

QUADERNS TÈCNICS D'ORIENTACIÓ 2006



Ferran Santoyo Medina

Preàmbul

El progrés tècnic no s'acaba i contínuament podem trobar noves activitats amb les que poder treballar tots els continguts tècnics de les curses d'orientació. Seguint el fil d'anys anteriors, presentem una nova tanda d'exercicis en la línia dels editats en els llibres precedents i els quaderns de l'any 2005; els podeu situar perquè veureu entre parèntesi el número ordinal total de l'activitat. Exercicis amb ocad, per a nens, per a orientadors experts, materials diversos... tota la varietat que podem trobar també a l'orientació, i que fa d'aquest esport un dels més fascinants que hom pot trobar.

NOTA: els exercicis sense nom són obra de l'autor; en aquells que han estat recollits s'indica el nom del seu responsable.

EXERCICIS

1(319).Exercici: prova de càrrega d'un mapa

Nivell: EA

Objectius:

1. Comprovar que el treball de camp realitzat en un mapa és correcte.
2. Revisar i solucionar les possibles deficiències observades.
3. Veure si el mapa és llegible a ritme de competició.

Espai: disseny circuits: sala, aula. Verificació: terreny.

Temps: variable segons circuits i aspecte a revisar, diverses sessions.

Material: còpies del mapa acabat de digitalitzar. Ordinador, programa Ocad, escàner, impressora, paper. Arxiu de circuits de la competició a realitzar.

DESENVOLUPAMENT: en una primera fase es realitza el treball de camp i digitalització, fins que el mapa és acabat. Es en aquest moment quan es procedeix a dissenyar diversos circuits de variada llargada i dificultat tècnica, es comproven elements de control i la seva descripció, i s'executen els diferents circuits corrent per veure la llegibilitat del mapa en competició. Si tots aquests requisits s'assoleixen correctament, la prova de càrrega és superada.

COMENTARI: la prova de càrrega equival a una revisió de camp en profunditat.

2 (320). Exercici: geocatching d'orientació (font: Joan Garcia)

Nivell: EA

Objectius:

1. Aprofitar totes les potencialitats del sistema de navegació per satèl·lit.
2. Aprendre a utilitzar el gps.
3. Realitzar una activitat d'orientació diferent i divertida.
4. Aplicar el gps en activitats d'entrenament i tecnificació (entrenament, seguiment en directe de competicions).

Espai: indret on estigui l'element i tresor a buscar.

Temps: 1-3 hores.

Material: gps, dades del geocatching a trobar, objecte-tresor a amagar.

Desenvolupament: El geocatching és un apassionant joc amb el món com a tauler on els participants amaguen diferents tresors que han de ser localitzats mitjançant la informació descriptiva del lloc i especialment la posició amb coordenades buscada amb un receptor gps.

La recerca amb el gps i la satisfacció de la trobada fan del geocatching un joc molt motivant. En el cas del geocatching orientador hi ha diferents possibilitats, des de buscar el mapa amagat amb el que pots fer una cursa fins el poder fer un recorregut

d'orientació amb gps.

Comentari: és la recerca del tresor del segle XXI.

3 (321). Exercici: map-crossing

Nivell: EA

Objectius:

1. Col·leccionar mapes.

2. Intercanviar mapes d'una manera diferent i divertida.

Espai i disseny: casa. Lloc on deixar el mapa "map-crossing": on hi hagin orientadors (per exemple en una taula d'informació o publicitat d'una competició).

Temps: divers.

Material: exemplars de mapes que siguin difonibles, especialment mapes antics. Important que els mapes tinguin autorització per difondre'ls.

Desenvolupament: similar a l'intercanvi lliure de llibres (book-crossing), en aquest cas es tracta d'alliberar mapes molt utilitzats o "caducats". A cada mapa se li dona un nº de registre i es lliura en algun lloc o fòrum concertat, on és recollit per altres persones, que a la seva vegada i en un altre moment alliberen aquest mapa o d'altres.

Comentari: activitat ideal pels col·leccionistes de mapes.

4 (322). Exercici: el mapa fantasma

Nivell: EA

Objectius:

1. Adaptar-se a qualsevol tipus de terreny.
2. Adaptar-se a una situació o moment nou.
3. Realitzar una sessió motivant i diferent.

Espai: terreny on presumptament no hi ha cap mapa.

Temps: 1 hora d'exercici real.

Material: mapes amb circuit marcat. Oportatiu per si es munta abans: fites i pinces, targetes.

Desenvolupament: es tracta d'aconseguir un mapa d'un terreny on la gent pensa no hi ha cap. En aquest es realitza un entrenament físic, on els mapes són en un lloc on passaran, de manera que no esperen que allà hi hagi res. Es fa el circuit que hi hagi marcat. Variant 1: circuit fet sense fites (passant pels elements de control). Variant 2: material col·locat prèviament pel tècnic, es recull per part dels participants.

Comentari: córrer en un terreny nou sempre és una motivació extra per l'orientador.

5 (323). Exercici: Identificació del mapa

Nivell: EA

Objectius:

1. Desenvolupar la memòria visual.

2. Adquirir destreses i velocitat en la identificació de formes i colors.

Material: fragments de mapes, i mapes sencers.

Espai: sala, aula.

Temps: 30 minuts.

Desenvolupament: es tenen diferents fragments o samples d'un mapa. Es tenen diferents mapes sencers. S'ha d'identificar el mapa a partir dels samples observats, superposant el sample en el lloc corresponent del mapa sencer

Comentari: exercici semblant als puzles.

6 (324). Exercici: els símbols-trampa

Nivell: EA (inclosos cartògrafs).

Objectius:

1. Conèixer en profunditat i a la perfecció les normatives ISSOM 2005 i ISOM 2000.
2. Avaluar aquest coneixement identificant les possibles desviacions a la norma contingudes en un mapa.

Material: un mapa per a cada participant. Bolígraf, paper i similars per anotar els símbols trampa observats. Important!!! Les còpies dels mapes han de ser amb impressió de qualitat ja que una impressió dolenta pot fer pensar en símbols trampa quan en realitat són correctes.

