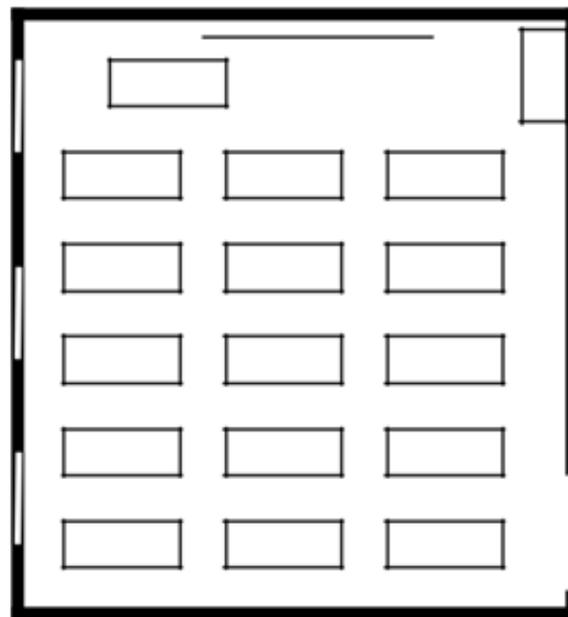
Conteúdos	Atividades	Objetivos	Material	
			Mapa	Outros
Enquadramento da modalidade	Visionamento de 1 vídeo ou explicação da atividade	Conhecer a modalidade e as suas formas de prática		Material de projeção
Noção de Planificação	Desenhar Mapa da sala de aula	Adquirir a noção de como são representados os objetos	Esboço da sala aula	Os alunos devem trazer lápis, borracha e régua
Localização e Orientação do Mapa Através dos Pontos de Referência	Marcar um Percurso para o colega	Localizar-se no Mapa Conseguir orientar o mapa	Mapas da sala realizados pelos alunos	20 “Balizas” pequenas (5x5 cm)  Cronómetro

Local: Sala ou Ginásio

Duração: 45 min

## 1ª Aula

Atividade 1 - *DESENHAR O SEU PRÓPRIO MAPA*  
Realizar desenhos (projeções verticais) de espaços conhecidos pelos alunos (Sala de aula, Pavilhão, Quarto, etc.). Para facilitar a tarefa o professor pode dar aos alunos o esboço da sala de aula ou ginásio sem “recheio”.

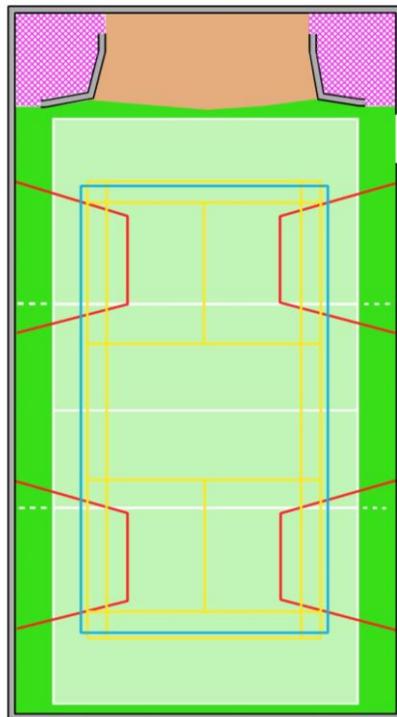


Local: Sala ou Ginásio

Duração: 45 min

# 1ª Aula

EB23 Nav. Rodrigues Soromenho  
Educação Física  
Planta do Ginásio



Local: Campo exterior ou Ginásio

Duração: **45 min**

**Organização:** Para realizar a 1ª atividade a turma deve ser dividida em 2 grupos, um realiza uma atividade em autonomia (por ex. um jogo de um desporto já anteriormente abordado), o outro grupo realiza Orientação.

