

LEGAL, INCRÍVEL E EDUCATIVO! Parte 2



Orientação na escola
Idades de
13 a 15 anos

SILVA

LEGAL, INCRÍVEL E EDUCATIVO! Parte 2



Ideia, texto e layout: Göran Andersson

Foto de Capa: Ulf Palm

Fotos: Ulf Palm, Göran Andersson, Martin Bergling, Bo Lindwall e Magnus Danielson

Mapas: WOC2016, Dalaportens OL, Stora Tuna OK, Kvarnsvedens Golf, Säterbygdens OK, Kvillebyns SK, Stångenäs AIS, Svanberga School, T-Kartor AB, Lantmäteriet Metria, Google Earth, Eniro e Federação Turca de Orientação

Produção: Silva Sweden AB, Box 85, 161 26 Bromma; www.silva.se
Version 1, January 2017

Copyright ©: Göran Andersson

Tradução: Luiz Sergio Mendes

ISBN: 978-91-983852-8-1

CONTEÚDO

Dia Mundial da Orientação	4
Orientação é fácil	5
Legal, incrível e educativo!	6
O projeto “Skol-Sprinten”	7
O que é um mapa?	8
Nós estamos nos aproximando da terra!	9
Mapas ao redor do mundo	10-11
As cores do mapa	12
Os símbolos do mapa	13
Aprendendo orientação	14
Passos do desenvolvimento	15
Vermelho com Vermelho!	16
Orientação em ambiente interno	17
Orientação em ambiente interno, dois pisos	18-19
Compreendendo elevações e vales	20-25
A cor verde no mapa representa vegetação densa	26
Os três fatores para o sucesso	27
Exercícios “Nível Amarelo”	28-35
<i>Orientação em linha</i>	28
<i>Seis picos</i>	29
<i>Estrela-O, 1 controle</i>	30
<i>Estrela-O, 3 controles</i>	31
<i>Picotando controles em um corrimão</i>	32
<i>Revezamento de um homem só</i>	33
<i>Conheça a sua escola</i>	34-35
MOBO, Orientação com celular	36
Orientação Alpina	37
Orientação entre fórmulas matemáticas	38
Orientação no espírito de Linnaeus	39
Dia de Aventura pela orientação	40-41
Orientação com GPS	42
Micro orientação e orientação noturna	43
Avaliação ano 9 (idade 15 anos)	44
Implementação	45
Notas	46
Apêndice	47-59

DIA MUNDIAL DA ORIENTAÇÃO

Dia Mundial da Orientação – Um evento quebrador de records

Na quarta-feira, 11 de maio de 2016, o primeiro Dia Mundial da Orientação aconteceu em todo o planeta. Este dia provou ser um grande sucesso, com mais de 250.000 pessoas em todo o mundo participando de um evento de orientação.

Depois de finalizados os resultados, o número total de participantes no primeiro Dia Mundial da Orientação foi de 252.927 pessoas em 2.013 localidades, em 81 países e territórios.

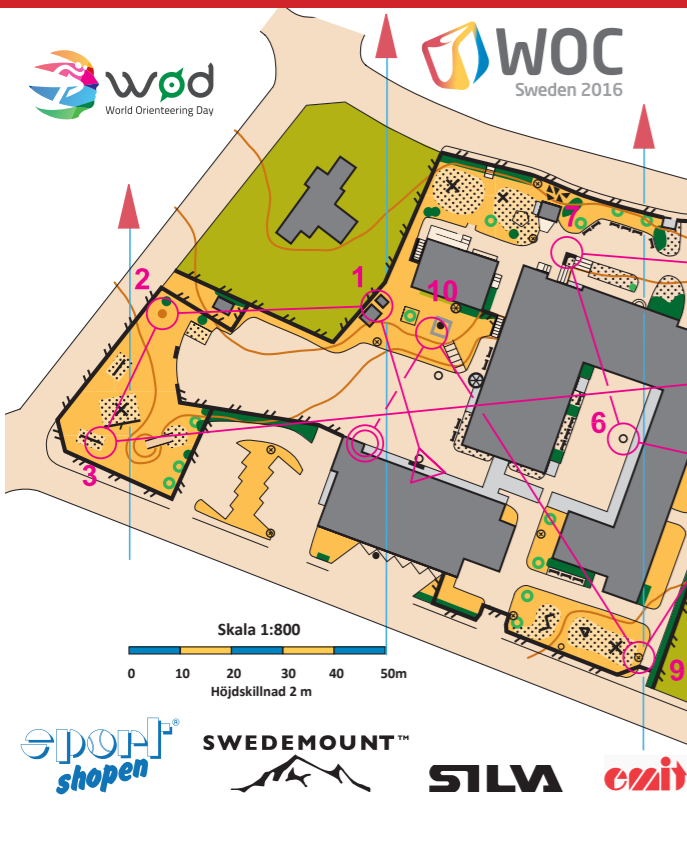
O que antes era apenas uma ideia, tinha se tornado realidade além do que qualquer um poderia ter imaginado. Escolas, clubes e entusiastas de todo o mundo deram uma contribuição fantástica e juntos conseguiram estabelecer um recorde mundial.

Com a colaboração entre escolas e clubes de orientação, o Dia Mundial da Orientação poderá tornar-se a atividade mais importante para o desenvolvimento global do nosso esporte. Todos os clubes podem fazer um esforço para recrutar jovens, o que beneficiará tanto a educação na escola quanto o desenvolvimento do esporte orientação.

Legal, incrível e educativo! Você quer se juntar a nós?

Para mais informações sobre o Dia Mundial da Orientação e o “Skol-Sprinten” (um projeto sueco), contate: Göran Andersson, veja página 54.

Grebbestad



ORIENTAÇÃO É FÁCIL!

A orientação na escola é fácil de implementar se você estiver bem preparado. Pela nossa experiência, existem muitas razões pelas quais a orientação deve ser ensinada nas escolas. A falta de disponibilidade de material didático e a falta de tempo de preparação são os principais impedimentos para o seu ensino nas escolas.

O acesso a materiais didáticos, principalmente mapas, bússolas, prismas de orientação e sistemas de controle de prova são muito diferentes nas escolas de hoje. Na Suécia, por exemplo, a Agência Nacional Sueca para a Educação, por meio de sua revisão dos currículos, exigiu que os municípios e as escolas implementassem o ensino de maneira adequada e relevante para avaliar o nível de conhecimento técnico do aluno em um sistema de classificação.

Entre as idades de 7 a 12 anos, os alunos alcançam um certo conhecimento de orientação em “ambiente conhecido”. Nas idades de 13 a 15 anos, os alunos alcançam conhecimentos equivalentes de orientação em “ambiente desconhecido”. O “ambiente conhecido” significa o campus escolar e sua vizinhança imediata. O ambiente desconhecido refere-se a áreas florestais próximas, de caráter externo.

Com base nas experiências do projeto “Skol-Sprinten”, no “Dia Mundial da Orientação” e em estreita colaboração com os professores de Educação Física do ensino básico e secundário, temos uma ideia de como tornar a orientação mais fácil na escola. Com essas diretrizes, queremos criar melhores condições para ensino da orientação nas escolas.

Acreditamos também em um mapa que corresponde à realidade, exercícios finalizados com uma abordagem pedagógica e equipamentos de orientação que auxiliam os professores a criar lições de orientação divertidas. Este “guia do professor” irá inspirar você!

Estocolmo, 24 de janeiro de 2017.
Göran Andersson



LEGAL, INCRÍVEL E EDUCATIVO!



Velocidade total para o primeiro ponto de controle. O bip da base confirma o picote. Oriente o mapa usando vermelho com vermelho – o lado vermelho da agulha da bússola na borda vermelha do mapa. A pedra no gramado! O professor aponta para o leste. Onde está isso tudo no mapa? Os alunos pensam. Girando o mapa. Olhando para o polegar do amigo. “Lá está” apontando vigorosamente para um ponto negro. “Boa! Quem mais sabe? “Isso é Orientação de verdade. Impressionante! Segundo ponto de controle. “Para onde agora?? “Para lá!” “OK, então vamos encontrar você lá.” Velocidade total novamente. Alguém toma a dianteira e você encontra um ponto de controle. Alguns outros hesitam. Visualizando o mapa, vermelho com vermelho. Mudando de direção e encontrando o ponto de controle correto. Um picotador extra está colocado em outra árvore e surge uma discussão. Isso é Orientação de verdade. Educacional!

“Quando eu posso correr sozinho? Eu posso fazer isso! Este é o primeiro desafio em um curso de iniciação, então Desafio 1, depois Desafio 2. Depois de 40 minutos de atividade vigorosa temos 60 pontos de controle encontrados. Crianças suadas e sorridentes me fazem feliz. Estou me sentindo satisfeito e feliz por experimentar o ensino desta maneira. “Você virá amanhã também?” Estou um pouco chocado. Sprint na escola. Isso é Orientação de verdade. Fantástico!

“Posso correr mais um percurso? Eu peguei os pontos de controle corretos? Será que eu corri mais rápido do que no meu último lap?” As perguntas vêm rápidas. Eu verifico a papeleta de resultados, corto fora a tira do tempo do split e entrego-a ao menino curioso de pernas longas. “Quero começar a fazer orientação”, diz espontaneamente. “Diversão! Venha para o nosso treino hoje. Estaremos aqui, neste mesmo lugar. Mas com novos desafios, é claro! “ Oi, vejo você esta noite! “Skol-Sprinten chegou. Isso é Orientação de verdade. Legal, incrível e educativo!

O SKOL-SPRINTEN é um projeto piloto, implantado pela Liga de Orientação Dalaportens e financiado principalmente com fundos das Fundações do Desporto. Em onze escolas de Avesta, quatro escolas em Borlänge e uma escola em Säter, a Skol-Sprinten foi implantado no nível primário. Mais de 3.000 alunos participaram. Eles encontraram e picotaram 120.000 prismas branco-alaranjados e 650 metros de slips de registro tempo foram impressos.

A abordagem em relação à orientação mudou dramaticamente. Cerca de 90% dos jovens estudantes afirmaram que foi “muito divertido”, 8% “divertido” e 2% “diversão OK”. Orientação Sprint na escola é uma ferramenta valiosa e importante para o crescimento da orientação internacional. Mas é também um ativo educacional para qualquer escola desenvolver e melhorar o conhecimento dos alunos na leitura de mapas, resolução de problemas e fazer orientação de uma forma divertida.

O conhecimento do mapa é hoje uma parte importante do currículo escolar e os professores precisam de ajuda com materiais educacionais e assistência na implantação de suas aulas para inspirar o aprendizado dos alunos. A Orientação Escolar pode ser usada para ajudar a escola a atingir seus objetivos e ao mesmo tempo atrair uma futura geração de orientistas.

A orientação SPRINT na área da escola tem duplo benefício; é lugar conhecido e seguro para os alunos. Muitos detalhes, mudanças de direção contínua e feedback frequente quando os alunos encontram os prismas laranja e branco fornecem algumas experiências educacionais muito boas para os alunos. Eles aprendem habilidades com o mapa, compreensão espacial e tomada de decisão ao selecionar as rotas entre os controles. Os erros podem ser corrigidos, e a aprendizagem reforçada. Ao terminar, eles apenas voltam ao início e começam de novo. O formato Sprint é melhor do que a orientação em floresta para aprender o esporte de uma forma rápida e simples.

O conceito está desenvolvido, temos inspiração e entusiasmo. O objetivo deste livrete é que você, como professor, tenha uma ferramenta educacional que oriente seu ensino de orientação para as “Idades de 13 a 15 anos” permitindo que você ofereça lições que estimulem atividade física com diversão.

BEM-VINDO a um mundo novo, com mapa e bússola!

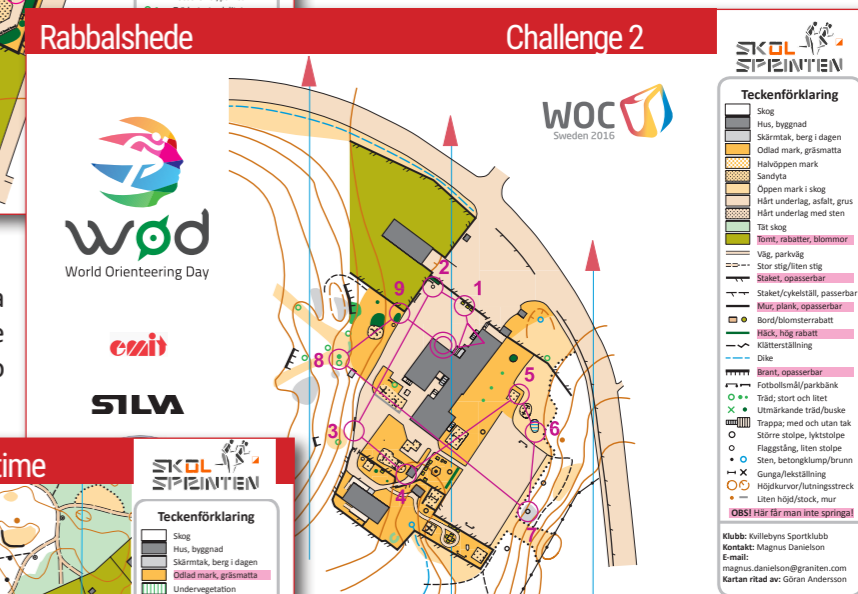


O PROJETO “SKOL-SPRINTEN”



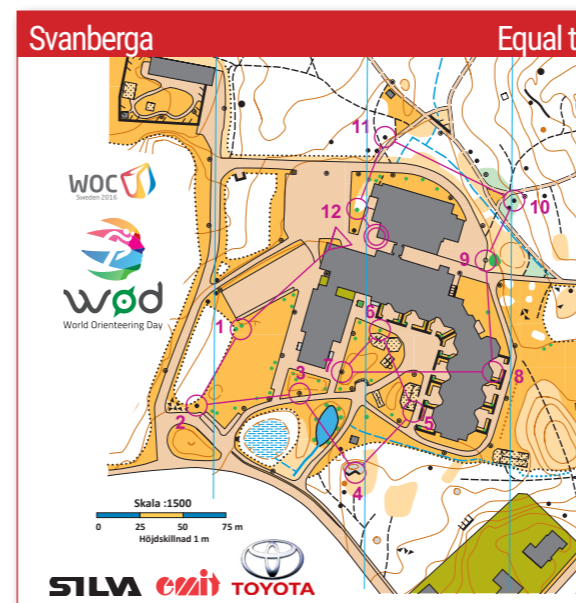
Introdução

Nós começamos, dependendo do clima, no ginásio ou ao ar livre explicando as cores do mapa, os seus símbolos e como orientar o mapa usando a bússola com o processo “vermelho-vermelho”. Quando a bússola assenta-se suavemente no pulso, é muito fácil orientar o mapa para a realidade (terreno). Em seguida, o instrutor corre ou caminha com os alunos, em grupos, e visita todos os controles. Em cada controle, o instrutor repete: “orientar o mapa” – “vermelho com vermelho”, apontando alguns objetos e inicia uma conversa sobre como os objetos são desenhados no mapa.



Desafios 1 e 2

Os alunos da escola secundária e os da escola primária com um pouco mais de experiência de orientação podem então executar um percurso mais complexo, “Desafio 1” e / ou “Desafio 2”.



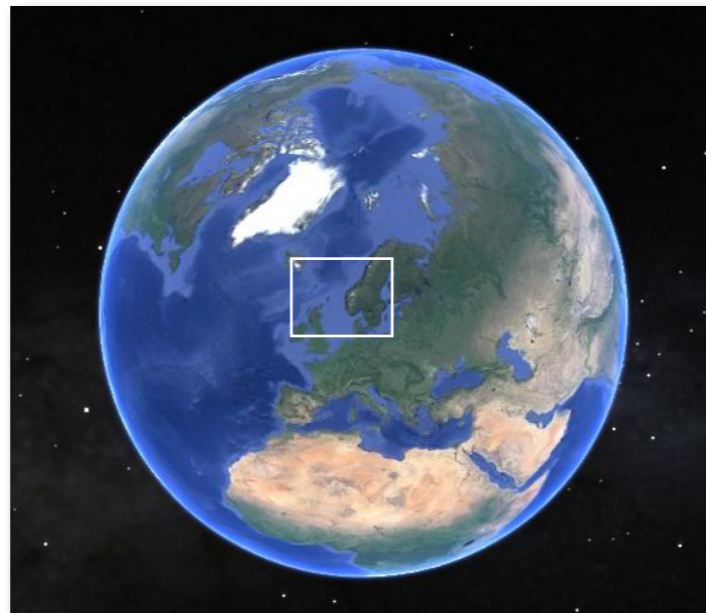
Tempo igual
Depois da escola, quando os alunos participam voluntariamente, introduzimos uma “competição” de orientação. O nível de dificuldade é equivalente a “Desafio 1-2” e os participantes podem caminhar, trotar ou correr durante o percurso. Os alunos realizam o percurso pelo menos duas vezes. Os alunos têm de “bater” o tempo do primeiro percurso no percurso seguinte. Eles devem ser livres para tentar quantas vezes quiserem. O aluno que mais se aproximar do seu primeiro percurso, ou seja, “tempo igual” é o vencedor da competição.

O QUE É UM MAPA?

O Google Earth abriu um novo mundo de experiências incríveis sobre como as diferentes partes da Terra se parecem. O Google Earth é um aplicativo gráfico em 3D cujo objetivo é mostrar a terra vista de cima. Ele usa fotografias aéreas, imagens de satélite e informações GIS sobre a terra e todos eles foram unidos como um mosaico formando um globo terrestre virtual.

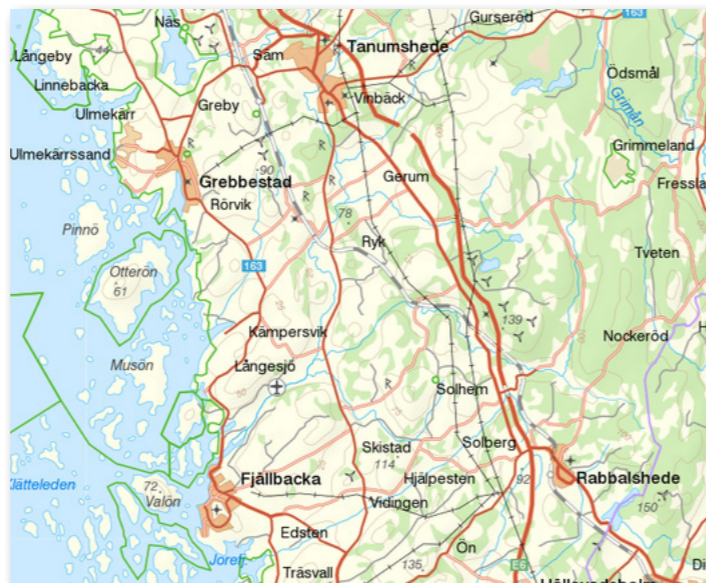
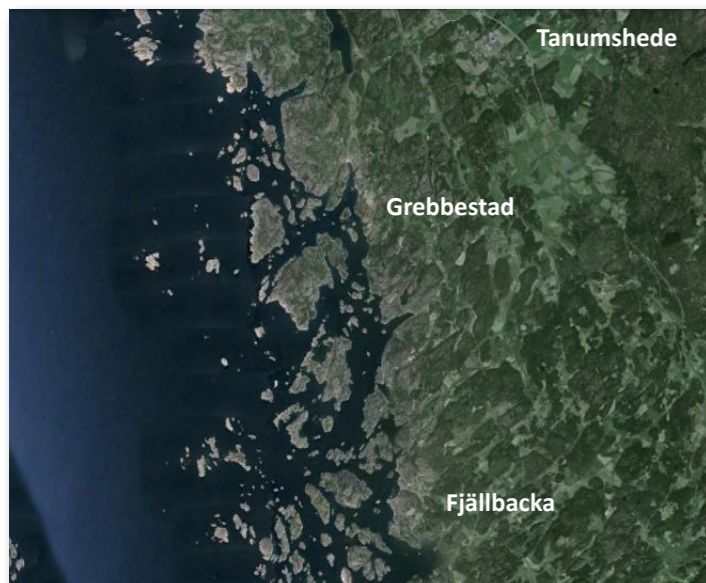
No programa você pode buscar um local, dar zooms em uma cidade até o nível da rua. Em todos os lugares da terra, você pode distinguir lagos, cidades e rios, e nas áreas mais habitadas, você pode ver as principais rotas de trânsito, parques, praças, etc.

Nas áreas com maior resolução edifícios individuais, ruas, pontes, carros e, em alguns casos especiais, até mesmo pessoas podem ser identificadas.



Usando este software fica muito mais fácil entender como um mapa tradicional é criado. Todos os mapas são desenhados de uma forma única, dependendo da sua utilização - mapas turísticos, mapas rodoviários, mapas da cidade são alguns mapas que todos nós usamos em algum momento. Todos esses mapas são uma representação simplificada da realidade. Quanto maior a área que você deseja mapear, como a região nórdica mostrada à esquerda, menos detalhes você pode colocar no mapa. O mapa se torna altamente simplificado em comparação com o mapa abaixo.

AS cidades de Tanumshede, Grebbestad e Fjällbacka não estão no mapa nórdico, mas neste mapa você pode adicionar mais detalhes porque a área é muito menor. Casas e estradas (cor amarela), floresta (cor verde), lagos (cor azul), bem como campos e prados (cor branca) aparecem muito claramente. Este mapa é adequado para uso quando você está orientando de bicicleta ou de carro.



NÓS ESTAMOS NOS APROXIMANDO DA TERRA!

A aeronave está se aproximando da Terra e de cima nós podemos ver a “pequena bola” ficando cada vez maior. Podemos identificar a Europa, a Groelândia, o Norte da África, a Ásia e o Oceano Atlântico. Quanto mais nos aproximamos, mais reconhecemos os países. Suécia, Noruega, Dinamarca e Finlândia estão bem na nossa frente, a Islândia no lado superior esquerdo e o Reino Unido na parte inferior esquerda. Gotland é claramente visível no mar Báltico como são as calotas de gelo branco na Noruega e na Islândia.

NÓS GUIAMOS a espaçonave em direção de Dalarna e, de repente, o Lago Runn aparece com as cidades de Falun e Borlänge à esquerda do lago e do sinuoso rio Dalälven que é mais parecido com uma longa serpente. Os foguetes de frenagem se ligam e é hora de aterrissar. O objetivo é a escola Tjärna Äng, em Borlänge. A “bola de futebol” branca é visível do céu. O domo atrai a atenção do piloto e este é o edifício que usamos como o “último ponto seguro” ou “ataque” para encontrar a escola o mais rápido possível.

No canto superior esquerdo, temos a imagem de um telhado vermelho, “Hemköp”. Concentramo-nos no telhado vermelho, dando algumas voltas sobre a área. Podemos ver a escola e a colina verde claramente e aterrissamos suavemente no playground entre Hemköp e edifício principal.



O mapa É uma representação simplificada da realidade e quanto menor a área que você deseja desenhar, mais detalhes você pode colocar nele. Na imagem do Google Earth você pode ver casas e estradas muito claramente e pode até mesmo encontrar árvores, equipamentos de brinquedo e traves de campo de futebol. Isso significa que um mapa de uma escola e seu pátio pode ser muito detalhado. Isto é muito importante quando você aprende a navegar. O que você vê na realidade está incluído no mapa. O mapa torna-se confiável e os alunos acreditam no que o mapa mostra. Ter um mapa confiável é o que faz a orientação divertida!

Todos os mapas neste livroto são desenhados de acordo com a norma internacional para mapas de orientação Sprint (ISS-prOM). As cores são lógicas e fáceis de entender. Todas as casas estão em cor cinza, todas as estradas em castanho claro, gramados em amarelo e as árvores em verde. Cercas, muros e outros objetos artificiais são representados em preto. Tudo o que contém água está em azul, como por exemplo; lagos, lagoas, córregos, poços são desenhados em azul. A cor verde-oliva denota áreas privadas e canteiros de flores. Mais cores e símbolos de mapa estão descritos nas páginas a seguir.

MAPAS AO REDOR DO MUNDO

Navegação é um conhecimento valioso

Hoje em dia encontramos mapas em todos os lugares, tanto analógicos quanto digitais. Ainda assim, os mapas analógicos são mais comuns na forma em papel, cartas náuticas e sinais em todas as suas formas. No entanto, a geração de hoje utiliza os mapas digitais cada vez mais através do smartphone ou do tablet. Independentemente da forma do mapa, é interessante ter o conhecimento e entender quais informações um mapa está dando. É importante encontrar o caminho certo, navegar ou orientar para o objetivo desejado de forma inteligente e eficiente.

O mapa mais estudado da Suécia é, provavelmente, o do metrô de Estocolmo. Existem diferentes versões deste mapa, mais ou menos próximos da realidade. O mapa à direita é o mais relevante, pois mostra onde as várias estações de metrô se encontram em relação umas às outras e em relação à T-Centralen. É “adaptado à realidade”.

No currículo de Esportes e Saúde (Suécia), você pode ler o seguinte:

“O conhecimento de como interpretar os mapas e desenhos é essencial para que os estudantes se orientem em diferentes ambientes. No ambiente, eles devem ser capazes de se orientar em qualquer área diferente. Pode ser qualquer lugar, desde um shopping center até florestas e campos. Neste currículo decidiu-se, portanto, usar o termo genérico “orientar” ao invés de orientação, que lembra a orientação esportiva. O conhecimento de como orientar será, naturalmente, também utilizado na orientação desportiva”.

Hoje em dia você pode encontrar shoppings em todos os lugares e eles também são um dos lugares mais visitados. Fazemos compras, passeamos, saímos, tomamos café e ... bem, a lista continua. O Shopping quase se tornou uma atração turística e uma experiência para toda a família.

Todos os centros comerciais têm mapas para ajudar os clientes a encontrar o departamento certo, o negócio certo ou o “produto certo”. Sendo você um cliente, este mapa também o ajuda a encontrar o que procura. O mapa à direita mostra as maiores lojas de artigos esportivos da Escandinávia, “Sport Shopen”, localizadas a poucos quilômetros ao sul de Grebbestad.



