

# Acção de Formação de Professores

## **Documento 2**

Unidade Didáctica de  
Iniciação à  
Orientação  
(5 aulas de  
Orientação)

Elaborado por:

JORGE BALTAZAR (Licenciado em Ed. Física e Desporto)

## ÍNDICE

Introdução .....	2
Conteúdos e Actividades .....	3
Enquadramento da Actividades .....	3
Noção de Planificação .....	3
Localização e Orientação do Mapa através dos pontos de referência .....	3
Localização e orientação permanente do mapa (Automatização do gesto) .....	4
Dobrar o Mapa e Regra do Polegar .....	5
Leitura do mapa (identificação da simbologia básica inserida no mapa) .....	5
Realização de Percursos de Opção Simples .....	6
Estruturação dos Conteúdos .....	7
Fontes de Informação (Bibliografia e Internet) .....	9

## ***INTRODUÇÃO***

A sociedade urbana tem desenvolvido nos últimos anos uma nova tendência social em que o indivíduo procura cada vez mais actividades de lazer ligadas aos grandes espaços, ou seja com grande cariz ecológico. Cabe à escola promover esses ideais ecológicos.

Nada melhor do que proporcionar aos alunos actividades fora do vulgar leque da cultura física, onde é possível desenvolver as várias finalidades e objectivos da Educação Física, nomeadamente no domínio da autonomia, sociabilidade, cooperação, desenvolvimento de capacidades de raciocínio, e das próprias qualidades físicas (resistência). Não podemos igualmente esquecer a importância da Orientação na relação com outras disciplinas como a Geografia, a Biologia ou Ciências da Natureza, Educação Visual ou Desenho e menos directamente com as outras disciplinas.

A Orientação é já uma actividade desportiva com grande implantação a nível nacional e com elevada expressão ao nível das práticas do Desporto Escolar. Reconhecemos, no entanto, alguma dificuldade no seu desenvolvimento como actividade curricular.

Com a presente acção apresentamos uma proposta de abordagem da Orientação num nível de introdução, através de um conjunto de 4 aulas que promovem um primeiro contacto com a modalidade e desenvolvem competências elementares.

## CONTEÚDOS E ACTIVIDADES

### Enquadramento da Orientação

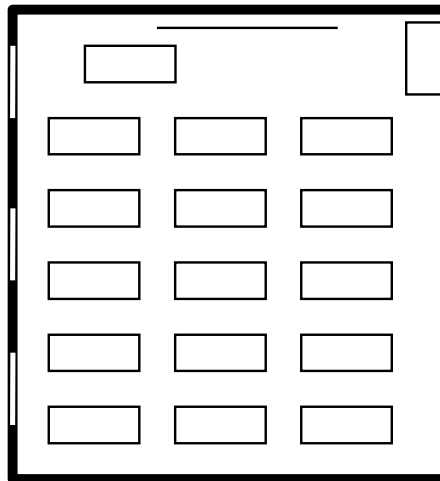
Deve-se dar a conhecer aos alunos a actividade, nomeadamente em que consiste, quais os tipos de prática que possibilita (competição, recreação, ensino), a sua história, os materiais e equipamentos utilizados (Mapa, Ponto de Controlo - Baliza + Picotador, Cartão de Controlo, Bússola, Calçado e Roupa), simbologia da marcação dos percursos (o triângulo indica o local de partida, o círculo numerado o ponto de controlo e dois círculos concêntricos a chegada).

Para tal podemos recorrer a vídeos e/ou a textos de apoio.

### Noção de Planificação

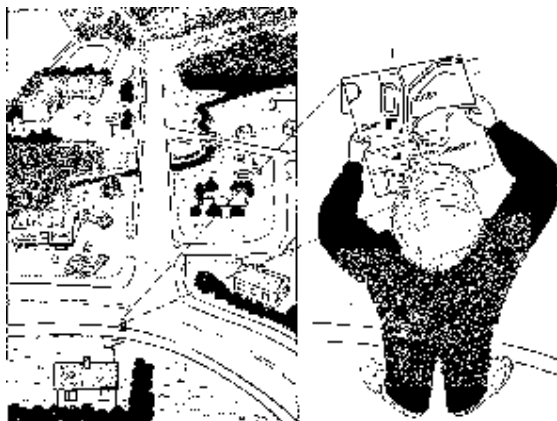
Devemos transmitir ao aluno noções básicas sobre a forma como é construído um mapa ( projecção vertical dos objectos), o que é possível através da representação de objectos simples e espaços reduzidos conhecidos pelos alunos, como por exemplo mesas, cadeiras, plintos ou mesmo da sala de aula e do ginásio.