Espai: sala, aula.

Temps: 1 hora.

Desenvolupament: es dóna un mapa als participants. Aquests han d'analitzar-ho acuradament i han d'indicar, si s'escau, quins són els símbols que no s'ajusten a la normativa vigent.

El mapa per modalitat esprint serà analitzat segons les ISSOM 2005 i la resta segons les ISOM 2000.

Variant: ídem, però més fàcil, amb una mostra- xuletari de simbologia i mida i colors dels símbols.

Comentari: exercici excel·lent i prova d'avaluació ideal per veure el grau de coneixement real de les ISOMs i la percepció instantània de les característiques d'un mapa.

7 (325). Exercici: símbols trampa en digital

Nivell: EA, cartògrafs.

Objectius:

1. Analitzar les característiques simbòliques del mapa.
2. Analitzar el dibuixat del mapa.
- 3 Especialment, veure si l'edició dels símbols és la correcta i si existeixen símbols nous o "desviats".

Material: ordinador, programa Ocad, normes ISOM 2000 i ISSOM 2005.

Espai: sala, aula.

Temps: 1 hora.

Desenvolupament: Ídem que l'anterior, però el procés es fa mitjançant ordinador i amb el programa Ocad, i sense paper.

Variante: si el que es vol comprovar és un mapa que ens hagin fet o passat per a una competició, el que fem és guardar el mapa en arxiu ocd com a "taula de símbols de la prova xxxx" esborrant el mapa i a continuació salvar.

Comentari: en ocasions els cartògrafs fan petites modificacions dels símbols que poden ser acceptades per a competicions locals, però que serien del tot inapropiades per a proves internacionals, ja que aquestes s'han d'atenir a la normativa vigent.

8 (326). Exercici: sessió mixta (font: Marek Petryvalsky)

Nivell: EA

Objectius:

1. Treballar diversos conceptes, tècniques, estratègies o habilitats en una única sessió.
2. Realitzar una sessió variada, activa i dinàmica.

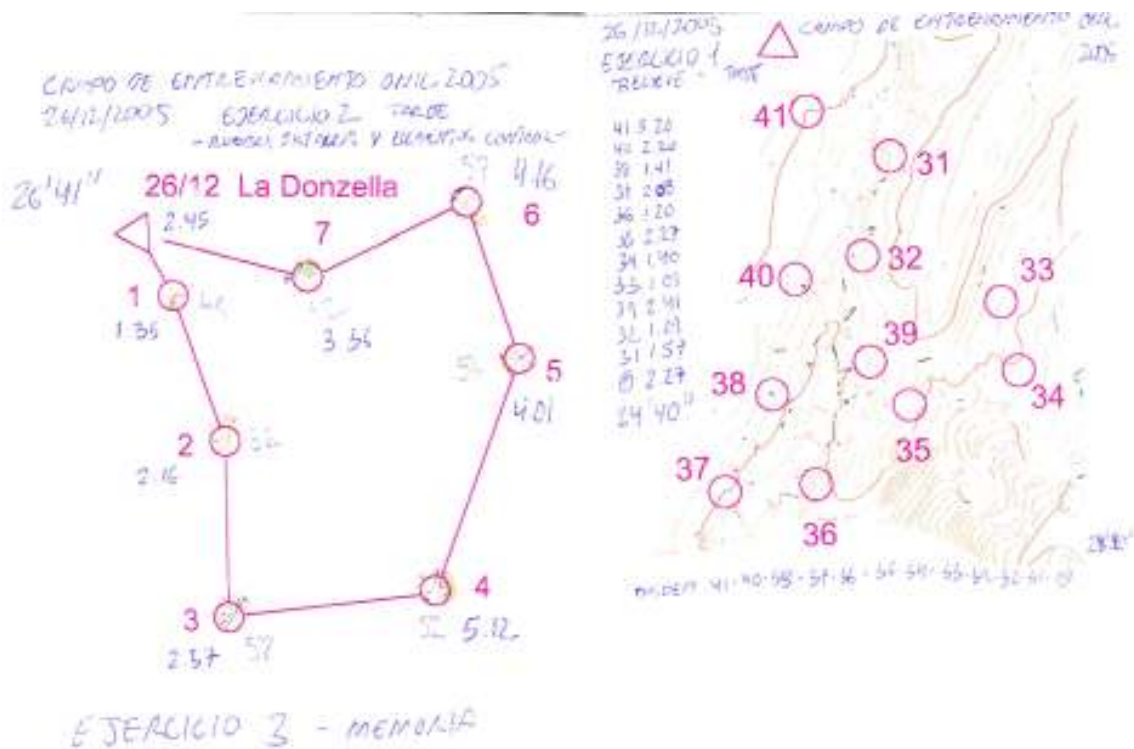
Espai: terreny natural.

Temps: 90-120 minuts.

Material: 3 mapes per participant (1 per exercici).

Desenvolupament: es fan tres exercicis:

- Relleu
- Traçat de rumbos.



- Memòria.

On es combinen diferents tècniques a aplicar, tipus de desplaçaments i estratègies. Cada vegada que s'acaba un, en el mateix lloc s'agafa el mapa del següent i es realitza. El dissenyador de la sessió requereix d'un treball acurat per aprofitar el mapa

general fent passar per llocs diferents en cada exercici als participants i que a més s'adeqüin als aspectes tècnics que es vulguin treballar.

Comentari: una sessió variada pot ser molt indicada per repassar conceptes diversos.

9 (327). Exercici: maqueta i dibuix per a benjamins

Nivell: Cicle Inicial d'Educació primària.

Objectius:

1. Representar tridimensionalment objectes i elements de la realitat.
2. Estructurar i ordenar somerament l'espai.

Material: papers, pintures, colors, cartrons, plastilina, etc.

Espai: classe.

Temps: 2-3 hores.

Desenvolupament: entre tots els nens es fa una maqueta (un edifici, un hospital, un arbre, una font, etc). El professor/a la munta junt als nens i queda un parell de dies exposada. Passats els dos dies els nens, en dos grups, se situen enfront la maqueta i la dibuixen amb un llapis com si fos a vista d'ocell.

