

Documento de apoio para
Ações de Formação de
praticantes de Orientação

Documento de apoio para Acções de Formação de praticantes de Orientação



INDICE

Introdução

O que é a Orientação?

Um pouco de História

As disciplinas de Orientação

Formas de Organização das Actividades

Estruturação dos Conteúdos

Técnicas Elementares

Orientação ao Longo de uma Referência Linear

Técnicas Avançadas

Bibliografia

INTRODUÇÃO

A Orientação é uma das actividades desportivas que, nos últimos anos, se tem desenvolvido de forma muito acentuada, como resultado de tendências sociais actuais, em que o indivíduo procura cada vez mais actividades de lazer ligadas aos grandes espaços e de cariz ecológico.

A Orientação é actualmente uma modalidade com larga aceitação no meio escolar e já faz parte do currículo de muitas escolas, de tal forma que actualmente quando nos referimos a "Orientação" já os nossos interlocutores a associam a uma actividade realizada com um mapa na qual pretendemos realizar um percurso durante o qual devemos interpretar a informação contida neste.

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). Estas valências justificam claramente a existência da Orientação nos programas de Educação Física.

No entanto continua a existir uma grande lacuna ao nível da formação inicial dos professores, que regra geral não tiveram qualquer tipo de formação a este nível, ou quando ela ocorreu teve apenas um carácter de experimentação.

Pretendemos com esta acção aprofundar um pouco os conhecimentos e competências ao nível das técnicas da Orientação de forma a dotar os professores de capacidades para abordarem de uma forma mais consistente o ensino da Orientação.

O documento de apoio que aqui apresentamos serve como meio complementar de informação aos participantes nas acções de formação. A sua consulta não dispensa a participação nas sessões teóricas e práticas da acção de formação, constituindo um reforço aos conteúdos nela tratados.

O QUE É A ORIENTAÇÃO?

Podemos considerar que todas as actividades em que se recorre à utilização de um mapa, ou em que pretendemos fazer uma opção sobre o melhor trajecto a realizar entre dois locais são Orientação.

No entanto, como modalidade desportiva definimos a Orientação como sendo uma actividade em que o praticante tenta realizar no menor tempo possível um percurso, previamente definido e marcado num mapa, sendo obrigado a visitar pela ordem definida no mapa um conjunto variável de postos de controlo que estão materializados no terreno por uma "baliza" e um pequeno alicate de plástico que o praticante usa para comprovar que esteve nos postos de controlo, através do preenchimento de um cartão de controlo que recebe na partida.

UM POUCO DE HISTÓRIA

A Orientação é uma modalidade desportiva com mais de 100 anos que teve origem na Escandinávia (Suécia e Noruega), região onde é muito popular e de onde são os melhores praticantes.

Em Portugal a modalidade é muito mais recente tendo aparecido inicialmente no meio militar e só depois passou para a sociedade civil.

Algumas datas significativas

1850 – A Orientação aparece como actividade desportiva na Escandinávia
1897 – 1ª Prova de Orientação – Noruega
1932 – 1º Encontro Internacional (Suécia/Noruega)

1961 – Criação da IOF (Federação Internacional de Orientação)
1966 – 1º Campeonato do Mundo (Finlândia)
1973 – 1º Campeonato das Forças Armadas Portuguesas
1985 – Execução do 1º mapa de Orientação em Portugal
1991 – 1ª participação de Portugal num Campeonato do Mundo
1993 – 1º Campeonato Nacional

AS DISCIPLINAS DA ORIENTAÇÃO

As diferentes formas de prática de Orientação relacionam-se com os meios de locomoção utilizados ou ainda com o meio em que se desenvolve a actividade, sendo no entanto a capacidade de leitura do mapa e de decisão na escolha de itinerários o factor essencial para a prática da actividade.

A Federação Internacional de Orientação (IOF) reconhece e desenvolve quadros competitivos em 4 disciplinas, Orientação Pedestre, Orientação em Ski, Orientação em BTT e "Trail Orienteering"

Orientação Pedestre

ma original da prática da Orientação, em que o meio de locomoção é a corrida (ou andar), existindo 3 tipos de competições, relacionadas com o tipo de percurso a realizar.

