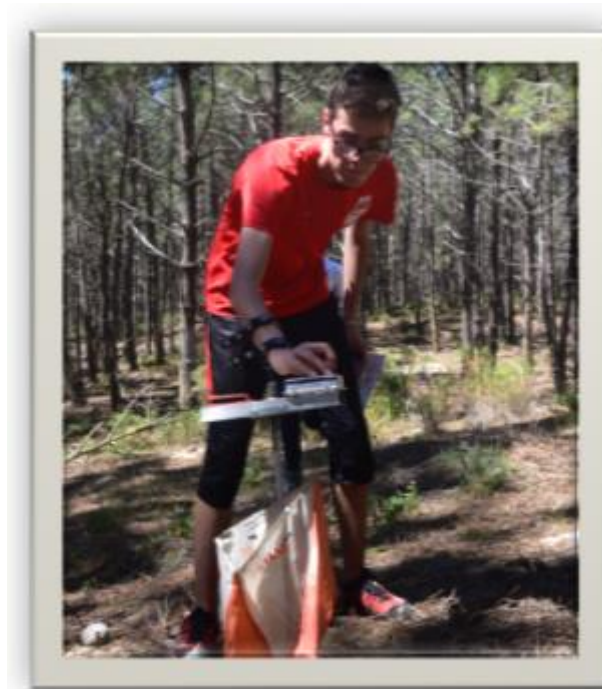


Formação Contínua de Professores no Desporto Escolar

“O processo de ensino e aprendizagem da Orientação”



