

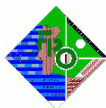
FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE ORIENTAÇÃO

*TRAIL - ORIENTEERING*



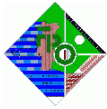
*um desporto para todos*

PORTO, 2002



## ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	1
2.1 ENQUADRAMENTO DA ORIENTAÇÃO COMO DESPORTO.....	1
2.1.1 RESUMO HISTÓRICO DA MODALIDADE.....	2
2.1.2 CONCEPTUALIZAÇÃO DA ORIENTAÇÃO.....	2
2.1.2.1 Como modalidade desportiva.....	3
2.1.2.2 Como actividade lúdica.....	3
2.1.2.3 Como actividade educativa.....	4
2.1.3 CARACTERIZAÇÃO DO MATERIAL E EQUIPAMENTOS.....	4
2.1.4 SIMBOLOGIA DA MARCAÇÃO DE PERCURSOS.....	5
2.2 TRAIL – ORIENTEERING, UM DESPORTO PARA TODOS.....	5
2.2.1 CARACTERIZAÇÃO.....	5
2.2.2 NÍVEIS DE PRÁTICA DESPORTIVA.....	6
2.2.2.1 Iniciação.....	6
2.2.2.2 Classe B.....	7
2.2.2.3 Classe A.....	7
2.2.2.4 Elite.....	8
3. PROPOSTA DE ENSINO E APRENDIZAGEM.....	8
3.1 PRIMEIRA PARTE.....	8
3.1.1 NÍVEL DE INTRODUÇÃO.....	8
3.1.2 NÍVEL ELEMENTAR.....	11
3.1.3 NÍVEL AVANÇADO.....	12
3.2 SEGUNDA PARTE.....	13
4. CONCLUSÃO.....	13
BIBLIOGRAFIA.....	14



## 1 INTRODUÇÃO

Oferecer iguais oportunidades de acesso à educação a todas as categorias de indivíduos deficientes é objectivo do ensino integrado que pressupõe, de certa forma, o apelo a um dos principais fundamentos dos Direitos Humanos a “educação para todos”.

O presente trabalho pretende encontrar uma resposta de ensino integradora, abrangente e adequada às necessidades educativas que caracterizam o aluno deficiente motor. Para isso, recorreremos à modalidade desportiva Orientação que pelo seu elevado valor pedagógico e características próprias, surge-nos hoje, como uma disciplina ímpar no contexto desportivo. O Trail – Orienteering é a vertente desta modalidade que se dedica exclusivamente à Orientação para deficientes, contando com um regulamento próprio de competições elaborado pela IOF (International Orienteering Federation). A par da prática desportiva, onde a componente cognitiva prevalece sobre a física, valoriza-se a relação afectiva com a natureza e o respeito pela nossa biodiversidade, desenvolvida através da realização de percursos naturais que podem apresentar as mais diversas configurações e especificidade.

Na tentativa de melhor esclarecer o assunto aqui tratado, na primeira parte deste trabalho foi efectuada uma revisão bibliográfica direccionada a dois domínios distintos mas que se interligam entre si, a Orientação como modalidade desportiva e o seu tipo de prática que se relaciona com a inadaptação, a nível motor, do indivíduo deficiente.

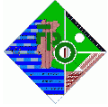
## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Na pesquisa de literatura realizada para o efeito, verificou-se que se é verdade a facilidade de encontrar referências bibliográficas sobre actividades diversas possíveis de desenvolver em indivíduos deficientes, já não o é quando se procura bibliografia específica de Orientação para aplicação directa neste domínio. No entanto, o auxílio de algum material particular permitiu que este trabalho fosse realizado, encontrando-se nele descritas as suas referências.

### 2.1 ENQUADRAMENTO DA ORIENTAÇÃO COMO DESPORTO

No nosso país, a Orientação tem registado um crescente desenvolvimento nos últimos anos por lhe serem reconhecidas evidentes virtudes em cada uma das suas vertentes. Ao contrário da grande maioria das modalidades desportivas, esta não requer, obrigatoriamente, uma aptidão física excepcional, permitindo ser praticada tanto por um atleta de fundo como por um inadaptado em cadeira de rodas.

Segundo Marivoet (1998, pag 39), numa sociedade cada vez mais globalizante e mediática, em que se manifesta uma tendência para um maior controlo das emoções e da afectividade imposta pela rotina diária, leva a que o homem procure, cada vez mais, o envolvimento no contexto desportivo para quebrar a monotonia dessa mesma rotina. Quer pelas suas características comuns a outras modalidades desportivas, como pela sua



própria especificidade, a prática da Orientação proporciona uma ruptura com a vida quotidiana pela experimentação de estados emocionais e de tensão agradáveis como consequência do afrouxamento dos mecanismos de autocontrolo. Esta poderá ser uma das causas que explicam o crescente desenvolvimento de actividades ligadas directamente à natureza como é a Orientação.