## 2ª Aula

Conteúdos	Atividades	Objetivos	Material	
			Mapa	Outros
Manter o Mapa Permanentemente Orientado	Jogo das Palavras Relacionadas	Realizar os deslocamentos com o mapa sempre orientado Assinalar o local onde se encontra	Mapas das linhas do campo	Cartões com Palavras relacionadas
	Jogo das “Cadeiras ou Pinos”	Após marcar um ponto orientar o mapa e depois tomar a decisão.	4 mapas (2 de cada percurso)	9 a 12 cadeiras 9 a 12 picotadores ou lápis de côr Cartões de controlo (1 por aluno)

Local: Campo exterior ou Ginásio

Duração: 45 min

## Jogo das Palavras Relacionadas

### 2ª Aula



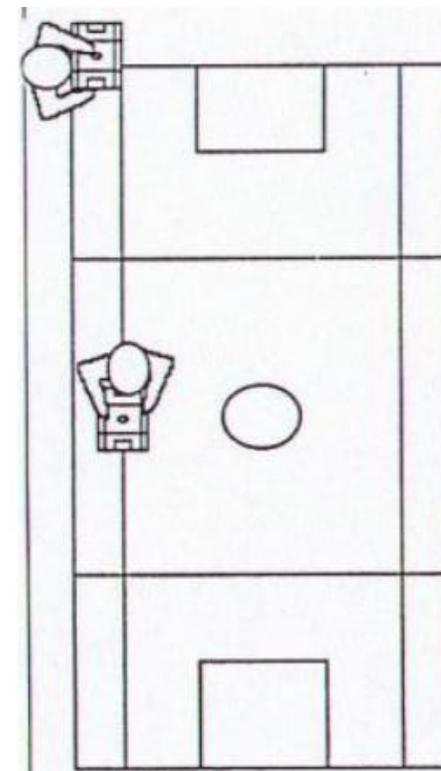
Verde

Vegetação



Amarelo

Áreas Abertas



Local: Campo exterior ou Ginásio

Duração: 45 min

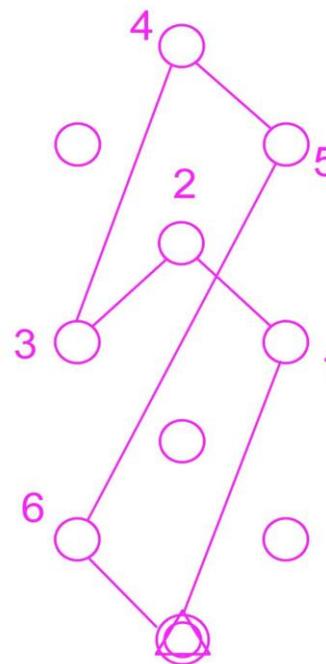
## 2ª Aula

### Estafeta das cadeiras ou pinos

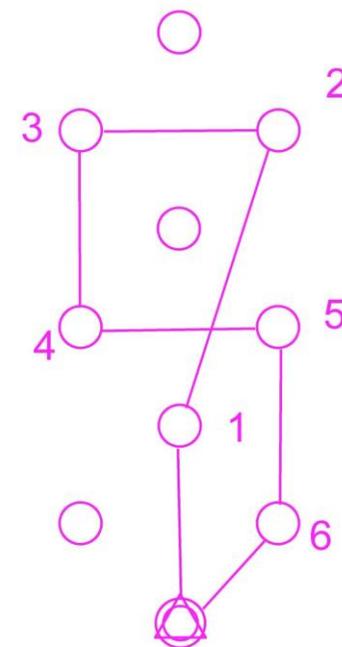
Fazer dois mapas diferentes para cada equipa (A e B). Num espaço com aprox. 20x10 m, dispor o número de cadeiras ou pinos de acordo com o mapa onde são colocados picotadores ou lápis de cor.

Os alunos são organizados em 2 equipas e em sistema de estafeta vão realizar alternadamente os percursos.

Percurso A



Percurso B



Local: **Escola (Exterior)**

Duração: **45 min**

**Organização:** A turma é dividida em 2 grupos, um realiza uma atividade em autonomia (por ex. um jogo de um desporto já anteriormente abordado), o outro grupo realiza Orientação..

