

CADERNO DIDÁCTICO Nº **2**

PERCURSOS DE ORIENTAÇÃO PARA CRIANÇAS

Recomendações

“Percurso Balizados” – “Percurso H/D10 e H/D12”

“Percurso para Grupos de Formação”

*Emanuel Alte Rodrigues
Hélder Silva Ferreira*

“A criança não é um orientista como os outros”

“Um percurso para crianças nunca deve ser considerado muito fácil”



“Demasiadas vezes constatamos que os percursos elaborados aquando das competições regionais e/ou nacionais não correspondem às capacidades físicas e técnicas dos nossos escalões mais jovens. Muitos dos percursos são concebidos a despeito do bom senso, e até mesmo contra os regulamentos em vigor. O grau máximo de dificuldade recomendado é muitas vezes ultrapassado”

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- A Orientação para as crianças deve ser lúdica e sobretudo acessível;
- Deve suscitar-lhes vontade de voltar à floresta e, sobretudo, não as desencorajar;
- No que respeita às crianças, um percurso nunca é muito fácil;
- Mesmo que certos jovens apresentem uma experiência e autonomia acima da média, devemos determinar o grau de dificuldade dos percursos para crianças pela média inferior e não pela média superior, contrariamente ao seguido para os escalões adultos.
- **A criança não é um orientista como os outros:**
 - Devido ao seu tamanho, o ângulo de visão no plano vertical é limitado;
 - As suas capacidades físicas e técnicas são relativamente fracas;
 - Nestas idades há uma grande variação nas aptidões;
 - A sua autonomia face a ambientes desconhecidos é limitada, necessitando muitas vezes de ser reconfortada;
 - A sua concentração diminui rapidamente – depressa vem ao de cima a sua vontade de brincar (jogo), de passar a outra actividade ou distrair-se com outra coisa.
- **Critérios de êxito a ter em conta em acções de formação e estágios para crianças:**
 - Adquirir autonomia em ambientes desconhecidos;
 - Descodificar a simbologia de base do mapa (não o relevo ou outros objectos particulares) e poder relacioná-la com o terreno (e vice-versa);
 - Situar-se no terreno pelo sistema da “triangulação” (“orientação pelo terreno”)e, portanto, sem bússola
 - Orientação “espacial”: com o mapa orientado, devem poder optar por uma direcção a seguir;
 - Seguir por um caminho simples: com o mapa orientado – e a técnica do polegar;
 - Não utilizar a sinalética dos postos de controlo da IOF;
 - Adquirir uma velocidade de execução adaptada às suas aptidões, que lhe permita integrar todos estes parâmetros.

ELABORAÇÃO DOS PERCURSOS DE UM EVENTO

- Começar pelos percursos das crianças, pois são prioritários;
- Verificar se há correspondência entre o terreno e o mapa;
- A Partida e a Chegada devem estar sobre “linhas de segurança”;
- A área geral da prova deve oferecer um máximo de linhas de segurança para se elaborarem os percursos;
- Nos casos onde estes princípios não sejam viáveis, será necessário deslocalizar os percursos das crianças (H/D10, H/D12) para zonas que respeitem estes critérios;
- Se o traçador de serviço não se sentir à vontade na elaboração deste tipo de percursos, deve passar o testemunho a um “iniciado” – que poderá estar em melhores condições para se “se colocar na pele das crianças”;

Em qualquer dos casos, este trabalho deve ser controlado pelo “supervisor” da Federação.

CARTOGRAFIA E CORRESPONDÊNCIA MAPA–TERRENO

- Optar sempre que possível por mapas com escala grande (1:5.000 máximo). Permitem colocar mais postos e reduzir a distância dos segmentos entre eles. Permitirão também melhor fazer-se as correcções de correspondência mapa-terreno;
- As zonas de Partida e Chegada devem ser marcadas sem ambiguidades;

- As correcções devem figurar directamente no mapa dos concorrentes e não unicamente no “mapa mãe”;
- As zonas onde subsistam dúvidas devem ser balizadas;
- A especificidade da simbologia no que diz respeito às zonas “com vegetação” e “zonas edificadas” deve ser tomada em atenção, a maneira de abordar as suas dificuldades específicas é diferente.

NÚMERO E FREQUÊNCIA DAS BALIZAS

- Não ceder à tentação de diminuir o número de balizas nos percursos das crianças, como é regra nos percursos dos adultos. A actividade deve permanecer lúdica (tipo “caça ao tesouro”) e ter em conta o nível de concentração das crianças;
- Assim, a norma de um posto de controlo todos os 5 minutos para os adultos, deve ser substituída aqui por um posto todos os 3 ou 4 minutos. O que corresponde, em média, a um posto de controlo de 250 em 250 metros (sem ultrapassar o limite dos 400 metros).