**Actividade 1 - DESENHAR O SEU PRÓPRIO MAPA**  
Realizar desenhos (projecções 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”.



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

Quando o aluno tem acesso a um mapa deverá em primeiro lugar saber que espaço este representa, após o que deverá tentar indicar no mapa a sua localização. Para tal o professor deverá dar indicações sobre os pontos de referência (elementos característicos) do local em que se encontra e a sua representação no mapa. Após localizar com precisão o local em que se encontra o aluno deverá orientar o mapa de acordo com a disposição no espaço dos pontos de referência. Deveremos procurar transmitir ao aluno a sensação de estar dentro do mapa no local indicado.



**Actividade 2 - MARCAR UM PERCURSO PARA O COLEGA**

Os alunos agrupados em pares, utilizam o mapa da sala de aula ginásio, anteriormente realizado.

Um aluno de cada par sai da sala para possibilitar que o seu colega coloque (esconda) 3 balizas/cartão devendo depois e assinalar a sua correcta localização no mapa. Seguidamente entrega o mapa ao seu colega que vai localizar e recolher as balizas. Depois trocam de tarefas.

Para possibilitar a competição entre os alunos pode-se cronometrar o tempo que cada aluno demora a encontrar as balizas. Por cada baliza mal assinalada no mapa deve ser atribuída uma penalização (+/- 1 min).

**Localização e orientação permanente do mapa (Automatização do gesto)**

A aquisição desta etapa é de importância capital para o desenvolvimento das capacidades e conhecimentos dos alunos, pois dela depende a capacidade de realizar os percursos de forma correcta e com sucesso. Assim deveremos deixar bem clara a necessidade de manter o mapa permanentemente orientado, quer através das indicações dadas aos alunos quer através das situações de aprendizagem propostas. Nesta fase devemos também indicar aos alunos a "regra do polegar", dedo que se coloca no local em que nos localizamos e deve sempre acompanhar os movimentos efectuados. Esta regra quando bem executada permite indicar sempre com precisão e rapidez o local em que se encontra, uma vez que restringe a zona do mapa a consultar às imediações do local onde está colocado o dedo.

**Actividade 3 - DESLOCAMENTOS VARIADOS**

Utilizando um croqui do espaço da aula cada aluno realiza deslocamentos variados com mudanças de direcção de 90º procurando manter o mapa sempre orientado.

**Actividade 4 - JOGO DAS PALAVRAS RELACIONADAS**

Utilizando linhas marcadas no solo (Campos de jogos) marcar vários percursos no mapa. No início e fim de cada percurso encontra-se um cartão com duas palavras que se relacionam. Os alunos devem realizar o percurso sempre pelas linhas traçadas no solo e manter o mapa sempre orientado. O êxito na realização do percurso é verificado pela correcta relação entre as duas palavras.

**Actividade 5 - FORMAR PALAVRAS**

Utilizando o mapa das linhas do Campo de jogos marcar vários "pontos de controlo" no mapa, nos cruzamentos das linhas. No solo para materializar o percurso colocam-se letras que no conjunto de um percurso formam uma ou mais palavras. O conjunto de todos os percursos realizados pelos elementos de uma equipa formam uma determinada frase. O jogo pode ser realizado sob a forma de competição, em estafeta.

**Variante:** Para não se correr o risco de o aluno perceber antes de terminar um percurso qual é a palavra ou frase procurada pode-se realizar o jogo colocando as letras por ordem inversa ou arbitrária.

**Actividade 6 - ESTAFETA DAS "CADEIRAS"**

Fazer dois mapas diferentes para cada equipa apenas com o percurso de 9 a 12 postos de controlo. No ginásio (um espaço com 20x10 m) dispor o número de cadeiras 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.

## Dobrar o Mapa e Regra do Polegar

A possibilidade de manuseamento do mapa ao longo de todo o percurso facilita a sua leitura.

Normalmente o percurso indicado no mapa é muito menor que o mapa, havendo áreas de informação marginal que não são determinantes para a correcta leitura do mapa.



Salvaguardando as situações iniciais de aprendizagem em que os alunos necessitam de recorrer permanentemente à legenda do mapa, devemos dobrar o mapa de forma a reduzir o seu tamanho à área útil com um tamanho aproximado de 15 cm.

