



# INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN



# INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN





# QUÉ ES LA ORIENTACIÓN

- ✘ Disfrutar con un mapa y una brújula, buscando una serie de puntos o balizas.
- ✘ En el campo, en un parque, en el cole....
- ✘ Combinar deporte al aire libre con la capacidad de orientarse (campo / urbano).
- ✘ Varios niveles de dificultad





## SABER QUE...

✘ Antes de hacer nada, tenemos que orientar el mapa (ayuda brújula)



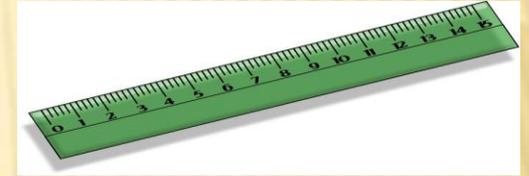
✘ Todo lo que está pintado en el mapa se encuentra en el terreno, pero no todo lo que está en el terreno esta pintado en el mapa.





# MAPA DE ORIENTACIÓN

- × Escalas: **1:10000** ó **1:15000**.



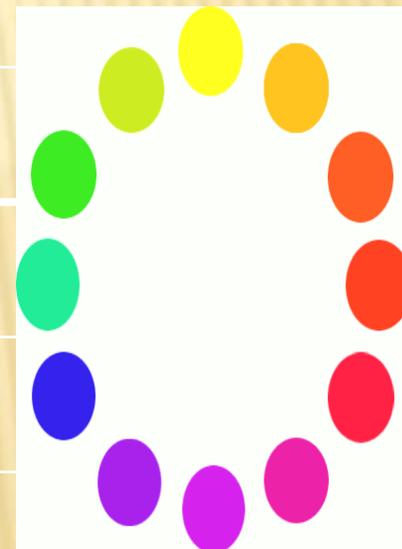
1 cm en el mapa equivale a 100 ó 150 metros en la realidad.

- × Equidistancia: líneas que marcan la altura o desnivel del terreno, cada línea son 5 metros.
- × Colores: representan lo que está en el terreno.



