

# LEGAL, INCRÍVEL E EDUCATIVO!



ORIENTAÇÃO  
Na Escola  
Para crianças de  
6 a 12 años

**SILVA**

# LEGAL, INCRÍVEL E EDUCATIVO!



**Ideia, texto e layout:** Göran Andersson

**Foto da Capa:** Ulf Palm

**Fotos:** Ulf Palm, Göran Andersson, Nderim Rexhepi, Mårten Lång, Martin Bergling

**Mapas:** Dalaportens OL, Stora Tuna OK, Kvarnsvedens GolF, Säterbygden OK, Lantmäteriet Metria, Google Earth, Eniro Sweden and the Turkish Orienteering Federation

**Produção:** Silva Sweden AB

# CONTEÚDO

Guinness Livro dos Recordes 2016  
Orientação é fácil!  
Legal, Incrível e Educativo!  
O projeto "Skol-Sprinten"

O que é um mapa?  
Nós estamos nos aproximando da terra!  
As cores do mapa  
Os símbolos do mapa  
Aprendendo orientação  
Passos do desenvolvimento  
Vermelho com Vermelho!  
Oriente o mapa!

Exercícios "Oriente o mapa"  
*Orientação em linha (Linha-O) – dentro de um ginásio poliesportivo*  
*Linha-O em área aberta*  
*Orientação em estrela (Estrela-O), um ponto de controle*  
*Orientação em foto (Foto-O)*  
*Estrela-O, três pontos de controle*

Pôquer-O  
A raposa  
Revezamento de um homem

Avaliação sexta série (12 anos)  
Implantação  
Como a escola pode buscar ajuda?  
Silva Sweden AB

Apêndice

4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15

16-21  
16-17  
18  
19  
20  
21  
22  
22  
23

24  
25  
26  
27

29-50

# GUINNESS LIVRO DOS RECORDES 2016

Guinness Livro dos Recordes 2016 11 de maio de 2016 em 2.000 localidades

A COLABORAÇÃO entre escolas e clubes de orientação e com o WOC 2016 (Campeonato Mundial de Orientação) como “a máquina”, o Skol-Sprinten pode se tornar a mais importante atividade de expansão da orientação na Suécia. Todos os clubes podem dar uma contribuição fantástica que beneficia a ambos; a educação na escola e o desenvolvimento do esporte orientação, visando recrutar e manter os jovens.

NÓS TEMOS COMO VISÃO registrar um novo Recorde Mundial no Guinness. O recorde atual é do WOC 2003, na Suiça, onde 207.979 jovens, em 1381 locais correram um percurso de orientação.

EM 2000 LOCALIDADES, na quarta-feira, 11 de maio de 2016, queremos ver muitos jovens correndo o Skol-Sprinten. Vamos bater o recorde anterior! 250.000 jovens é o nosso objetivo desafiador.

O CONCEITO já está desenvolvido, temos a inspiração e temos o entusiasmo.

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

Para obter mais informações sobre “Skol-Sprinten” no Guinness World Record, entre em contato com Göran Andersson. Veja página 26.



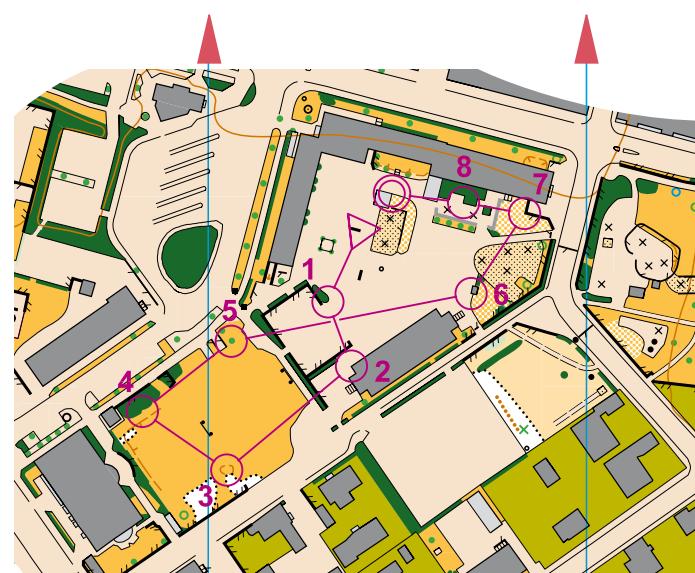
## GUINNESS WORLD RECORD



May 11<sup>th</sup> 2016  
at 2000 locations



## Markusskolan, Avesta



# ORIENTAÇÃO É FÁCIL

A ORIENTAÇÃO NA ESCOLA é fácil de implantar se você estiver bem preparado. Nossa experiência nos diz que o conhecimento de como ensinar orientação na escola é muito diverso e as razões são muitas também. A disponibilidade ou a falta de materiais didáticos, bem como o tempo de preparação, são os principais impedimentos ao ensino de orientação nas escolas.

O ACESSO A MATERIAIS DE APRENDIZAGEM, principalmente mapas, mas também bússolas, prismas e sistemas de picote são muito diferentes em número e qualidade nas escolas de hoje. Na Suécia, por exemplo, a Agência Nacional Sueca para a Educação, por meio do esclarecimento do currículo exigido, impôs aos municípios e escolas a implantação do ensino (do esporte) de forma adequada e relevante e a avaliação do nível (técnico) do aluno é baseado em um sistema de forma graduada.

NAS IDADES ENTRE 7 E 12 ANOS, os alunos alcançam um certo conhecimento de orientação em "ambiente conhecido". Entre 13 e 15 anos os alunos atingem um conhecimento equivalente de orientação em "ambiente desconhecido". O "ambiente conhecido" significa o campus escolar / terrenos e sua vizinhança imediata. O ambiente desconhecido remete a áreas florestais próximas ao ar livre.

Com base na experiência do projeto "Skol-Sprinten" e em estreita cooperação com professores de educação primária, agora estamos aptos a facilitar o ensino de orientação. Estas orientações criaram melhores condições para o ensino e a aprendizagem da orientação na escola.

NÓS ACREDITAMOS QUE UM MAPA que corresponda à realidade, exercícios claros estruturados de forma pedagógica e equipamentos de orientação adequados podem se combinar para auxiliar os professores a oferecer lições divertidas de orientação. Este "Guia do Professor" vai inspirar a todos!

Estocolmo, 20 de janeiro de 2015  
Göran Andersson



# LEGAL, INCRÍVEL E EDUCATIVO

**COM A BÚSSOLA** na mão esquerda. O chip de neon colorido sem contato com a base (touch free) na mão direita. Um mapa colorido, novo, saído diretamente das impressoras, em ambas as mãos. O mapa é orientado. Vermelho com vermelho (a ponta vermelha da agulha da bússola combinada com a borda vermelha dos mapas apresentados no livro). "Onde estamos? Onde está o ponto de controle?" isso é Orientação de verdade. Legal!

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.** "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 rápido. Eu verifico a papeleta de resultados, corte 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.

**COMO RESULTADO, A ABORDAGEM da orientação mudou dramaticamente.** 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 é conhecida e segura 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 no mapa e ajudam na compreensão espacial e na tomada de decisão ao selecionar 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 a orientação 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 7 a 12" para permitir que você ofereça lições que estimulem atividade física com diversão.

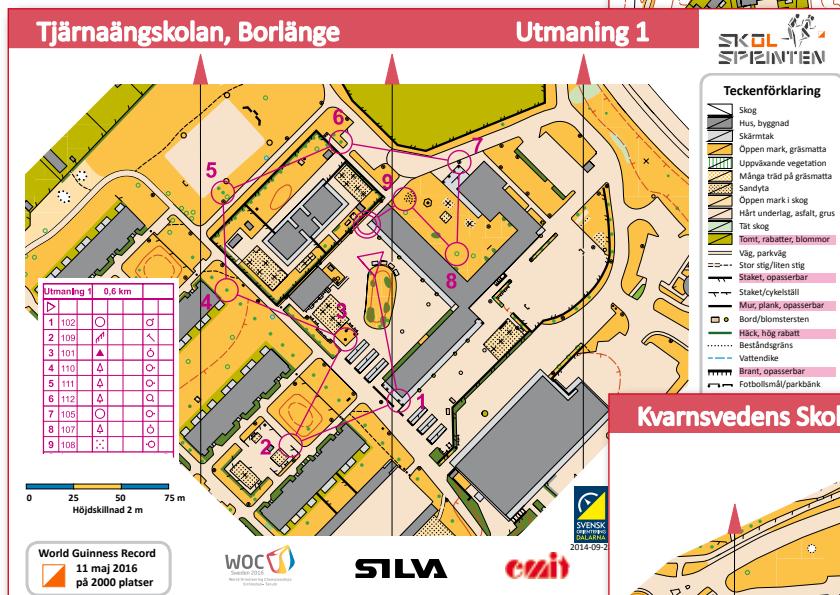
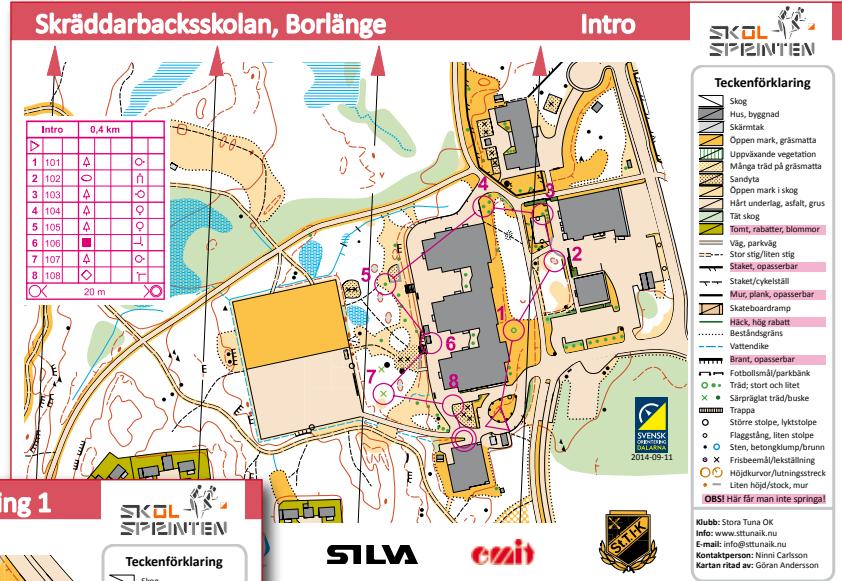
**BEM-VINDO** a um mundo novo, com mapa e bússola!



# O PROJETO "SKOL-SPRINTEN"

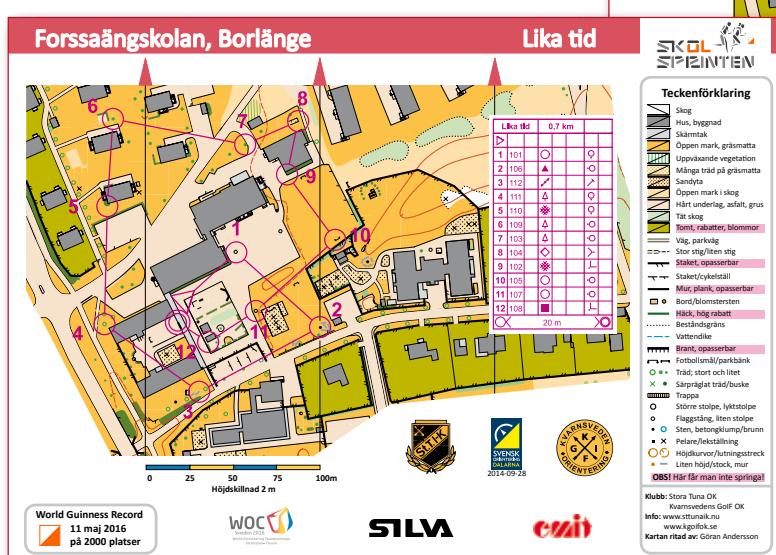
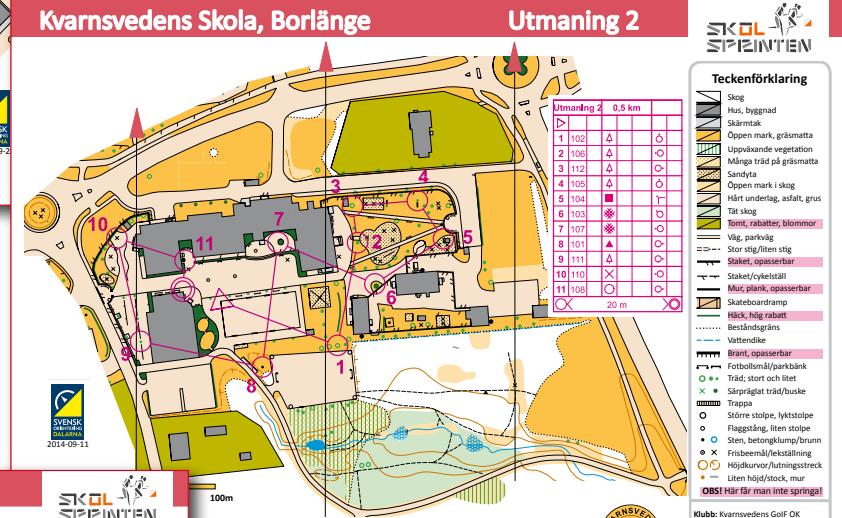
## Introdução

Nós começamos, dependendo do clima, no ginásio ou ao ar livre para explicar 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 "igualar" 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 FALUN E BORLÄNGE 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!

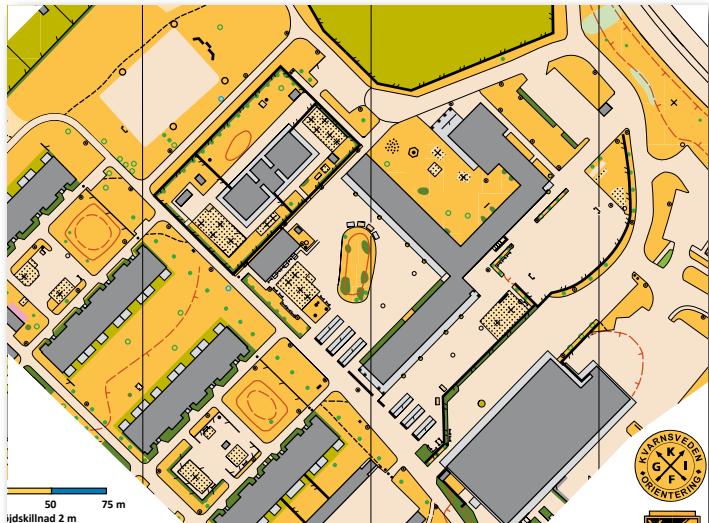
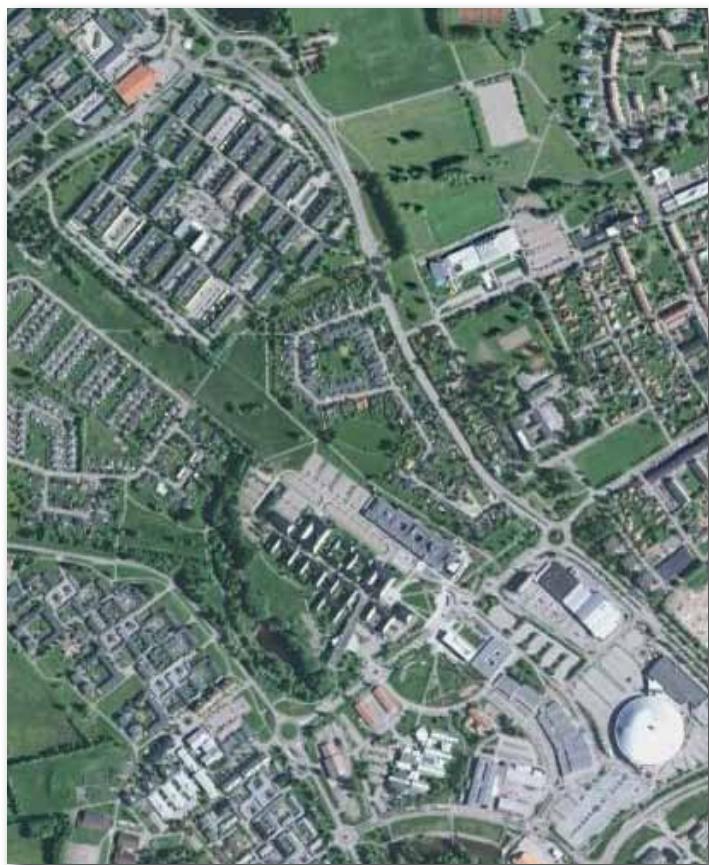
A aeronave está se aproximando da Terra e de cima nós podemos ver a "pequena bola" ficando cada vez maior. Podemos identificar a Europa, a Groelândia, o Norte da África, a Ásia e o Oceano Atlântico. Quanto mais nos aproximamos, mais reconhecemos os países. Suécia, Noruega, Dinamarca e Finlândia estão 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 em 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 livreto são desenhados de acordo com a norma internacional para mapas de orientação Sprint (ISSOM). 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. Cerca, paredes 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.

# AS CORES DO MAPA

A LÍNGUA DO MAPA é internacional. No mundo global de orientação, é importante entender como um mapa é desenhado. A Federação Internacional de Orientação (IOF) desenvolveu um padrão internacional para desenho de mapas onde os mapas de áreas de florestas são desenhados de acordo com a norma ISOM (Especificação Internacional para Mapas de Orientação), enquanto mapas urbanos e de parques são desenhados com base na ISOM, mas desenvolvidos em ISSOM (Especificação Internacional para Mapas de Orientação Sprint). Este padrão é geralmente chamado de "norma Sprint", quando é utilizado para a orientação em provas de Sprint, Revezamento Sprint e Orientação Urbana.

Os MAPAS ESCOLARES são desenhados na norma de Sprint (ISSOM), mas com a adição de um número de detalhes especiais que são encontrados principalmente em um pátio da escola, como por exemplo: postes, bancos de parque, cesta de basquetebol, mastro, traves de futebol, quadra de playground, etc. Geralmente, desenhamos mapas de Sprint em uma escala de 1: 4000 ou 1: 5000, enquanto os mapas da escola são desenhados em escala de 1: 1000 - 1: 2000, o que nos permite incluir mais detalhes no mapa.

NOS NOSSOS MAPAS DE ESCOLA nós não mostramos qualquer escala, mas apenas uma "réguia de distância". Acreditamos que é difícil para os alunos levar uma bússola com régua na mão e ao mesmo tempo tentar aprender orientação. A bússola "Begin" da Silva, que fica no pulso, ajuda os alunos a orientar o mapa facilmente para o norte e a régua de distância fornece informações suficientes para saber a distância entre os diferentes pontos.

Um MAPA DE ORIENTAÇÃO de uma floresta é geralmente desenhado em cinco ou seis cores, enquanto um mapa Sprint e mapas de escolas têm mais alguns tons das cores básicas:

**Branco** - Floresta com boa transponibilidade (dá para correr dentro).

**Castanho** - Curvas de nível, buracos na terra.

**Preto** - Rochas, penhascos, estradas, cercas, muros, pontes, pilares.

**Amarelo** - Área aberta como campos, prados e gramados.

**Verde** - Vegetação densa. Usado quando a floresta é difícil de transpor ou para destacar cercas vivas.

**Cinza** - Casas, edifícios. A cor cinza clara destaca os telheiros (áreas cobertas com passagem livre).

**Castanho claro** - Superfícies pavimentadas ou com cascalho, como estradas, áreas de estacionamento, pátios escolares.

**Magenta** - Edifícios temporários, contêineres.

**Azul** - Água: lagos, rios, córregos, valas, pântanos.

## Entenda o significado de ISOM e ISSOM

### ISOM:

Especificação Internacional para Mapas de Orientação

### ISSOM:

Especificação Internacional para Mapas de Orientação Sprint

## Krylbo Skola, Avesta



Guinness World Record

May 11<sup>th</sup> 2016  
at 2000 locations

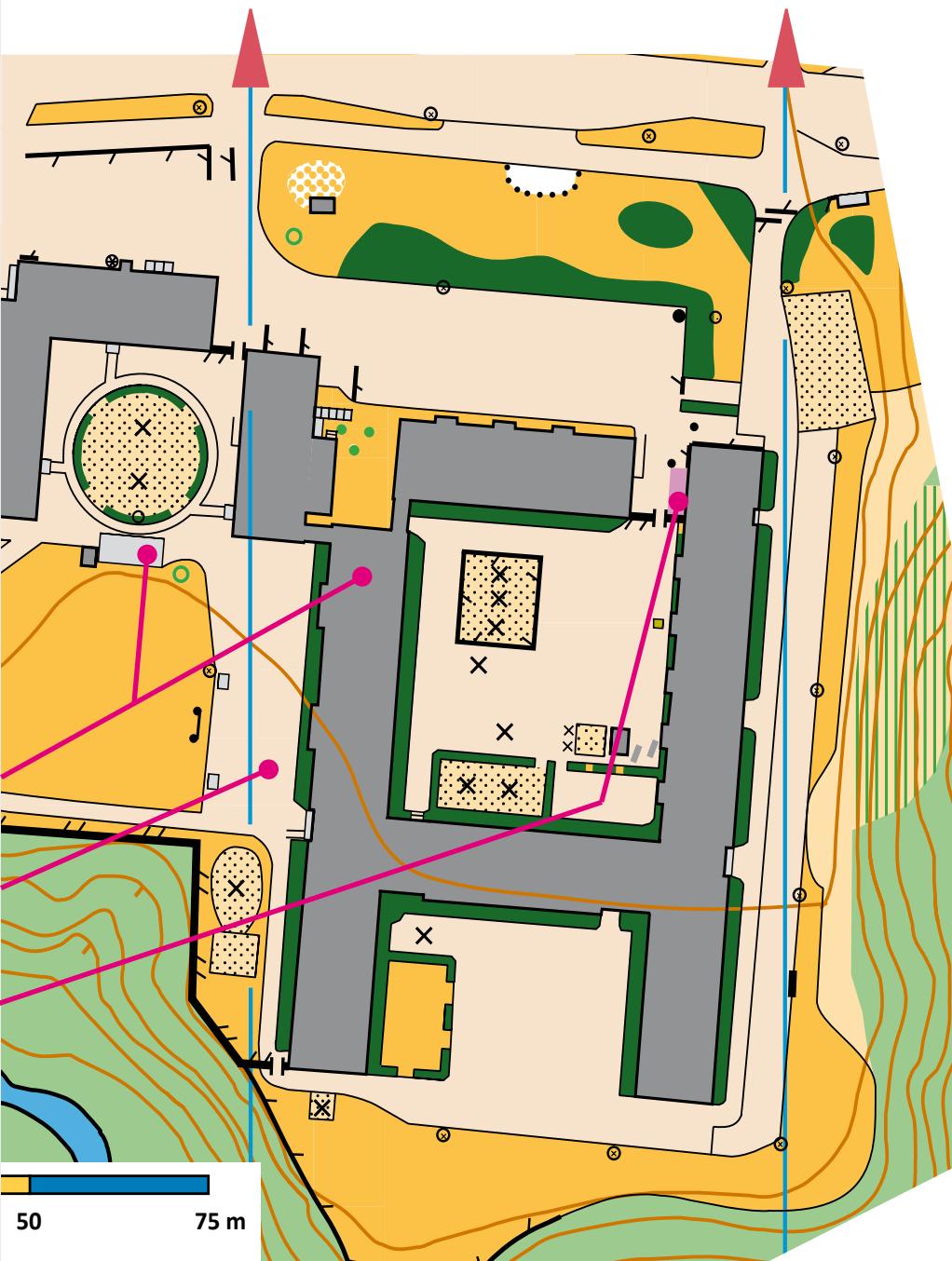
WOC  
Sweden 2016  
World Orienteering Championships  
Strömstad – Tanum

# OS SÍMBOLOS DO MAPA

OS SÍMBOLOS DO MAPA são os mesmos em todo o mundo. Uma pedra é marcada como um ponto preto se você está na Suécia, Reino Unido, Austrália, China ou Brasil. A legenda à direita do mapa mostra a maioria dos símbolos de mapa que o mapeador usa, mas há mais sinais e nuances que podem ser usados para tornar o mapa ainda mais detalhado.