No âmbito escolar, muitas são as matérias que deixaram de corresponder às motivações dos alunos, levando ao surgimento de outras actividades, das quais a Orientação representa um papel importante devido às suas potencialidades a nível pedagógico. Por este facto, a sua inclusão nos novos programas de Educação Física tornou-se uma realidade (Madeira e Vidal, 1993).

De seguida e de uma forma sucinta, iremos abordar a história desta modalidade e sua conceptualização, segundo as suas vertentes. Identificaremos também, algum material básico e alguma da sua simbologia relacionada com a marcação de percursos.

### 2.1.1 RESUMO HISTÓRICO DA MODALIDADE

Desde sempre, através de meios e métodos expeditos, a Orientação foi utilizada em todos os deslocamentos terrestres e marítimos com o objectivo de ir o mais rápido possível de um local para outro. No século XI, a invenção da bússola pelos chineses trouxe um auxiliar reduzido e fiável para os deslocamentos, permitindo que o homem se orientasse em qualquer momento e em quaisquer condições.

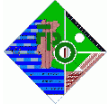
Como a grande parte dos desportos actuais, a Orientação como disciplina desportiva nasce no meio militar em finais do século XIX na Suécia. Detentora de um regulamento próprio, assistiu-se a um aperfeiçoamento da sua prática por forma a salvaguardar o grande objectivo que a originou – o equilíbrio das componentes física e intelectual.

Desde que é reconhecida, esta modalidade tem vindo progressivamente a ganhar adeptos e a evoluir na sua vertente competitiva, aproveitando também o seu potencial nas áreas da formação e da recreação.

Em Portugal, na década de setenta, a Orientação dá os seus primeiros passos no meio militar e posteriormente a nível civil em meados da década seguinte. A criação da Associação Portuguesa de Orientação (APORT), da Associação do Norte de Orientação (ANORT) e da Federação Portuguesa de Orientação em 1987, Abril de 1990 e Novembro do mesmo ano respectivamente, contribuiu de forma decisiva para o seu desenvolvimento, realizando-se hoje provas de bom nível de competitividade.

### 2.1.2 CONCEPTUALIZAÇÃO

Como já foi referido anteriormente, a prática desta actividade desportiva realiza-se em âmbitos distintos, razão pela qual não seria de todo correcto definir-mos de igual forma os contextos, cujos objectivos são bem diferenciados. Assim, torna-se absolutamente necessário abordar individualmente as suas componentes, são elas: (I) a vertente competitiva,



como modalidade desportiva; (II) a vertente recreativa, como actividade essencialmente lúdica e, por último, (III) a vertente pedagógica, como actividade educativa.

### 2.1.2.1 Como modalidade desportiva

Na vertente competitiva, a Orientação consiste basicamente na execução de um percurso topográfico, definido por uma partida, um conjunto de pontos (postos de controlo) e uma chegada, cabendo ao atleta a escolha do itinerário. Para isso, ao atleta é-lhe dado um mapa com o percurso marcado, podendo servir-se de uma bússola para atingir os elementos característicos do terreno que se encontram materializados no local por um prisma laranja e branco (baliza). Vence o atleta que realize o percurso estabelecido no menor tempo possível pela sequência imposta.

Num sentido lato, a Orientação caracteriza-se como uma modalidade ímpar por compreender na sua prática um forte relacionamento de coordenação entre a actividade mental e uma considerável actividade física, mais do que em qualquer outro desporto.

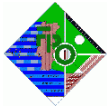
Quando se inicia nesta modalidade, é frequente reduzir-se a velocidade de deslocação ou mesmo de parar, pela necessidade que o atleta tem em consultar constantemente o mapa para se localizar e navegar, levando a concluir que nesta fase o domínio cognitivo deverá prevalecer sobre o físico. No entanto, à medida que a sua técnica for melhorando ele quererá correr cada vez mais, passando o treino físico a revelar-se como factor determinante na obtenção de um melhor resultado.

Ainda sobre esta vertente, vários são os tipos de prática envolvidos nesta disciplina desportiva. Em Portugal os campeonatos mais relevantes distribuem-se pela Orientação Tradicional Diurna em distância clássica, distância curta e estafetas, bem como a Orientação em BTT (bicicleta todo terreno). Nos países onde esta modalidade se encontra mais desenvolvida, como é o caso dos países nórdicos em geral, outros campeonatos se disputam sob idêntico sistema de ranking das anteriormente referidas. A destacar a Orientação nocturna, em esqui, a cavalo, em canoa e mesmo para deficientes.

