



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Desporto Escolar



NÍVEL 1 – FASE ESCOLA

# DOCUMENTO DE APOIO PARA FORMAÇÃO ALUNOS JUÍZES- ÁRBITROS

**ORIENTAÇÃO**

# IDENTIDADE DO DESPORTO ESCOLAR

## VISÃO

Garantir uma oferta desportiva escolar variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local, em todas os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.



V

## VALORES

- Responsabilidade e integridade;
  - Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
  - Cidadania e participação;
  - Liberdade.



V

Contribuir de forma articulada para os seis eixos estratégicos do programa:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.

## MISSÃO



M



AC

- Consciência e domínio do corpo;
  - Bem-estar, saúde e ambiente;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
  - Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
  - Sensibilidade estética e artística.

## ÁREAS DE COMPETÊNCIA

**Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória**



Desporto Escolar

# MISSÃO E VISÃO DA ARBITRAGEM NO DESPORTO ESCOLAR

## Missão



Promover o desenvolvimento de competências de arbitragem no Desporto Escolar, capacitando os alunos para tomarem decisões justas, conhecerem as regras e atuarem com confiança, espírito de liderança, cooperação e respeito por todos os intervenientes no jogo.

## Visão



Ser um modelo de excelência nacional na formação de alunos juiz-árbitros, promovendo uma cultura de responsabilidade, ética desportiva e cidadania ativa, através de experiências significativas no contexto do Desporto Escolar.



Desporto Escolar

## O QUE É A ORIENTAÇÃO?

Podemos considerar que todas as atividades em que se recorre à utilização de um mapa, ou em que pretendemos fazer uma opção sobre o melhor trajeto a realizar entre dois locais são orientação.

No entanto, como modalidade desportiva definimos a Orientação como sendo uma atividade em que o praticante tenta realizar no menor tempo possível um percurso, previamente definido e marcado num mapa, sendo obrigado a visitar pela ordem definida no mapa um conjunto variável de postos de controlo que estão materializados no terreno por uma “baliza” e um pequeno alicate de plástico (ou estação eletrónica) que o praticante usa para comprovar que esteve nos postos de controlo, através do preenchimento de um cartão de controlo que recebe na partida.



## História da modalidade (resumo)

A Orientação é uma modalidade desportiva com mais de 100 anos que teve origem na Escandinávia (Suécia e Noruega), região onde é muito popular e de onde são muitos dos melhores praticantes.

Em Portugal a modalidade é muito mais recente tendo aparecido inicialmente no meio militar e só depois passou para a sociedade civil.



Desporto Escolar

## História da modalidade (resumo)

### ***Algumas datas significativas:***

- 1850 – A Orientação aparece como atividade desportiva na Escandinávia
- 1897 – 1ª Prova de Orientação – Noruega
- 1961 – Criação da IOF (Federação Internacional de Orientação)
- 1966 – 1º Campeonato do Mundo (Finlândia)
- 1991 – Criação da FPO (Federação Portuguesa de Orientação)
- 1991 – 1ª participação de Portugal num Campeonato do Mundo de Orientação Pedestre
- 1996 – 1º Camp. Nac. Desporto Escolar e 1ª participação num Camp. Mundial do Desporto Escolar
- 2000 – Organização da 1ª prova internacional - Taça do Mundo de Orientação Pedestre (Marinha Grande)
- 2002 - Organização do Campeonato Mundial do Desporto Escolar (Leiria e Marinha Grande)
- 2013 - Organização do Campeonato Mundial do Desporto Escolar (Algarve)





## Disciplinas da Orientação

As diferentes formas de prática de orientação relacionam-se com os meios de locomoção utilizados ou ainda com o meio em que se desenvolve a atividade, sendo no entanto a capacidade de leitura do mapa e de decisão na escolha de itinerários o fator essencial para a prática da modalidade.

