



Orientação – encontrar os postos com um mapa

NUM RELANCE



Local

Lá fora numa zona de mata ou parque não demasiado grande, com limites claros



Ideia central

Ler e orientar um mapa e encontrar postos em equipa – sem perder de vista o caminho certo



Esforço

Material 15 min · Preparação 60 min



120 minutos



equipas de 2-3



12-16 anos



mapa 1:10 000 ou 1:25 000



Material

- ☐ cópias do mapa da zona com os postos marcados (uma por equipa)
- ☐ 8-12 postos com códigos de letras ou números
- ☐ bússolas e cartões de controlo
- ☐ um apito por equipa
- ☐ relógio e lista com as horas de partida



Programa

0-20'

Perceber o mapa – Explicar a legenda, a escala e as curvas de nível. Orientar o mapa: rodá-lo até coincidir com o terreno.

20-30'

Segurança – Mostrar os limites da zona, fixar a hora de regresso, combinar um sinal de emergência.

30-90'

Prova – As equipas partem desfasadas e procuram os postos pela ordem que quiserem. Anotar os códigos no cartão.

90-105'

Balanço – Verificar os códigos e redesenhar os percursos no mapa: onde se perderam, o que ajudou?

105-120'

Devocional – Hebreus 12,1-2: «Corramos com perseverança... com os olhos postos em Jesus.» Quem mantém o objetivo à vista encontra o caminho.



Orientação – encontrar os postos com um mapa

Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Orientar o mapa – com a bússola ou com pontos de referência como caminhos e ribeiros.
- 2 Determinar a posição: onde estamos exatamente no mapa?
- 3 Planear o percurso: mais vale um desvio seguro por caminhos do que cortar por terreno desconhecido.
- 4 Pelo caminho, ir mudando o polegar de sítio no mapa («regra do polegar»).
- 5 No posto, anotar o código e só depois apontar para o seguinte.

 **Exemplo:** «Se já não souberem onde estão: parem, orientem o mapa, procurem pontos de referência. O pânico nunca ajuda – parar, sim.»

Segurança

- Delimitar a zona com linhas claras (estradas, ribeiros, orlas da mata); não se atravessam estradas.
- As equipas ficam juntas; hora de regresso fixa; sinal de emergência: três apitos.
- Cada equipa tem um número de emergência; depois da prova, verificar se há carraças.

Variantes

- Orientação por pontos: cada posto vale pontos – juntar o máximo em 45 minutos.
- Orientação noturna com lanternas frontais para grupos experientes.

Para refletir

Para onde corres na tua vida – e por onde te orientas?