Em suma, uma das características de mais valia da Orientação, enquanto modalidade desportiva, é que todos os indivíduos podem participar num só evento desportivo, desde que este se encontre devidamente organizado para o efeito. Indivíduos apenas para manter a forma ao lado da elite, raparigas e rapazes, novos e velhos, deficientes ou não, no fundo uma mistura única que permite a partilha espacial e temporal no mundo do desporto.

### 2.1.2.2 Como actividade lúdica

Para a vertente recreativa não foi encontrado qualquer conceito normativo que a caracterize. Contudo, pelas constantes evidenciadas na literatura consultada, pode-se entender a Orientação como a execução de um percurso topográfico individual ou em grupo, sem a preocupação de competir mas e somente a de distrair, permitindo a exploração de locais desconhecidos,



desfrutando de ambientes agradáveis, saudáveis e de rara beleza natural. Aqui o factor tempo pouco ou nada importa, podendo mesmo serem utilizadas várias estratégias para tornar a actividade ainda mais recreativa, como por exemplo ter que efectuar uma determinada tarefa ou responder a uma eventual pergunta em cada posto de controlo encontrado.

Na prática desta actividade lúdica, o homem identifica-se com a natureza que conduz a um respeito consciente, podendo levar ao conhecimento da limitação dos recursos naturais para uma perspectiva racional em termos de ocupação e localização.

### 2.1.2.3 Como actividade educativa

Actualmente na escola, as matérias abordadas em Educação Física deixaram de corresponder às motivações dos alunos e professores. De uma forma geral, estes foram atraídos pela Orientação proporcionando a sua inclusão nos novos programas desta disciplina do 1º ao 3º ciclo.

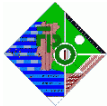
O seu elevado valor pedagógico é hoje inquestionável devido às suas potencialidades e características próprias, onde se destaca a rápida aprendizagem dos fundamentos básicos e aquisições profundas e duradouras a transportar para a vida adulta, a indução de um melhoramento da condição física geral como consequência da sua prática, o desenvolvimento da capacidade de cooperação pela utilização frequente do trabalho em grupo, a interdisciplinaridade que proporciona uma maior unidade do saber, o conhecimento e respeito pela natureza e o desenvolvimento de capacidades do domínio cognitivo como a tomada de decisão, a autoconfiança, a concentração, a visualização e a memorização.

Assim, podemos definir a Orientação como a realização de um percurso balizado através da utilização de um mapa e eventualmente com o auxílio de uma bússola, aplicando diversos saberes adquiridos em várias disciplinas (Madeira e Vidal, 1993).

### 2.1.3 CARACTERIZAÇÃO DO MATERIAL E EQUIPAMENTOS

Como material indispensável para a prática da Orientação referimos o mapa com o percurso marcado, a denominada baliza utilizada para materializar o posto de controlo junto do elemento característico no terreno, o picotador junto desta como meio utilizado para provar a passagem do praticante nesse local, o cartão de controlo individual onde são registados os códigos dos picotadores, o cartão com a descrição pormenorizada dos pontos do percurso a visitar anexado ao mapa e, embora dispensável, uma bússola.

De carácter secundário mas de grande importância em níveis de prática superiores destaca-se, o calçado e vestuário próprio e adequado às exigências da prática desta modalidade desportiva.



## 2.1.4 SIMBOLOGIA DA MARCAÇÃO DOS PERCURSOS

Conforme já foi referido, no mapa encontra-se desenhado a vermelho o percurso a realizar. Para o efeito é utilizada uma simbologia específica na sua marcação onde o triângulo corresponde à partida, os círculos numerados representam os postos de controlo, as duas circunferências concêntricas indicam a chegada e por último, o segmento de recta que une os postos de controlo representando a direcção a tomar.

## 2.2 TRAIL–ORIENTEERING, UM DESPORTO PARA TODOS

Segundo Braggins (s/d), através de uma eficaz adaptação organizativa aplicada ao percurso de orientação dito “normal”, o Trail-Orienteeing (Trail-O) torna-se o único desporto possível para um elevado número de indivíduos deficientes. Esta vertente engloba todas as áreas de deficiência, motoras ou mentais, necessitando apenas de se efectuar certos ajustamentos de acordo com os graus de inadaptação.

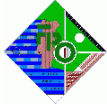
### 2.2.1 CARACTERIZAÇÃO

Trail-Orienteeing é a terminologia comum utilizada para designar a “Orientação para deficientes” e que segundo a IOF (International Orienteering Federation) a define como, a realização de um percurso topográfico sem o factor tempo, onde o praticante vê-se obrigado a interpretar o mapa para encontrar os postos de controlo e, uma vez no local, terá que escolher a baliza correcta.