A Federação Internacional de Orientação (IOF) reconhece e desenvolve quadros competitivos em 4 disciplinas:

- Orientação Pedestre,
- Orientação em BTT ,
- Orientação de Precisão (desporto adaptado)
- ~~Orientação em Ski~~ (não se pratica em Portugal)





Desporto Escolar

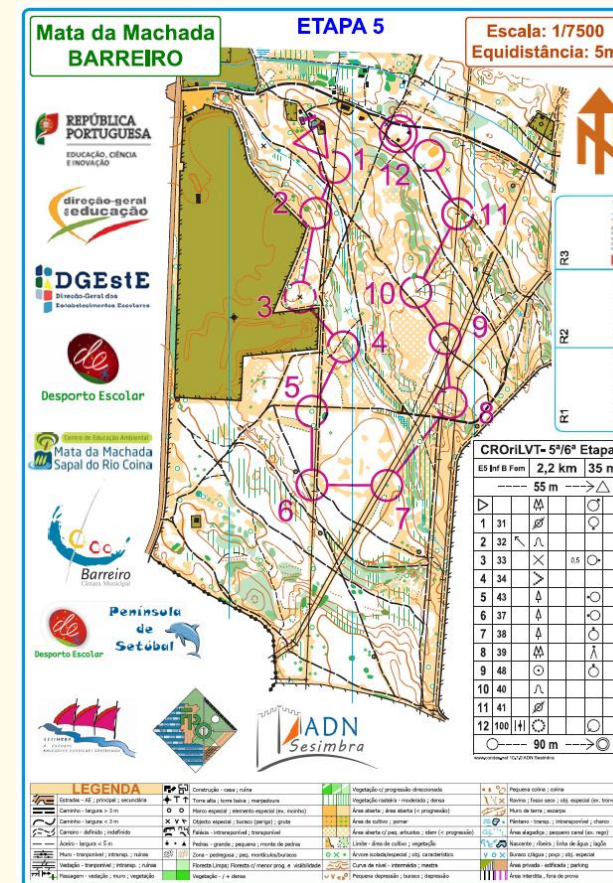
## As Competições de Orientação no Desporto Escolar

No Desporto Escolar desenvolvem-se quadros competitivos de Orientação Pedestre, sendo possível realizar as outras disciplinas em atividades de experimentação e divulgação.

A Orientação Pedestre é a forma original da prática da Orientação, em que o meio de locomoção é a corrida (ou andar), existindo 3 tipos de competições no Desporto Escolar, relacionadas com o tipo de percurso a realizar:

- Prova de Distância Média
- Prova de Sprint
- Prova de Estafetas





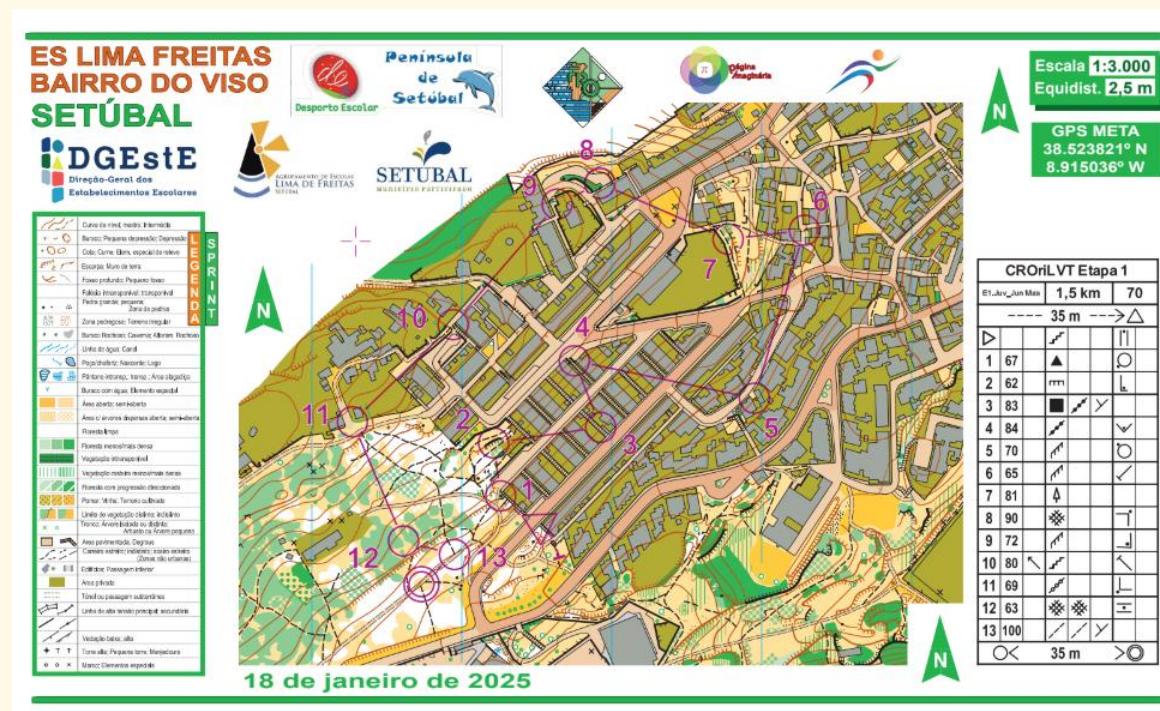


Desporto Escolar

# As Competições de Orientação no Desporto Escolar

## Prova de Sprint

É uma prova disputada em terreno urbano (ruas ou parques) com duração de 12 a 15 minutos (para o vencedor), que requer fundamentalmente grande velocidade de execução (decisão e picotagem do cartão) e resistência de média duração.







# As Competições de Orientação no Desporto Escolar

## Prova de Estafetas

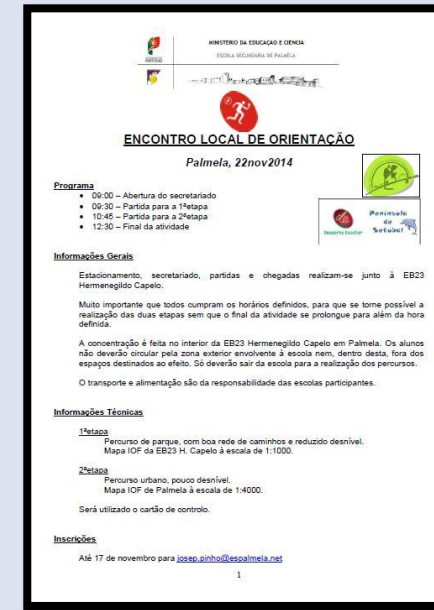
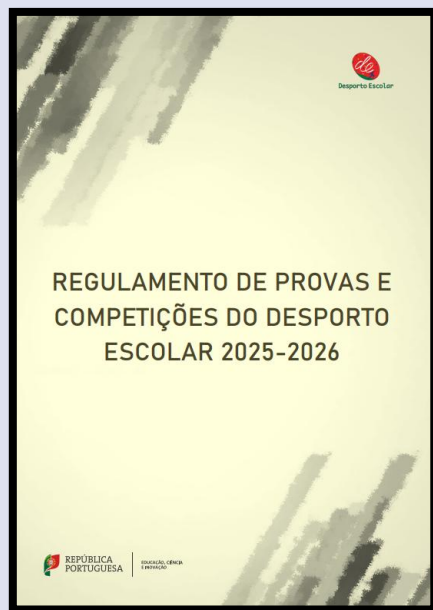
Provas para 2 ou mais participantes por equipa que participam consecutivamente na prova, sendo a partida de todos os primeiros concorrentes feita em simultâneo. Nas competições do Desporto Escolar as equipas são formadas por 3 alunos.

Os percursos deverão ter a duração de 50 a 60 minutos para a equipa vencedora



# Os Regulamentos

As competições de Orientação no Desporto Escolar regem-se pelos seguintes regulamentos:



Em casos omissos sobre questões técnicas da modalidade utiliza-se os regulamentos de competições da FPO ou da IOF



Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

A Orientação é uma modalidade em que os procedimentos de ajuizamento (arbitragem) são reduzidos, cabendo aos praticantes agir com Ética e Fair-play no cumprimento das regras de conduta da modalidade e do desporto em geral, nomeadamente:

- Comportar-se com honestidade, justiça e com espírito de amizade;
- Respeitar adversários, professores, espetadores, organizadores e voluntários;
- Cumprir o Código Antidopagem da WADA (Agência Mundial Anti-Doping).



Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

ANTES DE NOS INSCREVERMOS NA COMPETIÇÃO, DEVEMOS:

- Ler a informação sobre o evento no respetivo website e apenas usar o boletim para obter informação técnica sobre os percursos e o terreno da competição.
- Estar familiarizados com as regras da modalidade, e, especificamente, com a simbologia do mapa, incluindo o que é ou não proibido atravessar numa prova.
- Compreender e obedecer às regras relativas às áreas embargadas (normalmente não é permitido treinar com mapa nas zonas de competição a partir do momento em que é divulgada a zona a utilizar)





Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

ANTES DA COMPETIÇÃO, DEVEMOS:

- Cumprir as regras relativas às áreas embargadas.
- Considerar só a informação que está publicamente acessível através do website do evento e dos boletins.
- Aceder somente a informação sobre o mapa da competição que esteja publicamente disponível (mapas antigos, ficheiros LIDAR, etc).



Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

ANTES DO INÍCIO DA PROVA, DEVEMOS:

- Permanecer na zona da arena e cumprir o horário da quarentena (se existir)
- Consultar apenas o boletim do evento na zona de quarentena para aceder a informação sobre a prova.
- Não tentar obter informação sobre a prova por qualquer meio, como, por exemplo através da visualização do registo GPS ou de comunicação com atletas que já terminaram a prova.



Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

DURANTE A PROVA, DEVEMOS:

- Usar apenas o mapa e a sinalética providenciados pela organização e uma bússola para auxílio à navegação no terreno.
- Fazer a nossa própria prova, não cooperando nem seguindo ativamente outro atleta.
- Mantermo-nos o mais silenciosos possível, no terreno.
- Respeitar todas as passagens obrigatórias assinaladas no terreno até ao triângulo de partida durante o percurso e até à meta.



Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

- Não atravessar áreas/elementos em que a passagem não é autorizada, de acordo com o mapa (mesmo que seja fisicamente possível), nem entrar em áreas proibidas/privadas.
- Não ajudar outros atletas, a menos que estejam lesionados.
- Evitar contacto físico com outros atletas.
- Não pedir ajuda a outros atletas ou a pessoas fora da competição.



Desporto Escolar

## Ética e Fair-play

DEPOIS DE CRUZAR A LINHA DE CHEGADA, DEVEMOS:

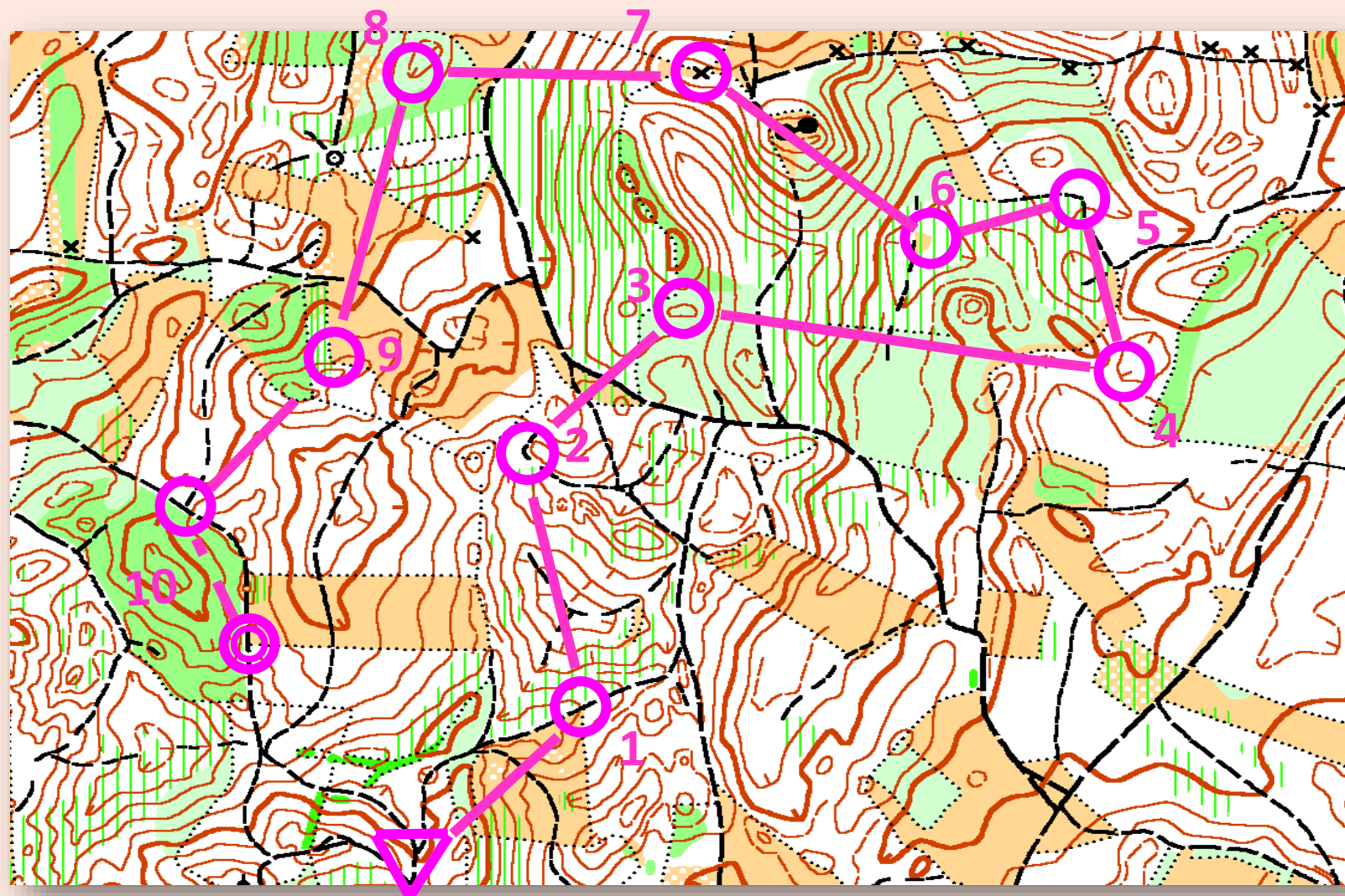
- Descarregar os nossos dados da prova (ou entregar o cartão de controlo) e entregar o mapa, se solicitado.
- Não partilhar qualquer informação online sobre a prova ou o mapa, antes do final da competição.
- Não aceder ao terreno de competição até a competição estar terminada oficialmente.
- Não partilhar qualquer informação sobre a prova com qualquer atleta que ainda esteja em competição ou prestes a iniciar a sua prova.