Prova Clássica - Com duração de 75 a 90 minutos, para Homens e 60 a 70 minutos para Mulheres, em que o skill predominante deverá ser a escolha do melhor itinerário para realizar os percursos intermédios entre 2 pontos (route choice).

Prova Curta - Com duração de 25 minutos, para Homens e Mulheres, em que os pontos de controlo estão situados mais próximos, são muito técnicos e o skill predominante deverá ser a leitura detalhada (fina) do mapa e uma elevada concentração ao longo do percurso.

Prova Longa - Com duração superior a 2 horas, sendo uma forma de competição pouco usada.

Prova de Estafetas - Provas para 2 ou mais participantes por equipa que participam consecutivamente na prova, sendo a partida de todos os primeiros concorrentes feita em simultâneo. Em Portugal as equipas concorrentes ao Campeonato Nacional são formadas por 3 concorrentes e no Campeonato do Mundo por 4 concorrentes. Os percursos têm, normalmente, entre 45 e 65 minutos para Homens e 30 e 50 minutos para Mulheres.

Orientação em Ski

Forma bastante divulgada nos países do Norte da Europa, sendo inclusive modalidade do programa das próximas Olimpíadas de Inverno. No terreno são abertos trilhos para facilitar a locomoção, sendo estes assinalados no mapa a cor verde e classificados quanto à sua transitabilidade.

Orientação em BTT

Forma de prática da Orientação com grande número de adeptos, principalmente em França, Espanha e República Checa. Podem realizar-se actividades com os Mapas normais de Orientação, no entanto existem normas específicas quanto à elaboração dos mapas, onde os caminhos são classificados quanto à sua transitabilidade e largura. A escala utilizada é normalmente 1/20.000.

"Trail Orienteering"

Forma de prática da Orientação vocacionada para deficientes motores, com percursos específicos em que a competição não se realiza cronometrando a duração do percurso, mas pela quantidade de pontos de controlo marcados correctamente. Para cada ponto de controlo existem várias balizas no elemento característico ou próximo dele, devendo o concorrente indicar qual delas está correctamente colocada.

Orientação a Cavalo

Forma de prática pouco divulgada, com características similares à Orientação em BTT.

Orientação em Canoa/Vela

A forma mais comum é em canoa, normalmente em albufeiras e lagos com margens muito recortadas por enseadas e braços de rio.

Orientação Sub-Aquática

Uma forma muito particular de Orientação que recorre a mapas específicos com a representação do relevo do fundo do mar ou de lagos.

Orientação em Viaturas TT

Esta forma de prática de Orientação não é reconhecida pela IOF, uma vez que tutela apenas as variantes da Orientação que se realizam sem recurso a meios motorizados. Em Portugal ainda não foram realizadas actividades específicas desta forma de prática de Orientação, mas ela é utilizada nos Passeios todo-o-terreno e também em algumas competições de TT. A este nível está um pouco em desuso nas competições mais importantes, talvez devido ao facto de que o factor potência das viaturas utilizadas é relegado para segundo plano, visto que a qualidade da navegação se torna o factor preponderante.

Orientação em Montanha

Actividade associada à prática do Montanhismo, na realização de marchas em áreas montanhosas em que a leitura e interpretação de mapas, nomeadamente do relevo é factor determinante na sua realização.

Orientação em parques (Park Orienteering)

Forma recentes de prática de Orientação surgida da necessidade de promover a modalidade, tornando-a mais espectacular. São provas de curta duração realizadas em espaços pequenos em que as capacidades fundamentais são a velocidade de execução (decisão e picotagem do cartão) e a resistência de média duração.

Orientação em Zonas Edificadas (City "O")

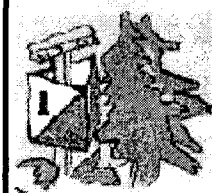
Surgiu com o mesmo objectivo da Orientação em parques, realiza-se em cidades utilizando mapas do tipo dos toponímicos (roteiros das cidades).