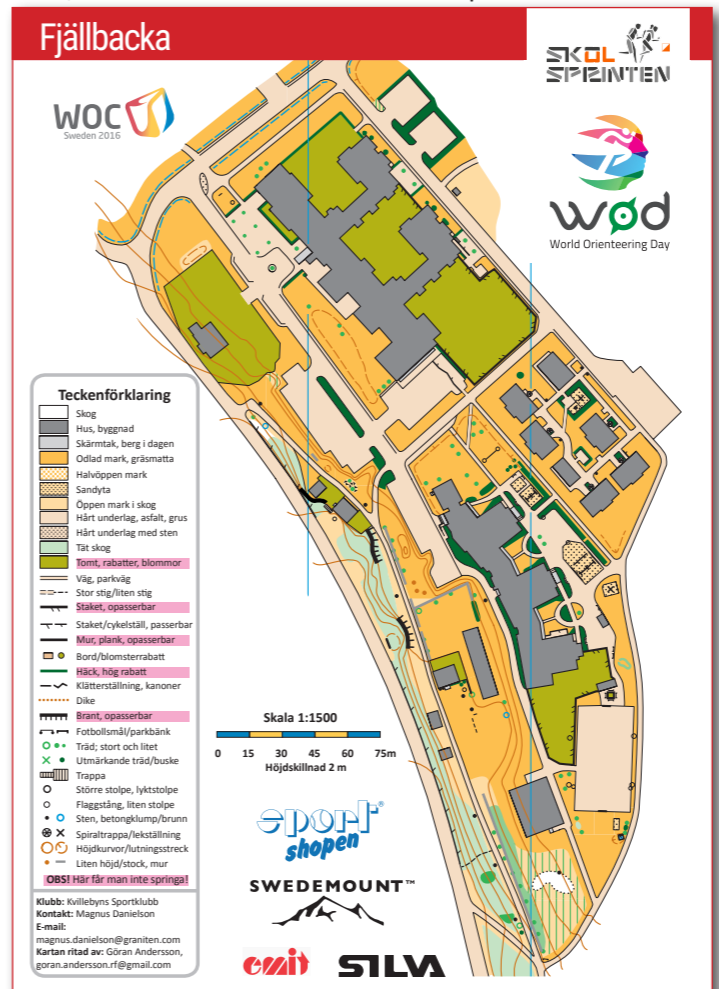
MAPAS PELO MUNDO

Do conhecido ao desconhecido

É bem conhecido da maioria dos professores de Educação Física que a floresta, para muitos estudantes, é um lugar desconhecido, um lugar que assusta e cria facilmente uma insegurança. A floresta desconhecida, a estranha cidade grande ou um novo país cria desafios difíceis de superar.

Em Londres e Nova York, uma empresa sueca, a T-Kartor AB, conseguiu entregar mapas grandes e ilustrativos para ciclismo. Nessas metrópoles globais, esses mapas são publicados em vários locais estratégicos. Cada sinal tem um mapa em ambos os lados. É o mesmo mapa, mas eles são “virados corretamente” para que a pessoa que o visualiza, de uma ou de outra direção, possa ver que o mapa está adaptado à realidade. O símbolo à direita do mapa também está à direita na realidade. Você não precisa desviar o mapa do cérebro para entender em que direção está olhando.

Ajustar o mapa à realidade ou “vermelho ao vermelho” é a base para a compreensão de todos os mapas. Esta habilidade é muito importante para aprender a orientar de maneira inteligente, compreensível e eficaz. O conhecimento disso deve ser repetido em todos os estágios, e deve estar ancorado no começo do aprendizado. O mapa do pátio da escola, não o mapa da floresta, é a melhor ferramenta a ser usada para essa finalidade.



AS CORES DO MAPA

A linguagem do mapa

O idioma dos mapas é internacional. Na orientação global, é importante entender como um mapa é desenhado. A Federação Internacional de Orientação (IOF) desenvolveu um padrão internacional para o desenho de mapas.

A norma Sprint

Mapas urbanos e mapas de parques são desenhados com base nesse padrão. É geralmente chamado de “norma do sprint”. É usado para orientação sprint.

Mapas escolares são desenhados na norma sprint (ISSprOM – em vigor a partir de 1º de janeiro de 2020). Normalmente você desenha mapas de sprint na escala de 1: 4 000 ou 1: 5 000. Os mapas das escolas são desenhados na escala de 1: 1 000-1: 2 000. A vantagem neste caso é que você pode desenhá-los com mais detalhes em um mapa da escola. Os mapas usados neste livro seguem a norma Sprint antiga, chamada de ISSOM e que foi válida até 31 de dezembro de 2019, portanto, alguns símbolos podem ser diferentes.

Cores

Um mapa de orientação na floresta é geralmente desenhado em cinco ou seis cores. Mapas sprint e mapas escolares têm mais alguns tons das cores básicas:

- Branco** – Floresta com boa transponibilidade
- Marrom** – Curvas de nível, colinas, buracos
- Preto** – Rochas, penhascos, estradas, cercas, muros, pontes, pilares
- Amarelo** – Áreas abertas, como campos e gramados
- Verde** – Vegetação mais densa. Usada quando a área é difícil de transpor ou para realçar uma cerca viva
- Cinza** – Casas, edifícios. O cinza claro realça áreas edificadas transponíveis
- Marrom claro** – Áreas pavimentadas ou cascalhadas como rodovias, estacionamentos e pátios escolares
- Rosa** – Construções temporárias, tendas, containers
- Azul** – Água: Lagos, rios, riachos, canais, charcos/banhados

Esclarecimentos sobre ISOM e ISSprOM

ISOM:

Especificação Internacional para Mapas de Orientação

ISSprOM:

Especificação Internacional para Mapas de Orientação Sprint


OS SÍMBOLOS DO MAPA

Os símbolos do mapa são os mesmos em todo o mundo. Uma pedra é marcada como um ponto preto no mapa. O mesmo sinal é usado se você estiver na Suécia, Austrália, China ou Brasil. A legenda à direita mostra a maioria dos caracteres que o mapeador usa no mapa. No entanto, existem mais caracteres para se usar e tornar o mapa mais detalhado.

Alguns caracteres de mapas são destacados aqui com um fundo rosa. Esta é uma informação importante tanto para o professor que prepara os percursos quanto para os alunos que participam da atividade.


Não corra nestes locais!

Åvestadal, Avesta



Legenda





- Floresta
- Construção
- Marquise
- Área aberta
- Vegetação rasteira
- Área aberta com árvores esparsas
- Terreno aberto arenoso
- Área semiaberta
- Área pavimentada
- Vegetação densa
- Área privada, canteiro de flores
- Estrada, trilha pavimentada
- Trilha, grande e pequena
- Cerca intransponível
- Cerca transponível
- Muro intransponível
- Muro transponível
- Vegetação intransponível
- Limite de vegetação
- Curso de água pequeno
- Penhasco intransponível
- Traves de futebol
- Árvore, grande e pequena
- Detalhes de vegetação proeminentes
- Escada
- Poste grande / poste de luz
- Mastro de bandeira, poste pequeno
- Chuveiro / Pedregulho
- Poço / Objeto feito pelo homem
- Colina / Depressão
- Montículo/ buraco



0 25 50 75 m
Intervalo das curvas de nível 2 m

Obs! Proibido transpor!

Clube: Dalaportens OL
Info: www.dalaporten.se
E-mail: info@dalaporten.se
Contato: Lisa Silwemark e Linda Mattsson (somente inglês)
Mapeador: Göran Andersson
byorienteering@gmail.com

APRENDENDO ORIENTAÇÃO

“Etapas do desenvolvimento” é uma descrição pedagógica sobre como aprender a orientação de forma sequencial e clara. Os elementos básicos vêm em primeiro lugar, seguidos por dificuldade crescente.

Este guia fornece orientações práticas e concretas sobre como utilizar a escola e suas vizinhanças para ensinar orientação dentro do currículo de “Educação Física”.

Com base nos níveis de verde, branco e amarelo, este guia contém vários exercícios que os professores podem transferir para uso com seus próprios mapas escolares. Se você não tem acesso a nenhum mapa da escola, isto é, a material educacional, há mais informações no final da pasta sobre como obter materiais educacionais funcionais para o ensino.

O aprendizado da primeira idade escolar começa no nível verde. Muitos pontos de verificação (checkpoints) fornecem respostas (feedbacks) contínuas para reafirmar ao aluno que ele/ela está fazendo certo. As peneiras curtas também ajudam a manter o foco na concentração. O próximo checkpoint deve estar visível quando você encontrar o ponto de controle correto.

Os três princípios-chave: orientar o mapa, vermelho com vermelho e polegar no mapa. Os alunos precisam repetir e enfatizar estes três princípios em todas as oportunidades de aprendizado. Esta é a base para a orientação ser interessante e divertida. Quando você entender como as coisas se encaixam, os alunos ficarão ansiosos para o próximo desafio.

O nível de branco requer duas a três decisões de leitura de mapa para encontrar o caminho correto para o ponto de controle.

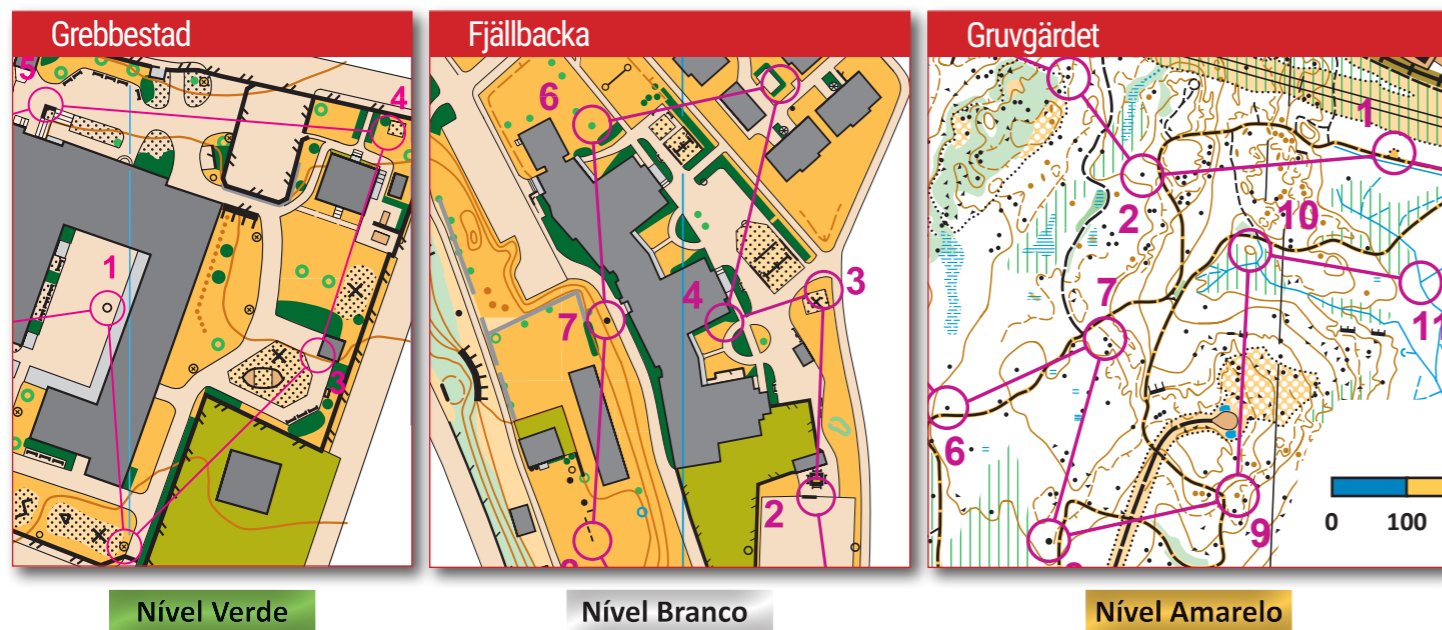
No começo, você navega um passo de cada vez. Com o passar do tempo, cada passo é reunido em uma unidade maior - “primeiro para o sul através do portão, siga a casa para o leste e depois para o norte ao longo da cerca até o ponto de controle”.

O nível amarelo é projetado para o ensino no final do ensino fundamental, mas partes deste nível também podem ser usadas no final do ensino médio. Em particular, usando uma pequena área florestal próxima com algumas elevações. Uma área onde as crianças brincam normalmente. Os alunos entendem o que sobe e o que desce no mapa. A área é conhecida e segura para as crianças.

Se alguém cometer um erro e se tornar um “pequenino perdido”, é melhor que isso aconteça no ambiente conhecido e seguro. Eles podem voltar para o professor e começar de novo. Se uma criança se perde em um terreno menos familiar, o risco é alto de que essa experiência os afaste da orientação pelo resto dos anos escolares, talvez até pela vida toda.

Obtem-se melhores resultados se o professor tiver experiência em um nível acima do que está ensinando. Para a maioria dos professores, o nível laranja é suficiente. Como professor, você é o catalisador para garantir que o aprendizado da orientação seja o mais suave possível. Brincar e “aprender fazendo” são fatores de sucesso no aprendizado de algo que pode ser um pouco difícil e complicado. Portanto, a área da escola, um mapa bom e atualizado, uma bússola simples e um professor dedicado são a base para o aprendizado bem-sucedido e para uma grande experiência positiva de orientação.

A cooperação com o clube de orientação local também é valiosa. Se a escola puder emprestar equipamento eletrônico de controle, isso aumentará a motivação para aprender.



PASSOS DO DESENVOLVIMENTO

Os passos de desenvolvimento da orientação são adaptados aos objetivos da escola e do currículo da Confederação Brasileira de Orientação. Ele dá exemplos concretos de habilidades de navegação que devem ser demonstradas nesse nível. Quanto maior o nível, maiores serão os requisitos qualitativos.

14. Compreensão mais profunda de altura. Depressões, cumes e pequenas escarpas como pontos de controle.
13. Escolha de rota em terreno acidentado.
12. Leitura do mapa e bússola para um *checkpoint*.
11. Leitura do mapa e bússola para um corrimão distinto.
10. Compreensão da altura. Ponto mais alto. Quando se sobe e quando se desce?
9. Compreensão das cores e símbolos mostrando a possibilidade de corrida.
8. Atalho em direção a um corrimão distinto.
7. Prestar atenção aos detalhes do terreno ao lado do corrimão.
6. Planejando à frente, escolha de rota, curta ou longa.
5. Conhecer o termo e ser capaz de orientar ao longo de um corrimão distinto.
4. Orientar o mapa usando o terreno e a bússola, “polegar no seu mapa” e “Vermelho com Vermelho”.
3. Compreender o conceito de “onde você está no mapa” (início), e “aonde ir” (o controle).
2. Conhecer as cores de um mapa e os seus símbolos mais comuns.
1. Compreensão do mapa; o que é um mapa?

Níveis adequados para cada ano

O modelo abaixo mostra o tipo de área e o nível de desenvolvimento adequado para o ensino para cada ano. Desenvolvido pela Federação Sueca de Orientação (SOFT).

	Ensino fundamental de 6 a 9 anos	Ensino fundamental de 10 a 12 anos	Ensino fundamental/ médio de 13 a 15 anos	Ensino médio
Terreno conhecido	Terreno conhecido	Terreno conhecido	Terreno conhecido	Terreno conhecido
Terreno desconhecido	Terreno desconhecido	Terreno desconhecido	Terreno desconhecido	Terreno desconhecido

Terreno Conhecido: significa o pátio da escola e áreas na vizinhança imediata da escola.

Terreno desconhecido: significa uma área próxima da floresta ao ar livre perto da escola.

GLOSSÁRIO

- Compreensão do Mapa:** Saber que o mapa é uma redução de pequena escala e uma versão simplificada da realidade.
- Corrimão:** Detalhes distintos do terreno que são fáceis de seguir, por exemplo, estradas, caminhos, cercas ou grandes edifícios. Um corrimão menos distinto pode ser um caminho, uma cerca viva, uma vala e também limites de vegetação.
- Orientar o mapa:** Alinhamento do mapa de forma consistente com o norte e com a imagem do mapa alinhada com a realidade. Isto é obtido por meio do princípio Vermelho com Vermelho.
- Polegar no mapa:** Posicionamento do polegar sobre o mapa exatamente onde se está na realidade (no terreno). À medida que se move na realidade, também o polegar deve ser consistente com esse movimento.

VERMELHO COM VERMELHO

“Vermelho com vermelho”, “orientar o mapa”, “polegar no mapa” são alguns termos que ocorrem repetidamente para novatos e orientistas da categoria elite igualmente. Aplicar estes princípios é vital para a interpretação do mapa. A repetição constante reforçará estas técnicas básicas de orientação.

O mapa é uma imagem simplificada da realidade (ver páginas 6-7). Se o mapa é orientado incorretamente, a realidade não corresponde ao mapa. Não podemos mudar a realidade, mas podemos reposicionar o mapa à realidade ou, como dizemos “orientar o mapa”.

Você pode orientar o mapa comparando-o com o terreno, por exemplo, usando casas e estradas ou usando o simples princípio “Vermelho com Vermelho” com a ajuda de uma bússola. Em colaboração com Silva e o projeto “Skol-Sprinten”, desenvolvemos uma nova bússola chamada de “Begin”, que se adapta perfeitamente às mãos das crianças e que se assenta suavemente no pulso.



1 Dobre o mapa

Dobre o mapa para um tamanho confortável para sua mão.

2 Polegar no mapa

Coloque seu polegar onde você está agora.

Orientar o mapa no ginásio multidisciplinar

O aluno recebe um mapa do ginásio e uma caneta. O professor divide a turma em quatro grupos. Todos os alunos recebem uma cor. Há quatro cores no chão mostrando linhas para diferentes esportes. Handebol (amarelo), mini-handebol (laranja), badminton (preto) e voleibol (azul). O aluno começa em um dos cantos. Assim que o aluno cruzar uma linha de outra cor ele deve mudar de direção e seguir esta nova linha.



DICA para o professor:

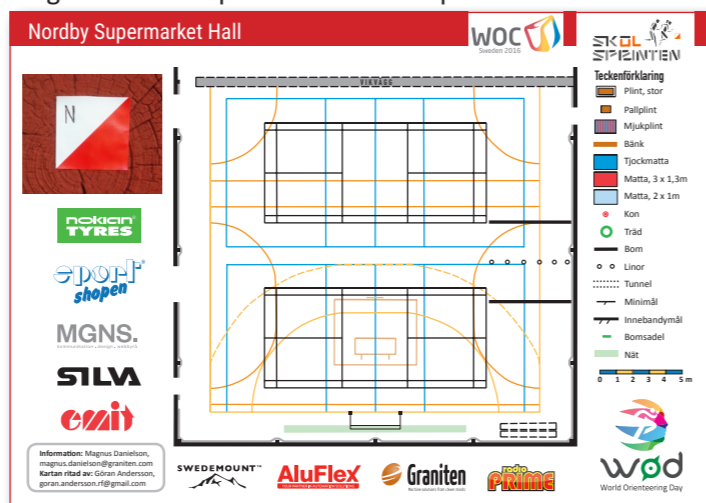
Coloque 22 pontos de controle nas linhas (veja a foto no mapa). As letras podem criar três palavras que os alunos devem colocar juntas. As palavras podem ser:

LEGAL, INCRÍVEL e EDUCATIVO



3 Vermelho com Vermelho

Gire o mapa até que a borda vermelha do mapa e a seta vermelha que indica o norte na bússola formem um “T”, ou seja, a seta norte está apontando para a borda do mapa. Você está agora orientado para a realidade ou para o terreno.



Corte a fita em quadrados. Escreva uma letra em cada prisma de controle. Coloque-os no chão (nas linhas).

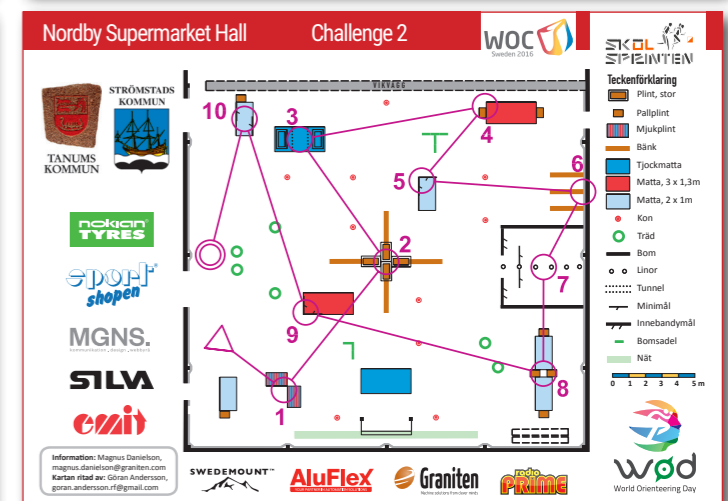
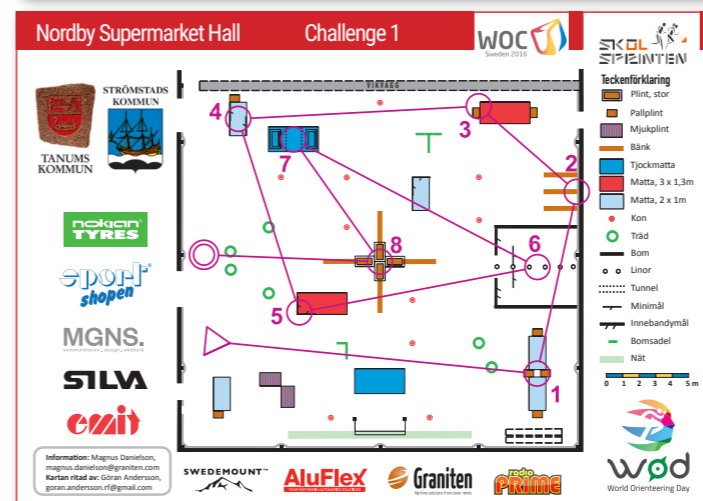
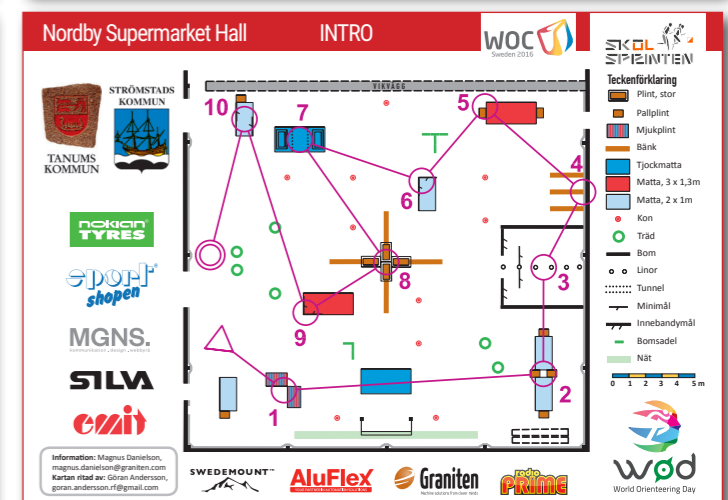
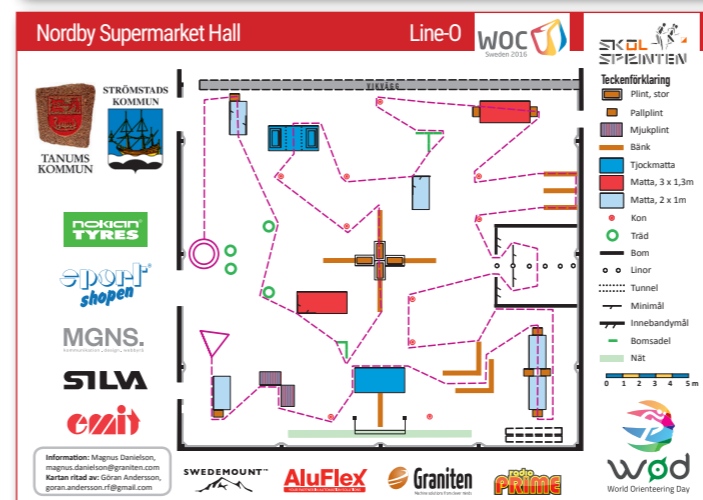
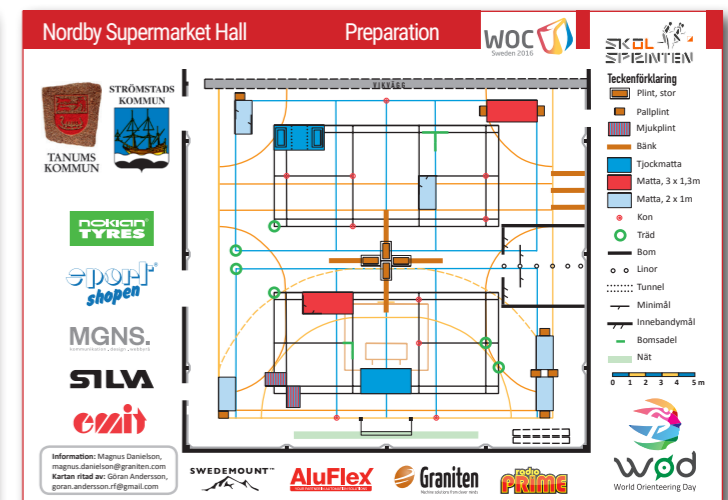
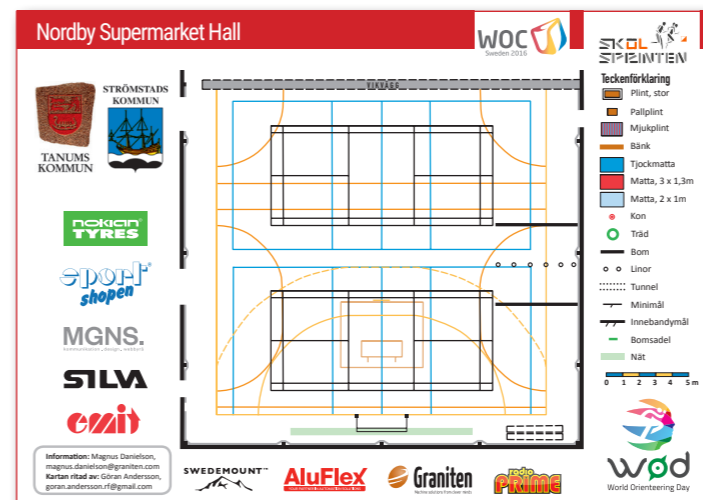
ORIENTAÇÃO “INDOOR” (AMBIENTE FECHADO)

Ginásio multidisciplinar, ideal aprender orientação

Os mapas a seguir mostram como usar um ginásio multidisciplinar para aprender a navegar de “A para B”. Antes de iniciar o ensino ao ar livre, você pode conduzir uma aula dentro de um ambiente fechado. É importante repetir os motivos como “vermelho com vermelho”, ajustar o mapa ou orientar o mapa para a realidade. Escolha qual frase você acha que é melhor para usar, eu prefiro o “vermelho com vermelho”.

A versão mais simples disso é o “O-Linha”. Neste exercício, os alunos são forçados a se adaptar ao mapa com muita frequência para navegar entre os equipamentos de ginástica de maneira correta.

Em seguida, siga com o “percurso introdução” e termine com os dois “percursos de desafio”. Se você tiver acesso ao EMIT ou ao SportIdent, será um exercício muito divertido. Caso contrário, basta tocar no prisma do controle com a mão.



ORIENTAÇÃO “INDOOR”, DOIS PISOS

O exemplo abaixo é uma maneira ambiciosa de implementar a orientação em ambientes internos. Se você tiver a oportunidade de usar um local maior ou construir em muitos níveis, será muito divertido. Não precisa ser uma instalação esportiva como essa, poderia muito bem ser uma escola com vários andares.

O número de equipamentos, por exemplo: cavalete para exercícios, bancos, trampolim, colchão etc., decide como uma área pode ser usada para orientação em ambiente interno. É semelhante a realizar outras brincadeiras, mas esta é com um mapa, e os pontos de controle podem estar em locais altos e baixos. Agora você já começou a ser criativo com você e com os alunos. As crianças estão cheias de imaginação e a capacidade com que as crianças produzem deve ser aproveitada por nós adultos o quanto pudermos.

