

**GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO**  
**FESTIVAL DE ORIENTAÇÃO 2023**  
**PARQUE MUNICIPAL DO MINDU**  
**26 DE FEVEREIRO DE 2023**

**Introdução**  
**Histórico**  
**Técnicas de Leitura de mapas**  
**Técnica de utilização de bússola**  
**Navegação**  
**Prática**



## Breve História da Orientação

Embora o registo mais antigo remonte a 1897, apenas em **1912** a Orientação começou a dar os primeiros passos de uma forma mais estruturada. Tendo como base o desdobramento da distância da Maratona por três provas, o **Major Ernst Killander**, de nacionalidade **sueca** e líder escuteiro, adicionou-lhe a componente de leitura de mapa. A extraordinária adesão dos jovens motivou o primeiro Campeonato Nacional na Suécia em **1922**.



A Orientação chegou ao Brasil na década de 70, nomeadamente no ano de **1971** pela mão do Coronel Tolentino Paz. Ele foi o responsável máximo pela introdução e organização das primeiras competições militares de Orientação no Brasil. Em **1974**, este desporto foi incluído como disciplina obrigatória na Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) pelo **Ministério de Educação e Cultura (MEC)** e era visto como uma modalidade que disciplinava o corpo e a mente. Nos anos seguintes, a competição de Orientação foi divulgada a outras organizações civis e militares e, desde então, sucederam-se várias demonstrações, torneios e campeonatos que fizeram com que este desporto de aventura crescesse para um patamar de excelência e reconhecimento nacional.



No dia 11 de Janeiro de **1999**, foi fundada a Confederação Brasileira de Orientação (CBO), sendo eleito como primeiro presidente o Sr. José Otavio Franco Dornelles. A CBO ficou assim responsável por administrar o desporto Orientação no Brasil e, desde então, que a popularidade desta atividade não mais parou de crescer.

## Benefícios da prática

Inovar nas aulas de educação física é sempre uma ótima maneira de engajar os alunos, e incluir o Esporte Orientação nos planos de aula pode ir muito além. **Nesta modalidade interdisciplinar**, o aluno coloca em prática conceitos que aprendeu dentro de sala de aula: Matemática, Geografia, Biologia, Informática, História, Línguas Estrangeiras, Português, etc...

A orientação ou corrida de orientação propõe contato direto com a natureza, e é uma excelente forma de exercitar o corpo e a mente. Os benefícios deste esporte ultrapassam os limites da quadra, e desde que teve o primeiro



contato com a orientação, Marion Costa se tornou uma referência na modalidade. Atleta e professora, ela aproveita seus conhecimentos, e os compartilha não só com outros professores, como também em sala com seus alunos.

“É um esporte moderno e transdisciplinar. Ele é um meio que você usa conceitos de diversas disciplinas. Dentro da escola essa modalidade pode ser revolucionária. É um esporte que trabalha o lado intelectual, porque você vai usar conceitos de diversas disciplinas, e ainda colocar em prática atitudes importantes, como saber fazer escolhas e



autonomia. Tem várias características que fazem com que proporcionam uma educação integral.

”Para atletas profissionais a orientação demanda muito treinamento intelectual e físico. Por ser praticado na natureza, o corpo precisa estar ambientado e adaptado para correr em diferentes terrenos e situações climáticas. **(Resistência)**

Já na educação física, a modalidade pode ser ensinada de forma muito mais simples e não necessariamente em um ambiente aberto. Na escola não é preciso focar no treinamento, e sim na questão intelectual. O português e a matemática são as principais disciplinas, e o esporte orientação pode ser um complemento. Na prática desta modalidade se utiliza a matemática o tempo todo para seguir uma sequência, trabalhar com escala e conferir códigos.

