

QUER PRATICAR O ESPORTE ORIENTAÇÃO?

Você quer PRATICAR, levar para sua ESCOLA ou EMPRESA o Esporte Orientação? Então siga os seguintes passos:

1º PASSO – CONHEÇA O ESPORTE ORIENTAÇÃO

O Esporte Orientação, também chamado simplesmente de Orientação, é uma corrida ou caminhada em um parque ou área rural, utilizando um mapa e uma bússola, esta opcional, em que o praticante percorre um itinerário passando por **pontos de controle**¹ marcados no terreno em uma ordem estabelecida.

É uma moderna modalidade esportiva que usa a própria natureza como campo de jogo, sendo um desporto distinto dos demais, onde o praticante escolhe o caminho a ser seguido em meio à natureza, gerando deste modo, uma componente mental e lúdica capaz de atrair um grande número de praticantes de todas as idades e ter uma aceitação muito grande pelo público feminino.

A característica própria da orientação é o fato do praticante escolher e seguir a melhor rota em um terreno desconhecido, utilizando para isto dois princípios básicos da navegação, que são direção e distância, aos quais estará ligado durante todo o percurso, sob pena de vir a perder a noção do local onde se encontra. Para isto são utilizados a bússola e o mapa de orientação.

Não seletivo e nem exclusivo, pois qualquer praticante pode participar de competições oficiais, inclusive o Campeonato Brasileiro, pois o esporte divide os atletas por sexo, idade (a partir de 10 anos de idade) e em quatro graus de dificuldade.

Em qualquer esporte deve-se ter uma grande preocupação com a justiça da competição a fim de que seja proporcionada igualdade de condições a todos os participantes de uma mesma categoria e ainda, preocupar-se em oferecer um grau de dificuldade de acordo com a capacidade do praticante. Segundo Dornelles (2007, p. 6) “o esporte é capaz de desenvolver no indivíduo qualidades físicas e biopsicossociais positivas ou negativas para toda a vida, em função das afirmações e superações ou decepções e fracassos pelos quais são levados a experimentar ao longo do processo de desenvolvimento humano”.

¹ O ponto de controle é um prisma de base triangular, com faces quadradas de 30x30 cm, dividida diagonalmente, sendo o triângulo superior branco e o triângulo inferior laranja ou vermelho. É usado para definir na natureza o local exato que o praticante deverá passar.

Todo esporte possui o seu campo de jogo e o da orientação é a própria natureza. Assim, o praticante tem na sua atividade a educação ambiental, pois vivencia na prática a necessidade de preservar o meio ambiente como um todo, ou seja, o solo, a vegetação, os animais e as pessoas que vivem na área da atividade.

No esporte, é comum as pessoas buscarem a vitória a qualquer custo, quer seja de forma justa ou até por quebra de regras e meios ilícitos. A Orientação busca a mudança desta cultura, mostrando ao praticante que o simples fato de atingir o primeiro ponto de controle já é uma vitória.

Face às suas características próprias a Orientação é uma excelente atividade-meio para o aprendizado de disciplinas ou suportes de outras, tais como: Geografia, Biologia, Educação Ambiental, Administração, História, Matemática, Educação Física, dentre outras.

Por exemplo, na Geografia pode-se estudar o globo terrestre com as latitudes e longitudes, os tipos de coordenadas e de nortes, as curvas de níveis, as convenções cartográficas. No terreno, identificam-se através do mapa, as diferenças entre lago, represa, açude, rio e córrego, tipos de vegetação.

Em relação a treinamento empresarial, Siegler (2009, p.10) diz que são muitas as opções que podem se cruzar e basta a empresa determinar seu foco e saber quais são seus objetivos diante de tal treinamento. Todas as atividades experienciais ao ar livre praticadas, são capazes de remeter à uma ou várias habilidades e competências desejadas no ambiente corporativo, aqui vale um destaque para a corrida de orientação, por sua gama de possibilidades bem como o alto nível de segurança da atividade. E cita: trabalho em equipe, liderança, comunicação, superação de limites, planejamento, negociação, lidar com mudanças, etc.

