

Formação Contínua de Professores no Desporto Escolar
“O processo de ensino e aprendizagem da Orientação”

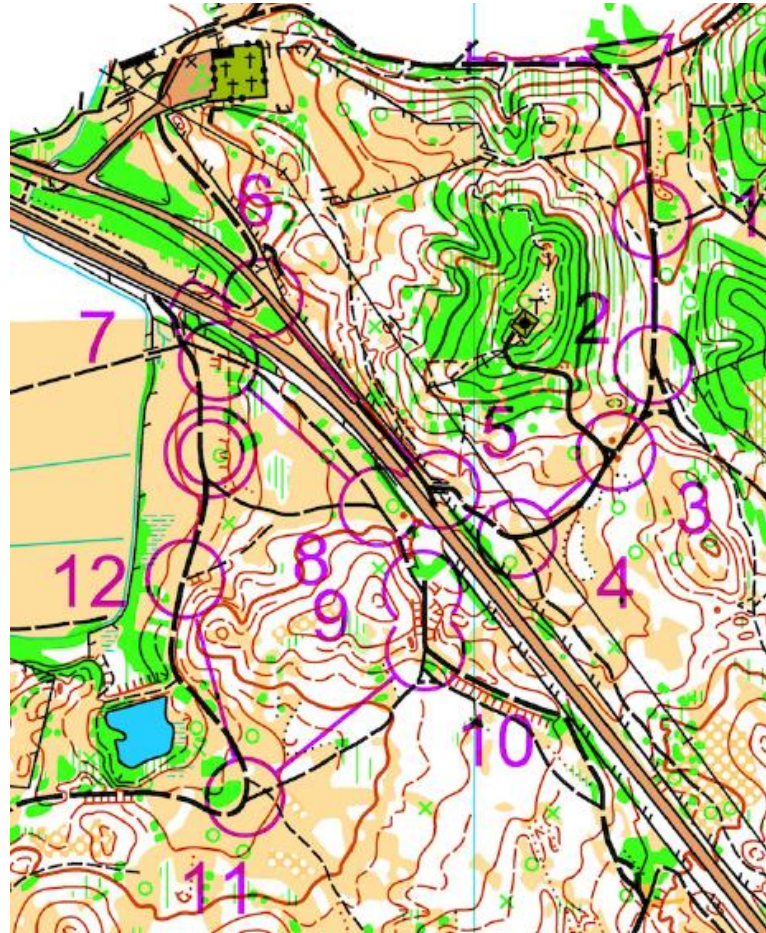
Níveis de Aprendizagem e Didática

29 jun a 17 jul 20

Níveis de Aprendizagem/Dificuldade

T 17	Orientação em áreas com muito detalhe técnico	Nível 6
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	Nível 5
T 14	Pontos sem grandes referências de relocalização	
T 13	Simplificação do relevo em pernadas longas	Nível 4
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	Nível 3
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	Nível 2
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 pernada)	
T 2	Alterar as referências lineares nos pontos (intercepção de referências lineares)	Nível 1
T 1	Manter as mesmas Referências lineares	
Não existem escolhas de Itinerário, sendo o percurso naturalmente perceptível		