**Confira também no site [www.graxaim.site](http://www.graxaim.site), na seção Artigos, a matéria sobre déficit de natureza. Nossas crianças estão passando por isso e nós somos responsáveis.**

## Resumo de Benefícios

- A. **CRIANÇAS:** AUTOCONFIANÇA, COORDENAÇÃO MOTORA, CONTATO COM A NATUREZA, VERSATILIDADE E INTEGRAÇÃO COM VÁRIAS DISCIPLINAS (HISTÓRIA, GEOGRAFIA, MATEMÁTICA, LINGUAS, INFORMÁTICA, BIOLOGIA E **CONSCIÊNCIA AMBIENTAL...**
- B. **ADULTOS:** ATIVIDADE FÍSICA PARA O CORPO E MENTE, **ATIVIDADE ANTIDEPRESSIVA**, AVENTURA, ACABA SENDO UM GUIA TURÍSTICO, ACESSEÍVEL A CADEIRANTES
- C. **IDOSOS:** **PODE SER REALIZADO COMO CAMINHADA**, MANTER A MENTE ATIVA, **PASSEIO PELOS PARQUES DA CIDADE**,



## A Modalidade

A Corrida de Orientação, ou simplesmente **ORIENTAÇÃO** é uma moderna modalidade desportiva que usa a própria natureza como campo de jogo.

É um desporto em que o praticante tem que passar por pontos de controle marcados no terreno, no menor tempo possível, com o auxílio de um mapa e de uma bússola.

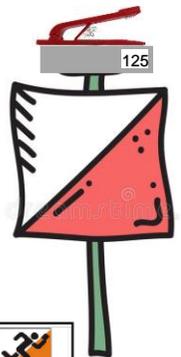
### Conceitos

Ponto de Controle

Base

Prisma

Picotador



Mapa

Bússola

Cartão de Controle

Sinalética



CARTÃO DE CONTROLE									
ATLETA _____									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## Exemplo de rotina do atleta

1. Apresentação e verificação do horário de sua largada;
2. Aquecimento e hidratação;
3. Apanha do cartão de controle e sinalética;
4. Identificação do seu mapa;



5. Partida;
6. Chegada e entrega do mapa e cartão de controle;
7. Alongamento e hidratação; e
8. Verificação do seu tempo nas parciais.



## Categorias



Todas as idades. Na orientação todas as idades encontram seu espaço e modo de participar. Seja acompanhado, em duplas em grupos, etc...

## Nível de dificuldade

Todos os níveis. Do novato iniciante ao Elite. Uma prova de orientação bem planejada abrange todos os níveis de dificuldade dos atletas. Única exceção se faz quando a segurança do local determina alguma restrição.



## Modalidades

Floresta, sprint, médio, longo, revezamento e no formato jogos em escolas, labirinto, etc...





# Passo Duplo e Passo Simples

"Passo Duplo"

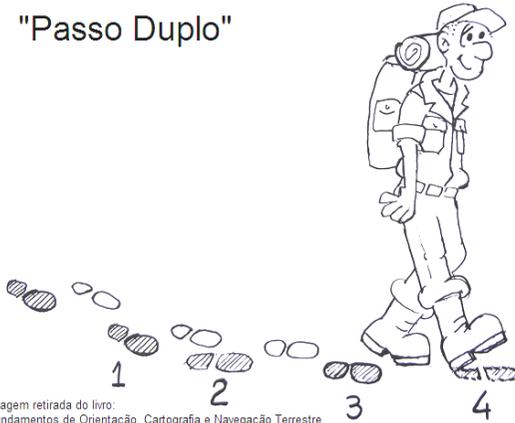


Imagem retirada do livro:  
Fundamentos de Orientação. Cartografia e Navegação Terrestre



# Escala

**PARA CALCULAR A ESCALA OU DISTÂNCIAS**

- ✓ Distâncias Reais (D)
- ✓ Distâncias no mapa (d)
- ✓ Escala (E)

