



APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 1

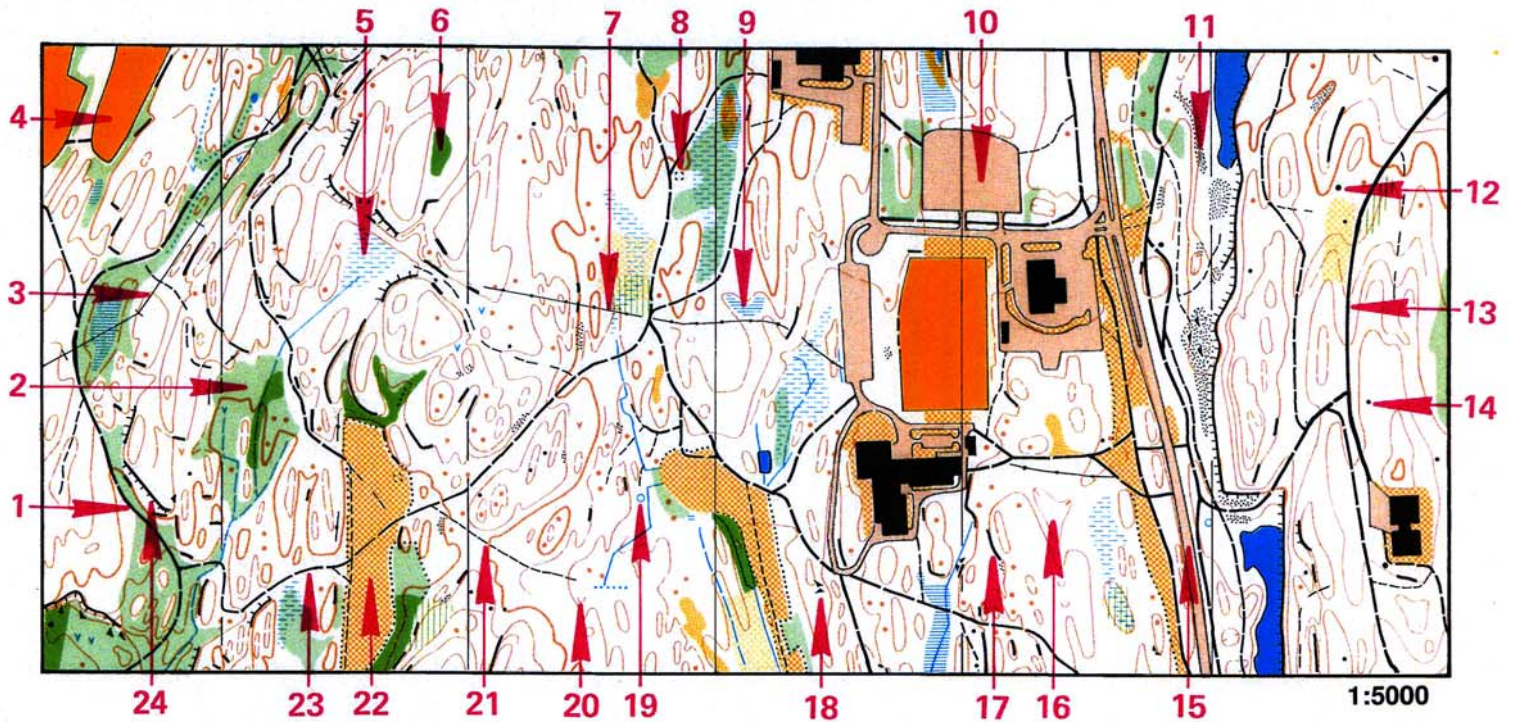
Nombre: _____

Los simbolos mas importante

Para ser capaces de entender el mapa necesitamos conocer algunos **símbolos**. Este es un repaso sobre los mas importantes. Memoriza lo que significa cada uno de ellos. Oculta los significados con la mano y practica recordando lo que significan.

A	■ ::	Edificio, ruina	J		Claro pantanoso	S		Carretera principal
B	· ·	Piedra, pequeña-grande	K		Curva de nivel, colina	T		Carretera
C		Cortado, pared rocosa	L	·	Cota	U		Camino carretero
D	△	Terreno rocoso	M		Depresión, agujeros	V		Senda grande
E	∇ × ∘	Detalles característicos	N		Claro	W		Senda pequeña
F		Canal, arroyo	O		Semiabierto	X		Línea eléctrica
G	○	Agujero con agua, pozo	P		Cultivado	Y		Límite de vegetación
H		Pantano, ciénaga	Q		Vegetación muy espesa	Z		Muro de Piedra
I		Zona pantanosa	R		Vegetación espesa	Æ		Valla

Las flechas numeradas apuntan a diferentes **símbolos** del mapa. Rellena las líneas de abajo, con el significado del símbolo al que apunta cada flecha.



1	_____	9	_____	17	_____
2	_____	10	_____	18	_____
3	_____	11	_____	19	_____
4	_____	12	_____	20	_____
5	_____	13	_____	21	_____
6	_____	14	_____	22	_____
7	_____	15	_____	23	_____
8	_____	16	_____	24	_____