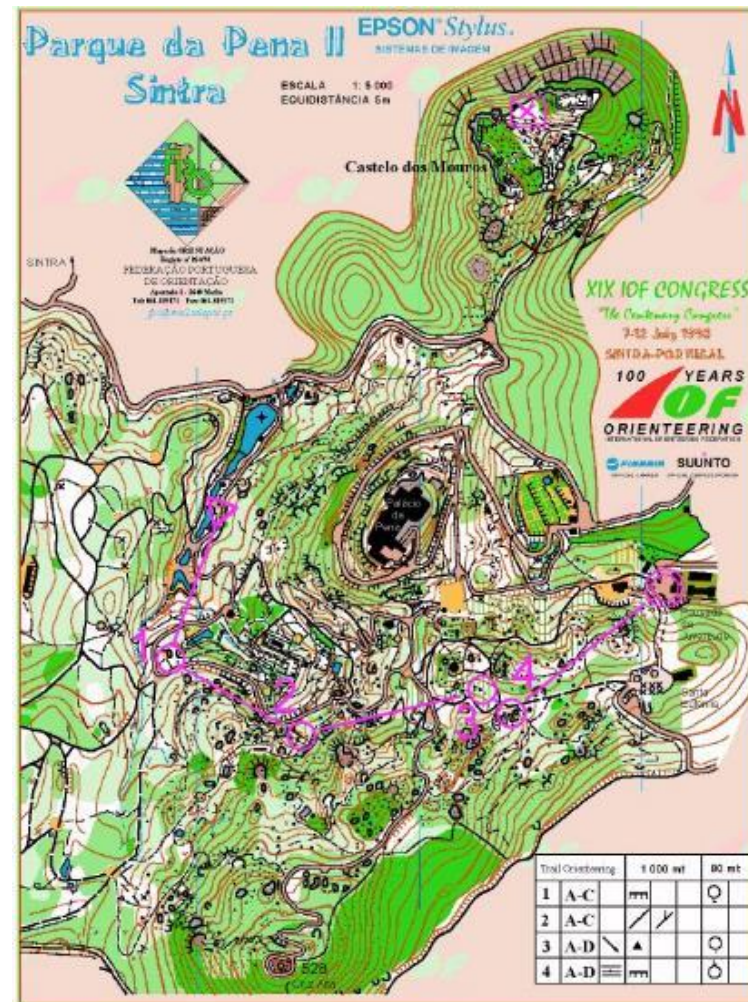
29 jun a 17 jul 20

Tipo de Percursos

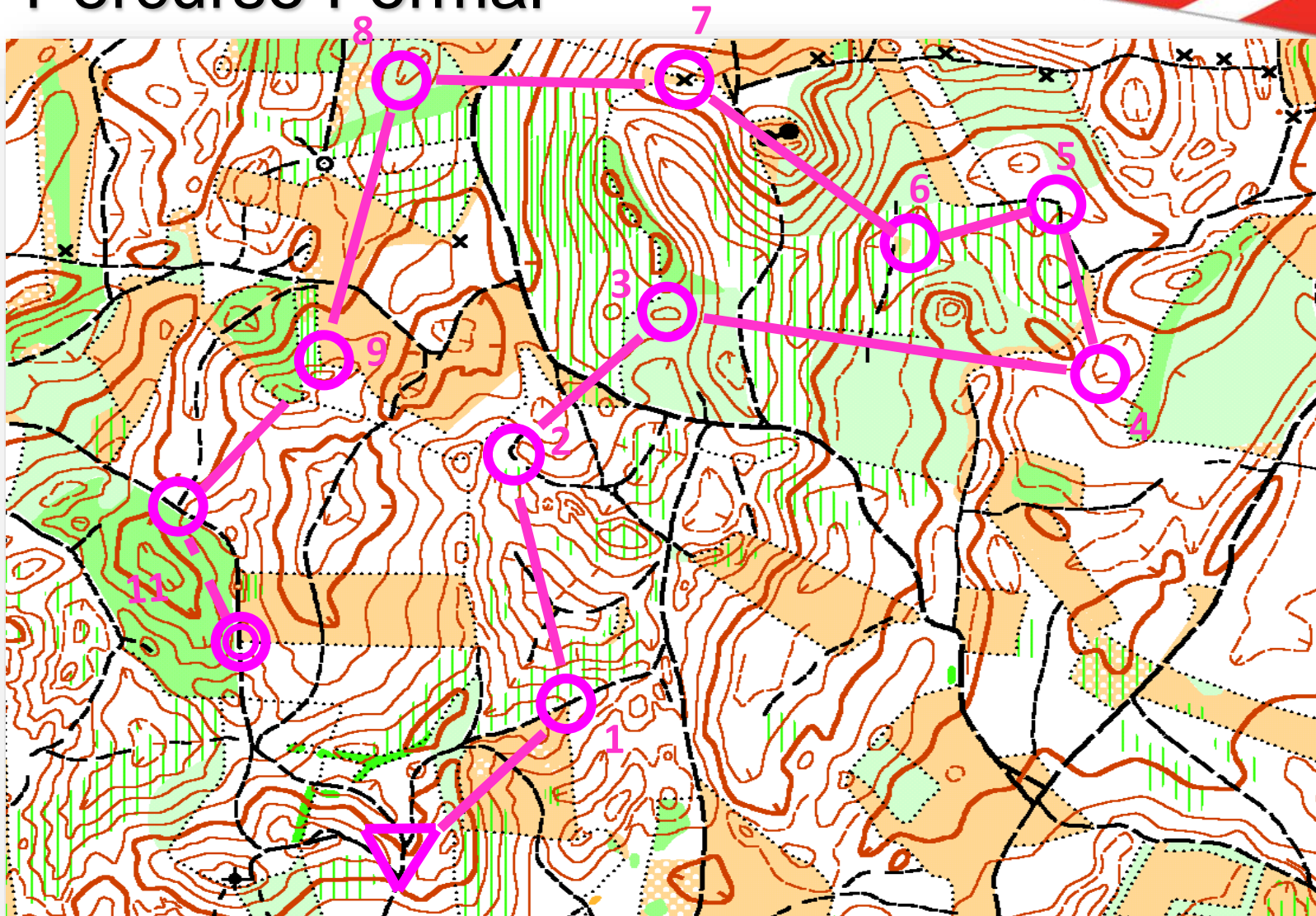
Adaptação de:

Duarte Lopes e Fernando Oliveira

Dez'2000



Percurso Formal



Percurso Formal (Pedestre)

