PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 7º Ano Data: 06.08.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 12.08.2020	
Objetivo da aula: Adquirir conhecimento sobre um esporte de orientação e manuseio de bussola. Adquirir respeito pela natureza.	
Habilidades: Orientação em local desconhecido e em sua prática condicionamento físico geral.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	
Outros:	

CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

Definição:

A Corrida de Orientação, ou simplesmente ORIENTAÇÃO é uma moderna modalidade desportiva que usa a própria natureza como campo de jogo. É um desporto em que o praticante tem que passar por pontos de controle (PCs) marcados no terreno, no menor tempo possível, com o auxilio de um mapa e de uma bússola.

O esporte nasceu nos países nórdicos por volta do ano 1850. Os militares trouxeram o esporte para o Brasil na década de 70 e em janeiro de 1999 foi fundada a Confederação Brasileira de Orientação (CBO). Na Paraíba, o primeiro campeonato organizado, conhecido como Circuito de Orientação da Paraíba (Copa), ocorreu em 2007. O Copa é composto por um campeonato com seis etapas, uma prova do “Pernalonga”, para atletas mais experientes e um Radical Trekking, para equipes. Porém, a federação foi fundada apenas em janeiro de 2011.

O início da competição:

Na partida, cada praticante recebe um mapa onde estão marcados pequenos círculos que correspondem aos PCs, que são materializados no terreno por “prismas” (quadrados de 30 cm de lado em tecido, metade na cor laranja e metade na cor branca), que estão acompanhados de um pequeno picotador. Recebe também um cartão de controle onde comprova a sua passagem por cada PC através da marca (picote) feito com o auxílio do picotador.

O mapa de Orientação:

O mapa de orientação é um mapa topográfico detalhado, onde é traçado o percurso que o atleta tem que percorrer e são locados precisamente todos os detalhes da vegetação, relevo, hidrografia, rochas e construções feitas pelo homem etc.

O percurso de orientação:

O percurso de orientação é constituído do triângulo de partida, PCs e chegada. Entre os PCs, que são locados precisamente no terreno e equivalentemente no mapa, estão as perna-das do percurso, nas quais o competidor deverá orientar-se.

As características do esporte:

A característica própria do desporto Orientação é escolher e seguir a melhor rota por um terreno desconhecido contra o relógio. Isto exige habilidades tais como: leitura precisa do mapa, avaliação e escolha da rota, uso da bússola, concentração sob tensão, tomada de decisão rápida, corrida em terreno natural variado, manutenção do controle da distância percorrida etc.

A escolha do itinerário entre os PCs é uma opção do próprio praticante.Cada PC é uma meta a ser atingida e simultaneamente, a partida para um novo desafio.

Cruzando campos, córregos e matas, o praticante sente-se parte integrante do espaço que percorre. A velocidade de movimento tem que ser acompanhada pela velocidade de raciocínio para ler o mapa e interpretar a sua relação com o terreno, ponderar sobre as várias opções de itinerário e decidir!

As regras básicas

- Passar por todos os pontos de controle; na seqüência estabelecida.
- Marcar corretamente o cartão de controle;
- Preservar a natureza.

As modalidades

As regras oficiais do esporte orientação regulam as seguintes modalidades:

1.Orientação Pedestre: é uma modalidade de resistência, em que o competidor utiliza um mapa e uma bússola durante o seu deslocamento a pé.

2.Orientação em Bicicleta (MTB-O): nesta modalidade, utilizando o mapa e a bússola, o competidor faz seus deslocamentos com uma bicicleta.

3.Orientação em Ski: é uma modalidade de inverno, onde utilizando o mapa e a bússola, o competidor desloca-se com esquis para neve.

4.Trail Orienteering (Orientação para portadores de necessidades especiais motoras): é uma modalidade voltada para os portadores de necessidades especiais e baseia-se na interpretação precisa do mapa.

Vamos a atividade:

1. Leia o texto com atenção
2. Destaque os pontos principais
3. Faça um comentário contendo sua opinião do assunto
4. Responda se gostaria de fazer uma aula prática sobre o conteúdo e explique o motivo,

Boa atividade a todos. 