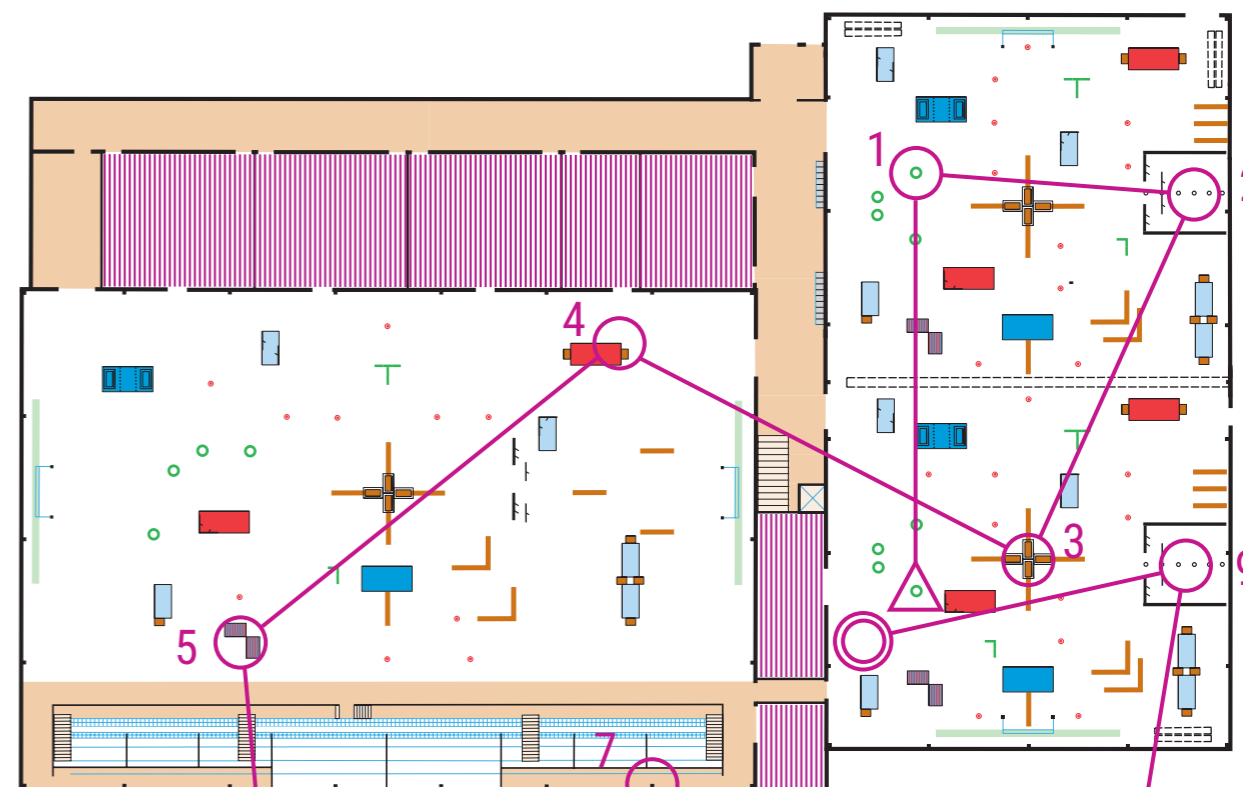
Meu ponto de partida é que todos os equipamentos, fixos ou soltos, devem ser usados e combinados de bom grado. Ao mesmo tempo em que os alunos se concentram em “navegar de maneira correta”, você deve obter coordenação e equilíbrio como uma parte importante do exercício dessa atividade.

O mapa mestre é composto por todas as linhas (handebol, basquetebol, badminton, etc.) e este mapa pode ser usado para orientação em linha e como suporte para você colocar todos os equipamentos de ginástica. O mapa, que é então usado para as várias atividades, não tem linhas, apenas os equipamentos são marcados. Você construiu uma “caixa terreno” para uso interno e, em seguida, essas ferramentas serão usadas para orientação. O equipamento corresponde a pedras, colinas, edifícios, lagos para um “mapa real”.

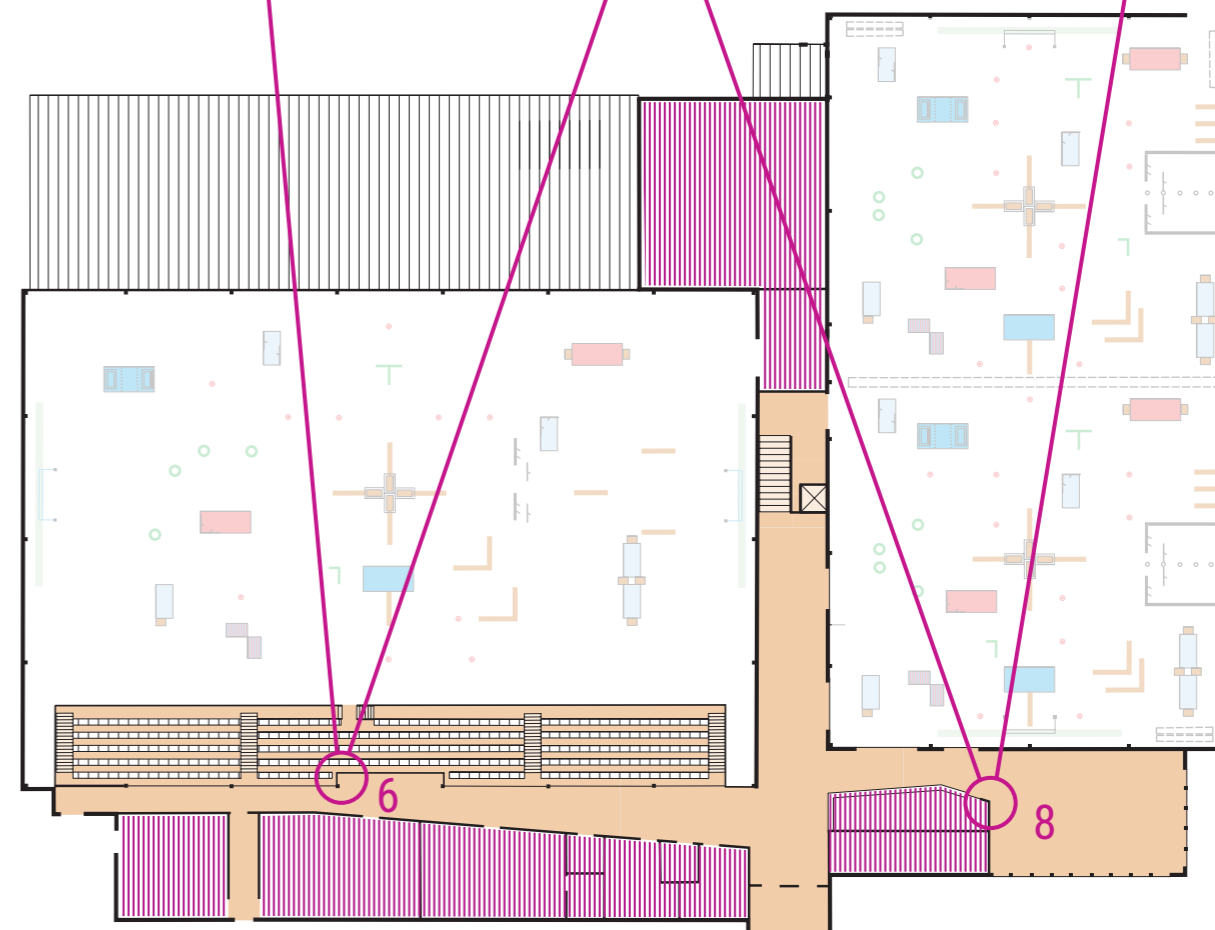
Do segundo andar você pode ver o equipamento no primeiro andar e, portanto, o mapa é desenhado com uma camada transparente.



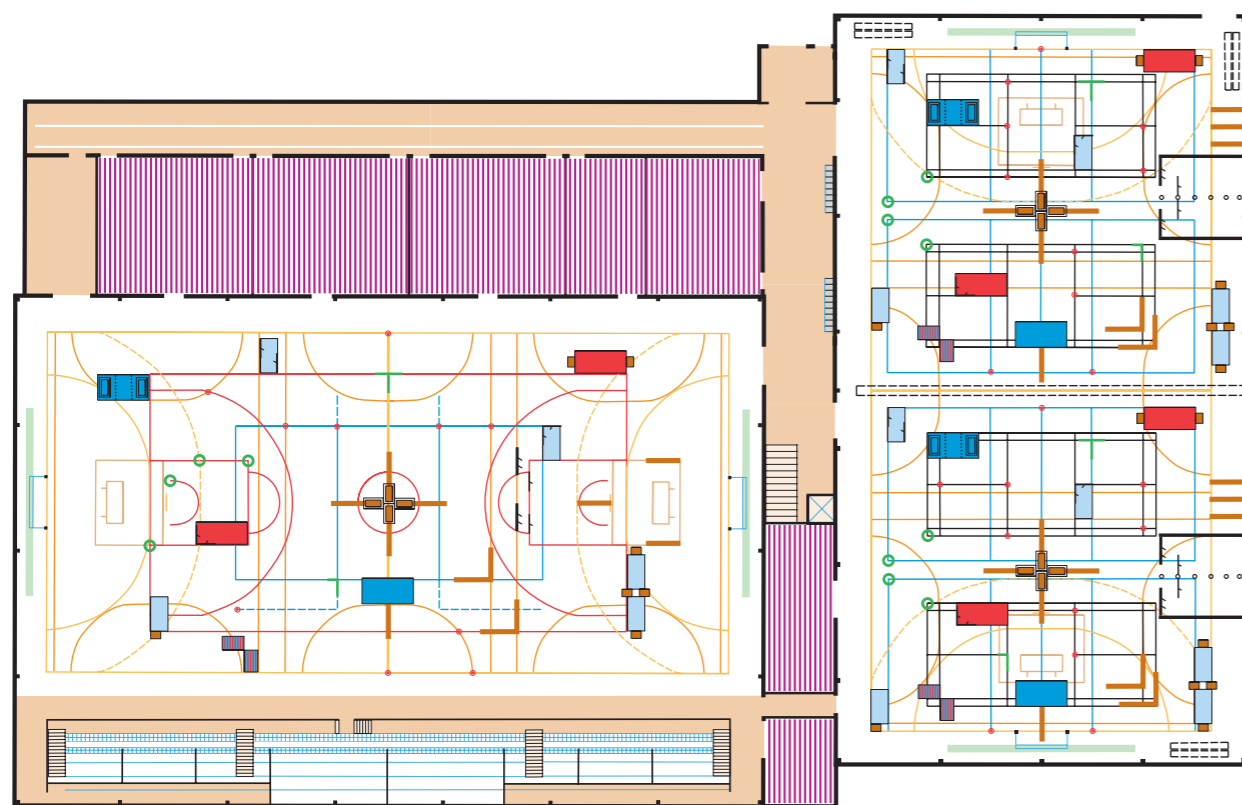
NORDBY SUPERMARKET HALL, Floor 1



NORDBY SUPERMARKET HALL, Floor 2



NORDBY SUPERMARKET HALL, Floor 1



COMO COMPREENDER COLINAS E VALES

De 3D para 2D

Nas páginas seguintes focamos em elevações e vales, cristas e depressões, colinas e buracos. A colina tridimensional que vamos tentar transformar em uma “colina plana”. Deve ser desenhada com ajuda de curvas de nível.

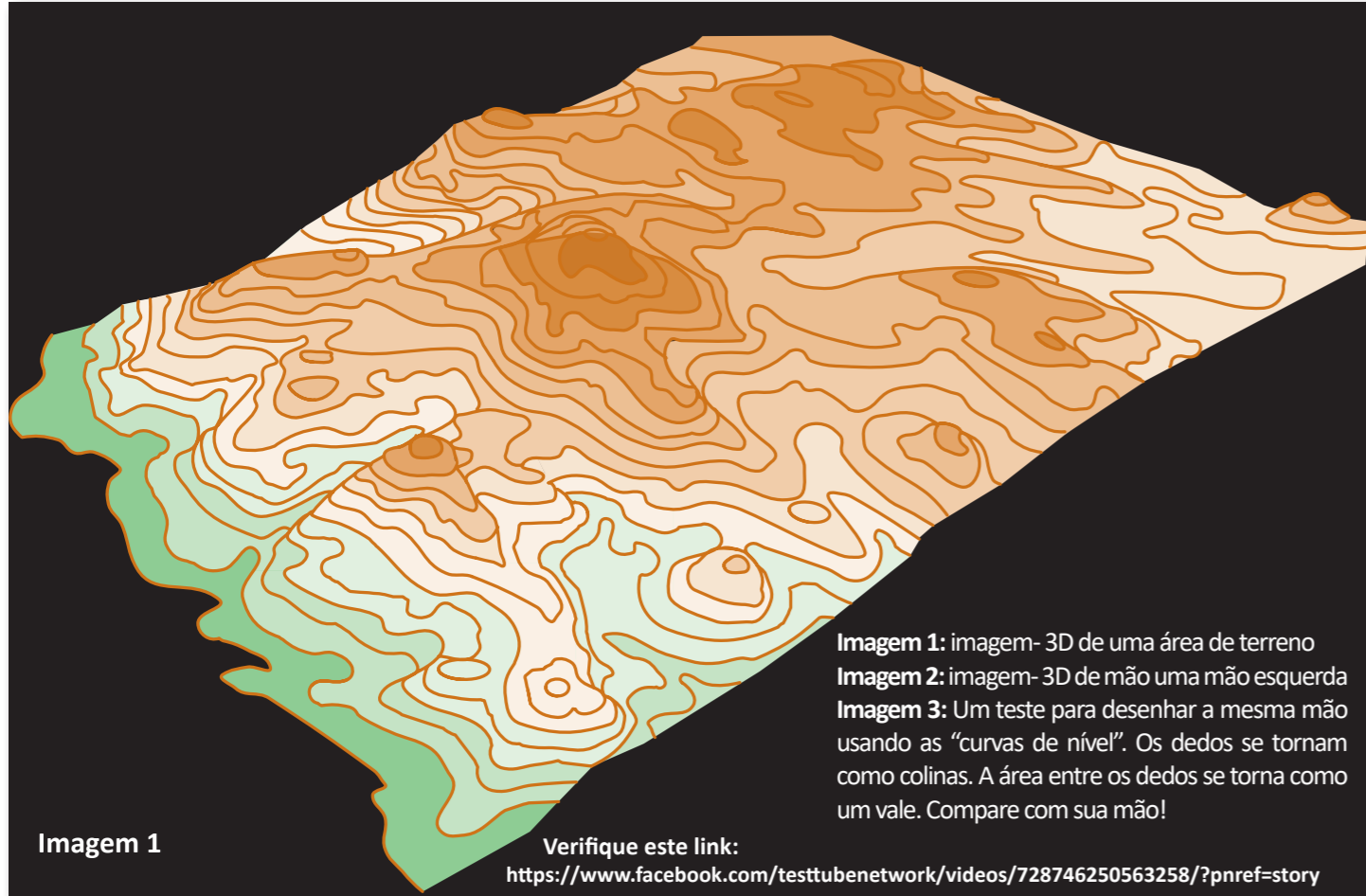
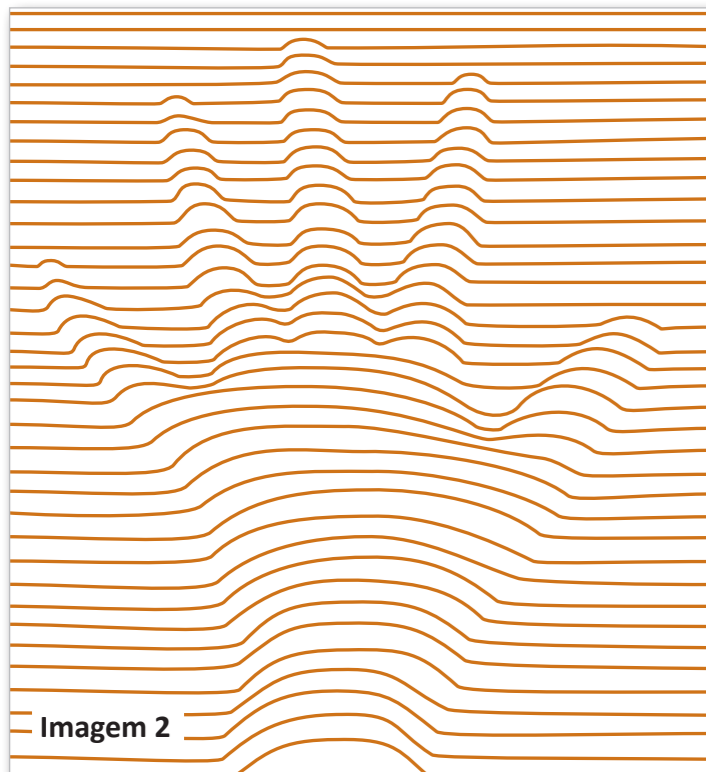


Imagem 1: imagem- 3D de uma área de terreno
Imagem 2: imagem- 3D de mão uma mão esquerda
Imagem 3: Um teste para desenhar a mesma mão usando as “curvas de nível”. Os dedos se tornam como colinas. A área entre os dedos se torna como um vale. Compare com sua mão!



COMO COMPREENDER COLINAS E VALES

Montanhas altas e vales profundos

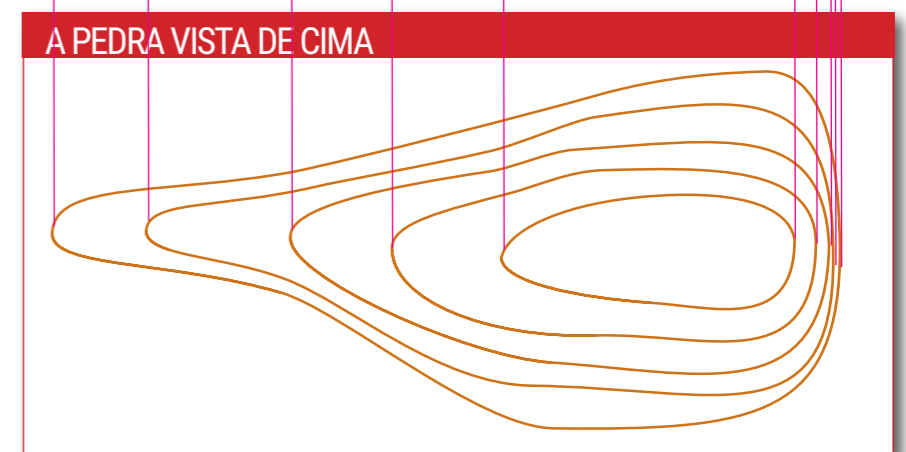
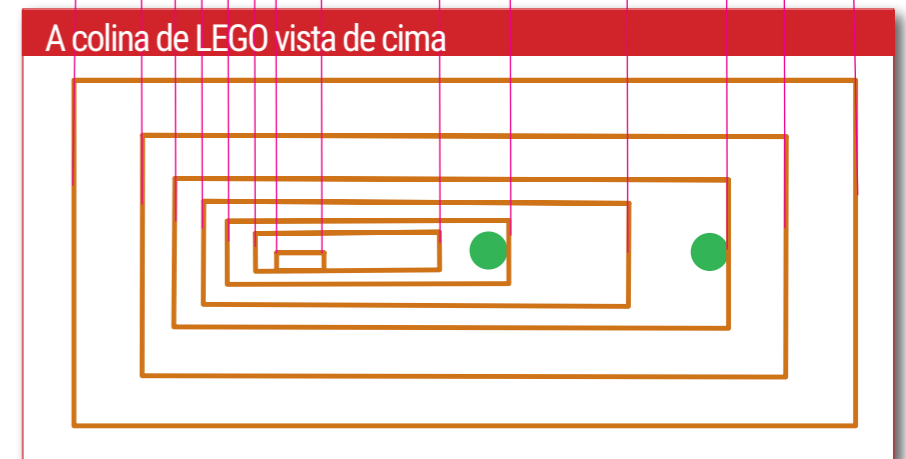
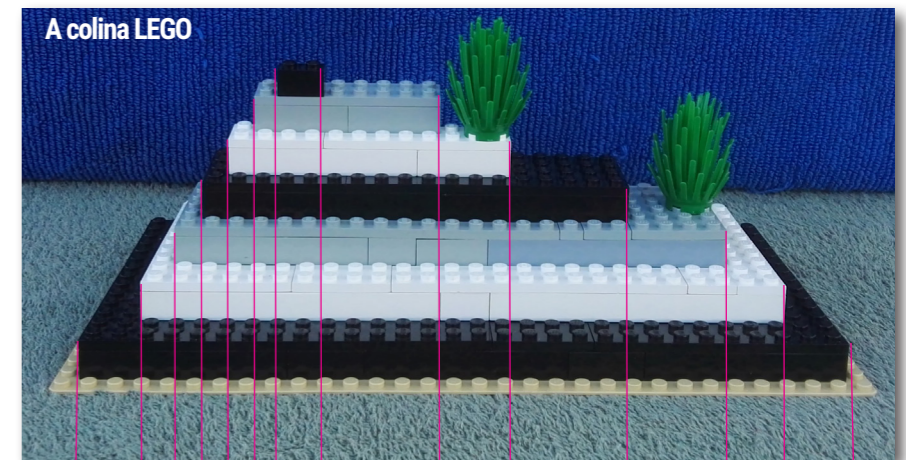
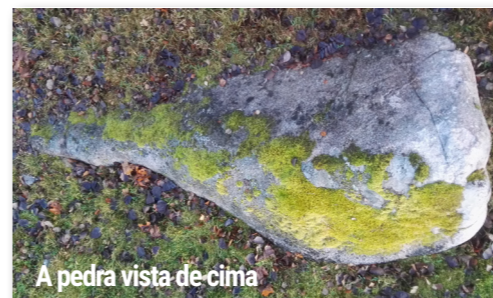
A montanha mais alta do mundo é o Monte Everest (8.848 metros acima do nível do mar), localizado na fronteira entre o Nepal e a China. A fossa oceânica mais profunda do mundo é a Fossa Mariana (11.034 metros abaixo do nível do mar) localizada no Oceano Pacífico, ao sul do Japão. São mais de 12 milhas (19,882 m) entre o lugar mais alto e o mais baixo da Terra.

Na Suécia, a Kebnekaise é a montanha mais alta (2.097 metros acima do nível do mar), enquanto o ponto mais baixo da terra pode ser encontrado em Kristianstad, 2,41 metros abaixo do nível do mar. O Pico da Neblina (2.994 metros acima do nível do mar) é o ponto mais alto do Brasil e está localizado no norte do Amazonas.

Todos os mapas, incluindo mapas com colinas, são desenhados a partir de fotografias ou escaneamento a laser feitos a poucos quilômetros, no ar. Com a ajuda desse “mapa”, tentamos traduzir o mapa em uma imagem real. A página anterior mostra alguns exemplos de mapas tridimensionais. Essas traduções da realidade não estão exatamente em escala e são levemente distorcidas e, portanto, são difíceis de usar para determinar a posição e a direção. Mas eles funcionam muito bem para entender como montanhas e vales se relacionam entre si no terreno.

Para entender facilmente como funciona um mapa com formações de altitude, recomendo construir uma colina, por exemplo numa caixa de areia ou usando peças LEGO mostradas no canto superior direito da página. Você também pode ir ao ar livre e encontrar uma formação rochosa semelhante a uma montanha em miniatura (veja a pedra à direita).

A parte comum a esses modelos é entender o ponto mais alto, a parte mais íngreme e a parte levemente inclinada e reconhecer o que está subindo ou descendo. Usando as curvas de nível (cor marrom) será fácil entender como colinas e vales, cordilheiras e ravinas aparecem na realidade.



COMO COMPREENDER COLINAS E VALES

O pico visto de diversas direções

A "Globe Arena" em Estocolmo e outros edifícios redondos têm forma regular. Eles parecem iguais, não importa onde você esteja e olhe para eles. Picos ou colinas são muito diferentes. Colinas e vales são irregulares.

O pico Idre Fjäll; Stådjan

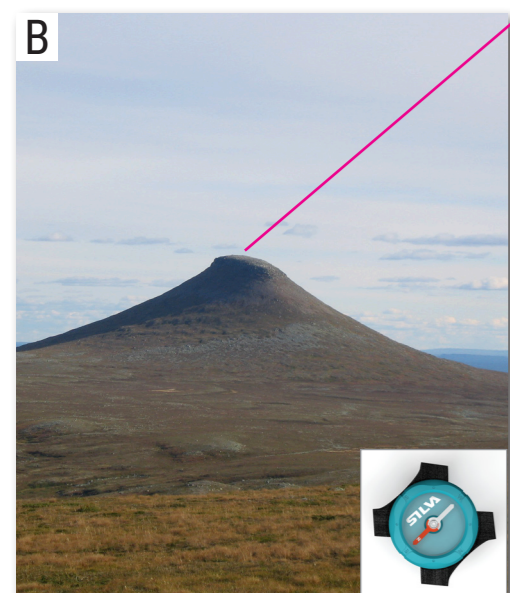
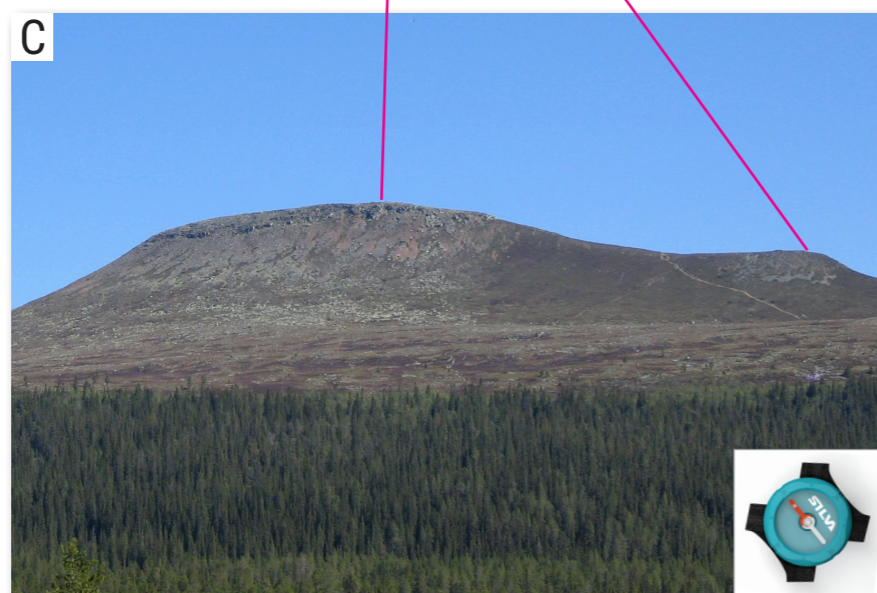
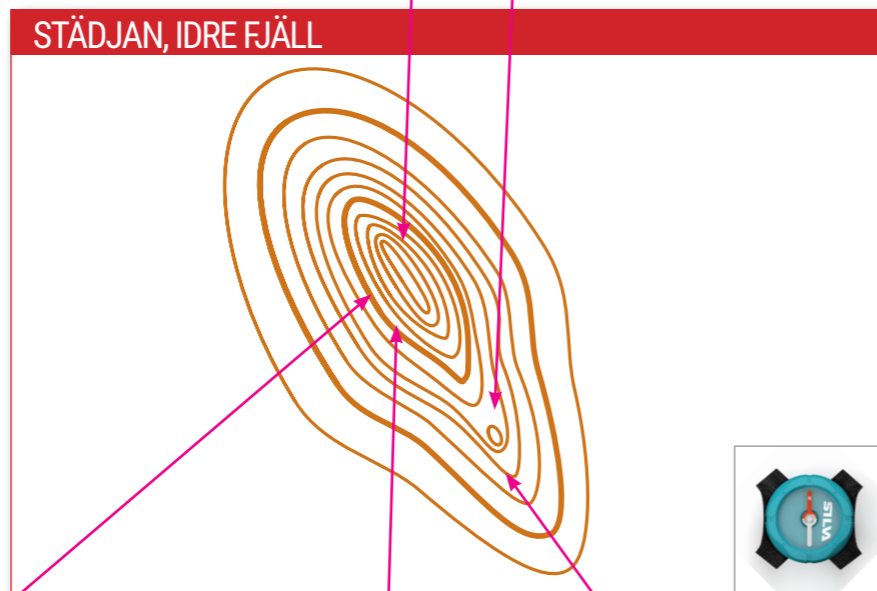
Stådjan é o pico da montanha mais ao sul da Suécia. A montanha é muito íngreme. É visível de todas as direções. O topo da colina se estende na direção norte-sul. Stådjan tem um pico mais alto no norte e mais baixo no sul. O pico mais alto é 1.131 metros acima do nível do mar.

