



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: ORIENTAÇÃO

Código: EFC 350

Carga Horária Total: 60 h

Número de Créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (-)

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para a prática educativa de corrida de orientação.

OBJETIVOS GERAIS:

Capacitar o aluno a:

- a) conhecer a evolução da orientação nos países onde é praticada;
- b) conhecer a simbologia e as cores da orientação;
- c) interpretar as informações contidas na carta de orientação;
- d) dominar o uso da bússola, da régua e do passo duplo em cartas de terrenos com topografias e escalas variadas;
- e) realizar deambulações e confeccionar “croquis”;
- f) dominar as técnicas de orientação em situações práticas;
- g) planejar, coordenar e realizar eventos de orientação;
- h) explorar o potencial da orientação como instrumento de uso prático e cotidiano.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Histórico da orientação no mundo e no Brasil*
1. *Os diferentes tipos de provas*
2. *A simbologia da corrida de orientação e material utilizado*
3. *Reambulação: noções de atualização de cartas de orientação e confecção de “croquis”*
4. *Noções de programa OCAD*
5. *“Azimute”- utilização da bússola*
6. *O passo duplo e suas aplicações*
7. *Cartão de controle*
8. *Escala e curvas de nível*
9. *As técnicas de corrida*
10. *Montagem de percursos*
11. *O “staff” nas provas de orientação – suas funções e atribuições específicas: planejamento, coordenação e execução de eventos de orientação*



12. *Estudo do potencial educacional da orientação – o seu uso na escola, no lazer, na empresa, etc...*

METODOLOGIA:

Atividades práticas: em sala de aula, no Campus da UFRJ ou em outros lugares, em situações de prática de ensino sob orientação e supervisão do professor. Desenvolvimento de todo o processo intrínseco desde o planejamento até a realização da corrida de orientação.

Atividades teóricas: aulas expositivas, seminários e planificação de todos os elementos componentes da corrida de orientação.

AVALIAÇÃO:

Provas práticas: proficiência nas diferentes atividades e funções de eventos e competições de corrida de orientação.

Provas teóricas: proficiência no processo de planejamento de eventos e competições de corrida de orientação.

Formulários de análise crítica do curso – não é necessária a identificação do aluno.

BIBLIOGRAFIA:

MARTINEZ, A O – Orientación en Centros Educativos y Desportivos

Editorial Gymnos, Madrid, 1996

SILVESTRE, J.C. – La Carrera de Orientação

Editorial Hispano Europea, Madrid, 1987

ESTEVES, H – Clínica de Orientação Técnica

IOF, Federação Portuguesa de Orientação: Lisboa, 1997

KROUNHUND, M – Carrera de Orientación Técnica, Tática y Estratégica

Madrid, 1991

MEDONÇA, C. – Orientação Desportiva na Natureza, Desporto e Sociedade

Gratispaço, Lisboa, 1987

Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEXs) Manual de Orientação

Rio de Janeiro, 1994