



SESSIONS TÈCNIQUES

D'ORIENTACIÓ



- JOSEP VIDAL -

CURSES D'ORIENTACIÓ

DEFINICIÓ

Les curses d'orientació són un esport on el participant utilitza un mapa detallat d'un àrea per trobar uns determinats elements característics i diferenciadors situats en l'esmentada àrea, sovint amb l'ajut d'una brúixola . El repte és trobar la millor ruta per arribar fins aquests elements i fer-ho en el menor temps possible. Una cursa d'orientació és pot prendre com un agradable passeig enmig de la natura o bé com un esport competitiu.

EN QUÈ CONSISTEIXEN?

En una cursa típica, l'organitzador te identificats prèviament varis elements característics en àrea on es farà la cursa (arbres singulars, rases, pedres, construccions, etc.) que vol que siguin visitats pels orientadors. Per això, hores abans de la cursa col·loca al costat d'aquests elements unes balises o Fites de Control per a que siguin identificables pels orientadors.

Al iniciar la cursa cada participant reb un mapa, un full amb la descripció de controls i la tarja de control. En el mapa hi han marcades les fites que formen el circuit. L'orientador, amb el mapa i, sovint, l'ajut de la brúixola, ha de localitzar aquestes fites a partir del moment en que se l'hi dona la sortida.

A cada fita hi ha una pinça amb la que es marca la casella corresponent en la tarja de control. Això permet que els organitzadors puguin saber que el participant ha trobat i passat per els element que se li havien marcat. Finalment, quan es localitzen totes les fites, cal anar ràpidament cap a la arribada.

En funció de la imaginació i l'habilitat de cadascun, s'haurà seleccionat la millor ruta per arribar a cada fita per tardar el menor temps possible i completar el recorregut el mes ràpid possible.

Hi ha moltes modalitats d'orientació: a peu, en bicicleta, en esquís, en raquetes de neu; a la nit; de relleus, etc., però la idea en tots els casos és essencialment la mateixa: d'utilització d'un mapa i d'una brúixola per trobar el millor camí a traves d'un terreny que no és familiar per tal d'arribar el mes ràpid possible a un determinat lloc.

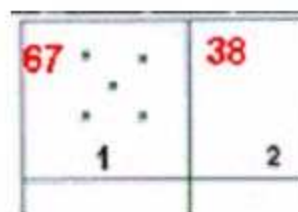
El format mes comú de les carreres d'orientació és el de la cursa lineal individual, en que cada orientador te assignat una hora de sortida i ha de trobar les fites per ordre. Les fites estan marcades en el mapa amb un cercle. Aquests cercles estan connectats entre si per línies rectes i numerats en l'ordre en que s'han de visitar.

En una mateixa cursa s'estableixen diferents circuits segons les categories dels participants, cada orientador buscarà les fites del seu circuit.

La ruta entre fites no està especificada enlloc i és una elecció de l'orientador. Aquest factor **elecció de ruta** juntament amb el de **navegació** a través del terreny són l'essència de l'orientació.

LA FITA DE CONTROL O BALISA

La fita de control o balisa es col·loca al costat o en l'element del terreny que l'orientador ha de trobar. Consisteix en una banderola en forma de prisma triangular de 30 cm de costat, cada cara està dividida en diagonal amb els colors blancs i taronges. Està, o bé en la part alta d'una estaca clavada al terra, o bé penjada . Sobre o sota la banderola es troba la pinça que l'orientador ha d'utilitzar per marcar la casella que correspongui en la seva tarja de control. La pinça de cada fita fa una marca diferent en la tarja de control.



LA TARJA DE CONTROL

La tarja de control serveix per comprovar que l'orientador ha passat pels elements indicats. Després d'arribar a meta es revisen les marques de les pinces de cada fita en les caselles corresponents de la tarja. .