Quando agarramos o mapa o dedo polegar opõe-se aos restantes, pelo que ao ser colocado no local em que nos localizamos indica-nos a nossa localização.

Sempre que nos deslocamos o dedo deve acompanhar no mapa os movimentos efectuados.

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

### Actividade 7 - "PROMENADE"

Realizar um percurso com os alunos utilizando o mapa da escola.

Durante o percurso o professor explica a utilidade da utilização do mapa dobrado e da regra do polegar.

Esta actividade também serve para aprendizagem da leitura do mapa pois nela o professor chama a atenção para os diferentes elementos característicos existentes no terreno e a sua representação no mapa.

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

A aprendizagem da simbologia inserida no mapa e a sua relação com o terreno revela-se importante para o sucesso na realização de percursos de orientação, uma vez que permite uma fácil localização e orientação do mapa, bem como facilita a opção pelo trajecto mais correcto.

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.

Sempre que ocorra uma mudança no tipo de mapas utilizados devemos fazer uma recapitulação desta fase, chamando à atenção para as diferenças existentes na simbologia utilizada em cada mapa.

### Actividade 8 - ESTAFETA DAS LEGENDAS

Desenhar na frente de rectângulos de cartão símbolos existentes no mapa que os alunos estão a usar (Ex. Mapa da escola) e no verso escrever a legenda de outro símbolo. Os cartões são dispostos no chão ou debaixo de cones de sinalização a cerca de 10 m de distância do local onde se colocam as equipas. Os alunos são divididos em duas equipas sendo o número de elementos igual ou inferior ao número de cartões. Ao primeiro elemento de cada equipa é indicado um elemento (casa, árvore, etc.) que deve procurar. Após consultar o mapa e verificar como se representa o aluno dirige-se para junto dos cartões e procura o símbolo indicado. Depois de o encontrar o aluno vira o cartão e lê qual o símbolo que deve ser procurado pelo aluno seguinte (os cartões não podem ser retirados do local e devem ficar sempre com o símbolo voltado para cima). O jogo termina quando o último aluno da equipa encontrar o cartão com a palavra que o professor indicou no início.

Actividade 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.

Actividade 10 - PROCURAR A LEGENDA

Escrever em rectângulos de cartão palavras correspondentes às legendas existentes no mapa que os alunos estão a usar (Ex. Mapa da escola). Nos mapas (um para cada equipa que constitui o testemunho da estafeta) marcar a localização dos diferentes elementos característicos representados na legenda. O cartão correspondente ao primeiro elemento característico é colocado na partida, o do 2º elemento é colocado no local do 1º elemento e assim sucessivamente até ao ultimo elemento característico onde é colocado um cartão que indica o final da estafeta. O primeiro aluno de cada equipa vira o cartão colocado na partida e lê o primeiro elemento a ser procurado, seguidamente verifica qual é a sua representação e localiza-o no mapa, seguindo depois para o local sinalizado. Ao chegar ao local pretendido vê no cartão lá colocado o segundo elemento a ser procurado, regressando depois ao local de partida e indicando ao 2º aluno da equipa qual o elemento característico que deve procurar e assim sucessivamente até, encontrarem o cartão que indica o final da estafeta.

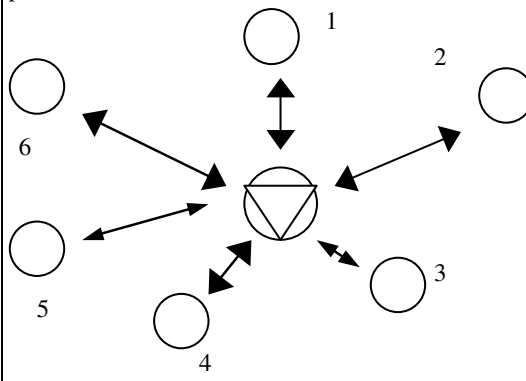
Variante: Realizar o jogo com equipas de 2 elementos ou em competição individual

**Realização de Percursos de Opção Simples**

Os alunos deverão realizar percursos na escola em que as opções para atingir os postos de controlo são, normalmente, simples e consistem na escolha do trajecto mais curto para atingir o ponto de controlo.

Actividade 11 - PERCURSO DE IDA e VOLTA

Situação de fácil organização, em que os alunos realizam o percurso a partir de um ponto central, onde regressam após a marcação de cada ponto de controlo. Esta situação possibilita um maior controlo da actividade dos alunos.