Para as idades 6 a 12, nós o tornamos mais claro. Alguns caracteres do mapa são realçados com um fundo cor-de-rosa. Esta é uma informação importante tanto para os professores que preparam os percursos como para os alunos que participam na atividade.

Você não tem permissão para correr aqui!



## Legend

Forest
Building
Canopy
Open land
Undergrowth
Open land scattered trees
Open sandy ground
Rough open land
Paved area
Dense vegetation
Private area, flower bed
Road, paved footpath
Big and small footpath
Impassable fence
Passable fence
Impassable wall
Passable wall
Impassable vegetation
Vegetation boundary
Minor watercourse
Impassable cliff
Fotball goal
Big and small tree
Prominent veg features
Stair
Big post/Lamppost
Flagpole, small post
Shower/Boulder
Well/Man made object
Hill/Depression
Knoll/Pit

NB! Forbidden to cross!

Club: Dalaportens OL

Info: [www.dalaporten.se](http://www.dalaporten.se)

E-mail: [info@dalaporten.se](mailto:info@dalaporten.se)

Contact persons: Lisa Silvemark and Linda Mattsson

Mapper: Göran Andersson  
[goran.andersson.rf@gmail.com](mailto:goran.andersson.rf@gmail.com)

# APRENDENDO ORIENTAÇÃO

"PASSOS DO DESENVOLVIMENTO" é uma descrição pedagógica de como aprender orientação de forma clara e sequencial. Os elementos básicos vêm primeiro, seguidos de dificuldade crescente.

ESTE GUIA É UM SUPLEMENTO ao livro "Orientação na Escola" da Federação Sueca de Orientação e fornece orientações práticas e concretas sobre como utilizar a escola e os seus bairros para o ensino de orientação dentro do currículo de "Educação Física".

Baseado nos níveis de verde, branco e amarelo este guia contém uma série de exercícios que os professores podem transferir para uso com seus próprios mapas da escola. Se você não tem acesso a qualquer mapa de escola, ou seja, material educativo, há mais informações no verso da pasta sobre como obter materiais educacionais funcionais para o ensino.

DURANTE A TEMPORADA ESCOLAR a aprendizagem começa no nível verde. Muitos postos de verificação (checkpoints) fornecem retorno (feedback) regular e contínuo para reafirmar que o aluno está fazendo a coisa certa. As pernadas são curtas para focar na concentração. O próximo ponto de controle (prisma) deve estar visível uma vez que o aluno encontre o ponto de controle correto.

TRÊS PRINCÍPIOS CHAVE: Orientar o mapa, Vermelho com Vermelho e polegar no mapa. Os alunos têm de repetir e enfatizar estes três princípios a cada oportunidade de aprendizagem. Esta é a base para que a orientação seja interessante e divertida. Quando os alunos entendem como as coisas se encaixam você verá que eles estarão ansiosos para o próximo desafio.

NÍVEL BRANCO exige de duas a três decisões de leitura de mapa para encontrar a direção correta para o controle.

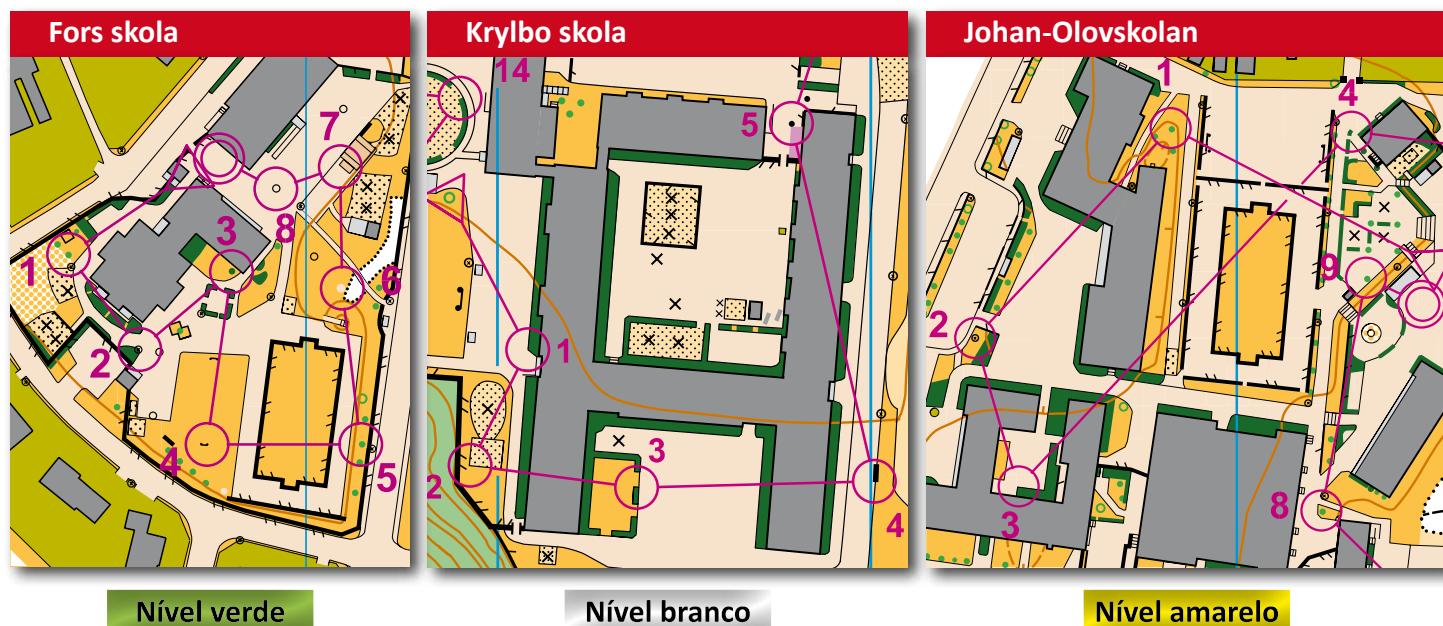
No início você navega um passo de cada vez. Ao longo do tempo cada passo é puxado em conjunto em uma unidade maior - "primeiro vá para o sul através do portão, siga a casa para o leste e, em seguida, norte ao longo da cerca para o controle".

O NÍVEL AMARELO é projetado para o ensino em escolas secundárias, mas partes deste nível podem ser usadas no final do ensino fundamental também. Em particular, usando uma pequena área florestal próxima, com algumas colinas. Uma área onde as crianças normalmente brincam. Os alunos têm uma compreensão do que sobe ou desce no mapa. A área é conhecida e segura para as crianças.

SE ALGUÉM COMETER UM ERRO e estiver um "pouco perdido" é melhor que isso aconteça em ambiente conhecido e seguro. Eles podem retornar ao professor e começar outra vez. Se uma criança se perder em um terreno menos familiar, o risco de que essa experiência o faça ficar fora do esporte nos anos de escola, e, talvez mesmo para a vida inteira, é muito alto.

Se o professor é experiente e tem um nível mais elevado daquele que está ensinando, o processo é muito vantajoso. Para a maioria dos professores, o nível laranja é suficiente. Como professor, você é o catalisador que permitirá que a aprendizagem da orientação seja a mais suave possível. Brincar e "aprender fazendo" são fatores para o sucesso em aprender algo que pode ser um pouco difícil e complicado. Portanto, a área da escola, um bom e atualizado mapa, uma bússola simples e um professor dedicado são as bases para o aprendizado bem-sucedido e para uma grande e positiva experiência na orientação.

A COOPERAÇÃO com o clube de orientação ou federação local é valiosa. Se a escola pode pedir emprestado equipamento de apuração eletrônica isso vai aumentar a motivação para a aprendizagem.



# PASSOS DO DESENVOLVIMENTO

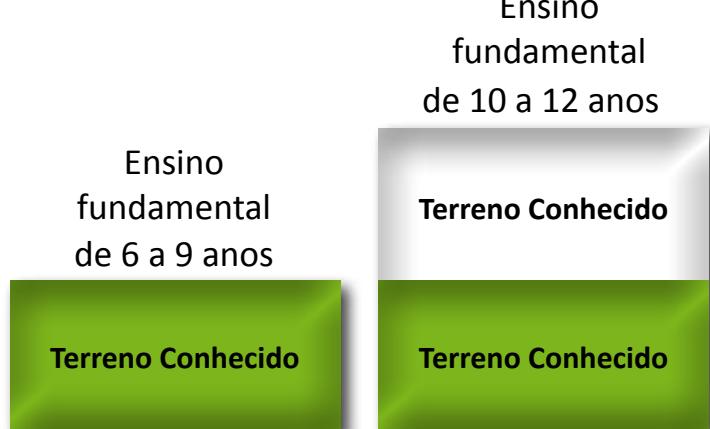
As etapas de desenvolvimento da ORIENTAÇÃO são adaptadas aos objetivos da escola de acordo com o currículo de educação física. Ele dá exemplos concretos de habilidades de navegação que devem ser demonstradas a este nível. Quanto maior o nível, maiores serão as exigências qualitativas.

Veja um exemplo que foi desenvolvido pela Federação Sueca de Orientação (SOFT).

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

## 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).



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

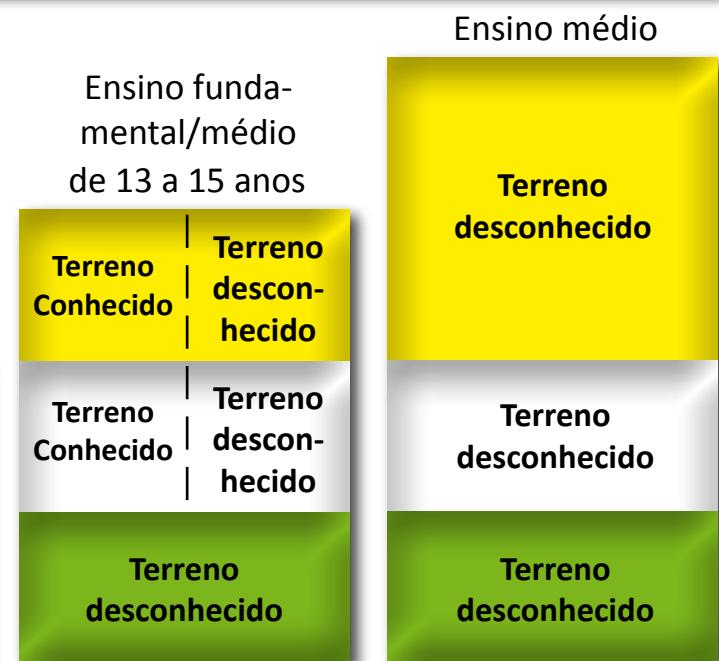
## GLOSSÁRIO

**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 conseguido pelo 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.



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

# 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 página 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 a Silva e o projeto "Skol-Sprinten", desenvolvemos uma nova bússola chamada "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 no local onde você está agora.

## 3 Vermelho com Vermelho

Gire o mapa até que a borda vermelha do mapa e a seta vermelha norte da bússola formem um "T", isto é, a seta norte esteja apontando para a borda do mapa. Você está agora orientado com a realidade.



## Tabuleiro de xadrez, "Vermelho com Vermelho"

CONSTRUIR UM TABULEIRO DE XADREZ (64 quadrados) usando bandas de plástico ou cordas e varas no gramado, ou com linhas de giz na superfície do asfalto ou tábuas finas e estreitas (fora da área de construção). Uma borda é marcada com plástico vermelho, giz vermelho ou outra ferramenta na cor vermelha (de preferência para o norte).

O mapa abaixo mostra 6 símbolos diferentes que podem ser marcados como segue: Árvores (galhos), equipamento para parquinho infantil (brinquedo), pedregulho (do tamanho de uma mão fechada), altura (chapéu de cabeça para baixo), edifício (caixa de sapatos) e um poste (vara).



OS ESTUDANTES receberão um mapa do tabuleiro de xadrez e ajudarão o professor a construir "o terreno" com o equipamento acima. Nesta pasta, existem quatro exemplos diferentes de percurso (veja a próxima página). Os alunos começam no início (triângulo) e seguem a linha tracejada até a chegada (círculos duplos).

PARA COMEÇAR os alunos dobram seus mapas em um tamanho confortável, identificam a sua localização no mapa com o polegar na partida apropriada (1, 2, 3 ou 4). Os alunos então orientam o mapa girando o e usando a bússola e o princípio "Vermelho com Vermelho". Se não há bússola, oriente o mapa e o terreno com a borda vermelha do mapa em direção à borda vermelha no terreno.

Os alunos devem praticar a orientação do mapa seguindo a linha tracejada. Em cada mudança de direção eles param para girar seu corpo em torno do mapa enquanto o mapa permanece fixo (Vermelho com Vermelho).

O EXERCÍCIO termina quando todos os alunos têm um mapa sem linhas. Neste mapa eles desenham um novo percurso e começam a correr um após o outro. Alternar os mapas entre os alunos.

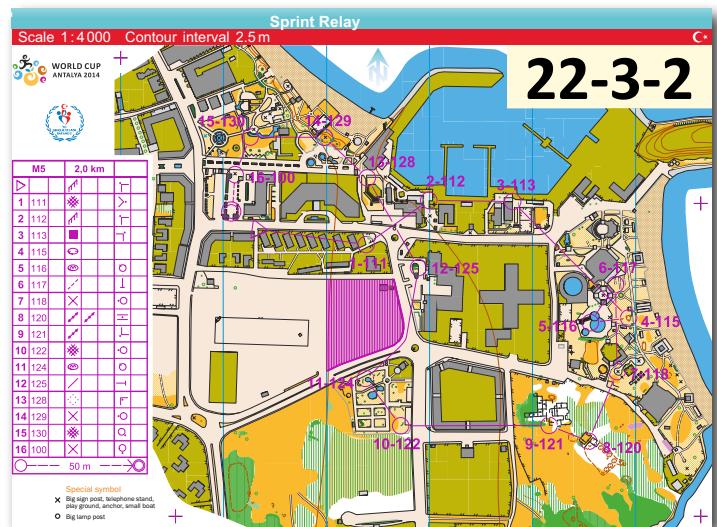
# ORIENTE O MAPA!

A BASE de toda orientação é o mapa estar orientado para a realidade do terreno. A pedra à direita no terreno também deve estar à direita no mapa. Portanto, o "vermelho com vermelho" é importante para toda a aprendizagem. Assim que você visualizar para o mapa, oriente-o. "Vermelho com Vermelho" é a maneira mais fácil de fazer isso. Mesmo os mapas da Copa do Mundo e do Campeonato Mundial de Orientação atualmente têm a borda norte vermelha marcada no mapa.

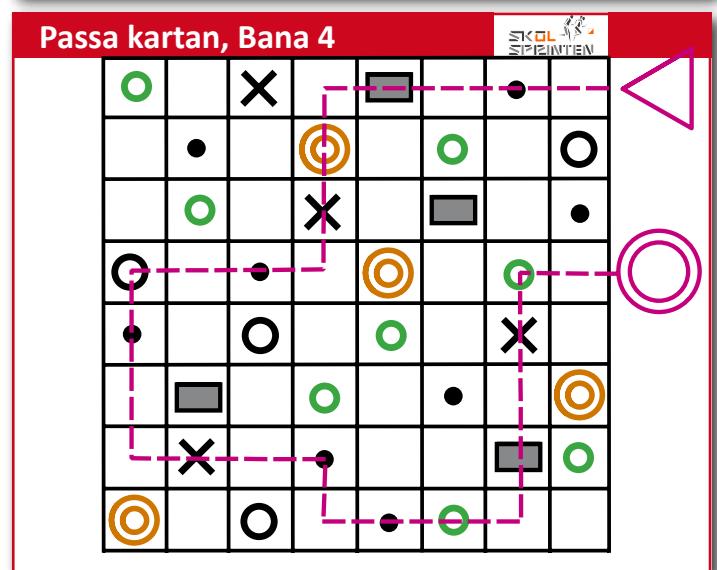
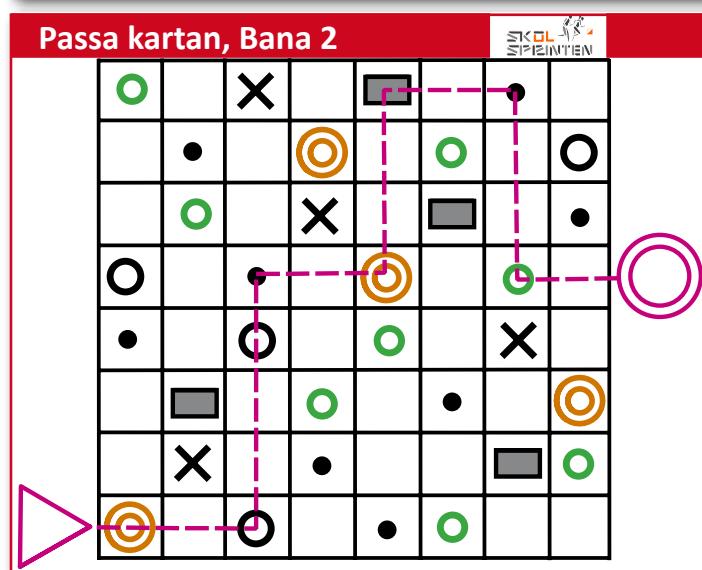
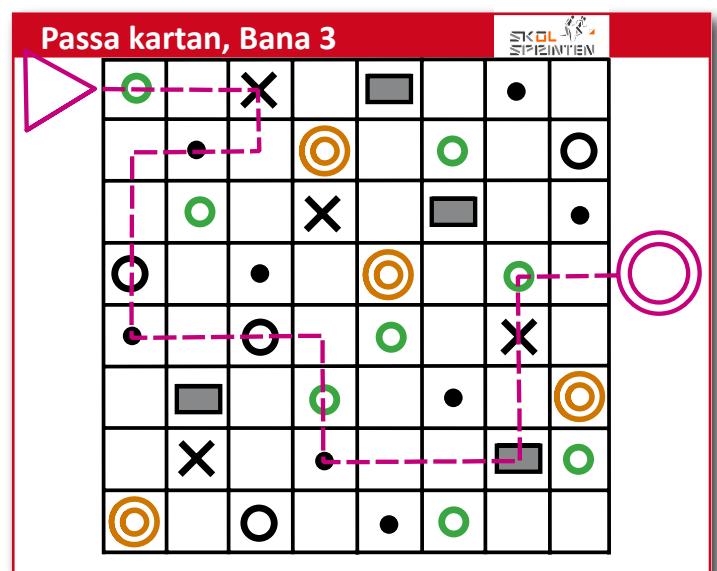
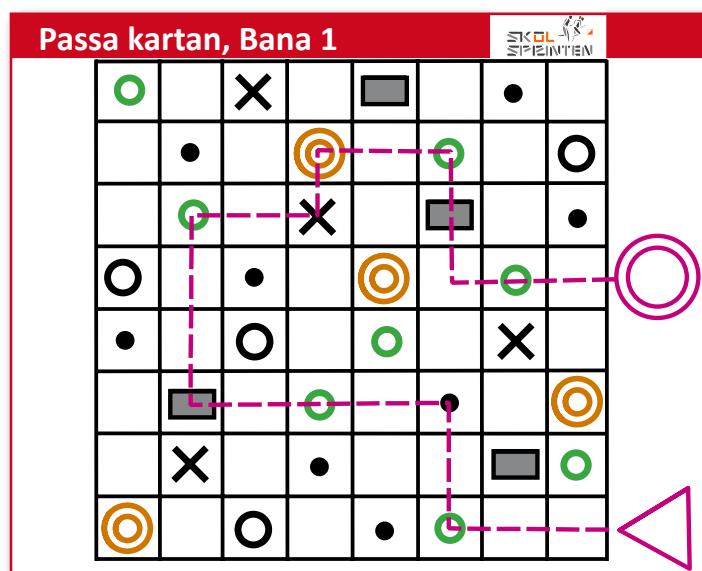
O MAPA À DIREITA foi retirado do primeiro Revezamento Internacional Sprint. A competição foi organizada pela Federação Turca de Orientação na estância de Kemer.