La tarja de control és també una tarja d'identificació de cada orientador, on hi consta el seu nom i cognom, l'hora de sortida, la categoria, el club al qual pertany i, quan finalitza la cursa, l'hora d'arribada i el temps que ha trigat en realitzar el recorregut.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3
NOM:..... COGNOMS..... CLUB.....						ARRIBADA..... SORTIDA..... TEMPS.....			

DESCRIPCIÓ DE CONTROLS

Defineix la posició on està col·locat el control, és a dir, la ubicació exacte del mateix en el terreny. Per exemple: al peu d'un arbre o al costat d'una roca.

Normalment es fan servir uns símbols internacionals però en les curses per principiants també està disponible en text per fer més assequible la seva comprensió.

Habitualment esta impresa en el mateix mapa.

De fet la descripció de controls nomes proporciona una informació complementaria i el que realment es important es la lectura del mapa.

Cursa A	1.890				
▶		▲			
1	31	⊙			
2	32	∇			
3	33				
4	34	⊗			
5	35	⋈	×		
6	36	⋈		⊥	
7	37	⋈			
8	99	▲	▲	⊥	

○----- 210 ----->⊗

Cursa A 1.890 km

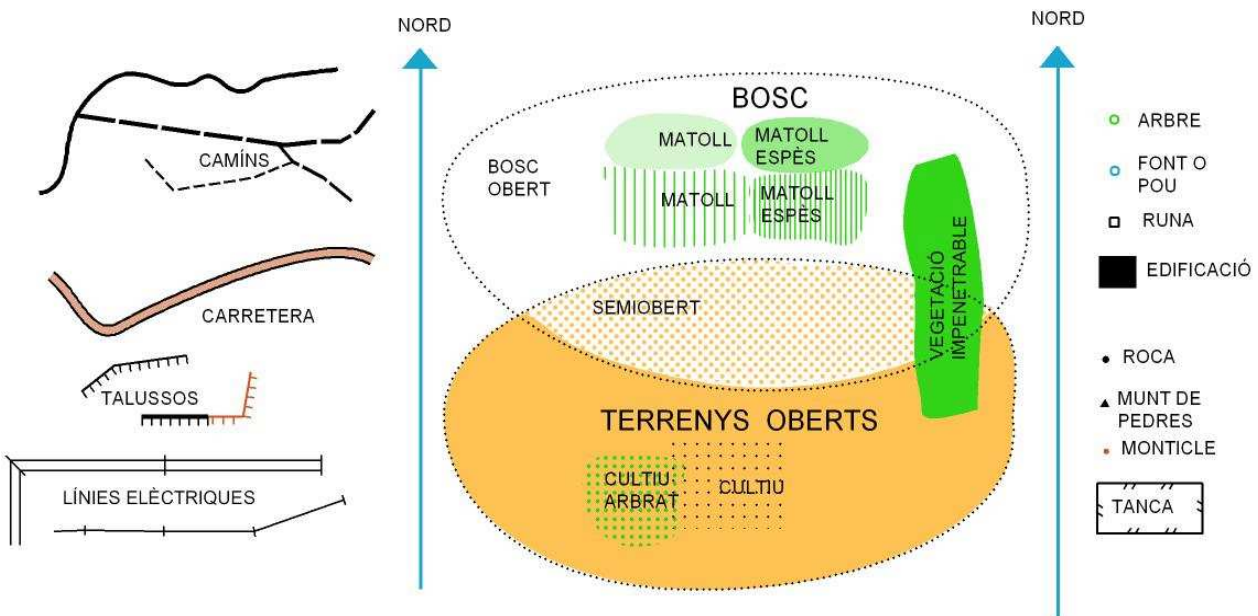
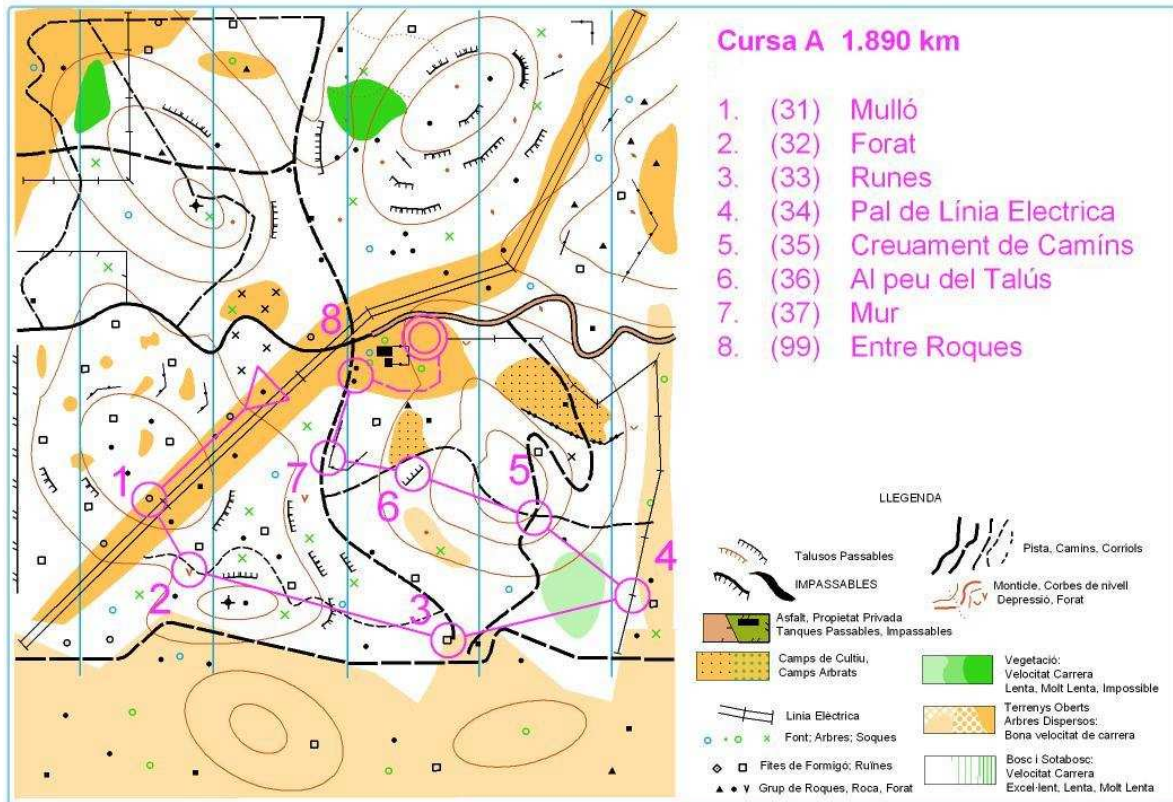
Roca