Desporto Escolar

## Tipos de Percursos de Orientação

Percurso  
Formal



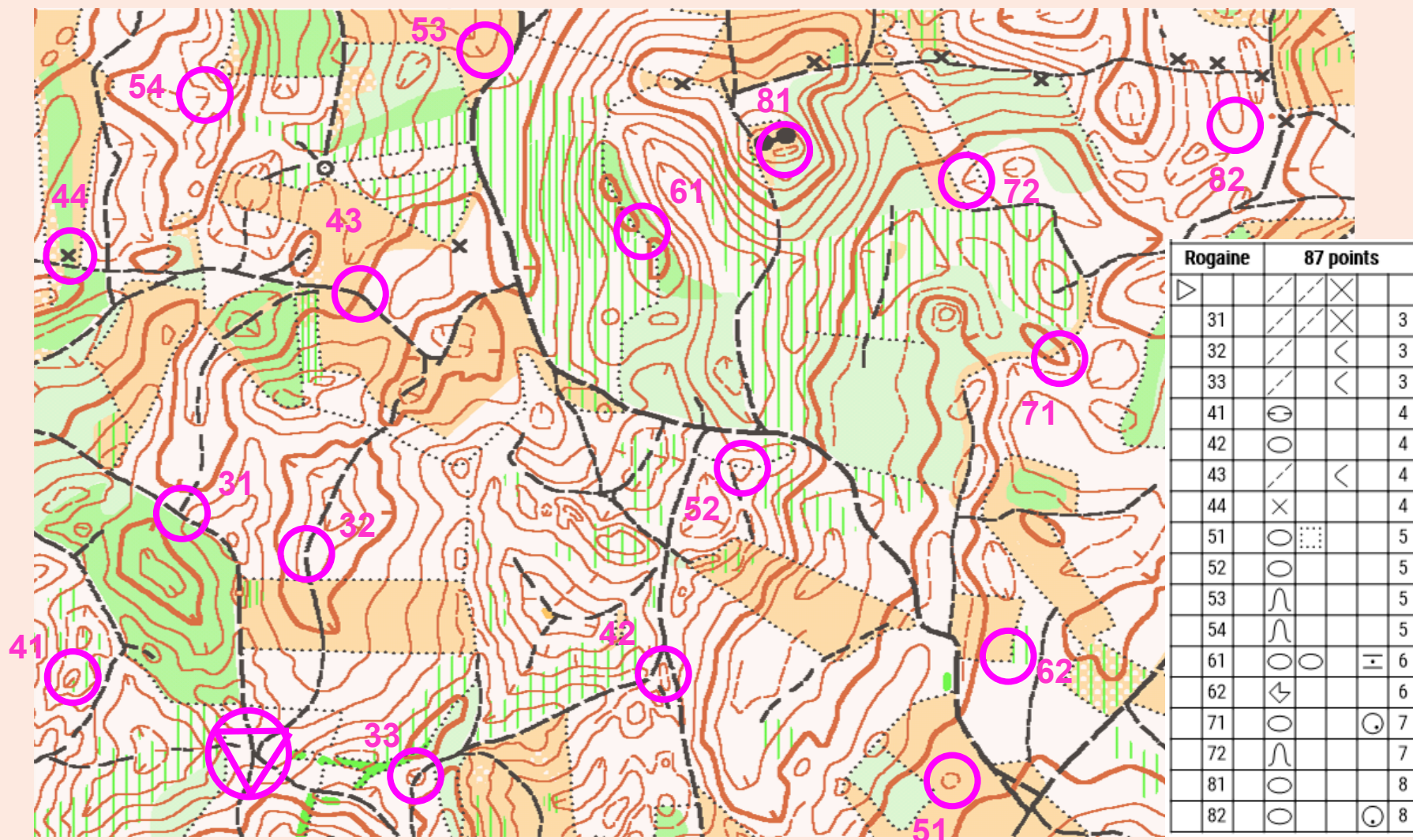




Desporto Escolar

## Tipos de Percursos de Orientação

Percurso de  
Pontuação  
(Tipo Rogaine)





Desporto Escolar

## Sistemas de Controlo

Cartão de  
control em  
papel/cartão

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO		ESCALÃO	NOME					⊙	12	15	24
		H21E	JOSÉ SILVA					▶	10	54	00
		PEITORAL 123	CLUBE AMIGOS DA FLORESTA					TEMPO	01	21	24
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
								R1	R2	R3	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		



Desporto Escolar

## Sistemas de Controlo

### ELETRÓNICO (SPORTIDENT)



Normal



SIAC

- Procedimentos em caso de engano:
  - Se trocar o posto de controlo (CP) → procurar o correto e marcar
  - Se trocar a ordem dos CPs → voltar a realizar o CPs pela ordem correta
- Procedimentos em caso de falha do Sistema → Usar







Desporto Escolar

## A Partida

A partida deve estar colocada num local e organizada de forma a que os orientistas, para lá chegarem e enquanto esperam para partir, não consigam ver as opções dos atletas em prova.

A partida deve ter uma área para aquecimento e a área para os procedimentos de partida.

A escolha do local para a partida deve ter em atenção a necessidade de permitir o planeamento de percursos de diferentes níveis de dificuldade.

Caso o local de recolha do mapa não coincida com o início do percurso este deve ser balizado desde a linha de partida (local onde começa a contar o tempo) até ao local a partir do qual os atletas se começam a orientar (geralmente designado por ‘triângulo’). Este local é marcado no terreno com uma baliza sem sistema de controlo, e no mapa por um triângulo.