Orientação Nocturna

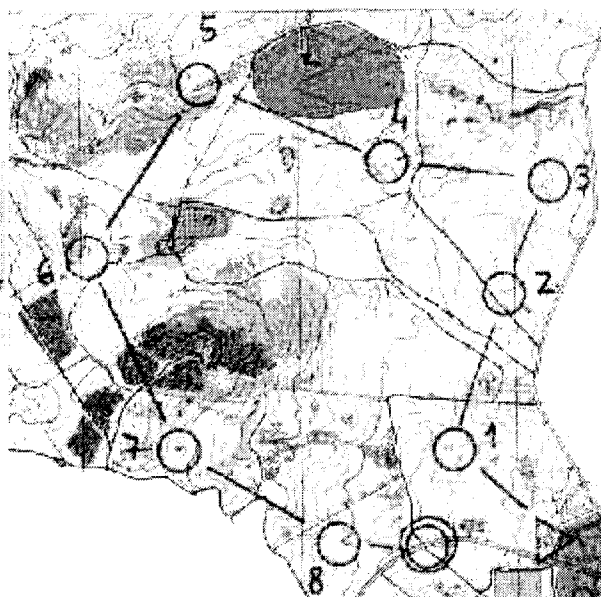
Forma de prática bastante remota que conta com muitos adeptos, coloca os concorrentes com a dificuldade acrescida de realizar a prova com visibilidade reduzida (é permitida a utilização de iluminação artificial).

FORMAS DE

Percurso



sendo
evitar que os
de realização
materializados
branca com 30
que comprova a



ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES

Formal

Tipo de percurso normalmente utilizado na Orientação Pedestre, em que o mapa é marcado previamente, sendo a partida assinalada por um triângulo de 6 mm de lado, os pontos de controlo por círculos numerados de 5 mm de diâmetro e a chegada por dois círculos concêntricos de 5 e 7 mm. Os pontos de controlo são unidos, segundo a sua ordem, por traços que não intersectam os círculos, normalmente dispostos de forma circular de modo a concorrentes tenham vantagem em alterar a ordem dos pontos de controlo. Os pontos de controlo são no terreno por prismas triangulares de cor laranja e cm de lado (balizas) a que se associa um picotador passagem pelo ponto de controlo e um código de

identificação formado por dois dígitos.

Percurso Permanente

A existência de percursos permanentes nas escolas e nos espaços verdes circundantes (parques, pequenos bosques, etc.) é de particular interesse para a abordagem da Orientação a nível curricular ou mesmo extracurricular.

Vantagens

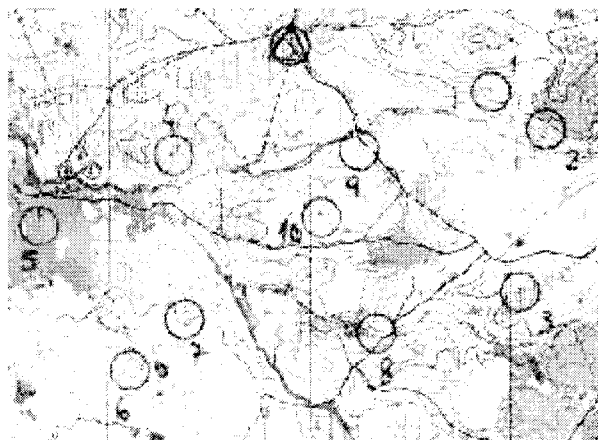
- A Organização das aulas é facilitada
- Menor tempo de Gestão da actividade
- Possibilita a abordagem da Orientação por todos os professores, mesmo os menos habilitados tecnicamente
- Permite ter em actividade de um número elevado de alunos

Desvantagens

- As acções de confirmação da passagem pelo ponto de controlo são diferentes das utilizadas num percurso formal.
- Pela razão anterior é possível confirmar a passagem pelo ponto de controlo sem ir ao local, se alguém que foi ao local disser qual é o código de letras (números ou objectos) inscrito no local.