NÍVEL 1



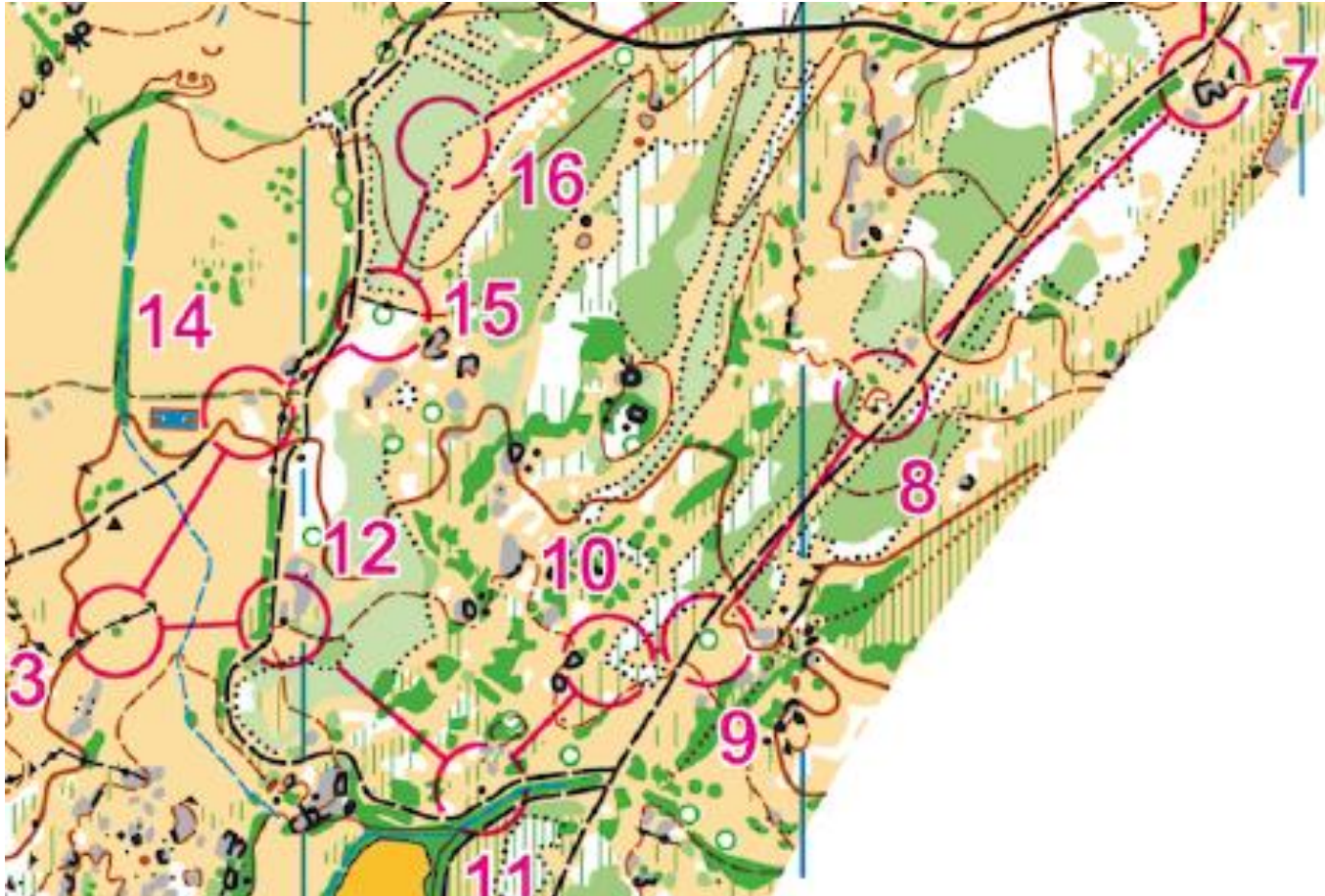
T 2 Alterar as referencias lineares nos pontos (intercepção de referencias lineares)