Direções diferentes

As fotos A-C estão mostrando Stådjan de diferentes direções. A foto "A" é tirada do sul para o norte, a foto "B" é tirada do noroeste para o sudeste e a foto "C" é tirada do sudoeste para o nordeste. Você vê a montanha de três direções diferentes. É difícil saber se é a mesma montanha das fotos. No entanto, no mapa, a montanha é a mesma, não importa onde você esteja.

10 ou 2 metros de intervalo de curvas de nível

A diferença de altura entre cada curva de nível em um mapa de montanha geralmente é de 10 metros. Distância semelhante em um mapa da escola é de 1 ou 2 metros.



COMO COMPREENDER COLINAS E VALES

Desenhe o mapa de uma colina

Em Hansbyn, nos arredores de Dala-Husby, na Suécia, onde eu moro, há muitas pedras. Eu posso escolher qual pedra eu quero. A pedra, da foto à direita, eu escolhi para desenhar um mapa com curvas de nível.

As diferentes formas de uma pedra

O mapa da pedra é uma imagem simplificada da realidade. O objetivo do mapa é mostrar as suas diferentes formas. Os lados íngremes. Os pontos mais altos. Os entalhes profundos. Estes são os elementos-chave que desenhamos primeiro. Então desenhamos os detalhes menores, como um pequeno sulco ou partes salientes.

As curvas de nível

A distância entre as linhas de curva de nível é sempre a mesma. É íngreme onde as linhas de curva de nível estão muito próximas umas das outras. Uma distância maior entre curvas de nível mostra que há uma área mais plana.

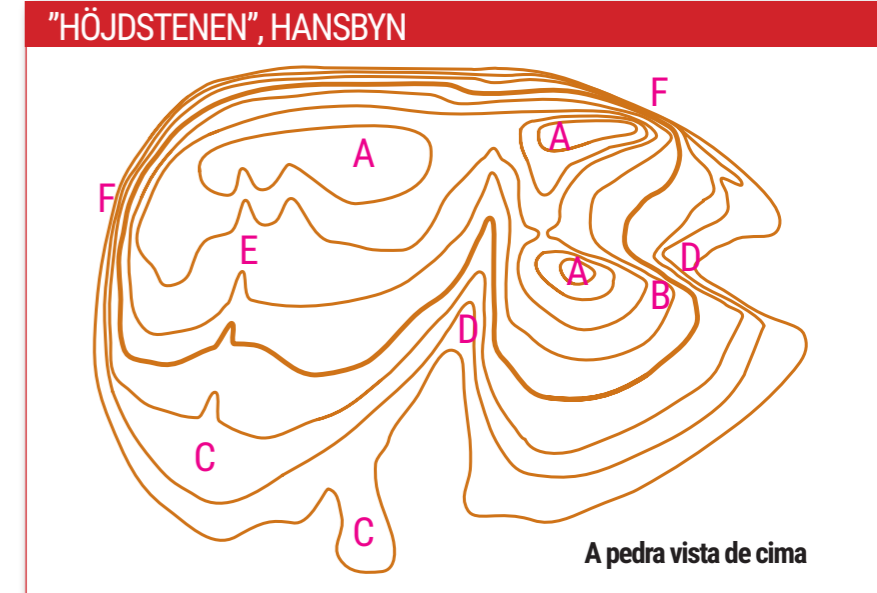
Na maioria dos mapas, a quinta linha de curva de nível é desenhada com uma linha mais grossa. Graças a estas linhas de curva de nível mais grossas, você tem uma ideia muito melhor de como são as colinas e os vales.

Teste você mesmo!

Nas páginas seguintes, você encontrará alguns "exercícios tipo teste você mesmo". Você entenderá melhor como as colinas e os vales são desenhados em um mapa.

Explicações sobre as curvas de nível do mapa

- A Colina, ponto mais alto
- B Crista ou esporão
- C Terraço ou platô
- D Talvegue ou vale, grande
- E Talvegue ou vale, pequeno
- F Parte mais íngreme da colina



COMO COMPREENDER COLINAS E VALES, exercício

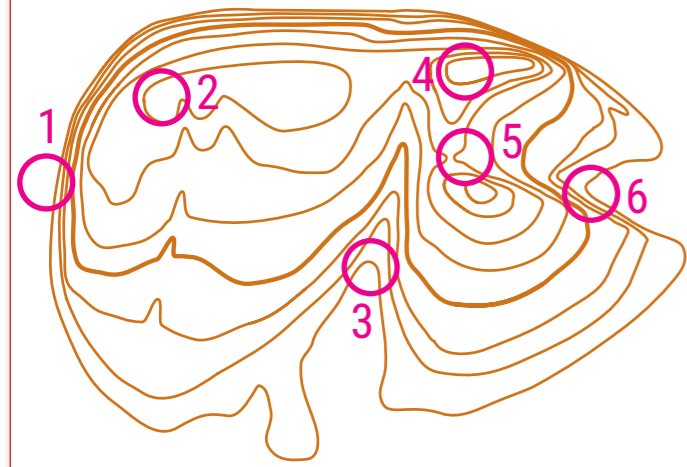
Teste você mesmo!

Nas fotos A-F, um pequeno prisma é colocado em locais diferentes. Coloque a letra correta junto com o número correto no mapa chamado "Höjdstenen".

A _____ D _____
 B _____ E _____
 C _____ F _____

Você encontrará as respostas corretas na página 56.

"HÖJDSTENEN", HANSBYN



COMO COMPREENDER COLINAS E VALES, exercício

Teste você mesmo!

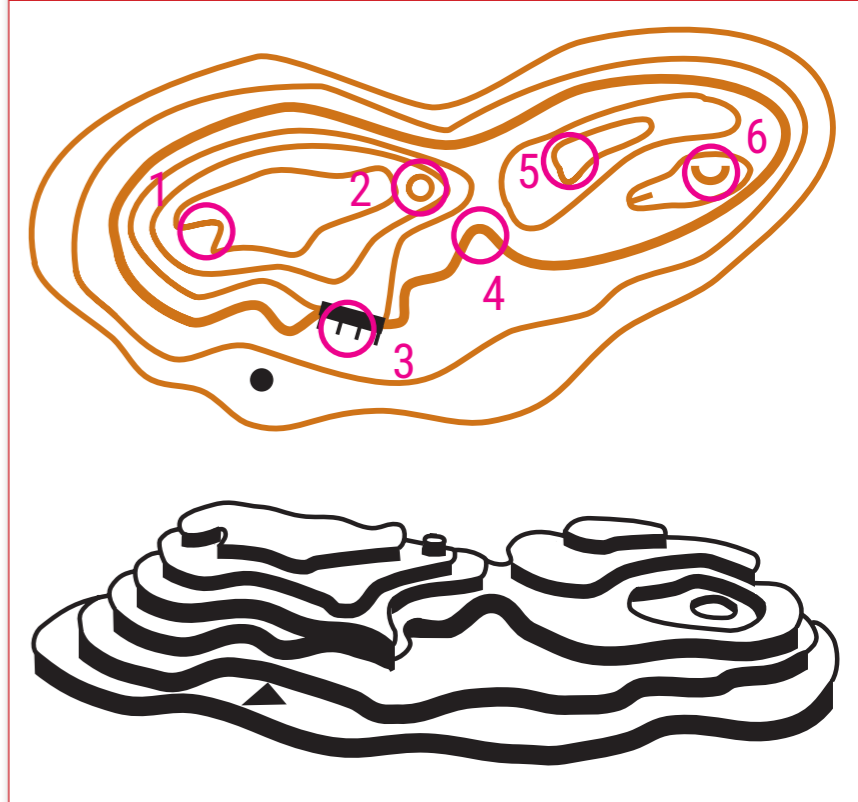
À direita, você encontrará um mapa e um modelo desenhado de uma colina. No mapa há um certo número de controles (6) marcados. Marque o modelo no qual você acha que os controles são desenhados no mapa.

Usando o mapa abaixo, responda às seguintes perguntas:

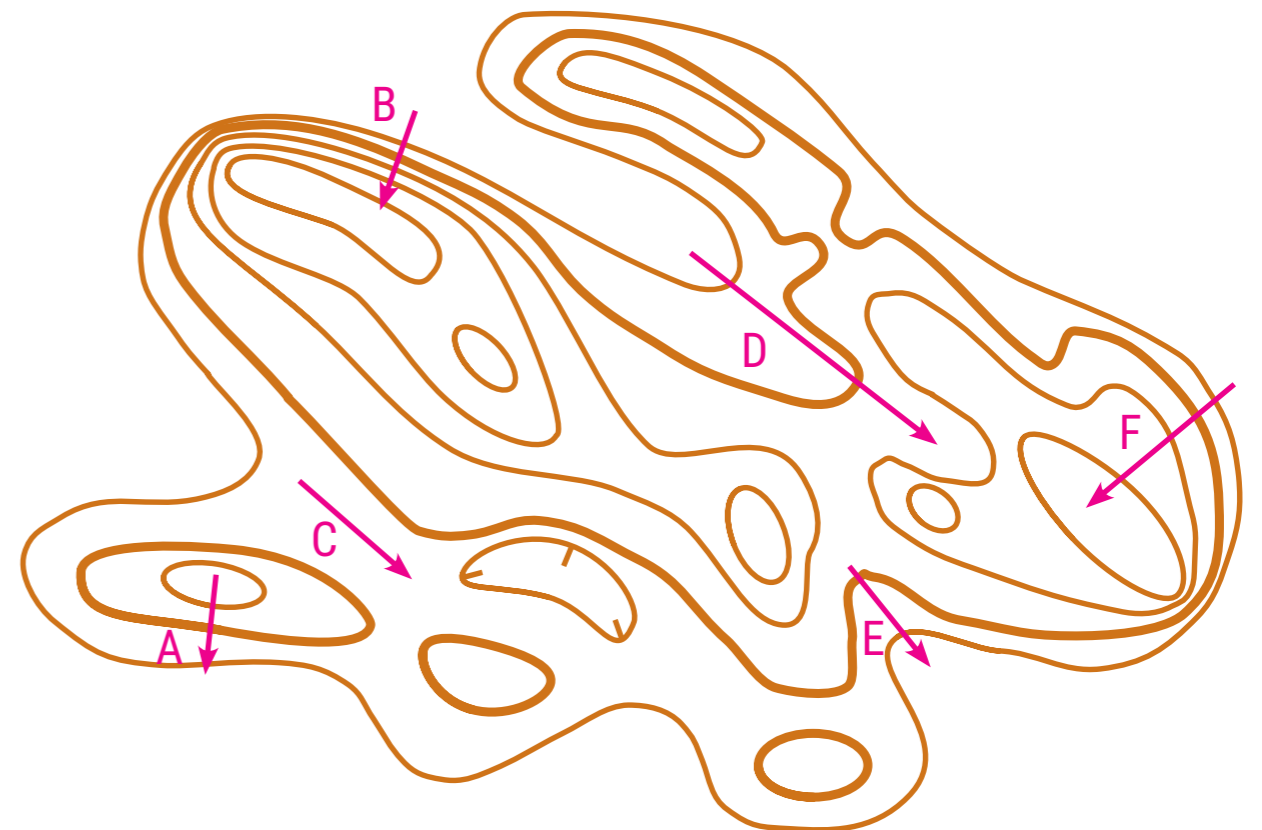
- Quantas colinas você consegue encontrar?
- Quais colinas estão no mesmo nível?
- Qual colina está no nível mais alto?
- Quantas depressões você pode encontrar?
- Onde estão as partes mais íngremes?
- Quais setas mostram direção para cima?
- Quais setas mostram direção para baixo?
- Quais setas mostram área plana?

As respostas para estes "teste você mesmo" você encontrará no Apêndice na página 56.

TESTE VOCÊ MESMO!



TESTE VOCÊ MESMO!



MAPA VERDE MOSTRA VEGETAÇÃO DENSA

Como cartógrafo de mapas de orientação, você está tentando desenhar a realidade com o máximo de detalhes possível. Além de pequenos detalhes, você quer mostrar a visibilidade e a transponibilidade do terreno. Esta página mostra as cores principais para isso.



A cor branca indica corrida fácil na floresta. A floresta pode consistir em floresta caducifolia (as folhas caem), conífera ou mista.



As cores amarela e branca mostram principalmente gramados com várias árvores na área. Mesma possibilidade de corrida do "amarelo".



A cor verde clara mostra que há uma certa redução na visibilidade e uma também na velocidade de corrida.



A cor verde escura mostra uma visibilidade muito reduzida e correr é muito difícil.



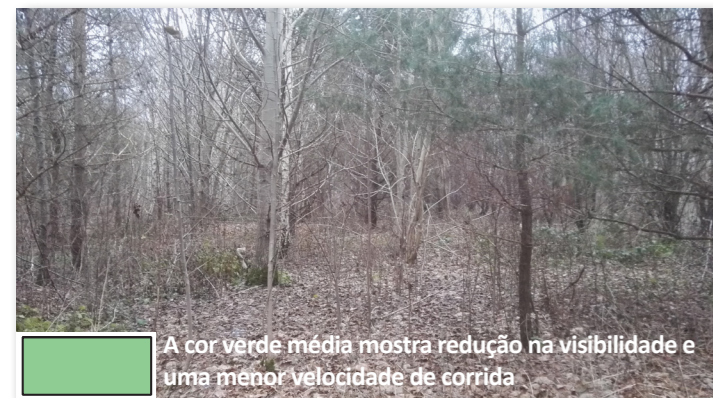
Uma área de vegetação rasteira densa (reduzida velocidade de corrida), mas boa visibilidade.



A cor amarela mostra as áreas abertas e fáceis de correr. Terras cultivadas, campos ou gramados.



A cor amarela clara mostra áreas abertas com grama alta. Geralmente boa visibilidade, mas alguma redução na velocidade de corrida.



A cor verde média mostra redução na visibilidade e uma menor velocidade de corrida.



A cor verde-escura mostra que é impossível atravessar. Por exemplo. As cercas vivas são desenhadas desta maneira.

OS TRÊS FATORES DE SUCESSO

Aprenda com o melhor do mundo!

O melhor orientista masculino do mundo, Thierry Gueorgiou, da França, tem três conselhos simples para quem quer aprender a se orientar. Não importa se você é iniciante ou se compete no nível absoluto da elite mundial. Os mesmos princípios se aplicam a qualquer um que queira encontrar os pontos de controle de maneira rápida, fácil e segura.

1 Simplifique

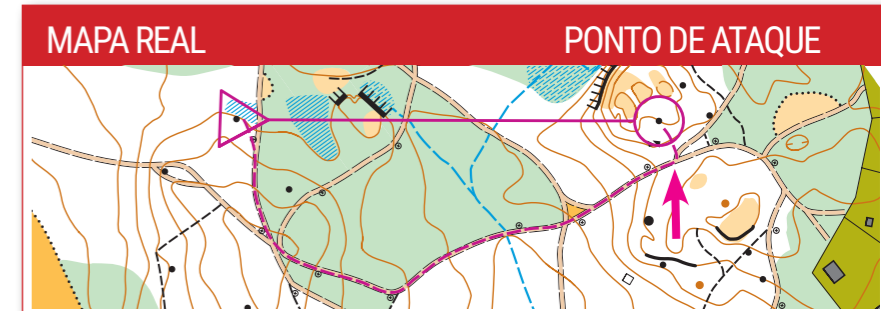
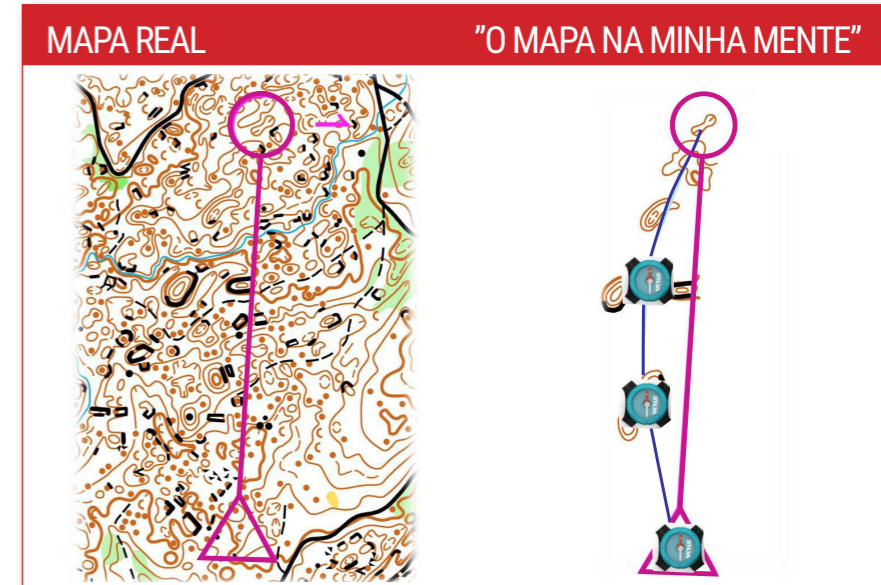
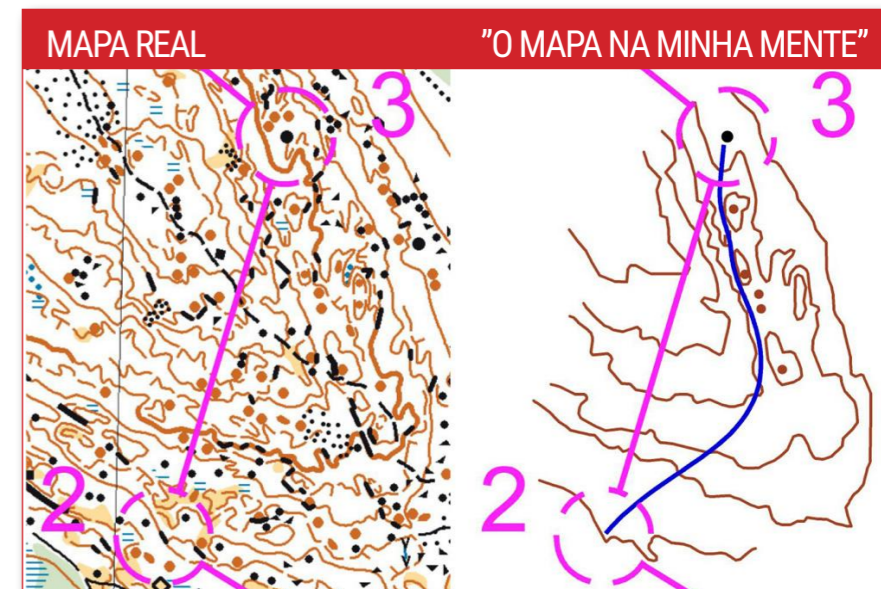
Os mapas das escolas são bem simples de entender. Quanto mais você entra em áreas de floresta, mais detalhes complicados são traçados no mapa. Não menos importante, as formações de altura podem ser muito complexas. Thierry Gueorgiou afirma que ele usa a mesma "tecnologia" hoje, quando corre os percursos mais desafiadores, como a Copa do Mundo, como fez quando começou a aprender a orientação. A partir do "mapa real" ele cria uma imagem simplificada do mapa. Ele escolhe as formações de altura e os detalhes que são exclusivos para esta área e se orienta com a ajuda destes. Ele desenha um novo "mapa visual" em sua mente.

2 Direção precisa

Da mesma forma, ele escolhe os detalhes específicos do mapa à direita e, ao mesmo tempo, usa a bússola para manter a direção correta. Toda vez que ele olha para o mapa, olha para a bússola para verificar se está na direção correta em direção aos próximos objetos do terreno. É assim que ele às vezes pode baixar o mapa, mas ele nunca faz o mesmo com a bússola. É em parte graças à sua capacidade de usar a bússola que ele corre mais rápido do que qualquer outro quando se orienta.

3 ponto de ataque

A idéia do ponto de ataque é chegar o mais perto possível do ponto de controle. No ponto de ataque, você pode localizar o controle com facilidade, rapidez e segurança. Neste caso, a seta mostra um bom ponto de ataque, enquanto a linha pontilhada mostra a trilha mais rápida.



A ORIENTAÇÃO EM LINHA

Em área conhecida (pátio da escola)

LINHA-O, 1: O professor segue a linha tracejada e faz uma parada em objetos / locais distintos. Os alunos têm um mapa em branco e seguem o professor. O professor lembra aos alunos que "usem o polegar nos seus mapas" e, especialmente, "vermelho com vermelho". O professor pergunta aos alunos "Onde estamos? Onde está, por exemplo, a pedra no mapa? Em que direção eu aponto agora?"

Os alunos trabalham juntos em duplas e mostram e respondem às perguntas do professor apontando no mapa.

LINHA O, 2 e 3: Os alunos serão divididos em dois grupos e devem seguir as linhas tracejadas. Existem prismas de controle colocados em diferentes pontos distintos ao longo de cada linha tracejada. A tarefa é destacar onde eles estão situados. O professor lembra aos alunos que "usem o polegar nos seus mapas" e se concentrem no "vermelho com vermelho".

Os alunos podem cooperar de maneira mais produtiva dois a dois.

Na área desconhecida (pode ser floresta)

LINHA-O, 4: Neste exercício, visitaremos a floresta ou uma área menos conhecida. A linha pontilhada mostra ao aluno que siga corrimãos (caminhos, estradas, declives e elevações). Em várias ocasiões, a linha vira a partir do corrimão ou próximo a objetos distintos. Nesses momentos, você pode alterar a direção e é importante ajustar o mapa à realidade ou usar "vermelho com vermelho" para obter a direção correta.

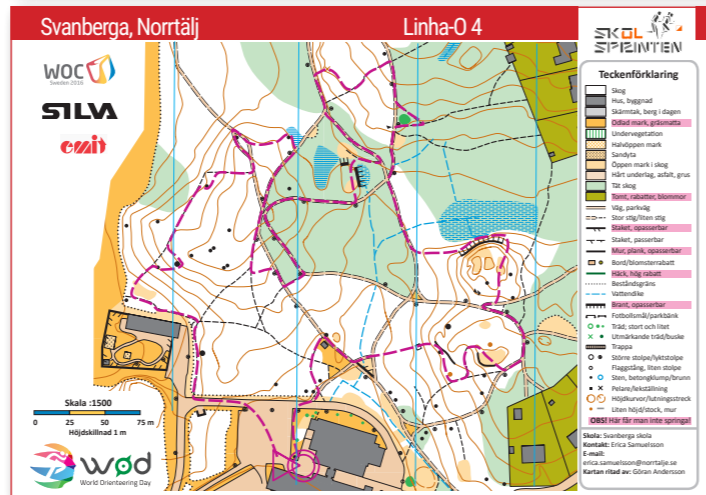
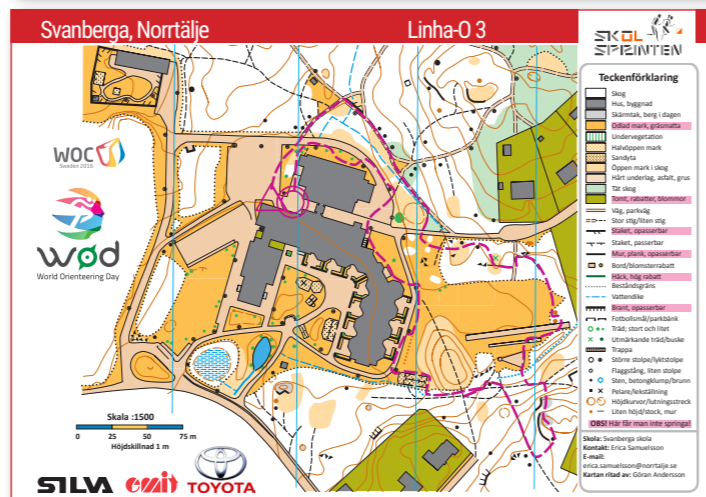
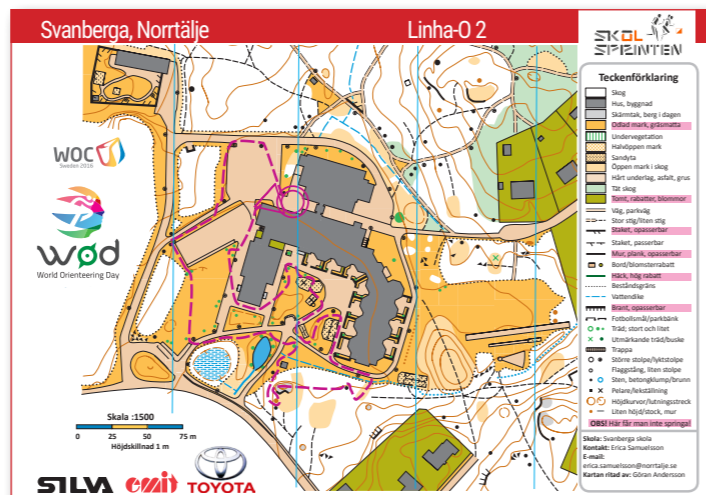
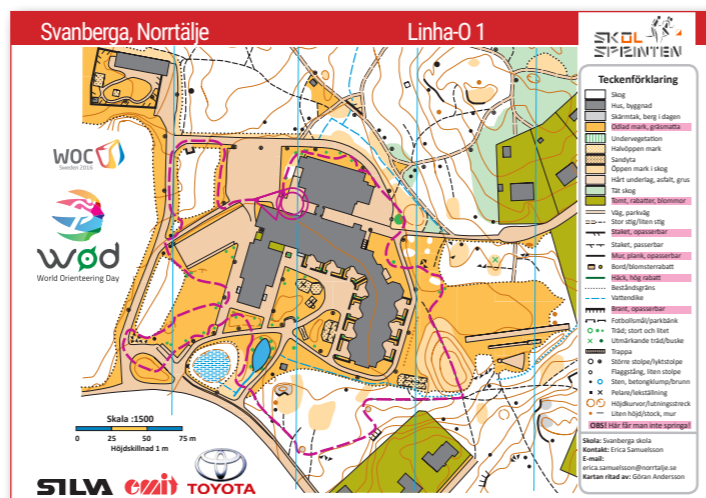
Após esse "atalho", o aluno seguirá o próximo corrimão até o próximo atalho. Os controles que os alunos estão procurando devem ser colocados neste atalho ou em um objeto que apareça após o atalho, por exemplo: uma pedra.

Os alunos podem cooperar de maneira mais produtiva dois a dois.

Informação prática

Os controles podem ser marcados com prismas de orientação e picotadores. Se você tiver acesso a sistemas de controle eletrônicos, como EMIT ou SPORTident, eles poderão ser utilizados com vantagem. Os checkpoints também podem ser marcados de maneira simples usando fita plástica em cores brilhantes.