Comentari: activitat manual i simbòlica que exercita la capacitat abstractiva.

10 (328). Exercici: mapa prebenjamí i mapa postbenjamí

Nivell: mapa 1 tots nivells, excepte benjamins. Mapa 2 sols benjamins.

Objectius:

1. Realitzar activitats d'orientació amb un mapa adaptable a tots els nivells.
2. Facilitar la interpretació simbòlica als més petits amb un mapa fet a la seva mida madurativa.

Material: treball de camp del centre, mapa dibuixat en ocaid pels més grans, dibuix del centre amb colors pels més petits.

Espai: pati, jardins, aula escolar...

Temps: 3 hores.

Desenvolupament: es fa una mateixa activitat senzilla d'orientació per a diferents edats. Amb els més petits s'utilitza el mapa de dibuixos i amb els més grans el mapa habitual simbòlic d'orientació.

Comentari: la representació simbòlica s'adapta a cada edat.

11 (329). Exercici: orientació fosca (font web orienteeringtoday)

Nivell: EA

Objectius:

1. Aprofitar les avantatges de l'entrenament i orientació nocturna.
2. Poder entrenar en dies amb molt curts períodes de llum o en entorns glaçats.
3. Aprofitar els entorns semiurbans i la llum artificial.

Espai: zona il·luminada per la nit.

Temps: 60 minuts.

Material: fites i targes, mapes adaptats amb circuits.

Desenvolupament: es tracta de realitzar una cursa en un entorn on hi ha llum artificial que il·lumina el suficient com per poder córrer sense frontals. A Suècia s'aprofita bé en estacions d'esqui de fons il·luminades. A casa nostra, podria ser determinades curses en horari nocturn que per la il·luminació no requeririen frontal.

Comentari: Qualsevol moment o indret pot ser bo per practicar orientació.

12 (330). Exercici: route-gadget (cortesia Abel Ledesma)

Nivell: EA

Objectius:

1. Prendre consciència de la ruta efectuada.
2. Comparar la teva ruta respecte la ruta dels altres competidors.

Material: mapa amb circuit, parcials Sportident, ordinador amb connexió internet, programa routegadget.

Espai: sala amb el material dalt esmentat.

Temps: 1 hora.

Desenvolupament: mitjançant l'aplicació routegadget, es poden visualitzar les rutes efectuades pels participants dibuixant-les aquests sobre una imatge del mapa i buidant-les a la web. Els parcials de cadascun permeten complementar la informació i percebre amb precisió els guanys/perdues derivades de l'elecció de ruta o les errades.

Comentari: molt interessant per analitzar curses i comparar-se amb els altres.

13 (331). EXERCICI: Seguiment del vídeo en el mapa.

Nivell: EA

Objectius:

1. Veure in situ la realització d'un circuit o cursa tal i com ho fa un participant.
2. Fixar-se bé en el terreny i el seu aspecte i identificar-ho en el mapa.
3. Deduir la ruta seguida pel corredor i altres aspectes com errades, aturades per resituar-se, vegades que ha llegit el mapa, etc.

Material: mapes amb un recorregut determinat, vídeo amb la grabació d'un orientador que fa el recorregut, reproductor de vídeo, televisió/ ordinador.

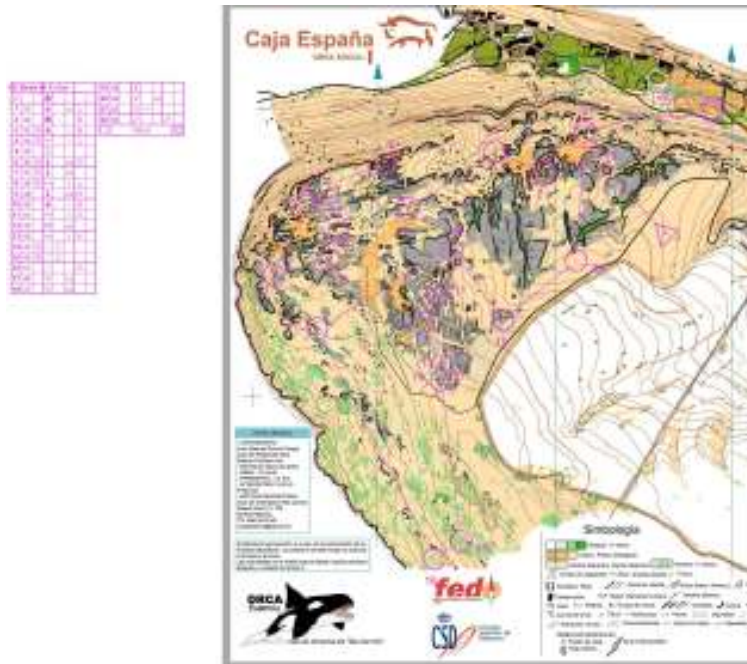
Espai: preparació de material en aula, realització en terreny d'orientació.

Temps: per fer el vídeo i editar-ho dues tres hores. Per fer l'exercici entre 30 i 60 minuts.

Desenvolupament: Es dona un mapa a cada participant amb el circuit d'una cursa, i se'ls projecta el vídeo d'aquesta cursa efectuat per un corredor. Els participants han d'anar veient el recorregut fet en el vídeo i marcar-lo en el seu mapa.

Comentari: el vídeo per casolà que sigui del recorregut d'una cursa permet deduir molta informació i realitzar per part dels espectadors un entrenament de simulació a partir de les imatges.

14 (332). EXERCICI: anticipació del circuit sobre mapa usat



Nivell: EA

Objectius:

1. Anticipar la possible cursa o circuit en un campionat important.
2. Posar-se en el lloc del traçador, tractar de veure els possibles trams (els més tècnics, els d'elecció de ruta, etc)

Espai: exercici de sobretaula.

Temps: 60-90 minuts.

Material: mapa antic del terreny on es desenvolupa la competició, informació prèvia sobre la prova (zona de sortida i arribada, distància fins la sortida, distància de la cursa, desnivell i n. de controls previstos, etc).