T 1 Manter as mesmas Referencias lineares

Não existem escolhas de Itinerário, sendo o percurso naturalmente perceptível

Nível 1

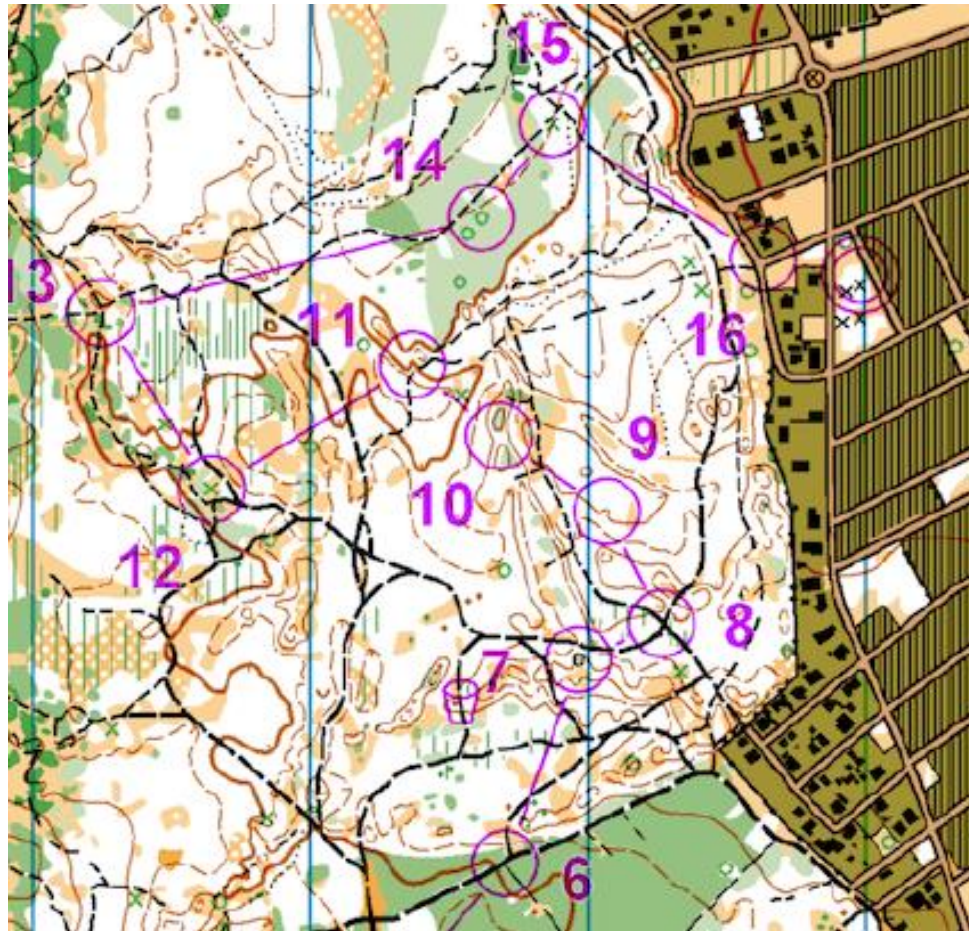
NÍVEL 2



- 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

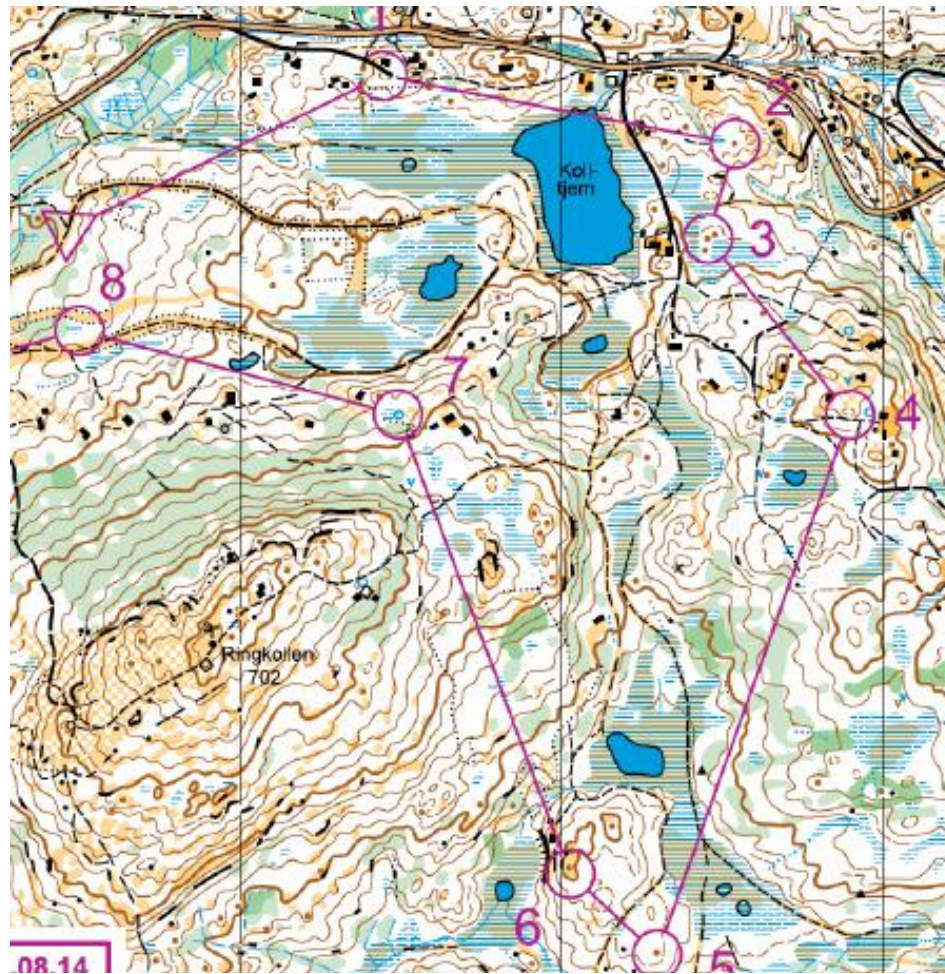
NÍVEL 3



- T 10 Peneda 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 realocização
- 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

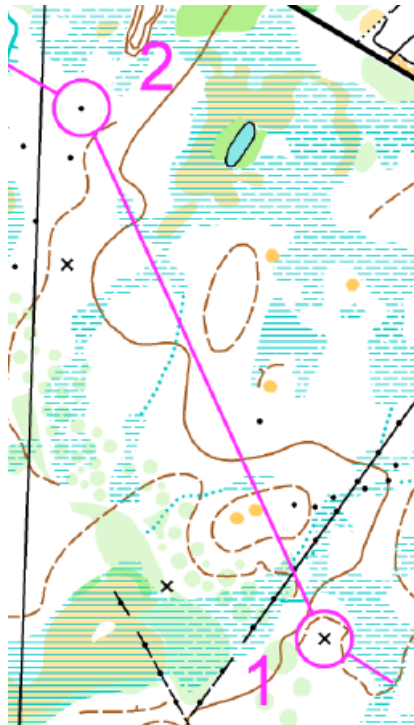
NÍVEL 4



- T 13 Simplificação do relevo em pernadas longas
- 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