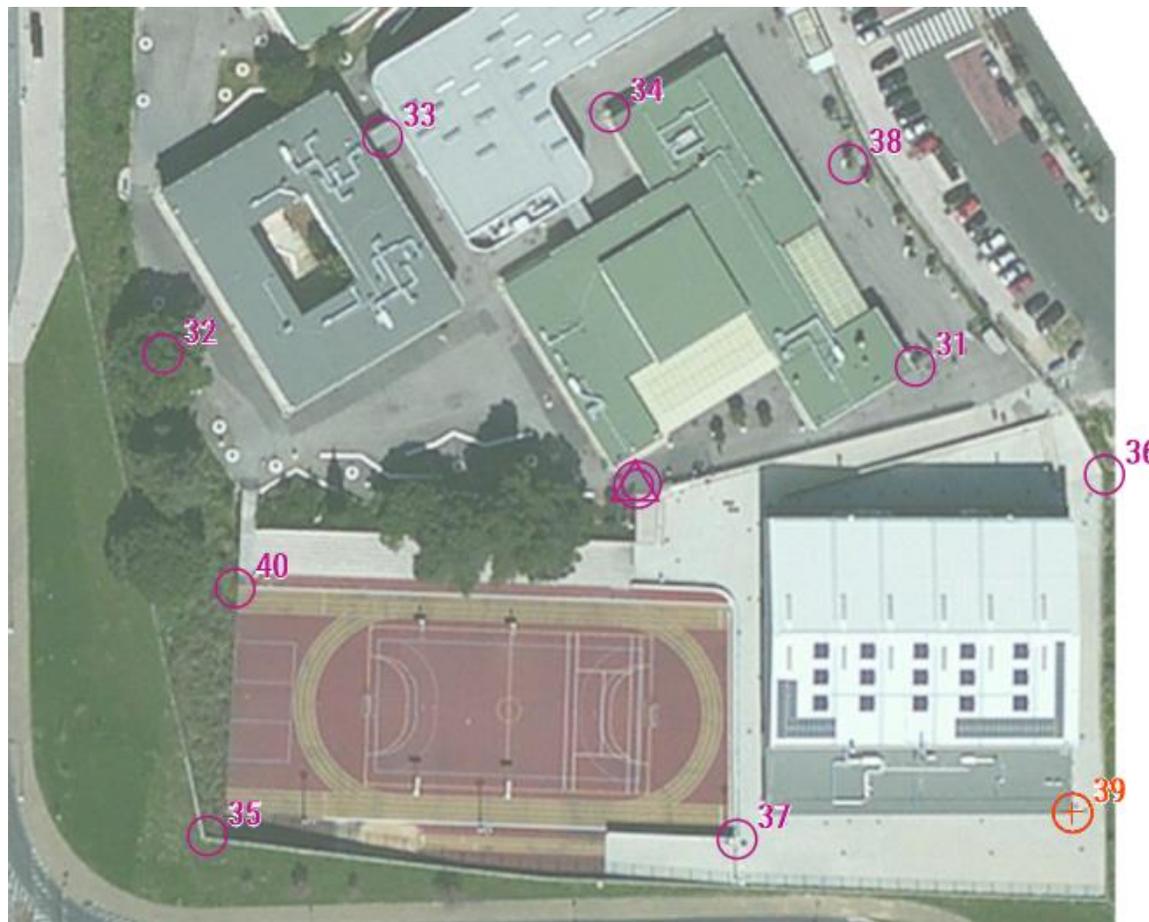
## 3ª Aula

Conteúdos	Atividades	Objetivos	Material	
			Mapa	Outros
Dobrar o mapa e Regra do Polegar	Percurso Guiado	Realizar deslocações com o mapa sempre orientado e assinalar a sua posição com o polegar”	Ortofotomapa ou Fotografia aérea sem Percurso	
Percurso de Opções Simples	Percurso de Ida e Volta	Orientar o mapa para tomar decisões. Realizar opções tendo em atenção, na tomada de decisão, a distância a percorrer e os obstáculos a transpor.	3 mapas (Fotografia Aérea) de cada percurso	Percurso Permanente, Balizas ou Fitas; Picotadores, Lápis de cor ou APP; Cartões de controlo ou APP; Cronómetro.

