

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

Departamento de Educación Física



Orientación

1º E.S.O.

ORIENTACION

1.- LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

Se practican en el bosque o en un terreno variado, con la ayuda de un mapa y una brújula.

Se trata de descubrir unos puestos de control o balizas en el terreno, que, previamente han sido señalados con precisión en el mapa. El itinerario entre cada control lo escoge cada participante, por lo que no basta con correr, sino que también hay que tener un buen sentido de la orientación y saber interpretar los mapas. De ahí viene el lema: PENSAR Y CORRER.

2.- PENSAR Y CORRER

La orientación es un deporte popular al alcance tanto del atleta que persigue ganar la competición, o de la familia que simplemente desea pasar un día en el campo. El sentido de la orientación corresponde a una necesidad tan natural como la de saber flotar. Su técnica es relativamente simple: uso del mapa y su utilización en el terreno y su coordinación con la carrera o marcha.

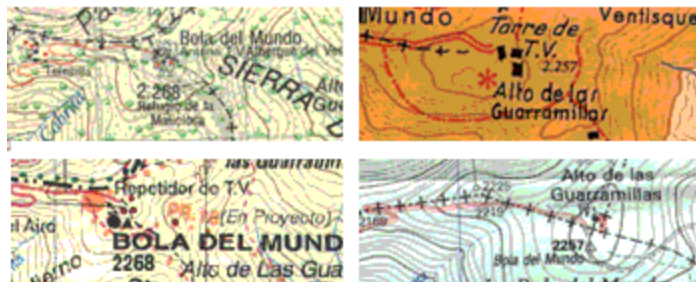
¿Eres capaz de recorrer el bosque y saber dónde te encuentras?

La orientación es una atractiva e interesante actividad de aire libre. El conocimiento básico de su técnica abre de par en par las puertas al paisaje y la naturaleza.

3.- EL MAPA

Es la representación gráfica del terreno sobre un plano. El mapa de orientación es un mapa topográfico caracterizado por contener en él los más pequeños detalles que existen en el terreno. Así, existen una serie de detalles que caracterizan al mapa de orientación:

- Gran cantidad de detalles que ayudan a aportar mayor número de referencias para situarse sobre el terreno con mayor precisión
- Ausencia de nombres de lugares.
- Amplia información sobre cómo se puede avanzar sobre determinados terrenos
- Especialización en la simbología para facilitar el mayor número de detalles.
- Escala adecuada para poder mostrar todo de forma legible.



4.- LA SIMBOLOGÍA

Los diferentes símbolos representados en el mapa los cuales los cuales tienen su significado correspondiente en el terreno vienen representados en la leyenda.

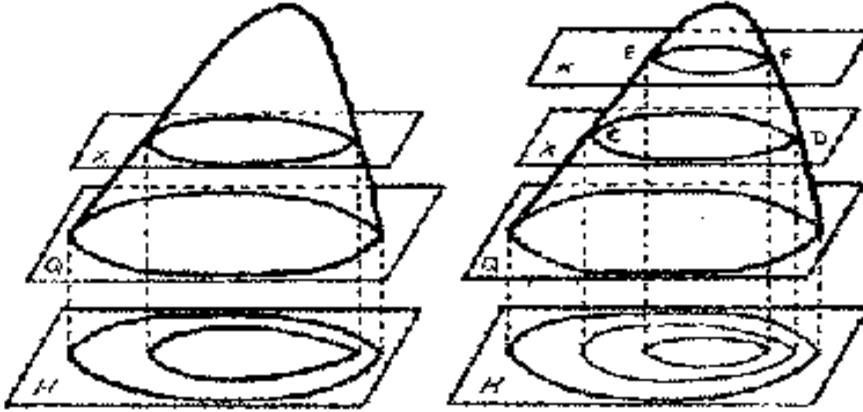
Los mapas de orientación están impresos en seis colores:

- **Blanco:** Bosque en general
- **Verde:** Bosque o vegetación espesa, más o menos difícil de penetrar
- **Amarillo:** Terreno descubierto, con buena visibilidad (normalmente prados, tierra cultivada, o claros en general)
- **Marrón:** formaciones orográficas: curvas de nivel, alturas, surcos, fosos... Accidentes del terreno formados por tierra: muros, cortados...
- **Negro:** Construcciones en general hechas por el hombre: caminos, sendas, casas... Piedras y cortados
- **Azul:** hidrografía en general lagos, ríos, arroyos, manantiales, pozos y terrenos pantanosos.