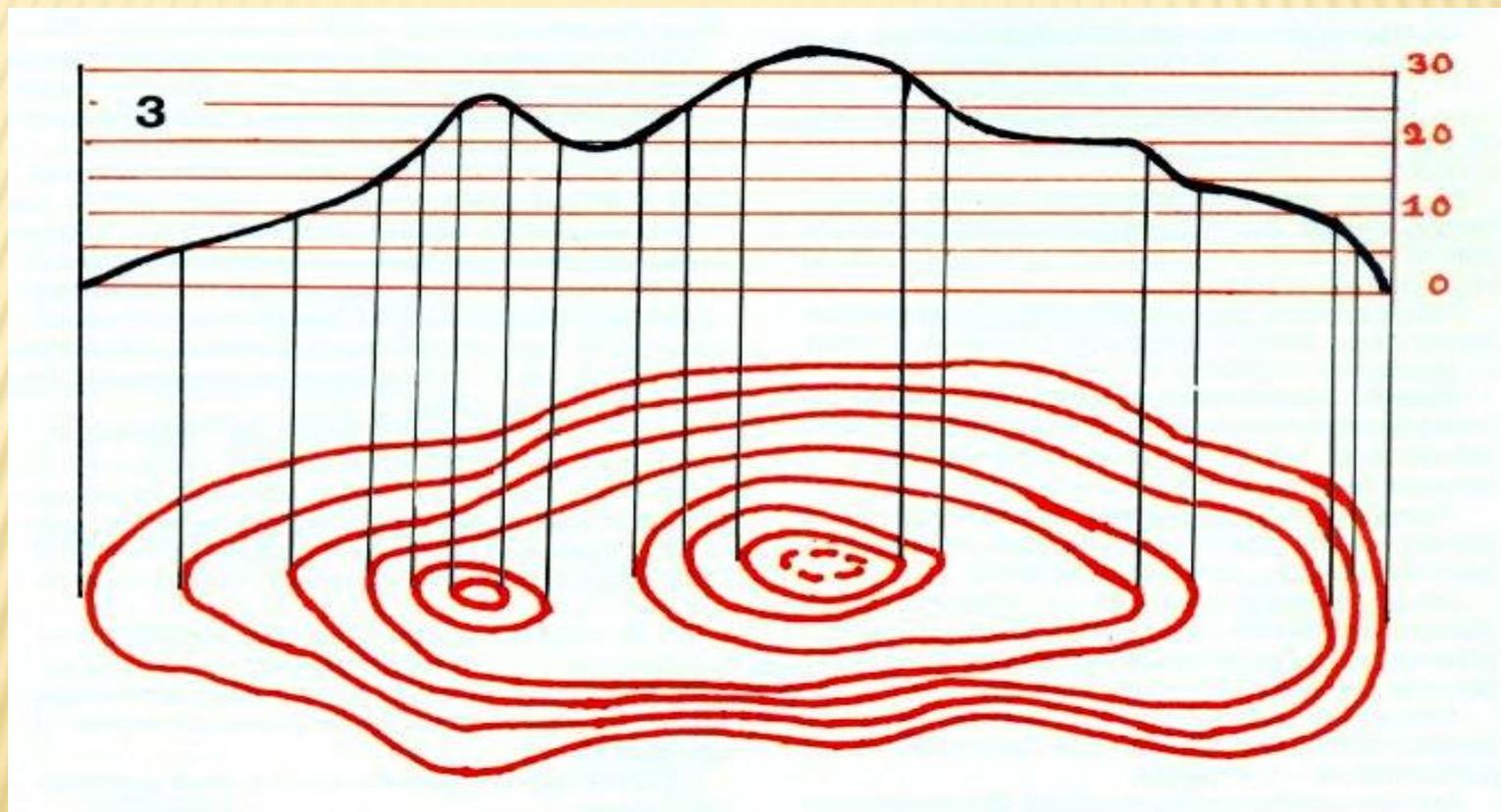
# COLORES BÁSICOS

	<b>BOSQUE TRANSITABLE.</b>
	<b>VEGETACIÓN.</b> (a + verde + difícil de pasar)
	<b>TERRENO ABIERTO, PRADERAS,...</b>
	<b>AGUA</b> (río, arroyo, fuente, pozo, charca....)
	<b>DETALLES ARTIFICIALES</b> (construcciones, señales..) y <b>ROCAS.</b>
	<b>FORMAS DEL TERRENO</b> (CURVAS DE NIVEL).
	





# CURVAS DE NIVEL





# SIMBOLOGÍA BÁSICA

## CUAL DE LOS ELEMENTOS

	AL SUR
	AL NORESTE
	SUPERIOR
	INFERIOR
	CENTRAL

## FORMAS DEL TERRENO

	TALUD ESCARPADO
	CANERA
	TERRAPLÉN
	TERRAZA
	ESPOLÓN
	ARISTA
	VAGUADA
	BARRANCO
	SURCO, ZANJA SECA

	COLINA
	COTA, MONTÍCULO
	COLLADO, PASO
	DEPRESIÓN
	DEPRESIÓN PEQUEÑA
	HOYO

## ELEMENTOS ROCOSOS

	CORTADO, ESCARPADURA
	AFLORAMIENTO ROCOSO
	CUEVA
	ROCA
	ZONA ROCOSA
	PEDREGAL
	MONTÓN DE PIEDRAS
	PASO ESTRECHO

## ELEMENTOS DE AGUA

	ESTANQUE Ó LAGO
	CHARCA
	BALSA DE AGUA
	ARROYO
	CANAL, ACEQUIA
	TIERRA PANTANOSA
	PEQUEÑA CIÉNAGA
	TERRENO FIRME EN CIÉNAGA
	FUENTE, POZO
	MANANTIAL
	SURCO PANTANOSO
	CURSO TEMPORAL DE AGUA

## ELEMENTOS DE VEGETACION

	CAMPO ABIERTO, CAMPO
	PRADERA
	ESQUINA DEL BOSQUE

	CLARO
	ESPELURA
	ZONA DE TALA
	LÍMITE DE VEGETACIÓN
	BOSQUECILLO
	SETO
	LÍNEA DE RAMAJES

### ELEMENTOS CONSTRUÍDOS

	CARRETERA Ó CAMINO
	SENDERO
	CORTAFUEGOS
	MURO
	VALLA
	PUENTE
	CONSTRUCCIÓN
	RUINA
	TORRE
	LÍNEA ELÉCTRICA
	POSTE ELÉCTRICO
	TORRE DE CAZA
	COMEDERO

### OTROS ELEMENTOS

	AGUJA ROCOSA
	ÁRBOL AISLADO
	PIEDRA DE SAL
	TRONCO, TOCÓN
	MOJÓN, LINDE
	CARBONERA
	HORMIGUERO
	TERRENO ACCIDENTADO
	OBJETO PARTICULAR
	OBJETO PARTICULAR

### ASPECTO DEL ELEMENTO

	SUAVE, POCO PROFUNDO
	PROFUNDO
	ESPESO, CUBIERTO VEGETACIÓN
	DESPEJADO, ABIERTO

	ROCOSO
	PANTANOSO
	ARENOSO
	CONÍFERA
	CADUCIFÓLEAS
	DERRUIDO

### DIMENSION DEL ELEMENTO

	DIMENSIÓN VERTICAL EN MTS.
	DIMENSIONES HORIZONTALES
	ALTURA EN PENDIENTE
	ALTURA DE

### POSICION DEL ELEMENTO

	LADO NORTE
	BORDE NOROESTE
	ESQUINA ESTE

	ESQUINA SE (EXTERIOR)
	EXTREMO SUR
	PARTE OESTE (INTERIOR)
	PARTE SUPERIOR
	PARTE INFERIOR
	SOBRE, ENCIMA
	AL PIE, SUR
	AL FINAL, INDICA DIRECCION
	ENTRE (2 OBJETOS)
	RECODO
	AL PIE, SIN ESPECIFICAR

### ELEMENTOS AUXILIARES

	AVITUALLAMIENTO
	RADIO CONTROL
	PUESTO DE CONTROL
	PRIMEROS AUXILIOS



# ORIENTAR EL MAPA (EL NORTE)

- ✘ Los mapas de Orientación ya están orientados con respecto al norte magnético.
- ✘ Para orientarse con el mapa, han de coincidir la aguja magnética de la brújula con las líneas de norte que hay en el mapa (azules)

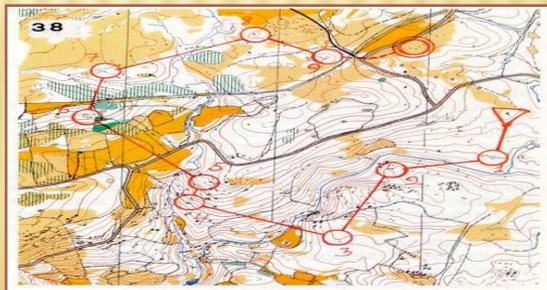






# PRUEBAS DE ORIENTACIÓN

- ✘ La baliza.
- ✘ El recorrido.
- ✘ La tarjeta de descripción de controles (impresa en el mapa / cortada).
- ✘ Diferentes niveles en función de conocimientos y estado físico.
- ✘ En resumen, es buscar las balizas en el orden indicado y en el menor tiempo posible.