Como aquecimento, os alunos podem colocar de um a dois controles e, como volta à calma, trazer os mesmos controles de volta. No entanto, isso requer que você tenha um mapa para cada controle, mas pode valer a pena produzir esses mapas mestre adicionais.



SEIS PICOS

Suba e olhe em volta!

Demora um pouco para aprender como colinas, buracos, cumes e talwegues são desenhados em um mapa. No terreno, você pode comparar mais facilmente o mapa com a realidade.

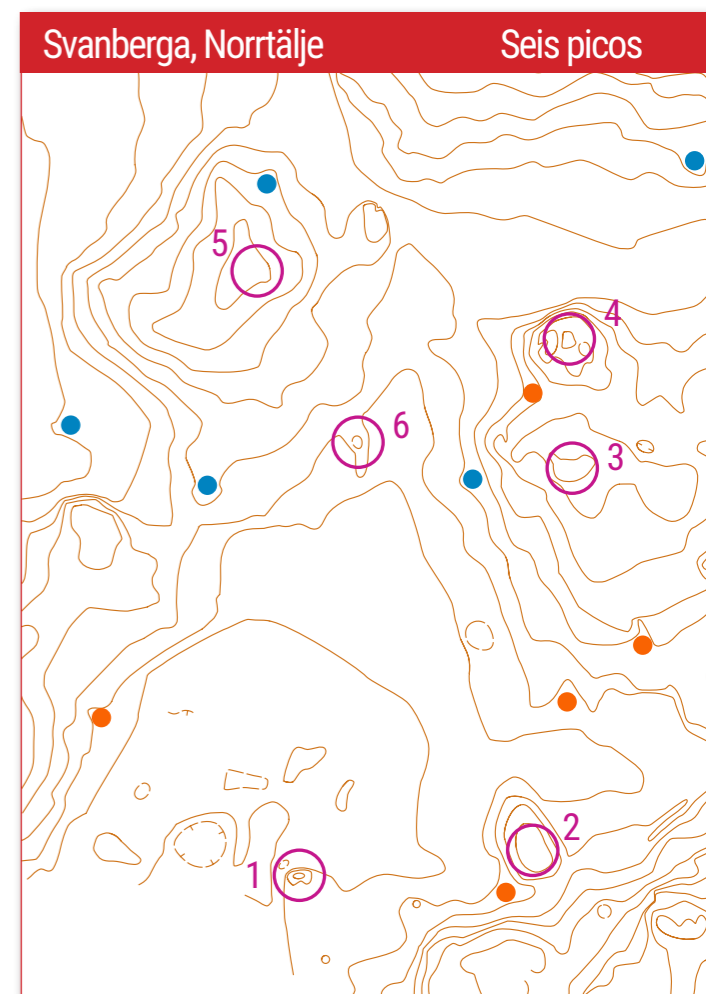
360 graus

Encontre várias elevações ao redor do terreno. Do topo de uma colina, por exemplo, olhe 360 graus ao redor. Você pode ver como o terreno à frente se molda como os dedos da sua mão. Os cumes ● se erguem enquanto os talwegues ● afundam no terreno.

Três coisas a lembrar!

Um bom exercício é o professor levar os alunos para as diferentes elevações. O professor pode discutir os seguintes problemas com os alunos:

- como simplificar
- como manter a direção
- como encontrar um ponto de ataque adequado para encontrar os controles com segurança



Svanberga, Norrtälje

Sweden 2016

WOC

wöd World Orienteering Day

SILVA emit TOYOTA

Seis picos

1-101

2-102

3-103

4-104

5-105

6-106

SILVA

Svanberga, Norrtälje

Seis picos

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Undervegetation
- Halvöppen mark
- Sanddyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Pelare/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Skola: Svanberga skola
 Kontakt: Erica Samuelsson
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se
 Kartan ritad av: Göran Andersson

ESTRELA-O, 1 CONTROLE

Oriente o mapa (Estrela-O parte A, controle 1-12)

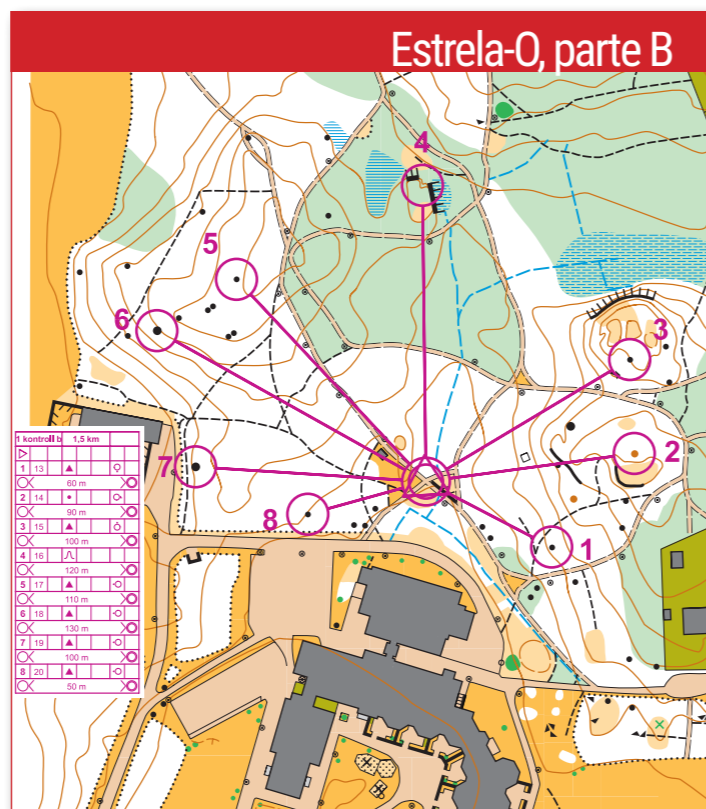
Essa é uma atividade perfeita, tanto para o desenvolvimento da técnica para orientar o mapa quanto para o condicionamento físico dos alunos. O exercício pode, preferencialmente, ser realizado como uma sessão de treino intervalado. Apenas um controle por mapa. Os alunos podem trabalhar em pares ou em grupos durante o aquecimento, colocando prismas nos controles.

O professor comanda os alunos desde a partida até a chegada (no mesmo local). "Polegar no mapa" e, especialmente, "vermelho com vermelho" são enfatizados. Quando os alunos orientam o mapa e decidem como executar o controle, a tarefa é: **Os alunos navegam para o controle, picotam e correm a toda velocidade para voltar à partida / chegada.**

Oriente o mapa (Estrela-O, parte B, controle 1-8)

Após a conclusão de todos os 12 controles, o professor e os alunos passam para a próxima partida e chegada para realizar o próximo exercício da mesma maneira.

As vantagens da "Estrela-O" são que o professor muitas vezes pode dar instruções e feedback aos alunos. Isso normalmente é muito difícil quando você ensina orientação. Os alunos geralmente podem trabalhar um a um durante esses exercícios. Se alguns alunos querem correr juntos, é claro que é absolutamente possível.



ESTRELA-O, 3 CONTROLES

Oriente o mapa (estrela-O, percurso A-D)

Essa é uma atividade perfeita, tanto para o desenvolvimento da técnica para orientar o mapa quanto para a aptidão dos alunos quando você concluir a primeira parte do nível amarelo. O exercício pode preferencialmente ser realizado como uma sessão de treino intervalado. Você pode desenhar dois percursos em cada mapa. Os mapas abaixo mostram os percursos A e B, C e D. Os alunos podem começar quatro de cada vez para termos um aluno em cada pista. O aluno não precisa correr sozinho e é perfeitamente possível trabalhar em pares. O mais importante é focar em "simplificar" e encontrar os controles.

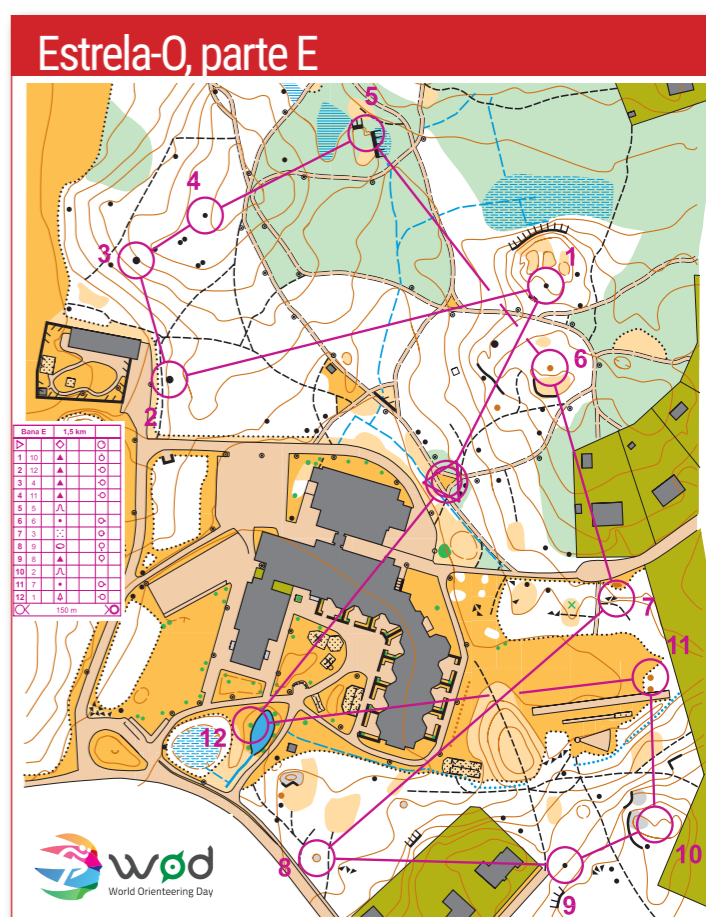
Os alunos podem trabalhar em pares ou em grupos durante o aquecimento, colocando os prismas dos controles.

O professor direciona os alunos a partir do local da partida / chegada (mesmo local). "Polegar no mapa" e "vermelho com vermelho" devem ser destacados. Quando os alunos orientaram o mapa e decidiram como executar os controles, a tarefa é:

-Os alunos navegam para todos os controles, picotam e correm a toda velocidade do último controle até a partida/chegada.

Percurso E

O percurso E (à direita) é aplicado a todos os controles dos percursos A-D. Esta é uma faixa bônus para quem quer fazer mais e que atingiu um nível técnico mais alto.



Svanberga, Norrtälje

Estrela-O, parte A

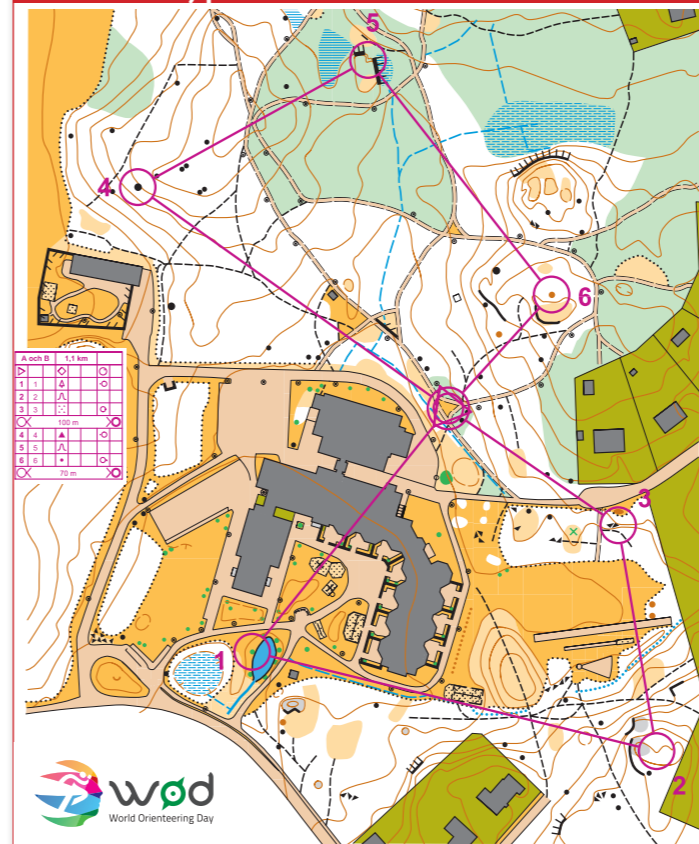


Teckenförklaring

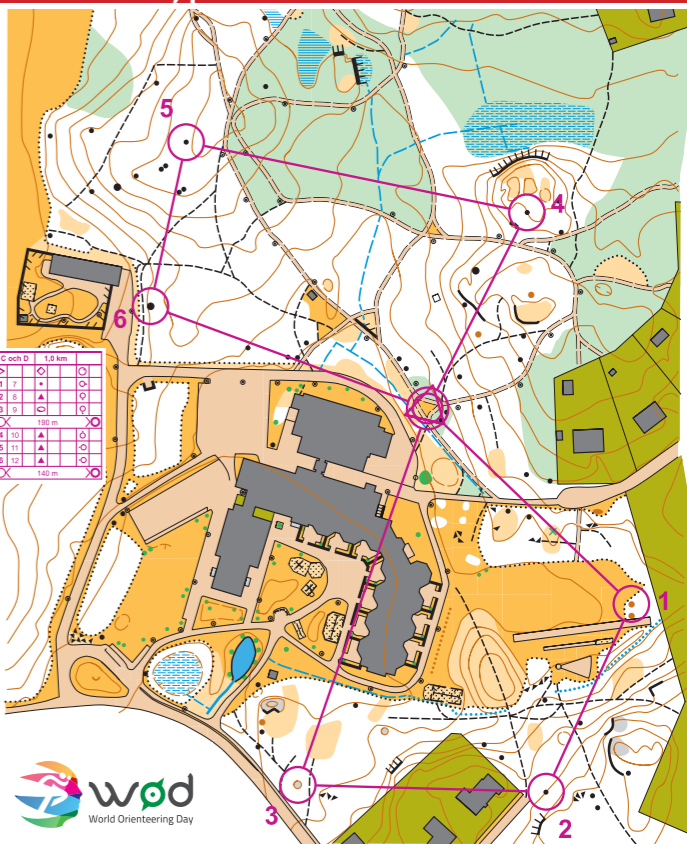
- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Undervegetation
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabb
- Häck, hög rabatt
- Beständsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Pelare/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skola: Svanberga skola
 Kontakt: Erica Samuelsson
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se
 Kartan ritad av: Göran Andersson

Estrela-O, parte A-B



Estrela-O, parte C-D



COLETA DE CONTROLES AO LONGO DE UM CORRIMÃO

Simplifique, mantenha a direção e ataque!

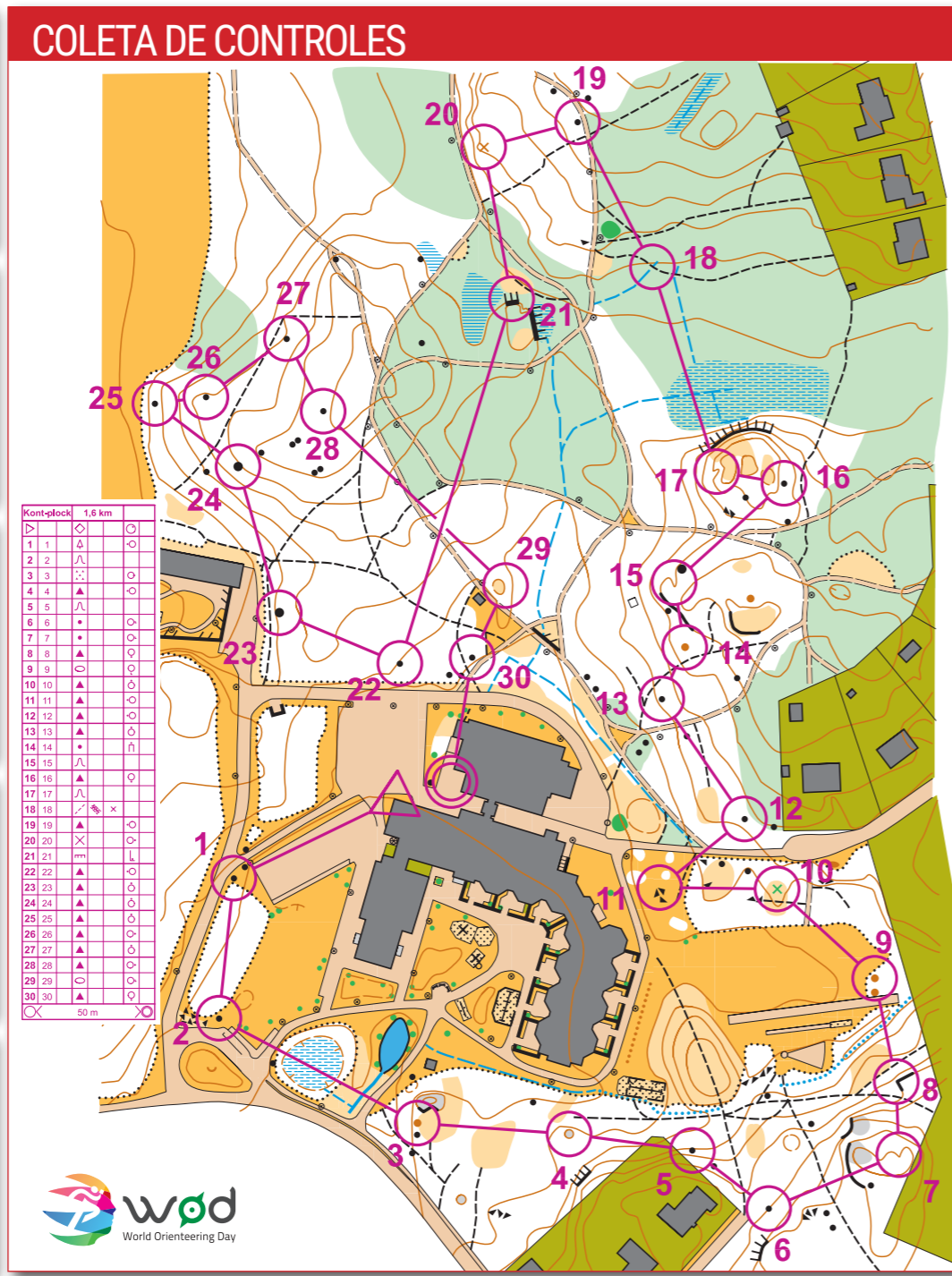
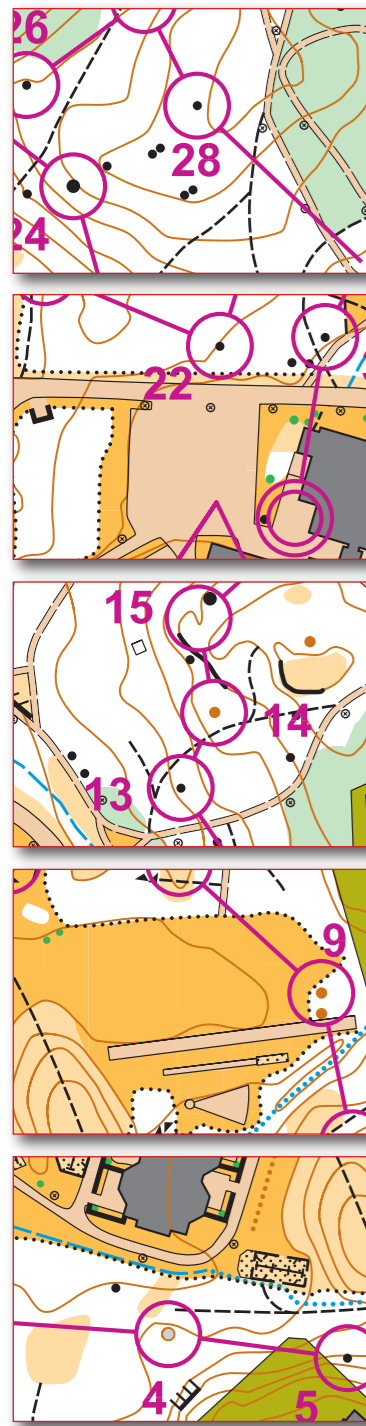
Voltamos às três mensagens importantes de Thierry Gueorgiou, ou seja, tornamos a direção simples e precisa e encontramos o último ponto de ataque seguro. O objetivo deste exercício é:

- Certificar-se de que o aluno reconheça as formações de altura e os detalhes exclusivos desta área e navegue apenas com a ajuda deles.
- Faça o aluno orientar o mapa para a realidade a cada parada e também antes que o aluno avance para o próximo detalhe.
- Permita que o aluno escolha um ponto de ataque o mais próximo possível do controle e navegue até ele antes que ele encontre o controle

Faça uma parada em cinco controles!

O melhor efeito desse exercício é que os alunos começarão a trabalhar em pares. Um do par navega para o controle e o outro segue atrás. A todo controle, eles dão feedback um ao outro sobre a navegação.

Nestes cinco controles (4, 9, 14, 22 e 28), os alunos param para se orientar no ambiente. Subindo na colina ou na pedra e trabalhando em pares. Um aluno aponta para objetos diferentes, enquanto o outro mostra o que acha que é o objeto correto no mapa.



Kontrollpunkt	1,6 km	
1	1	○
2	2	△
3	3	△
4	4	▲
5	5	▲
6	6	▲
7	7	▲
8	8	▲
9	9	▲
10	10	▲
11	11	▲
12	12	▲
13	13	▲
14	14	▲
15	15	▲
16	16	▲
17	17	▲
18	18	▲
19	19	▲
20	20	▲
21	21	▲
22	22	▲
23	23	▲
24	24	▲
25	25	▲
26	26	▲
27	27	▲
28	28	▲
29	29	▲
30	30	▲

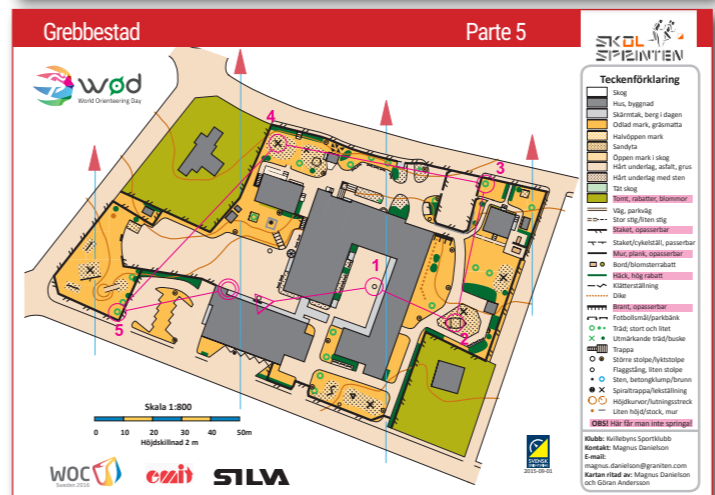
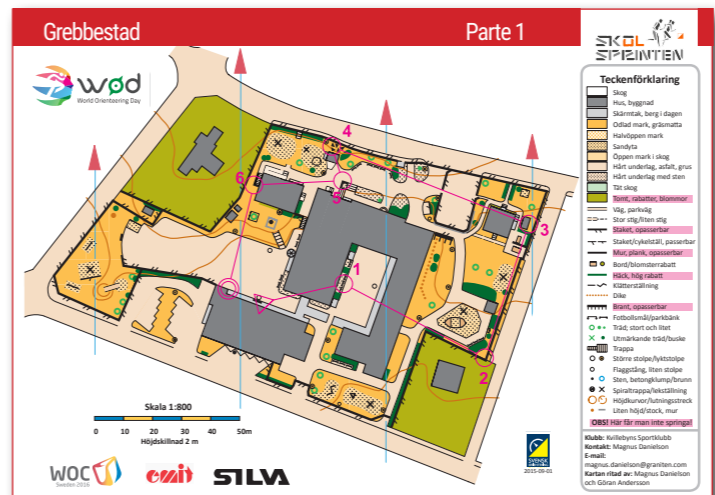
REVEZAMENTO DE UM HOMEM SÓ

Reveze com você mesmo!

Os alunos realizam este exercício sozinhos ou em pares. Faça uma partida em massa ou uma partida em grupos a cada meio minuto nos quatro percursos. No exemplo abaixo, os alunos correm seis percursos, mas também funciona com quatro ou oito percursos. O tempo da aula determina a participação na atividade. A base é composta por quatro percursos, mas também implementa cada percurso na direção oposta. Se você tiver oito percursos, comece a cada minuto, todos os alunos começarão após quatro minutos.

Após cada percurso concluído, os alunos têm uma pausa mais curta, verificando seu desempenho, recebendo feedback do professor e, em seguida, preparando-se para a próxima atividade, encontrando os controles de maneira mais suave, se possível.

Essa é uma forma muito boa de treinamento intervalado, onde os alunos têm a oportunidade de executar individualmente.



CONHEÇA A SUA ESCOLA



Percursos permanentes de orientação podem ser úteis para obter um uso mais espontâneo dos mapas. Fazer orientação fotográfica de maneiras diferentes geralmente funciona muito bem. O Bosön IFHS é um exemplo de como usar o mapa como um mapa tradicional em papel ou baixado no telefone por meio do aplicativo MOBO.

▶ A partida do MOBO (orientação com celular) fica fora da recepção. Cada ponto checkpoint (total de 18 pontos de controles, 2 mostrados aqui) é marcado como a imagem à direita (números 1-18). Com o aplicativo MOBO, você também pode picotar em cada checkpoint com o telefone (através da leitura de código de barras). O aplicativo é gratuito e funciona para Android, Apple e Windows. Você também pode baixar mapas para o seu telefone ou tablet no site www.boson.nu.



1

1 CASA DO DIRETOR

A vista do terraço da casa do diretor em Askrikefjärden é adorável. Os diretores anteriores de Bosön ficaram aqui, mas hoje a vila se transformou em uma cozinha para que nossos hóspedes possam desfrutar de banquetes caseiros.