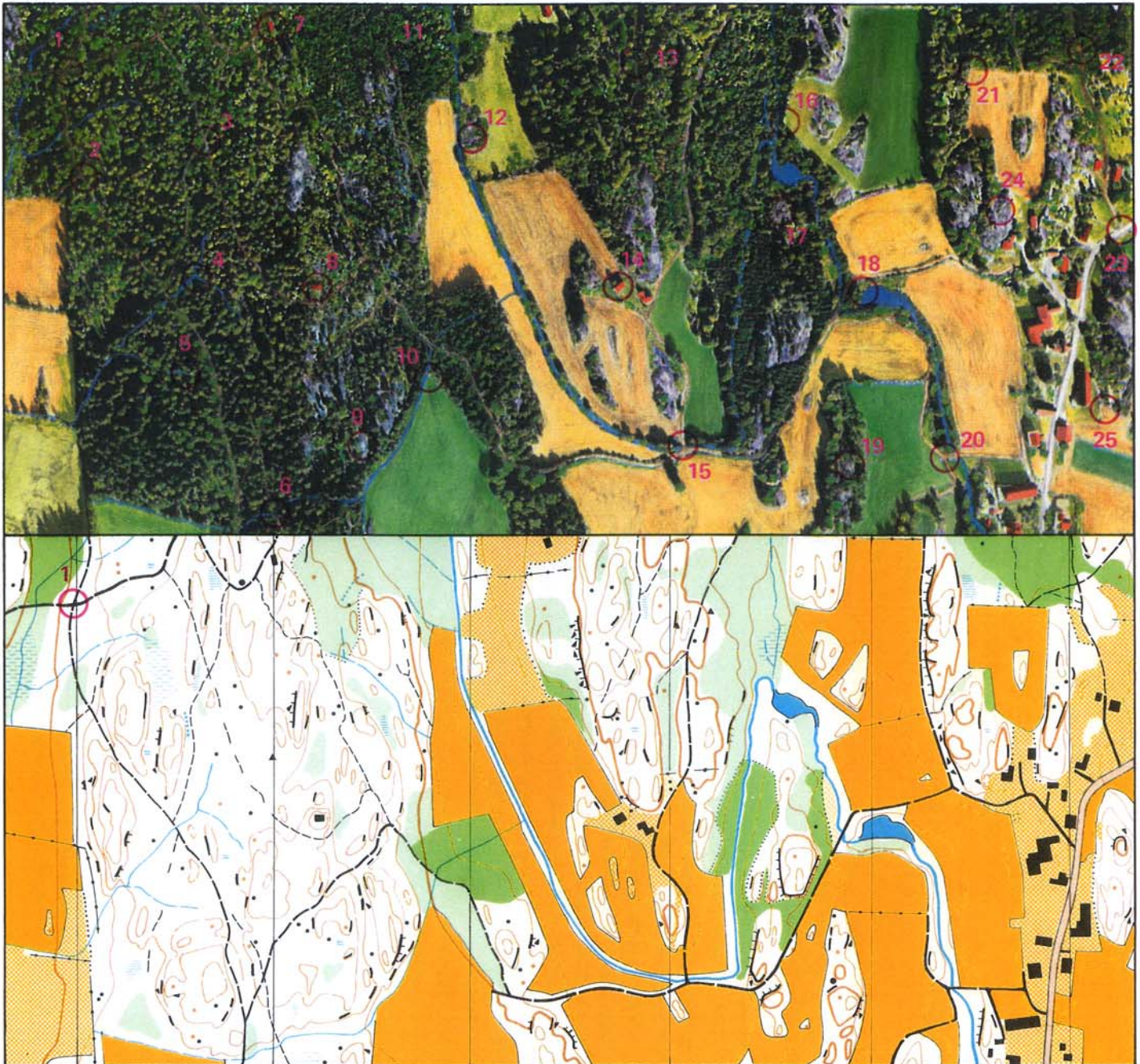
APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 2

Nombre: _____

Fotografía aérea - símbolos

La fotografía inferior es una fotografía aérea del terreno representado en el mapa de abajo. En la foto los **emplazamientos de control** están marcados con un círculo 1,2,3, etc.. Rodea con un círculo los emplazamientos correspondientes en el mapa y numeralos.



1:7500

- Aquí el mapa esta a la misma escala que la foto con una relación 1:1. En relación con el terreno real, el mapa es 7500 veces mas pequeño, lo que significa que la escala del mapa es 1:7500.
- Los **mapas de orientación** están hechos utilizando **fotografía aérea** como base.
- Los mapas de orientación tienen diferentes colores y símbolos para describir el aspecto de un area del terreno.

¿Que representan los seis colores (amarillo, azul, negro, verde, marron y blanco) en el mapa?
¿Puedes decir que es cada uno de los detalles del círculo? Escribe la respuesta por detrás.



APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 3

Nombre: _____

Detalles para un control

En el bosque, las balizas ya **están colocadas**. Están colocadas sobre o junto a **detalles del terreno**. Debajo podemos ver balizas colocadas en algunos de los detalles mas comunmente usados como emplazamiento de control. Une mediante líneas cada detalle con su correspondiente en el mapa. Para evitar confusiones señala detalles cercanos a las fotos.

A: Cota



B: Bifurcación de caminos



C: Curva en el camino



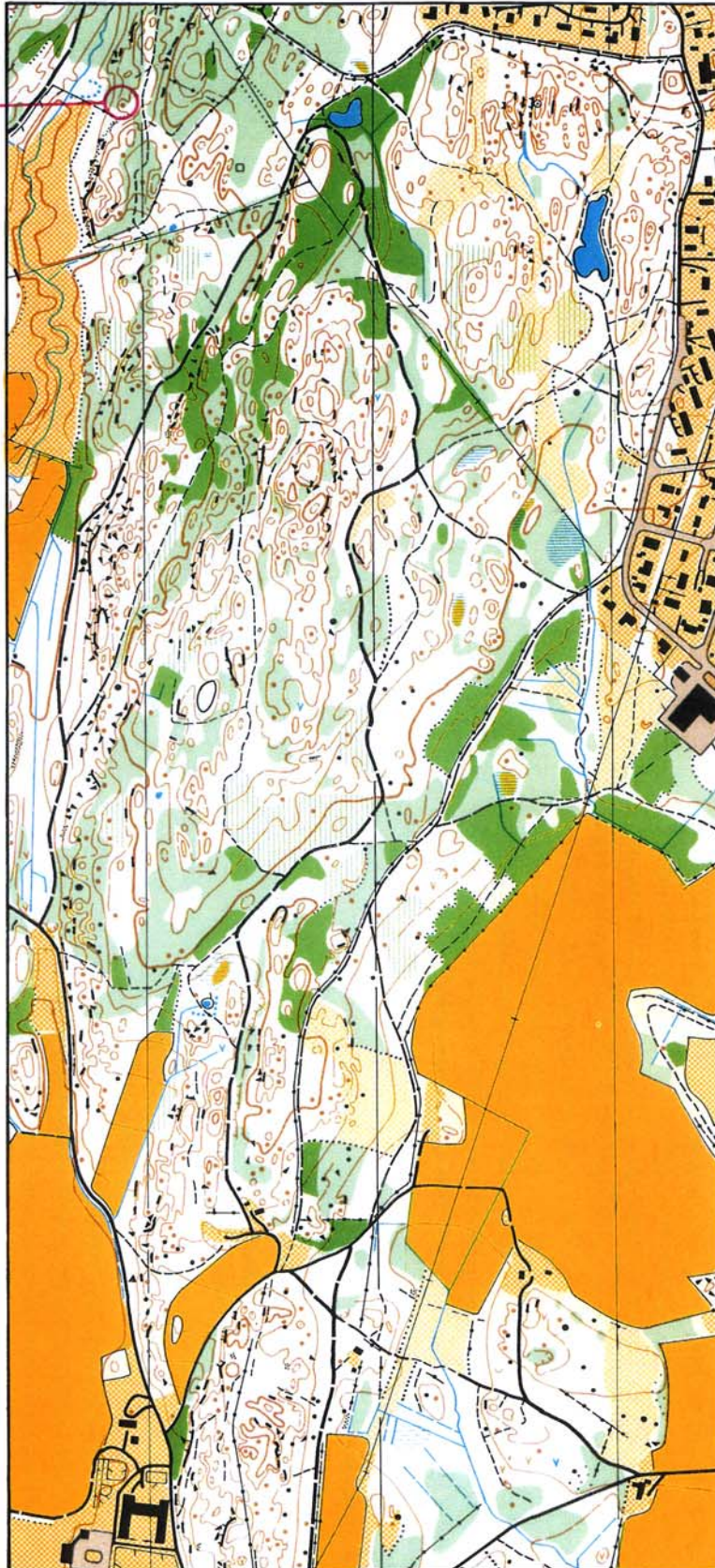
D: Pequeña laguna



E: Muro de piedra-final



F: Zona rocosa



G: Canal-final



H: Piedra grande



I: Pantano



J: Torre de alta tensión



K: Intersección de canales



L: Piedra pequeña





APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 4

Nombre: _____

Orientando el mapa

A El mapa esta **orientado cuando** mapa y terreno se corresponden perfectamente. Para lograrlo el **borde norte del mapa** debe apuntar al **norte**. Es fácil si comparamos mapa y terreno. En los ejercicios de debajo, los mapas están colocados con diferentes orientaciones bajo una fotografía del terreno. Señalar cual de los mapas esta orientado. Indicar el norte con una flecha.