Desenvolupament: tenint tota la informació prèvia disponible, a més del mapa antic, es pot anticipar amb una certa previsió el centre de competició, zona de sortida i arribada i possibles característiques del circuit, segons la complexitat tècnica de la categoria, el tipus de prova o la dificultat tècnica de les diferents parts del terreny.

Comentari: una mostra més de la preparació i meticulositat que poden emprar els orientadors "professionals".

15 (333). EXERCICI: identifica la foto en el mapa

Nivell: EA

Objectius:

1. Potenciar la memòria visual.
2. Identificar instantàniament imatge - terreny - segment del mapa.
3. Treballar la rapidesa en la lectura.
4. Associar els símbols al tipus de textura del terreny on es correrà.

Espai: sala, aula.



Temps: 1 hora.

Material: mapa antic i fotos ofertes per l'organització.

Desenvolupament: es deixen diverses fotos d'un terreny a sobre una taula. Es deixa també un mapa, advertint quan les fotos corresponen a diferents parts del terreny que hi ha al mapa. Els participants han d'identificar la foto amb el sector del mapa que li correspon.

Variante: més complicada, entre les fotos hi ha que sí corresponen al terreny i d'altres que no corresponen al mapa exposat.

Comentari: activitat molt interessant per entrenar i treure'n profit a la informació donada per l'organització.

16 (334). EXERCICI: composició total del mapa

Nivell: EA

Objectius:

1. Visualitzar tot l'àrea cartografiada o mapa general a partir dels mapes petits corresponents a les diferents proves.
2. Tenir una idea de l'àrea total cartografiada,
3. Reconstruir un mapa general a partir de diverses parts (mapes de prova) a diferents escales.

Espai: aula, sala.

Temps: 30 minuts.

Material: mapes de diferents proves d'una mateixa àrea.

Desenvolupament: es tracta de reconstruir tot una àrea amb mapa partint dels diferents mapes que la componen i que corresponen a diferents curses o proves. D'aquesta manera podem tenir una idea del terreny cartografiat i deduir forces

aspectes relacionats amb la logística i disseny de circuits per part de l'organització. En ocasions farà falta passar un dels fragments a l'escala que hàgim escollit per la composició; el més habitual és que els tinguem a 1:10000 i 1:15000. Hem de reduir o augmentar un 66% els mapes per posar-los a la mateixa escala.

Comentari: cada vegada són més les proves on un gran mapa es divideix en diferents mapes per a cada tipus de prova. Un exemple és el Campionat d'Espanya celebrat a Navaleno.

17 (335). EXERCICI: Corre dues proves alhora

Nivell: EA

Objectius:

1. Treballar la concentració.
2. Saber desdoblar els estímuls de la pròpia competició d'altres que ens puguin obstaculitzar.

Espai: terreny natural, parc.

Temps: 1 hora.

Material: mapes amb dos circuits semblants però no iguals, que passin per zones adjacents. Fites, targes de control.

Desenvolupament: es dona als participants un mapa amb el seu circuit. Junt al corredor, surt un altre amb un altre mapa i un circuit però diferent. El corredor ha d'arribar al seu control i ,alhora, explicar i inclús guiar a l'altre cap el seu. Quan han abordat el primer control, es reagrupen i fan la mateixa acció amb el segon; així fins el final.

Comentari: exercici indicat per potenciar la concentració i la memòria.

18 (336) EXERCICI: Exercici: el teu terreny favorit en 3 D.

Nivell: EA

Objectius:

1. Simular el córrer sobre un terreny donat.
2. Escollir el tipus de terreny on simular la competició, creant-lo si no tenim un mapa a l'abast.
3. Entrenar/cartografiar de forma virtual.

Espai: casa, sala, habitació.

Temps: 2- 3 hores o més, depèn del tipus de mapa a crear.

Material: pc, impressora, programa ocad, programa catching features, programa orientica.

Desenvolupament: es tracta d'imaginar un terreny d'orientació i crear-lo cartografiant -lo de forma simulada. Per cartografiar-lo s'utilitza el programa ocad i es procedeix com si s'estigués digitalitzant el treball de camp d'un mapa real. Si el fitxer s'importa i es transforma en els programes de simulació esmentats, aquests converteixen el nostre mapa virtual en un terreny 3 D.

Comentari: De nou, les possibilitats de programes com el Catching Features i el

Oriantica ens permeten representar els mapes generats en OCAD en tres dimensions,

19 (337) EXERCICI: Crea i córrer la teva (o la dels altres) cursa.

Nivell: EA

Objectius:

1. Traçar una competició d'orientació.
2. Adequar el nivell tècnic a la categoria, edat i terreny.
3. Tenir la possibilitat de simular la revisió del circuit o el poder-lo córrer com si fos una competició.

Espai: sala, habitació.

Temps: 2 hores.

Material: ordinador pc, programa Ocad, programa Catching Features.

Desenvolupament: S'importa al Catching Features un mapa Ocad, que genera el terreny 3D corresponent al representat en el mapa. Es crea el circuit al Catching Features, s'escull iniciar partida, el mapa i el circuit, i el jugador ... i a córrer!!!

Comentari: Les possibilitats de les noves versions dels programes de simulació passen per poder crear els propis circuits i córrer les competicions.

20 (338) EXERCICI: Curses d'orientació simultànies per simulació. (Font: Orienteering Today)

Nivell: EA

Objectius:

1. Entrenar de forma virtual.
2. Recrear la competició de forma virtual.
3. Poder intercanviar impressions sobre l'entrenament/competició amb els altres competidors.

Espai: sala , habitació.

Temps: depèn de cada sessió i competició, i dels comentaris que es vulguin realitzar.

Material: ordinador, Catching Features, connexió a internet (recomanat ADSL i Tarifa plana).

Desenvolupament: gràcies a programes cada vegada més perfeccionats com el Catching Features, varis jugadors poden fer la mateixa cursa i crear així una cursa d'orientació simulada,. Es pot jugar on line per Internet i de forma simultània.