1. (31) Mulló
2. (32) Forat
3. (33) Runes
4. (34) Pal de Línia Eléctrica
5. (35) Creuament de Camíns
6. (36) Al peu del Talús
7. (37) Mur
8. (99) Entre Roques

EL MAPA D'ORIENTACIÓ

Els mapes d'orientació estan fets específicament per a aquests esport. Son una reproducció a escala reduïda del lloc on es practicarà la cursa. Són molt detallats: apareixen roques, tallats, línies elèctriques, senders, camins, diferents tipus de vegetació, etc. Per aquest motiu, solen anar acompanyats d'una llegenda que indica la simbologia que s'ha utilitzat per representar aquests elements

El mapa és l'element més important en les curses d'orientació.



EXERCICIS

Extret de:

L'ESPORT D'ORIENTACIÓ EN EL SISTEMA EDUCATIU
Ferran Santoyo Medina

Orientació del mapa amb canvis de direcció

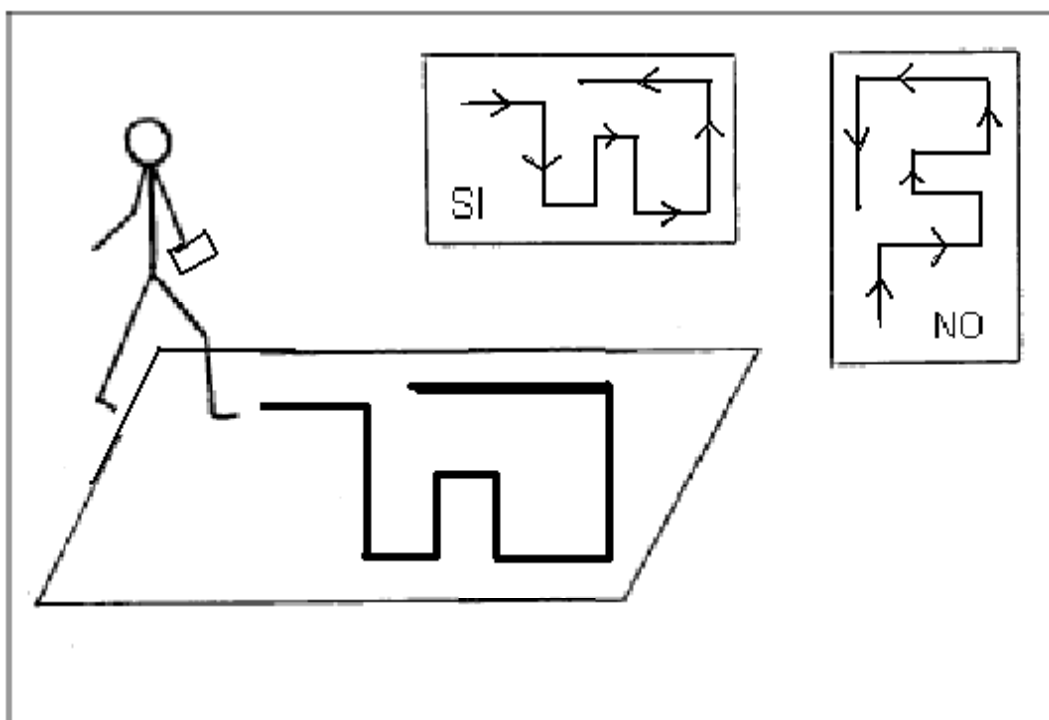
ESPAI: Classe, pati, gimnàs.

OBJECTIUS :

1. Percebre l'espai físic.
2. Entendre els canvis de direcció.
3. Aprendre la relació mapa-terreny .
4. Saber seguir la línia de desplaçament.

DESENVOLUPAMENT:

Amb cinta adhesiva o guix es marca en el terra un itinerari amb canvis de direcció. Es fa un mapa amb el dibuix de l'itinerari. L'alumne/a ha de desplaçar-se, parant atenció als canvis de direcció i vigilat que el mapa sempre estigui col·locat de forma correcta respecte al terreny. Després de cada canvi de direcció cal tornar a col·locar el mapa correctament.



Dibuix-Mapa de la classe

MATERIAL: Paper, llapis, llapis de colors, retoladors.
TEMPS: 30-60 minuts.

ESPAI: Tancat per límits definits: pati, aula, gimnàs.

OBJECTIUS :