PONTUAÇÃO (SCORE 100)

Num	Cod.	Pontos
1	31	10
2	45	10
3	55	15
4	70	10
5	69	5
6	40	15
7	33	10
8	48	5
9	50	5
10	51	10



Neste tipo de organização são marcados mapas com a partida a chegada e vários pontos de controlo, não sendo indicada a ordem de realização dos pontos de controlo e é associado a cada ponto uma pontuação em função do grau de dificuldade. Normalmente é atribuído um tempo máximo de realização da prova e o objectivo desta é realizar o maior número de pontos no tempo determinado. Na variante Score 100 o objectivo é realizar cem pontos.

Vantagens

- Permite a partida de todos os concorrentes em simultâneo;
- Desenvolve capacidades de definição de estratégias associadas à gestão do tempo disponível para a realização da actividade e da pontuação obtida;
- Desenvolve a noção de ritmo associado às distâncias e escalas dos mapas.

Desvantagens

- Como a opção relativa aos pontos a visitar depende dos alunos torna-se difícil definir percursos que respeitem a progressão na aprendizagem.

PERCURSO EM LINHA



No mapa, através de setas e linhas, é indicado o percurso exacto que os alunos devem realizar, não sendo indicada a localização dos pontos de controlo. No terreno são colocados os pontos de controlo em elementos característicos por onde passa o percurso definido. Durante a realização do percurso os alunos devem descobrir os pontos de controlo e assinalar no mapa o local em que se encontram.

Vantagens

- Permite a definição de percursos adaptados ao nível técnico dos alunos, bem como as técnicas a utilizar;
- Maior controlo dos alunos uma vez que se define os locais por onde devem passar.

Desvantagens

- Pouco específico em relação à situação formal da prática da Orientação.

ESTAFETAS

Combinação de 2 ou mais percursos realizados consecutivamente por equipas, sendo a partida de todos os primeiros concorrentes feita em simultâneo e a totalidade dos percursos igual para todas as equipas, mas os diferentes participantes realizam percursos diferentes.

Vantagens

- Competição directa entre as equipas;
- Maior acompanhamento do desenrolar da prova;
- A actividade de grupo é mais motivante.

Desvantagens

- A organização é mais complexa;
- A existência de muitos pontos de controlo no terreno, pode levar a maior número de erros na marcação dos cartões de controlo.

PERCURSOS DE IDA-E-VOLTA (ou vela de Moinho)

Situação de fácil organização, em que os alunos realizam o percurso a partir de um ponto central, onde regressão após a marcação de cada ponto de controlo. Pode também ser uma forma simplificada de marcação dos percursos de uma estafeta.

Em situações com alunos de diferentes níveis de prestação podemos marcar no mesmo percurso (ex. C) dois pontos fáceis (1 e 4) e dois mais difíceis (2 e 3), realizando os alunos de nível mais avançado a totalidade do percurso e os outros apenas uma parte.

Vantagens

- Maior controlo da actividade dos alunos;
- Permite o trabalho com alunos com níveis diferentes;
- O trabalho de marcação dos mapas é facilitado, uma vez que o mesmo mapa é utilizado por vários alunos;
- É possível ter uma maior quantidade de alunos em actividade em simultâneo.

Desvantagens

- Normalmente o regresso ao ponto de partida é uma opção que o aluno já conhece.

PERCURSO NORUEGUÊS

Nesta forma de organização o percurso não está previamente marcado no mapa. Assim, ao realizar este tipo de percurso, na partida temos um mapa onde está marcado o triângulo da partida e o 1º ponto de controlo, que devemos copiar para o nosso mapa que nos foi entregue em branco. À medida que se realiza o percurso vamos sabendo para onde nos devemos dirigir.

Vantagens

- O trabalho de marcação dos mapas é muito menor uma vez que só são marcados os mapas que se colocam nos pontos de controlo;
- É possível ter uma grande quantidade de alunos em actividade, mesmo sem conhecimento prévio do número de participantes;
- Podemos realizar a actividade em espaços mais reduzidos uma vez, que não é necessário que o percurso seja circular.