# LA BALIZA

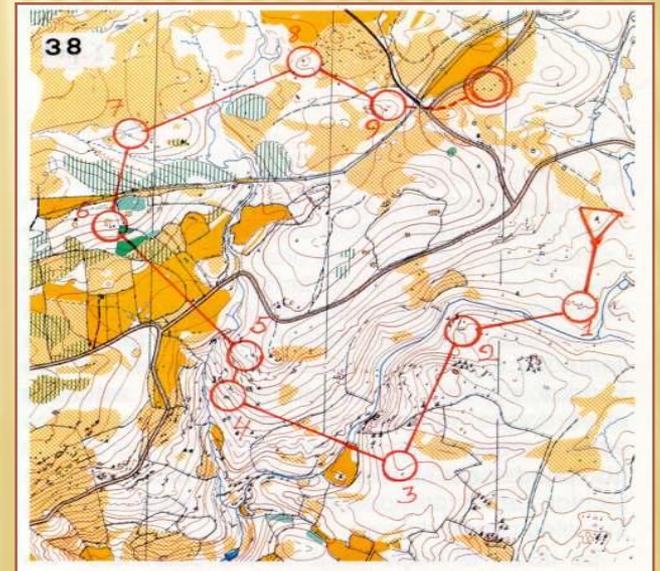
- ✘ Medida de 30 x 30 cm.
- ✘ Colores naranja y blanco.
- ✘ Código de identificación 31, 32, ... 100.
- ✘ Pinza manual (para picar tarjeta cartulina o base para sportident (electrónico)).





# EL RECORRIDO

- ✘ Triángulo = Salida.
- ✘ Unión correlativa de controles (1-2-3 - ...)
- ✘ Doble círculo = Llegada.
- ✘ Centro del círculo = posición del control.
- ✘ Números orientados al N.
- ✘ Colores rojo ó violeta.





# TARJETA DESCRIPCION DE CONTROLES

Categoría      Distancia      Desnivel

Salida →

H21E		12,300		270	
	▷				
1	32				
2	36				
3	44			3x5	
4	49			2x2	
5	54				9x6
6	61			3,0	
7	63				
8	64			0,5 / 2,0	
9	69				
10	70				
			350		