Na Educação Ambiental podem-se mostrar as áreas preservadas, as erosões e as causas das mesmas, o respeito aos animais e o meio em que vivem. A Regra 232 das Regras Gerais e Orientação Pedestre (CBO, 2009, p.21) indicam a conscientização ecológica:

Regra 232 – A Confederação Brasileira de Orientação, reconhecendo a importância de manter a preservação da natureza e a prática da orientação, adotou os seguintes princípios: 1. [...] 4. Fazer observar os regulamentos locais para proteção ambiental, manter a natureza livre de lixo produzido na competição de orientação e tomar medidas formais para evitar a poluição. 5. Incluir a educação ambiental na iniciação desportiva e treinamento de atletas e funcionários [...].



A interdisciplinaridade da Orientação

Fonte: Clube de Orientação do Triângulo Mineiro

A orientação procurou, ao estabelecer as categorias, uma forma de proporcionar satisfação aos participantes de qualquer nível, pois as categorias permitem que os percursos estejam apropriados aos diferentes níveis técnicos e físicos e cada participante, em sua categoria, sente-se desafiado e acaba por superar obstáculos e sentir-se vitorioso no final. Além do mais, um percurso pode ser feito em duplas ou por equipes, permitindo que a própria família faça um percurso junta, o que seria difícil em outros esportes.

Dornelles (2007, p. 19) evidencia oito graus de dificuldade, sendo que para os quatro primeiros de uma forma geral, o competidor é conduzido ao ponto de controle por uma linha de referencia nítida no terreno e no mapa. Do quinto grau de dificuldade ao oitavo, o competidor já é capaz de calcular distância e medi-las através do passo-duplo, bem como controlar a direção.

As categorias são assim definidas: sexo (D = dama e H = homem); idade; graus de dificuldade (N: fácil, B: médio, A: difícil, E: muito difícil).

Tabela 1 - Categorias disputadas no Campeonato Brasileiro de Orientação.

Sexo	Idade	Categorias de acordo com graus de dificuldade			
		N	B	A	E
D ou H	Até 10 anos	D10N, H10N			
D ou H	Até 12 anos	D12N, H12N			
D ou H	Até 14 anos	D14N, H14N	D14B, H14B		
D ou H	Até 16 anos	D16N, H16N	D16B, H16B	D16A, H16A	D16E, H16E
D ou H	Até 18 anos	D18N, H18N	D18B, H18B	D18A, H18A	D18E, H18E
D ou H	Até 20anos	D20N, H20N	D20B, H20B	D20A, H20A	D20E, H20E
D ou H	Até 21anos	D21N, H21N	D21B, H21B	D21A, H21A	D21E, H21E
D ou H	Mais de 35 anos	D35N, H35N	D35B, H35B	D35A, H35A	
D ou H	Mais de 40 anos	D40N, H40N	D40B, H40B	D40A, H40A	
D ou H	Mais de 45 anos	D45N, H45N	D45B, H45B	D45A, H45A	
D ou H	Mais de 50 anos	D50N, H50N	D50B, H50B		

D ou H	Mais de 55 anos	D55N, H55N	D55B, H55B		
D ou H	Mais de 60 anos	D60N, H60N	D60B, H60B		
D ou H	Mais de 65 anos	D65N, H65N	D65B, H65B		
D ou H	Mais 70 anos	D70N, H70N	D70B, H70B		
D ou H	Até anos	DN1, HN1			
D ou H	Até anos	DN2, HN2			
D ou H	Até anos	DN3, HN3			