OS ORIENTISTAS DE ELITE DE HOJE usam o mesmo método que os iniciantes, sempre Vermelho com Vermelho ao iniciar uma prova e cada vez que leem o mapa, eles dão uma olhada na bússola, "Vermelho com Vermelho".

OS EXEMPLOS SEGUINTES são exercícios básicos para aprender a orientar o mapa para a realidade ou o terreno.



No apêndice você encontrará todos os originais para imprimir e usar gratuitamente.



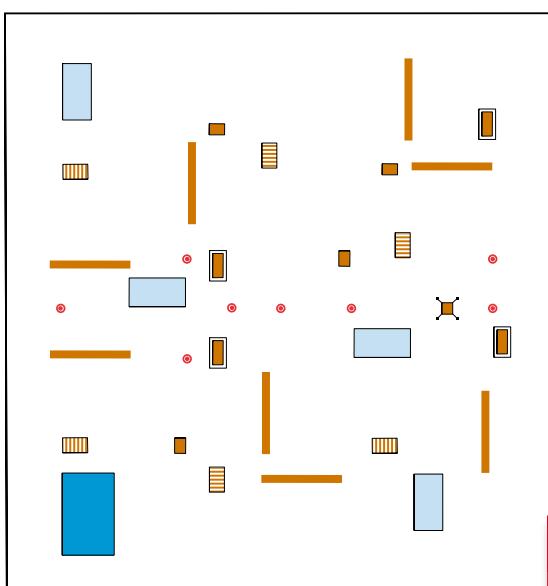
# EXERCÍCIOS "ORIENTE O MAPA"

## Orientar o mapa em ginásio poliesportivo

DESENHANDO um mapa de um ginásio poliesportivo você poderá treinar a compreensão do mapa e a "orientação do mapa" de uma forma eficaz e divertida. Use tantos itens quanto for possível do ginásio. O mapa à direita mostra como o equipamento pode ser desenhado para ilustrar os vários objetos (consulte "Legenda"). Se você tem tapetes vermelhos você deve desenhá-los em vermelho. Tente emular objetos o máximo possível.

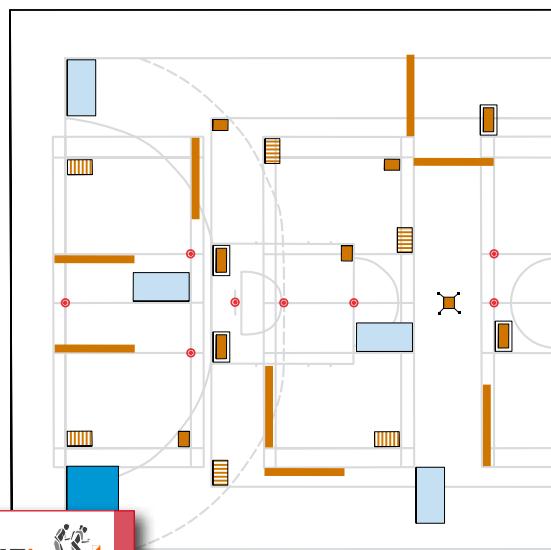
Usando um mapa mestre com linhas do piso do ginásio visíveis, você pode posicionar os objetos na posição correta mais facilmente. Essas linhas não estão no "mapa do aluno" ou nos mapas de exercícios.

## Gympasalen, Elevkarta



## Gympasalen, Mallkarta

**SKOL SPIZENTEN**



### Legenda

- Caixa de saltos
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos pequena
- Trampolim
- Banco
- Tapete de ginástica
- Colchão
- Cone

## Mapa do Aluno

O MAPA MESTRE é usado para "construir o terreno" (pode usar como aquecimento) enquanto o "Mapa do Aluno" é usado para a execução dos exercícios. Na próxima página você encontrará quatro percursos diferentes que você pode imprimir a partir do Apêndice. Estudantes e / ou professores podem desenhar novas variações de percursos em mapas em branco (isto é, sem percurso marcado). A borda vermelha do mapa corresponde ao norte no terreno. O professor identifica qual parede será o "norte".

## Gympasalen, Intro



### Legenda

- Caixa de saltos
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos pequena
- Trampolim
- Banco
- Tapete de ginástica
- Colchão
- Cone

## Introdução

O PROFESSOR SEGUE a linha tracejada e para em cada novo objeto. Os alunos têm um mapa em branco (mapa do aluno) e seguem o professor. O professor repete frequentemente "polegar no mapa" e especialmente "vermelho com vermelho" para os alunos. O professor pergunta aos alunos "onde estamos?", "Onde está, por exemplo, este tapete de ginástica azul no mapa?". Os alunos trabalham juntos em pares e mostram e respondem às perguntas do professor indicando os objetos no mapa.

COMO AQUECIMENTO, os alunos podem "construir o terreno" usando o mapa mestre. É bom ampliar o mapa mestre tanto quanto possível e colocá-lo em um local central. Os alunos trabalham em pares.

# EXERCÍCIOS "ORIENTE O MAPA"

## Orientar o mapa (Orientação com fio (Linha 0) – interior, percursos 1-4)

DIVIDA A TURMA em quatro grupos (1-4) e deixe que os alunos iniciem a Linha-O a partir de cada ponto de partida. O professor coloca um número de controles ao longo de cada linha tracejada, por exemplo, "mini-prismas". No final os alunos mostram ao professor onde os controles estão colocados.

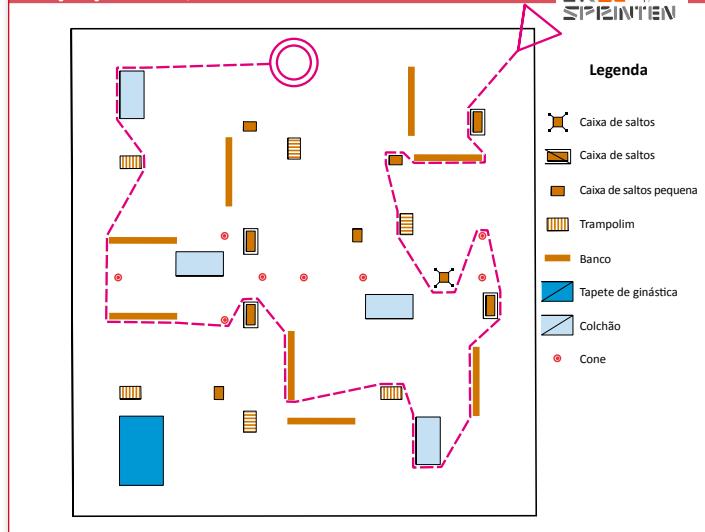
**Gympasalen, Bana 2**

**Gympasalen, Bana 1**

**Gympasalen, Bana 3**

**Gympasalen, Bana 4**

## Gympasalen, Bana 1



À medida que os alunos finalizam o exercício, podem desenhar novas linhas tracejadas por si mesmos, as quais eles devem seguir. É importante que o professor enfatize constantemente a importância do "polegar no mapa" - Vermelho com Vermelho - orientar o mapa".



Legenda

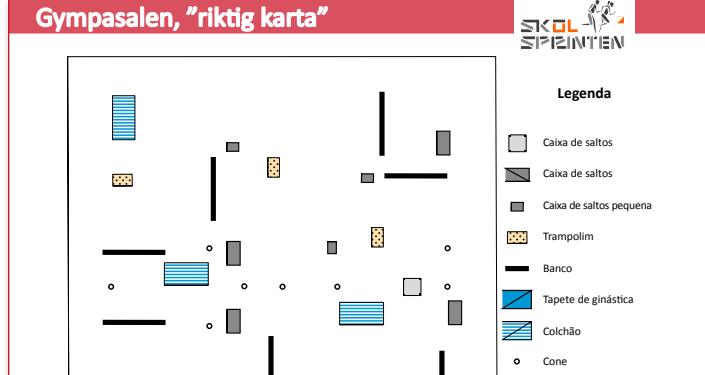
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos pequena
- Trampolim
- Banco
- Tapete de ginástica
- Colchão
- Cone

## Mapa Real

Além disso, na educação você pode desenhar um "mapa real" do ginásio. Use o mesmo equipamento, mas com um formato diferente. Por exemplo, os cavalos podem ser casas, um colchão pode ser um lago, pequenas esteiras são pântanos, bancada torna-se muro, etc.. Todos os objetos têm símbolos disponíveis no mapa da escola e que são correspondentes às normas Sprint (ISSOM). Veja parte do mapa à direita.

O mapa está disponível no Apêndice em tamanho maior para impressão.

## Gympasalen, "riktig karta"



Legenda

- Caixa de saltos
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos pequena
- Trampolim
- Banco
- Tapete de ginástica
- Colchão
- Cone

# EXERCÍCIOS "ORIENTE O MAPA"

## Oriente o mapa (Linha-0, exterior 1)

O PROFESSOR SEGUE a linha tracejada e faz uma parada em objetos / lugares distintos. Os alunos têm um mapa em branco e seguem o professor. O professor lembra os alunos sobre "polegar no mapa" 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 em pares e mostram e respondem às perguntas do professor apontando o mapa.



## Mapa mestre (linha-0, exterior 2)

OS PONTOS DE CONTROLE PODEM SER marcados com prismas de orientação e picotadores. Se você tem acesso a sistemas de controle eletrônicos como EMIT ou SPORTident estes podem ser usados vantajosamente. Os pontos de controle também podem ser marcados de forma simples usando fita plástica em cores brilhantes.

COMO AQUECIMENTO, os alunos podem colocar 1 ou 2 controles e como volta à calma trazer os mesmos controles novamente. No entanto, isso requer que você tenha um mapa para cada controle, mas pode valer a pena produzir esses mapas mestre adicionais.



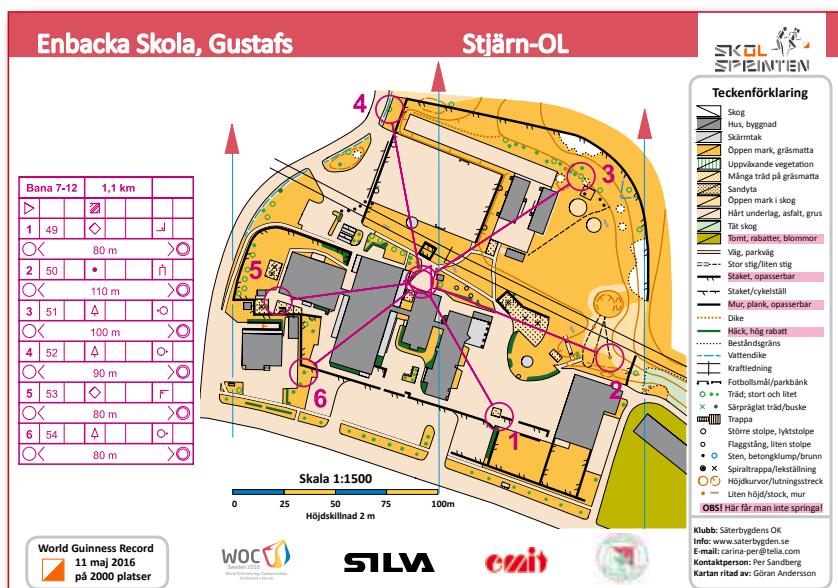
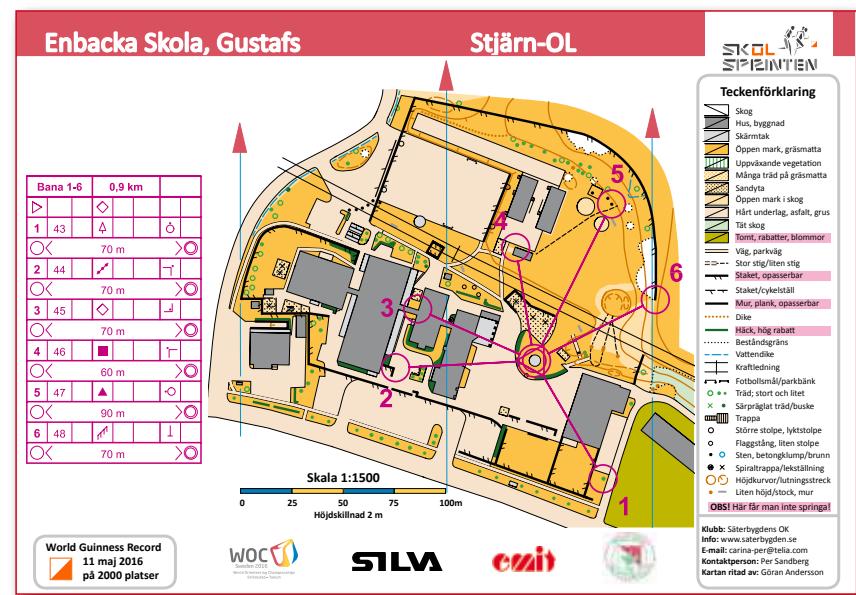
# EXERCÍCIOS "ORIENTE O MAPA"

## Orientar o mapa (Estrela-0, controles 1 a 6)

ESTA É UMA ATIVIDADE PERFEITA tanto para desenvolver a técnica para orientar o mapa como para desenvolver a aptidão dos alunos. O exercício pode, de preferência, ser realizado como uma sessão intervalada. Apenas um controle por mapa. Os alunos podem trabalhar em pares ou em grupos durante o aquecimento colocando os prismas nos controles.

O PROFESSOR DIRIGE os alunos da partida à chegada (mesmo local). "Polegar no mapa" e especialmente "Vermelho com Vermelho" devem ser enfatizados. Quando os alunos orientaram o mapa e tomaram uma decisão de como ir até o ponto de controle a tarefa é:

- Os alunos navegam para o controle, picotam e retornam, correndo a toda velocidade de volta para a partida / chegada.



## As caretas mais feias do pessoal da escola

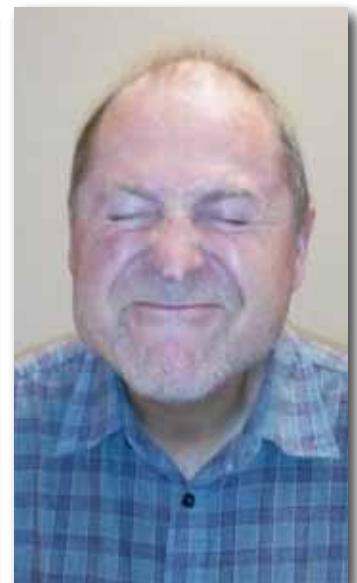
OS PONTOS DE CONTROLE PODEM SER marcados com prismas de orientação e picotadores. Se você tem acesso a sistemas de picote eletrônicos como EMIT ou SPORTident estes podem ser usados vantajosamente. Os pontos de controle também podem ser marcados de forma simples usando fita plástica em cores brilhantes.

COMO DIVERSÃO ALTERNATIVA você pode tirar fotos da equipe da escola. Mas elas devem ser fotos divertidas! Uma variação é que todo mundo que trabalha na escola faz uma careta. Coloque a foto em tamanho A5 e lamine. Os alunos relatam no final quem e que careta estava presente no respectivo controle.

## Orientar o mapa (Estrela-0, controles 7 a 12)

APÓS TODOS OS SEIS PONTOS DE CONTROLE serem concluídos, os professores e os alunos passam para o próximo ponto de partida e chegada para a execução do próximo exercício. Da mesma forma como antes o professor lembra os alunos sobre o "polegar no mapa" e "Vermelho com Vermelho".

A VANTAGEM DA ESTRELA-O é que o professor pode continuamente fornecer instruções e retorno (feedback) para os alunos, o que é muito difícil no ensino de Orientação. Os alunos podem trabalhar de forma vantajosa um por um durante estes exercícios. É claro que é perfeitamente aceitável se alguns alunos preferirem correr juntos.



# EXERCÍCIOS "ORIENTE O MAPA"

## Oriente o mapa (foto-orientação)

O professor tenta encontrar objetos visíveis e outros menos visíveis no pátio da escola. Uma árvore solitária ou um detalhe de uma árvore, a parte de uma casa, um detalhe sob a forma de uma calha, uma coisa pequena em um brinquedo etc.. É somente sua imaginação que limita a criatividade.

A VANTAGEM DA FOTO-O é que você não precisa colocar os prismas porque o objeto já está selecionado como uma foto. O exercício pode ser realizado como uma atividade planejada ou como um evento espontâneo. A tarefa é conectar cada ponto de controle com a foto correta.

Os alunos podem trabalhar juntos em pares.

**Enbacka Skola, Gustafs**

**Foto-OL**

Kontrol	Bokstav
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

World Guinness Record  
11 maj 2016  
på 2000 platser

Skola  
Hus, byggnad  
Skärmatak  
Öppen mark, gräsmatta  
Uppväxande vegetation  
Många träd på gräsmatta  
Sandtuta  
Öppen mark i skog  
Hart underlag, asfalt, grus  
Tät skog  
Träd, buskar, blommor  
Vig, parkväg  
Stor stig/iten stig  
Staket, opässbar  
Staket/cyklistställ  
Mur, plank, opässbar  
Dike  
Hack, hög rabbatt  
Beständegräns  
Vattendike  
Kraftledning  
Fotbollsplan/parkbänk  
Såg, stor och litet  
Såg, litet  
Trotsa  
Större stolpe, körstolpe  
Flaggstang, liten stolpe  
Sten, betongklump/brunn  
Spiraltrappa/ledestallning  
Höjdukanor/lutningssträck  
Liten höjd/stock, mur

OBS! Här har man inte springat!

Klubb: Säterbygdens OK  
Info: www.saterbygden.se  
E-mail: carina-per@telia.com  
Kontaktperson: Per Sandberg  
Karta ritad av: Göran Andersson

STIHL

## Fotos da escola "Enbacka"



## Dica!

LAMINE O MAPA PARA REUTILIZAR.

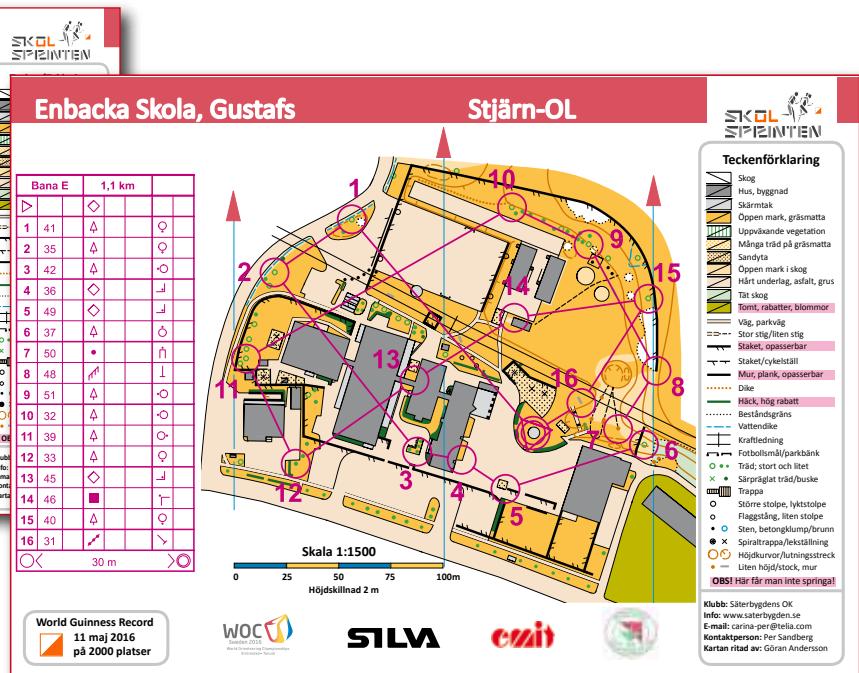
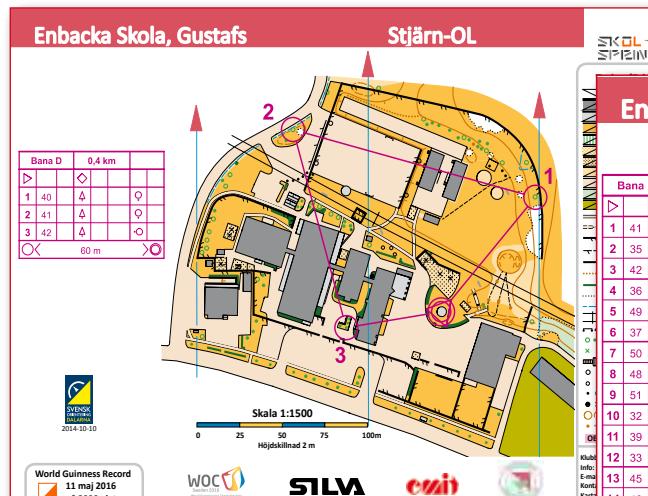
# EXERCÍCIOS "ORIENTE O MAPA"

## Oriente o mapa (Estrela-0, Percursos A-E)

ESTA É UMA ATIVIDADE muito boa tanto para desenvolver a técnica de orientar o mapa quanto para desenvolver a aptidão dos alunos quando eles atingem o nível de dificuldade verde. O exercício é ótimo para executar como uma sessão intervalada. Um percurso por mapa. Os alunos podem trabalhar em pares ou em grupos durante o aquecimento, posicionando os pontos de controle.