Prova Distância Longa

- 60 a 90 minutos
- Escolha de Itinerário

Prova de Distância Média

- 25 a 35 minutos
- Leitura detalhada (fina) do mapa e uma elevada concentração

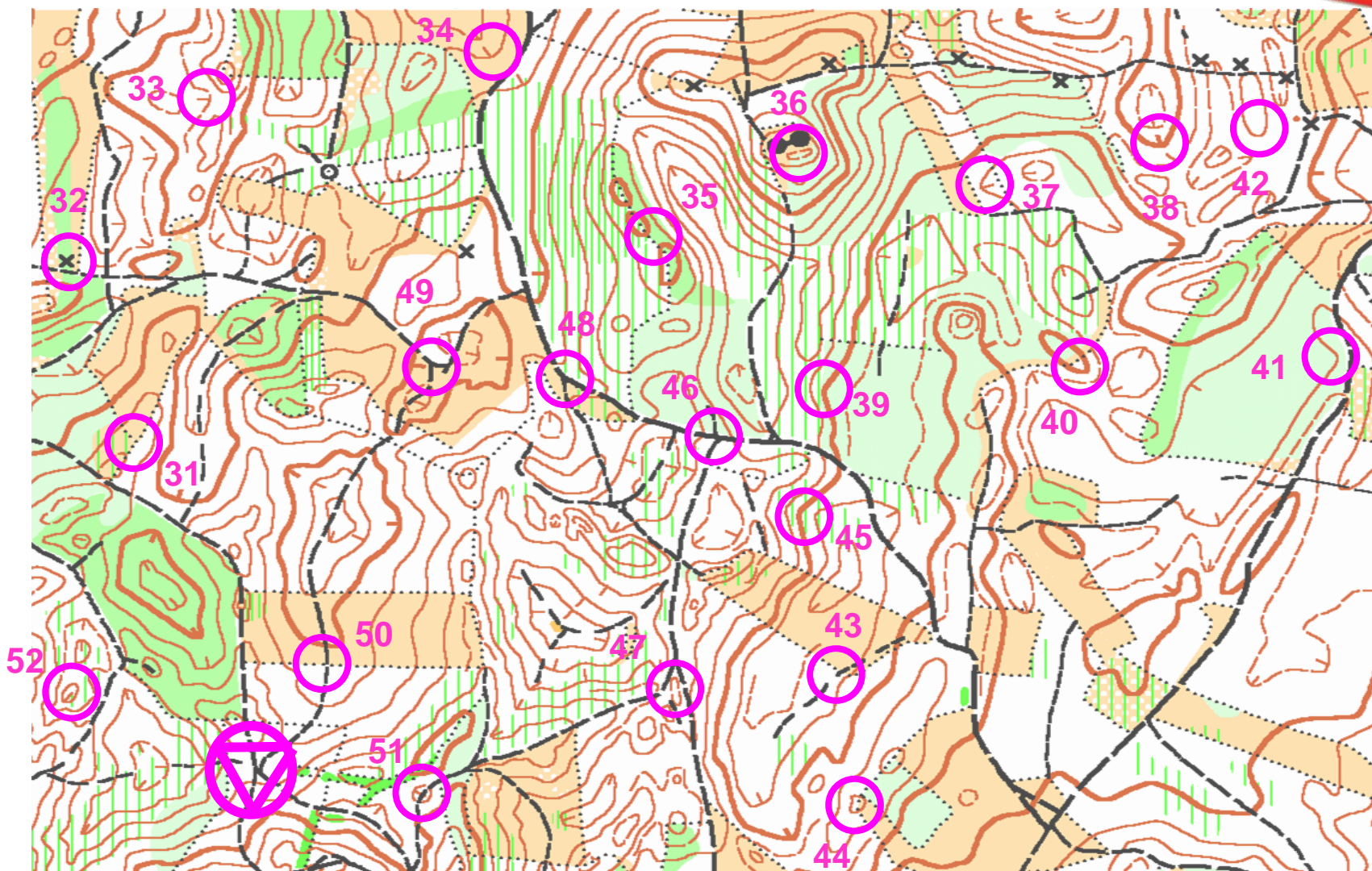
Prova de “Sprint”

- 12 a 15 minutos
- Grande velocidade de execução (tomada de decisão)

