



DOSSIER CURSES D'ORIENTACIÓ

JORNADA POLIESPORTIU ALEVÍ/ BENJAMÍ



Igualada

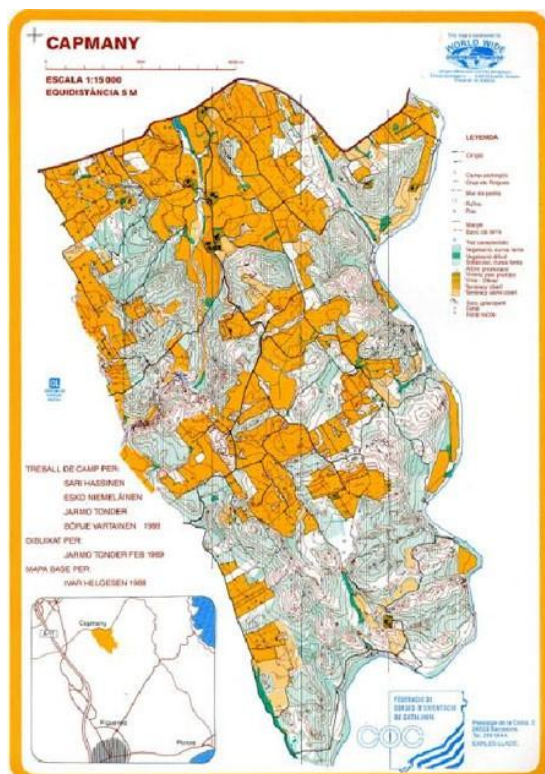
En què consisteixen?

Les curses d'orientació són proves atlètiques de velocitat, camp a través, contrarellotge i sense itinerari prefixat, però amb l'obligació de passar per uns controls assenyalats en un mapa.

Elements d'una cursa.

El mapa

És l'element més important i fonamental per córrer una cursa d'orientació



Imatge 1

El mapa d'orientació (*imatge 1*) no deixa de ser un mapa topogràfic, però amb les diferències que aquest té moltíssim més detalls i que no hi ha cap nom. Com que no poden representar tots els aspectes de la realitat, es seleccionen aquells detalls que es consideren més importants: roques, els arbres singulars, les construccions, etc. Els mapes es fan a escala, que és la relació existent entre les dimensions reals d'un territori i les representades al mapa o plànol. L'escala es representa

amb una fracció numèrica on el numerador, 1, correspon al plànol, i el denominador al terreny. **El mapa és l'element més important en les curses d'orientació.**

Els colors del mapa d'orientació

Els mapes tenen sis colors: blanc, verd, groc, marró, blau i negre. Cada color representa diferents accidents geogràfics. Certs colors tenen una escala d'intensitat i amb això indiquen la seva penetrabilitat en el terreny.

Significat colors:

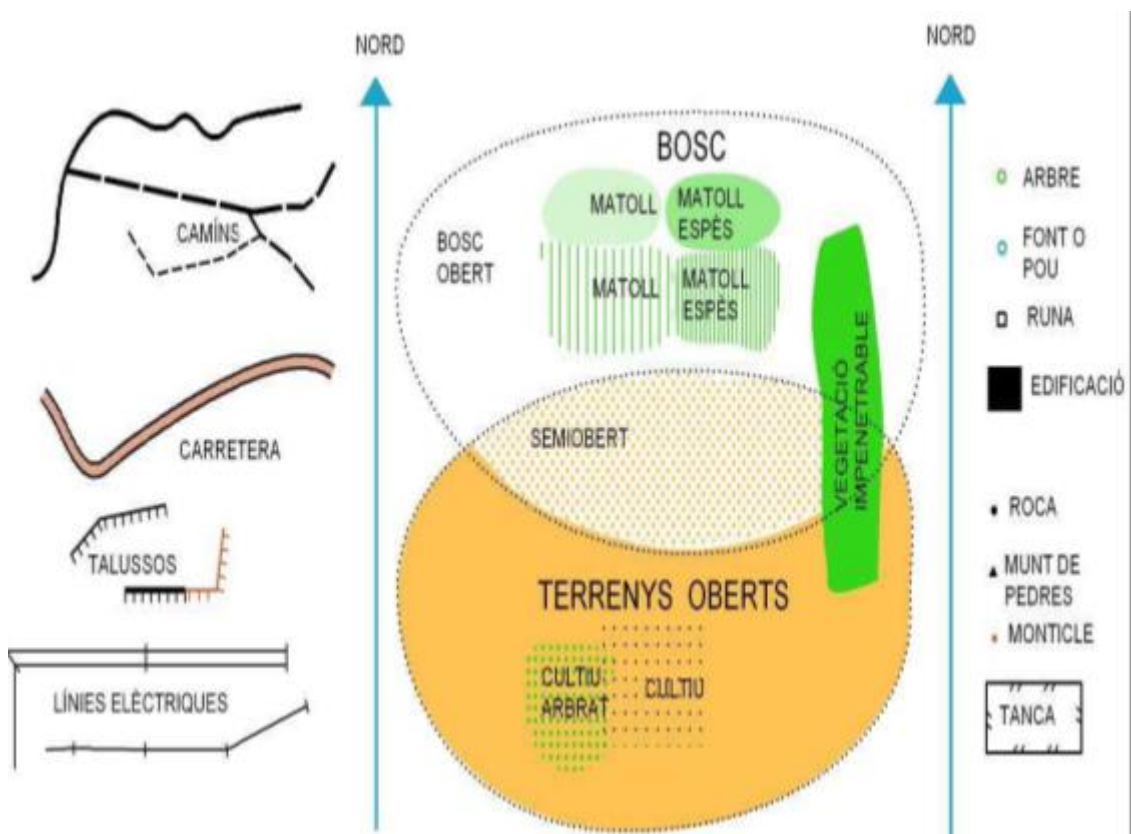
- **Blanc:** bosc amb bona penetrabilitat, és a dir, aquell en el qual s'hi pot córrer camp a través perquè no té vegetació baixa que ho impedeixi.
- **Verd:** bosc o vegetació espessa. La intensitat del verd ens indica el grau de penetrabilitat. Si el color és més fosc vol dir que és més difícil de travessar.
- **Groc:** terreny descobert, bona visibilitat. Pot ser un descampat, una clariana, un prat...
- **Entramat gruixut de color groc sobre blanc:** prat amb arbres dispersos amb bona penetrabilitat.
- **Entramat fi de color groc sobre blanc:** camp forestal obert amb arbres dispersos, bona penetrabilitat.
- **Groc amb punts negres desordenats:** camp obert amb sorra, penetrabilitat limitada.
- **Groc amb punts negres ordenats en files:** camp llaurat. Si està sembrat no es permetrà l'accés i el camp estarà encerclat amb una línia vermella.
- **Groc amb trama verda de punts:** camp amb arbres fruiters. S'hi pot passar.
- **Marró:** formacions orogràfiques representades per corbes de nivell
- **Blau:** elements d'aigua en general: llacs, rius, rierols, pous, zones pantanoses...
- **Negre:** Camins, senders, cases i altres construccions fetes per l'home. També pedres i tallats.

Llegenda

És el conjunt de símbols que s'utilitzen per a descriure cada element del mapa. Aquest ha de complir les normes I.S.O.M 2000 (Especificacions Internacionals per a l'elaboració de Mapes d'Orientació), què són iguals pera tots els països per evitar diferents interpretacions d'un mateix símbol o tenir diferents símbols per a un mateix element.

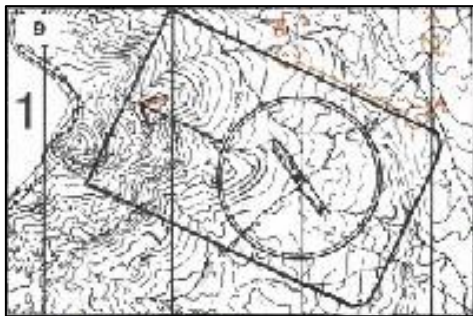
Els elements del mapa es representes amb diferents símbols i colors (*imatge 2*).