O PROFESSOR DIRIGE os alunos da partida/ chegada (mesmo local). O professor lembra os alunos sobre o "polegar no mapa" e especialmente "Vermelho com Vermelho". A mensagem para os alunos é:

- Navegar para todos os controles, picotar e correr a toda a velocidade de volta do último controle para completar.



## Percuso E

O PERCURSO "E" É APPLICADO a todos os controles dos percursos A-D. Este é um percurso bônus para aqueles que atingiram um nível técnico mais elevado.

# PÔQUER-O

O EXERCÍCIO É BASEADO em um período predefinido de tempo em que o aluno obtém a melhor mão de pôquer possível. Os alunos começam com cinco cartas na mão e a tarefa é trocar suas cartas por cartas melhores para conseguir uma boa mão de pôquer.

OS ESTUDANTES SE MOVEM entre os controles onde eles podem trocar um cartão por outro. Em cada controle, o professor colocou previamente um cartão em um saco de plástico. Os alunos tomam o cartão do saco de plástico e o substituem pelo cartão que têm na mão.

Este pode ser um exercício com tempo limite de 10 minutos ou 15 minutos; Em seguida, repeti-lo com cinco novos cartões.

O EXERCÍCIO pode ser realizado individualmente, em pares ou em equipes.



**Enbacka Skola, Gustafs**

**Poker-OL**

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmträd
- Oppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandby
- Oppen mark i skog
- Härt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Torn, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cyklistställ
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Kraftledning
- Fotbollsplan/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstang, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiralrappa/lekskärlinje
- Höjdskurvar/lutningsstreck
- Liten höjd/stöd, mur

**OBS! Här får man inte springa!**

**World Guinness Record**  
11 maj 2016  
på 2000 platser

**WOC** **SILVA** **EMIT** **SKOLSPORTIDENT**

Skala 1:1500  
Höjdskillnad 2 m  
0 25 50 75 100m



# A RAPOSA

VOCÊ PODE USAR os mesmos controles que no Pôquer-O ou qualquer outro exercício e implementar a "Raposa" como uma atividade adicional.

O PROFESSOR PASSA em um ritmo calmo ao longo da linha tracejada como um "controle móvel". É uma vantagem se você tem acesso a, por exemplo, EMIT ou SPORTident, mas funciona bem sem eles. Os alunos picotam fazendo "high five" (tocar/bater a mão um do outro) com o professor. Os alunos correm primeiro para o controle mais próximo, tocam a mão e, em seguida, voltam novamente para o "controle móvel" (a raposa). Saem e novamente correm para o próximo controle e de volta para a "raposa".

**Enbacka Skola, Gustafs**

**Räven**

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmträd
- Oppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandby
- Oppen mark i skog
- Härt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Torn, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cyklistställ
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Vattenläge
- Kraftledning
- Fotbollsplan/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstang, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiralrappa/lekskärlinje
- Höjdskurvar/lutningsstreck
- Liten höjd/stöd, mur

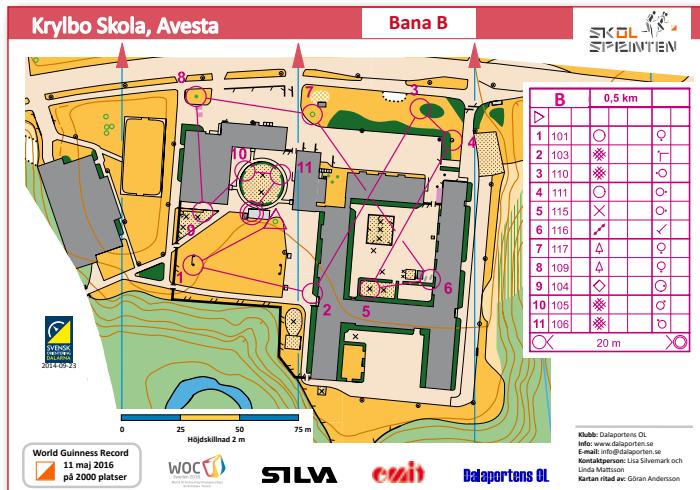
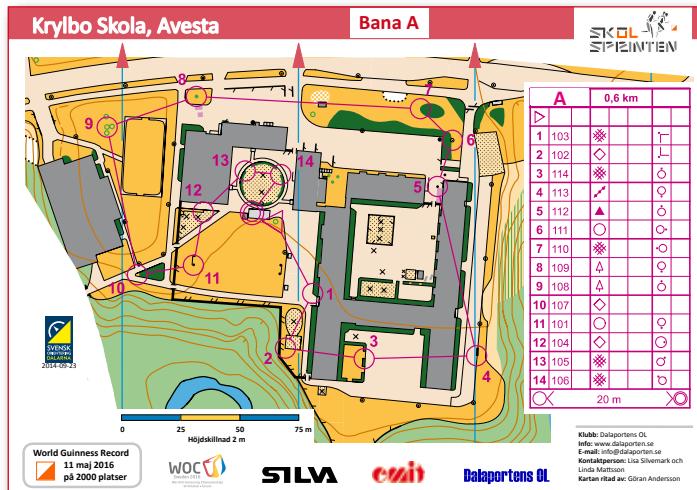
**OBS! Här får man inte springa!**

**World Guinness Record**  
11 maj 2016  
på 2000 platser

**WOC** **SILVA** **EMIT** **SKOLSPORTIDENT**

Skala 1:1500  
Höjdskillnad 2 m  
0 25 50 75 100m

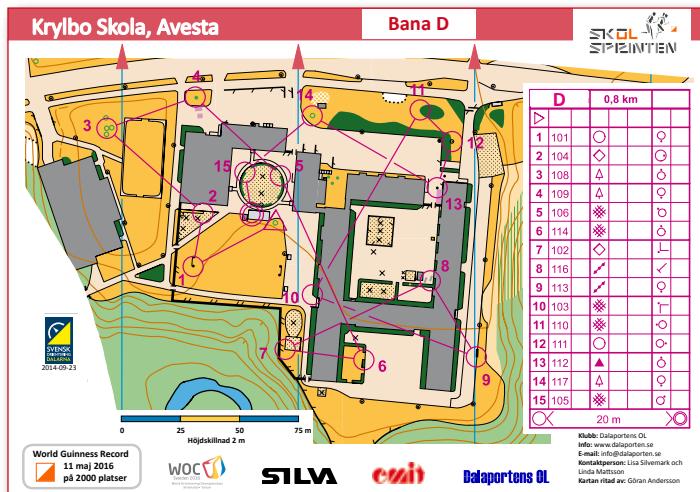
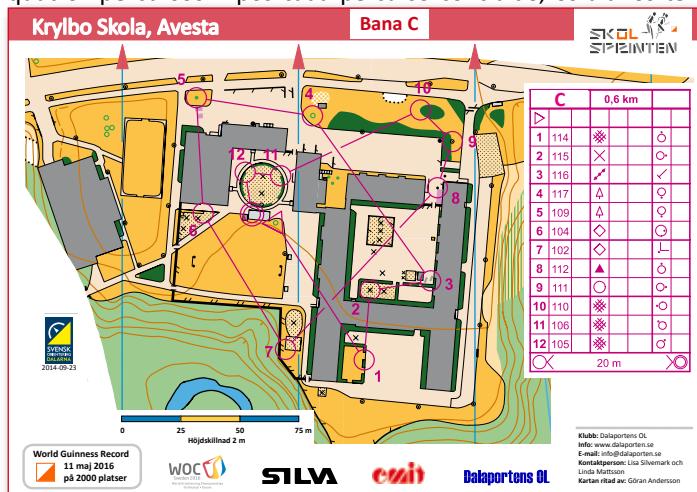
# REVEZAMENTO DE UM HOMEM



## Revezamento de um homem

REVEZAMENTO COM VOCÊ MESMO! Os alunos realizam este exercício por conta própria ou em pares. Tenha uma partida em massa ou uma partida a cada meio minuto em todos os quatro percursos. Após cada percurso concluído, os alunos têm

uma pausa mais curta, verificando o desempenho, recebendo feedback do professor e, em seguida, se preparando para a próxima volta para encontrar os controles de forma tranquila.



# AVALIAÇÃO PARA A IDADE DE 6 ANOS

AVALIAÇÃO do conhecimento do aluno é sempre uma tarefa difícil para a maioria dos professores. É o “conhecimento de mapa” que deve ser avaliado principalmente e não o quanto rápido o estudante corre. De acordo com o currículo (sueco) podemos entender, como segue:

**Ano 1-3:** Se orientar (navegar) no ambiente local e compreender a estrutura simples do mapa.

**Ano 4-6:** Se orientar na natureza próxima e ambiente ao ar livre usando mapas. Compreender a estrutura do mapa e os símbolos.

**Ano 7-9:** Se orientar em ambientes desconhecidos usando mapas e outros dispositivos de apoio para posicionamento.

## Requisitos de conhecimento da “orientação” na escola primária

De acordo com o currículo, o aluno deve atingir os seguintes requisitos de conhecimento para diferentes níveis de classificação no final do Ano 6:

### Requisitos de conhecimento para o grau E

Os alunos podem realizar várias atividades na natureza e em ambiente ao ar livre com alguma adaptação a diferentes condições. Além disso, os alunos podem, com alguma certeza, orientar-se em ambientes conhecidos usando mapas.

### Requisitos de conhecimento para o grau C

Os alunos podem realizar várias atividades na natureza e ambiente ao ar livre com adaptação relativamente boa a diferentes condições. Além disso, os alunos podem, com relativa precisão, orientar-se em ambientes conhecidos usando mapas.

### Requisitos de conhecimento para o grau A

Os alunos podem realizar várias atividades na natureza e ambiente ao ar livre com boa adaptação a diferentes condições. Além disso, os alunos podem orientar-se com grande grau de precisão em ambientes conhecidos usando mapas.

### Sugestões para a avaliação

“Alguma certeza” (grau E) significa que os alunos cometem alguns erros e precisam de certa orientação antes que possam se orientar sozinhos.

“Certeza relativamente boa” (grau C) significa que os alunos cometem erros de escolha antes que possam se orientar sozinhos.

“Boa certeza” (grau A) significa que os alunos não cometem erros ou não necessitam de orientação para se orientarem sozinhos.

### Base de Avaliação, Ano 6

A partir do exposto acima, você deve avaliar o conhecimento dos alunos em sua capacidade de se orientar em um ambiente conhecido:

- 1 / As cores e os símbolos do mapa e a estrutura do mapa.
- 2 / Orientar o mapa usando bússola ou terreno.
- 3 / Usar o mapa para se mover entre vários locais.





# COMO A ESCOLA PODE BUSCAR AJUDA?

## O mapa é uma ferramenta educacional

MAPA E BÚSSOLA são estreitamente interligados quando você navegar na floresta ou em cidades. Para aprender orientação e, ao mesmo tempo, cumprir os requisitos que a Agência Nacional de Educação está definindo pelo currículo, cada escola exige materiais de ensino para programar uma educação relevante.

A INTENÇÃO do projeto "Skol-Sprinten" e esta diretriz é mostrar como criar boas condições para uma educação em orientação que os alunos percebam como "legal, incrível e educativa". O foco principal sempre foi que os alunos devem se sentir contentes quando praticam orientação "de verdade", com um mapa colorido de acordo com a realidade, uma bússola legal e um sistema de picote eletrônico.

EM PARCERIA com a Silva da Suécia AB e a EMIT AS como parceiros colaborativos, a Liga Dalaportens de Orientação e dezessete escolas em Dalarna, criamos um conceito muito atrativo para a educação nas escolas. A resposta tem sido fantástica, não apenas de estudantes e professores, mas também de outros líderes escolares.

A COLABORAÇÃO COM O clube de orientação local oferece grandes oportunidades para candidatar-se ao apoio financeiro da "Fundação Desportiva" e, especialmente ser capaz de fazer um mapa do terreno da escola. Além disso, cada escola e município pode priorizar o seu orçamento e reservar dinheiro anualmente para o mapeamento das escolas. Um município em Estocolmo tem um contrato em curso com um clube de orientação para garantir que os mapas das escolas sejam desenhados e atualizados anualmente.

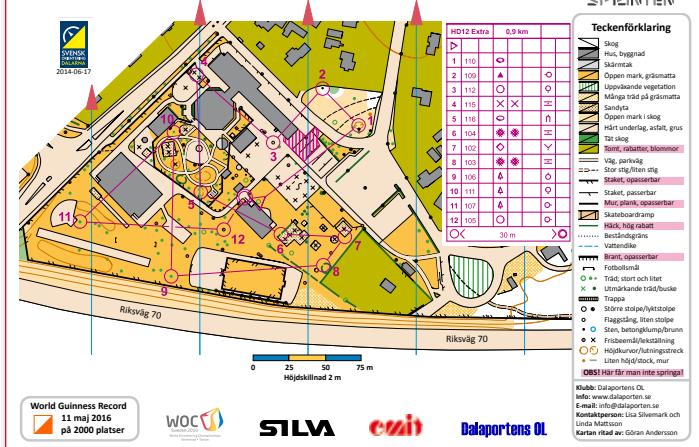
Se você quiser mais informações sobre: ajuda na apresentação de um aplicativo, implementação de mapeamento ou exercícios próprios para educação, entre em contato com Göran Andersson.



## Mais exemplos de mapas da Skol-Sprinten

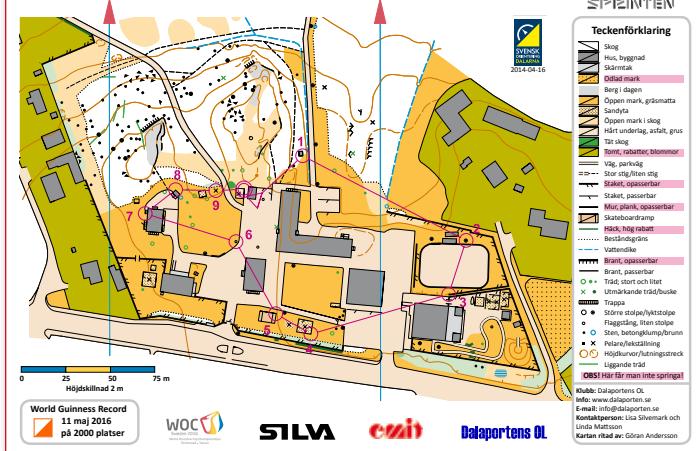
### Skogsbo Skola, Avesta

### HD12 Extra

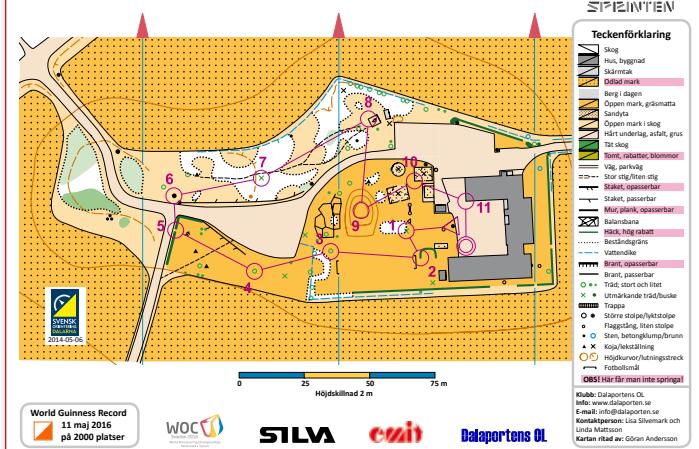


### Karlbö Skola, Avesta

### Intro



### Nordanö Skola, Avesta



# 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 caminhantes.

## 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 se concentrar na leitura do mapa e direção da 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.



## Begin



## 66 OMC Spectra



## Metro



## Race 360 JET



# NOTAS



# CONTEÚDO, APÊNDICE

## Exercícios práticos

- Orientar o mapa, tabuleiro de xadrez
- Orientar o mapa, ginásio poliesportivo

30-38

30

31-38

## Exercícios teóricos

- Cores do mapa
- Símbolos do mapa

39-46

39

40

41

42

43

44

45

46

Vermelho com Vermelho

Mapa para Mapa

Encontre as cinco falhas

Cinco símbolos desapareceram

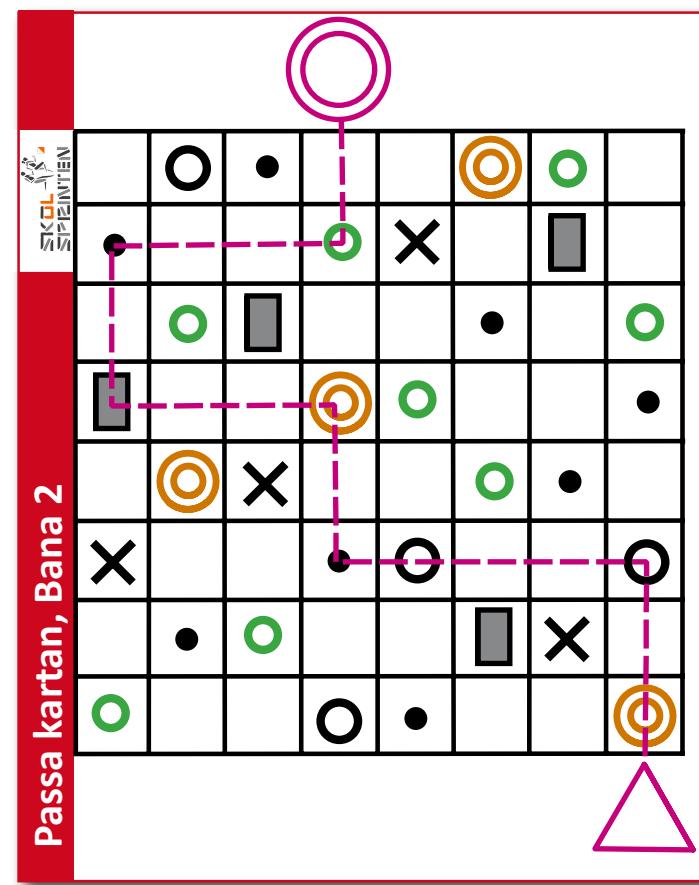
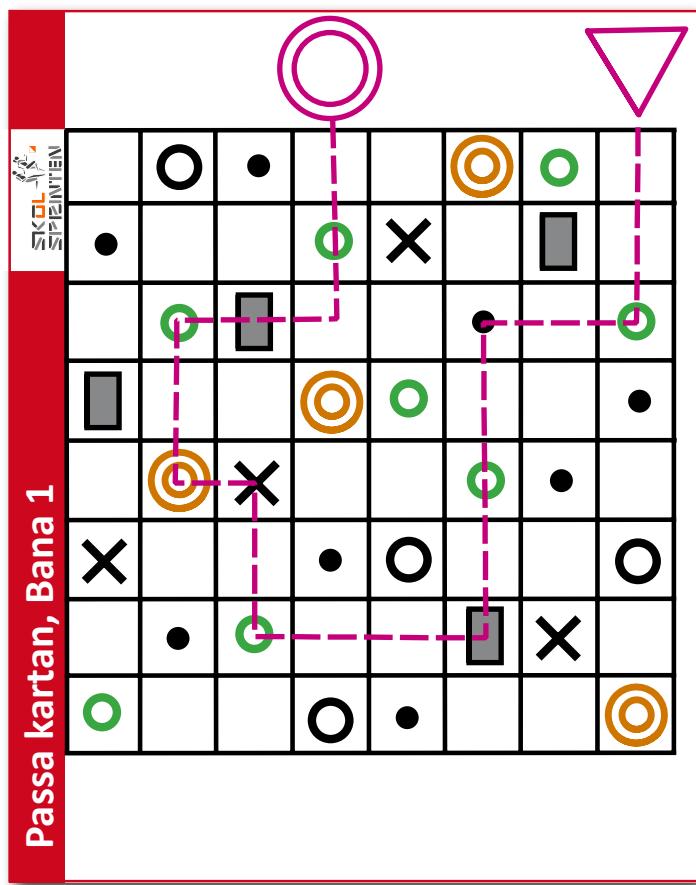
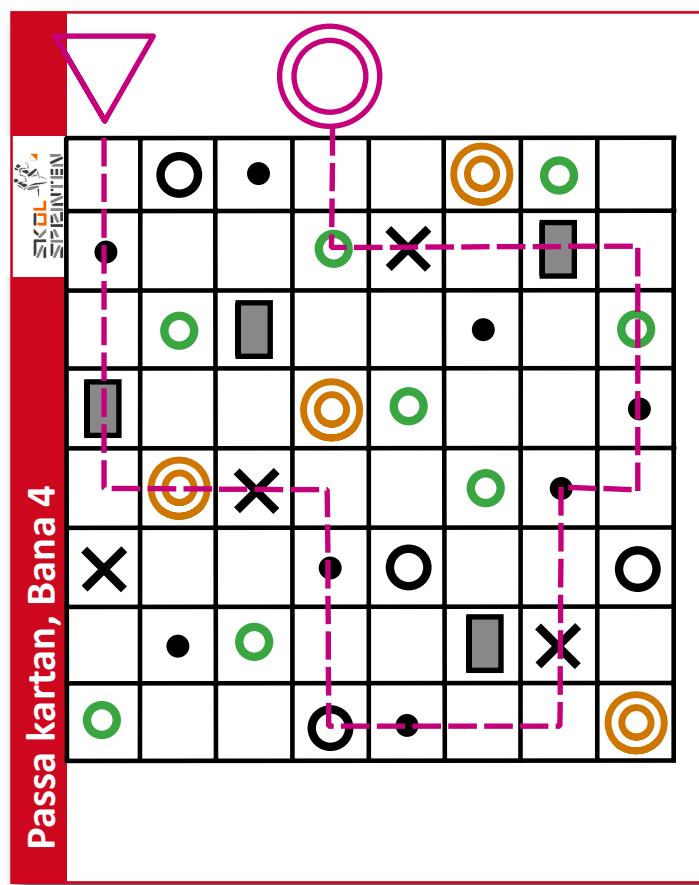
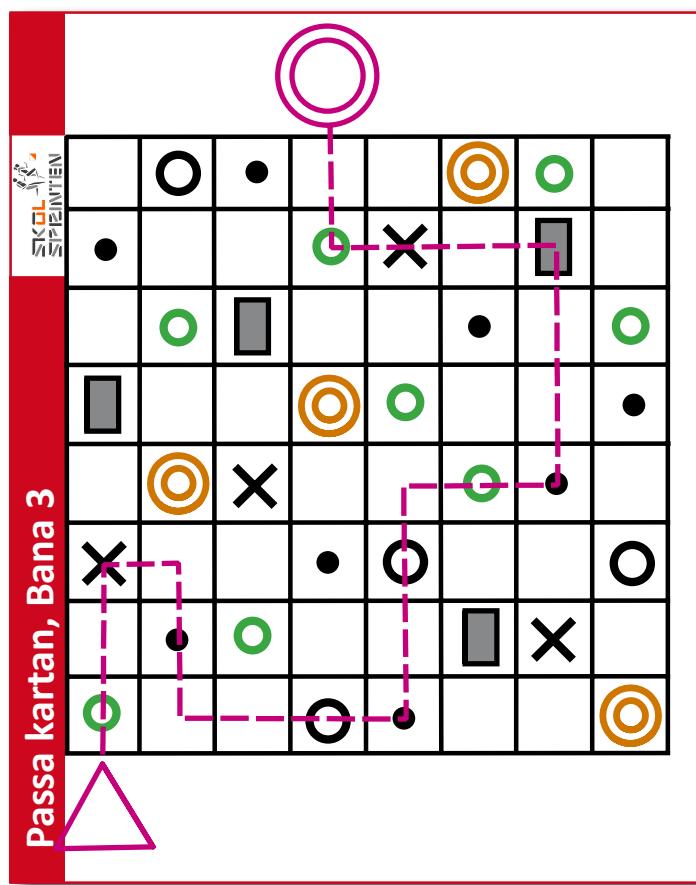
Cinco símbolos foram adicionados