6

6 A CASA DOS CAMPEÕES

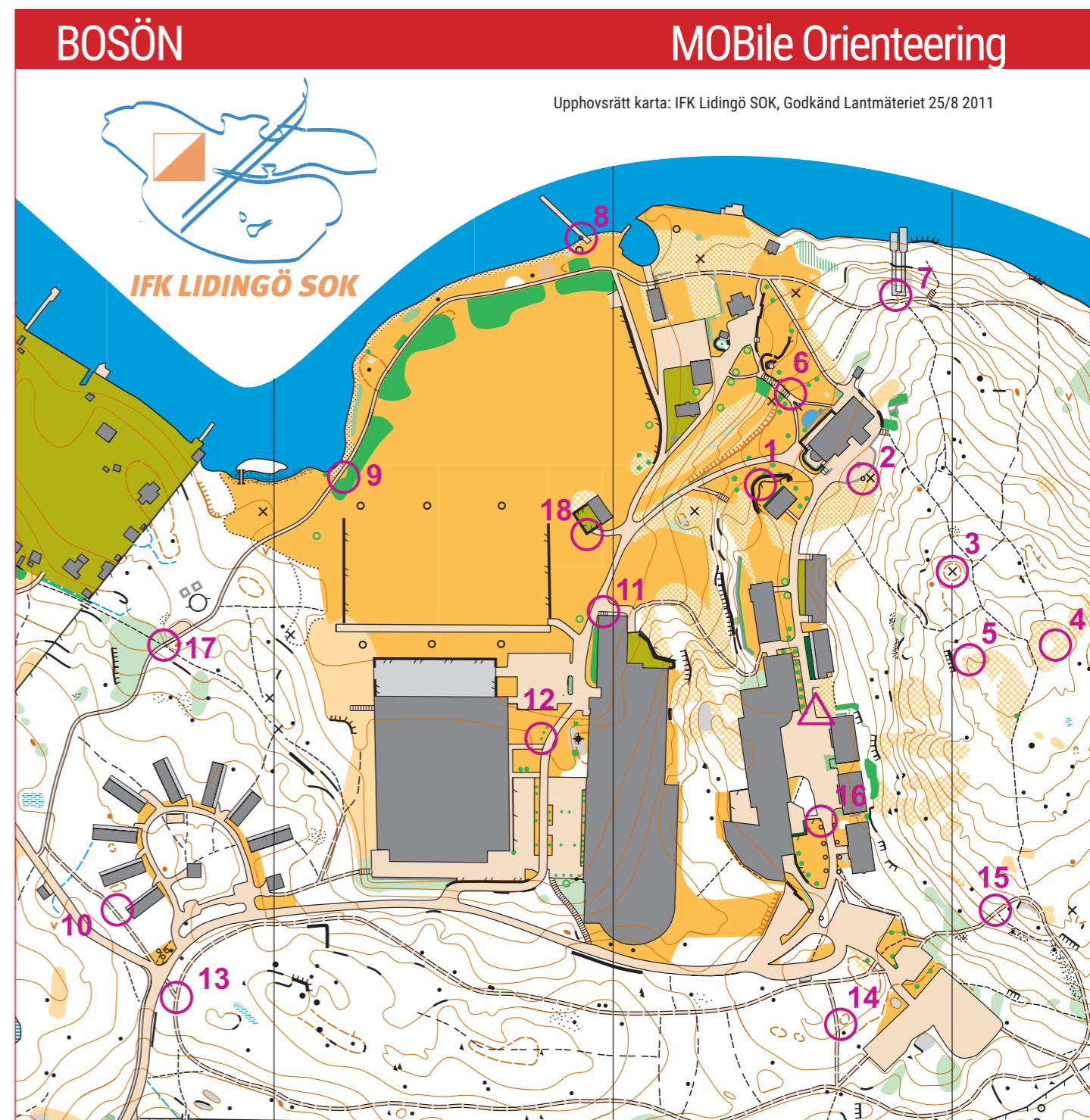
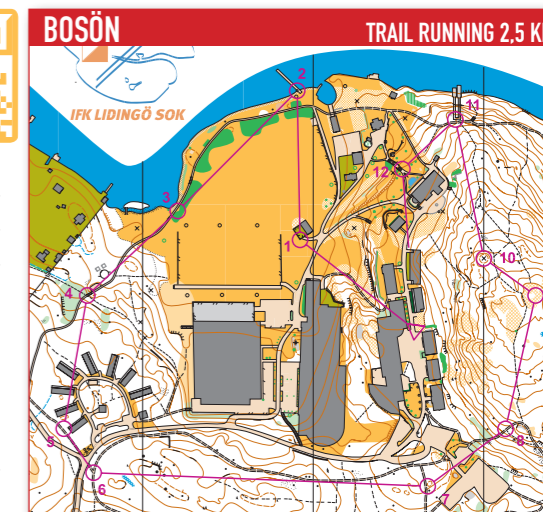
Em 1924 Paul U Bergström (PUB) mudou-se para Bosön e construiu "a casa dos campeões". Em 1938, a Confederação Sueca de Esportes (RF) comprou a propriedade e, no ano seguinte foi realizada a primeira conferência esportiva em Bosön, com 10 dias de educação para 25 ciclistas.



CONHEÇA A SUA ESCOLA

Com a ajuda de controles sólidos e percursos permanentes, você pode realizar atividades sempre que quiser. Na Bosön Sports High School, criamos quatro percursos permanentes usando 18 controles. "Tour pela história", "Caminhe e Fale", "Tour de reabilitação ativo" (trilha para cadeira de rodas) e "Corrida em trilhas" (veja o mapa à direita).

"Corrida em trilha" é um percurso simples de orientação ao longo dos corrimãos (trilhas e caminhos) com algumas colinas difíceis. O percurso possui 12 checkpoints (controles) e tem cerca de 2,5 km de extensão. O "Tour pela História" é uma opção muito boa para conhecer os arredores quando você começa em uma nova escola. Você aprenderá rapidamente as coisas mais importantes sobre a história da escola e seu presente, além de ter um bom conhecimento das instalações e arredores da escola.



MOBO, ORIENTAÇÃO MOBILE

Tudo em um!

O MOBO (Mobile Orientering) envolve o uso de um smartphone ou tablet em vez do tradicional mapa em papel. O MOBO está disponível em todo o mundo, mas você encontra esses mapas principalmente na Estônia e na Finlândia. Em várias escolas da Suécia, principalmente em Avesta e Estocolmo, você pode usar o aplicativo MOBO.

Mapas, bússolas e scanners de código de barras (para “picotar”) estão disponíveis no aplicativo. No início, você usa seu smartphone para digitalizar o código QR. Um bipe indica que o seu picote inicial está registrado. Em cada checkpoint você repete o processo. Pressione o símbolo da câmera do aplicativo, digitalize o código QR e o checkpoint é registrado.

Usando o zoom, você pode ampliar ou reduzir o mapa. O mapa é muito claro e você pode ver todos os detalhes de maneira muito distinta.

Mais informações sobre o MOBO podem ser encontradas em: www.mobo.osport.ee

O aplicativo é gratuito e está disponível para Android, Apple e Windows.



ORIENTAÇÃO ALPINA

Esqui em alta velocidade!

Em nossa vida cotidiana, enfrentamos muitos mapas diferentes e somos informados constantemente com mensagens diferentes. Nas pistas de esqui, na Suécia e no exterior, eles tentam informar aos esquiadores para onde ir e quais são os desafios de cada pista. Existem cores diferentes (verde, azul, vermelho e preto) que indicam a dificuldade que cada declive tem. O verde é fácil, chamamos essa inclinação de “a inclinação da criança”. A cor preta é a inclinação com a maior dificuldade.

O mapa abaixo é uma tentativa de mostrar as dificuldades das pistas de esqui e mostrar aos esquiadores como eles podem se orientar durante a sua estadia nas pistas de esqui. Com base na sua habilidade, você pode escolher as pistas que mais lhe agradam e depois pode desafiar a si mesmo e testar outra inclinação mais difícil.

No mapa, existem vários checkpoints (nenhum nas pistas de cor preta, por serem muito íngremes). Estes podem ser usados para implementar exercícios que desenvolvem o conhecimento da orientação. Por exemplo: você pode decidir por um certo período de tempo (45 a 60 minutos) se deve visitar o maior número possível de pontos de controle. Outra opção é encontrar os checkpoints em ordem numérica.

Baixe o mapa no celular!

Os checkpoints podem ser marcados da mesma maneira que no MOBO, isto é, um controle de orientação laminado com número de controle e código QR. Os checkpoints são colocados na beira da encosta ou em outro local adequado para evitar atrapalhar outros esquiadores.

Através do scanner de código de barras do telefone, você digitaliza o código QR para obter um registro.

Em conexão com os eventos ao ar livre da escola em uma pista de esqui, você pode adicionar esse tipo de atividade para fazer parte do ensino “orientar”.

Esta atividade de “Orientação Alpina” é bastante nova, mas espero que possamos encontrar atividades similares em muitas pistas de esqui em todo o mundo no futuro.



ORIENTAÇÃO ALPINA

MOBO

TECKENFÖRKLARING

- Skidbacke
- Skog
- Byggnad
- Väg, asfalt
- Svart pist
- Röd pist
- Blå pist
- Grön pist
- Stol-lift
- Släp-lift
- Staket
- Höjdkurva

MOBO

TOYOTA

SPORT shopen

SILVA

emil

SWEDEMOUNT™

WOC Sweden 2016

ORIENTAÇÃO ENTRE FÓRMULAS DE MATEMÁTICA

Uma lição de Orientação em Matemática

Usando o mapa abaixo e as fórmulas matemáticas, responda a várias perguntas sobre:

- Área
- Perímetro
- Volume
- Massa
- Escala
- Porcentagem

Checkpoint 1

1a Qual é a área da parte restrita da área do campo de futebol em porcentagem?

1b Se a altura da areia na caixa de areia é de 15 cm, qual é o peso da areia?

Checkpoint 2

2a Qual é a área da caixa de areia? Quantas vezes essa área é

maior em comparação com a caixa de areia na pergunta 1a?
2b Se a altura da areia na caixa de areia é de 15 cm, qual é o peso da areia?

Checkpoint 3

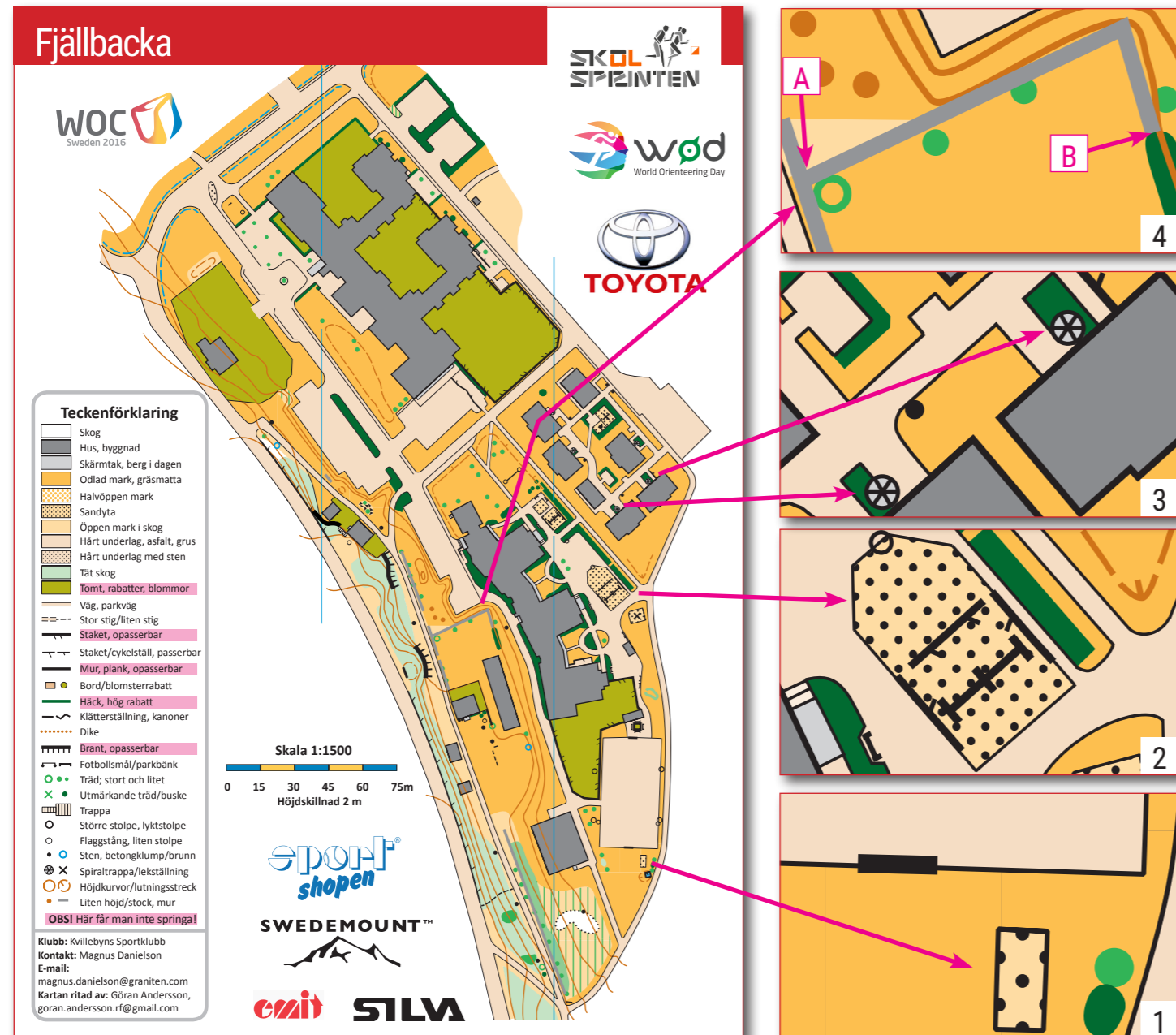
3a Se as escadas em espiral fossem um cilindro, qual seria o volume de cada cilindro e qual seria o volume total de todos os cilindros da área?"

3b Se esses "cilindros" fossem cheios de água, quanto pesariam esses cilindros?

Checkpoint 4

4a Se o muro de pedra tivesse um metro de altura, quanto pesaria o muro inteiro de A a B?

4b Em quanto tempo você desenharia esse pedaço de pedra se desenharia um mapa com a escala de 1: 500 e 1: 2 500?



ORIENTAÇÃO NO ESPÍRITO DE LINNAEUS

Systema naturae

Systema Naturae é um livro escrito por Carl Linnaeus, e o primeiro rascunho foi publicado em 1735. No livro Linnaeus descreve todas as espécies de plantas, animais e minerais que ele conhecia. Ele agrupou essas espécies com base em observações das características da espécie.

Abeto vermelho (*Picea abies*)

O abeto chegou à Suécia, via Finlândia, cerca de 3.500 anos atrás e é a nossa árvore mais comum (cobrindo 43% da área florestal). O abeto prefere um solo úmido e rico em nutrientes, mas é sensível ao clima seco, poluição do ar e tempestades. Enquanto o sistema radicular do pinheiro cresce em profundidade, o abeto tem um sistema radicular raso, o que significa que o abeto é muito sensível aos danos causados pelas tempestades. O abeto é derrubado normalmente em 70-150 anos. Será a árvore mais alta da nossa floresta e pode atingir mais de 50 m de altura com um perímetro de 5 metros. A madeira pode ser usada para muitos propósitos, principalmente como matéria-prima para celulose, prédios e, de fato, para a produção de seda artificial.

- A Suécia tem cerca de 25 tipos diferentes de árvores. Que árvores crescem no seu pátio de escola? Visite todos os 30 controles e confira!
- Descreva cada árvore da mesma maneira que o abeto acima.



DIA DE AVENTURA COM ORIENTAÇÃO

“Batalha escolar”

É como uma “batalha escolar” entre as turmas, sendo cada turma dividida em grupos de 4-6 alunos, divididos igualmente entre meninos e meninas. Usar a área de recreação nas proximidades é uma ótima ideia.

Na “batalha escolar”, os alunos acumulam pontos e cada ponto coletado (individualmente ou pela equipe) conta. Neste trabalho em equipe, todos os desempenhos individuais são valiosos. Sejam eles teóricos ou práticos.

O dia da aventura é dividido em três partes. Na primeira parte, o grupo visitará sete pontos de controle e, em cada um deles, realizará uma tarefa que dará pontos ao grupo e à sua turma. A segunda parte consiste em um percurso onde eles devem picotar, próximo ao início (veja a linha tracejada no mapa). Cada rodada concluída dá 1 ponto. A parte 3 consiste em um número de enigmas que o grupo precisa resolver (5 pontos / resposta correta).

A equipe “vencedora” é aquela que acumulou mais pontos.

1 Pássaros

Na primeira estação, os alunos precisam conectar nossos pássaros mais comuns ao som de seu canto. O professor de biologia é responsável pela atividade. O professor toca seis cantos diferentes de pássaro (15 segundos por pássaro) e os alunos precisam conectar a música ao pássaro correto.

- Tempo máximo: 3 minutos
- Cada resposta correta: 2 pontos

2 Memória de Mapa

Os alunos precisam conectar dois “cartões de mapa” semelhantes entre si. Desde o início, todos os cartões vão sendo virados e desvirados e os alunos vão virando os cartões que acertam como fazem nos “Jogos de Memória”.

- Tempo máximo: 3 minutos
- Cada par correto: 2 pontos

3 Pneu furado

Reparar um furo de um pneu de bicicleta usando um balde de água e o equipamento que você costuma ter numa bicicleta.

- Menos de 2 minutos: 10 pontos
- Menos de 3 minutos: 9 pontos e assim por diante



DIA DE AVENTURA COM ORIENTAÇÃO

4 O quebra-cabeça europeu

Os alunos montam o quebra-cabeça para descobrir qual é a distância, por ex: entre as capitais da Espanha e da Ucrânia. Os alunos precisam saber onde os países estão localizados e qual a escala do quebra-cabeça do mapa. Dizemos que a escala é de 1: 100 000 000 e a distância medida entre Madri e Kiev é de 283 mm, o que significa que existem 2830 km entre essas capitais. Você não precisa juntar todas as peças, basta colocar as peças do quebra-cabeça necessárias para medir a distância entre os pontos.

- Tempo máximo: 3 minutos
- 2830 km (+ -) 100 km: 10 pontos
- Dedução de 1 ponto por cada 100 km, mais ou menos que 2830 km

Alternativamente, você pode usar um mapa do Brasil ou do seu Estado.

5 Conectando objeto com o símbolo

Na quinta estação, os alunos devem transferir vários objetos do terreno para o local correto no mapa. Uma opção é mostrar uma imagem e um mapa de outra área.

- Tempo máximo: 3 minutos
- Cada resposta correta: 2 pontos

6 Construindo uma maca

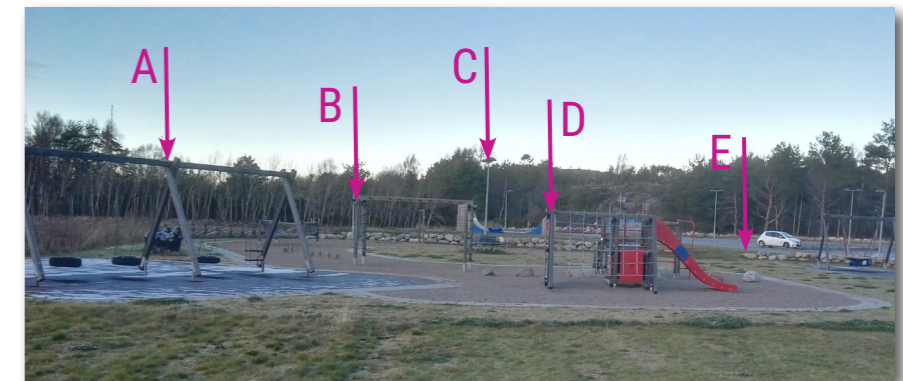
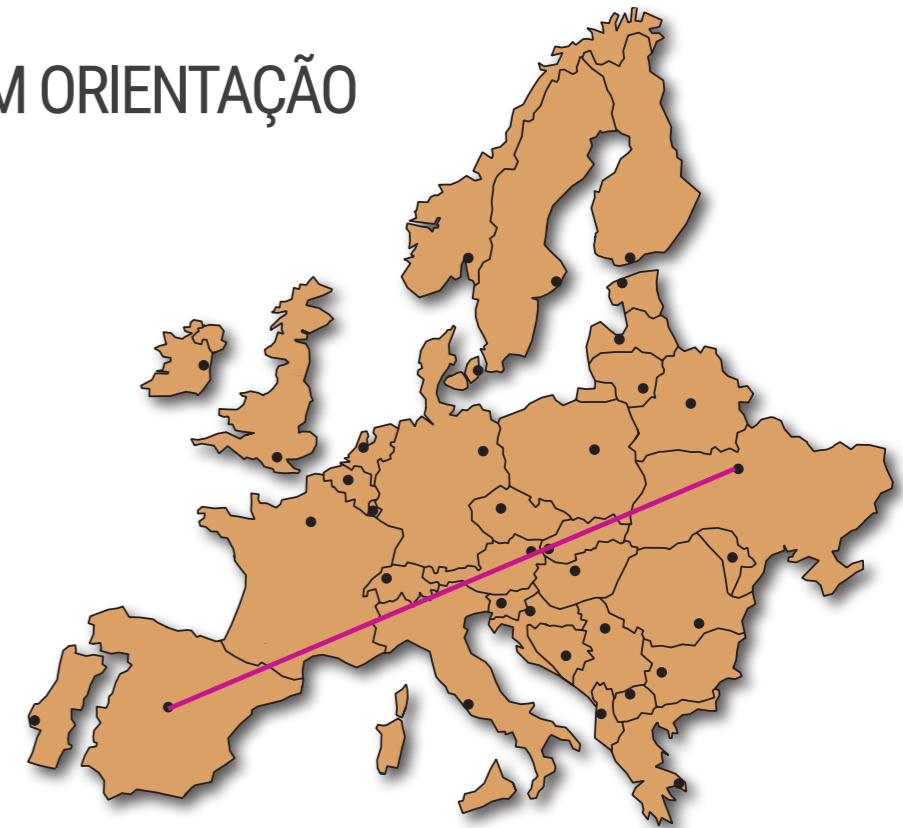
Duas hastes e um rolo com corda mais grossa são suficientes para construir uma maca sustentável. Os alunos constroem a maca de maneira inteligente, um membro do grupo se machuca e o resto do grupo deve levar o amigo ferido cerca de 50 metros na floresta.

- Menos de 3 minutos: 10 pontos
- Menos de 3,30 minutos: 9 pontos
- Menos de 4 minutos: 8 pontos e assim por diante

7 O tronco de madeira

Na última estação, os alunos precisam ser ágeis e inteligentes. O professor coloca os alunos num tronco de madeira na ordem da idade da esquerda para a direita. O aluno mais jovem à esquerda. Ao sinal de partida do professor, os alunos se movem no tronco de madeira para que as fileiras da esquerda para a direita sejam baseadas no aluno mais baixo ao mais alto.

- Menos de 1 minuto: 10 pontos
- Menos de 1,15 minutos: 9 pontos
- Menos de 1,30 minutos: 8 pontos e assim por diante
- Cada pisada no chão: -1 ponto



ORIENTAÇÃO COM GPS

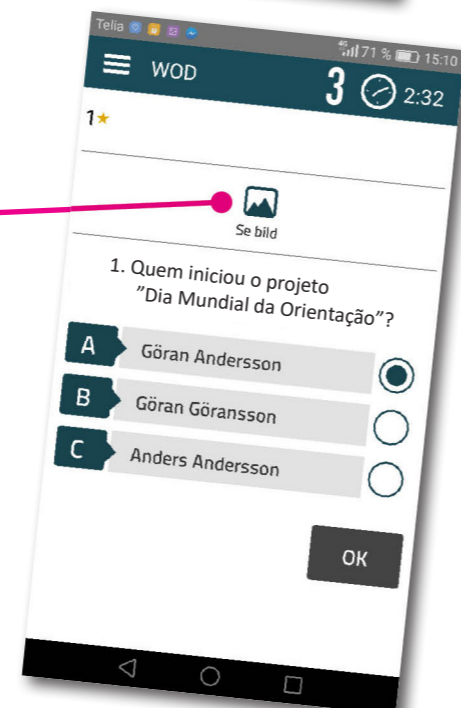
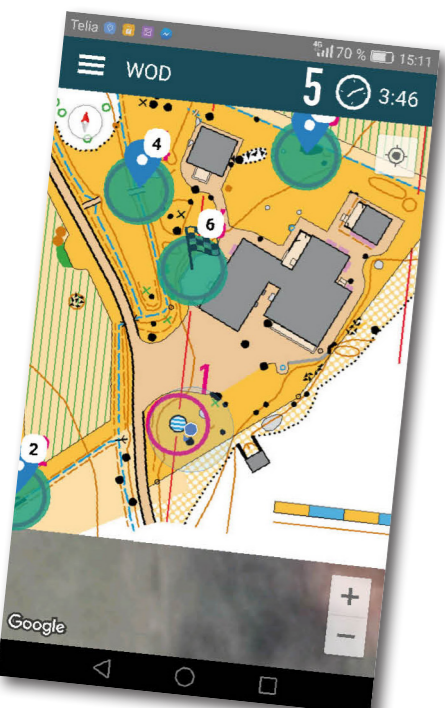
WOD POP-IN, orientação com gps e O-map em smartphone

Como você talvez saiba, os organizadores do WOC2016 criaram uma nova possibilidade de aproveitar a orientação de uma maneira diferente. Eles o chamaram de “POP-IN” e é um pouco semelhante ao novo jogo Pokemon GO. Se você quiser testá-lo em seu local, envie-me suas coordenadas GPS e você receberá um “checkpoint”. Você precisa baixar o aplicativo “Loquiz” e o nome de usuário é “ww” e a senha é “1111”. Ainda não desenvolvido no Brasil.

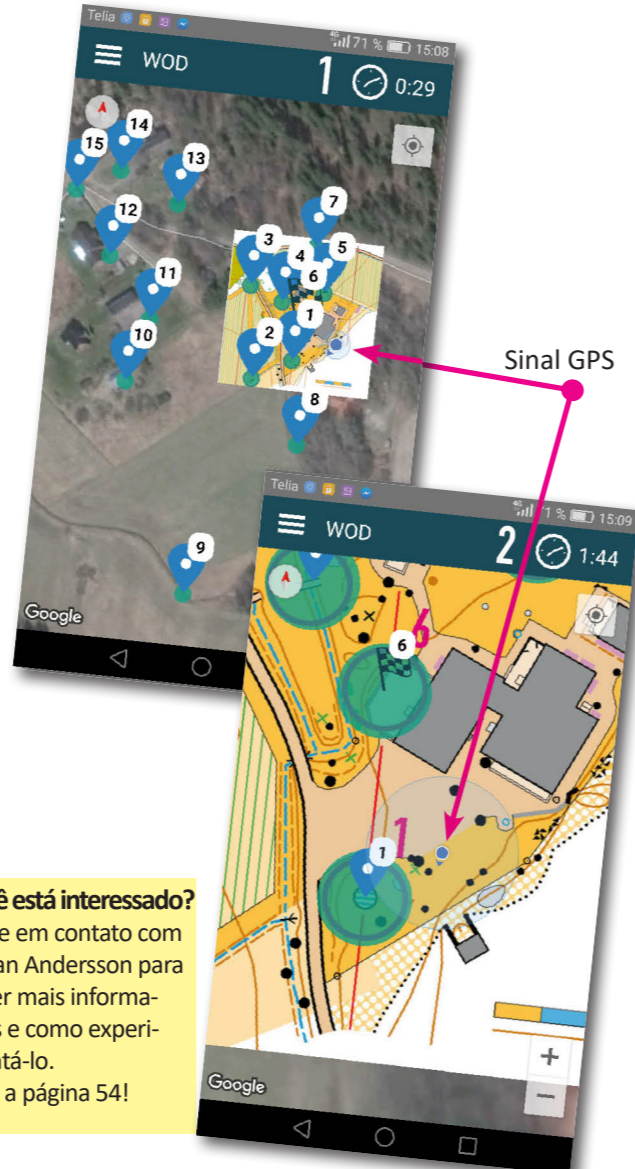
WOD POP-IN é uma atividade incrivelmente divertida que você pode fazer com crianças e adultos! É altamente recomendado para escolas e clubes que desejam uma atividade diferente que faça você rir e envolva a todos. Claro, você também pode fazer orientação normal. O melhor do WOD POP-IN são os pontos de verificação (checkpoints) virtuais que você acabou de colocar no seu computador. Como professor, você também receberá estas respostas positivas:

- Motiva os alunos a serem fisicamente ativos e aprender coisas novas ao mesmo tempo;
- Cooperar com colegas e usar bancos de perguntas para configurar jogos educativos em qualquer lugar rapidamente;
- Criar e realizar passeios ou orientação no campus como jogo ou competição;
- Resultados em tempo real sobre o progresso e o conhecimento do aluno.