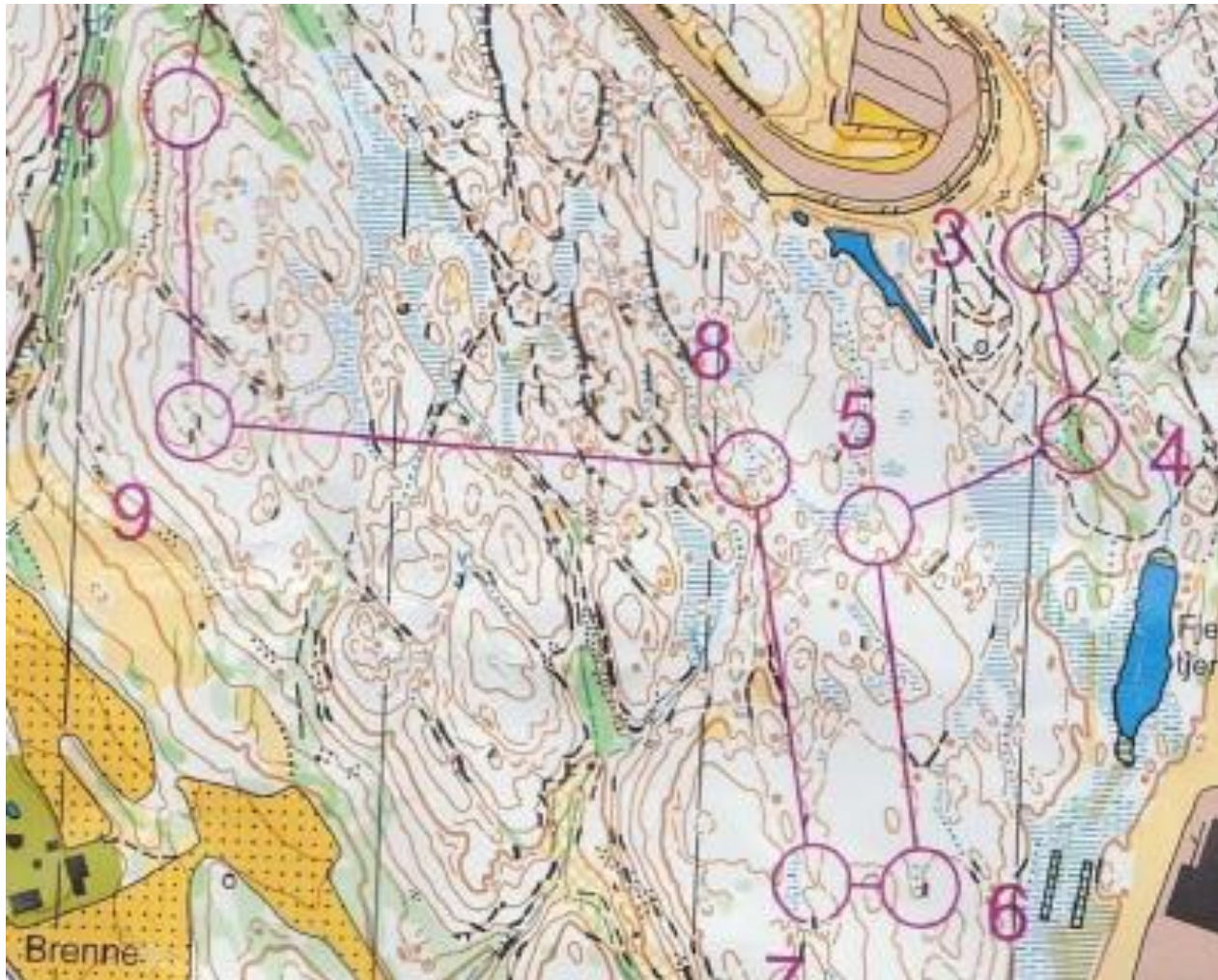
Nível 4

NÍVEL 5/6



T 17	Orientação em áreas com muito detalhe técnico	Nível 6
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	Nível 5
T 14	Pontos sem grandes referencias de relocalização	

NÍVEL 5/6



DIDÁTICA PASSO A PASSO

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.

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, como por exemplo mesas, cadeiras, plintos ou mesmo da sala de aula e do ginásio.

DIDÁTICA PASSO A PASSO

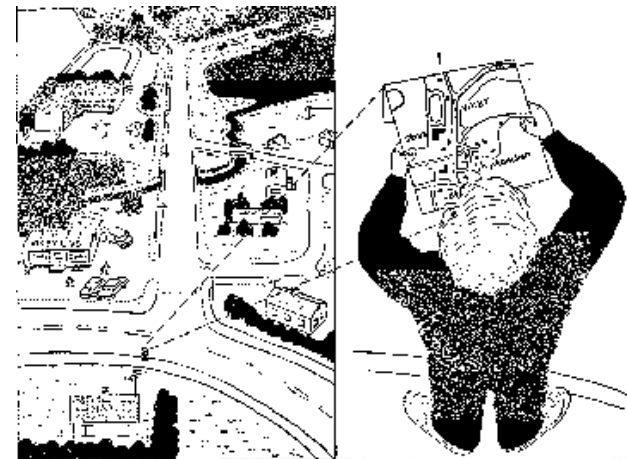
NÍVEL INTRODUÇÃO

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 ter 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 AVANÇADO

14 - 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.

DIDÁTICA PASSO A PASSO

NÍVEL AVANÇADO

15 - 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 AVANÇADO

19 - 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.