$$E = \frac{D}{d} \quad \text{OU} \quad \text{REGRA DE TRÊS}$$

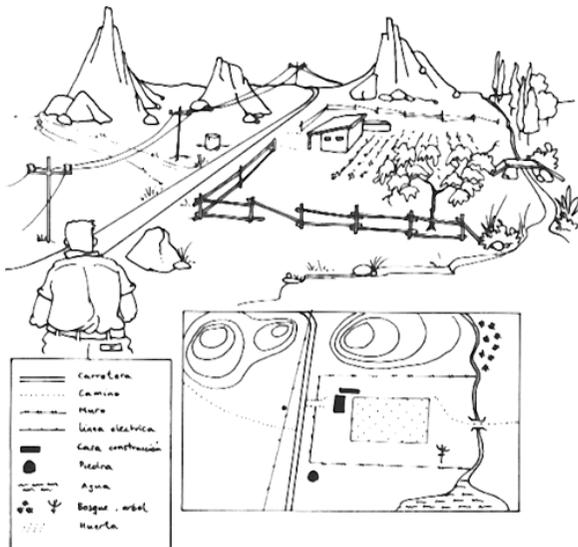
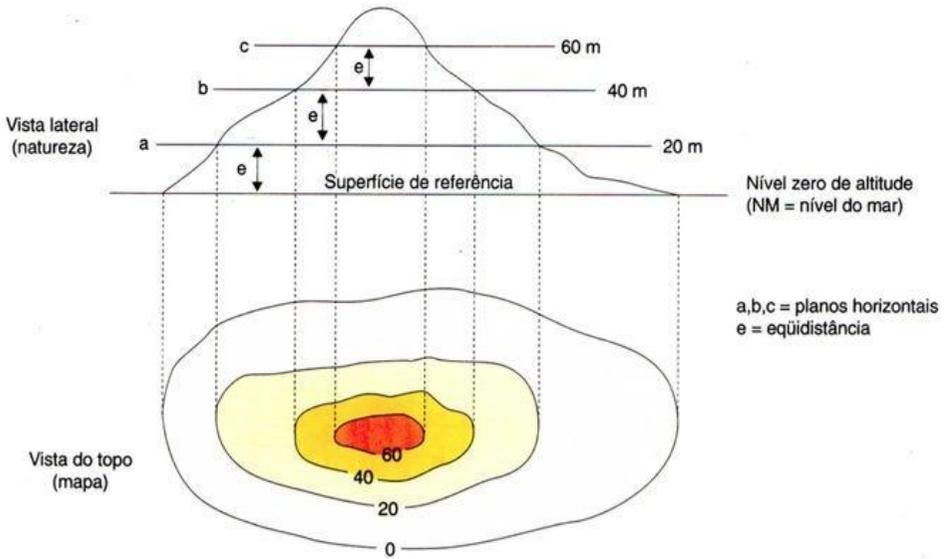