POSICIONAMENTO DAS BALIZAS

- Não é necessário que os percursos das crianças tenham “as suas próprias balizas”. Contudo, se estes percursos forem bem concebidos, as suas balizas não serão, certamente, utilizadas muitas vezes nos percursos dos outros escalões;
- Para balizar os percursos H/D10, as balizas são colocadas sobre as linhas de segurança;
- Para os percursos H/D12, a colocação das balizas não deverá exceder 25 metros para fora das linhas de segurança, devendo situar-se em locais onde haja um ponto de ataque sobre a linha de segurança, a fim de facilitar o seu acesso;
- Colocar balizas nas mudanças de direcção que não são evidentes. Estas balizas obrigarão a criança a parar e a reorientar-se;
- Sugere-se a picotagem manual em detrimento da electrónica.

ITINERÁRIOS

- *Para os percursos H/D10 e H/D12*, os deslocamentos devem poder fazer-se por linhas de segurança;
- O nível técnico dos percursos será determinado pelas diferentes opções de itinerários e as possibilidades de “atalhar em corta mato”;
- Se determinado segmento do percurso não puder ser feito sobre uma linha de segurança (zona inadequada, muito técnica, inevitável), devemos balizá-lo em contínuo no terreno, com a respectiva indicação a tracejado no mapa;
- *Para os Percursos Balizados*, os princípios acima referidos são aplicados na totalidade;
- O percurso é marcado no mapa com uma linha vermelha descontínua (tracejado) e no terreno com fitas. As duas marcações devem estar concordantes;
- A linha vermelha marcada no mapa não deve ocultar os detalhes do mapa;
- As balizas devem ser facilmente identificáveis, idênticas e colocadas visivelmente na totalidade do percurso. Não devem ficar muito espaçadas – de um balizamento, a criança deve poder ver, pelo menos, o balizamento seguinte.

Nota: o traçador deve calcular a distância do percurso em função da “linha vermelha” a tracejado e não deve ser levado a basear-se no “itinerário ideal”.

DEFINIÇÃO DOS POSTOS DE CONTROLO

- Utilizar vocabulário adaptado às crianças. É muito pouco provável que palavras como depressão, escarpa, aceiro, moita, esporão, façam parte do seu vocabulário.

ACESSO À PARTIDA E RETORNO AO CENTRO DOS PERCURSOS

- Se a distância “Secretariado-Partida” e/ou “Chegada-Secretariado” ultrapassar os 500 metros, deve ser previsto um estafeta. Este estafeta será também útil e certamente apreciado pelos nossos orientistas “mais velhos”;
- Escolher eventualmente uma outra zona de prova, mais próxima do Secretariado.

SEGURANÇA E “BEM ESTAR” DENTRO DOS PERCURSOS

- Os percursos destinados às crianças devem em absoluto evitar zonas perigosas e as zonas “de desconforto”, tais como:
 - Proximidade de estradas ou vias de caminho de ferro (não desactivadas);
 - Zonas com mau acesso (árvores caídas, pedreiras, vegetação sazonal);
 - As “pistas de corrida”, zonas pantanosas, zonas húmidas, ruínas, etc.
 - Os ribeiros, ravinas, silvados (ultrapassados facilmente pelos adultos, o que não é o caso para a criança).
- O termo “desconforto” pode fazer sorrir ... mas colocar as crianças em situações em que elas “chafurdam” (por vezes acompanhadas por pais não orientistas) em espessos silvados ou zonas pantanosas, não as motivará seguramente a querer voltar à floresta ...

EM SÍNTESE

CONSELHOS ESPECÍFICOS PARA “PERCURSOS BALIZADOS” – (6 a 8/9 anos)



- A distância do percurso – seguindo as fitas – deve ser de 2 a 3 Km no máximo;
- O percurso deve ser inteiramente balizado, com balizas (fitas) facilmente identificáveis e idênticas ao longo de todo o percurso;
- Deve integrar a possibilidade de atalhos (“corta mato”) em relação ao itinerário “ideal”;
- O itinerário balizado está materializado no mapa por uma linha vermelha descontínua e deve estar em concordância com o balizamento colocado no terreno;
- O itinerário balizado deve seguir linhas de segurança;
- Colocar as fitas no sentido inverso ao do percurso – esta colocação em “contra corrente” permite verificar se, depois de cada balizamento, a fita seguinte é visível.

CONSELHOS ESPECÍFICOS PARA “PERCURSOS H/D10 e H/D12”



- Começar pelos percursos das crianças;
- Verificar se há correspondência entre o terreno e o mapa;
- Respeitar a distância máxima (real) prevista para os percursos;
- Máximo de 500 metros até à Partida. Caso contrário deverá haver serviço de estafeta;
- Definição clara dos postos de controlo;

- Um mínimo de 10 postos de controlo – 1 posto todos os 3 minutos ou 250 metros;
- Os itinerários são linhas de segurança fáceis e evidentes;
- Máximo de 400 metros para o comprimento dos segmentos do percurso;
- Se tiverem inevitavelmente de passar por zonas pouco legíveis: balizar o terreno em contínuo;
- Evitar zonas perigosas e não fazer “chafurdar” por prazer;
- Imprimir os mapas em escalas grandes (1:5000 a 1:2500).