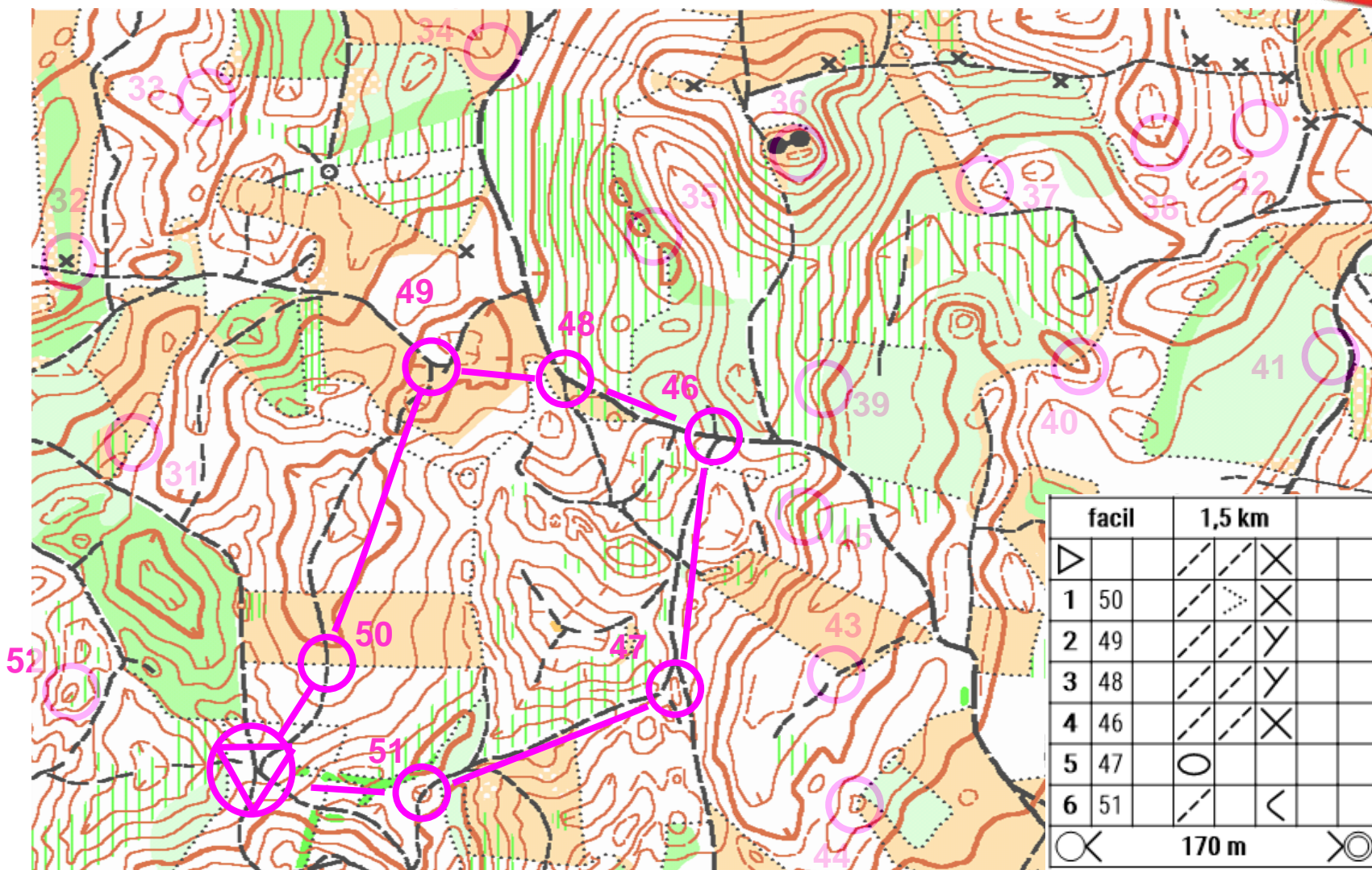
Prova de Estafetas

- 30 a 50 minutos
- 2 ou + participantes por eq.
- Partida de todos os 1ºs concorrentes feita em simultâneo.