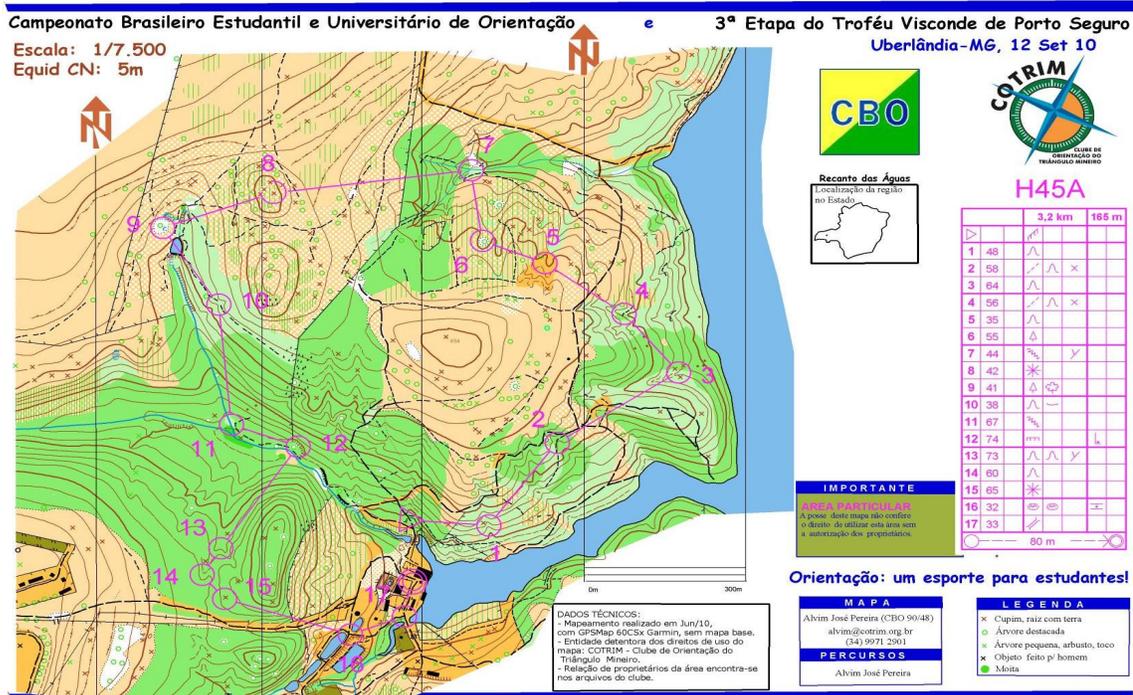
Fonte: Elaboração do autor, 2009.

O mapa de orientação é o principal meio de navegação e sua grande diferença dos demais tipos de mapas é o fato de ter a indicação do norte magnético, o que permite determinar uma direção diretamente com a bússola, sem a necessidade de fazer mais cálculos, como **declinação magnética**². É elaborado com todos os detalhes necessários para a navegação pedestre e de acordo com as Especificações Internacionais para Mapas de Orientação - ISOM de Internationale Specifications Orientering Maps (2009), que diz o seguinte sobre a precisão de um mapa de orientação:

Como regra base, nenhum orientador deverá distinguir alguma imprecisão no mapa. A precisão das posições em um mapa de orientação depende da exatidão das medições (posições, altura e forma) e do desenho. A precisão das posições em um mapa de orientação deverá ser consistente com a obtida através de bússola e contagem de passos. Um objeto deverá ser posicionado com um nível de precisão tal, que o orientador em competição, utilizando bússola e contagem de passos, não encontre qualquer discrepância entre o mapa e o terreno.

A escala utilizada no mapa de orientação é geralmente 1:10.000, porém para trabalho com iniciantes e estudantes o ideal é fazer uma progressão de escalas de 1:2.500 para 1:5.000 para 1:7.500 para enfim a escala 1:10.000. Já a equidistância das curvas de níveis é de 5 metros, podendo ser utilizada a de 2,5 metros em escalas maiores que 1:5.000 ou em terrenos planos.