Desvantagens

- Os erros na marcação do mapa impedem a realização do percurso;
- Perde-se muito tempo nos pontos de controlo para marcar o mapa.

PERCURSO DE OPÇÃO MÚLTIPLA

Na marcação dos mapas assinalam-se dois ou mais círculos para cada ponto de controlo (1a, 1b ; 2a, 2b ; ...) Em cada ponto de controlo é colocado um cartaz com uma questão, e várias respostas. Cada resposta à questão corresponde a um dos círculos assinalados no mapa, pelo que dependendo da resposta os alunos dirigem-se para um dos locais assinalados. Se responderem correctamente encontram o ponto de controlo seguinte, se não, terão de voltar ao ponto anterior e responder correctamente.

Pode-se simplificar a organização implementando esta situação em Percurso Norueguês.

Vantagens

- Esta forma de organização permite a inter-disciplinariedade entre os conteúdos da Orientação e outras disciplinas;
- Podemos realizar a actividade em espaços mais reduzidos uma vez, que não é necessário que o percurso seja circular.

- As capacidades cognitivas dos alunos são determinantes para o sucesso sendo a capacidade de corrida menos importante.

Desvantagens

- A organização é um pouco complexa;
- Em situação de competição esta forma de organização é pouco específica.

ESTRUTURAÇÃO DOS CONTEÚDOS

TÉCNICAS ELEMENTARES

LEITURA DO MAPA

- Noção de Planificação
- A Legenda
- Localização e Orientação do Mapa Através dos Pontos de Referência
- Dobrar o Mapa
- Regra do Polegar
- Manter o Mapa Permanentemente orientado
- Noção das Distância e Escalas

ORIENTAÇÃO AO LONGO DE UMA REFERÊNCIA LINEAR

- Percurso com Uma Única Opção
- Percurso com Várias Opções
- Localizar Objectos Próximo de Referências Lineares

REALIZAÇÃO DE PEQUENOS ATALHOS

- Cortar Cantos
- Atalhos em Direcção a Elementos que Limitam o Percurso

BÚSSOLA

- Como Auxiliar para Orientar o Mapa
- Processos Expeditos de Determinação da Direcção N-S

TÉCNICAS AVANÇADAS

LEITURA DO RELEVO

- Noção de Relevo e sua Planificação
- Verificar a Estrutura do Terreno (colinas e reentrâncias importantes)

BÚSSOLA

- Realização de Percursos em Direcção a Referências Lineares

ESCOLHER UM PONTO DE ATAQUE

- Procurar Primeiro os Elementos de Maior Dimensão
- Utilizar Pontos de Referência Óbvios na Proximidade do Itinerário

ORIENTAÇÃO DETALHADA

- Áreas com Pouco Detalhe ou Vários Elementos Idênticos
- Áreas com relevo Muito Detalhado
- Pontos em Encosta

RELOCALIZAÇÃO

PLANEAR O ITINERÁRIO

- Para Onde Vou?
- Por Onde Vou?
- Como Vou?

A TÉCNICA NO PONTO DE ATAQUE

TÉCNICAS ELEMENTARES

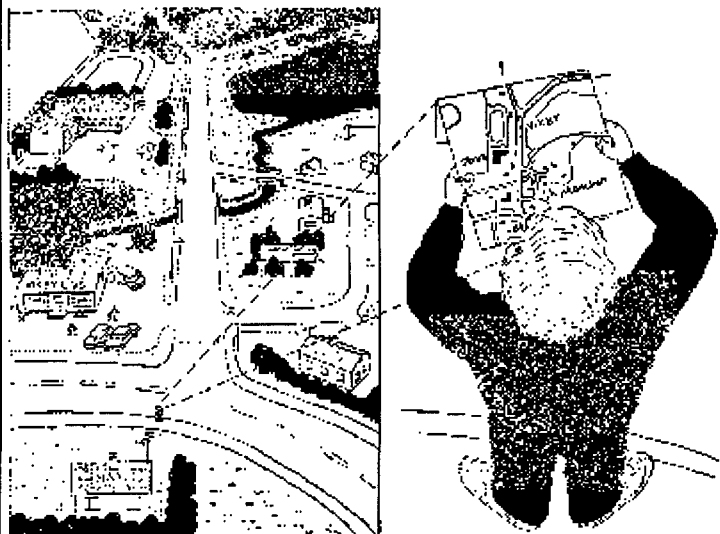
LEITURA DO MAPA

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.