Variants: es poden córrer de forma simulada circuits llegendaris o de passats campionats del món. És el que ofereix el Gran Prix i pràctiques del Orienteering Today.

Comentari: la utilització de les noves tecnologies i la possibilitat d'interconnectar-se amb qualsevol altra persona d'altra part del món en temps real que ofereix internet ha permès nous mètodes d'entrenament, relació ... i competició.

21 (339) EXERCICI: la taula rodona (cortesia Federació Sueca d'orientació)

Nivell: Educació Primària, orientadors que comencen.

Objectius:

1. Saber els símbols del mapa.

Espai: sala amb taula.

Temps: 30 minuts

Material: set de cartes o targetes amb els símbols del mapa agrupats per colors, o bé per correspondències símbol -paraula.

Desenvolupament:

Variant A: es deixen les targetes a sobre de la taula. Hi ha dues fileres de participants. Per relleus, un va a agafar una targeta, tornant i sortint el següent, que ha de buscar una de semblant corresponent al grup de color o bé de paraula. Cada grup busca tots els símbols fins completar el que els corresponen.

Variant B: en una taula rodona, seuen tots els participants i es posen barrejades totes les targetes. A cada grup, asseguts junts els participants, se li assigna un color de símbol o grup, i tots alhora busquen entre les targetes situades en el centre les que els corresponen (relleu, hidrografia, vegetació...).

Comentari: activitat per anar aprenent els símbols del mapa; es podria fer el mateix amb els símbols de descripció de control.

22 (340) EXERCICI: Anticipació de rutes per parelles (cortesia Federació Sueca d'orientació)

Nivell: EA

Objectius:

1. Planificar la ruta que es realitzarà entre control i control.
2. Recordar el pla escollit per realitzar-lo correctament.
3. Verbalitzar el pla efectuat.

Espai: pot ser sobre mapa en una habitació o sala, o in situ en el terreny.

Temps: 1 hora.

Material: mapa amb circuit per a cada participant. Si es fa en el terreny, fita en els controls per culminar el tram.

Desenvolupament: els participants s'agrupen per parelles. De forma alternativa, cada participant observarà un tram del circuit. El company li pregunta quin és el pla per realitzar la ruta, i aquest l'haurà d'explicar amb precisió. El company li demana de repetir el pla per assegurar-se, i aquest torna a repetir el que té previst amb precisió.

El company li agafa el mapa i:

- Si es fa sobre el terreny, realitzar-lo corrent o caminant.
- Si es fa en aula, tornar-lo a repetir amb precisió.

Variant: per fer-lo més difícil, sols es fa una vegada la verbalització de la ruta, a continuació s'agafa el mapa i ho ha de verbalitzar o fer sense aquest.

Comentari: és important verbalitzar el que s'ha planificat, per tenir-ho ben clar i executar-lo a la perfecció.

23 (341) EXERCICI: puzle-o comunitari (cortesia Federació Sueca d'orientació)

Nivell: qualsevol, persones en grup.

Objectius:

1. Poder conèixer-se els membres d'un grup de treball o entrenament que no es coneixien abans.
2. Visualitzar un mapa, imatge, etc.
3. Fomentar la lògica i el reconeixement de formes visual.

Espai: sala, aula, amb taula i cadires.

Temps: 30 minuts.

Material: gran puzle d'un mapa, foto d'orientació, etc. Taula gran, cadires.

Desenvolupament: el grup de participants s'asseu i tracten de completar entre tots el puzle que se'ls ofereix. Prèviament els participants s'han de presentar als altres ja que el puzle sols podrà ser realitzar amb l'ajuda de tots.

Comentari: bon exercici per trencar el gel en un grup on els integrants no es coneixen.

24 (342) EXERCICI: orientació per ultrafondistes

Nivell: EA

Objectius:

1. Apropar l'orientació al col·lectiu atlètic fondista i ultrafondista.
2. Apropar l'orientació als corredors de muntanya que els hi agrada els camins forestals però no l'orientació tècnica.

Espai: bosc, terreny muntanyós amb mapa. El terreny i mapa ha de tenir una certa extensió.

Temps: 3 hores.

Material: mapa amb circuit, targeta de control, fites, tiges i pines.

Desenvolupament: Una manera d'apropar l'orientació a nous públics és oferir una maratón d'orientació. No seria el raid d'orientació per parelles, sinó un circuit individual força llarg però en canvi fàcil tècnicament on la major part dels trams es fessin per camins del terreny i els controls se situessin a cruïlles o grans elements prop del camí.. Orientació senzilla i per a gent fondista, es podria introduir com a categoria en els curses d'orientació habitual,. La llargada seria entre 12 i 15 km, semblant a la llargada d'un circuit HE.

Si no s'aprofita una competició, es podria utilitzar molt bé un mapa de ciclo-o a escala 1:20000. En aquest cas, les distàncies poden arribar a ser les usuals de les maratons-o (sobre 20-25 km lineals).

Comentari: fórmula assajada amb èxit en l'O-Ringen 2006 i els 6 Dies de Suïssa 2006

25 (343) EXERCICI: o-doku (Font: Claus Hallingdal, orienteering.dk, WOC 2006)

Nivell: EA

Objectius:

1. Aprendre la descripció de controls mitjançant el popular joc Sudoku
2. Desenvolupar la lògica i el sentit comú.

Espai: casa , habitació, autobús...

Temps: el que es trigui en resoldre cadascun dels puzles, segons el seu grau de dificultat

Material: manual o llibret o-doku amb els puzles i diferents nivells de dificultat.

Llibret O Doku, en paper (es poden demanar còpies del o-doku WOC 2006 a claus@orienteering.dk)

Desenvolupament: el o-doku és el sudoku adaptat, on en lloc de números hi ha símbols de descripció de controls. Recordem que el sudoku (o doku) és un joc de lògica on s'ha de reconstruir un puzle amb 9 números diferents, de manera que a cada columna horitzontal o vertical apareguin els 9 números sense repetir-ne cap o sense que falti algun.

Comentari: un exemple més de com es poden adaptar jocs populars a la temàtica orientadora.