Cinco símbolos foram ampliados

## Respostas corretas aos exercícios

47-50

# ORIENTE O MAPA, TABULEIRO DE XADREZ



# ORIENTE O MAPA

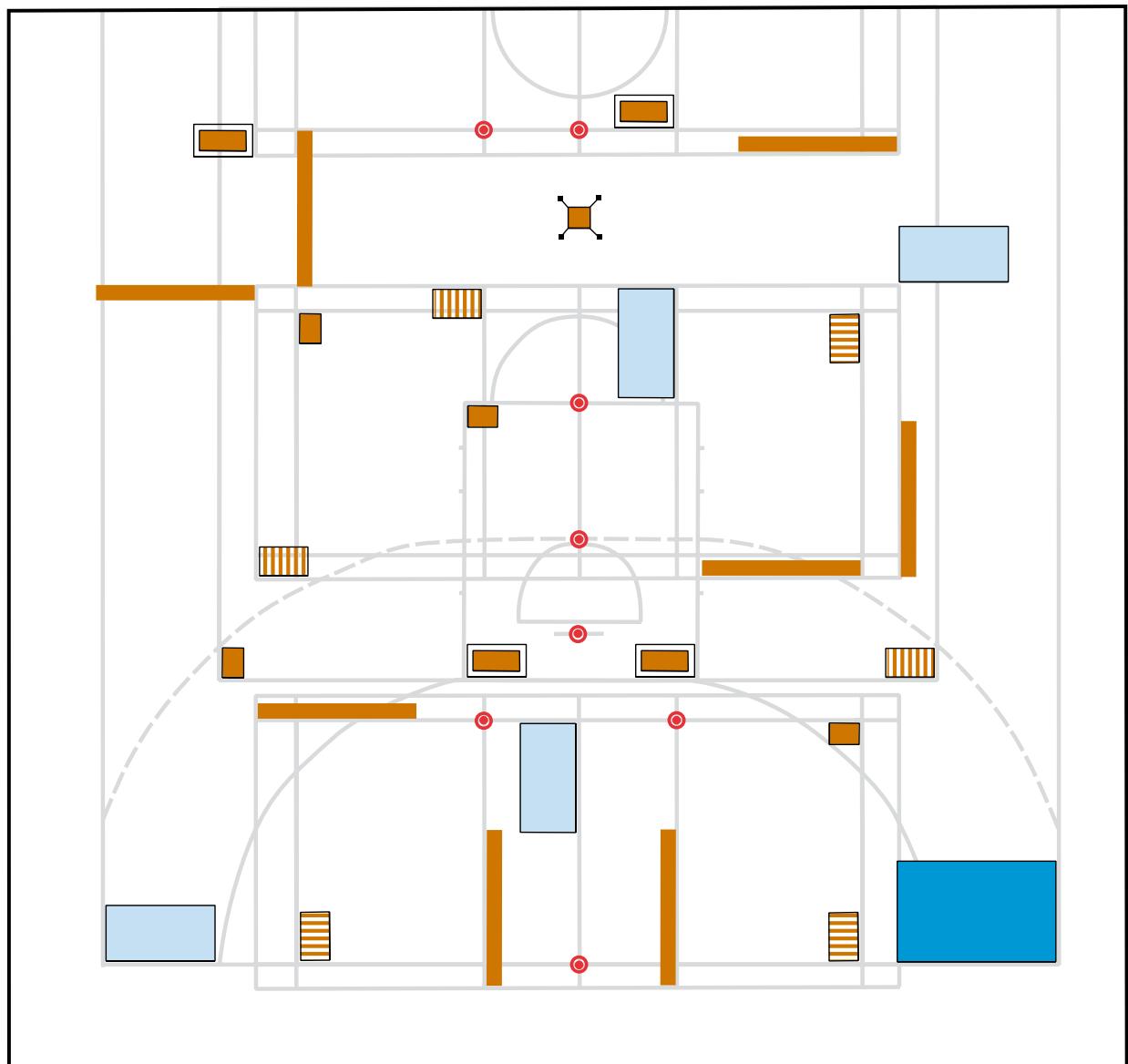
Ginásio poliesportivo, Mapa mestre



## Gympassalen, Mallkarta

### Legenda

- Caixa de saltos
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos pequena
- Trampolim
- Banco
- Tapete de ginástica
- Colchão
- Cone



# ORIENTE O MAPA

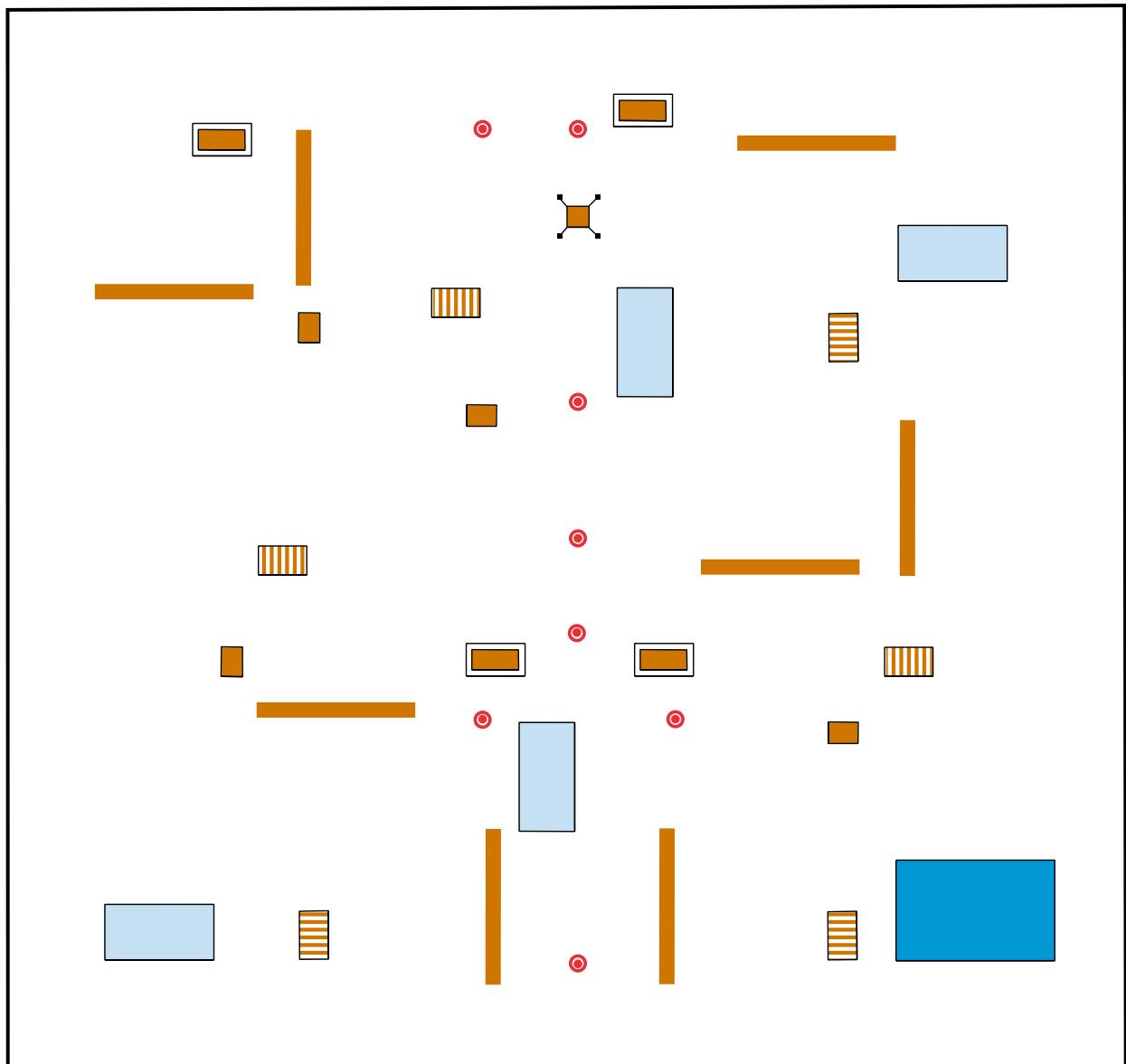
Ginásio poliesportivo, Mapa do aluno



## Gympassalen, Elevkarta

### Legenda

- Caixa de saltos
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos pequena
- Trampolim
- Banco
- Tapete de ginástica
- Colchão
- Cone



# ORIENTE O MAPA

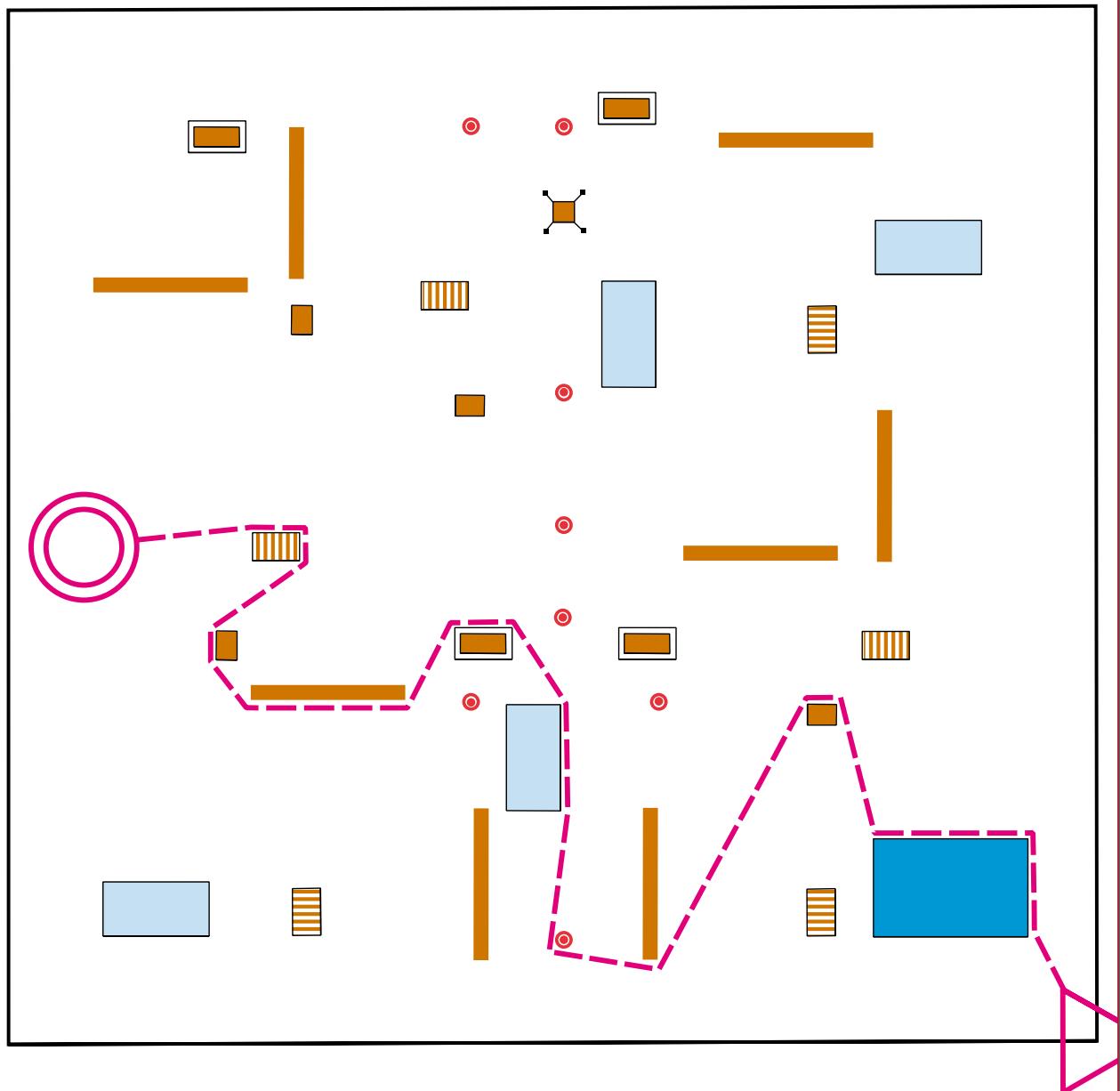
## Ginásio poliesportivo, Introdução



### Gymnasien, Intro

#### Legenda

Caixa de saltos	
Caixa de saltos	
Caixa de saltos pequena	
Trampolim	
Banco	
Tapete de ginástica	
Colchão	
Cone	



# ORIENTE O MAPA

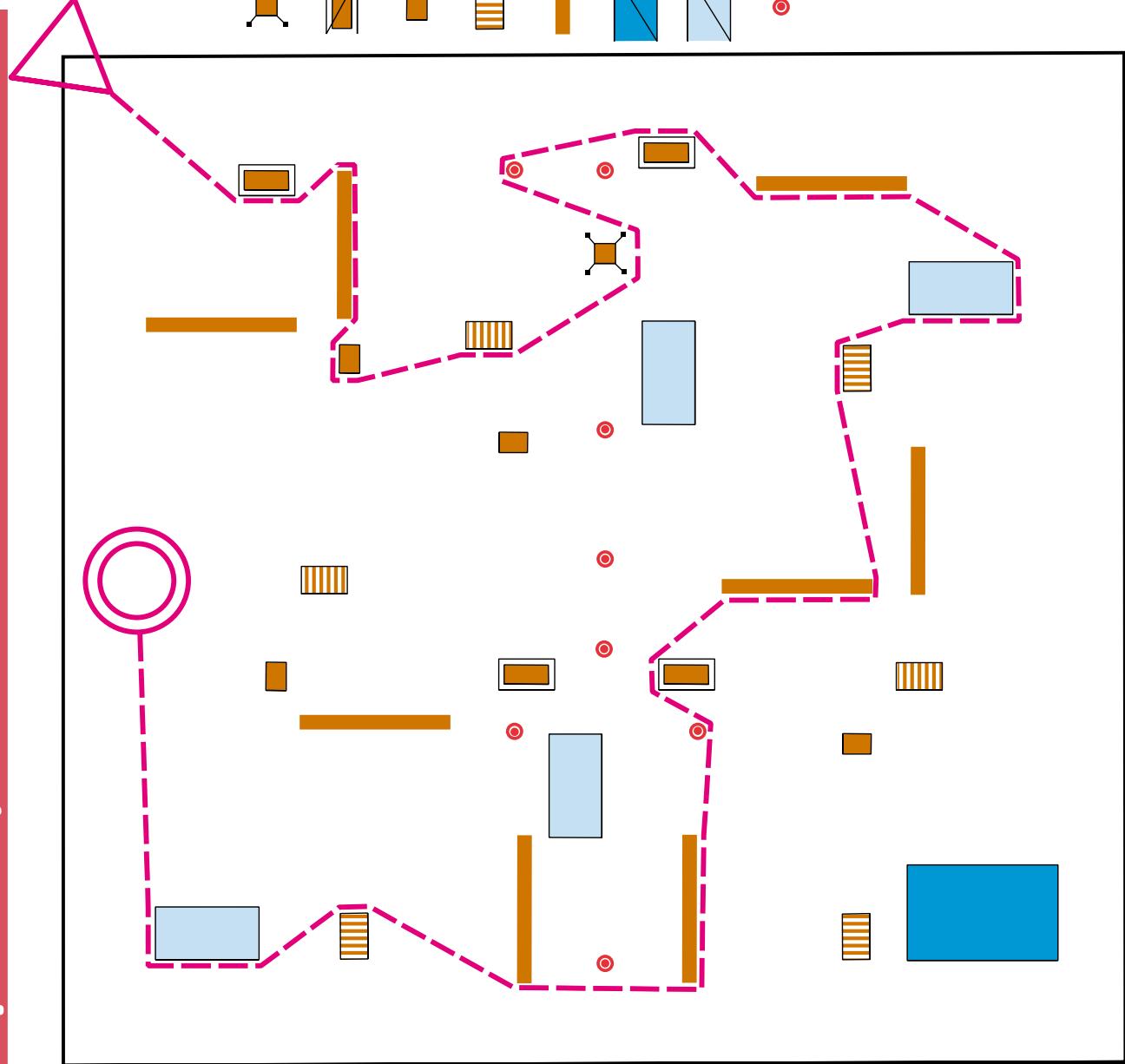
## Ginásio poliesportivo, Percurso 1



### Gympassalen, Bana 1

#### Legenda

	Caixa de saltos
	Caixa de saltos pequena
	Trampolim
	Banco
	Tapete de ginástica
	Colchão
	Cone



# ORIENTE O MAPA

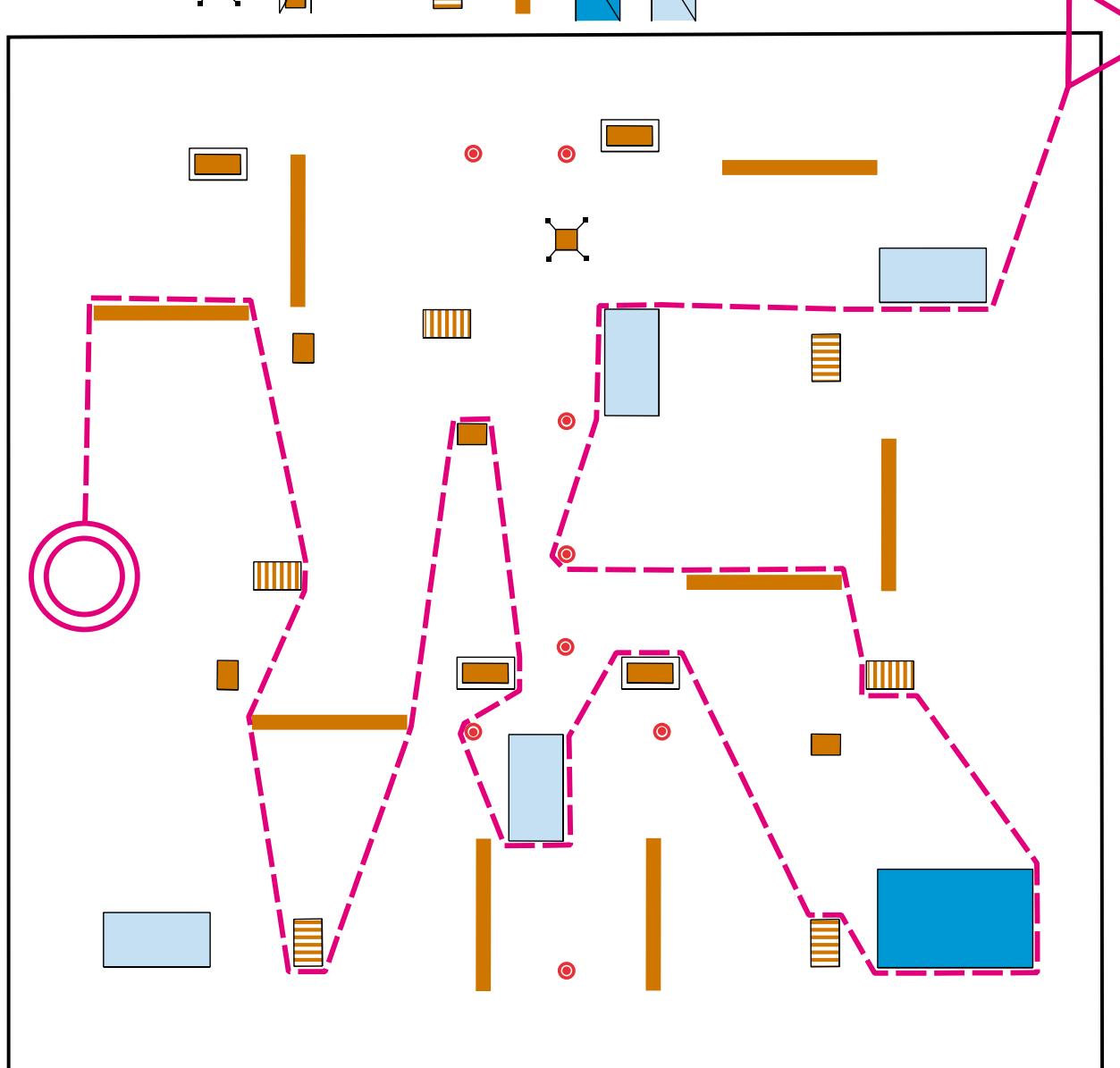
## Ginásio poliesportivo, Percurso 2



### Gymnasien, Bana 2

#### Legenda

	Caixa de saltos
	Caixa de saltos
	Caixa de saltos pequena
	Trampolim
	Banco
	Tapete de ginástica
	Colchão
	Cone