5.- CURVAS DE NIVEL

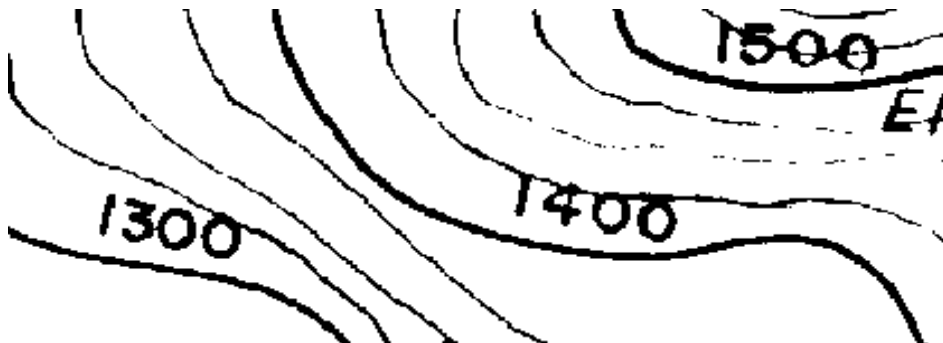
Las curvas de nivel sirven para representar el relieve del terreno. Este sistema consiste en suponer que cortamos el terreno en una serie de planos, paralelos entre sí, a la misma distancia unos de otros. Cada una de estas líneas de corte va a representar las distintas curvas de nivel. Todos los puntos de una curva de nivel tienen por tanto la misma altura.

Equidistancia: es la distancia vertical entre dos curvas de nivel.



Normalmente en los planos de orientación es de 5 metros. Así pues cuanto más juntas estén las curvas de nivel mayor será la pendiente del terreno.

Cada 5 curvas se recalca con trazo más grueso una de ellas que se denomina curva de nivel maestra.



6.- LA ESCALA.

Es la relación entre las longitudes medidas en el plano y en el terreno. Puede estar representada de 2 formas:

- Escala numérica: expresada mediante una fracción en la que el numerador es la unidad y el denominador expresa cuantas veces mayor es el terreno respecto al plano
- Escala gráfica: es la representación geométrica de la escala gráfica.

Los mapas de orientación suelen utilizar dos tipos de escalas: 1:10000 ó 1:15000. Es decir que 1 cm en el mapa representan en la realidad 10000 cm (100 m) ó 15000cm (150 m) respectivamente.

7.- LOS PUNTOS CARDINALES

Si se mira un mapa de forma que se puedan leer los nombres correctamente, el NORTE se halla en la parte superior. Por lo tanto el SUR estará en la parte inferior, el ESTE a la derecha y el OESTE a la izquierda.

8.- LA BRÚJULA

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. CAMPIÑA ALTA (EL CASAR)

Orientarse es saber dónde estamos, ser capaces de identificar el terreno que nos rodea y elegir el mejor camino para llegar al sitio elegido. Para ello nos servimos del mapa y generalmente de un importante elemento complementario: la brújula.

Basándose en las propiedades magnéticas de la tierra, la brújula es simplemente una aguja imantada en la cual uno de sus extremos siempre nos señala el norte magnético.

El modelo más utilizado en orientación es la brújula con plataforma base y limbo móvil.

PARTES DE LA BRÚJULA



PLATAFORMA BASE. (1)

- Flecha de dirección (6): junto con las líneas auxiliares de dirección (4) y los bordes laterales de la plataforma base son los elementos empleados para la toma de rumbos.
- Escala gráfica (reglas laterales de la brújula)

LIMBO (2)

Estructura esférica móvil en la cual se halla la aguja magnética inmersa en aceite

- Aguja magnética (3): montada libremente sobre el limbo. La parte coloreada en rojo indicará el norte.
- Flecha norte (4): dibujada en la parte interior del limbo, paralela a ella existen varias líneas auxiliares, usadas como la flecha norte para hacerlas coincidir con los meridianos del mapa en la toma de rumbos.

Las principales funciones de la brújula son tres:

1. Indica la dirección del norte magnético (nos servirá para orientar el mapa)
2. Puede utilizarse para trazar rumbos.
3. Sirve como escala para medir las distancias en el mapa.