Percurso Permanente



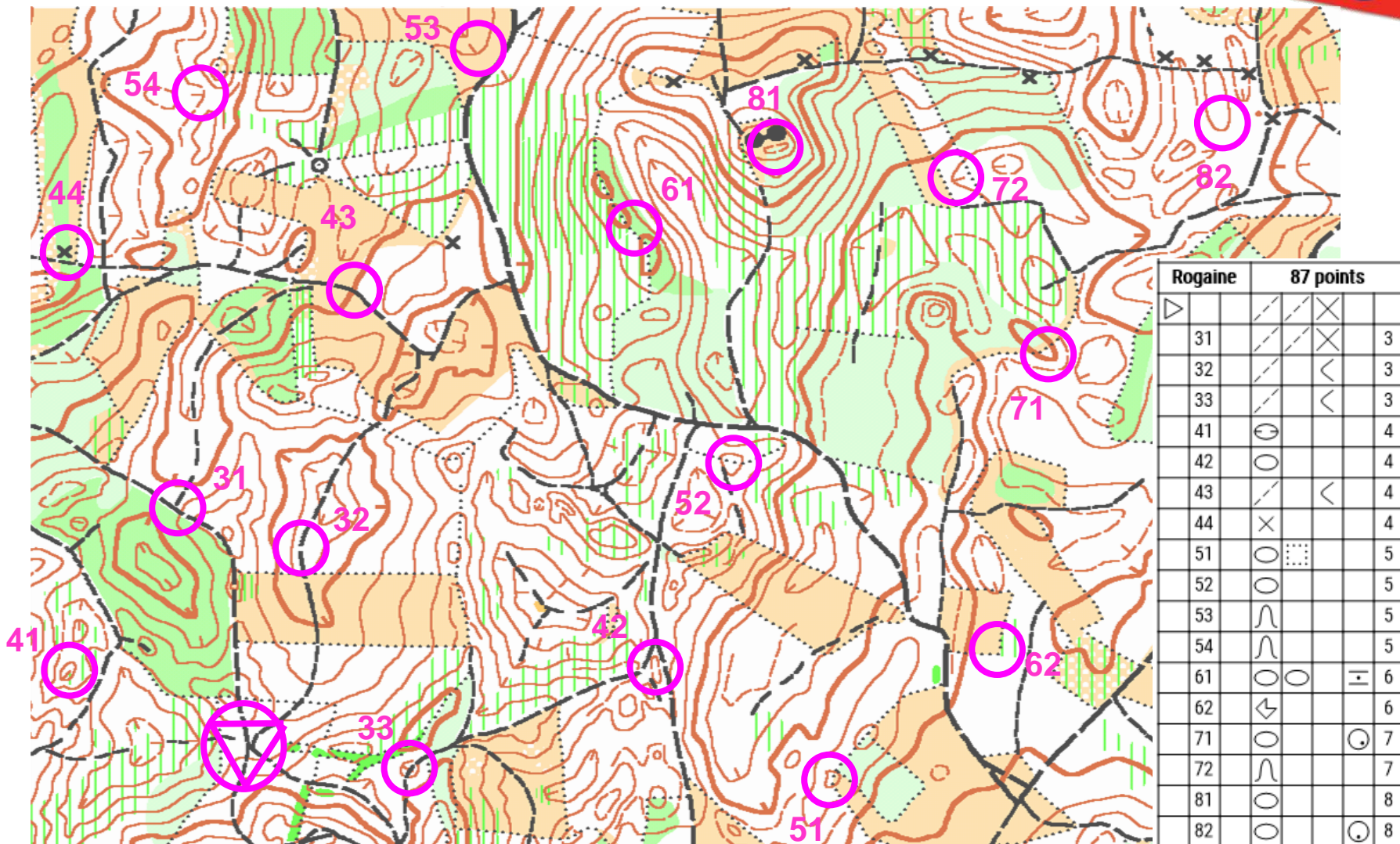
Percurso Permanente



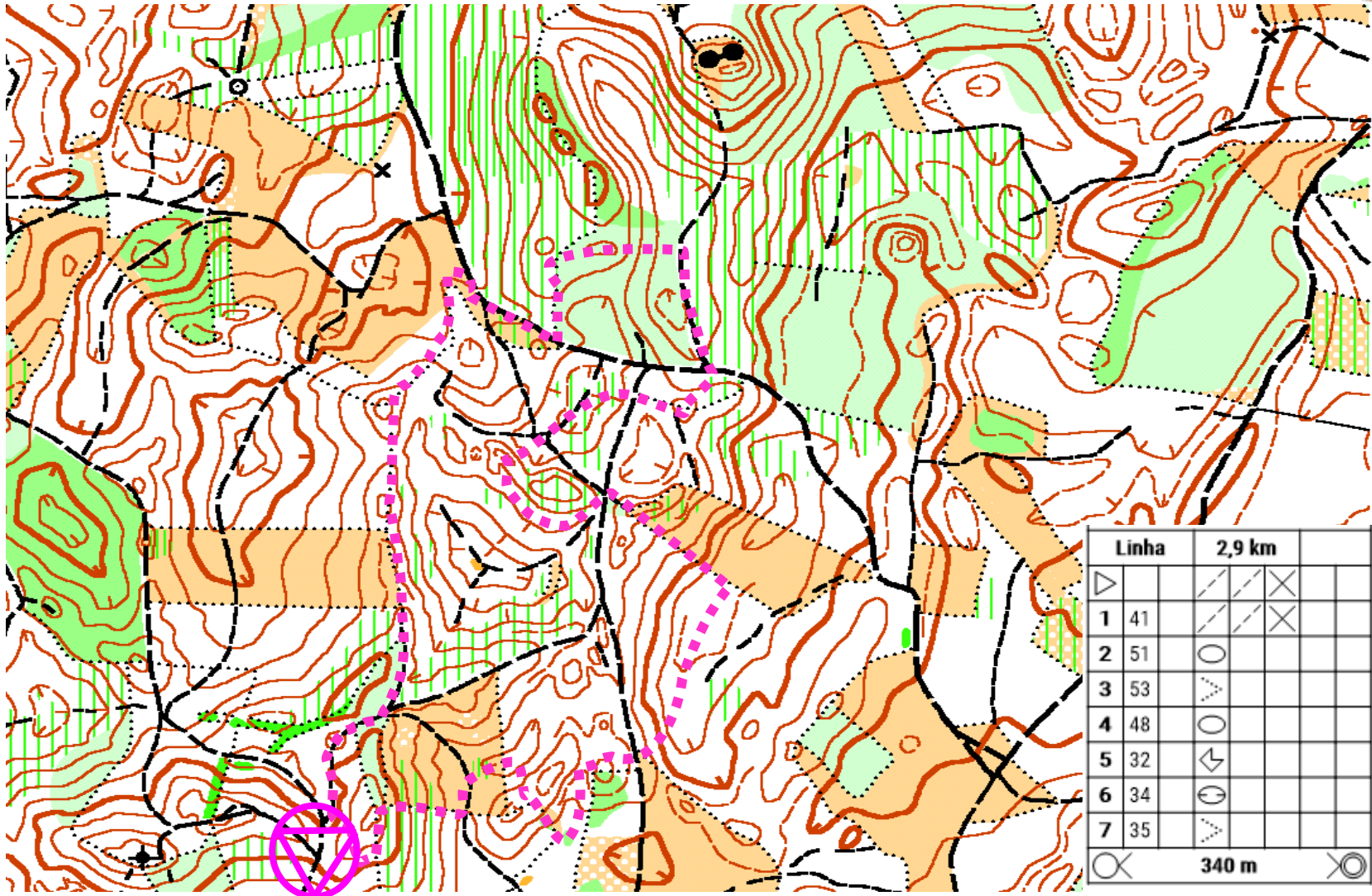
Percurso Permanente (Escola)