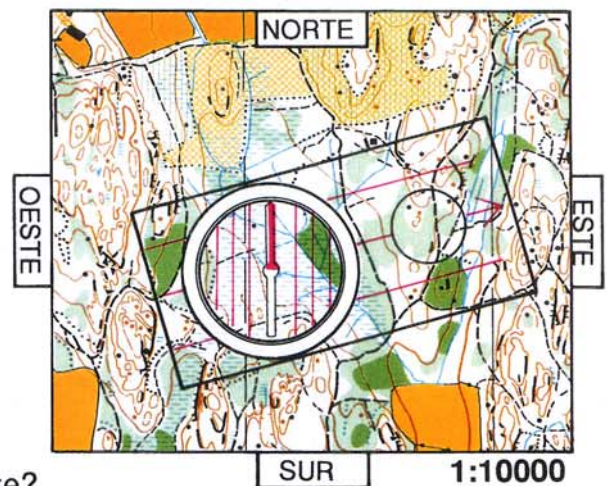
	NORTE	NORTE	NORTE	NORTE
1				
A				
B				
C				

B ¿Como podemos **orientar el mapa** con el terreno?

- Debemos girar el mapa hasta que coincida con el terreno. (Repasar la ficha nº 2).
- Debemos recordar que la **aguja roja de la brújula apunta** siempre al **norte** cuando esta horizontal. Alineando la aguja de la brújula **con las líneas norte del mapa lo orientaremos**.

Algunos ejercicios prácticos nos ayudaran a comprender esto:

- 1 Caminemos alrededor de la habitación con un mapa manteniendolo orientado.
- 2 Caminemos lentamente alrededor de la clase con una brújula. Debemos mantenerla siempre horizontal para que esta apunte al norte. ¿Es extraño que siempre apunte al norte? ¿Porque ocurre esto? _____



La brújula es nuestra mejor herramienta para asegurarnos de que el mapa esta orientado.

C Orientandonos en la dirección correcta

Manteniendo el mapa coincidente con el terreno (orientandolo) podemos ver en que dirección tenemos que correr. Dibujando una linea imaginaria desde donde estamos a donde queremos ir.



APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 5

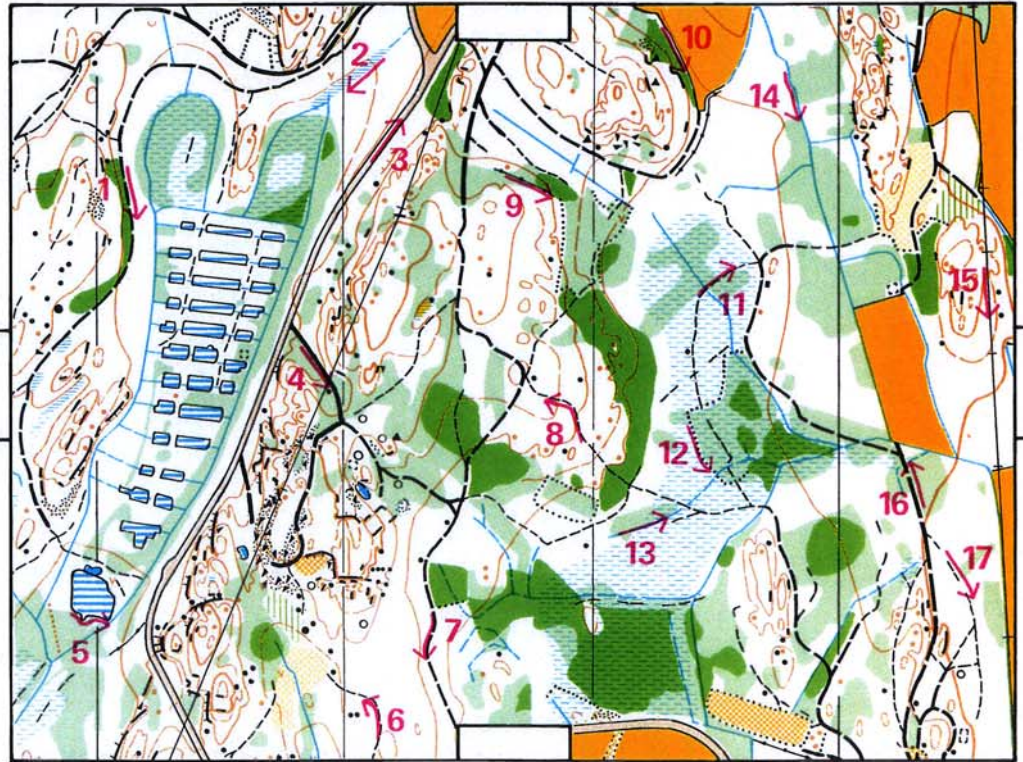
Nombre: _____

Pasillos

A Los pasillos son detalles del terreno que podemos seguir fácilmente: carreteras, sendas, canales, orillas de ríos o lagos, líneas eléctricas, etc.

¿Que tipo de pasillos son los marcados por la flechas?