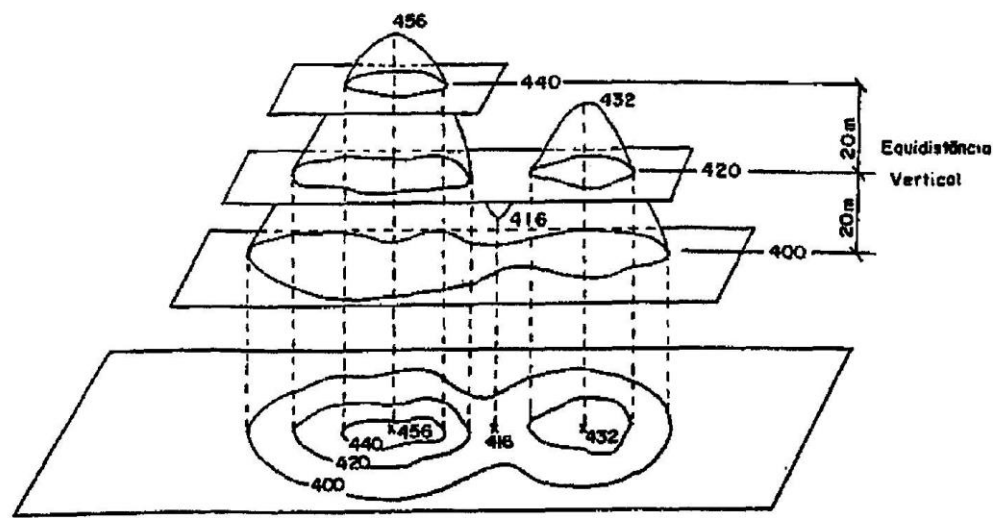
DIDACTICA PASSO A PASSO

NÍVEL AVANÇADO

20 - 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

21 - 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.

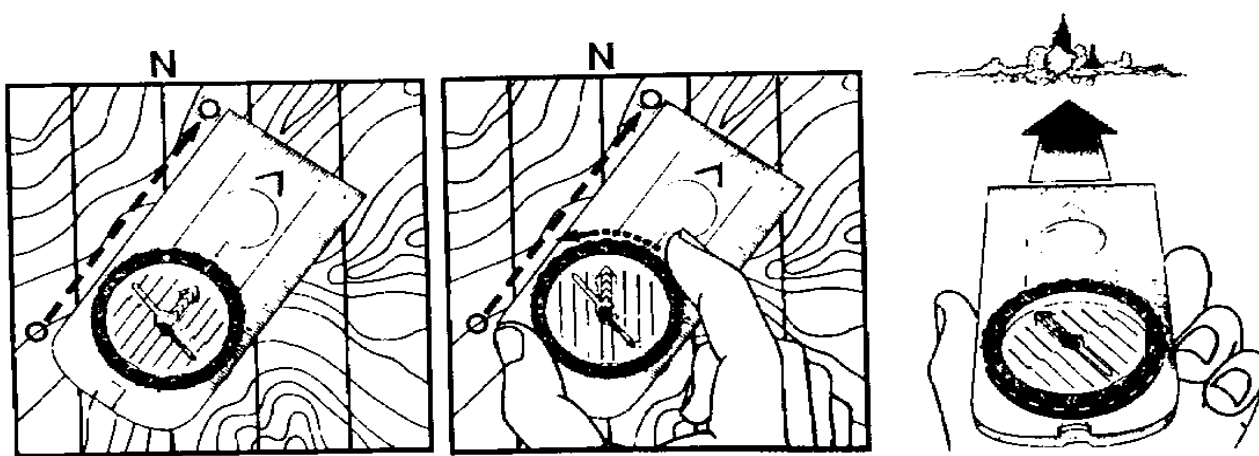
Neste passo devemos começar a habituar os alunos a indicar no mapa (marcar com uma caneta) as opções realizadas e analisar as opções realizadas.

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.