Aquests signes ens ajuden a orientar-nos i a conèixer la nostre ubicació en el terreny; ens donen informació que ens servirà per triar el millor recorregut i percebre el punt exacte que ens interessa trobar. Mirar *annex 1*.



imatge 2

Orientar el mapa



imatge 3

a les línies blaves que travessen el mapa.

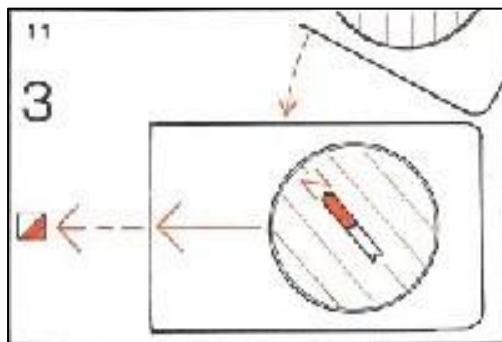
Orientar un mapa vol dir fer coincidir les seves direccions amb les del terreny (*imatge 3*).

Per orientar-lo posarem la brúixola de manera que el sentit nord quedi paral·lel

- Fer rumb, en orientació, vol dir seguir la recta entre dos punts.

Per anar d'un punt a un altre, seguirem els passos següents:

Agafarem la brúixola i farem coincidir la seva regleta amb la direcció que uneix els dos punts que ens interessin (*imatge 4*).



imatge 4

de seguir és la que marca la regleta.

Girarem la caixa de la brúixola fins que les línies gravades a dintre quedin paral·leles als meridians del mapa, és a dir, a les línies blaves, fent que la fletxa del nord de la caixa quedi orientada amb el nord del mapa. La direcció que haurem

El control o fita

És una banderola de roba en forma de prisma triangular de 30cm de costat (*imatge 6*). Cada cara està dividida en diagonal amb els colors blanc,i taronja. Podem trobar el control lligat d'una estaca, penjat de la branca d'un arbre... La fita es col·loca en l'element del terreny que s'ha de trobar.



imatge 6

La pinça sportident

El sistema sportident és semblant a l'anterior però en lloc de fixar a la targeta, s'ha d'introduir una espècie de xip electrònic dins un forat. La base receptora emet un soroll i s'encén un llum vermell. L'avantatge d'aquest sistema es que quan finalitzes la cursa et donen els temps parcials entre fita i fita i el temps total.



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 només proporciona una informació complementaria i el que realment es important es la lectura del mapa.

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 Camins
6. (36) Al peu del Talús
7. (37) Mur
8. (99) Entre Roques

Cursa A		1.890			
▷		▲			
1	31	⊙			
2	32	∇			
3	33				
4	34	⊗			
5	35	⋈	×		
6	36	⌒		└	
7	37	↗			
8	99	▲	▲	—	
					

ACTIVITATS

Orientació del mapa amb canvis de direcció

ESPAI: Classe, pati, gimnàs.

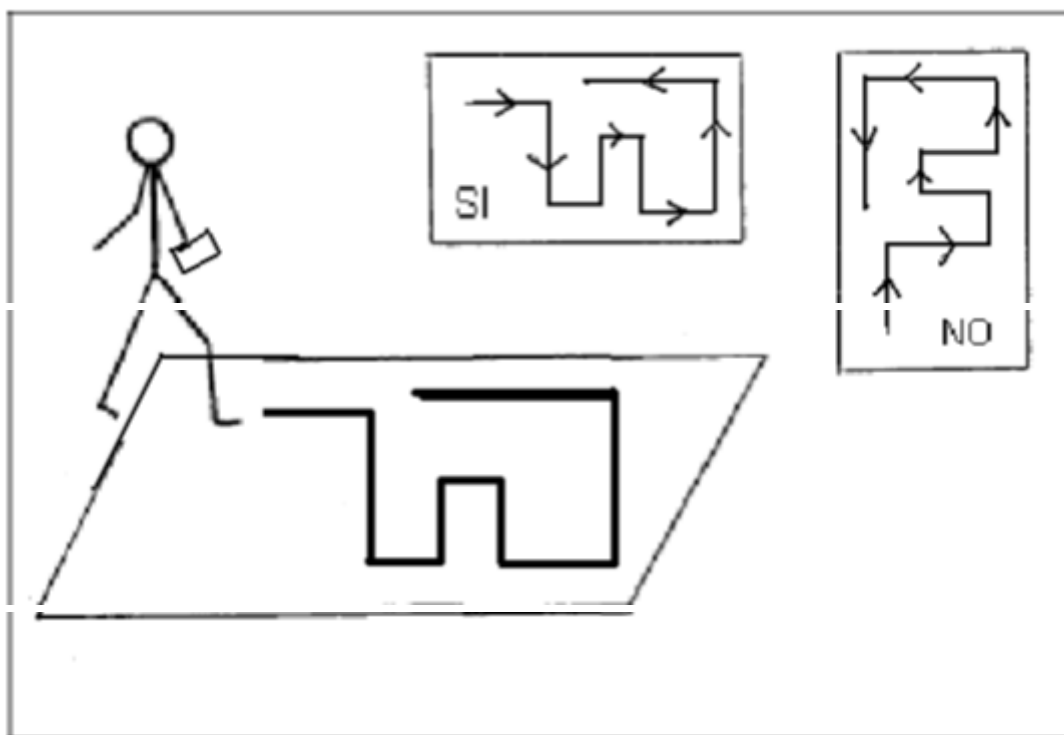
OBJECTIUS :