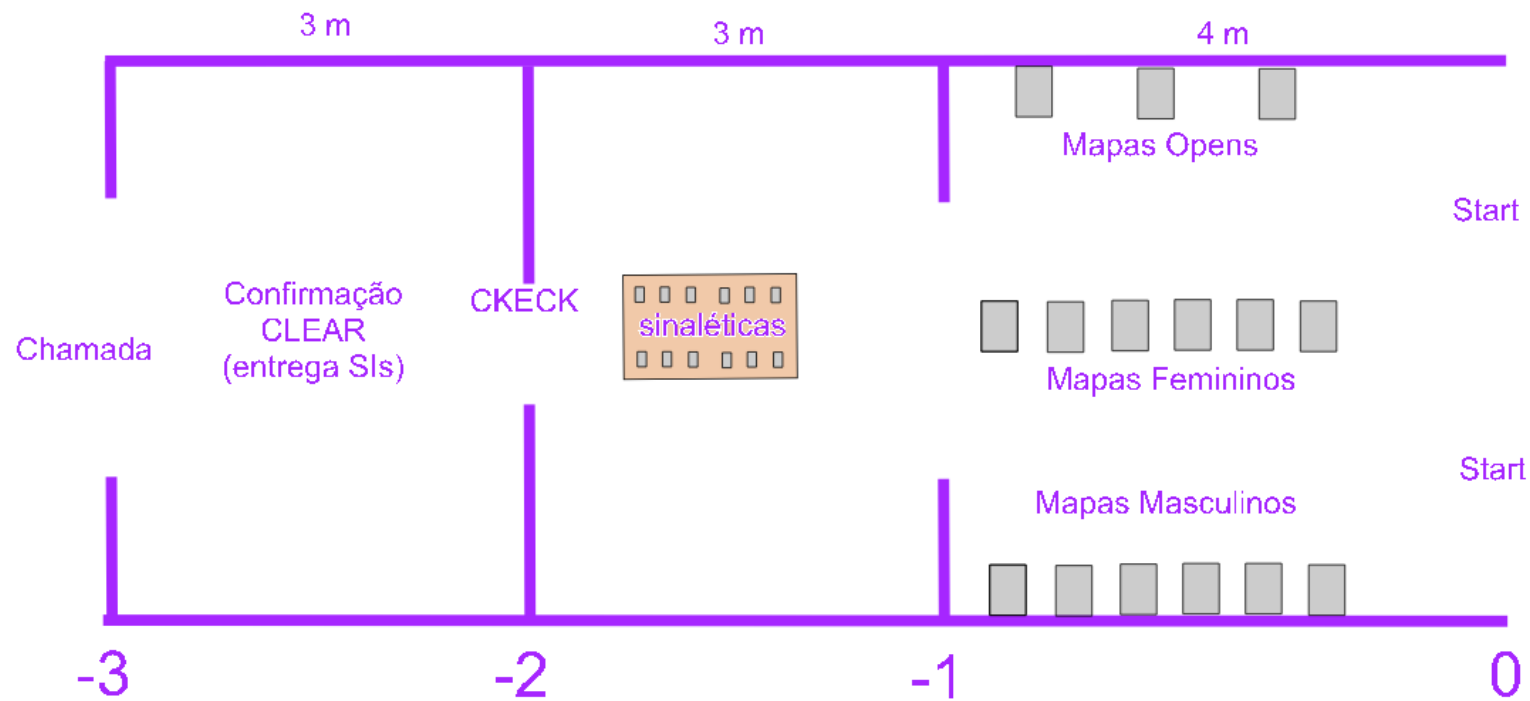
O triângulo deve estar posicionado de forma a que não seja vantajoso não passar por ele a caminho do primeiro ponto. Recorda-se que é obrigatório seguir o percurso balizado até “triângulo”.



Desporto Escolar

# A Partida

## Esquema da Partida





Desporto Escolar

## Os Postos de Controlo

### Localização dos pontos de controlo

Os pontos de controlo são materializados no terreno por uma baliza de orientação, equipada com um sistema de controlo e assinalados no mapa por um círculo (com 5 a 7 mm de diâmetro).

As balizas devem ser colocadas em elementos do terreno que estejam marcados no mapa. É de particular importância que o mapa represente fielmente o terreno na área do ponto de controlo e que as distâncias e ângulos de aproximação estejam corretos.