Elemento  
característico

Localización  
de la baliza

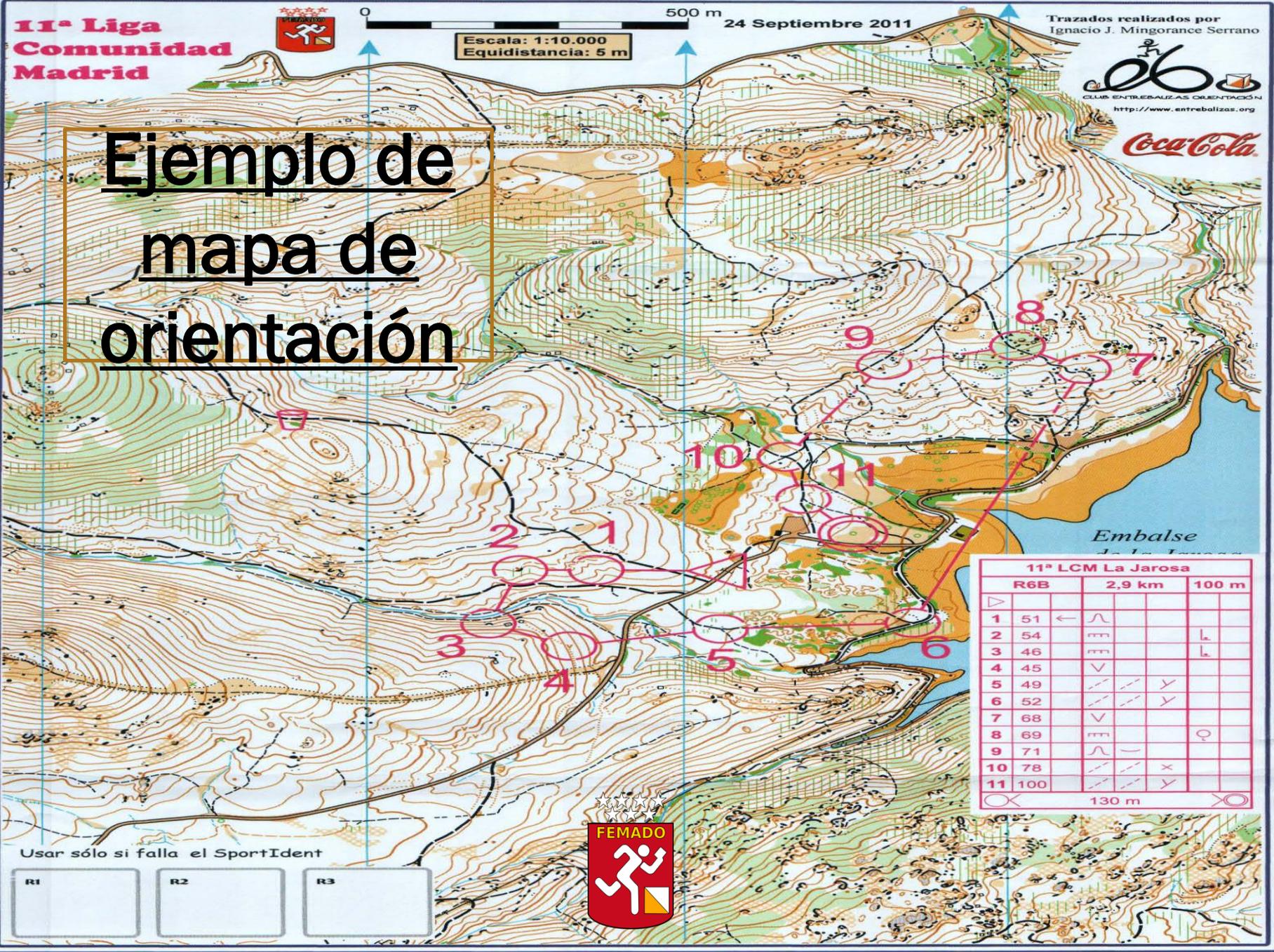
Nº orden de controles

Código de identificación

H21E		12,300		270	
	▷				
1	32				
2	36				
3	44			3x5	
4	49			2x2	
5	54				9x6
6	61			3,0	
7	63				
8	64			0,5 / 2,0	
9	69				
10	70				
			350		



# Ejemplo de mapa de orientación



11ª LCM La Jarosa				
R6B	2,9 km	100 m		
▷				
1 51	← ∩			
2 54	m			↳
3 46	m			↳
4 45	∨			
5 49	∕ ∕	∕	∕	
6 52	∕ ∕	∕	∕	
7 68	∨			
8 69	m			♀
9 71	∩	—		
10 78	∕ ∕	∕	x	
11 100	∕ ∕	∕	∕	
		130 m		⊗

Usar sólo si falla el SportIdent

R1

R2

R3



# VAMOS A PRACTICAR LO QUE HEMOS APRENDIDO (JUEGOS Y EJERCICIOS BÁSICOS)



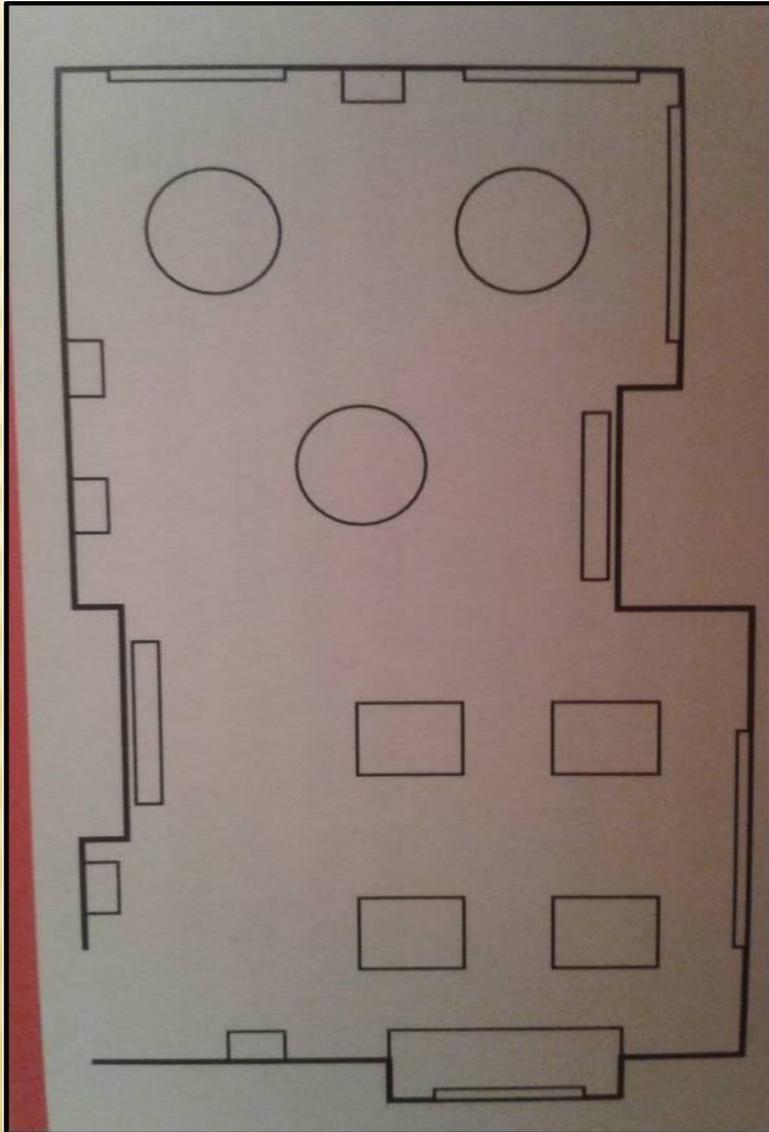
# EJERCICIO UNO- MAPA DE CLASE/COLE

- 1º- Entre todos dibujar un mapa de la clase y señalar los elementos más característicos (mesas, sillas, armarios) pero sin detalles. (blanco y negro)
- 2º- Marcar el Norte del mapa para aprender a colocarlo bien.
- 3º- Una vez que se identifican los elementos, el profesor coloca 10 minibalizas (dar puntuación a cada una)
- 4º- Repartir un mapa por grupitos
- 5º - En pequeños grupos, entrar en el aula y marcar en el mapa que lleva cada equipo, la situación exacta de cada baliza encontrada. Sumar puntos de cada una.