A Legenda

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

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.

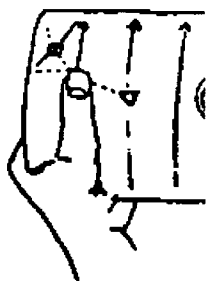
Dobrar o Mapa

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.

Regra do Polegar



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.

Manter o Mapa Permanentemente Orientado

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.

Noção das Distâncias e Escalas

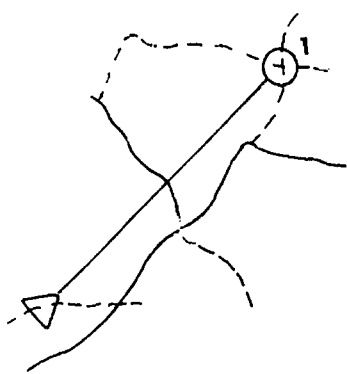
A noção do espaço percorrido ou a percorrer pelos alunos durante a realização do percurso, também é importante para o seu sucesso. Assim o aluno deverá saber relacionar o espaço representado no mapa e a sua correspondência no terreno. A noção dos espaços percorridos desenvolve-se com a prática e é possível de ser melhorada através da contagem de passos que estando aferidos dão uma informação sobre o espaço percorrido.

ORIENTAÇÃO AO LONGO DE UMA REFERÊNCIA LINEAR (percurso com "corrimão")

Percursos com Uma Única de Opção

Nas primeiras situações de realização de percursos em espaços mais amplos, que os alunos desconhecem, devemos marcar percursos que garantam o sucesso dos alunos.

Assim, 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 trajecto a realizar, como por exemplo em todos os cruzamentos de caminhos.



Percurso com Várias Opções

Neste "passo" os percursos são marcados de forma que os alunos realizam várias opções entre dois pontos de controle, sendo que se mantém a características de se utilizarem as referências "corrimão" para atingir os pontos de controle.

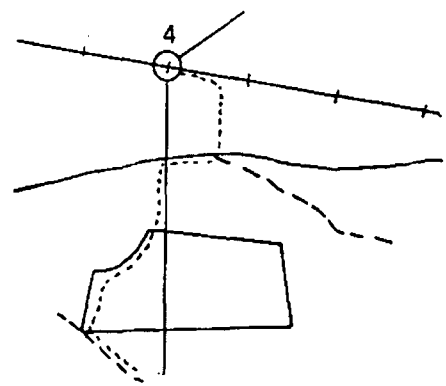
Localizar objectos próximo de referências lineares

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

REALIZAÇÃO DE PEQUENOS ATALHOS

Cortar Cantos

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



Atalhos em direcção a elementos que limitam o percurso.

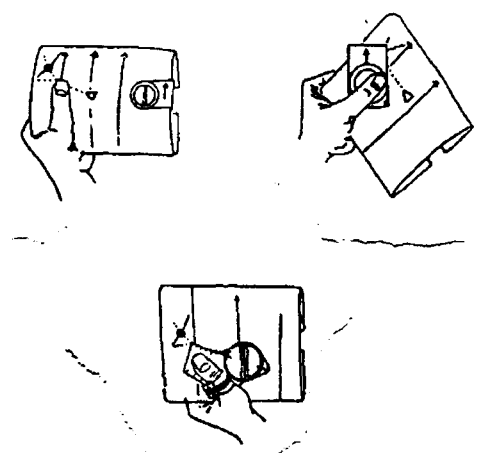
A realização dos atalhos é feita em direcção a elementos característicos importantes (estradas, caminhos, áreas abertas, linhas de alta tensão, etc.), que estão colocados perpendicularmente à direcção do deslocamento, constituindo assim, como que barreiras que limitam o trajecto.