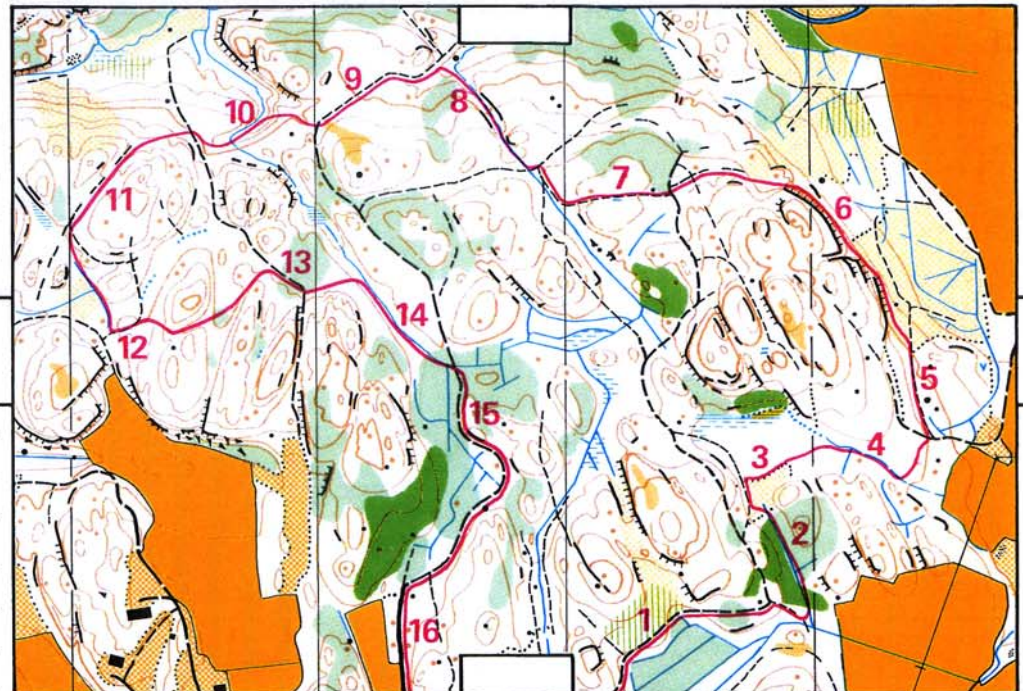
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____



1:7500

B En este mapa un orientador ha hecho la carrera marcada en rojo. ¿Que pasillo ha seguido el orientador en cada tramo numerado?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____



1:7500

La **orientación balizada** y la **orientación por pasillos** son una forma excelente de dar a los principiantes una noción básica de lectura del mapa.



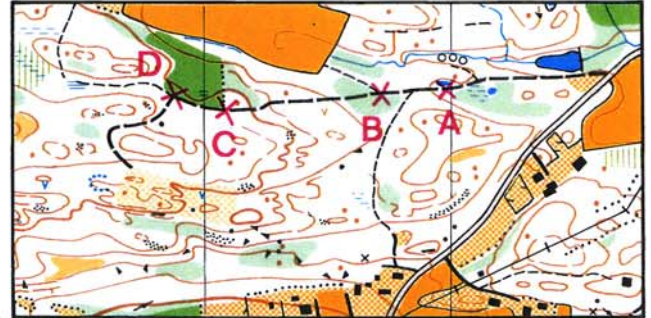
APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 6

Nombre: _____

Detalles seguros - pulgar

A **Detalles seguros** (también llamados "puntos de reunión") son detalles del terreno fácilmente identificables en el mapa. Los puntos marcados con x muestran importantes detalles seguros a lo largo de la senda. Describe los.



1:7500

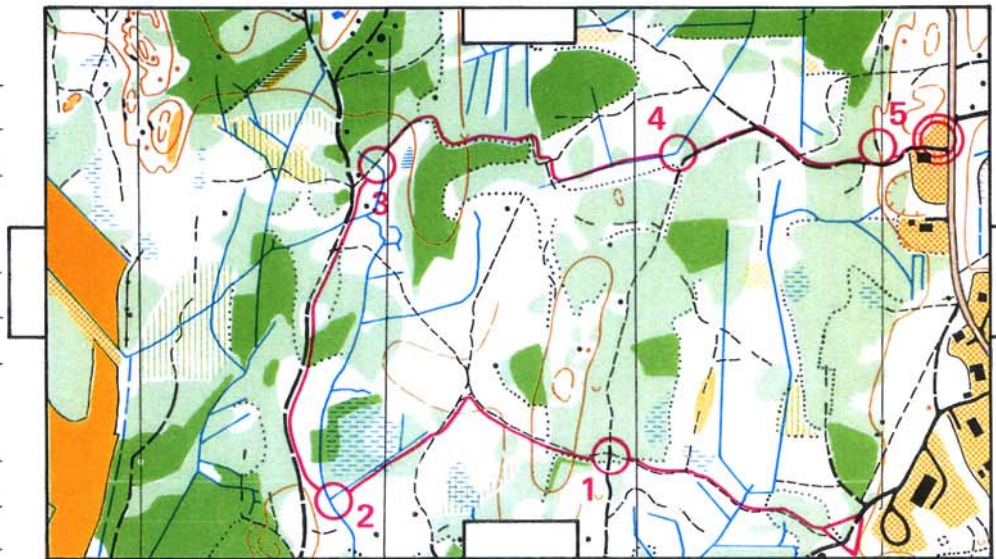
A _____ B _____
C _____ D _____

B Marca con una x cada uno de los detalles seguros que podemos identificar a lo largo de la línea roja de ruta. ▷ es símbolo de salida y ⊙ es el símbolo de meta. Indica cuales son los **detalles seguros** mas importantes entre 2 controles. (Puedes contestar por detrás).

▷ al control 1:

Control 1 al 2:

Control 2 al 3:



1:7500

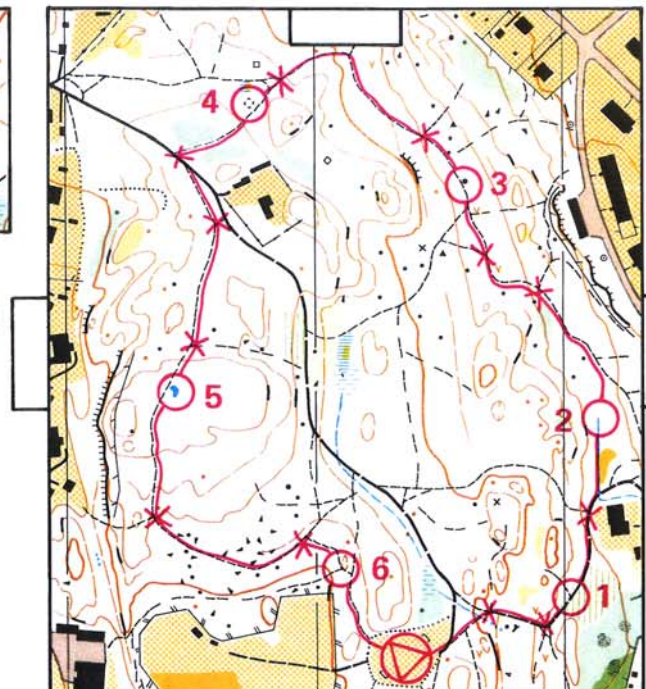
Los orientadores expertos casi siempre saben exactamente donde estan en el mapa. Se mantienen en contacto con el mapa.

Uso del pulgar

Si movemos el pulgar de detalle seguro a detalle seguro cuando corremos siguiendo pasillos es fácil mantener **contacto con el mapa**.



En este mapa debemos intentar mover nuestro pulgar de detalle seguro a detalle seguro. **Nuestro pulgar debe apuntar siempre en el sentido de la marcha.** Probablemente necesitaremos doblar varias veces el mapa para mantener el pulgar en el lugar correcto. ¿Podemos mantener el mapa orientado en todo momento? Practiquemos.