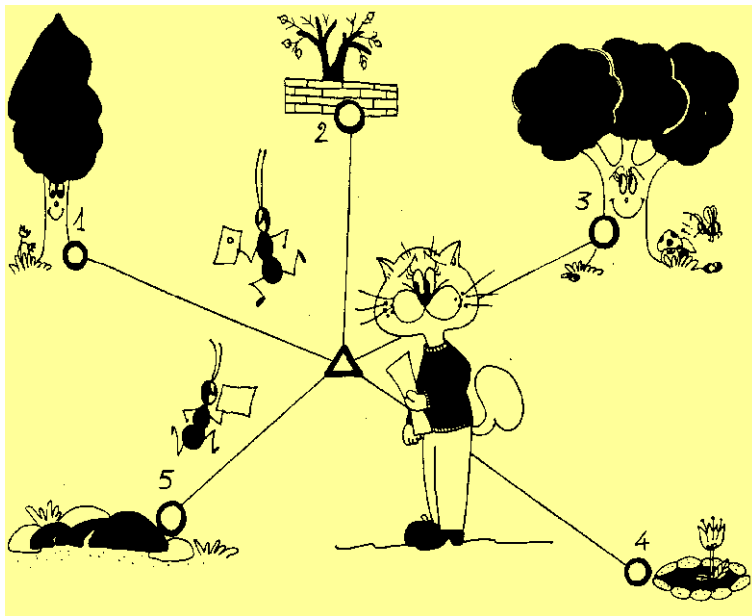
Pontuação (Rogaine)