Os únicos requisitos necessários para a prática do Trail-O são a visão e a capacidade de interpretar o mapa. Ao ser retirado o factor tempo, indivíduos portadores de diferentes graus de deficiência podem agora competir entre si sob iguais condições, significando assim que a competição deixa de se relacionar com aquele que completa a prova em menos tempo mas sim, com quem melhor interpretar o mapa. Portanto, um praticante que possa andar deixa de possuir qualquer vantagem em relação a alguém que use uma cadeira de rodas (Braggins, s/d).

Na componente competitiva do Trail-O, vence o atleta que somar o maior número de pontos conseguidos através da escolha das balizas correctas nos postos de controlo. Caso se verifique um empate, ganhará o atleta que menor tempo despendeu na tomada de decisão num posto(s) de controlo previamente estabelecido(s). Como se pode verificar, até aqui o objectivo da competição prevalece a componente cognitiva em detrimento da física.

Uma das vantagens do Trail-O, como desporto para deficientes, é que se trata de uma actividade cujas federações lidam e consideram com igual relevância às outras forma de prática. Assim, os indivíduos deficientes que praticam esta vertente da Orientação vêem-se regularmente envolvidos com outros atletas, num ambiente que só este desporto pode proporcionar. Para Braggins (s/d), estas são as razões pelas quais alguns dos indivíduos com maior grau de deficiência motora, acreditam terem finalmente encontrado



uma modalidade que lhes permite competir em iguais condições com outros, cujo grau de deficiência seja menor.

Contudo, é óbvio que as actividades do Trail-O não podem ser organizadas exactamente de igual forma que uma competição de Orientação convencional. Embora os mapas sejam os mesmos, o tipo de terreno é seleccionado de modo que possibilite o deslocamento efectuado em cadeira de rodas. Outra especificidade desta vertente é que todo o participante tem o direito de receber assistência de um ajudante, apenas para resolver problemas de âmbito motor em situações como, para vencer declives mais acentuados ou mesmo para picotar o cartão de controlo no caso dos deficientes tetraplégicos. Contudo, a estes ajudantes não é permitida a colaboração na resolução dos problemas relativos à leitura e interpretação dos mapas. O cartão de controlo difere do convencional pela razão de existirem duas ou mais alternativas de resposta, devendo ser picotado o quadrado respectivo à correcta.

## 2.2.2 NÍVEIS DE PRÁTICA DESPORTIVA

Como acontece noutras modalidades desportivas, na Orientação são definidos diversos graus de dificuldade para responder positivamente às motivações dos praticantes. Segundo a Federação Sueca de Orientação, de seguida apresentaremos quatro níveis de prática, significando a evolução do atleta deficiente no que refere à sua progressão no Trail-O.

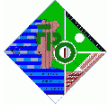
### 2.2.2.1 Iniciação

Este é o nível de menor grau de dificuldade, apresentando questões de orientação extremamente simples, quer na escolha do caminho certo nos cruzamentos e entroncamentos que vão surgindo como na escolha do posto de controlo correcto.

No início da prova os praticantes recebem um mapa com o percurso marcado, um cartão de controlo, um picotador e um cartão de descrição dos postos de controlo que nesta fase pode ser acompanhado de uma descrição em texto, dependendo se os praticantes dominam, ou não, a simbologia específica. Começa-se por escolher o caminho correcto para atingir o posto de controlo e uma vez encontrado, o atleta terá que identificar qual a baliza correcta através da sua interpretação do mapa, podendo ser auxiliado pela informação contida no cartão de descrição dos pontos. O praticante deverá colocar-se de frente para o posto de controlo, escolher e picotar o seu cartão de controlo no quadrado respectivo. Nos percursos de iniciação existem duas alternativas de resposta em cada um dos postos de controlo, sendo a baliza da esquerda referenciada de "A" e a direita de "B". A sequência, da esquerda para a direita, é uma regra utilizada pelo Trail-O que todos os seus praticantes deverão saber.

Normalmente, estes percursos apresentam 8 a 10 postos de controlo e uma extensão de aproximadamente 2 Km.





### 2.2.2.2 Classe B

Neste nível, além da escolha do caminho certo é também colocada ao praticante se um carreiro possibilita ou não, o deslocamento da cadeira de rodas. Por outro lado, os postos de controlo apresentam-se com um maior grau de complexidade, podendo encontrar-se no meio da vegetação e um pouco mais distantes dos caminhos. No entanto, as balizas têm sempre que ser visíveis e que nesta fase, normalmente, são 3.

O praticante sabe desde logo que o posto de controlo é de 3 balizas, informação esta que lhe é dada pela consulta do cartão de sinalética anexado ao mapa.