Graças ao sinal de GPS, você nunca se perderá no terreno. Você pode usá-lo como um guia ou como feedback de que está no caminho certo. Quando você está no círculo verde, o telefone emite um sinal sonoro e uma pergunta aparece na tela. Você também pode adicionar uma foto à pergunta. Marque sua resposta e pressione OK. Você saberá se sua resposta está correta ou incorreta. O círculo verde desaparecerá do mapa e você poderá continuar no próximo ponto de verificação (checkpoint). Diverta-se!



Você está interessado?
Entre em contato com Göran Andersson para obter mais informações e como experimentá-lo. Veja a página 54!



ORIENTAÇÃO MICRO E NOTURNA

Micro Orientação

Micro orientação é algo que você pode programar em uma área muito, muito pequena. Áreas adequadas podem ser playgrounds, pequenos bosques, pequenos parques ou, como exemplo, o mapa de Strömstad (abaixo), parte do parque do porto. Na Micro Orientação, você será forçado a se concentrar no mapa e em seus detalhes. Cobre distâncias muito curtas entre os controles e é fácil agir apressadamente. O aprendizado perfeito para isso pode ser transferido do terreno para o mapa e vice-versa.



Orientação noturna

Uma aventura desafiadora no escuro. Um percurso fácil ao longo de um corrimão com checkpoints no corrimão ou perto dele. Adequado para programar em conexão com atividades que os estudantes durmam no local. Todos os pares participantes precisam ter lanternas ou faróis. Os pontos de controle devem refletir a luz.



AVALIAÇÃO 9º ANO - IDADE 15 ANOS

A avaliação do conhecimento do aluno é sempre um problema difícil de resolver para a maioria dos professores. É o “conhecimento do mapa” que deve ser avaliado principalmente, não a rapidez com que o aluno corre. De acordo com o currículo (sueco), podemos ler da seguinte forma:

Ano 1-3: Orientar-se (navegar) no ambiente local e entender a estrutura simples do mapa.

Ano 4-6: Orientar-se na natureza próxima e no ambiente externo usando mapas. Entender a estrutura e os símbolos do mapa.

Ano 7-9: Orientar-se em ambientes desconhecidos usando mapas e outros dispositivos auxiliares para o posicionamento.

Requisitos de conhecimento para a escola primária - “orientação”

De acordo com o currículo, o aluno deve atingir os seguintes requisitos de conhecimento para diferentes níveis de nota no final do ano 9, 15 anos:

Requisitos de conhecimento para o grau E

Os alunos são capazes de realizar várias atividades na natureza e no ambiente ao ar livre, com alguma adaptação a diferentes condições e ao direito das regras de acesso público. Além disso, os alunos podem, com alguma certeza, se orientar em ambientes desconhecidos usando mapas.

Requisitos de conhecimento para o grau C

Os alunos podem realizar várias atividades na natureza e em ambientes externos, com relativamente boa adaptação a diferentes condições e ao direito das regras de acesso público. Além disso, os alunos podem, com relativa precisão, se orientar em ambientes desconhecidos usando mapas.

Requisitos de conhecimento para o grau A

Os alunos podem realizar várias atividades na natureza e no ambiente ao ar livre, com boa adaptação a diferentes condições e ao direito das regras de acesso público. Além disso, os alunos podem, com alto grau de precisão, se orientar em ambientes desconhecidos usando mapas.

Sugestões para a avaliação

“Alguns certeza” (nota E) significa que os alunos cometem alguns erros e precisam de alguma orientação antes de se orientar.

“Relativamente boa certeza” (nota C) significa que os alunos cometem erros nas escolhas antes de se orientar.

“Boa certeza” (nota A) significa que os alunos não cometem erros ou não precisam de orientação para se orientar.

Base para Avaliação, Ano 9

Pelo exposto, você deve avaliar o conhecimento dos alunos de poder se orientar em um ambiente conhecido:

- 1/ As cores e símbolos do mapa e a estrutura do mapa.
- 2/ Usar o mapa para mover-se entre vários locais.
- 3/ Avaliar e escolher a melhor rota entre vários objetos.



IMPLEMENTAÇÃO

Generalidades

Os percursos a seguir verificam se os alunos podem orientar o mapa corretamente (vermelho com vermelho) e planejam e se deslocam entre vários locais em uma área desconhecida e em alguma área com elevações (por exemplo, uma pequena floresta perto da escola). Os alunos visitarão vários checkpoints (controles) sem números de código e picotarão nos controles que eles têm no mapa. Neste exemplo, existem 14 controles colocados no terreno (veja o mapa principal à direita).

Grau E, Ano 9, 15 anos

A tarefa é gerenciada normalmente dentro de 30 minutos caminhando. O conteúdo deve ter pelo menos 6 pontos de controle com pelo menos 5 pontos corretos. Tempo máximo de 60 minutos.

Neste caso, pelo menos 7 dos 8 pontos devem estar corretos.

GRUVGÄRDET

Nivå E		2,2 km		
1	2	▲	1,5	○
2	12	▲	1,5	○
3	4	▲	1,5	○
4	13	▲	1,5	○
5	5	▲	2,5	○
6	6	▲	1,5	○
7	7	▲	1,5	○
8	8	▲	1,5	○

Grau A, Ano 9, 15 anos

A tarefa é gerenciada normalmente dentro de 30 minutos caminhando. O conteúdo deve ter pelo menos 6 pontos de controle e todos os pontos devem estar corretos. Tempo máximo de 60 minutos.

Neste caso, todos os 10 pontos de verificação devem estar corretos.

GRUVGÄRDET

Nivå A		3,0 km		
1	2	▲	1,5	○
2	9	▲	1,5	○
3	10	▲	1,5	○
4	11	▲	1,5	○
5	5	▲	2,5	○
6	14	▲	1,5	○
7	6	▲	1,5	○
8	3	▲	1,5	○
9	15	▲	1,5	○
10	8	▲	1,5	○

GRUVGÄRDET

S1				
1	▲	1,5	○	
2	▲	1,5	○	
3	▲	1,5	○	
4	▲	1,5	○	
5	▲	2,5	○	
6	▲	1,5	○	
7	▲	1,5	○	
8	▲	1,5	○	
9	▲	1,5	○	
10	▲	1,5	○	
11	▲	1,5	○	
12	▲	1,5	○	
13	▲	1,5	○	
14	▲	1,5	○	

Avaliação, Ano 9, 15 anos

Grau C, Ano 9, 15 anos

A tarefa é gerenciada normalmente dentro de 30 minutos caminhando. O conteúdo deve ter pelo menos 6 pontos de controle com pelo menos 5 pontos corretos. Tempo máximo de 60 minutos.

Neste caso, pelo menos 9 dos 10 pontos devem estar corretos.

GRUVGÄRDET

Nivå C		2,7 km		
1	2	▲	1,5	○
2	9	▲	1,5	○
3	10	▲	1,5	○
4	11	▲	1,5	○
5	4	▲	1,5	○
6	5	▲	2,5	○
7	6	▲	1,5	○
8	3	▲	1,5	○
9	7	▲	1,5	○
10	8	▲	1,5	○

Avaliação, Grau C, Ano 9, 15 anos

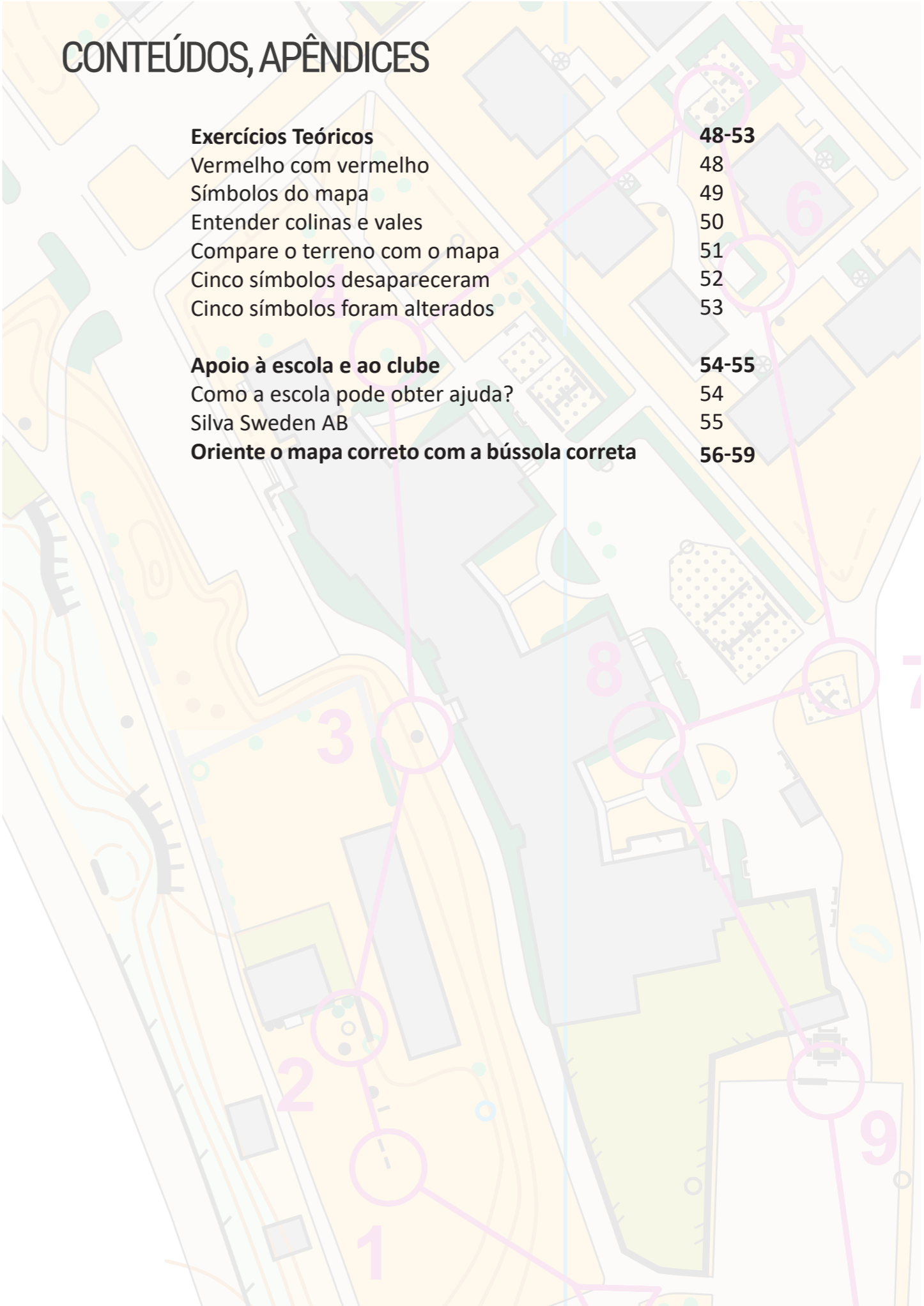


NOTAS

A series of horizontal lines for writing notes, overlaid on a background image of a woman in a pink jacket climbing a rock wall while reading a newspaper.

CONTEÚDOS, APÊNDICES

Exercícios Teóricos	48-53
Vermelho com vermelho	48
Símbolos do mapa	49
Entender colinas e vales	50
Compare o terreno com o mapa	51
Cinco símbolos desapareceram	52
Cinco símbolos foram alterados	53
Apoio à escola e ao clube	54-55
Como a escola pode obter ajuda?	54
Silva Sweden AB	55
Oriente o mapa correto com a bússola correta	56-59

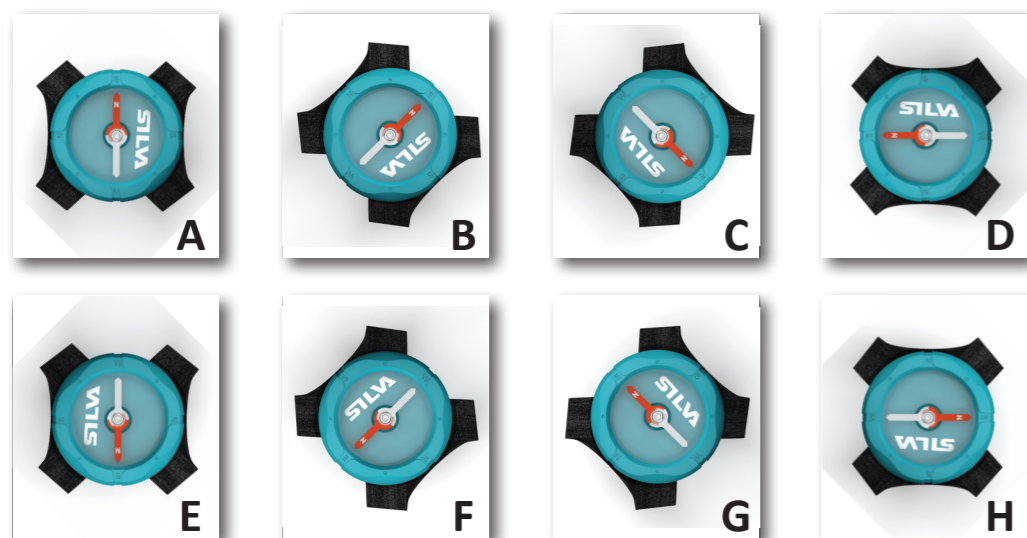


VERMELHO COM VERMELHO, exercício

Oriente o mapa correto com a bússola correta



Desenhe uma linha entre o **número** e a **letra** que você acha que está correto "Vermelho com vermelho":



- | | |
|---|---|
| 1 | A |
| 2 | B |
| 3 | C |
| 4 | D |
| 5 | E |
| 6 | F |
| 7 | G |
| 8 | H |

Respostas corretas na página 57.

OS SÍMBOLOS DO MAPA

Teste você mesmo!

O mapa é desenhado de acordo com as ISSOM. Em alguns detalhes, difere do mapa de floresta (inserção). Preencha as caixas com os números que você acredita que correspondem aos controles (respostas corretas na página 58):

- | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Casa, construção | <input type="checkbox"/> | Cerca transponível |
| <input type="checkbox"/> | Floresta | <input type="checkbox"/> | Cerca intransponível |
| <input type="checkbox"/> | Marquise | <input type="checkbox"/> | Muro intransponível |
| <input type="checkbox"/> | Gramado, área aberta | <input type="checkbox"/> | Muro transponível |
| <input type="checkbox"/> | Solo arenoso | <input type="checkbox"/> | Vegetação intransponível, cerca viva |
| <input type="checkbox"/> | Pedra | <input type="checkbox"/> | Área pedregosa |
| <input type="checkbox"/> | Estrada, estrada em parque | <input type="checkbox"/> | Mesa |
| <input type="checkbox"/> | Trilha grande | <input type="checkbox"/> | Escada em caracol |
| <input type="checkbox"/> | Colina, curva de nível | <input type="checkbox"/> | Água, piscina |
| <input type="checkbox"/> | Muro | <input type="checkbox"/> | Construção temporária |
| <input type="checkbox"/> | Árvore grande | | |
| <input type="checkbox"/> | Árvore pequena | | |
| <input type="checkbox"/> | Túnel | | |
| <input type="checkbox"/> | Escada | | |
| <input type="checkbox"/> | Colina | | |
| <input type="checkbox"/> | Montículo (de terra) | | |
| <input type="checkbox"/> | Limite da vegetação | | |
| <input type="checkbox"/> | Penhasco intransponível | | |
| <input type="checkbox"/> | Arbusto, moita | | |
| <input type="checkbox"/> | Goleira de futebol | | |
| <input type="checkbox"/> | Curso de água pequeno | | |
| <input type="checkbox"/> | Poste de bandeira, pequeno poste | | |
| <input type="checkbox"/> | Área privada, canteiro de flores | | |
| <input type="checkbox"/> | Poço ou fonte | | |
| <input type="checkbox"/> | Equipamento parquinho | | |
| <input type="checkbox"/> | Vegetação densa | | |
| <input type="checkbox"/> | Campo aberto na floresta | | |



COMPREENDENDO MONTES E VALES, exercício

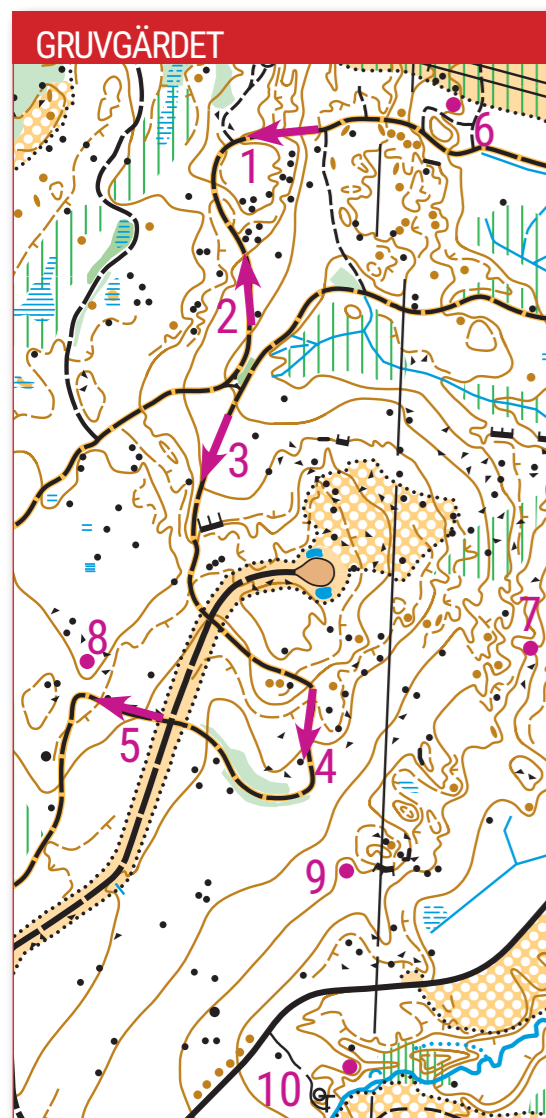
Teste você mesmo!

À direita, você encontrará perfis de 10 colinas diferentes. Ao lado, você encontrará o mapa das colinas. Estes são desenhados a partir do topo. Coloque o perfil correto junto com o mapa correto. Na caixa, escreva o número que você acha que se encaixa no perfil. Abaixo você encontrará um mapa com 5 → e 5 ●.

Quais das setas estão subindo e quais estão descendo?

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

As respostas corretas nas páginas 56 e 57.



1.		<input type="checkbox"/>	
2.		<input type="checkbox"/>	
3.		<input type="checkbox"/>	
4.		<input type="checkbox"/>	
5.		<input type="checkbox"/>	
6.		<input type="checkbox"/>	
7.		<input type="checkbox"/>	
8.		<input type="checkbox"/>	
9.		<input type="checkbox"/>	
10.		<input type="checkbox"/>	

COMPARE O TERRENO COM O MAPA

Teste você mesmo!

As imagens a seguir foram fotografadas na Copa do Mundo durante o primeiro revezamento do WC Sprint 2014, na Turquia. Coloque fotos do terreno junto com os controles corretos no mapa abaixo. Para tornar esse exercício mais desafiador escolhi sete dos 16 controles. A bússola mostra como a imagem é orientada para a realidade, por exemplo, a imagem 1 é fotografada na direção noroeste.

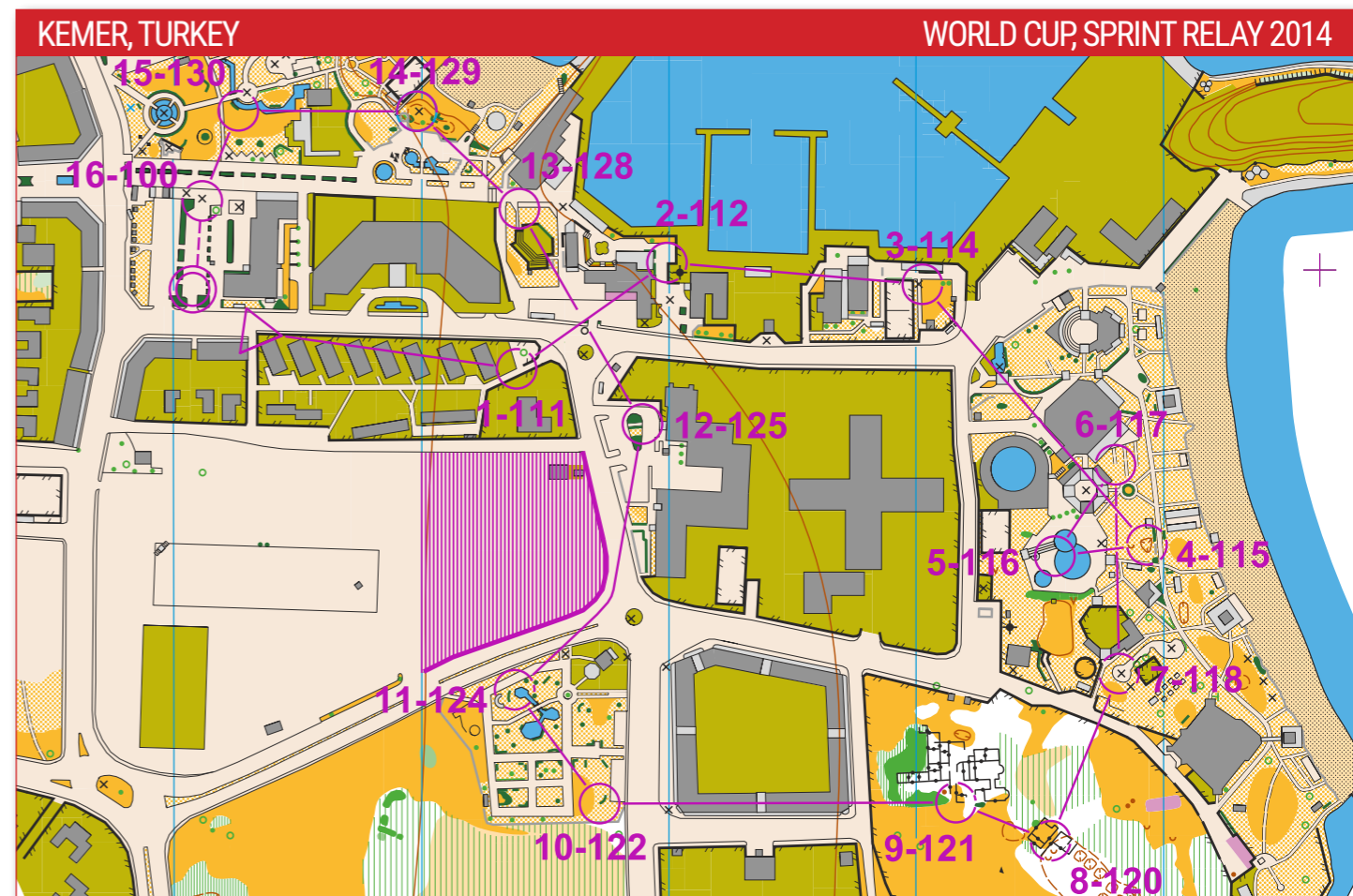
Você encontrará as respostas corretas na página 57.



Controle: _____ Controle: _____




Controle: _____ Controle: _____ Controle: _____ Controle: _____ Controle: _____




CINCO SÍMBOLOS DO MAPA DESAPARECERAM, exercício

Compare estes mapas entre si. No mapa mais abaixo, cinco símbolos desapareceram. Quais?

Stångenäs





Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- Bord/blomsterrabb
- Häck, hög rabatt**
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur


OBS! Här får man inte springa!


Klubb: Stångenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

CINCO SÍMBOLOS DO MAPA FORAM ALTERADOS, exercício

Compare estes mapas entre si. No mapa mais abaixo, cinco símbolos foram alterados. Quais?

Lysekil






Teckenförklaring


- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- Bord/blomsterrabb
- Häck, hög rabatt**
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stångenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

Stångenäs





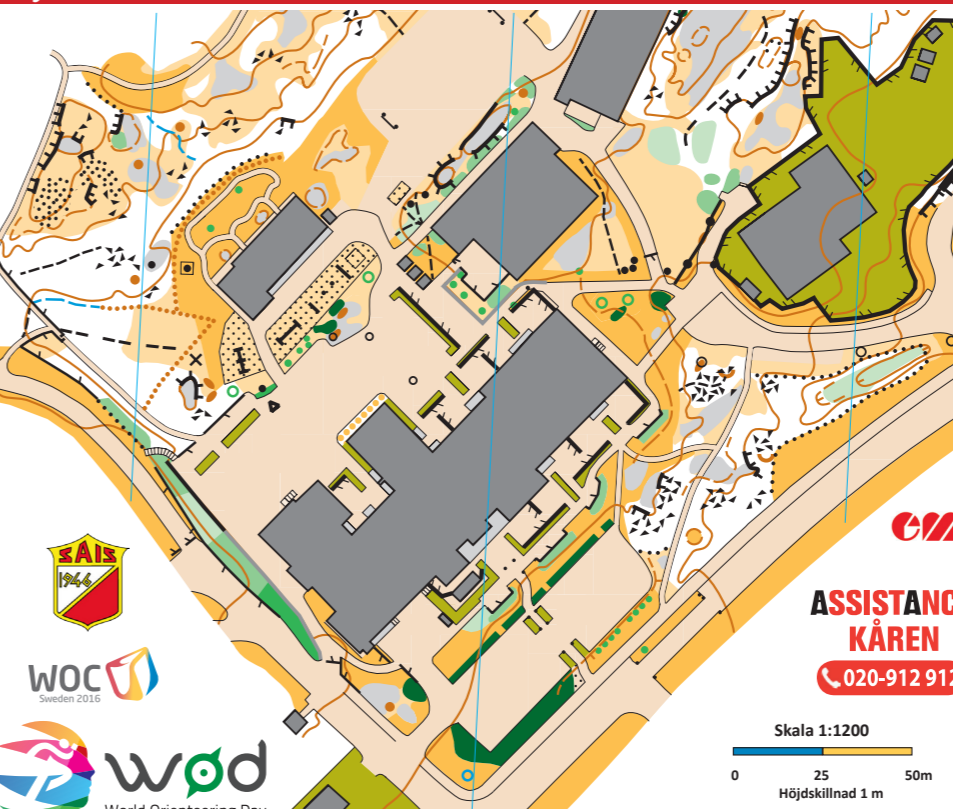
Teckenförklaring


- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- Bord/blomsterrabb
- Häck, hög rabatt**
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stångenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

Lysekil





Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- Bord/blomsterrabb
- Häck, hög rabatt**
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stångenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

COMO A ESCOLA PODE OBTER AJUDA?

O mapa é uma ferramenta educacional

Mapas e bússolas estão intimamente interconectados quando você navega na floresta ou nas cidades. Para aprender orientação e ao mesmo tempo atingir os requisitos estabelecidos pelo currículo, cada escola requer material didático para implementar uma educação relevante.

A intenção do projeto "Skol-Sprinten" (na Suécia) e esta diretriz é mostrar como criar condições ótimas para uma educação em orientação que os alunos possam perceber como "legal, incrível e educativa". A principal escola de pensamento sempre foi que os alunos devem sentir alegria quando realizam orientação "de verdade", com um mapa colorido e em conformidade com a realidade, uma bússola legal e um sistema de picote eletrônico.