Local: Escola (Exterior)

Duração: 45 min

## 3ª Aula



## 4ª Aula

Local: **Ginásio ou Campo Exterior**

Duração: **45 min**

**Organização:** A turma é dividida em 2 grupos, um realiza uma atividade em autonomia (por ex. um jogo de um desporto já anteriormente abordado), o outro grupo realiza Orientação..

Conteúdos	Atividades	Objetivos	Material	
			Mapa	Outros
Leitura do mapa	Estafeta das Legendas	Conhecer os símbolos mais comuns, utilizados nos mapas de Orientação	2 mapas com legenda (mapa da escola ou mapa urbano 1/4000)	Cartões com os símbolos da legenda ampliados
	Jogo de Memorização		3 mapas com pontos marcados (qualquer Escala) 1 mapa “limpo” e plastificado para cada aluno.	10 Marcadores

Local: **Ginásio ou Campo Exterior**

Duração: **45 min**



## 4ª Aula

### Atividade 9 - JOGO DE MEMORIZAÇÃO

Marcar um mapa (original) com vários pontos, sendo este colocado em local visível e afastado do local representado (por ex. 30 m). Cada equipa (2 ou 3 alunos) tem um mapa “virgem”, colocado no local de partida, que terá que preencher com o desenrolar do jogo. Rotativamente um aluno de cada equipa desloca-se ao mapa original, visualiza a localização da primeira baliza. Depois desloca-se à partida onde irá marcar no mapa da equipa o ponto de controlo memorizado identificá-lo com o nº 1 e indicar na folha a sua descrição (por ex. casa). Quando o aluno esquece a localização do ponto pode voltar junto do original e realizar novamente a tarefa. O jogo termina quando a equipa conseguir marcar todos os pontos no seu mapa.

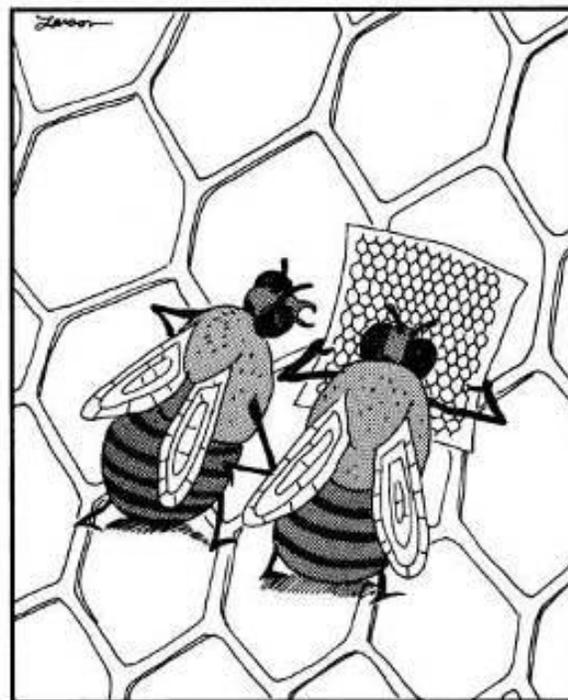
Local: **Escola (Exterior)**

Duração: **45 min**

## 5ª Aula

Conteúdos	Atividades	Objetivos	Material	
			Mapa	Outros
Percurso de Opções Simples	Percurso Formal	Orientar o mapa para tomar decisões; Realizar opções tendo em atenção, na tomada de decisão, a distância a percorrer e os obstáculos a transpor.	1 mapa da escola com simbologia de orientação para cada aluno	Percurso Permanente, Balizas ou Fitas; Picotadores, Lápis de cor ou APP; Cartões de controlo ou APP; Cronómetro.

DÚVIDAS?



"Face it, Fred—you're lost!"

Obrigado pela atenção.