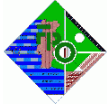
Embora, o tempo limite de 2H30 atribuído para a prova se considere suficiente para concluir o percurso, é deduzido 1 ponto ao atleta por cada 5 minutos excedidos. Para finalizar, nesta fase a distância dos percursos variam entre 1,5 a 2,5 Km com 12 a 16 postos de controlo, podendo ser necessário os conhecimentos e utilização da bússola para identificar a baliza correcta.

### 2.2.2.3 Classe A

As provas deste nível evidenciam uma maior complexidade do que as de níveis anteriores, quer na escolha dos caminhos como também na escolha dos elementos característicos do terreno a seleccionar para posto de controlo. As balizas passam a ser 4, excepcionalmente 3 ou 5, aumentando assim o grau de dificuldade na escolha da correcta. É neste nível que surgem pontos de controlo associados ao relevo, podendo a partir de agora ter que se identificar correctamente reentrâncias, esporões, pontos de cota entre outros desta índole.

Em cada ponto o praticante deste nível estuda os vários detalhes a partir do caminho, movendo-se em ambos os sentidos de modo a poder avaliar direcções, distâncias e posições que lhe permita excluir as incorrectas. De igual forma à Classe B e Elite, nesta fase podem ser encontrados juizes em postos de controlo previamente definidos que têm como objectivo medir o tempo de decisão, ou seja, o tempo que o atleta necessita desde o momento em que chega ao ponto até ao acto de registar a sua opção. A estes postos de controlo denominam-se de “pontos de decisão”, servindo como método de desempate.

O praticante chegado ao local coloca-se de frente para as balizas junto da placa A3 que significa se encontrar no ponto número 3 do percurso da Classe A. De acordo com a regra já referida, as balizas referenciam-se da esquerda para a direita, A, B, C, e D respectivamente. Identificando o símbolo do elemento característico do terreno através da consulta do mapa e do cartão de sinalética, que neste caso se refere a uma rocha, a dificuldade está agora em saber qual delas corresponde à referenciada no centro do círculo do posto de controlo. Sabendo que só as rochas com pelo menos 1,5 m se encontram identificadas no mapa, a escolha correcta seria então a “B”.



#### 2.2.2.4 Elite

Quase sempre, os percursos desta classe possuem os mais elevados graus de dificuldade em relação às anteriores. As balizas são normalmente 5, podendo todas elas estarem mal colocadas. Assim o participante deve estudar cuidadosamente o mapa e, recorrendo às informações do cartão descritivo dos postos de controlo, decidir se o local assinalado no mapa tem ou não uma baliza. Como se pode calcular, esta situação aumenta significativamente a complexidade do percurso. Caso o participante conclua que nenhuma das balizas está correctamente colocada, o mesmo deverá picotar o seu cartão de controlo no quadrado vazio. Outra particularidade dos percursos de Elite é a ausência dos sinais de controlo junto aos caminhos, o que traduz, obrigatoriamente, a uma cuidadosa e correcta leitura do mapa para saber se atingiu o local de controlo.

### 3 PROPOSTA PARA UMA PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

À proposta apresentada encontram-se subjacentes duas partes distintas. Na primeira, na aquisição do conhecimento geral da Orientação não identificamos qualquer obstáculo que impeça os indivíduos deficientes motores integrar uma classe dita normal. Aliás, esta deverá ser uma preocupação constante dos responsáveis pelo ensino, contribuindo de uma forma decisiva e séria para a integração global que este desporto proporciona e tanto defende. Quanto à segunda parte, a proposta é direccionada para aqueles que pretendem algo mais da Orientação como modalidade desportiva. Lembre-se que de acordo com Garcia de Mingo (1992; citado por Fernandes e Gaspar, 1998), o deficiente pode seguir uma série de passos na sua actividade física que vai da simples reabilitação ao desporto de risco e aventura, desde que não se evidenciem quaisquer contra-indicações gerais ou específicas da deficiência em particular.

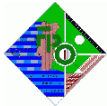
Antes de iniciarmos, importa referir que nesta proposta apenas é indicado a estruturação dos conteúdos, desenvolvendo determinados assuntos que consideramos pertinentes para uma melhor compreensão do objectivo deste trabalho. Deixamos assim implícito, o domínio do conhecimento geral da Orientação, pelo que seria necessário elaborar uma publicação para o efeito.

#### 3.1 PRIMEIRA PARTE

##### 3.1.1 NÍVEL DE INTRODUÇÃO

###### *1 – Enquadramento da actividade*

Como primeira abordagem deve-se apresentar a modalidade desportiva, referindo o seu conceito, os vários tipos de prática que proporciona e suas vantagens, a sua história, os materiais e equipamentos utilizados e a simbologia usada na marcação dos percursos.



