

ORIENTACIÓN

La orientación en el medio natural

- La acción de orientarse puede considerarse como cualquier forma de desplazamiento que requiera tomar continuamente puntos de referencia y saberse situar respecto a éstos.
- En el medio natural supone reconocer la situación del norte y, por consiguiente, la de los demás puntos cardinales.

Tipos de orientación

- **Básica:** se basa en el uso y conocimiento de elementos e indicios naturales.
- **Precisa:** uso de elementos más precisos y exactos como mapas, brújula...

- **Somera:** identificación de elementos muy destacables y desplazamientos rápidos, interesa avanzar.
- **Exacta:** aproximación al punto de referencia donde haya que hacer una lectura cuidadosa y precisa del mapa.

- Según el objetivo o perspectiva de la orientación:
 - Orientación en la **vida cotidiana** (para desenvolverse en el medio en el que se vive).
 - Orientación como **deporte** (modo de conjugar esfuerzo físico y mental, primando el factor tiempo, en una actividad realizada en el Medio Natural, principalmente).
 - Orientación como actividad de **ocio y recreación** (como medio para explorar, conocer, adaptarse, disfrutar... del y en el Medio).
 - Orientación dentro del **ámbito educativo** (como forma de desarrollar las capacidades físico-motrices y psicológicas de los alumnos).

La orientación como deporte y sus modalidades

- Desde los albores de la humanidad, el ser humano necesitó a menudo orientarse como medio de supervivencia.
- Al principio lo haría por indicios naturales y posteriormente mediante la señalización del terreno y demarcación de caminos.
- Más tarde, aparecieron los planos, mapas, brújulas, GPS...

- La orientación como deporte surge a finales del s. XIX en los países escandinavos.
- Se puede decir que el padre de la orientación fue el capitán sueco Ernst Killander, quien organizó la primera gran competición de orientación en 1918.

- En España comenzó a practicarse en los años 60 dentro de las fuerzas armadas. Martin Kronlund, profesor de esgrima del INEF de Madrid, incluyó la enseñanza de la orientación como preparación física y recreativa de su alumnado.
- En 1993 se creó la AECO (Agrupación Española de Clubes de Orientación)
- Desde 2003 la FEDO regula la práctica de este deporte en nuestro país.

¿Qué es la orientación deportiva?

- Es un deporte que consiste básicamente en realizar una carrera contrarreloj pasando por una serie de controles marcados en el mapa eligiendo libremente la ruta a seguir, ayudados únicamente por un mapa y una brújula.

- En las competiciones, los participantes escogen la carrera adecuada a su nivel técnico, físico y a su edad.
- Se puede participar andando o corriendo.
- Los deportistas salen de forma escalonada, secuenciado por un reloj en el lugar de salida (cada x minutos).

- La orientación como deporte ofrece un amplio abanico de **modalidades y practicantes** con categorías que van desde la iniciación hasta para ancianos, de forma individual, parejas, equipos, por relevos...

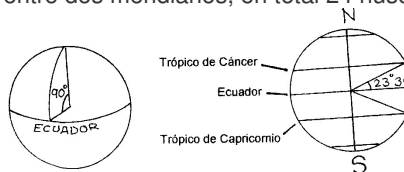
- Existen las siguientes modalidades:
 - Pie-O
 - Bici-O
 - Esquís
 - Caballo
 - Nocturna
 - Subacuática
 - Trail-O (minusválidos)
 - Raids de orientación (6-8h a varios días con diferentes pruebas: rappel, escalada...)
 - Duatlón orientación (a pie + bici)
 - Maratón-O (pie-O grandes distancias)

Recursos para la orientación

– Mapa. Es la representación del terreno.
Información:

- Leyenda (simbología),
- Escala (numérica y gráfica)
- Altimetría: cota (altitud de un punto) y curvas de nivel (línea imaginaria que une puntos con la misma altitud o cota). **Equidistancia**: distancia que separa las curvas de nivel (desnivel); curvas de nivel muy juntas: desnivel acusado.

- Coordenadas: posibilitan calcular un punto cualquiera de posición. En mapa se usan conceptos **latitud y longitud**.
 - **Latitud** va unido al **ecuador**
 - » Latitud norte: hemisferio norte o boreal
 - » Latitud sur: hemisferio sur o austral
 - » Paralelos de latitud: trópicos cáncer y capricornio. Los paralelos sólo aparecen en los mapas topográficos.
 - **Longitud** va unido al **meridiano de Greenwich**:
 - » Longitud este
 - » Longitud oeste
 - » Meridianos: líneas imaginarias que van de 1 polo a otro de la esfera terrestre, las líneas unen todos los pts donde simultáneamente es mediodía (husos horarios: distancia de 15° entre dos meridianos, en total 24 husos).