26 (344) EXERCICI: Representació gràfica d'un relleu de sorra

Nivell: Cicle Inicial i Mitjà d'Educació Primària.

ESPAI: sorral.

Material: pales i cubells, paper, llapis de diferents colors.

Temps: 30 minuts.

Objectius:

1. Visualitzar el relleu.
2. Saber representar-lo mitjançant corbes de nivell.
3. Verificar quina és l'edat on es comença a realitzar correctament aquesta representació.

Desenvolupament:

1. S'acota un espai en el sorral, i es demana al nen que s'inventi un terreny amb dos muntanyes, una vall i una plana. El nen ho fa.
2. Una vegada acabat, el nen ha de dibuixar amb el dit i en la mateixa sorra les corbes de nivell.
3. Quan ho ha fet sobre la sorra, ho torna a fer, aquesta vegada en un paper.

Variants: se li pot demanar fer un paisatge lliure, un terreny amb monticles i depressions, etc, etc, a mesura que progressa en la representació correcta del relleu.

Comentari: la percepció del relleu es pot anant assimilant des d'edats temperanes.

27 (345) EXERCICI: cursa dels turons

Nivell: primer cicle d'ESO.

Espai: terreny natural on hi hagi diferents elevacions pronunciades i fàcilment distingibles.

Material: mapa amb circuit, fites amb pinces, targeta de control.

Temps: 40 minuts.

Objectius:

1. Percebre les formes elementals del relleu.
2. Associar-les a la despesa energètica.

Desenvolupament: es realitza un circuit on les fites estan col·locades en el cim de diferents turons o monticles, de manera que el corredor ha de saber interpretar el relleu per arribar a localitzar les fites. Com que hi pot haver un desnivell important acumulat el circuit dissenyat no ha de ser molt llarg.

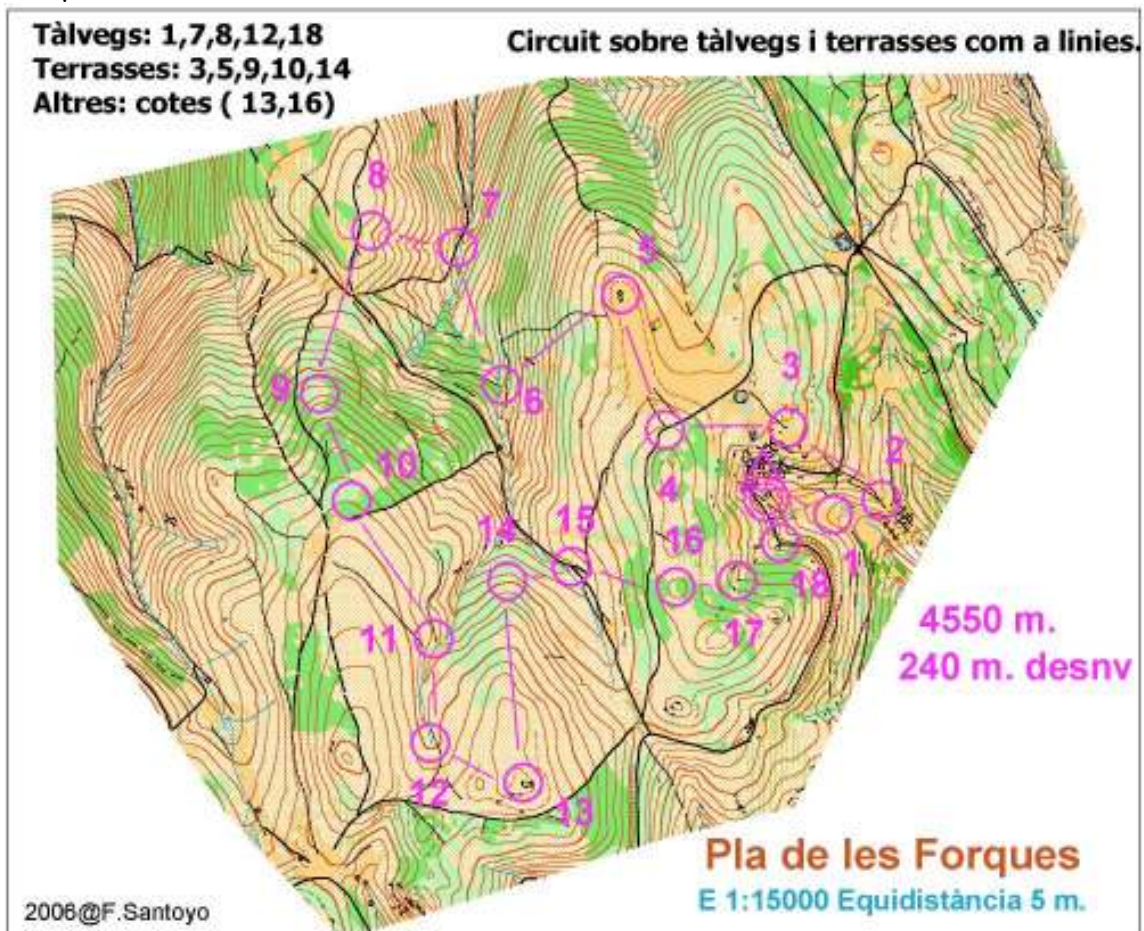
28 (346) EXERCICI: línies de relleu

Nivell: primer cicle d'ESO

Espai: terreny amb nombrosos tàlvegs i terrasses.

Material: mapa del terreny, fites, targetes de control.

Temps: 45 minuts.



Objectius:

1. Interpretar les formes contingudes als mapes que indiquen tàlvegs i terrasses.
2. Identificar sobre el terreny dites formes de relleu.

Desenvolupament: es prepara sobre mapa un circuit on els participants hagin de desplaçar-se sobre tàlvegs o terrasses, de manera que hagin de llegir i identificar contínuament aquestes formes del terreny. Atenció al possible desnivell acumulat.

Comentari: aquests elements de relleu poden ser ben identificables equiparant-los a elements lineals.

29 (347) EXERCICI: relleu al quadrat

Nivell: EA.