1:5000



APRENDE ORIENTACION

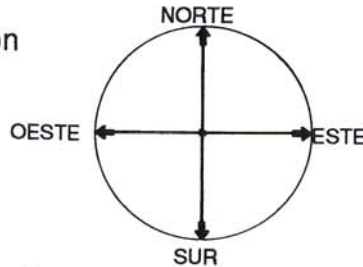
Ficha nº 7

Nombre: _____

Noción de la dirección

A Los puntos cardinales

El diagrama muestra los cuatro puntos cardinales. Los usamos cuando queremos explicar donde está situado un lugar con respecto a otro, y explicar en que dirección debemos ir. Estos puntos pueden a su vez subdividirse en un diagrama llamado **rosa de los vientos**.



¿Que significan las abreviaturas?

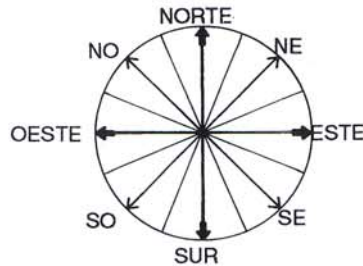
N-O: _____

N-E: _____

S-O: _____

S-E: _____

¿Cuales son las las abreviaturas que faltan en la rosa? Completala.



B

Los puntos cardinales en el mapa

Si agarramos un mapa de orientación de tal forma que podamos leer el texto, el norte estará arriba y el sur abajo. El oeste se sitúa a la izquierda y el este a la derecha.

Indica los cuatro puntos cardinales en el borde del mapa de debajo. Haz lo mismo con los mapas de las fichas anteriores y siguientes.



C Direcciones sobre el mapa

Nos encontramos en mitad de un prado en el centro del mapa que indica salida y llegada.

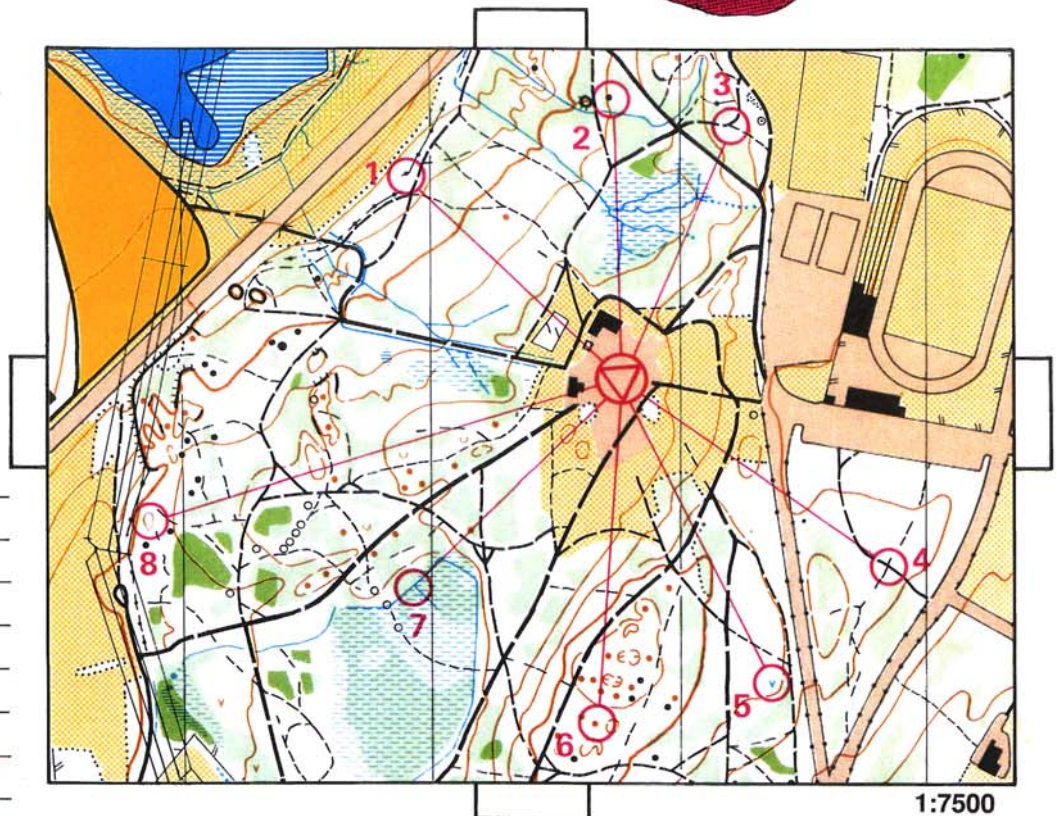
¿En que dirección están los controles?

- Al control nº1: _____
- Al control nº2: _____
- Al control nº3: _____
- Al control nº4: _____
- Al control nº5: _____
- Al control nº6: _____
- Al control nº7: _____
- Al control nº8: _____

Indica que representa el símbolo en cada uno de los controles.

D

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____





APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 8

Nombre: _____

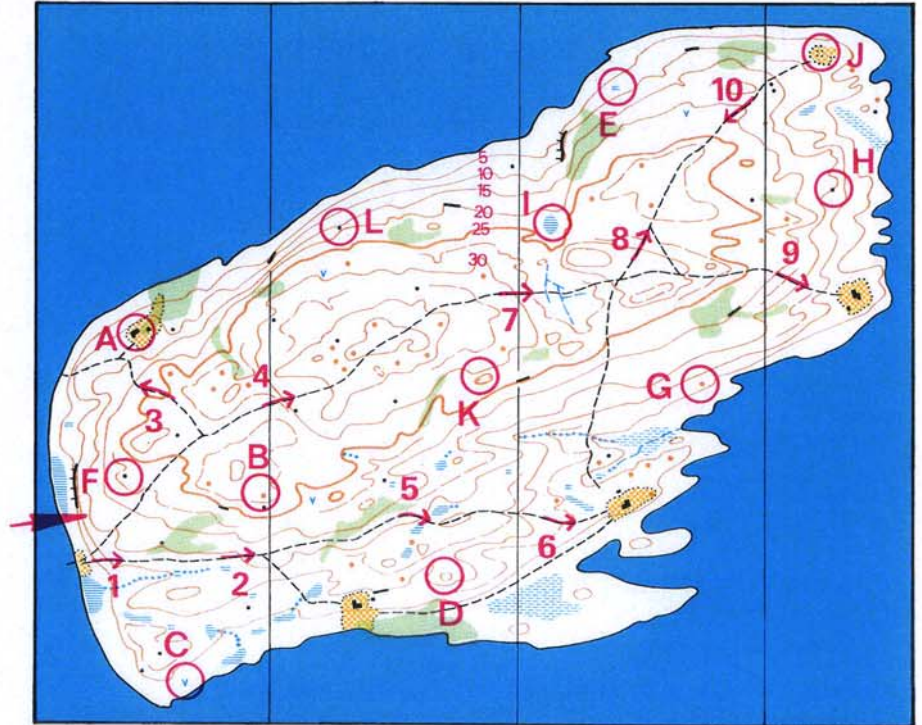
Curvas de nivel

Ahora es el momento de aprender algo sobre curvas de nivel. Puede ser tarea difícil pero como principiantes no necesitamos saber demasiado sobre curvas de nivel.