## 2 – Noção de planificação

Transmitir aos praticantes noções básicas de como é construído um mapa, diferenciando projecção horizontal de projecção vertical. A realização de desenhos em projecção vertical de espaços reduzidos e conhecidos dos praticantes é uma das estratégias de ensino e aprendizagem mais eficazes. Como progressão pedagógica podemos solicitar aos praticantes o desenho em projecção vertical da sua carteira, com alguns objectos dispostos ou utilizar uma maquete. Posteriormente, passar para o mesmo tipo de desenho de espaços maiores como a “ilha do tesouro”, o espaço da sala de aula e do ginásio.

## 3 – Localização e orientação do mapa através de pontos de referência

Nesta fase devem ser dadas indicações sobre os pontos de referência (elementos característicos) do local onde o praticante se encontra e a sua representação no mapa. Uma vez identificado o local onde se encontra, o mesmo deverá orientar o mapa de acordo com a disposição espacial dos objectos.

Para o processo de ensino aprendizagem propomos que sejam efectuados alguns trajectos, em desenho, na maquete ou na própria carteira.

De seguida, passar para a realização de percursos utilizando o exemplo da “ilha do tesouro”.

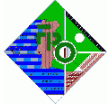
Caso os praticantes dominem as actividades anteriores, passar agora para realização de percursos do tipo “ponto para ponto” na sala de aula, no ginásio e posteriormente no recinto da escola.

Por último, a execução de percursos do tipo “estrela” na sala de aula, no ginásio e no recinto escolar por esta mesma ordem.

## 4 – Automatização do gesto (localização e orientação permanente do mapa)

A aquisição desta etapa revela-se de grande importância na realização de percursos com sucesso, razão pela qual se deve transmitir ao praticante a necessidade de manter o mapa permanentemente orientado. É também nesta fase que se deve introduzir a “técnica do polegar” como meio de auxílio à navegação, tornando-a mais precisa e prática. Para os deficientes com capacidade de andar, esta técnica não representa qualquer problema porque permite executá-la de igual forma ao do indivíduo não deficiente. No caso de indivíduos que utilizam a cadeira de rodas, esta técnica pode ser adaptada através da utilização de uma base em corticite que suporte o mapa, usando um alfinete de cor em substituição do dedo polegar. Assim, o indivíduo ao hipotecar as mãos para se fazer deslocar, apenas necessita de parar junto de detalhes seguros do terreno para mudar a posição do alfinete no mapa.

A execução de percursos sobre as linhas de campo, dos vários jogos desportivos colectivos, consideram-se como estratégias válidas não apresentando qualquer inconveniente na sua realização por parte daqueles que usam a cadeira de rodas para se deslocarem.



## 5 – Leitura e interpretação do mapa

Nesta fase é abordada a simbologia básica do mapa, revelando-se como aprendizagem vantajosa, por facilitar ao praticante a sua localização e orientação do seu mapa, permitindo-lhe tomar a opção mais correcta do trajecto a seguir. Embora, a legenda se apresente inserida na grande maioria dos mapas, a sua consulta constante durante um deslocamento, adivinha-se como tarefa muito difícil e com repercussões ao nível da leitura e interpretação dos mesmos.

Como estratégia de ensino, a “estafeta da legenda” surge-nos como uma forma jogada aliciante, colocando dois ou mais grupos em oposição, ao mesmo tempo que facilita o progresso desta aprendizagem. Obviamente que esta estafeta apresenta características próprias que a distingue daquela que é jogada por indivíduos ditos “normais”. Também aqui o factor tempo é retirado, vencendo o grupo de deficientes que revelem, por exemplo um maior número de respostas certas.

## 6 – Noção das distâncias e escalas

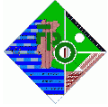
O praticante de Orientação deve saber relacionar o espaço representado no mapa e sua correspondência no terreno, levando-o à aquisição da noção da distância percorrida ou a percorrer. Esta aprendizagem revela-se de grande importância pelo que permite realizar qualquer tipo de percurso de uma forma mais eficiente.

A aferição do passo apresenta-se como método eficaz em situação de aprendizagem normal, não apresentando qualquer inconveniente em ser utilizado pelos deficientes ambulantes. Para os restantes, a aquisição desta etapa é igualmente importante, podendo ser aplicada mentalmente embora que de uma forma empírica (ex: se um campo de futebol tem 100m, para me deslocar 500m terei que percorrer cinco vezes uma distância equivalente).

## 7 - Realização de percursos de opção simples

Esta etapa consiste na execução de percursos do tipo “ponto para ponto”, com baixo grau de dificuldade, contribuindo como meio na consolidação das matérias até aqui abordadas. Normalmente, o contexto refere-se à utilização de espaços reduzidos e que, numa primeira fase, convém que sejam conhecidos dos praticantes.