² Declinação magnética é o ângulo formado entre as direções do Norte Magnético e Norte Geográfico em um ponto específico da superfície terrestre.



No mapa são marcados vários pontos, representados por uma circunferência de 6 milímetros de diâmetro, que são ligados e numerados na ordem crescente. Para identificar no terreno o ponto de controle marcado no mapa, é colocado no mesmo um número código, sempre maior de 30, que é o número máximo de pontos de controle que um percurso pode ter. A relação entre a sequência e o respectivo número código consta em um retângulo marginal do mapa.

Assim como a bússola é usada para seguir uma direção é por meio do mapa que se controla a distância percorrida. Com a régua milimetrada da bússola mede-se a distância gráfica no mapa e através do processo do **passo-duplo**³ mede-se a distância no terreno.

A bússola⁴ é um instrumento utilizado para seguir uma determinada direção, sendo destinada a medir **azimute magnético**⁵, neste caso, com origem no **norte magnético**⁶.

³ A técnica do passo duplo consiste em conhecer o número de passos correspondentes a uma distância de 100 metros. Para isto percorre-se uma distância de 100 metros contando em um só pé. Vamos considerar, por exemplo, que para uma determinada pessoa em 100 metros ela fez com 70 passos duplos. Assim, é só utilizar a regra de três para determinar outras distâncias. Neste caso, 50 metros são 35 passos duplos; 10 metros são 7 passos duplos... e assim por diante.

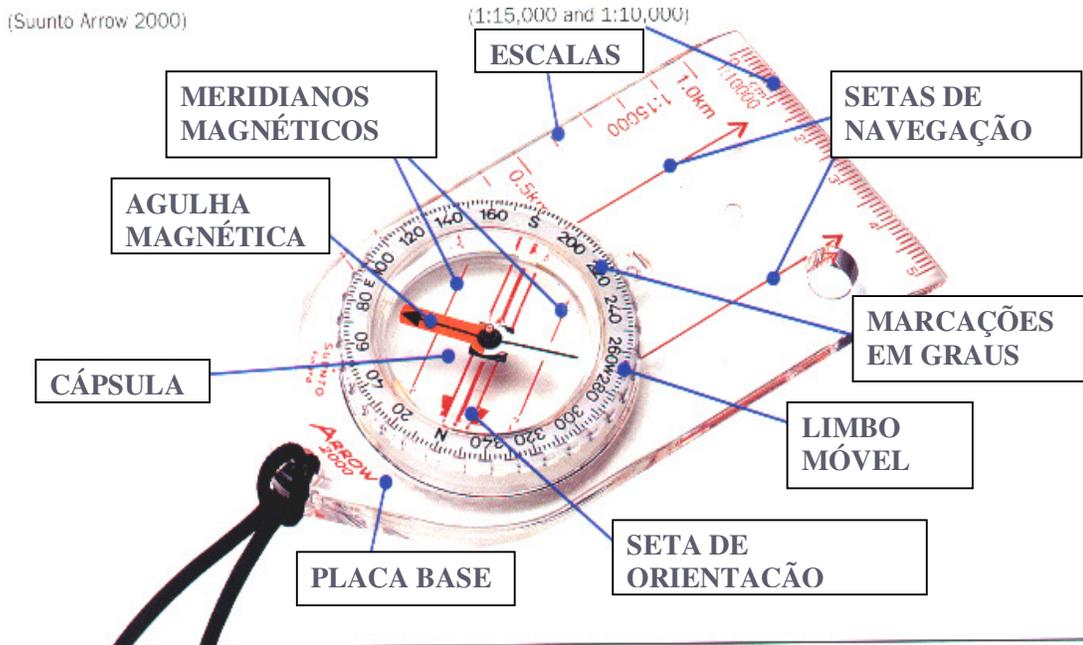
⁴ A origem das medidas da bússola é determinada por uma agulha imantada que indica, por princípio da física terrestre, uma direção aproximadamente constante, que é o norte magnético.