A Aquí tenemos el mapa de una isla. En él podemos ver curvas de nivel. Podríamos imaginar que el nivel del mar sube varias veces y lo hace 5 mts. en cada ocasión. Cada vez que el nivel del mar crece 5 mts. nos encontramos con una línea de costa diferente. Estas líneas de costa pueden dibujarse como curvas de nivel. En la cara norte de la isla las curvas de nivel están asociadas a un número que representa su elevación en metros sobre el nivel del mar. Fijémonos ahora en la línea marcada por la flecha que es la de 15 mts., vamos a seguirla en una dirección.

¿Se acaba? _____

¿Porque? _____



1:5000

B Algunos detalles están rodeados con un círculo y marcados con una letra. Indica con un círculo cual de cada pareja está situado a mayor elevación:

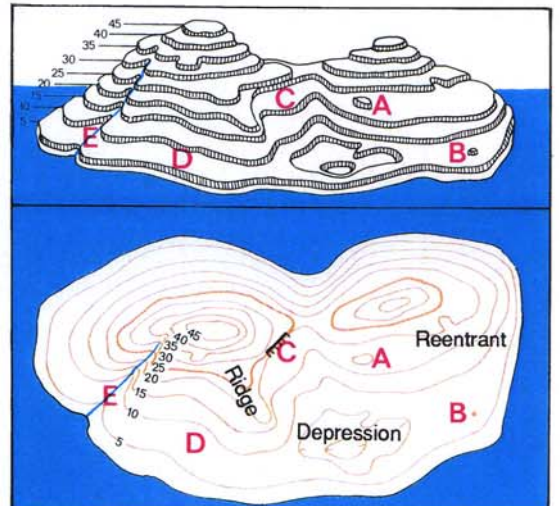
- A o G B o I C o E D o H C o J D o G C o B A o E
 D o J D o E B o K C o G F o H G o A H o L I o F

C Indica si el terreno sube o baja en cada una de las flechas numeradas del mapa.

	Sube	Baja
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

D Estas son las cosas más importantes que hay que saber sobre curvas de nivel. (Aquí la equidistancia-elevación entre curvas- es de 5 mts.).

- A:** Una colina de aprox. 5mts.
- B:** Una pequeña cota (1-5 mts).
- C:** Líneas muy juntas= terreno escarpado.
- D:** Líneas separadas= poco desnivel.
- E:** Los arroyos y torrentes circulan por la parte más baja de las vaguadas.





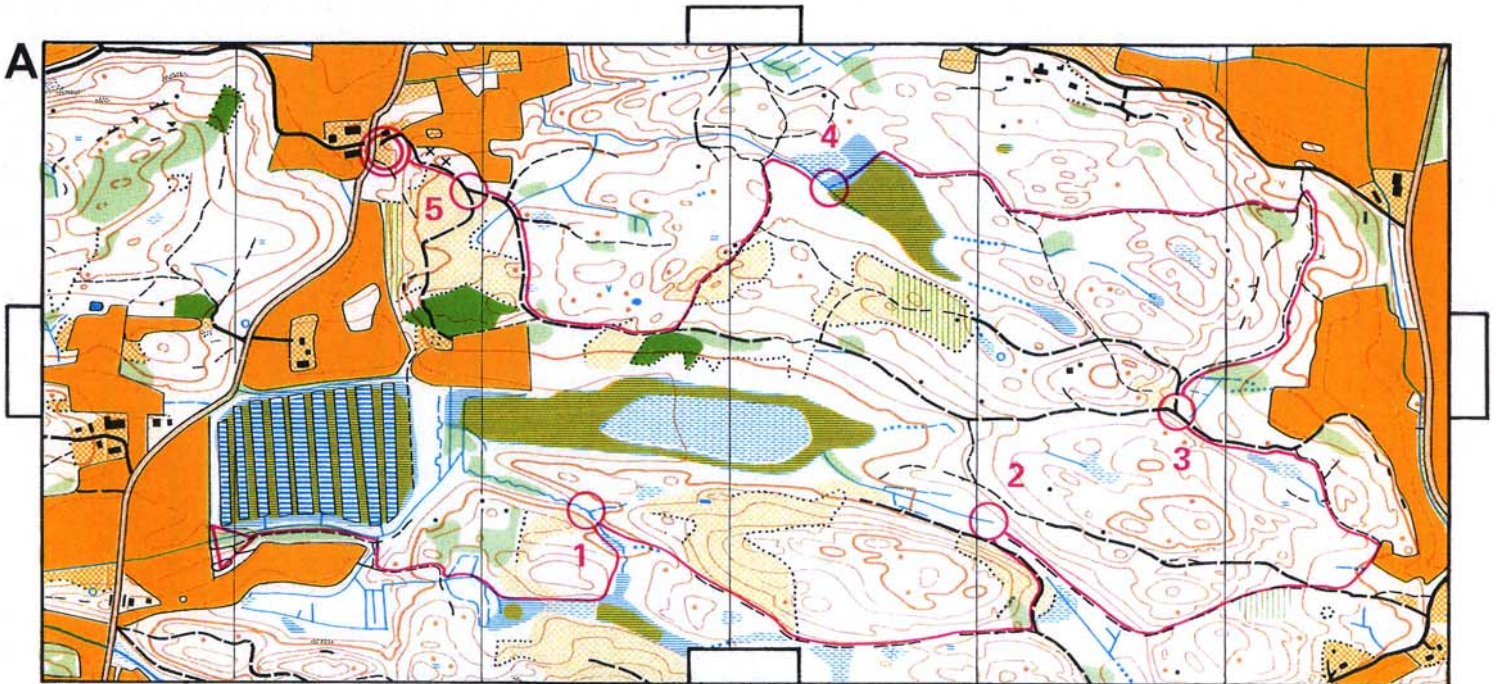
APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 9