O educador deve preocupar-se, fundamentalmente, na forma como o praticante consulta o seu mapa, nunca devendo esquecer de o orientar primeiro. À medida que ele for evoluindo relativamente a esta aprendizagem, o mesmo deverá exigir progressivamente os demais conhecimentos evidenciados neste primeiro nível.



### 3.1.2 NÍVEL ELEMMENTAR

#### 8 – Orientação do mapa / terreno ao longo de um caminho

A partir desta fase inclusive, são utilizados os mapas de orientação convencionais. No entanto, torna-se absolutamente necessário escolher aqueles cujo terreno permita a progressão normal da cadeira de rodas. Estamos a falar particularmente do relevo e do estado em que o piso dos caminhos se encontram.

Esta situação de aprendizagem tem como objectivo principal, desenvolver a capacidade de navegação do praticante através da vivência de situações, do tipo cruzamentos e entroncamentos de caminhos, onde ele terá que optar pelo mais correcto.

A realização de percursos em grupo é uma óptima estratégia para conseguir esta aprendizagem, segundo a qual, o educador deve, a todo o momento, chamar a atenção dos praticantes para os diferentes elementos característicos que vão surgindo no terreno e a sua representação no mapa.

#### 9 – Introdução da bússola como auxiliar na orientação do mapa

Embora, a bússola se considere um objecto novo e aliciante para o praticante, a bibliografia consultada é unânime em afirmar que a aquisição desta fase pode ser prejudicial no início do processo de ensino na Orientação. De facto, a experiência obtida neste âmbito vem reforçar esta ideia.

Como sequência lógica de aprendizagem deste conteúdo, consideramos a seguinte: (I) introdução dos pontos cardeais, (II) descrição geral da bússola, (III) princípios do seu funcionamento e (IV) evidenciar as vantagens da sua utilização.

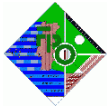
Também esta fase se pode ensinar sob uma forma jogada, através da realização da “estafeta da rosa dos ventos”, quer pela evidência dos pontos cardeais como dos graus respectivos. Como já foi referido aquando da abordagem à “estafeta da legenda”, a adaptação deste jogo ao deficiente deverá ser idêntico ao anterior, privilegiando o número de respostas certas em detrimento do factor tempo. Por outras palavras, o domínio cognitivo deverá prevalecer sobre a componente física para proporcionar uma igualdade na prática desta modalidade.

Para complementar estas formas jogadas, deve-se treinar a tarefa de orientação do mapa utilizando a bússola.

#### 10 – Localizar elementos característicos próximos de caminhos

No final desta fase, o praticante deve apresentar-se como capaz de identificar no mapa os elementos característicos mais significativos que encontra junto dos caminhos.

Uma das estratégias de aprendizagem que propomos é a realização de um percurso balizado nos seguintes moldes: o praticante recebe um mapa com o percurso marcado sob caminhos, encontrando-se o mesmo balizado no



terreno. São dispostas algumas balizas próximas dos caminhos e junto de elementos característicos, cabendo ao praticante referencia-las no mapa. A variação do grau de dificuldade relativo aos postos de controlo escolhidos pode ser utilizada como progressão pedagógica, devendo partir do mais simples, ou seja, do mais fácil para o mais complexo (mais difícil).

### 3.1.3 NÍVEL AVANÇADO

#### *11 – Utilização da bússola para determinar azimute a uma baliza*

À medida que o praticante vai adquirindo, através da teoria e consolidando pela prática, os conteúdos abordados nos níveis anteriores, o mesmo vai sentindo necessidade de aprofundar cada vez mais os seus conhecimentos por forma a manter o índice de motivação elevado. Conforme o referido acerca dos níveis de prática desportiva, a utilização da bússola para determinar a baliza correcta é prática frequente nos níveis mais elevados. Assim, esta etapa pretende criar uma situação de ensino cujo propósito assenta, essencialmente, em capacitar o indivíduo deficiente na determinação do azimute.

Se à situação de aprendizagem anterior for colocada uma placa junto do caminho, para além do praticante ter que referenciar a baliza no mapa, é pedido ao mesmo, que determine o azimute respectivo, registando-o numa eventual folha de respostas.

#### *12 – Noção de relevo e sua planificação*

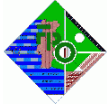
O conhecimento do relevo e a sua correcta interpretação no mapa é de interesse capital na escolha da baliza certa em percursos do Trail-O. Em níveis de prática superiores, a localização das balizas nos postos de controlo podem associar-se a detalhes relativos ao relevo, como por exemplo as reentrâncias ou esporões.