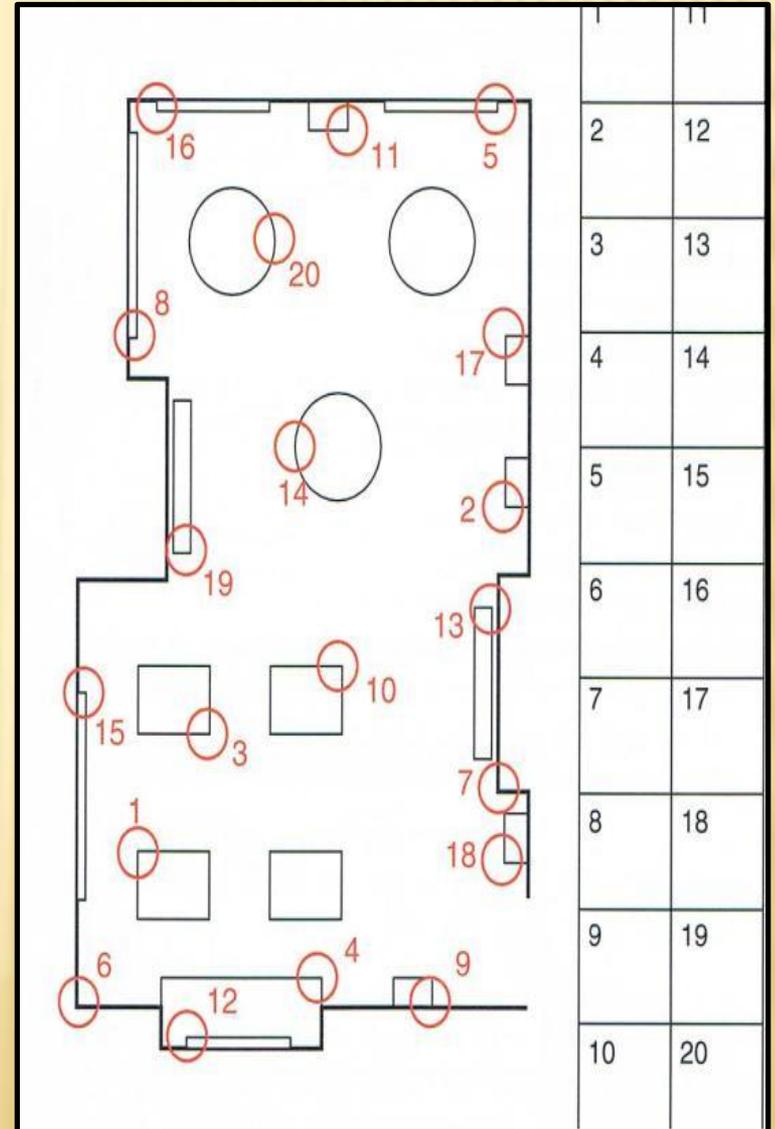
Este mismo ejercicio puede hacerse elaborando un mapa/croquis del gimnasio, del colegio entero, del patio o de alguna zona cercana, etc..



# Plano del Aula



# Aula balizada



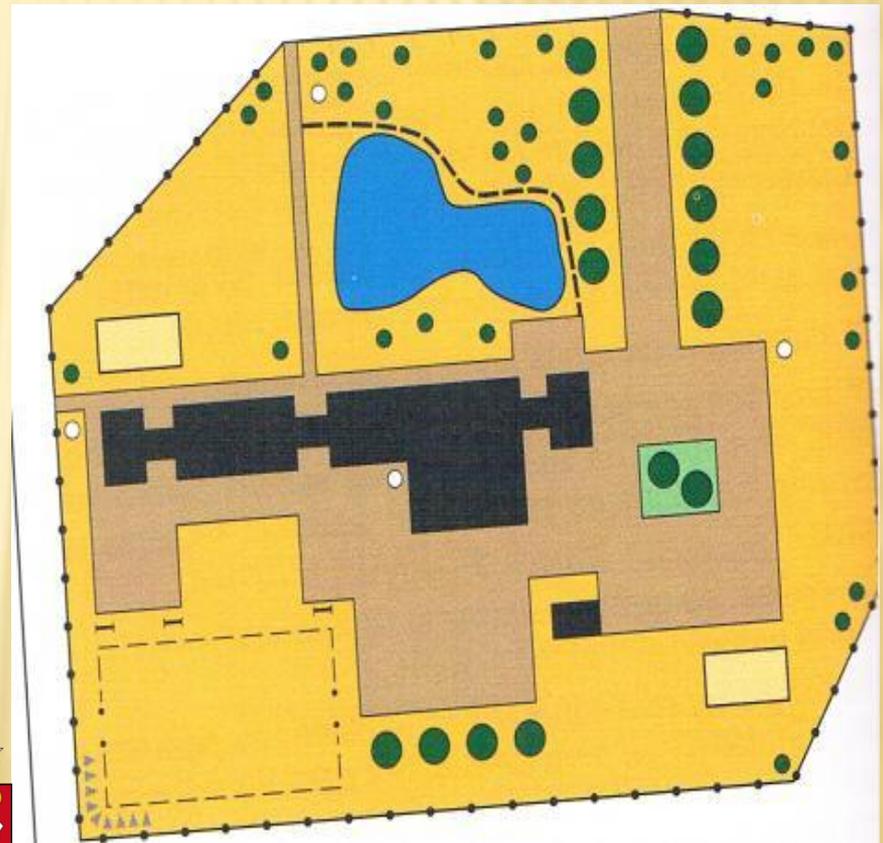
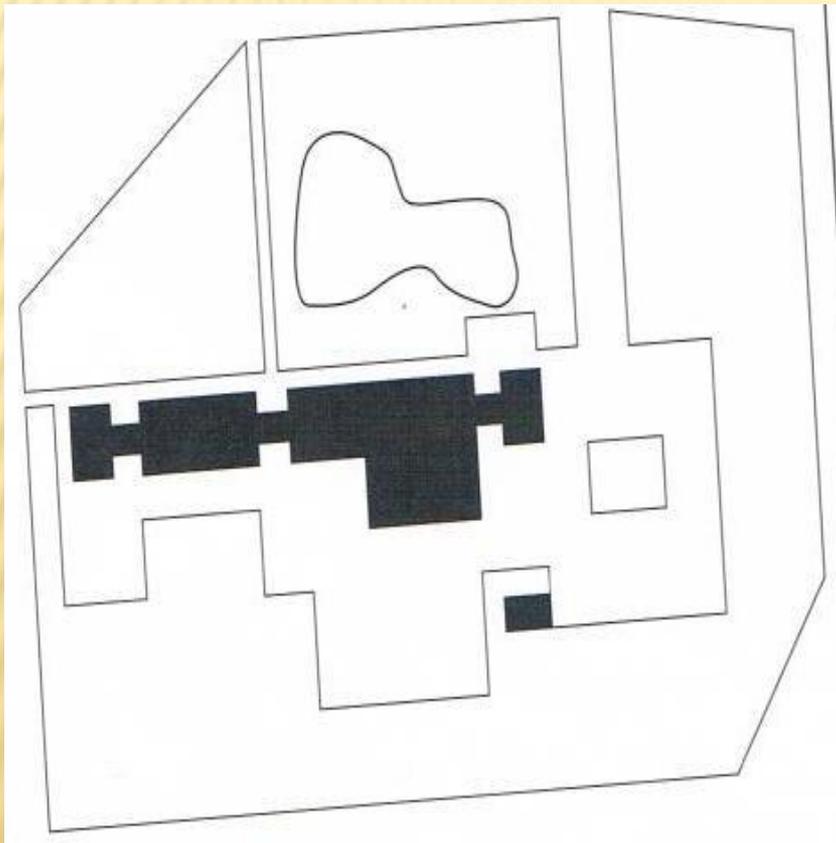
1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