INTRODUÇÃO DA BÚSSOLA

A introdução da bússola acontece só nesta fase do processo de aprendizagem por considerarmos que apesar desta ser um objecto novo e aliciante para o aluno 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.

Como Auxiliar para Orientar o Mapa

A grande utilidade da Bússola centra-se na possibilidade de aumentarmos a velocidade de execução nomeadamente para orientar o mapa. Basta para tal fazer coincidir a direcção das meridianas do mapa com a agulha da bússola.



Processos Expeditos para Orientar o Mapa

Podemos recorrer a outras formas de Orientação para localização das direcções Norte e Sul sem utilizar a bússola, fazemos nesta fase a sua abordagem.

As indicações recolhidas no terreno (disposição do musgo na parte voltada a norte das árvores e rochas) ou através dos astros (movimento do sol ao longo do dia e posição da estrela polar durante a noite) contribuem para esta aquisição

Também a utilização de mapa com meridianos e indicação do norte permite a aquisição de um sentido de Orientação mais elaborado, uma vez que estando o mapa correctamente orientado pelo terreno, indica-nos a direcção Norte.

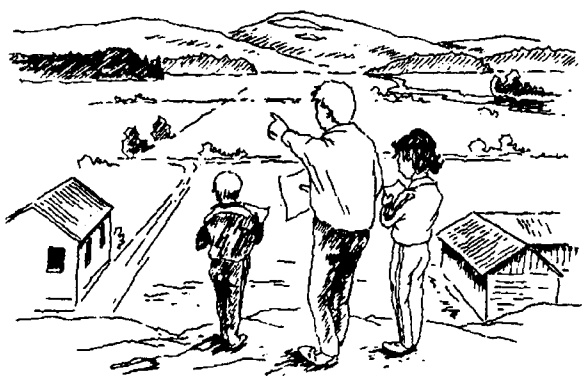
TÉCNICAS AVANÇADAS

LEITURA DO RELEVO

O conhecimento do relevo e a sua correcta leitura no mapa é importante quando se efectuam percursos de Orientação, uma vez que constitui um elemento característico de grande fidelidade que permite uma "navegação" com grande precisão e uma correcta dosagem do esforço a realizar através da opção pelos trajectos mais eficazes.

A aquisição dos conhecimentos da 3ª dimensão é fundamental para o sucesso na realização de percursos de Orientação técnicos em que os pontos de controlo estão colocados nos acidentes do terreno (reentrâncias, esporões, colinas, depressões, etc.).

Noção de Relevo e sua Planificação



Neste passo o professor deve 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 é o mais alto, a inclinação das suas vertentes, etc.

Verificar a Estrutura do Terreno

Quando pretendemos tomar uma opção sobre o melhor itinerário a realizar a noção da estrutura do terreno possibilita-nos realizar opções

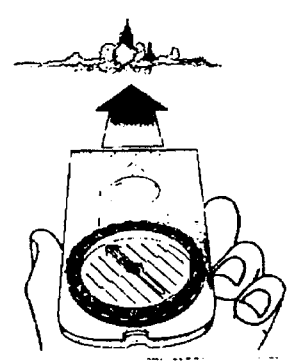
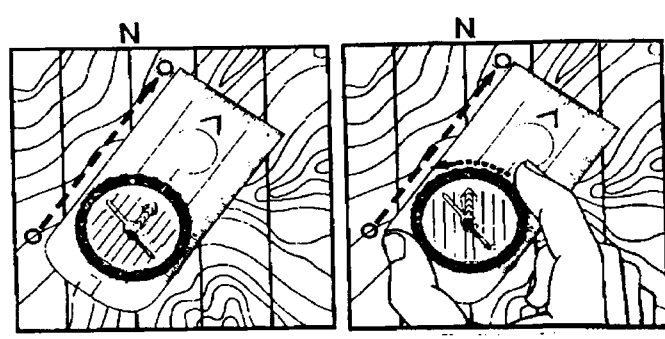
mais correctas. Assim, numa leitura "grosseira" devemos visualizar as formas principais do terreno, ficando a leitura detalha restrita à zona dos pontos de controlo.