Noção de “Linhas de Segurança”

Podemos hierarquizar as Linhas de Segurança – também chamadas de “corrimão” ou “fio condutor” – em três tipos:

- **L1** – São as linhas mais familiares, as mais visíveis, as mais fáceis de seguir, referenciadas facilmente no mapa e no terreno.
Constituem as linhas pelas quais os orientistas do nível 1 (Principiantes) se deslocam.
Exº: caminhos, áleas, grandes aceiros, linhas de água (riachos, rios), vedações intransponíveis, muros, linhas de alta tensão, ...
- **L2** – Elementos característicos do terreno menos evidentes. São marcadas no mapa por traços a ponteados ou tracejados.
Constituem as linhas pelas quais os orientistas do nível 2 (Desembaraçados) se deslocam, saltando por vezes de uma para outra linha ou deixando momentaneamente uma linha para tentar ganhar tempo.
Estas linhas simbolizam: os pequenos aceiros, escarpas, fossos, limites de grandes clareiras, regatos, vedações transponíveis, sebes, alinhamentos de árvores, contornos de grandes depressões, contornos de grandes charcos, limites de floresta, rupturas nítidas no relevo, ...
- **L3** – Exigem maior análise e observação quer no mapa quer no terreno.
Exº: limites de mudança de vegetação, índice de penetrabilidade de vegetação, contorno de grande depressão, ...

CARACTERÍSTICAS DOS “PERCURSOS DOS GRUPOS EM FORMAÇÃO” (Ed. Física/Desporto Escolar; Clubes/Escolas de Orientação)

Nível 1 – Principiantes

- Percursos simples com cerca de 1.000 metros, comportando 5 balizas ou:
- Dois ou três percursos com cerca de 500 metros, comportando 3 balizas;
- O andamento médio esperado situa-se na proximidade de 15 mn/Km, ou seja 4 Km/h;
- A distância entre dois postos de controlo não deve passar os 250 a 300 metros;
- A colocação das balizas deve fazer-se sobre as intercepções das linhas ou sobre os pontos característicos muito próximos duma intercepção (até 20 ou 30 metros);
- Sobre os percursos parciais (entre os postos de controlo), os concorrentes deverão encontrar dois ou três pontos de decisão (duas a três intercepções).

Nível 2 – Desembaraçados

- Percursos simples com cerca de 1.500 a 2.000 metros, comportando 6 a 10 balizas;
- O andamento médio esperado situa-se entre os 12 e 15 mn/Km e o tempo de corrida por volta dos 30 minutos;
- A distância entre dois postos de controlo não deverá exceder os 400 metros;
- Os postos podem estar colocados nas intercepções das linhas de nível L1 e L2 ou também sobre elementos característicos próximos de um ponto de ataque seguro – último ponto

característico suposto seguro a escolher pelo orientista, mesmo antes do posto de controlo. A distância entre o ponto de ataque e o posto não deve exceder os 50 metros;

- Sobre os percursos parciais, pode haver entre dois a cinco pontos de decisão.

Nível 3 – Orientistas Confirmados

- O praticante começa a descobrir a “corrida todo o terreno” e reduz o número e a duração das paragens, pois já é capaz de ler o mapa em corrida;
- Neste nível o aluno deve ser capaz de efectuar o percurso em corrida, seguindo linhas dos níveis L1, L2 e L3. O aluno começa a “navegar”, isto é, a orientar-se pelas curvas de nível (relevo). É capaz de correr em todo o terreno, lendo o mapa e tomar decisões em corrida. Procura a todo o momento ganhar tempo. O seu itinerário aproxima-se da linha recta;
- Percursos todo o terreno de 3.000 a 5.000 metros, comportando 8 a 12 balizas;
- O andamento médio esperado oscila entre os 10 e 12 mn/Km e o tempo de prova em corrida situa-se nos 45 minutos;
- A distância entre dois postos de controlo não deverá ultrapassar os 500 metros;
- As balizas podem ser colocadas sobre linhas L2 e L3 ou em elementos característicos do terreno situados até 100 metros de um ponto de ataque;
- Sobre os percursos parciais, pode haver entre três a sete pontos de decisão, em função da dificuldade técnica do terreno.

Adaptado de :

- *“Recommandations pour l’élaboration de parcours destinés aux enfants”* – Fédération Régionale des Sports d’Orientation, Bruxelas, Bélgica.
- *“Course d’orientation au college et au lycée”* - FOGAROLO, Denis e STRYJAK, Gilles, éditions Révue EPS, Paris, 2001.