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 vigilant 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 del gimnàs.

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.

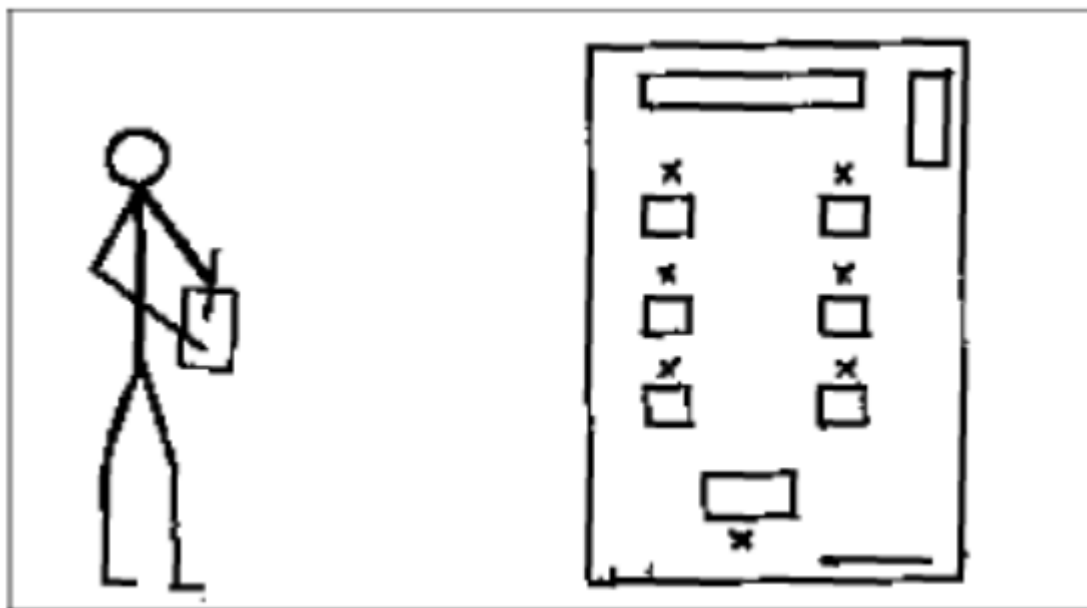
DESENVOLUPAMENT:

L'alumne ha de fer un dibuix de l'aula amb tots els elements que hi han (taules, armari, 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 representa .



Cursa d'orientació.

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 quadrat és una rajola. En qualsevol cas tampoc cal una gran precisió.

Fites: Es poden fer amb cartró. Es retallen quadrats d'huns 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'una 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:

SANTOYO, Ferran (2001). *L'esport d'orientació en el sistema educatiu*. Barcelona: FCOC.

SANTOYO, Ferran. *L'esport d'orientació... entrenaments avançats*. [en línia]. Barcelona: FCOC. [Consulta: 5 de desembre de 2011]. Disponible a:

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