BÚSSOLA

Só quando os alunos adquiriram 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.

Realização de percursos a azimute em direcção a referências lineares

Na aprendizagem desta etapa deveremos descrever o funcionamento da bússola, a técnica de determinar e seguir a direcção determinada pelos azimutes (técnica 1-2-3), bem como os riscos desta técnica de Orientação e a forma de prevenir enganos (Aiming-off).



ESCOLHER UM PONTO DE ATAQUE

Ao pretendermos realizar um posto de controlo situado num elemento afastado de referências lineares devemos optar por escolher primeiro um elemento mais fácil para qual nos dirigimos e só depois procuramos o ponto propriamente dito.

Procurar Primeiro os Elementos de Maior Dimensão

Os elementos de maior dimensão são mais evidentes e muito mais fáceis de localizar. Primeiro procuramos os elementos de maior dimensão e depois os menores.

Utilizar pontos de referência óbvios na proximidade do itinerário.

Muitas vezes os pontos de controlo estão situados afastados do itinerário que seguimos e não nos é possível encontrar um ponto de ataque na sua proximidade. Nesta situação devemos procurar também os pontos de ataque situados no lado oposto aos pontos.

ORIENTAÇÃO DETALHADA

Áreas com Pouco Detalhe ou Vários Elementos Idênticos

Nestas situações devemos optar por realizar uma progressão cuidada recorrendo à bússola para progredir em azimuth, realizar uma leitura detalhada do mapa e eventualmente contar passos para uma correcta determinação da distância percorrida.

Áreas com Relevo Muito Detalhado

As zonas de relevo muito detalhado e pouco evidente exigem uma deslocação mais lenta, uma leitura cuidada do mapa e a contagem de passos.

Pontos em Encostas

Para os pontos de controlo situados em encostas devemos optar por fazer o ataque por cima onde é possível visualizar melhor o ponto de controlo e também possibilita que o praticante chegue mais "descansado" ao ponto, para que seja mais fácil realizar uma nova opção.

RELOCALIZAÇÃO

Quando nos "perdemos" temos necessidade de voltar a encontrar nosso "caminho" ou seja alguma informação que nos permita localizarmo-nos no mapa. Nesta situação uma memorização do itinerário já realizado permite-nos encontrar uma referência que ajuda-nos a relocalizarmo-nos. Caso não seja possível a relocalização na zona em que nos apercebemos que estamos enganados, devemos regressar para trás até conseguirmos encontrar uma referência que nos permita a relocalização.

PLANEAR O ITINERÁRIO

Para Onde Vou?

Planear os pontos de controlo de forma inversa. Ver primeiro qual a melhor aproximação ao ponto de controlo, depois escolher um ponto de ataque.

Por Onde Vou?

O objectivo é escolher um bom itinerário para o ponto de ataque que segue boas referências lineares ou outros elementos

evidentes para que seja possível realizar uma deslocação segura e rápida. Evitar opções em "zig-zag" que aumentam muito a distância a percorrer.

Como Vou?

Após escolher o itinerário posso então escolher a técnica a utilizar em cada zona do itinerário, Orientação "grosseira", ou detalhada, a azimute ou contar passos, etc.

A TÉCNICA NO PONTO DE ATAQUE

Desde o ponto de ataque até ao posto de controlo deve-se progredir devagar a ler o detalhe do terreno e tendo em atenção a descrição do posto de controlo. Se não encontrar o ponto de controlo à primeira tentativa evitar os deslocamentos desordenados e procurar outras referências que sirvam como 2º ponto de ataque.

Ao avistar o posto de controlo e antes de "picar" o cartão preparar o postos de controlo seguinte determinando a direcção de saída e se possível também a escolha do itinerário.

FIM