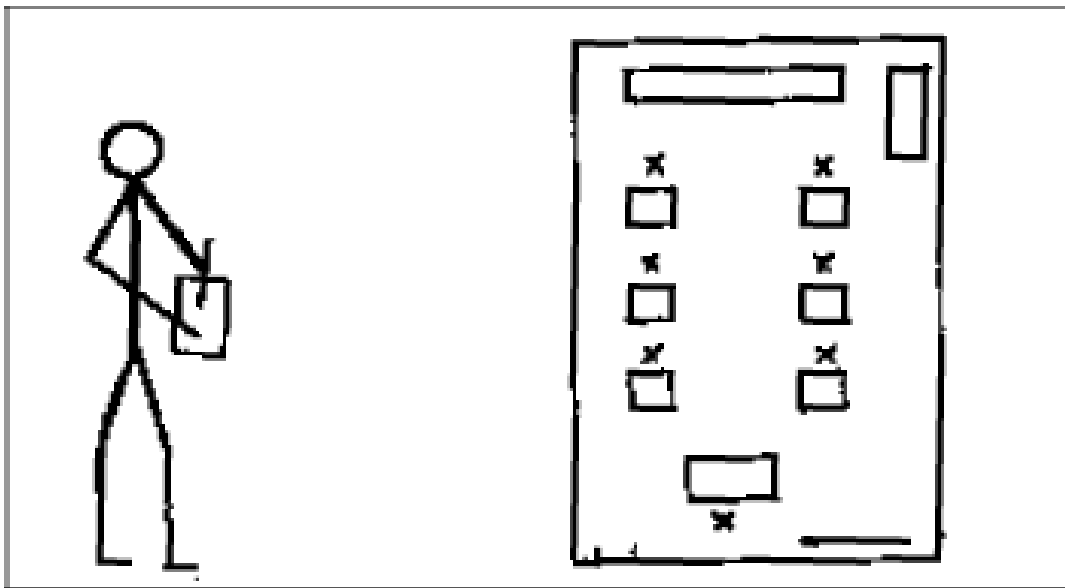
1. Entendre correctament quina és la funció d'un mapa .
2. Aprendre el llenguatge gràfic. A cada element li correspon un símbol.
3. Aprendre la relació mapa-terreny.
4. Elaborar una simbologia o llegenda en funció d'aquests símbols.

DESENVOLUPAMENT:

L'alumne ha de fer un dibuix de l'aula amb tots els elements que hi han.(Taulas,Armaris,portes, Finestres, etc). A cada tipus d'element se li adjudica un símbol específic creat per ell mateix. Amb els diferents símbols pot elaborar una llegenda. Si és possible, atribuir diferents colors a diferents categories d'objectes.

COMENTARI:

En aquest exercici es busca reforçar la identificació entre l'objecte i el símbol amb el qual és representat .



Cursa en el gimnàs

Aquest exercici és una mica més complex i laboriós.

Mapa: Cal fer un mapa d'un gimnàs, un petit pati o alguna sala de l'escola. No cal que sigui un mapa de gran detall. Pot ser un croquis en blanc i negre.

Cal dibuixar els contorns de la sala i tots els elements de dins (Mobiliari, aparells, etc). Es poden afegir elements tipus matalassos o una torreta amb plantes.

Per fer el croquis es fa servir una escala, que és la relació entre les mides reals i les del mapa. Per exemple en la escala 1/100 cada metre serà un centímetre.

Escala 1/100

2,5 m dividit per 100 son 0,025 m o sigui 2,5 cm

Escala 1/200

2,5 m dividit per 200 son 0.012 m o sigui 1,2 cm

Si el terra té rajoles es pot fer un mil·límetre cada rajola o es pot fer servir un paper quadriculat i cada quadradet és una rajola.

En qualsevol cas tampoc cal una gran precisió.

Fites: Es poden fer amb cartró. Es retallen quadrats d'uns cm i es pinten de color blanc i taronja. Cada fita porta un número. Al costat de cada fita es col·loca un retolador d'un color diferent

En el mapa es marca l'emplaçament de cada control amb una rodona de color vermell. En cada control es col·loca una fita i un retolador d'un color determinat.

Els alumnes fan la cursa d'un en un, controlats pel professor. Han de trobar les fites per l'ordre indicat el més ràpidament possible. A cada fita l'alumne haurà de marcar la seva tarja amb el retolador corresponent.

És convenient cronometrar a cadascú l'exercici, a fi d'impulsar la rapidesa de desplaçament

Bibliografia:

L'ESPORT D'ORIENTACIÓ EN EL SISTEMA EDUCATIU
Ferran Santoyo Medina

<http://www.documents.orientacio.org/documents/documents.html>