# ORIENTE O MAPA

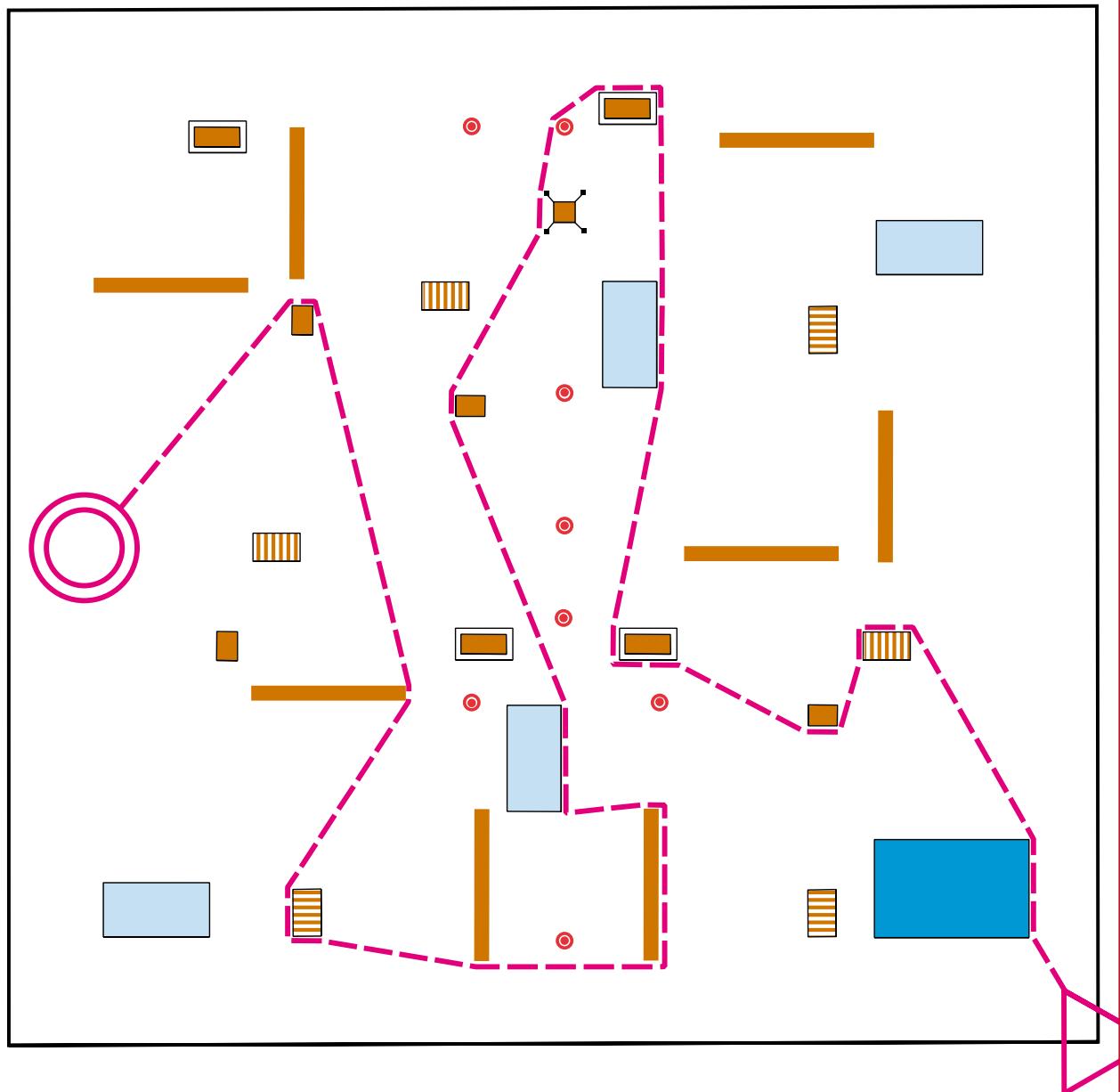
## Ginásio poliesportivo, Percurso 3



### Gympassalen, Bana 3

#### Legenda

	Caixa de saltos
	Caixa de saltos pequena
	Trampolim
	Banco
	Tapete de ginástica
	Colchão
	Cone



# ORIENTE O MAPA

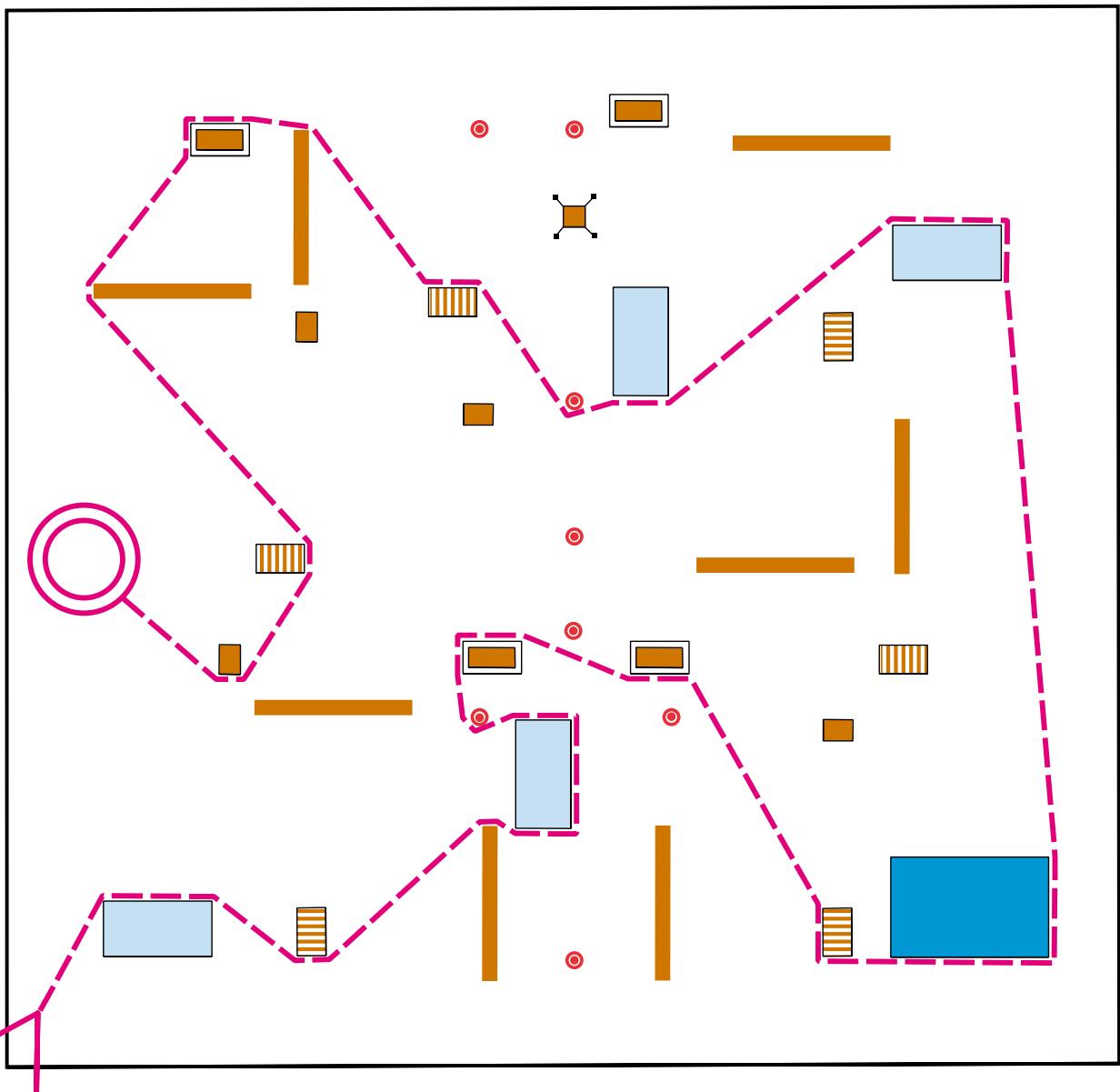
## Ginásio poliesportivo, Percurso 4

### Gymnasien, Bana 4



#### Legenda

Caixa de saltos	
Caixa de saltos	
Caixa de saltos pequena	
Trampolim	
Banco	
Tapete de ginástica	
Colchão	
Cone	



# ORIENTE O MAPA

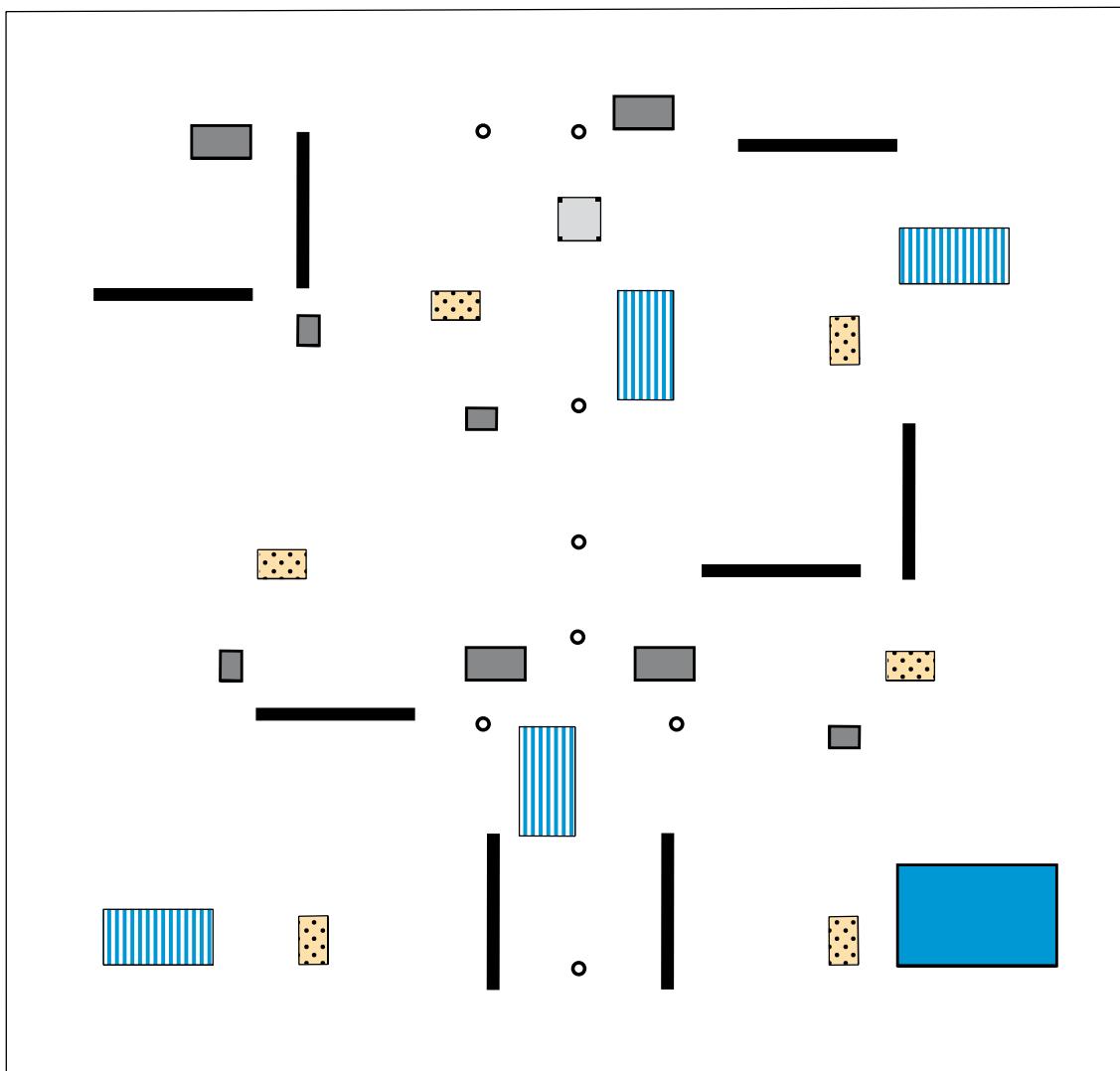
Ginásio poliesportivo, "mapa real"



## Gymnasien, "riktig karta"

### Legenda

- Caixa de saltos
- Caixa de saltos
- Caixa de saltos pequena
- Trampolim
- Banco
- Tapete de ginástica
- Colchão
- Cone



# AS CORES DO MAPA

**Krylbo Skola, Avesta**

**SKOL SPRENTEN**

**Teckenförklaring**

- Yellow: Forest with good accessibility.
- Green: Hills, wells (holes).
- Pink: Rocks, boulders, roads, fences, walls, bridges, pillars.
- White: Open areas like fields, lawns and pastures.
- Dark Gray: Dense vegetation. Used when terrain is difficult to transport through or to highlight living fences.
- Light Gray: Buildings. Light gray highlights small timber houses (or areas covered where it is possible to transport low).
- Blue: Hard surfaces or gravelled areas, such as roads, parking areas, school parks.
- Black: Temporary buildings, open-air coffee, containers.
- Water: Lakes, rivers, streams, valleys, swamps.

SVENSK ORIENTERING DALARNA  
2014-09-23

Guinness World Record  
11 maj 2016  
på 2000 platser

WOC 2016  
World Orienteering Championships  
Stödeberg - Torsås

SILVA

Höjdskillnad 2 m

0 25 50 75 m

Desenhe uma linha entre a **Cor** e a descrição correta no texto:

**Amarelo**

- Floresta com boa trafegabilidade.

**Verde**

- Colinas, poços (buracos).
- Rochas, penhascos, estradas, cercas, muros, pontes, pilares.

**Rosa**

- Área aberta como campos, prados e gramados.

**Branco**

- Vegetação densa. Usado quando o terreno é difícil de transportar correndo ou para destacar cercas vivas.

**Marrom claro**

- Casas, edifícios. Cinza claro destaca pequenos telhados (ou áreas cobertas onde é possível transportar por baixo).

**Azul**

- Superfícies duras pavimentadas ou cascalhadas, como estradas, áreas de estacionamento, parques escolares.

**Preto**

- Edifícios temporários, café ao ar livre, contêineres.

**Cinza**

- Água: lagos, rios, córregos, valas, pântanos.

# OS SÍMBOLOS DO MAPA

**Skräddarbacksskolan, Borlänge**

**Teckenförklaring**

World Guinness Record  
11 maj 2016  
på 2000 platser

WOC  
World Orienteering Championships  
Sweden 2016  
Stockholm - Täby

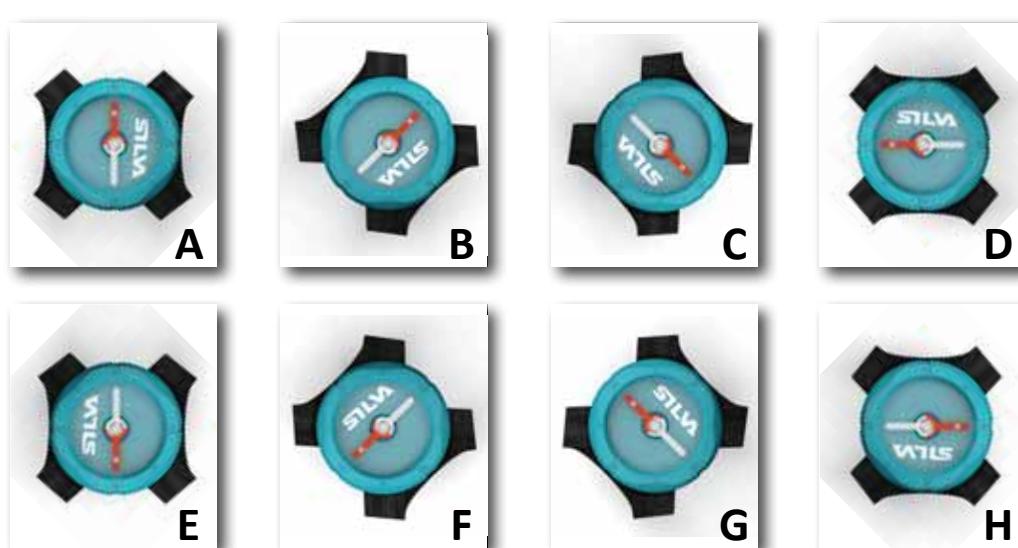
**STIWA**

Preencha as caixas com números que você acredita que representam os controles.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Casa, construção                 | <input type="checkbox"/> Limite de vegetação                  |
| <input type="checkbox"/> Floresta                         | <input type="checkbox"/> Pequeno curso de água, riacho        |
| <input type="checkbox"/> Telheiro                         | <input type="checkbox"/> Penhasco intransponível              |
| <input type="checkbox"/> Gramado, área aberta             | <input type="checkbox"/> Trave de futebol                     |
| <input type="checkbox"/> Área arenosa                     | <input type="checkbox"/> Banco de parque                      |
| <input type="checkbox"/> Área privada, canteiro de flores | <input type="checkbox"/> Escada                               |
| <input type="checkbox"/> Estrada, estrada em parque       | <input type="checkbox"/> Poste grande                         |
| <input type="checkbox"/> Trilha grande                    | <input type="checkbox"/> Mastro de bandeira, poste pequeno    |
| <input type="checkbox"/> Trilha pequena                   | <input type="checkbox"/> Pedra pequena                        |
| <input type="checkbox"/> Cerca transponível               | <input type="checkbox"/> Nascente                             |
| <input type="checkbox"/> Cerca intransponível             | <input type="checkbox"/> Equipamento de brinquedo em parque   |
| <input type="checkbox"/> Muro intransponível              | <input type="checkbox"/> Colina, curva de nível               |
| <input type="checkbox"/> Muro transponível                | <input type="checkbox"/> Vegetação densa                      |
| <input type="checkbox"/> Árvore grande                    | <input type="checkbox"/> Área aberta, árvores esparsas        |
| <input type="checkbox"/> Árvore pequena                   | <input type="checkbox"/> Montículo                            |
| <input type="checkbox"/> Detalhe de vegetação proeminente | <input type="checkbox"/> Vegetação intransponível, cerca viva |

# VERMELHO COM VERMELHO

Oriente o mapa correto com a bússola correta



Trace 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 |



# ENCONTRE CINCO FALHAS

apéndice

**Karbo Skola, Avesta**

SVENSK ORIENTERING DALARNA  
2014-04-16

0 25 50 75 m  
Höjdskillnad 2 m

**SKOL SPIRINTEN**

**Teckenförklaring**

- [Symbol] Skog
- [Symbol] Hus, byggnad
- [Symbol] Skärmträ
- Odlad mark**
- [Symbol] Berg i dagen
- [Symbol] Öppen mark, gräsmatta
- [Symbol] Sandyta
- [Symbol] Öppen mark i skog
- [Symbol] Hårt underlag, asfalt, grus
- [Symbol] Tät skog
- [Symbol] Tomt, rabatter, blommor
- [Symbol] Väg, parkväg
- [Symbol] Stor stig/liten stig
- [Symbol] Staket, opasserbar
- [Symbol] Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- [Symbol] Skateboardramp
- Häck, hög rabatt**
- [Symbol] Beständsgräns
- [Symbol] Vattendike
- Brant, opasserbar**
- [Symbol] Brant, passerbar
- [Symbol] Träd; stort och litet
- [Symbol] Utmärkande träd/buske
- [Symbol] Trappa
- [Symbol] Större stolpe/lyktstolpe
- [Symbol] Flaggstång, liten stolpe
- [Symbol] Sten, betongklump/brunn
- [Symbol] Pelare/lekställning
- [Symbol] Höjdkurvor/utningsstreck
- [Symbol] Liggande träd

**OBS!** Här får man inte springa!

**Klubb:** Dalaportens OL  
**Info:** [www.dalaporten.se](http://www.dalaporten.se)  
**E-mail:** [info@dalaporten.se](mailto:info@dalaporten.se)  
**Kontaktperson:** Lisa Silvemark och Linda Mattsson  
**Kartan ritad av:** Göran Andersson

World Guinness Record  
11 maj 2016  
på 2000 platser
WOC  
Sweden 2016  
World Orienteering Championships  
Söderköping • Tensta
STLVA
OMIT
Dalaportens OL