O desenho e a projecção de vários tipos de relevo são estratégias que podem ser utilizadas na aquisição desta etapa. Neste âmbito, a experiência revela-nos que a utilização de maquetas com relevos evidenciados através das curvas de nível, assumem-se como uma estratégia de ensino alternativa e bastante eficaz, contribuindo decisivamente para uma compreensão mais rápida e sólida.

#### *13 – Estudo da sinalética específica de Orientação*

A universalização da Orientação levou ao desenvolvimento de sinais gráficos convencionais que permitem uma melhor descrição e representação dos elementos característicos e da colocação dos postos de controlo, permitindo assim ultrapassar as barreiras linguísticas.

Para esta situação de aprendizagem, pode-se recorrer à forma jogada da “estafeta da sinalética” nos mesmos moldes que a “estafeta da simbologia”.



### 3.2 SEGUNDA PARTE

Para os indivíduos deficientes que manifestarem interesse em progredir nesta modalidade desportiva, os mesmos poderão escolher entre pertencer a um clube filiado na Federação Portuguesa de Orientação ou um clube filiado na Federação de Desporto para Deficientes.

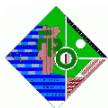
De acordo com os níveis de prática desportiva descritos neste trabalho, os praticantes deverão começar pelos percursos de iniciação e transitar de classe em classe apenas quando se verifique o domínio da anterior, respeitando assim, a regra de progressão expressa na fórmula, do mais simples para o mais complexo. Por outro lado, só se deverá iniciar o primeiro nível de prática, quando se verificar um domínio absoluto dos pré-requisitos abordados na primeira parte desta proposta.

## 4 CONCLUSÃO

De acordo com o referido no início deste trabalho, nomeadamente sobre a necessidade de se criarem medidas destinadas a assegurar a igualdade de oportunidades de acesso à educação a todas as categorias de indivíduos deficientes, a Orientação, na sua vertente de Trail-O, oferece uma oportunidade única no contexto desportivo. Nenhuma outra modalidade desportiva se adapta tão eficazmente à natureza do deficiente quanto esta, pelo que, permite aos indivíduos portadores de diferentes graus de deficiência poderem competir entre si sob as mesmas condições. Outro dos aspectos que se revela de grande valor na sua prática passa pela partilha do mesmo espaço com os demais praticantes, numa organização conjunta que visa, fundamentalmente, uma integração global do deficiente na sociedade.

Quanto à primeira parte da proposta apresentada, esta pode ser seguida como processo de ensino para grupos mistos, ou seja, em simultâneo para indivíduos deficientes motores e não deficientes. A integração destes alunos a nível escolar é hoje uma realidade que nos se depara. Neste âmbito, em turmas que sejam constituídas por um ou mais deficientes motores, a tarefa de ensino encontra-se assim facilitada para o professor que optar por leccionar a Orientação, não necessitando de cuidados especiais para lidar com o grupo.

Pensamos então, que esta proposta de ensino e aprendizagem representa uma resposta educativa adequada que promove a integração do deficiente no contexto escolar, sendo este o objectivo para o qual nos propusemos alcançar.



## BIBLIOGRAFIA

- Braggins, Anne;** *“Trail Orienteering”*; Sports Council e British Orienteering Federation; Ed. Harveys, s/d.
- Fernandes, Jorge e Gaspar, Pedro;** *“Ensino Integrado em Educação Física e Desporto”* (conteúdos programáticos); UTAD, Vila Real, 1998.
- Frada, João José Cúcio;** *“Guia prático para a elaboração e apresentação de trabalhos científicos”*; Ed. Cosmos, Lisboa, 1996.
- Hasselstrand, C.;** *“Learning Orienteering Step by Step”*; International Orienteering Federation (IOF); Suécia, 1987.
- IOF;** *“General Rules for Trail Orienteering”*; 1997
- Madeira, Mário e Vidal, José Carlos;** *“A Orientação na escola”*; Dossier da Revista Horizonte, vol X, nº 55, 1993.
- Marivoet, Salomé;** *“Aspectos sociológicos do desporto”*; Ed. Caminho, 1998.
- McNeill, Carol; Cory-Wright, J. e Renfrew, T.;** *“Teaching Orienteering”*; Ed. Harveys, Human Kinetics, Reino Unido, 1998.
- Palmer, Peter;** *“The Complete Orienteering Manual”*; Ed. Crowood, Reino Unido, 1997.
- Palmer, Peter e Martland, Jim;** *“The Coaching Collection”*; Federação Inglesa de Orientação; Reino Unido, 1989.
- Raposo, J. V. e Carvalho, M.;** *“Normas gerais para a elaboração de trabalhos escritos”*; UTAD, Vila Real, 1998.
- Silvestre, Jean-Claude;** *“La Carrera de Orientacion”*; Ed. Hispano Europa, Espanha, 1987.