Escala: 1:500.000  
Cada 1 cm - 5 km



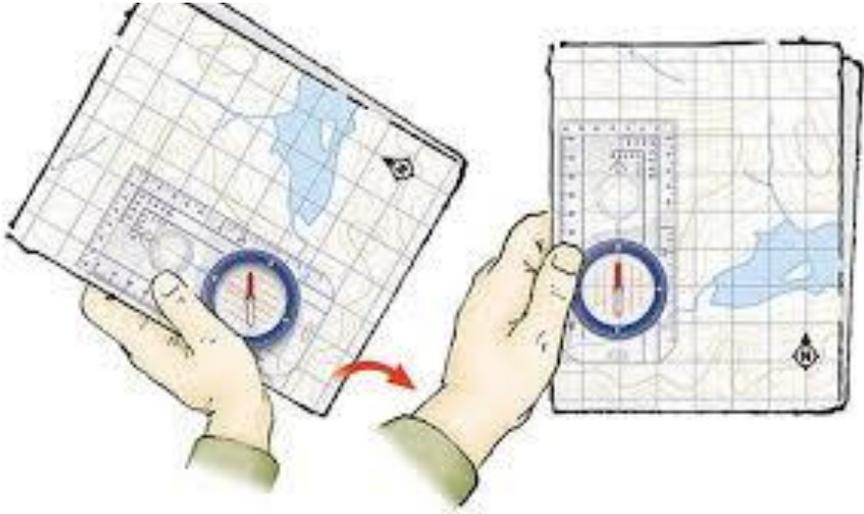
Escala: 1:50.000  
Cada 1 cm - 500 m

# Curvas de níveis



## Técnica de utilização da bússola

### Orientar o mapa **VERMELHO COM VERMELHO**

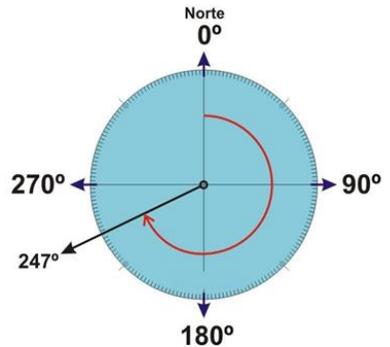
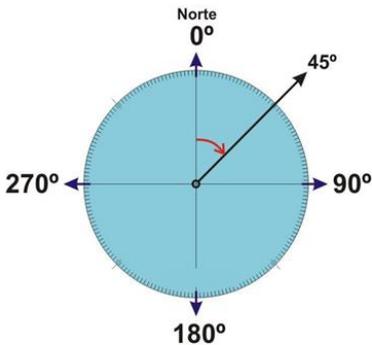


## azimute

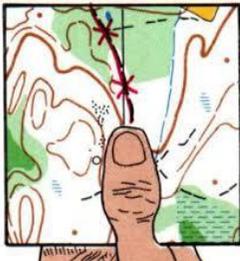
Ângulo de um plano vertical com outro plano vertical escolhido como plano de origem.

Ângulo diedro orientado de aresta vertical, formado pelo plano vertical que passa por um ponto dado com o plano meridiano do lugar.

## Azimute: ângulo em relação ao norte



## Navegação



Procure segurar o mapa com o polegar indicando a última posição conhecida. Pratique a **MEMORIZAÇÃO** da rota. Uma boa dica é dividir a rota em partes. Exemplo: chamamos de pernasas as rotas de um ponto ao outro.

Analise o croqui ao lado: da partida ao Ponto 1, decido a rota pela trilha a leste. Assim vou memorizar que vou pegar a trilha observando e mantendo a elevação á oeste do meu itinerário;

Na pernada do Ponto 1 para o 2 vou seguir pela trilha passando por duas árvores, sendo que na segunda observarei um buraco a sudeste da trilha;

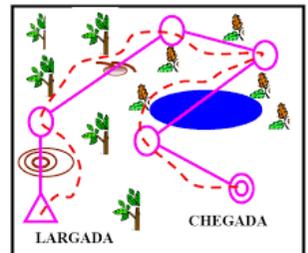
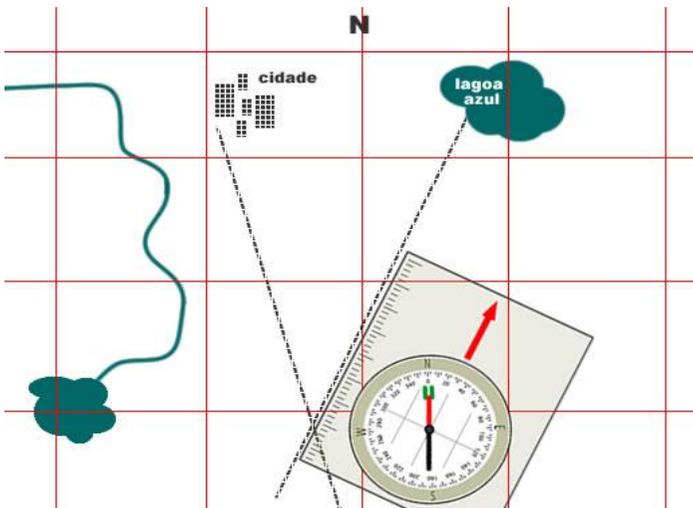
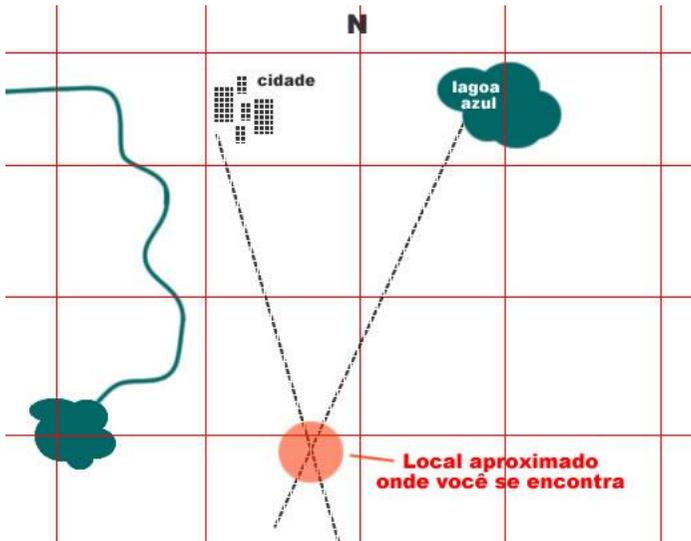