# EJERCICIO DOS- MAPA DEL CENTRO ESCOLAR

- ✘ Dibujar entre todos el mapa del centro escolar. (blanco y negro)
- ✘ Marcar el norte del mapa para poder orientarlo bien.
- ✘ Una vez dibujado, colorear según los colores establecidos (edificios=negro, fuente=azul, árboles o jardín=verde, etc..)
- ✘ Para su diseño será necesario pasear sucesivas veces por todas las zonas de manera que se identifiquen todos los elementos a reflejar
- ✘ Intentar que sea un mapa completo con el fin de que pueda ser usado para posteriores ejercicios.
- ✘ Una vez elaborado el mapa, se volverá a pasear por el mismo, para identificar mapa-realidad.



# EJEMPLO MAPA CENTRO ESCOLAR

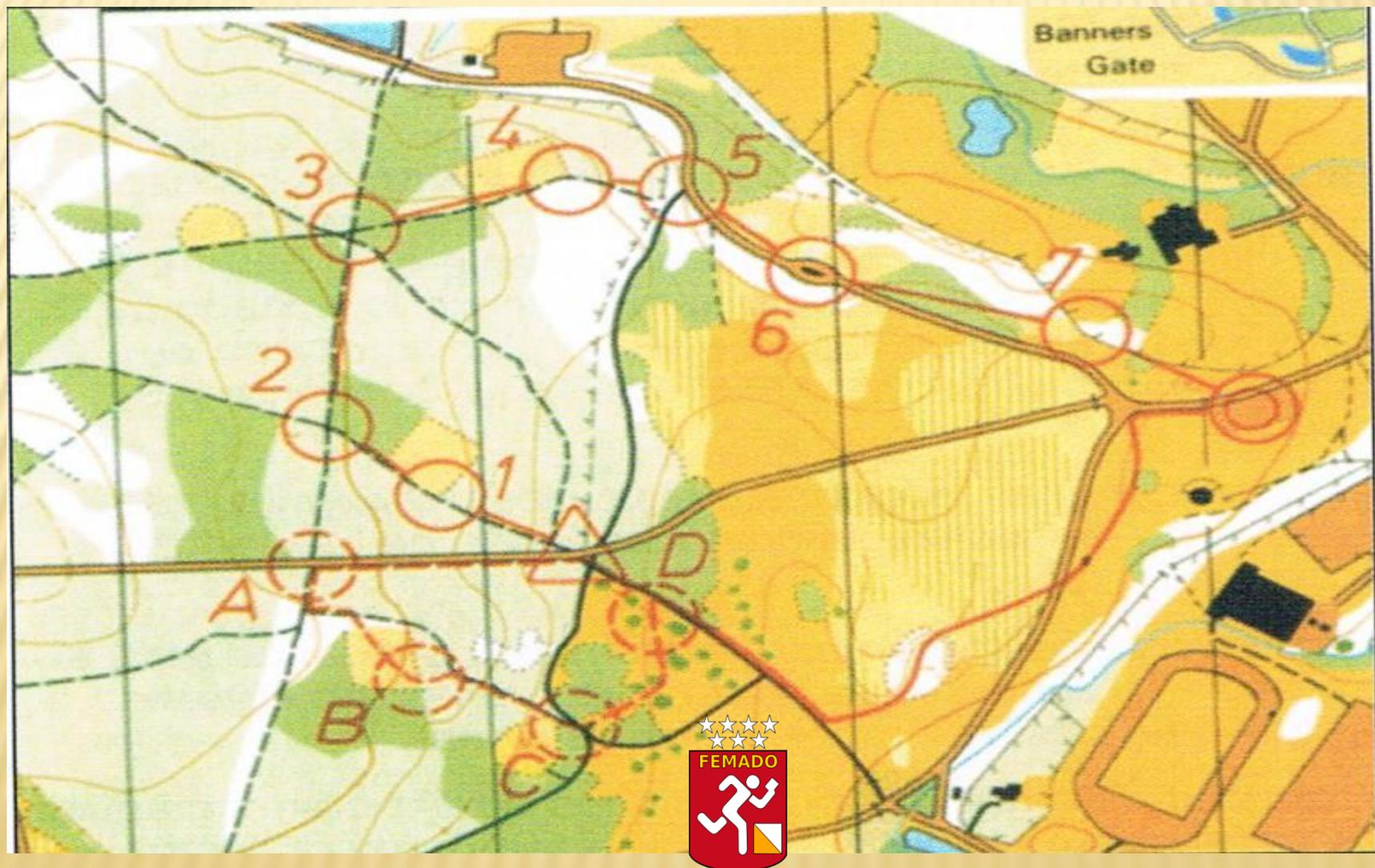


# EJERCICIO TRES- RECORRIDO LINEAL DE ORIENTACIÓN.

- ✘ En el patio del colegio, parque o similar colocar una serie de balizas con pinza para picar en la tarjeta de control o casillas al efecto.