**Karbo Skola, Avesta**

SVENSK ORIENTERING DALARNA  
2014-04-16

0 25 50 75 m  
Höjdskillnad 2 m

**SKOL SPIRINTEN**

**Teckenförklaring**

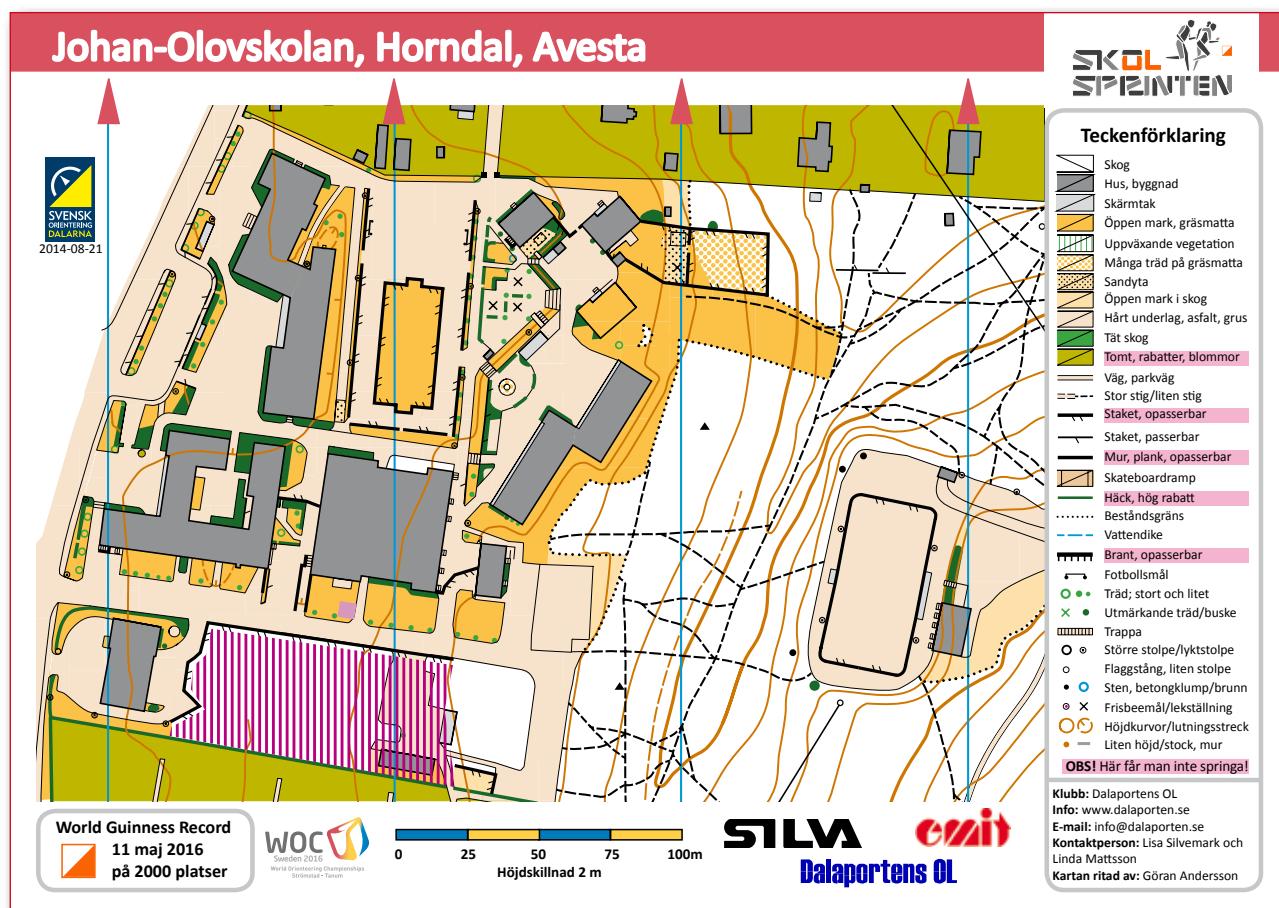
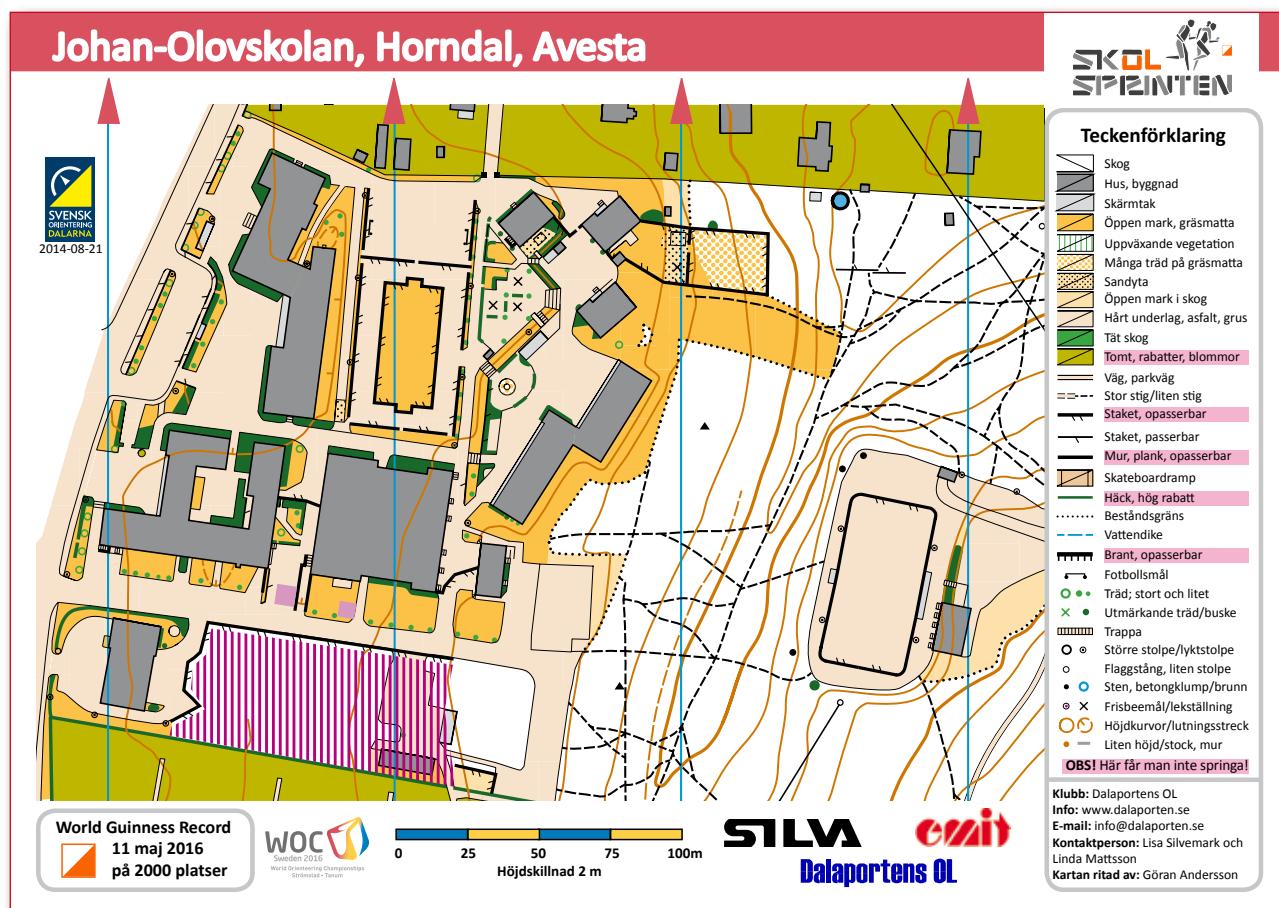
- [Symbol] Skog
- [Symbol] Hus, byggnad
- [Symbol] Skärmträ
- Odlad mark**
- [Symbol] Berg i dagen
- [Symbol] Öppen mark, gräsmatta
- [Symbol] Sandyta
- [Symbol] Öppen mark i skog
- [Symbol] Hårt underlag, asfalt, grus
- [Symbol] Tät skog
- [Symbol] Tomt, rabatter, blommor
- [Symbol] Väg, parkväg
- [Symbol] Stor stig/liten stig
- [Symbol] Staket, opasserbar
- [Symbol] Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- [Symbol] Skateboardramp
- Häck, hög rabatt**
- [Symbol] Beständsgräns
- [Symbol] Vattendike
- Brant, opasserbar**
- [Symbol] Brant, passerbar
- [Symbol] Träd; stort och litet
- [Symbol] Utmärkande träd/buske
- [Symbol] Trappa
- [Symbol] Större stolpe/lyktstolpe
- [Symbol] Flaggstång, liten stolpe
- [Symbol] Sten, betongklump/brunn
- [Symbol] Pelare/lekställning
- [Symbol] Höjdkurvor/utningsstreck
- [Symbol] Liggande träd

**OBS!** Här får man inte springa!

**Klubb:** Dalaportens OL  
**Info:** [www.dalaporten.se](http://www.dalaporten.se)  
**E-mail:** [info@dalaporten.se](mailto:info@dalaporten.se)  
**Kontaktperson:** Lisa Silvemark och Linda Mattsson  
**Kartan ritad av:** Göran Andersson

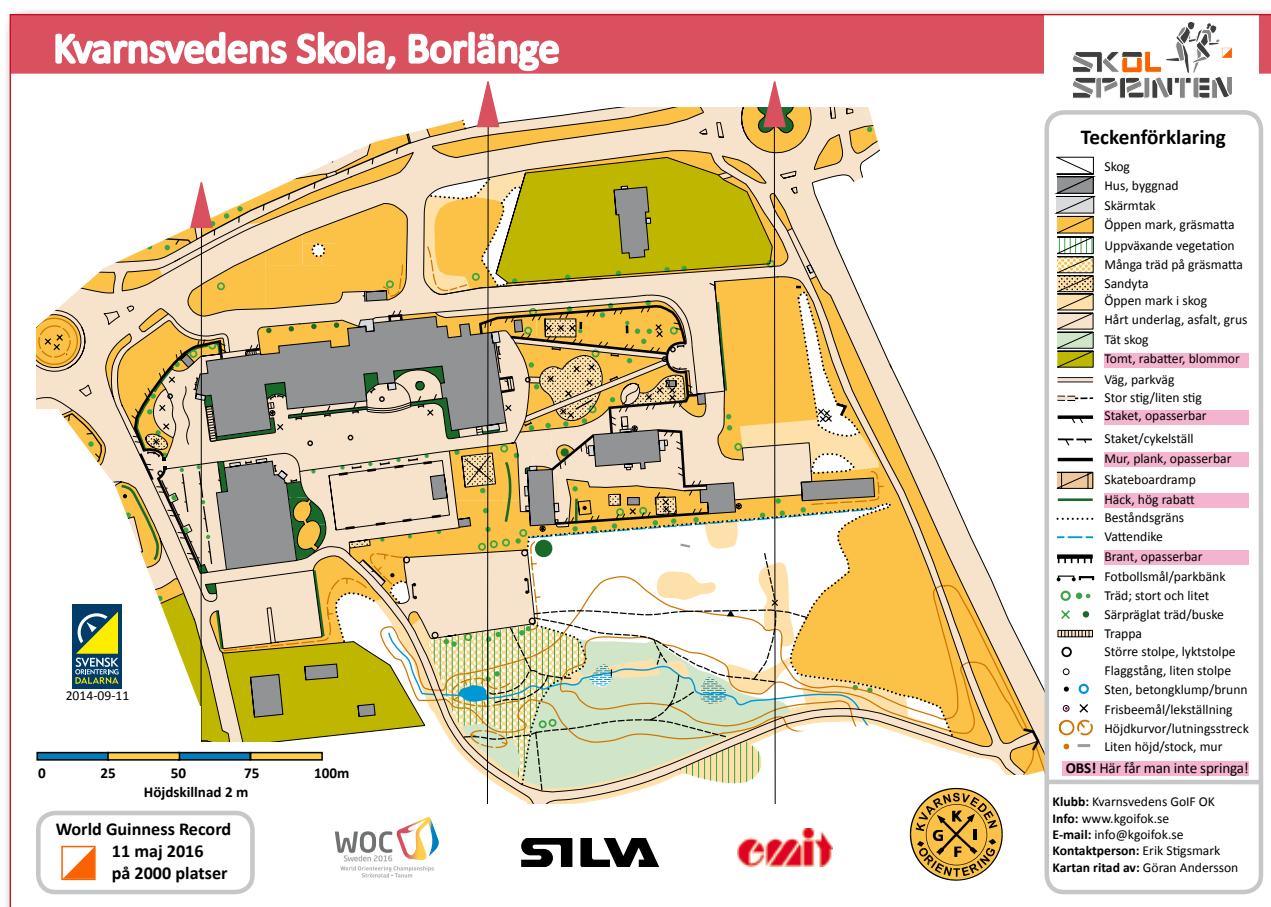
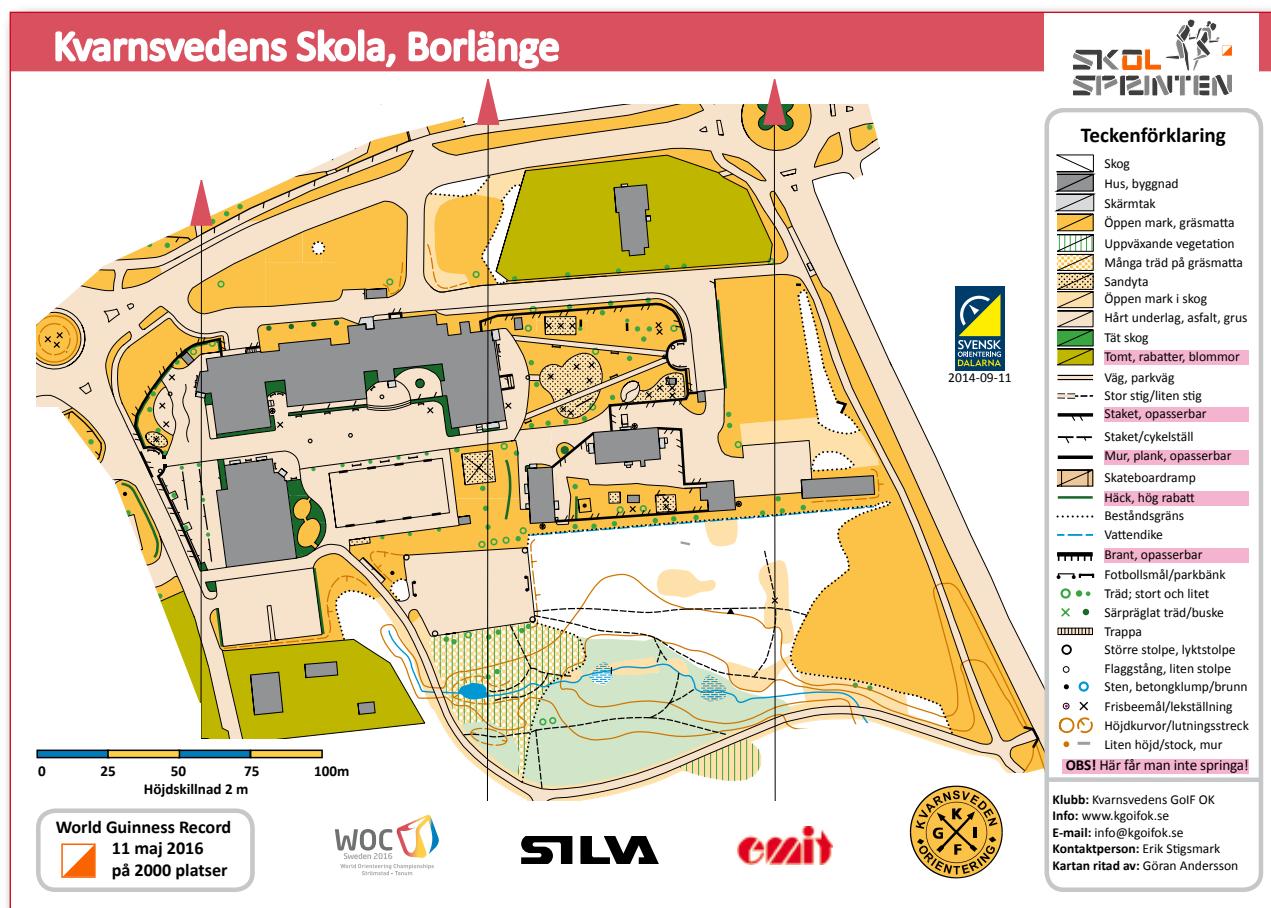
World Guinness Record  
11 maj 2016  
på 2000 platser
WOC  
Sweden 2016  
World Orienteering Championships  
Söderköping • Tensta
STLVA
OMIT
Dalaportens OL

# CINCO SÍMBOLOS DESAPARECERAM

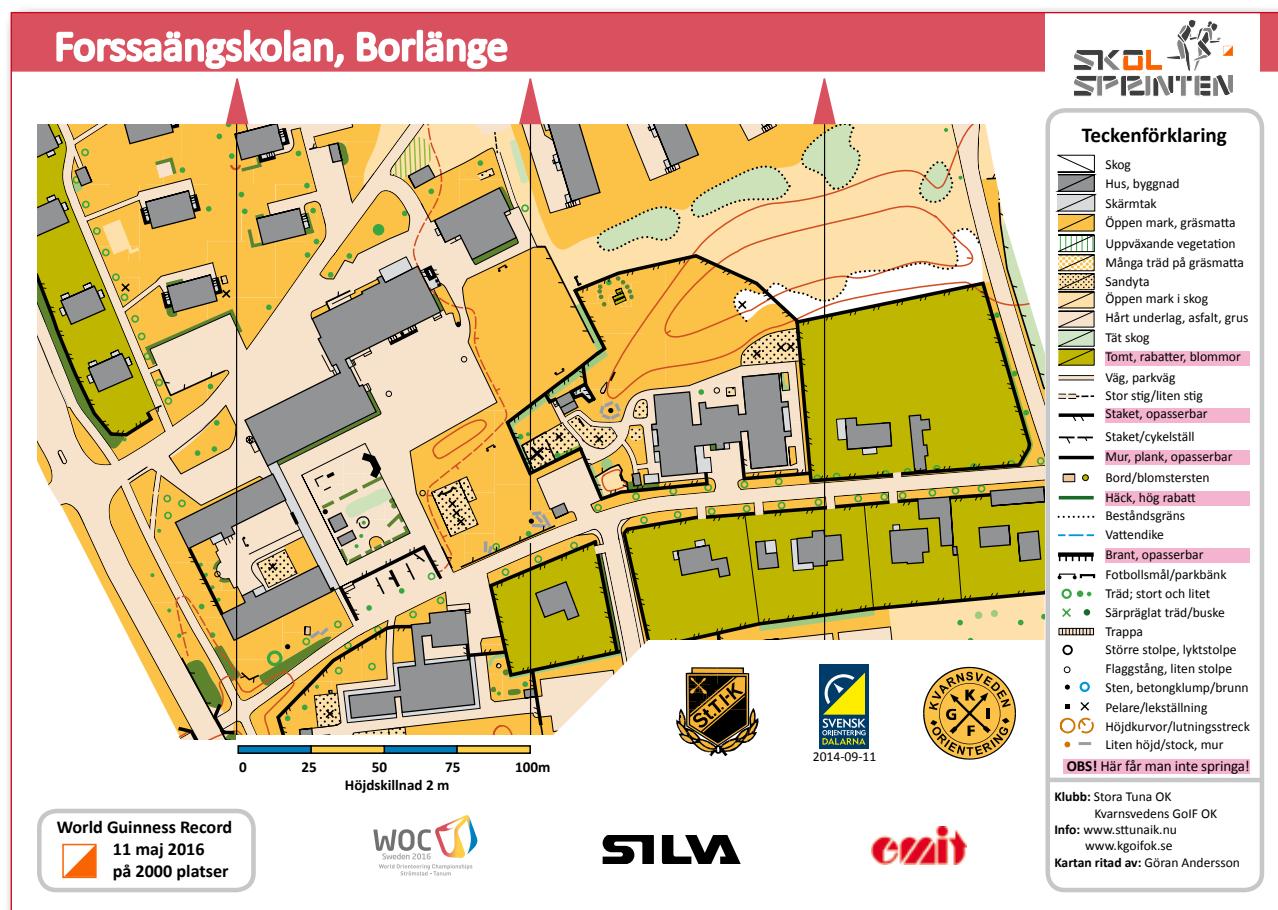
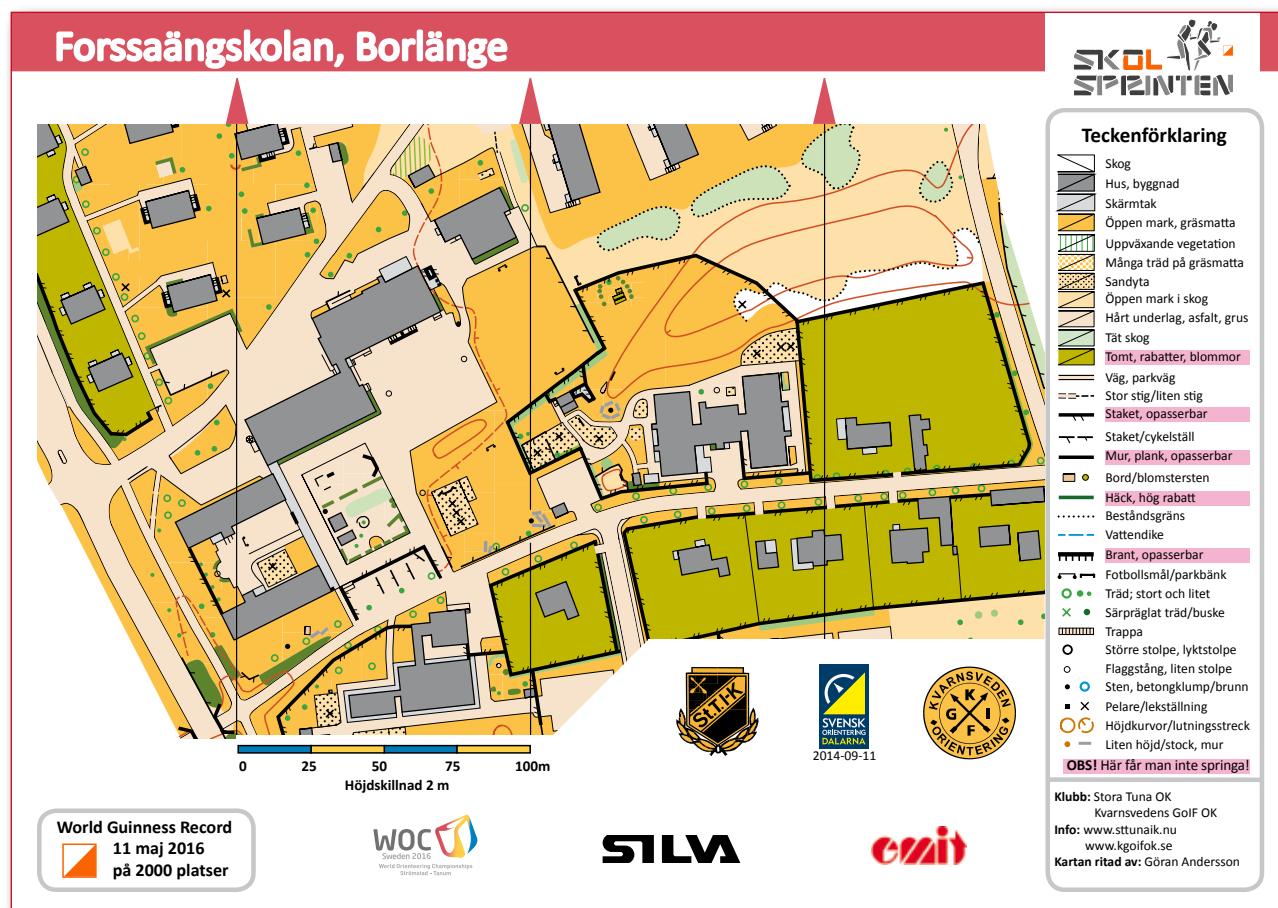