Espai: terreny amb elements complexos i suaus de relleu, a equidistància 2,5 m.

Material: mapa digital d'equidistància 2,5 m. ,ordinador, programa OCAD. Impressora, paper. Fites, tarja de control, pinces, etc.

Temps: fase prèvia: arxiu digital salvat per crear mapa de corba 5 m., i eliminació mitjançant ocad de la corba intermitja per aconseguir aquesta equidistància.

Realització dels circuits: 1 hora.

Objectius:

1. Interpretar un relleu complex amb dos tipus d'equidistàncies diferents.
2. Adaptar-se a les formes de relleu, segons l'equidistància del mapa.
3. Visualitzar les formes de relleu sobre el terreny, segons l'equidistància (generalitzar o no la imatge mental en 3 D).
4. Valorar quina equidistància representa millor el relleu del terreny on s'ha realitzat l'activitat, i amb quina és la que es llegeix millor.

Desenvolupament: es preparen dos circuits, que els participants realitzen amb un marge de 10 minuts de descans. El primer circuit està en un mapa on l'equidistància és de 2,5 m. El segon es fa en un mapa d'equidistància 5 m. Els circuits no han de ser gaire llargs, i semblants en distància, número de fites i desnivell (sense ser les mateixes i si pot ser dividint el terreny en dos parts on l'únic lloc en comú sigui la sortida i arribada).

30 (348) EXERCICI: cursa multiequidistància

Nivell: EA

Objectius:

1. Treballar amb diferents equidistàncies.
2. Canviar el xip mental en un mateix circuit.

Espai: terreny amb mapa d'equidistància 2,5 m.

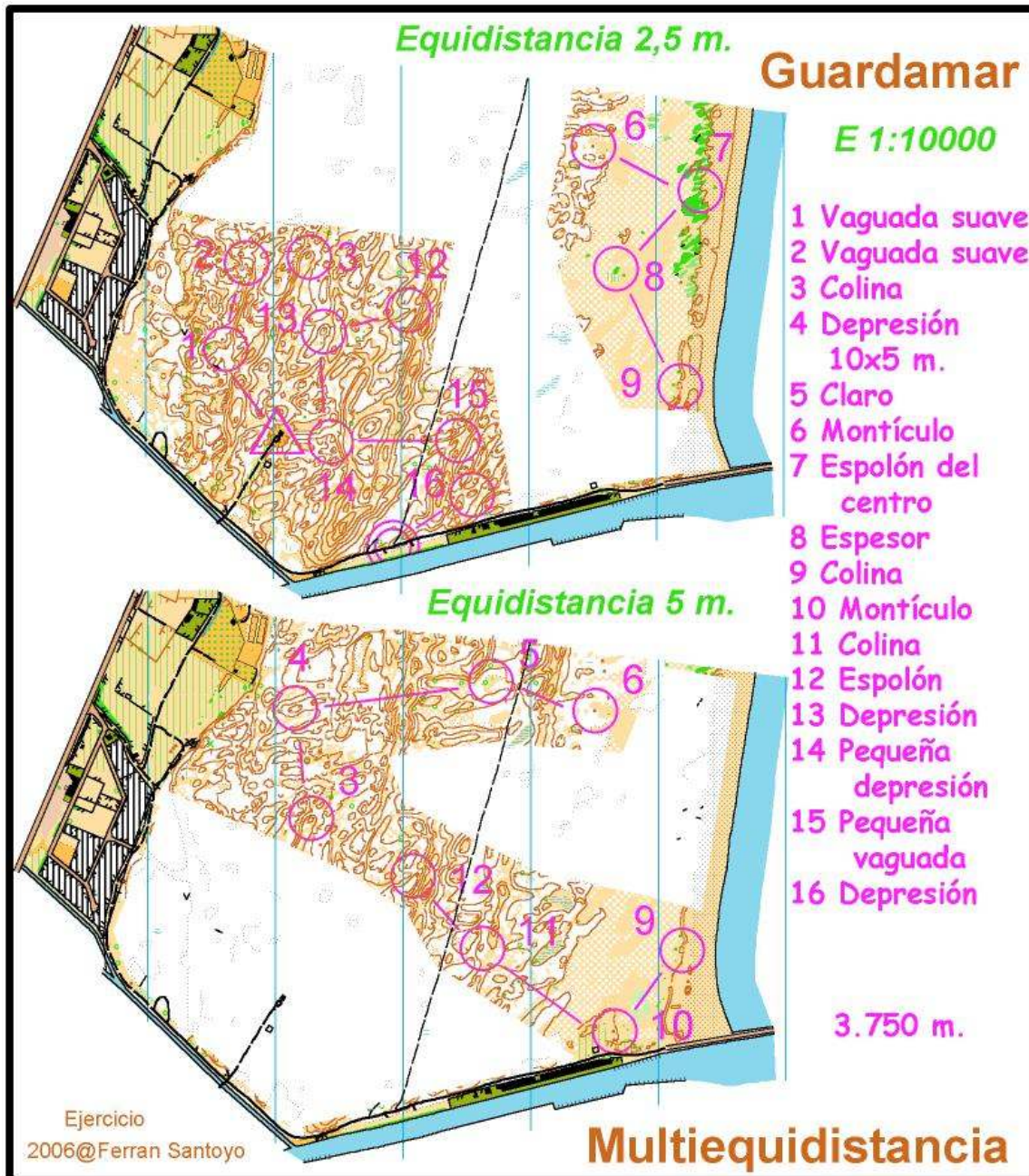
Material: a casa, i pel traçador, ordinador i ocad. Al terreny, fites, pinces , mapes amb el circuit i targes.

Desenvolupament:

Prèviament, el traçador dissenya el circuit i sobre el mapa de 2,5 m. fa una còpia, extrapola línies esborrant-les per convertir-lo en un mapa de 5 m. i els junta en una sola composició, on marca el circuit.

Sobre el terreny, es realitza la cursa de la forma habitual. Es pot avisar si es vol que hi ha diferents equidistàncies, millor és per això que el propi orientador ho descobreixi quan agafi el mapa i comenci la cursa...