Nombre: _____

Orientación balizada

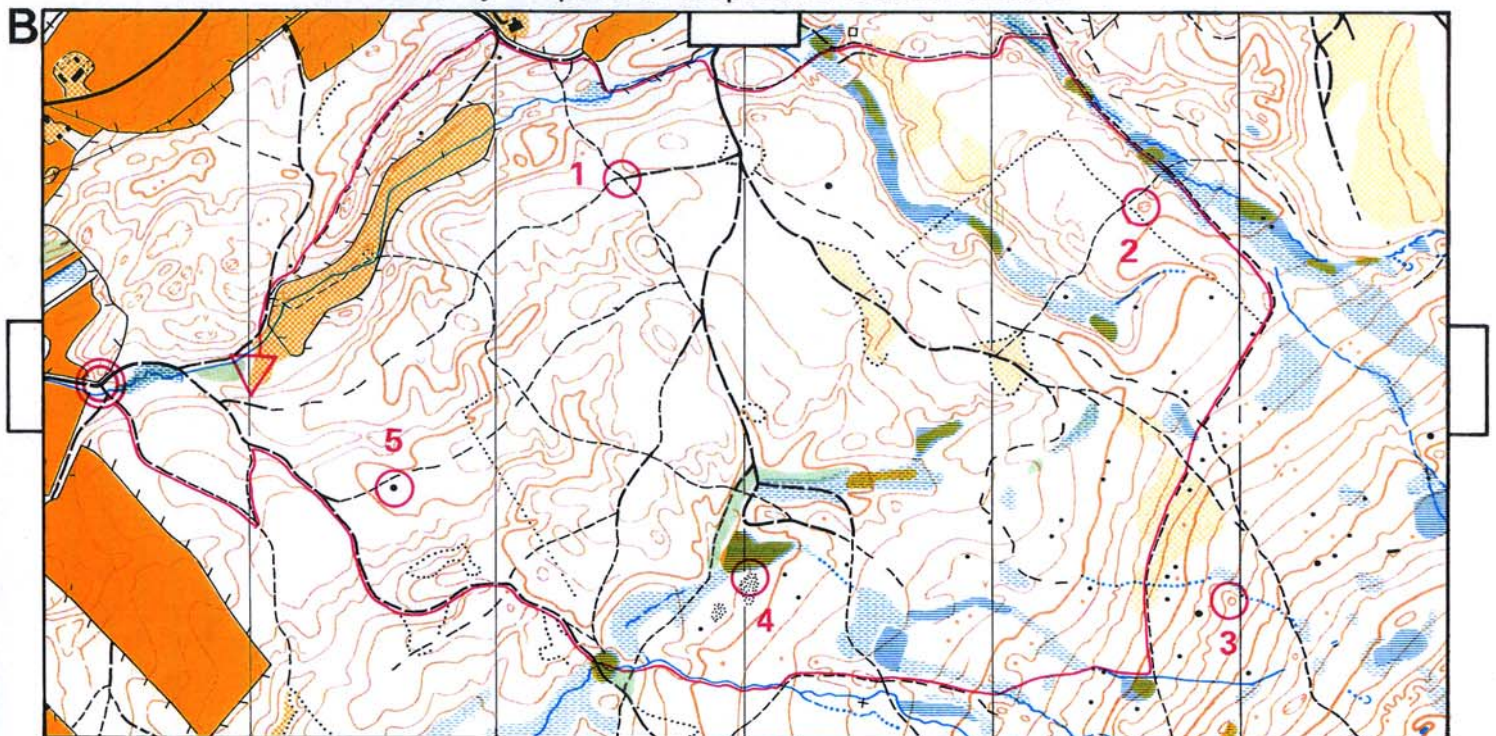
Tu primer contacto con la orientación fue probablemente una **orientación balizada**. Cuando corremos siguiendo unas marcas en el terreno y esta ruta señalizada esta dibujada en nuestro mapa. Pero esta permitido abandonar el camino señalizado tomando atajos para llegar antes al control. En este mapa tenemos dibujada una orientación balizada. Debemos dibujar rutas que pensemos podrían ser mas rápidas.



Orientación balizada con controles fuera

1:10000

Es una variación de la anterior. En ella debemos seguir una ruta señalizada en el terreno pero los controles están situados fuera de la ruta señalizada. Los controles y la ruta señalizada están dibujados en el mapa. En el mapa de debajo debemos dibujar nuestra elección de ruta desde la ruta señalizada hasta el control y después a recuperar la ruta señalizada.