# CINCO SÍMBOLOS FORAM ADICIONADOS

apéndice



# CINCO SÍMBOLOS FORAM AMPLIADOS



# RESPOSTAS CORRETAS AOS EXERCÍCIOS

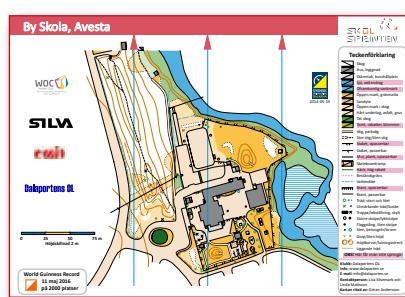
## As cores do mapa

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Amarelo</b>      | • Floresta com boa trafegabilidade.  |
| <b>Verde</b>        | • Colinas, poços (buracos).  |
| <b>Rosa</b>         | • Rochas, penhascos, estradas, cercas, muros, pontes, pilares.   |
| <b>Branco</b>       | • Área aberta como campos, prados e gramados.  |
| <b>Marrom claro</b> | • Vegetação densa. Usado quando o terreno é difícil de transpor correndo ou para destacar cercas vivas.            |
| <b>Azul</b>         | • Casas, edifícios. Cinza claro destaca pequenos telheiros (ou áreas cobertas onde é possível transpor por baixo). |
| <b>Marrom</b>       | • Superfícies duras pavimentadas ou cascalhadas, como estradas, áreas de estacionamento, parques escolares.        |
| <b>Preto</b>        | • Edifícios temporários, café ao ar livre, contêineres.  |
| <b>Cinza</b>        | • Água: lagos, rios, córregos, valas, pântanos.  |

## Vermelho com vermelho

Trace 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 |



2

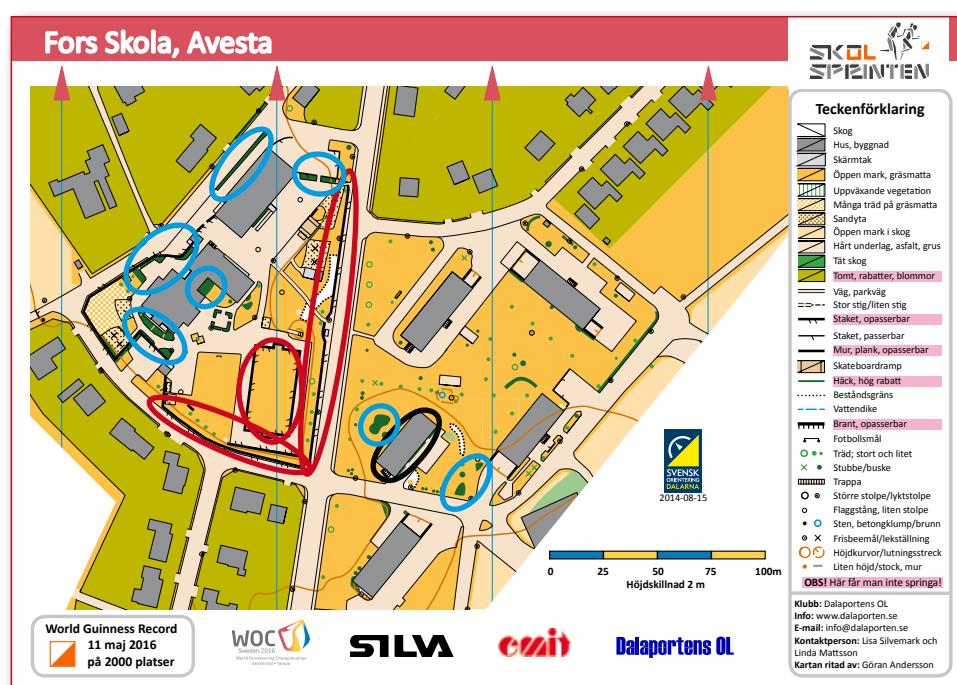


A

# RESPOSTAS CORRETAS DOS EXERCÍCIOS

## Os símbolos do mapa

- |  |  |
|--|--|
| <b>15</b> Casa, construção                 | <b>1</b> Limite de vegetação                   |
| <b>31</b> Floresta                         | <b>10</b> Pequeno curso de água, riacho        |
| <b>26</b> Telheiro                         | <b>7</b> Penhasco intransponível               |
| <b>12</b> Gramado, área aberta             | <b>29</b> Trave de futebol                     |
| <b>32</b> Área arenosa                     | <b>21</b> Banco de parque                      |
| <b>25</b> Área privada, canteiro de flores | <b>9</b> Escada                                |
| <b>13</b> Estrada, estrada em parque       | <b>23</b> Poste grande                         |
| <b>28</b> Trilha grande                    | <b>4</b> Mastro de bandeira, poste pequeno     |
| <b>27</b> Trilha pequena                   | <b>5</b> Pedra pequena                         |
| <b>17</b> Cerca transponível               | <b>30</b> Nascente                             |
| <b>18</b> Cerca intransponível             | <b>16</b> Equipamento de brinquedo em parque   |
| <b>22</b> Muro intransponível              | <b>20</b> Colina, curva de nível               |
| <b>8</b> Muro transponível                 | <b>11</b> Vegetação densa                      |
| <b>2</b> Árvore grande                     | <b>24</b> Área aberta, árvores esparsas        |
| <b>3</b> Árvore pequena                    | <b>19</b> Montículo                            |
| <b>6</b> Detalhe de vegetação proeminente  | <b>14</b> Vegetação intransponível, cerca viva |



## Mapa com mapa

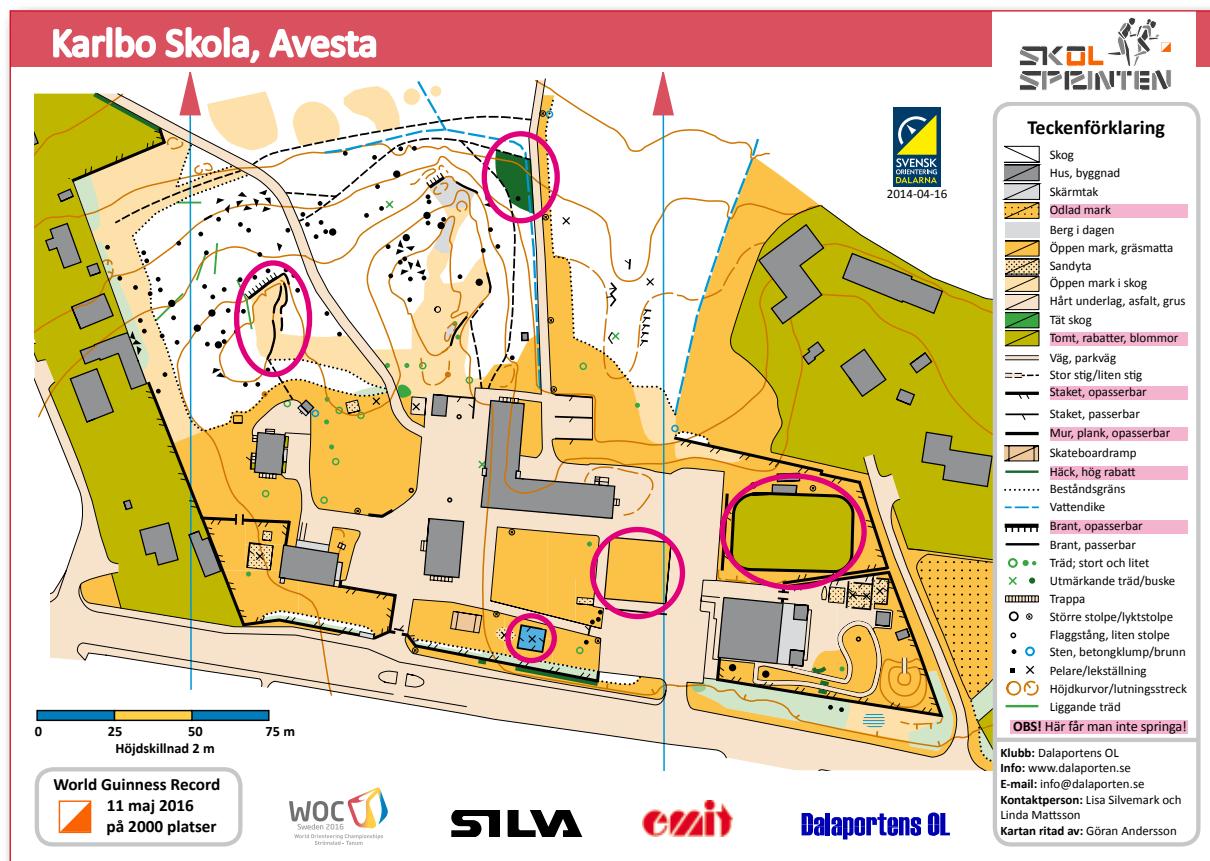
O mapa à esquerda é o mapa mestre correto. O **Mapa C** corresponde ao **Mapa Mestre**. As três cores diferentes dos círculos mostram os símbolos que foram removidos do respectivo mapa.

## Resposta correta:

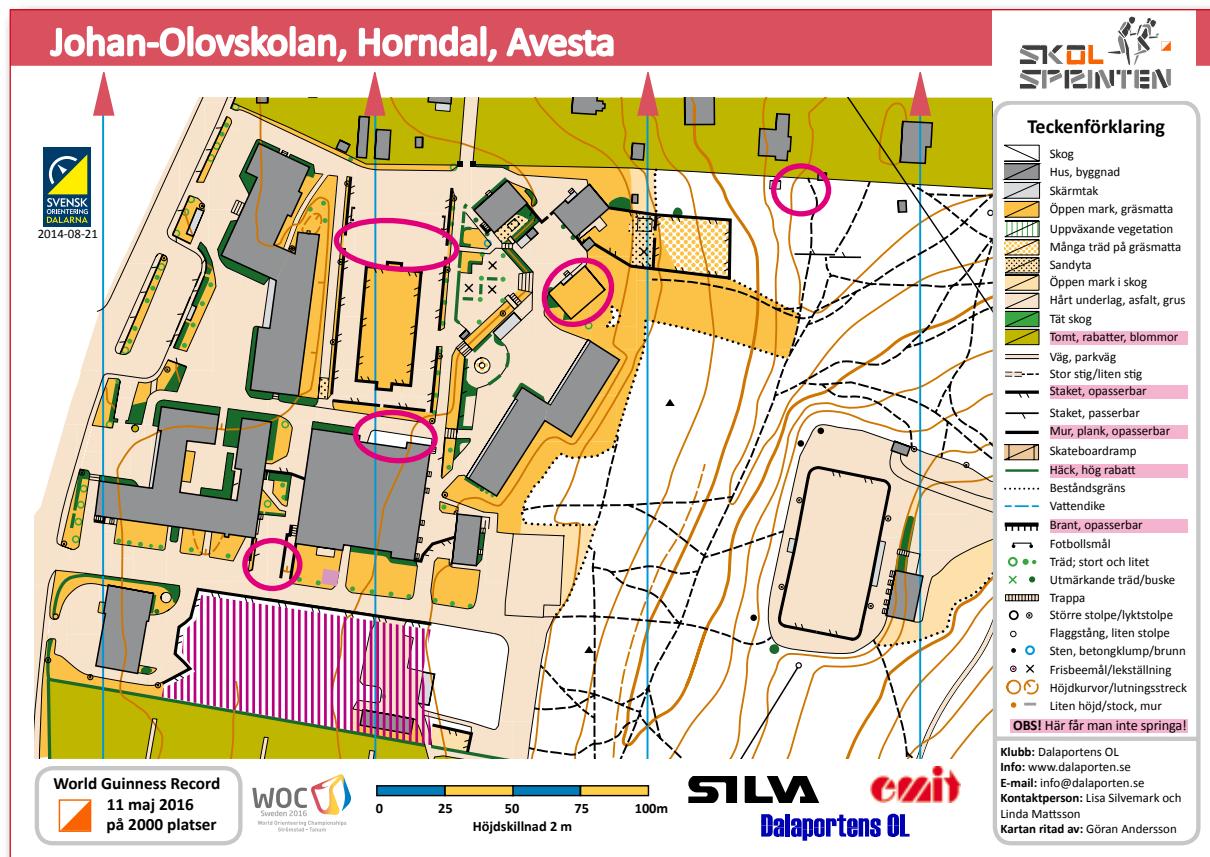
- |          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| <b>A</b> | <input type="checkbox"/>            |
| <b>B</b> | <input type="checkbox"/>            |
| <b>C</b> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <b>D</b> | <input type="checkbox"/>            |

# RESPOSTAS CORRETAS AOS EXERCÍCIOS

Encontre cinco falhas

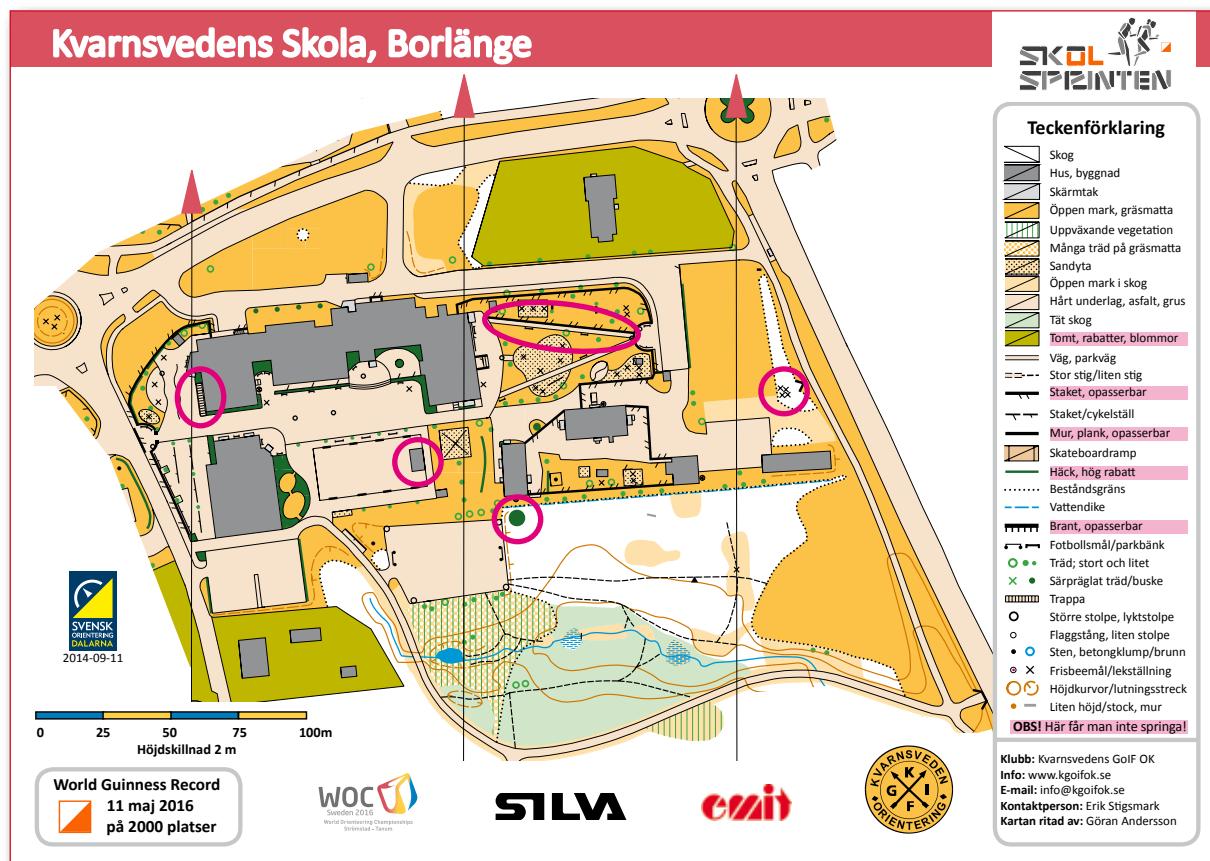


Cinco símbolos desapareceram

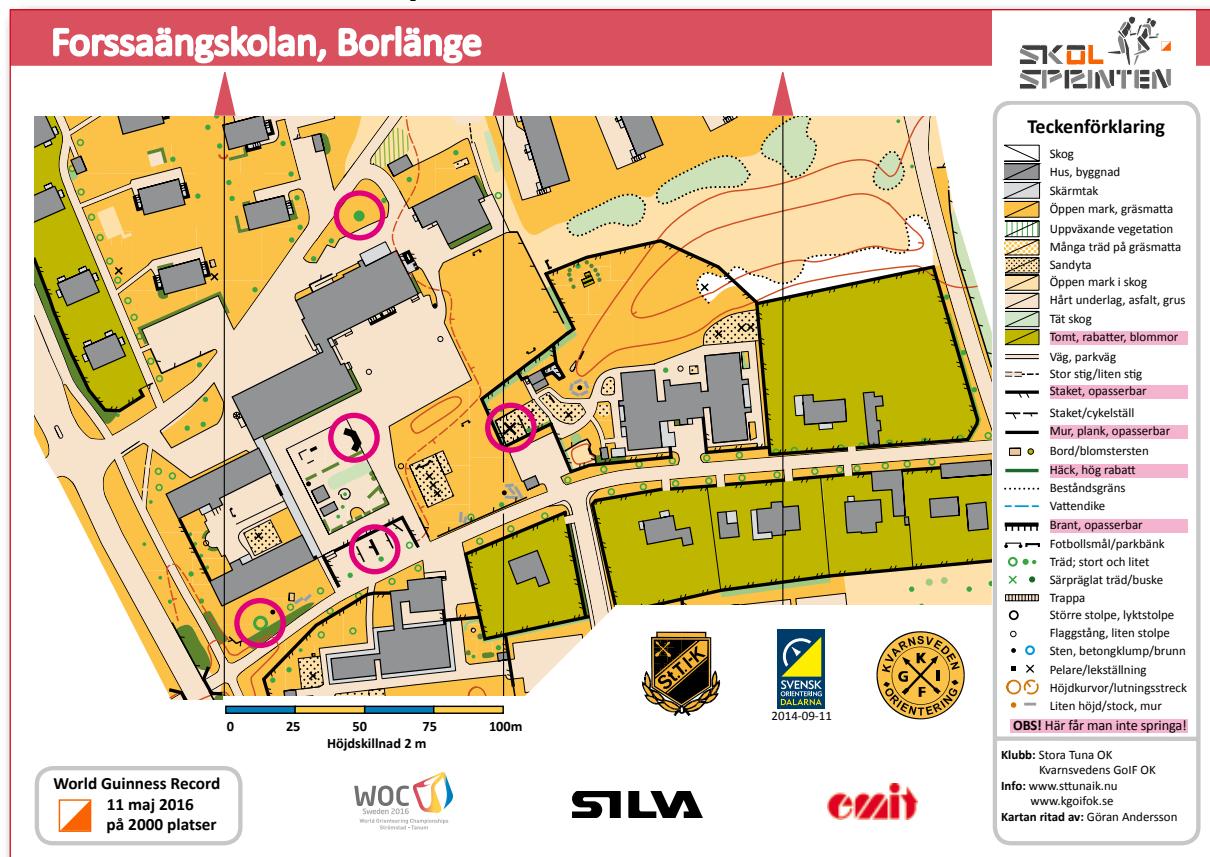


# RESPOSTAS CORRETAS AOS EXERCÍCIOS

Cinco símbolos foram adicionados



Cinco símbolos foram ampliados



# NOTAS





BÚSSOLAS  
COMPASSES



LANTERNAS DE CABEÇA  
HEADLAMPS



ORIENTEERING MARKERS  
PRISMAS PARA ORIENTAÇÃO