Comentari: exercici complicat ja que són pocs els mapes d'escala 2,5 amb els que s'acostuma a córrer, no diguem ja canviar en un mateix circuit.



31 (349) EXERCICII: la cursa del bolet

Nivell: qualsevol

Objectius:

1. Llegir acuradament el mapa.
2. Marcar sobre el mapa i de forma acurada un emplaçament de control (en aquest cas un racó on hi hagi bolets).
3. Aprofitar les característiques de l'orientació per realitzar una activitat tradicional com és la recerca i recollida de bolets.

Espai: bosc on hi hagi bolets i també mapa.

Temps:1 hora.

Material: mapes. Retoladors per marcar en els mapes els indrets. Cistells de vímet, petites navalletes plegables. Atenció a la correcta recollida dels bolets!

Desenvolupament: prèviament, l'organitzador ha localitzat diferents indrets on hi ha els bolets. Aquests indrets els marca en el mapa d'orientació. El circuit queda, doncs, elaborat. En grup, els orientadors surten de manera que cada un fa un dels controls, i els altres segueixen. Quan arriben al control, la certificació de pas és la recollida dels bolets, que es dipositen en els cistells de vímet.

Comentari: el bolet és un element consubstancial de l'orientador, en créixer sobre el terreny de joc habitual d'aquest. A Catalunya, a més, la recerca de bolets ha passat a ser especialment a la tardor una gran activitat social, de manera que inclòs hi ha gent que ja no utilitza mapes, sinó receptors gps per gravar l'emplaçament i tornar així en altres ocasions. Els orientadors ho tenen fàcil !!!

32 (350) EXERCICI: troba els tresors

Nivell: Cicle Superior Educació Primària, i 1er curs ESO.

Objectius:

1. Treballar l'ús de la brúixola i el traçat de rumbos.
2. Treballar el talonament.
3. Combinar les dues tècniques per optimitzar el rendiment.
4. Trobar els elements proposats en un terreny sense referències properes.

Espai: parc, espai obert, sense gaires elements lineals impassables (murs o tanques) ni grans.

Material: petits elements que actuïn com "tresors", brúixola, papers, bolígrafs. Mapa opcional.

Desenvolupament: es divideixen els participants en dos grups. A cada grup se li assigna una zona del terreny general. Cada grup a la seva zona ha d'escollir un lloc de sortida clar, i ha d'elaborar un circuit on col·locarà diferents elements a modus de tresors. Per arribar d'un a altre ha d'indicar el nombre de passes i l'angle o azimuth, la direcció sobre la que hauran d'encaminar-se amb l'ajut de la brúixola.

Una vegada cada grup ha elaborat el seu itinerari de tresors, elabora un petit full d'instruccions i li passa al grup contrari. Cada grup efectuarà, doncs, la descoberta de tresors elaborada pels altres. Una vegada acabat, es reuneixen tots i es comprova si han localitzat tots els tresors emplaçats.

Comentari: exercici més complex que el de la recerca del tresor i que introdueix el traçat de rumb i el talonament.

Articles d'interès

Comunicaciones Técnicas de Orientación (FEDO). Es poden descarregar de la web de la FEDO, www.fedo.org, apartat EETO. Números 1-2006, 2-2006, 3-2006.

Software d'orientació

- Ocad 9. El software que ha revolucionat la realització i digitalització de mapes. www.ocad.com
- Compe gps: programa que permet interpretar les dades obtingudes per gps i sobre mapa, múltiples utilitats, i desenvolupat per catalans. www.compegps.com
- Catching Features: el joc de simulació d'ordinador més famós, permet córrer sobre diferents mapes, i fer curses simultànies amb altres jugadors. www.catchingfeatures.com

Software i instruments d'entrenament

- Garmin Forerunner: permet interpretar les dades donades pels receptors gps d'aquesta marca. Els darrers models incorporen a més pulsòmetre. www.garmin.es
- FRWD: pack integrat gps+pulsometre. Té un software propi d'orientació. Utilitzat per tops orientadors finesos com els germans Lakanen. www.frwd.fi

Webs d'interès

- Orienteering Today: la revista sense dubte més important d'orientació a nivell internacional. Entrenaments, entrevistes, mapes, proves i events al llarg del planeta. www.orienteeringtoday.com
- Tac tac: empresa danesa especialista en software gps pel seguiment multimèdia i en directe de proves esportives. Un dels responsables és l'orientador d'elit Cris Terkelsen. www.tractrac.dk
- O Travel: empresa dedicada a la realització d'entrenaments i viatges d'orientació arreu d'Europa, especialment Suècia, Portugal i Espanya. El seu responsable és Per Sterner. www.o-travel.com

Reglaments

És important consultar els reglaments de les diferents disciplines i modalitats; els corredors per optimitzar la pràctica esportiva i els tècnics i organitzadors per muntar sessions d'entrenament i proves de qualitat. A més, es van actualitzant i poden canviar articles o apartats.

Recordem que es poden trobar a:

Internacional --- IOF www.orienteering.org

Espanya --- FEDO www.fedo.org

Catalunya --- FCOC www.fcoc.info

SOBRE L'AUTOR

Ferran Santoyo Medina és l'actual responsable de la Escuela Española de Técnicos de Orientación i membre de la Junta Directiva de la FEDO. Orientador HE des de 1991, va crear l'Escola Catalana d'Orientació i durant 14 anys va treballar en diferents tasques de la FCOC, essent el president entre 1999 i 2002. IOF Event Adviser i Jutge Controlador de la FEDO, tècnic nivell II, traçador nivell II, membre del Comité de Cartografia i tècnic Sportident, ha publicat més de 200 articles i treballs d'orientació, essent l'autor dels llibres "L'esport d'orientació en el sistema educatiu" i la segona part d'aquest, "Entrenament Tècnic". Responsable de l'orientació escolar al CEEB de Barcelona, dels plans d'estudi de diferents cursos i seminaris i autor d'una trentena de mapes, Té 38 anys i treballa de professor d'Educació Física de Primària a l'Escola Calassanç.

