



Corrida de orientação com mapa e bússola

NUM RELANCE



Local

Ao ar livre: floresta ou parque (cerca de 1 × 1 km)



Ideia central

Ler um mapa, usar a bússola, encontrar postos em equipa



Esforço

Material 20 min · Preparação 60 min



120 minutos



equipas de 3-4



12-16 anos



noções básicas ajudam



Material

- ☐ cópias de mapa 1:25 000 com os postos marcados (1 por equipa)
- ☐ uma bússola por equipa
- ☐ 8 placas de posto com código de letra
- ☐ cartões de controlo
- ☐ cronómetro
- ☐ telemóvel de emergência por equipa



Programa

0-20'	Introdução – Orientar o mapa e tirar o rumo (ver Técnicas escutistas «Mapa e bússola»).
20-30'	Posto de treino – Um posto à vista para experimentar.
30-100'	A corrida – As equipas partem de 3 em 3 minutos e procuram os 8 postos.
100-110'	Balanço – Verificar códigos, comparar tempos.
110-120'	Encerramento – Pensamento: orientar-se na vida (Salmo 119,105).



Corrida de orientação com mapa e bússola



Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Orientar o mapa: rodá-lo até o norte do mapa apontar para norte.
- 2 Encontrar no mapa onde estais.
- 3 Colocar a bússola desde a vossa posição até ao posto seguinte e tirar o rumo.
- 4 Partir com atenção às referências (caminhos, ribeiros, cruzamentos).
- 5 No posto, escrever o código de letra no cartão de controlo.

 **Exemplo:** «Estamos no cruzamento. O posto está a 300 m para nordeste, logo depois do ribeiro.»



Segurança

- Equipas de pelo menos 3 pessoas, nunca sozinho.
- Hora fixa de regresso, apito como sinal de paragem.
- Escolher uma zona sem estradas grandes nem água.
- Telemóvel de emergência com o número dos dirigentes.



Variantes

- Orientação noturna com lanternas frontais (só com experiência).
- Orientação por pontos: postos com valores diferentes.

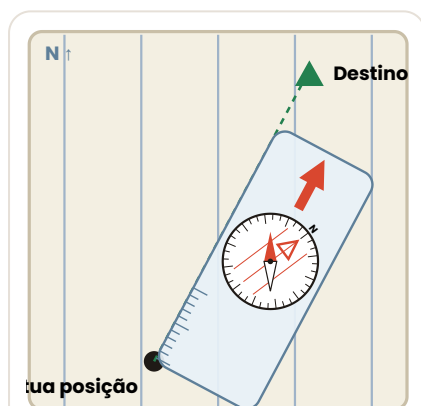
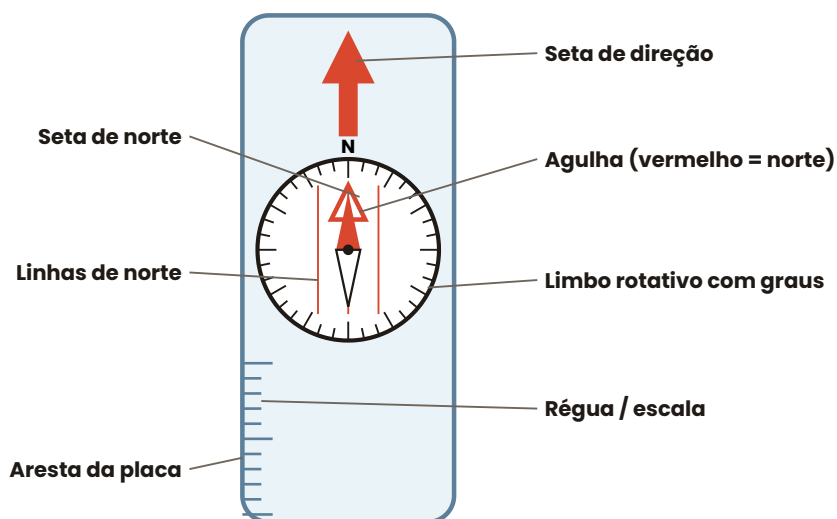


Para refletir

O que te orienta na vida quando te perdes?

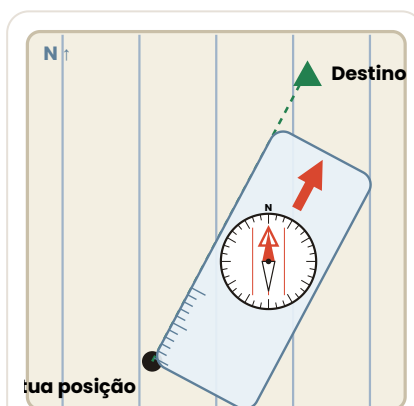


A bússola de placa – partes e três passos



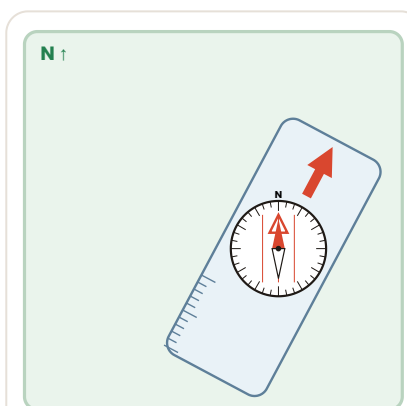
1 Colocar

Coloca a aresta no mapa, da tua posição até ao destino. A seta de direção aponta para o destino.



2 Rodar o limbo

Roda o limbo até as linhas de norte ficarem paralelas à quadrícula e a seta de norte apontar para o topo do mapa.



3 Vermelho com vermelho

Segura a bússola na horizontal à tua frente e roda até a agulha vermelha ficar dentro da seta de norte. Segue a seta de direção.



Cartão de controlo (modelo, 2 por página)

Equipa: _____

Partida: _____

Chegada: _____

Posto	Código	Hora	Nota
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

✂ cortar aqui

Equipa: _____

Partida: _____

Chegada: _____

Posto	Código	Hora	Nota
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			