⁵ Azimute magnético é o ângulo plano horizontal formado entre a direção do norte magnético e uma direção específica.

⁶ A direção entre dois pontos é expressa por um ângulo no qual um dos lados é a direção base. Existem três direções bases, a saber: a direção do Norte Verdadeiro ou Geográfico, que coincide com a direção dos

As bússolas apresentam as seguintes características:

- uma agulha magnética, apontada para o norte magnético,
- uma parte chamada limbo, em forma de circunferência e graduada de dois em dois graus com as direções bases norte, leste, sul e oeste representadas nas posições 0/360, 90, 180 e 270 graus pelas letras N, L, S e W, respectivamente,
- uma régua milimetrada e uma seta desenhada chamada de seta de navegação na extremidade contrário ao limbo.



Clube de Orientação do Triângulo Mineiro

O COTRIM, CNPJ 04278788/0001-53 - é uma entidade social, recreativa, esportiva, de lazer, sem fim lucrativo, voltada essencialmente para a prática do esporte orientação e defesa do meio ambiente, fundado em 22 de setembro de 1999. O Clube é filiado à Federação Mineira de Orientação (FMO) e Confederação Brasileira de Orientação (CBO).

Pólos Norte; a direção do Norte Magnético, coincidindo com a direção dos Pólos Magnéticos; e a direção do norte de Quadrícula.

O COTRIM realiza os seguintes eventos:

Palestras: com a finalidade de apresentar o Esporte Orientação.

Clínicas: é um curso de orientação. Realizada em uma área mapeada, com duração média de 4 horas. Ensina a manusear a bússola, dá noções de GPS e ensina a usar o mapa de orientação.

Percursos Treino: realizado em área rural mapeada. É destinado a sócios do Clube ou a pessoas que passaram pela Palestra e Clínica. Geralmente são realizados dois por mês.

O PROJETO ESPORTE ORIENTAÇÃO NAS ESCOLAS

Finalidade: Apresentar as possibilidades do COTRIM de levar o Esporte Orientação para os estudantes, bem como desenvolver conteúdos, habilidades e atitudes relacionadas à orientação geográfico-temporal, e ainda possibilitar o crescimento do Esporte Orientação no Triângulo Mineiro.

Justificativa: os alunos, em geral, apresentam, desde as séries iniciais, até as finais da educação básica, dificuldades em orientação geográfico-temporal. E este Projeto atenuará estas dificuldades, consoante os seus objetivos a seguir descritos.

Objetivos Gerais: assegurar que os alunos, sempre que possível, possam participar de uma série de lições de Orientação como parte do currículo escolar, com o objetivo de desenvolver as seguintes habilidades: ler e entender o mapa, usar a bússola, compreender a necessidade de proteger e respeitar a natureza, entender que o exercício físico e um estilo de vida saudável podem contribuir para o bem-estar das pessoas.

Objetivos Específicos: estimular, nos alunos, o uso das habilidades de localização espacial e temporal; estimular o aluno na prática de esportes; apresentar e divulgar o Esporte Orientação aos participantes do projeto; trabalhar conceitos e habilidades de orientação geográfica, como o manuseio da bússola e mapa de orientação; reforçar valores como a persistência, a superação, a determinação, entre outros; instigar a tomada de decisão no aluno; estimular a preservação ambiental.

Como é desenvolvido: 1ª Fase – Palestra; 2ª Fase – Clínica; 3ª Fase – Percursos Treino; Demais Fases – participação em Campeonatos.

Algumas experiências do COTRIM: Escola Estadual Messias Pedreiro, Escola Municipal Ignácio Paes Leme, SESI Roosevelt, Colégio Ápice, Colégio COC, Colégio São Paschoal, UFU (Geografia e Educação Física), UNIMINAS (Administração), UNITRI (Educação Física) e Instituto federal do triângulo Mineiro.