- ✘ Marcar la localización de las mismas en el mapa de la zona que previamente se ha elaborado (por el profesor o los alumnos) de forma que sea un recorrido lineal en el que se les obligue a pasar por todos los puntos.
- ✘ Se puede hacer como paseo o bien carrera, puntuando aquel equipo o alumno que haya pasado en orden por todos los puntos en el menor tiempo posible.



# EJEMPLO DE MAPA CON RECORRIDO LINEAL

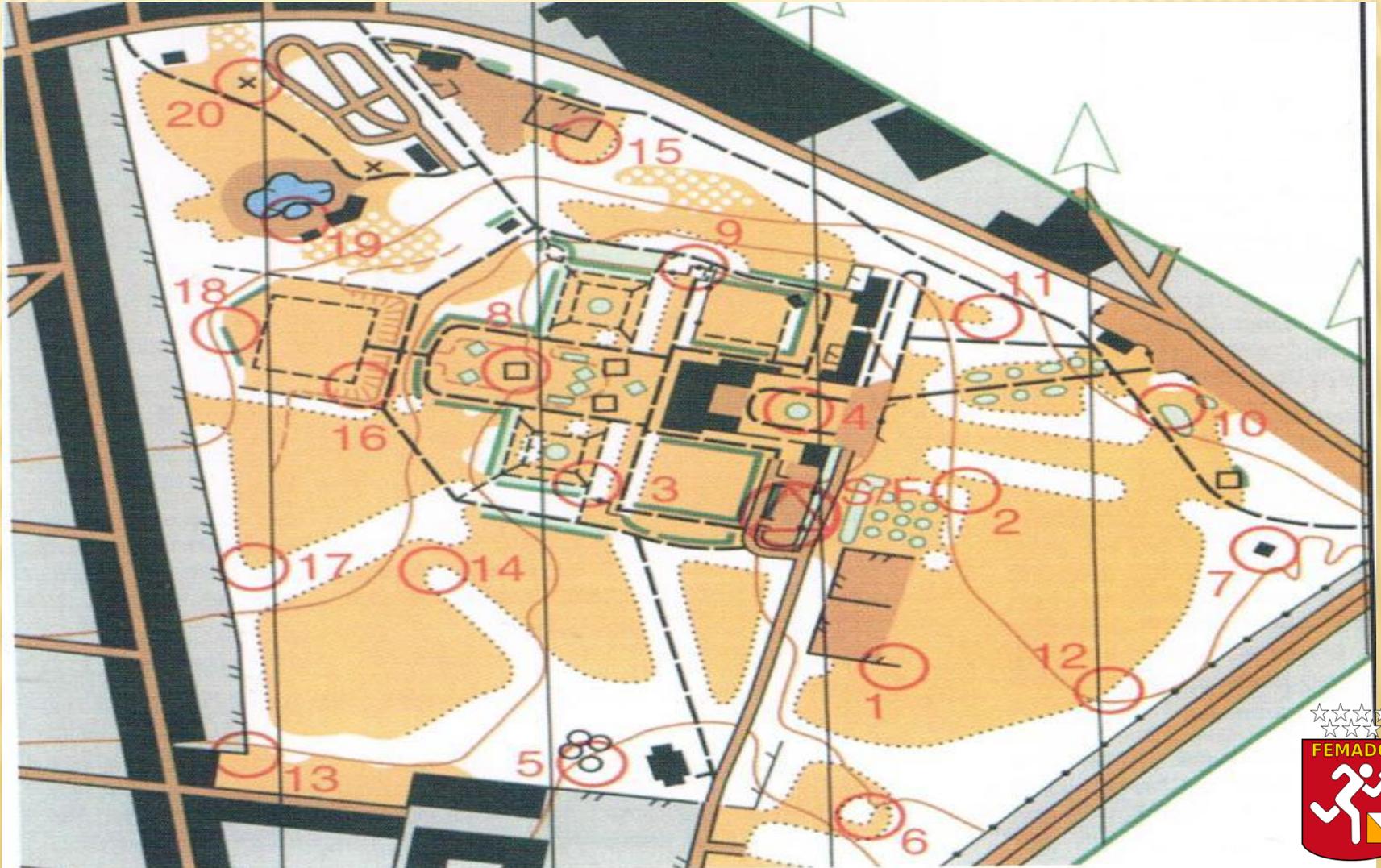


# EJERCICIO DE ORIENTACIÓN EN SCORE

- En el patio del colegio, parque o similar colocar una serie de balizas con pinza para picar en la tarjeta de control o casillas al efecto.
- Marcar la localización de las mismas en el mapa de la zona que previamente se ha elaborado (por el profesor o los alumnos) de forma que los alumnos elijan el orden en el que buscarán los puntos. Será por tanto un recorrido no lineal (libre) pero deberán pasar igualmente por todos los puntos.
- Se puede hacer como paseo o bien carrera, puntuando aquel equipo o alumno que haya pasado por todos los puntos en el menor tiempo posible.