Actividade 12 - PERCURSO FORMAL

Os percursos formais na escola e no exterior devem ser escolhidos e realizados de forma progressiva em função do seu grau de dificuldade. Começa-se por realizar percursos a pares e depois individualmente. Ter em atenção que as capacidades de orientação e a autonomia desenvolve-se quando os alunos são participantes activos e realizam as actividades e situação real.

## ESTRUTURAÇÃO DOS CONTEÚDOS

### 1ª Aula

Local: Sala

Duração: 45 min

Conteúdos	Actividades	Objectivos	Material	
			Mapa	Outro
Enquadramento da Orientação	Visionamento de 1 vídeo ou Explicação da Actividade	Conhecer a modalidade e as suas formas de prática		Televisor e Vídeo Retroprojector
Noção de Planificação	Desenhar Mapa da Sala Aula	Adquirir a noção de como são representados os objectos	Esboços da sala aula (com paredes, portas e janelas)	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”/Cartão Cronómetro

### 2ª Aula

Local: Ginásio ou Campo Exterior

Duração: 45 min

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

Conteúdos	Actividades	Objectivos	Material	
			Mapa	Outro
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
	Estafeta das “Cadeiras”	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)

### 3ª Aula

Local: Escola (Exterior)

Duração: 45 min

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

Conteúdos	Actividades	Objectivos	Material	
			Mapa	Outro
Dobrar o mapa e Regra do Polegar	Percurso Guiado	Realizar deslocações com o mapa sempre orientado e assinalar a sua posição com o polegar”	Orto-Fotomapa ou Fotografia aérea sem percurso	
Percursos 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 transpôr.	3 mapas (Fotografia Aérea) de cada percurso	Percurso Permanente ou x(nº postos controlo) Balizas ou Fitas Picotadores ou Lápis de côr Cartões de controlo



**4ª Aula**

Local: Ginásio ou Campo Exterior

Duração: 45 min

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

Conteúdos	Actividades	Objectivos	Material	
			Mapa	Outro
Leitura do mapa	Estafeta das Legendas	Conhecer os símbolos mais comuns, utilizados nos mapas de Orientação	2 mapas com legenda (Ideal escala 1/5000)	Cartões com os Símbolos
	Jogo de Memorização		3 mapas com pontos marcados (qualquer Escala) 1 mapa “limpo” e plastificado para cada aluno.	10 Marcadores

**5ª Aula**

Local: Escola (Exterior)

Duração: 45 min

Conteúdos	Actividades	Objectivos	Material	
			Mapa	Outro
Percursos de Opções Simples	Percorso Formal	Orientar o mapa para tomar decisões Realizar opções tendo em atenção, na tomada de decisão, a distância a percorrer e os obstáculos a transpôr.	1 mapa da escola com simbologia de orientação para cada aluno	Percorso Permanente ou X (nº postos controlo) Balizas ou Fitas Picotadores ou Lápis de cor Cartões de controlo

## ***FONTES DE INFORMAÇÃO***

### **Bibliografia**

Hasselstrand, Gunnar

Learning orienteering step by step  
IOF, Sweden, 1987

Mendonça, Camilo

Corrida e Orientação na Escola  
Horizonte, 3 (17), Jan/Fev 1987, pp.154-159

Mendonça, Camilo

Orientação - Desporto na Natureza  
Col. Desporto e Sociedade, nº1, DGD, Lisboa, 1987

Norman, Bertil; Yngstron, Arne

Orienteering Technique From Start to Finish  
The Swedish Orienteering Federation, Sweden, 1991

Renfrew, T.; McNeill, Carol; Palmer, Peter

Orienteering for the Young - Guidelines  
IOF, Sweden, 1993

### **Internet**

<http://www.fpo.pt/> - Informação sobre Orientação em Portugal. Contém informações sobre: Calendários de provas, Resultados, Formação, Documentos de Apoio (para download), Revista Orientação, Localização dos Mapas de Orientação, Links (Sites de Clubes, IOF - Federação Internacional, ...), etc.

<http://www.oriestareja.com/> - Ficha Técnicas sobre Orientação (Actividades de Orientação na sala de aula)

<http://www.gd4caminhos.com> - Site bem concebido, com informação que explica e dá exemplos do que é a modalidade, Simbologia dos mapas, Sinalética dos postos de controlo, etc.