No ano de 2008 a Secretaria Estadual de Educação do Estado de Minas Gerais aprovou o Projeto “**O Esporte Orientação: uma forma lúdica de ensinar e aprender**” de

autoria dos professores da Escola Estadual Messias Pedreiro, disponível no site daquele órgão, em Novos Grupos de Desenvolvimento Profissional (GDPs 2008).

O CAMPEONATO BRASILEIRO DE ORIENTAÇÃO (CamBOr)

O Campeonato Brasileiro de Orientação é disputado em um revezamento de Clubes em um único percurso e dois percursos individuais de média e longa distância em dias sucessivos.

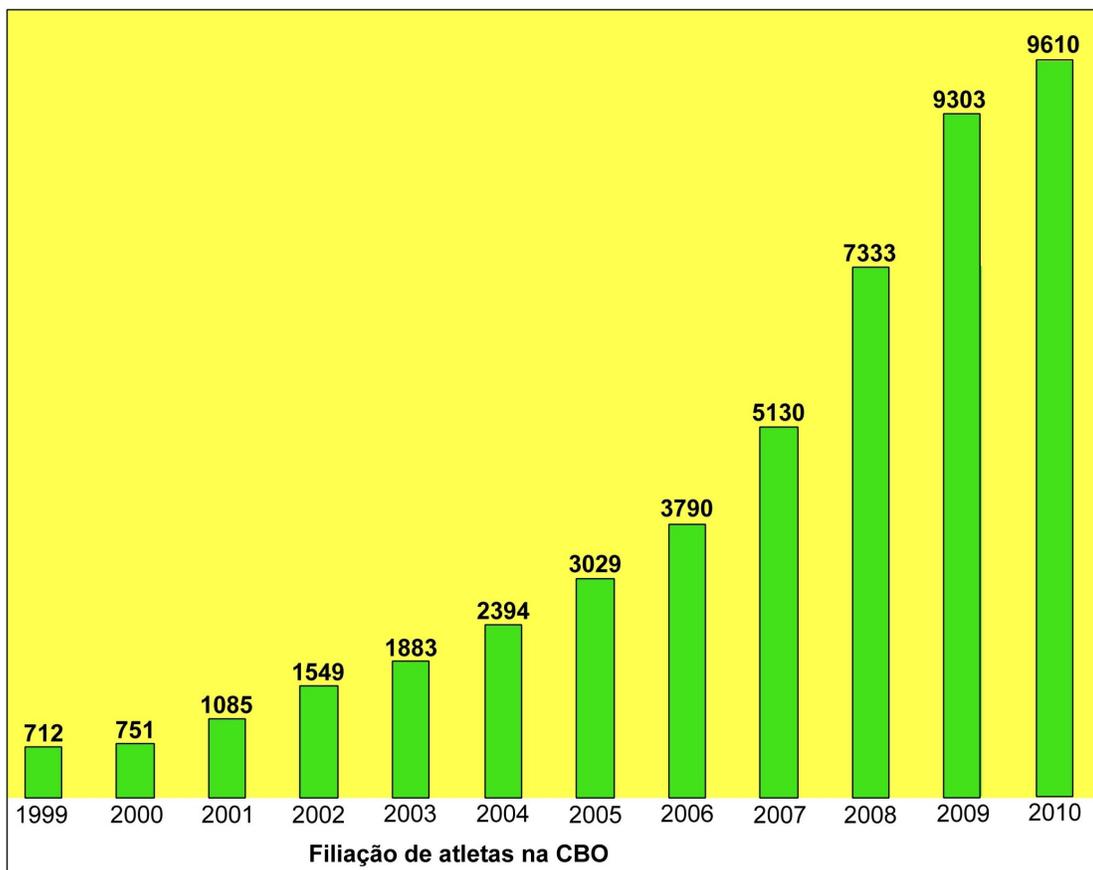
Em 2010 foi realizada a sua décima segunda edição (XII CamBOr), em três etapas, sendo:

- 1ª etapa em Formosa,GO, no período de 23 a 25 Abr 10;
- 2ª etapa em Assis,SP, no período de 02 a 04 Jul 10; e
- 3ª etapa em Canela,RS, de 06 a 10 Out 10.