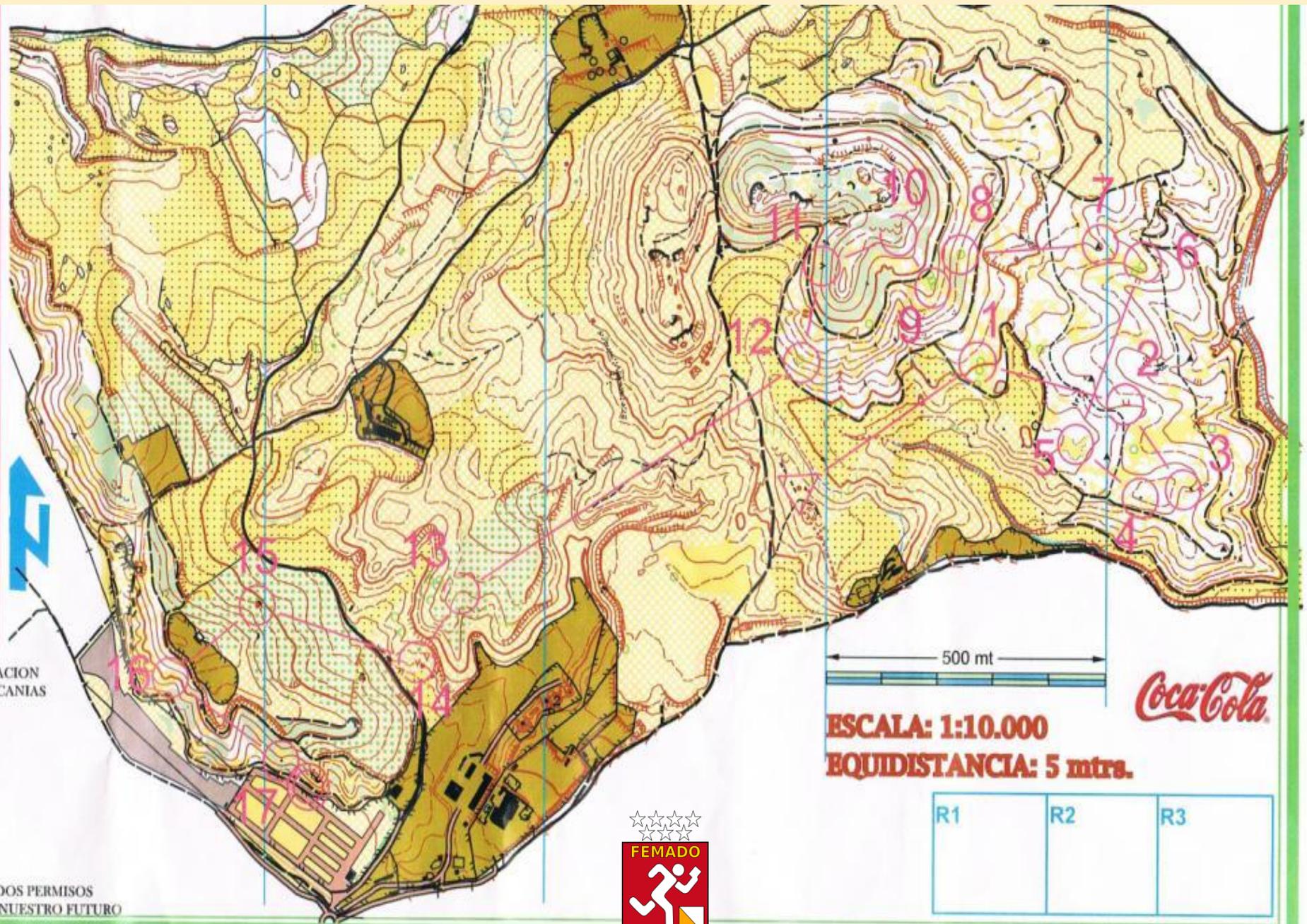
# EJEMPLO DE MAPA CON ORIENTACIÓN SCORE



# ORIENTACIÓN DE “SOFÁ” (INTERIOR)

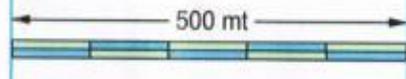
- ✘ Entregar a cada alumno un mapa cualquiera de orientación en el que haya marcado un recorrido.(También válido por parejas)
- ✘ Una vez estudiado el mapa durante 10 min. Cada pareja expondrá un tramo del recorrido del mismo, explicando los elementos importantes que podría usar de referencia y eligiendo la ruta para ir al punto siguiente.
- ✘ El resto del grupo comentará lo expuesto por los compañeros.
- ✘ (Juego ideal para día de mal tiempo).





ACION  
CANIAS

DOS PERMISOS  
NUESTRO FUTURO



**ESCALA: 1:10.000**  
**EQUIDISTANCIA: 5 mtrs.**



R1	R2	R3
----	----	----