FIGURA 1 – Croqui de uma pista com pontos de controle

## Azimutar uma direção



# Técnicas Especiais

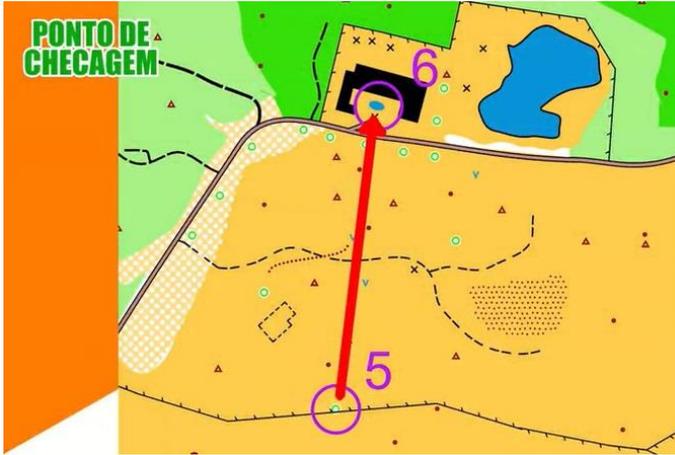
## Corrimão



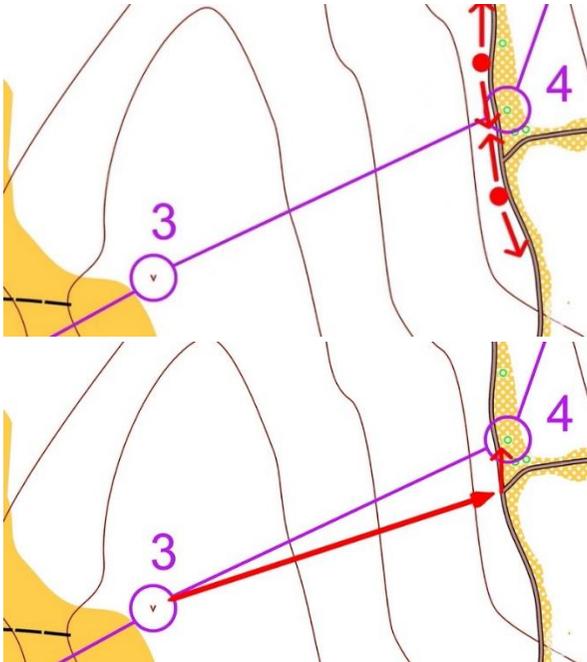
## Ponto de ataque



# Memorização



# Erro Proposital

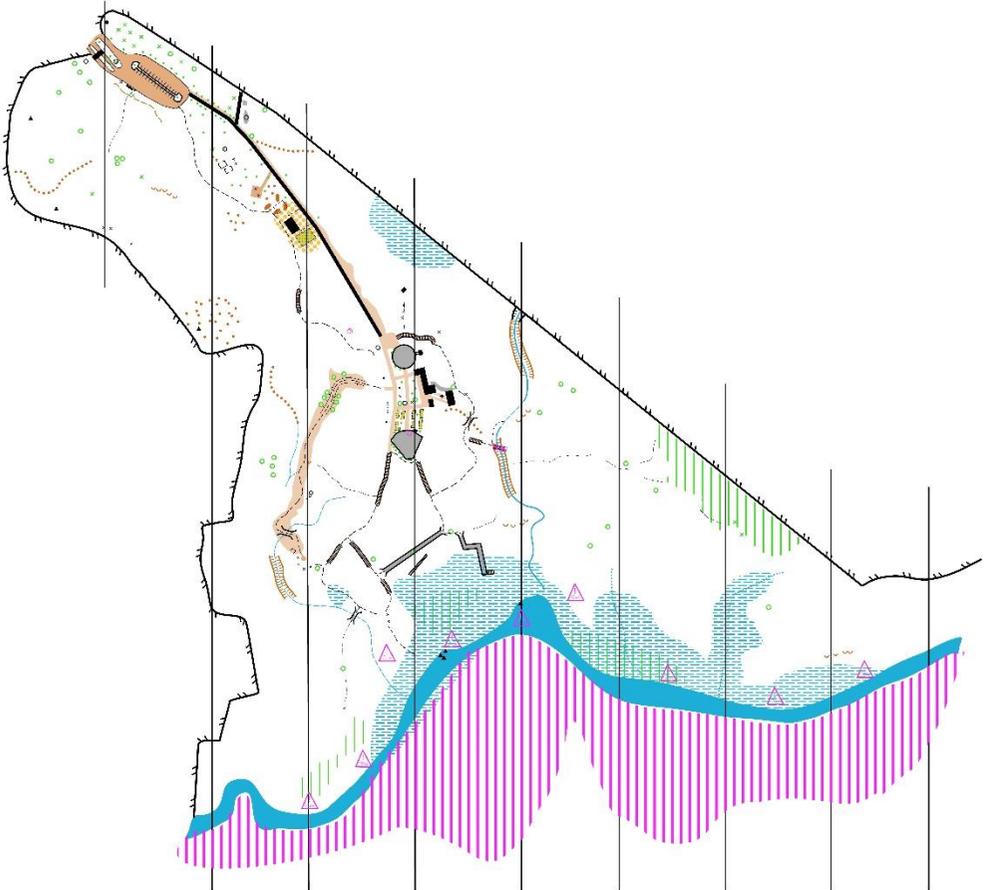


# 16

Desenhe abaixo a simbologia dos elementos indicando a cor:

<b>Elemento</b>	<b>Desenho</b>	<b>Cor</b>
<b>Árvore</b>		
<b>Cerca transponível</b>		
<b>Objeto especial feito pelo homem</b>		
<b>Pequeno Curso d'água</b>		
<b>Erosão</b>		
<b>Objeto especial da natureza</b>		
<b>Poste de energia</b>		
<b>Ponte</b>		
<b>Trilha</b>		

Para colorir. Utilize o mapa da atividade e pinte o mapa do Parque do Mindu conforme as especificações da ISOM.



# 18

Desenhe uma bússola indicando os pontos cardeais, a agulha da direção norte e por fim indique três azimutes. ( 45°, 175° e 220°)

Dica



## ANDRÉ RONDON



Mapeador da Confederação Brasileira de Orientação Nº 249

Introdução à Cartografia

Georreferenciamento de Imóveis Rurais

Noções Básicas de Georreferenciamento

Geoprocessamento e Sensoriamento Remoto

Técnicas de Agrimensura

Educação Ambiental no contexto de Esportes ao Ar Livre

Gestão de Risco na prática dos Esportes ao Ar Livre

Geografia, Estatística e Base Cartográfica

Introdução à Cartografia

Plataforma ArcGIS e QGis

Piloto, Operador e Observador de RPA Classe III (Aeronaves Remotamente Pilotadas)

**Grupo Graxaim de Orientação - Manaus-AM.**



**[www.graxaim.site](http://www.graxaim.site)**

**Contato: [orientacao.graxaim@gmail.com](mailto:orientacao.graxaim@gmail.com)**

**Instagram: [@orientacao.graxaim](https://www.instagram.com/orientacao.graxaim)**

**Tel: (92) 99249-9652 (whatsapp)**

***Festival de Orientação 2023 – Grupo Graxaim de Orientação***