A média de participantes tem sido de 700 (setecentos) atletas, filiados aos 101 Clubes existentes no Brasil.

O Esporte Orientação tem crescido de forma acelerada, do sul para o centro do Brasil, conforme podemos ver no mapa a seguir:





INSTITUIÇÕES COM AS QUAIS O COTRIM JÁ DESENVOLVEU ATIVIDADES

- 36º Batalhão de Infantaria Motorizado – Exército Brasileiro;
- Companhia Energética de Minas Gerais – CEMIG;
- Corpo de Bombeiros de Caldas Novas, GO;
- Empresa Souza Cruz;
- Furnas Centrais Elétricas;
- Fundação Uberlandense do Turismo, Esporte e Lazer - FUTEL;
- Polícia Militar de Minas Gerais.

- Colégio Ápice;
- Colégio COC;
- Colégio Kepler;
- Colégio Potencial;
- Colégio São Paschoal;
- ESAMC (Curso de Administração);
- Escola Cora Coralina – Itumbiara, GO

- Escola Estadual Antônio Tomaz Ferreira Resende;
- Escola Estadual Bueno Brandão;
- Escola Estadual de Uberlândia – Museu;
- Escola Estadual Messias Pedreiro;
- Escola Estadual Prof. Ignácio Paes Lemes;
- Escola Municipal Prof. Otávio Batista Coelho Filho;
- Instituto Teresa Valsé;
- SESI Roosevelt;
- UNIMINAS (Curso de Administração);
- Universidade Federal de Uberlândia – UFU (Geografia e Biologia);
- Instituto Federal do triângulo Mineiro.

“Orientação: o esporte para estudantes e para a família”

2º PASSO - (apenas para Escolas ou Empresas) ENTRE EM CONTATO COM O COTRIM PARA ACERTOS INICIAIS alvim@cotrim.org.br ou (34) 9971 2901.

3º PASSO – TOME CONHECIMENTO DE INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- o local das atividades é no Parque do Sabiá ou em zona rural a mais ou menos 25 km de Uberlândia.
- o COTRIM não disponibiliza transporte, mas você pode conseguir “carona” com alguém que está indo.
- não precisa usar o uniforme previsto, mas use uma vestimenta que proteja o corpo todo e um tênis de cor escura preferencialmente.
- o percurso a ser realizado pelo iniciante é de aproximadamente 1,5 a 2,5 km, com duração de 30 minutos a 1 hora e 20 minutos.
- pode fazer o percurso caminhando ou correndo
- o mapa será fornecido.
- para o iniciante não é obrigatório o uso da bússola, mas o COTRIM dispõe para empréstimo.
- chegue um pouco antes para receber as instruções iniciais.
- a taxa do percurso é de acordo com o regimento de Taxas, que pode ser consultado no site do COTRIM em Documentos e Histórico.

4º PASSO – INSCREVA-SE ATRAVÉS DO SITE

- escolha o evento que deseja participar em AGENDA, clique sobre o mesmo e siga os procedimentos solicitados.
- a categoria para iniciante ou novato geralmente é H21N, D21N ou HD21N (duplas)

5º PASSO – PREPARE-SE

- clique sobre o evento em AGENDA e veja os detalhes (horários, como chegar e outras recomendações).

6º PASSO – COMPAREÇA AO LOCAL DO EVENTO

7º PASSO – DUVIDAS? Entre em contato com alvim@cotrim.org.br ou (34) 9971 2901.