Percurso em Linha

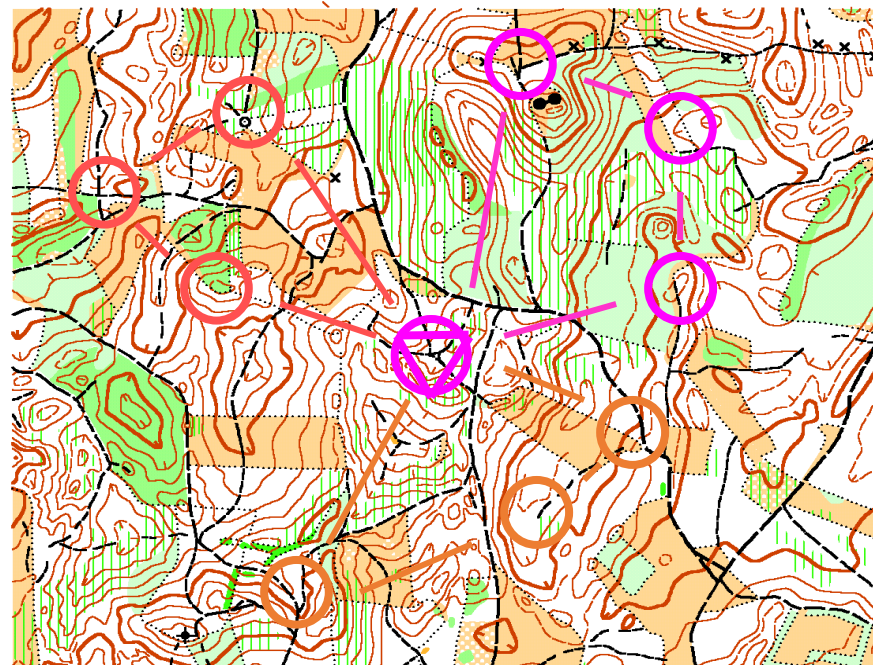


Percurso de Ida e Volta



← Percurso Radial

Percurso em trevo →

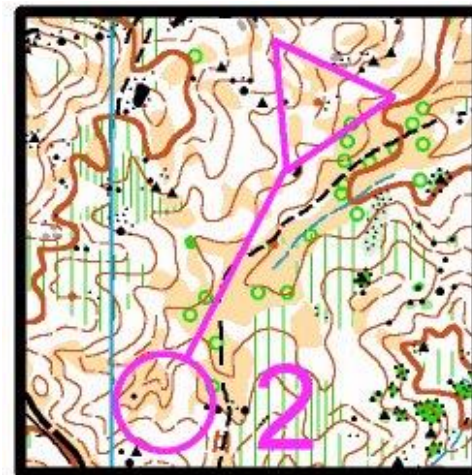


Percurso Norueguês

Do Triângulo ao Ponto 1



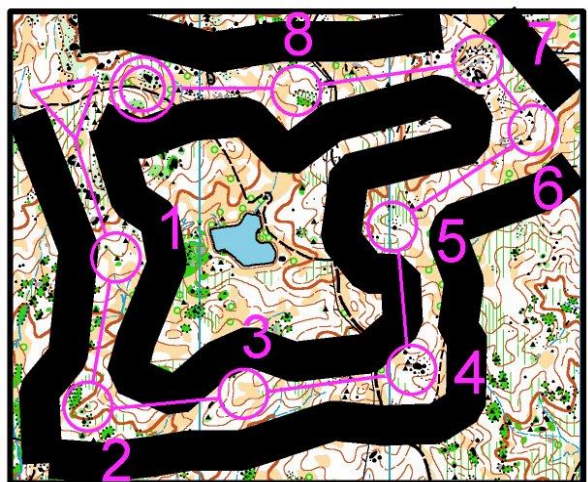
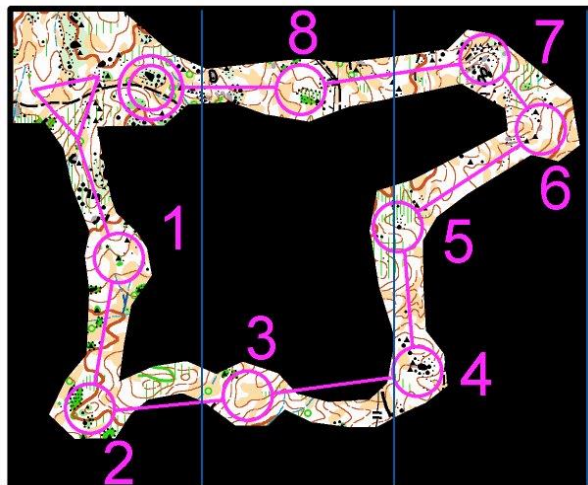
Do Ponto 1 ao Ponto 2



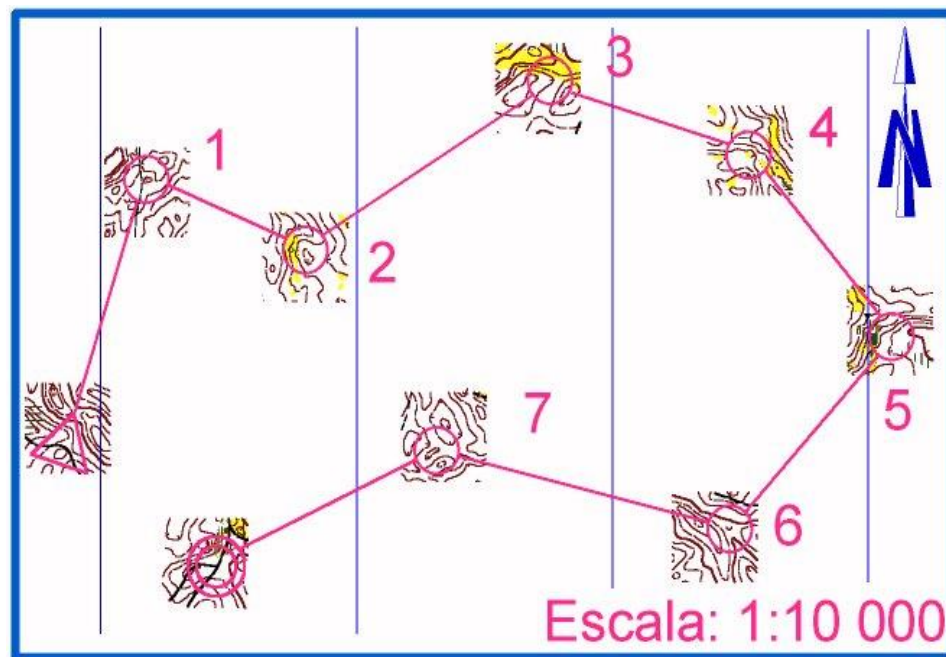
E assim sucessivamente ...