As balizas não devem estar situadas em elementos pequenos, só visíveis a curta distância, se não existirem outros elementos de referência próximos.

As balizas não devem ser colocadas em locais onde a visibilidade da baliza para atletas vindos de várias direções, não possa ser avaliada através do mapa ou da sinalética. Devem ser também evitadas situações em que a presença de um atleta junto ao ponto ajude outro atleta a localizá-lo.





Desporto Escolar

## Os Postos de Controlo

Considera-se que o ponto está escondido quando o orientista que tenha chegado ao elemento característico onde está o ponto de controlo não o consegue ver na exata localização indicada pela sinalética. Quer isto dizer que se o ponto de controlo está no lado Norte de uma pedra, o atleta deve avistá-lo logo que veja a base Norte dessa pedra.

A baliza deve ter a mesma visibilidade para os primeiros que partem como para os últimos. Como tal deve-se evitar colocar os pontos junto a vegetação que fique mais aberta à medida que os participantes vão passando.



Desporto Escolar

# Os Postos de Controlo

## Função dos pontos de controlo

A principal função do ponto de controlo é marcar o início e o fim de uma pernada.

Por vezes há necessidade de usar pontos com outros fins específicos, como por exemplo:

- obrigar os orientistas a contornar áreas perigosas ou interditas, ou seja, colocar pontos onde se quer que exista uma passagem obrigatória (por exemplo numa ponte para atravessar um rio);
- evitar ângulos agudos entre pernadas;
- abastecimento;
- ponto de espectadores.



Desporto Escolar

## Os Postos de Controlo

### **Proximidade dos postos de controlo**

Pontos de controlo de diferentes percursos colocados muito próximos uns dos outros, podem enganar atletas que navegam corretamente até à área do ponto.

Nos mapas de floresta a distância mínima dos postos de controlo é de 30 metros. Quando os elementos em que estão colocados são idênticos a distância mínima é de 60 metros.

Nas provas de Sprint a distância mínima é inferior

CRORiLVT Etapa 1									
E1.Juv Mas		1,5 km				70			
----- 35 m ----->△									
▷			↗						
1	67		▲			○			
2	62		mm			L			
3	83		■	↗	Y				
4	84		↗			∨			
5	70		↗			○			
6	65		↗			✓			
7	81		⚡						
8	90		⊗			└			
9	72		↗			└			
10	80	↖	↗			↖			
11	69		↗			└			
12	63		⊗	⊗		≡			
13	100		↘	↘	Y				
○< 35 m >◎									



Desporto Escolar

## A Chegada

O último ponto de controlo é, geralmente, comum a todos os percursos (geralmente com o número 100 ou 200), de forma a que todos os atletas abordem a chegada pela mesma direção. Este ponto não deverá ser de grande dificuldade técnica.

A distância entre o último ponto de controlo e a chegada deverá ser curto. Poderá ser mais longa caso se pretenda dar visibilidade à chegada dos atletas, por exemplo, numa zona de espectadores e/ou para câmaras de televisão.

O itinerário desde o último ponto de controlo até à chegada poderá ser ou não balizado (essa informação é fornecida na sinalética na linha inferior). Em Portugal o mais comum nas provas oficiais é ter um percurso balizado.



Desporto Escolar

# MEIOS OFICIAIS DE COMUNICAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR



<https://desportoescolar.dge.medu.pt/>



<https://www.facebook.com/desportoescolar/>



Instagram: [@Desportoescolar](https://www.instagram.com/Desportoescolar)



[https://x.com/DEscolar\\_Port](https://x.com/DEscolar_Port)



[www.youtube.com/@DEdesportoescolar](https://www.youtube.com/@DEdesportoescolar)







Desporto Escolar

## RECURSOS E DIVULGAÇÃO DA MODALIDADE

<https://fpo.pt/> - Notícias, regulamentos e documentos de apoio

<https://www.orioasis.pt/oasis/start.php> - Calendário Inscrições e Rankings

<https://orientacao.pt/> - Divulgação, Jogos didáticos e Recursos pedagógicos

DESEJAMOS  
UM EXCELENTE ANO  
LETIVO!