Em conjunto com a Silva Sweden AB e a EMIT AS como parceiros de colaboração, a Dalaportens OL e dezesseis escolas em Dalarna, criamos um conceito muito atraente para a educação nas escolas. A resposta foi fantástica, tanto de alunos quanto de professores e líderes escolares.

Tente encontrar parceiros de cooperação

A colaboração com o clube de orientação local oferece ótimas oportunidades para solicitar apoio financeiro da "Fundação de Esportes" (na Suécia), especialmente podendo desenhar um mapa dos terrenos da escola. No Brasil se deve procurar outros meios.

Além disso, cada escola e município deve priorizar seu orçamento e reservar dinheiro anualmente para o mapeamento das escolas. Um município na região de Estocolmo tem um contrato em andamento com um clube de orientação para garantir que os mapas escolares sejam desenhados e atualizados anualmente.

Que tipo de ajuda você precisa?

Se você quiser mais informações como: ajuda no envio de uma inscrição, implementação de mapeamento ou exercícios próprios para educação, entre em contato com a Confederação Brasileira de Orientação.



SILVA SWEDEN AB

História

O ano foi 1933, apenas 14 anos depois de a orientação ter se tornado um esporte competitivo, quando um trio de campeões suecos em orientação colocou suas cabeças para funcionar visando melhorar seus equipamentos para obter melhores resultados. A primeira bússola especial para competição foi criada. Desde então, a Silva assumiu a liderança no desenvolvimento de bússolas em diversas áreas e hoje a Silva é líder mundial em bússolas para orientação.

No passado, o mapa era pouco sofisticado e naqueles dias a orientação era apenas seguir a bússola. Hoje é muito diferente. Os mapas são muito detalhados e bem desenhados. A orientação de hoje tem muito mais de leitura de mapas e orientar o mapa com o terreno e para a realidade em sua volta.

Há 15 anos a bússola "66 OMC Spectra" foi desenvolvida para este propósito, ou seja, ênfase na leitura do mapa com apenas vislumbres curtos de direção. Juntamente com a última bússola de pulso Silva "Race 360 JET", estas são as bússolas mais utilizadas no desporto orientação.

Há poucos anos atrás a Silva desenvolveu a pequena bússola "Metro" como um acessório para chaveiros ou para pendurar na alça da mochila para praticantes de caminhada.

Silva produz a Bússola de Pulso

As funções da "66 OMC Spectra" e da "Metro" foram mescladas na nova bússola escolar "Begin". Esta bússola de pulso é a bússola perfeita para jovens iniciantes e interessados em orientação escolar. O tamanho compacto, com caixa em borracha, torna-a ideal para mãos pequenas e desafios difíceis. A banda elástica se encaixa com segurança na mão para que o usuário possa focar na leitura do mapa e na direção de corrida.

Outros produtos da Silva Sweden AB

Além de bússolas, a Silva também oferece prismas de orientação (com reflexo), picotadores e lanternas de cabeça para todas as atividades dentro da orientação.



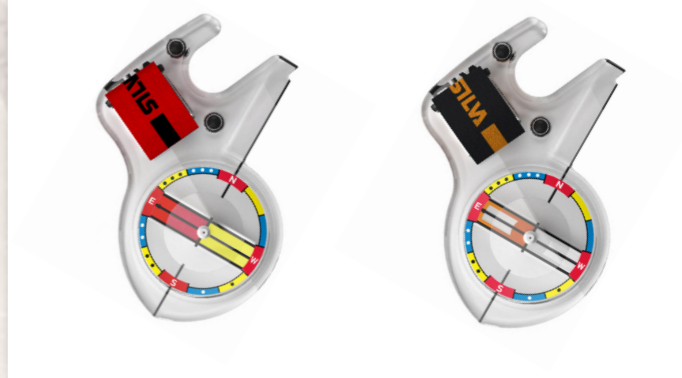
66 OMC Spectra

Begin



NOR Spectra

Race Spectra JET



Race JET

Race 360 JET



Compass Race Plate Zoom

Compass Race Plate

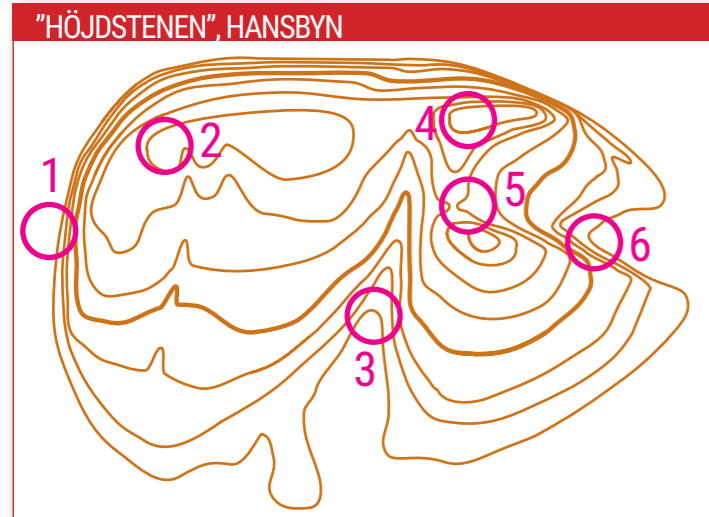


RESPOSTAS CORRETAS PARA OS EXERCÍCIOS

Respostas a "teste você mesmo", páginas 24-25 e página 50.

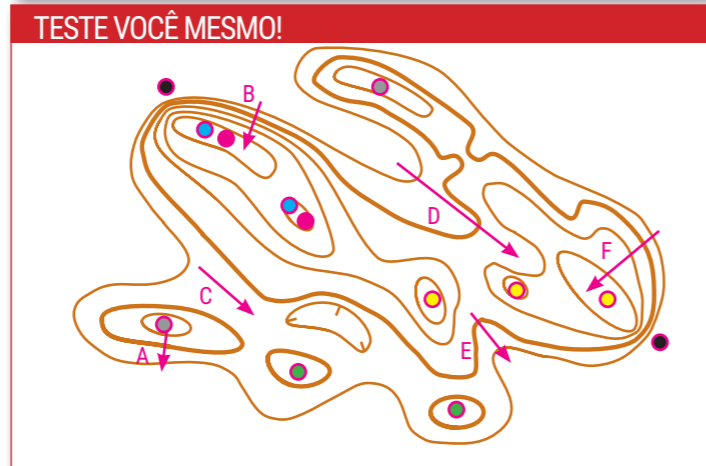
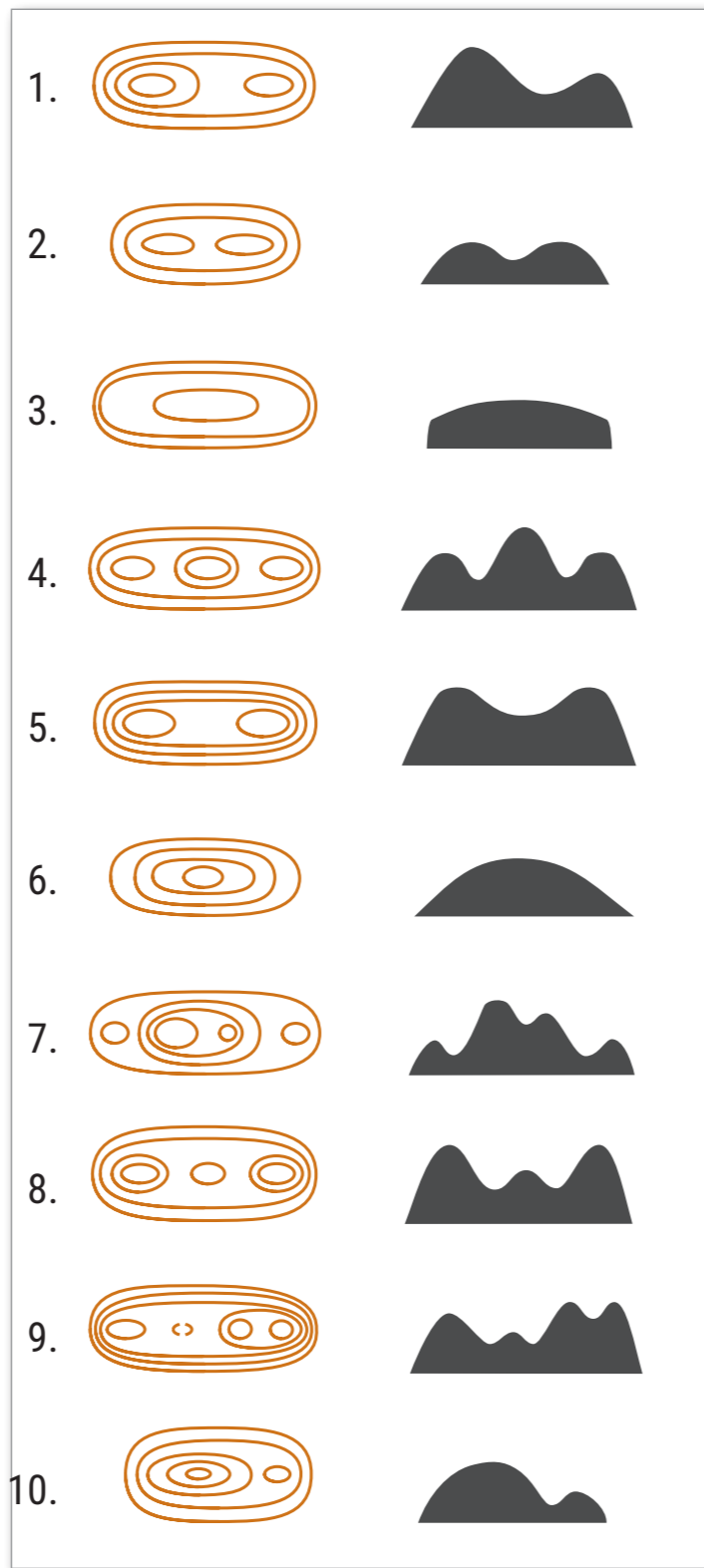


- A 4 D 1
- B 5 E 3
- C 2 F 6



Respostas a "teste você mesmo", página 25:

- Quantas colinas você pode encontrar? **9º**
- Quais colinas estão no mesmo nível?
MESMOS símbolos de cores
- Qual colina fica no nível mais alto? **●**
- Quantas depressões você encontra? **1º**
- Onde estão as partes mais íngremes? **●**
- Quais setas mostram a direção em subida? **B, D, F**
- Quais setas mostram a direção em declive? **A, E**
- Quais setas mostram a área plana? **C**



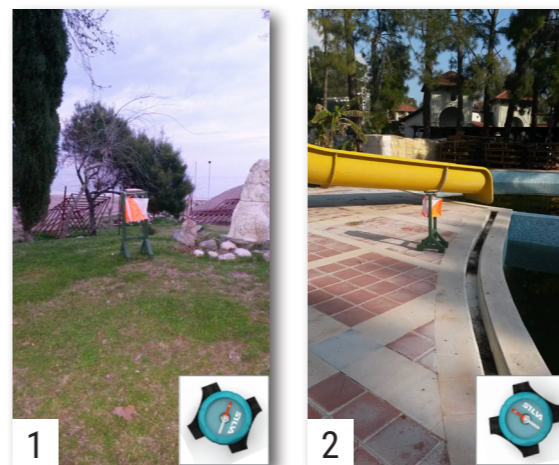
RESPOSTAS CORRETAS PARA OS EXERCÍCIOS

Respostas a "teste a você mesmo", páginas 48, 50 e 51

Respostas corretas "Gruvgärdet".

- 1 Subida 6 Topo**
- 2 Subida 7 Talvegue**
- 3 Subida 8 Topo**
- 4 Descida 9 Talvegue**
- 5 Subida 10 Topo**

Respostas corretas para o mapa de Copa do Mundo na Turquia:



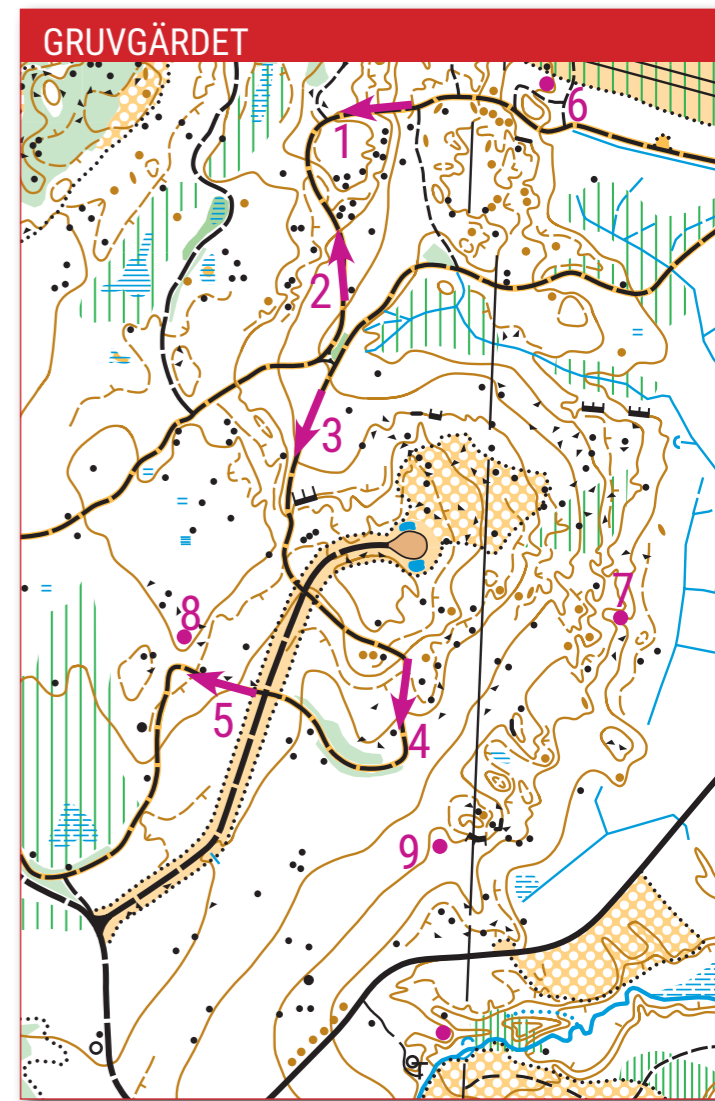
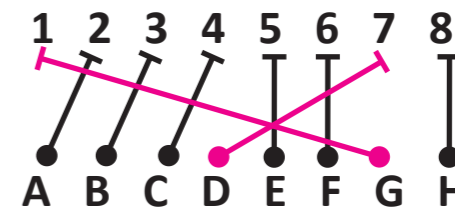
Controle: 14-129 Controle: 5-116



Controle: 9-121 Controle: 11-124 Controle: 7-118 Controle: 4-115 Controle: 3-114

Respostas corretas para "vermelho com vermelho":

Desenhe uma linha entre o número e a letra que você pensa ser correta "vermelho com vermelho":

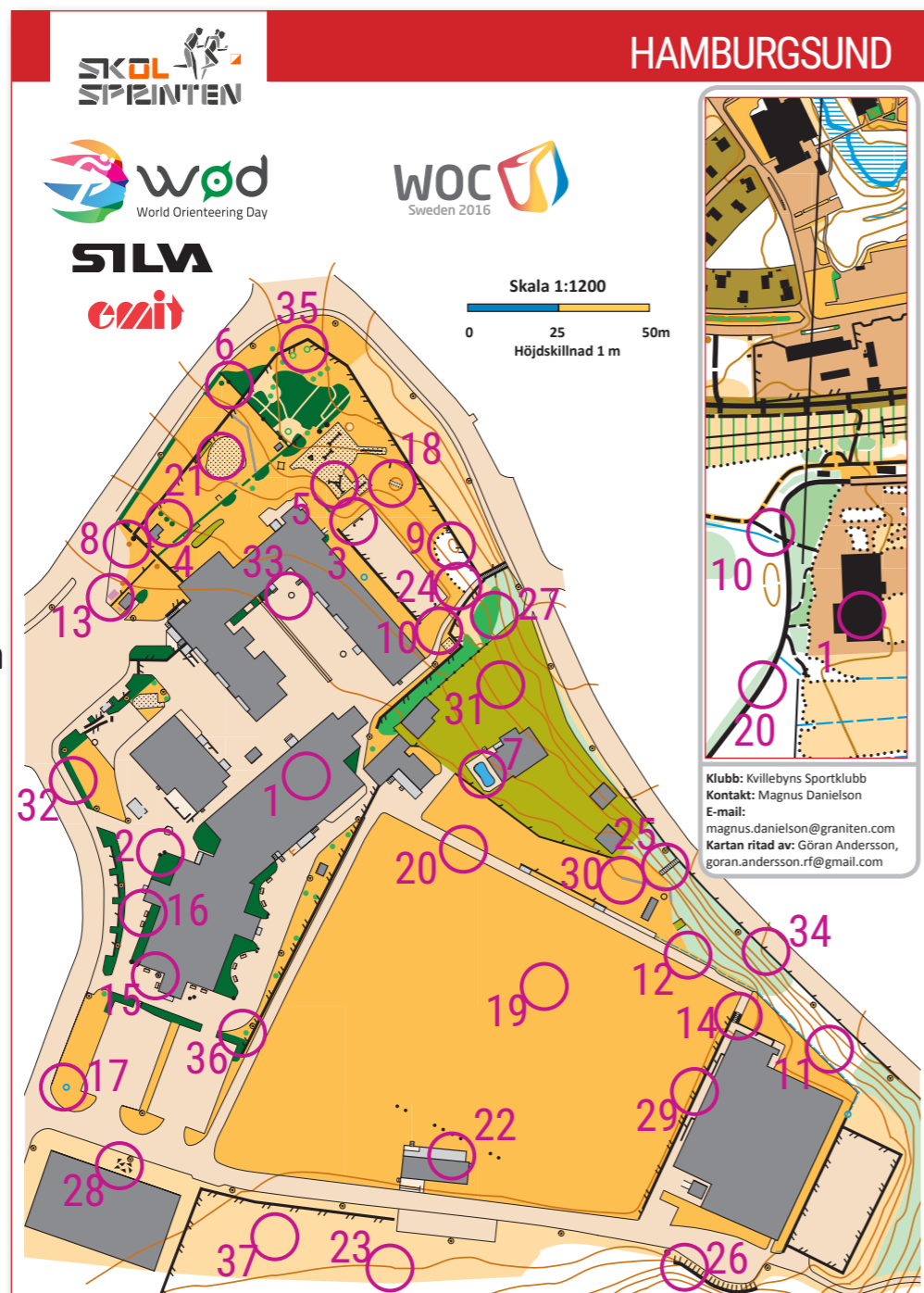


OS SÍMBOLOS DO MAPA

Teste você mesmo!

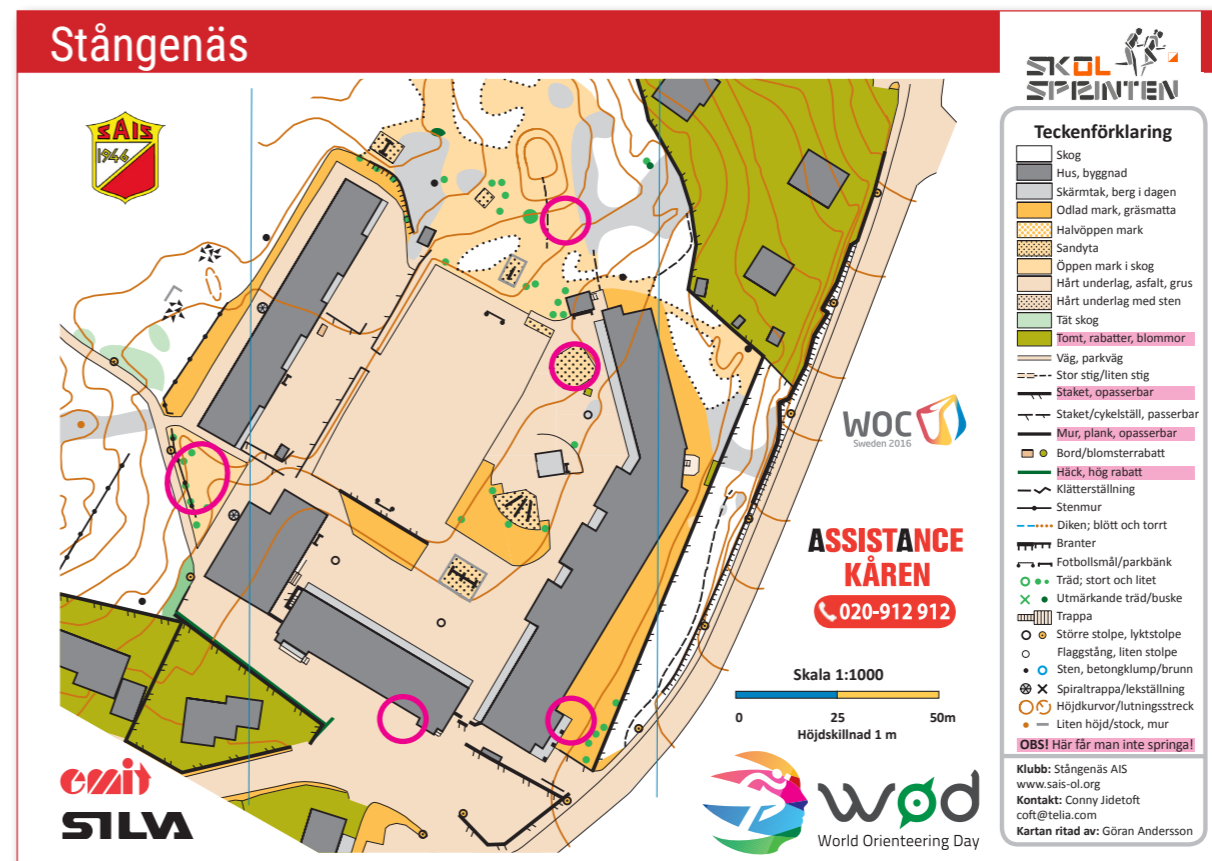
O mapa da escola de Hamburger-sund é desenhado de acordo com as ISSOM. Difere em alguns detalhes do mapa da floresta (inserção). Respostas corretas da seguinte maneira:

- | | |
|--|--|
| 1 Casa, construção | 34 Cerca transponível |
| 11 Floresta | 29 Cerca intransponível |
| 22 Marquise | 14 Muro intransponível |
| 19 Gramado, área aberta | 30 Muro transponível |
| 21 Solo arenoso | 32 Vegetação intransponível, cerca viva |
| 2 Pedra | 28 Área pedregosa |
| 20 Estrada, estrada em parque | 16 Mesa |
| 10 Trilha grande | 15 Escada em caracol |
| 23 Colina, curva de nível | 7 Água, piscina |
| 6 Muro | 13 Construção temporária |
| 35 Árvore grande | |
| 36 Árvore pequena | |
| 18 Túnel | |
| 25 Escada | |
| 9 Colina | |
| 8 Montículo (de terra) | |
| 24 Limite da vegetação | |
| 26 Penhasco intransponível | |
| 4 Arbusto, moita | |
| 3 Goleira de futebol | |
| 12 Curso de água pequeno | |
| 33 Poste de bandeira, pequeno poste | |
| 31 Área privada, canteiro de flores | |
| 17 Poço ou fonte | |
| 5 Equipamento parquinho | |
| 27 Vegetação densa | |
| 37 Campo aberto na floresta | |

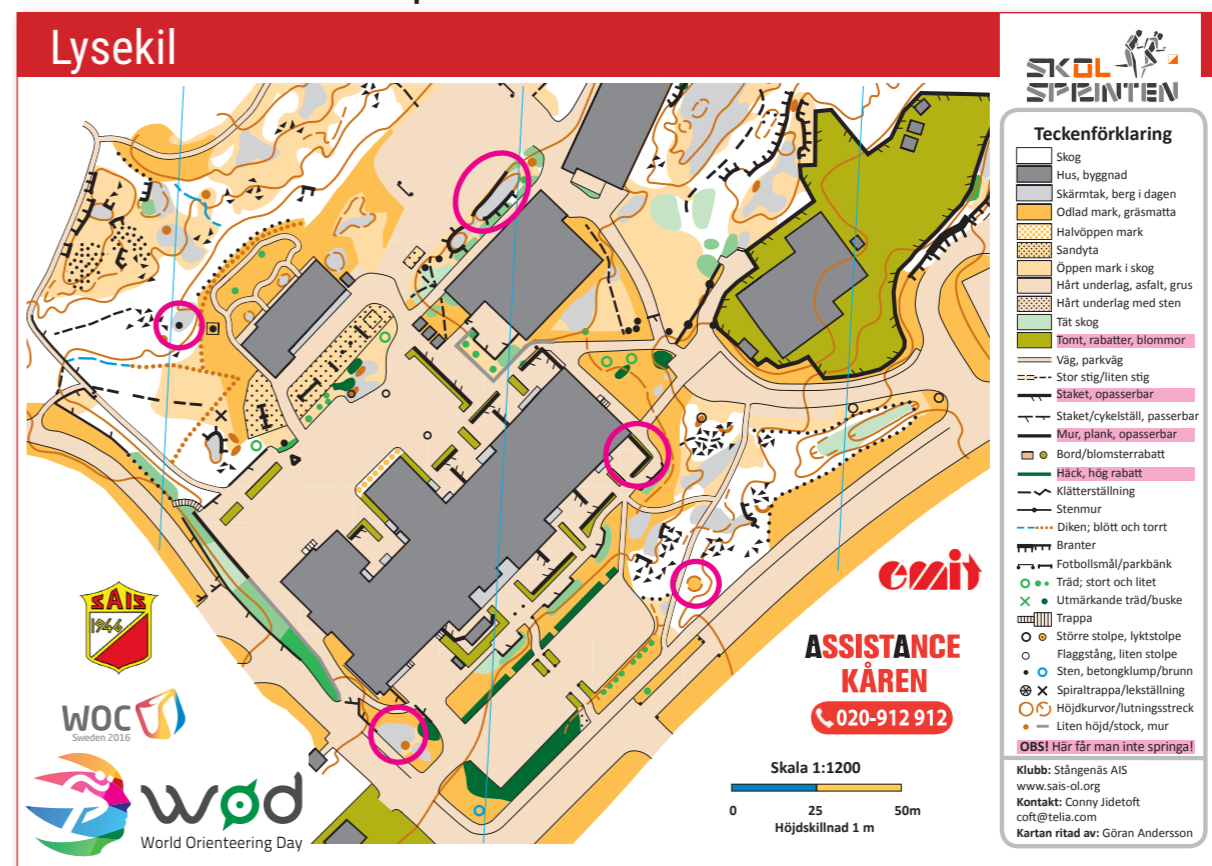


CINCO SÍMBOLOS DO MAPA, respostas corretas

Cinco símbolos do mapa desapareceram



Cinco símbolos do mapa foram alterados



CREATE YOUR OWN COURSE

SILVA

PRODUCT TIPS FROM SILVA

COMPASSES - HEADLAMPS - ORIENTEERING MARKERS

We proudly present our updated series of thumb compasses - now with improved design and an even more durable construction. The improved NOR compass series offers better grip and more transparency.

We also offer a wide range of powerful and compact headlamps, as well as our classic orienteering markers - now with reflective elements.



SKOLSPRINTEN