Percurso de Treino (Variantes)

Corredores



Janelas

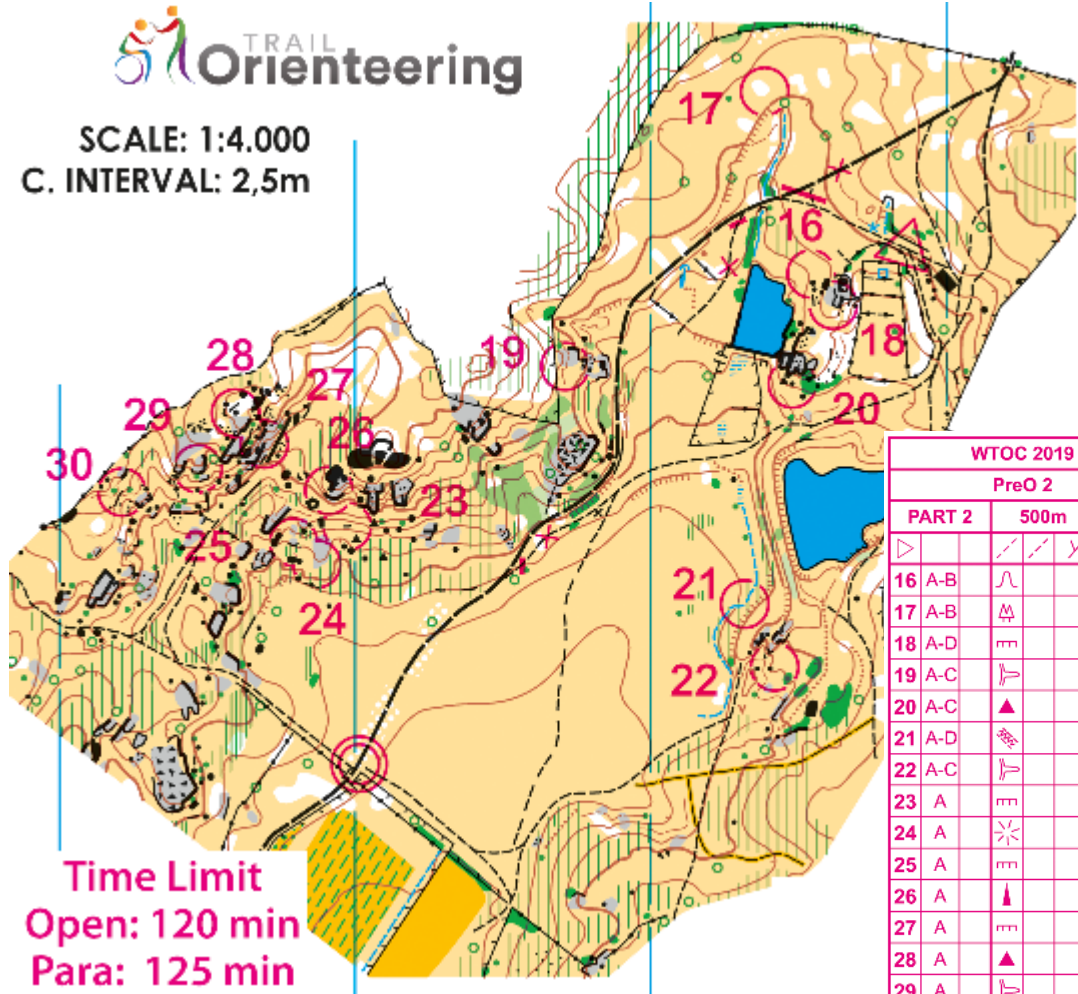


Ori-Precisão (Trail Orienteering)

PRE-O



SCALE: 1:4.000
C. INTERVAL: 2,5m



Time Limit
Open: 120 min
Para: 125 min

WTOC 2019					
PreO 2					
PART 2		500m		5m	
Symbol	Symbol	Symbol	Symbol	Symbol	Symbol
16 A-B	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
17 A-B	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
18 A-D	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
19 A-C	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
20 A-C	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
21 A-D	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
22 A-C	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
23 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
24 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
25 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
26 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
27 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
28 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
29 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘
30 A	⌘	⌘	⌘	⌘	⌘

Ori-Precisão (Trail Orienteering)

TEMP-O e CRONOMETRADOS