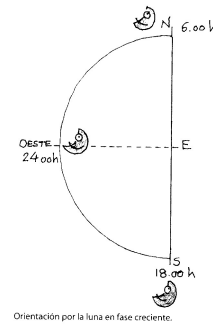


- Declinación magnética (sólo en los topográficos, diferencia en grados entre el N magnético y el N geográfico, varía con el tiempo y en el espacio...).
- En relación con la DM, también comentar el concepto de ***inclinación magnética***. *Está relacionado con nuestra posición dentro del globo, la IM irá aumentando a medida que nos alejamos del N magnético. Las B no funcionan = en cualquier parte de la Tierra*

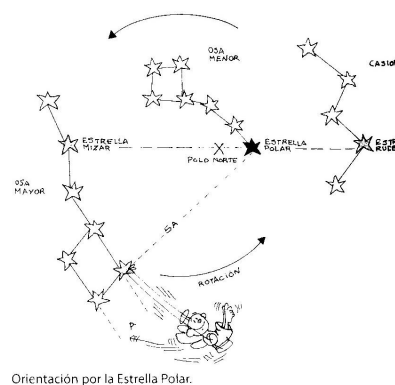
- Brújula. Nos sirve de apoyo para orientar el mapa y trazar rumbos.
- Baliza (control). Son banderolas en forma de prisma triangular de 30cm de lado, dividida diagonalmente con los colores blanco y naranja para que sobresalga.
- Pinza y tarjeta de control. Con ella se pica en cada control de la tarjeta, que es una cartulina con unas casillas a picar correspondientes a los controles (código y tiempos de salida y llegada). Hoy en día, registro electrónico.

Orientación básica

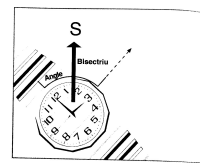
- Sol y la sombra: sale por el este y se esconde por el oeste sólo en los equinoccios (21 de marzo y septiembre), en verano sale por el NE y en invierno por el SE.
- La luna: cuando sus cuernos miran a la izquierda, fase creciente, se mueve por el horizonte oeste coincidiendo con el punto cardinal a las 24h; en luna llena se mueve por el sur desplazándose en el sentido de las agujas del reloj.



- La estrella polar: siempre indica el N, forma parte de la Osa Menor y se localiza prolongando 4-5 veces la línea imaginaria que une las dos estrellas posteriores de las 4 que forman el carro de la Osa Mayor. También a través de Casiopea que tiene forma de W y la prolongación de su ángulo más cerrado da lugar a la estrella Polar.
- La cruz del sur: es una constelación formada por 4 estrellas que forman una cruz, la proyección de una línea imaginaria 4-5 veces la longitud de su eje más largo nos indica el S.



- Tocones de los árboles: capas concéntricas más anchas orientadas al sur.
- Musgo y humedad: en la cara N se mantiene más tiempo la sombra por lo que el musgo es más abundante.
- Nieve: ídem al punto anterior.
- Aves: migran al sur en otoño y al norte en primavera.
- Hormigas: abren sus hormigueros mirando al sur.
- Reloj analógico: lo primero es ponerlo a hora solar, 1h menos en otoño e invierno y 2h en primavera y verano, colocamos el reloj en posición horizontal y orientando la busca de las horas hacia el sol y la busca de minutos a las 12 siendo la bisectriz del ángulo que forman la dirección sur.



Orientación precisa

- Mapa y la brújula.
- Altímetro: indica la posición con relación a la altitud sobre el nivel del mar.
- GPS: nos da las coordenadas en cualquier punto de la tierra mediante una señal por satélite.

Aspectos positivos de la (O)

- Permite un enfoque real y práctico de las AMN.
- Favorece la integración (grupos heterogéneos y mixtos).
- Implica a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- Conjuga los ámbitos cognitivo, motor y socio-afectivo.
- El trabajo interdisciplinar es abundante e interesante.
- Presenta una oferta real para el tiempo libre y de ocio.
- Se presta a un enfoque lúdico.
- Permite inculcar una actitud de respeto y uso adecuado del entorno natural.