APRENDE ORIENTACION

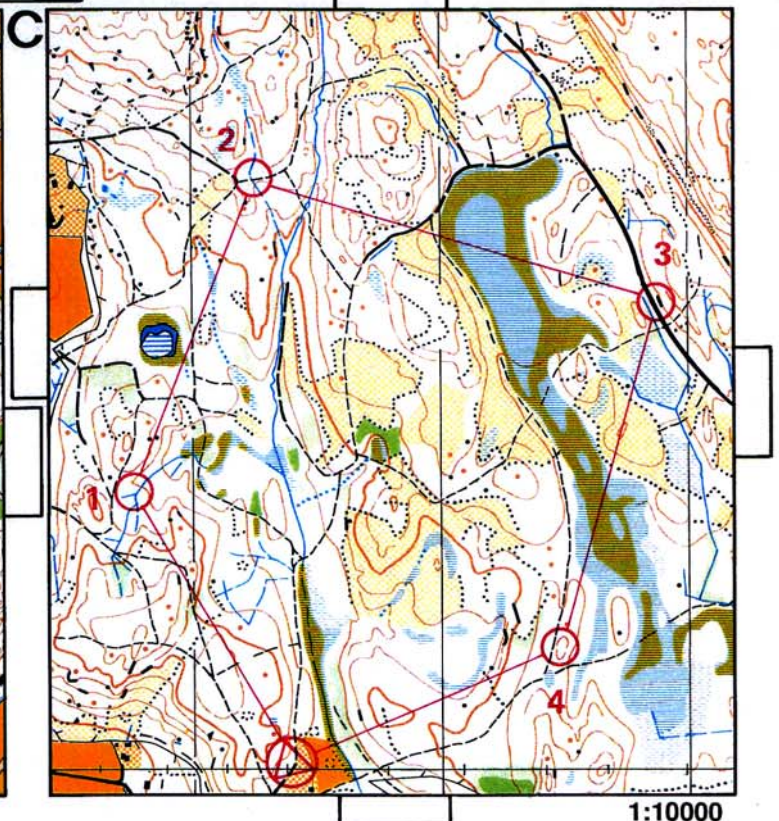
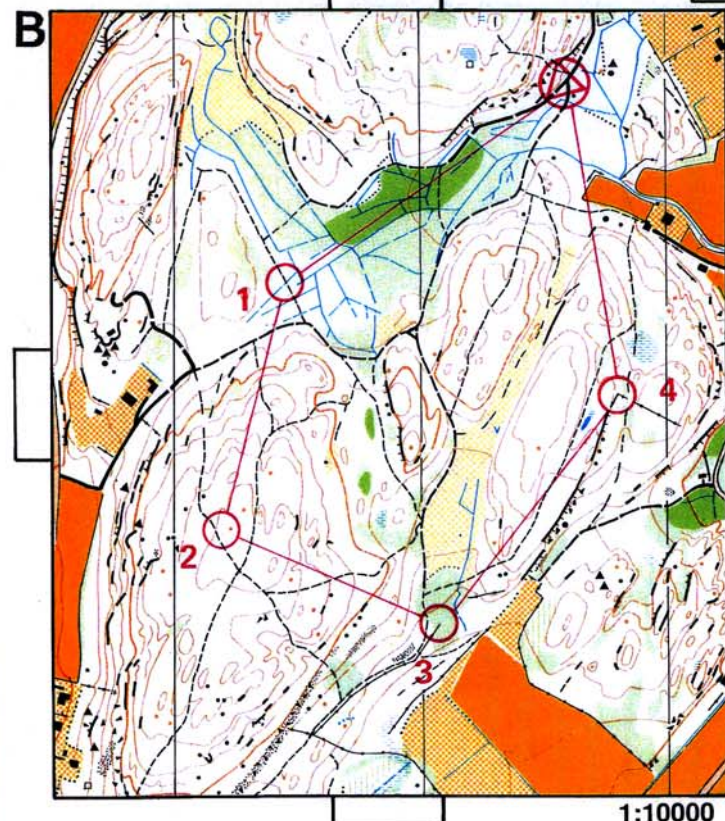
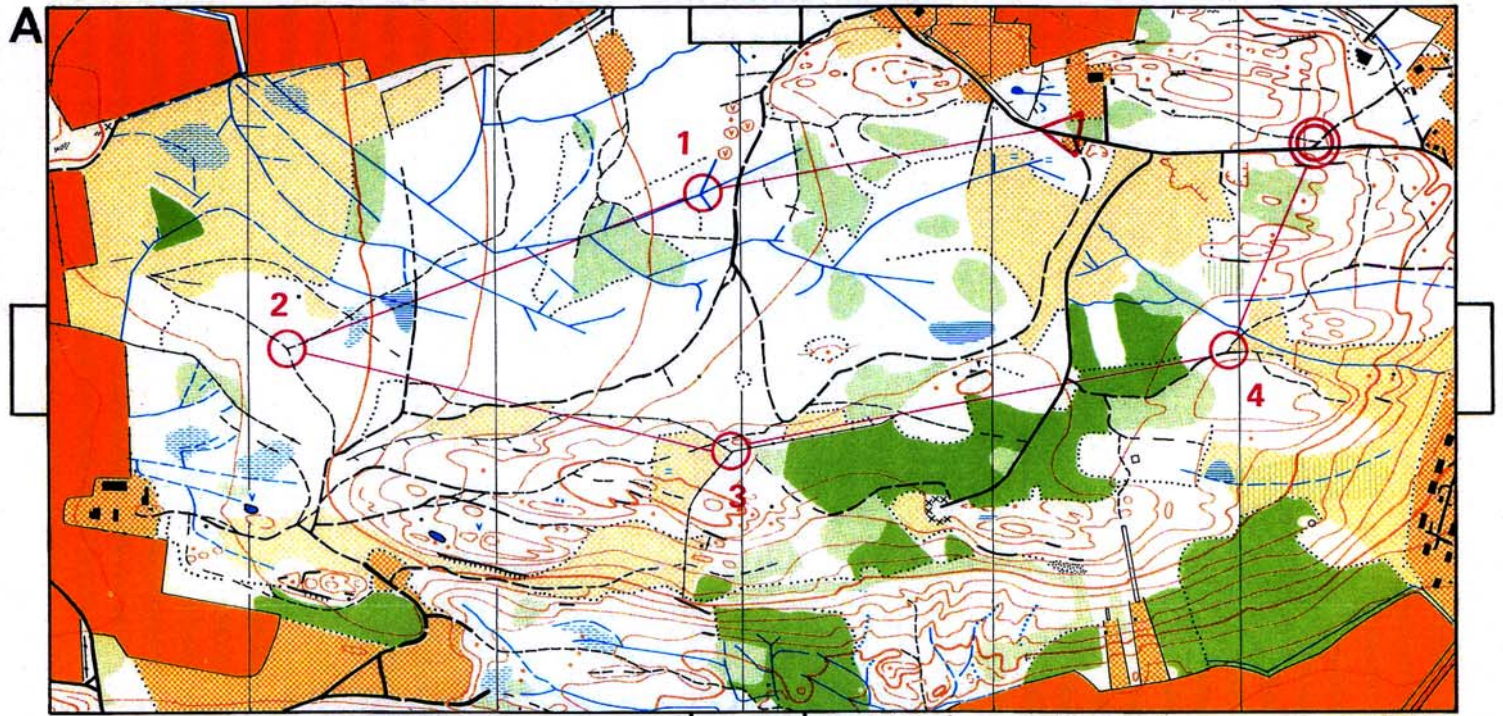
Ficha nº 10

Nombre: _____

Elecciones de ruta

Cuando no disponemos de una ruta señalizada a seguir, es importante planear nuestra ruta. En esta ficha podemos practicar como decidir una **elección de ruta**. Dibuja tus elecciones de ruta entre controles. Recuerda que toda elección de ruta debe seguir pasillos que nos permitan mantenemos en **contacto con el terreno**. Señala con una x los **detalles seguros importantes** a lo largo de tus rutas. Utiliza lápiz rojo.

Los orientadores expertos siempre usan el planeamiento de ruta.





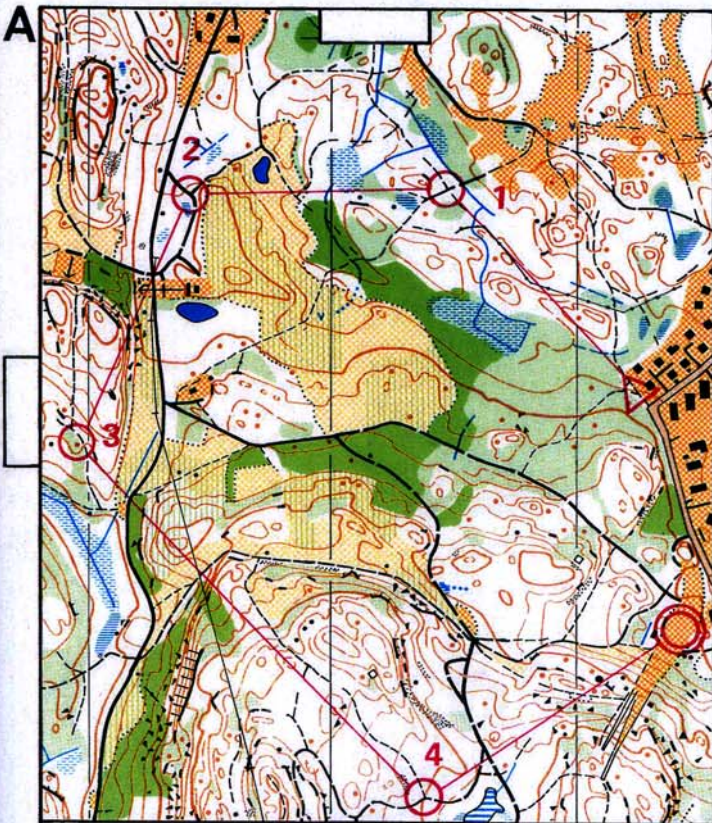
APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 11

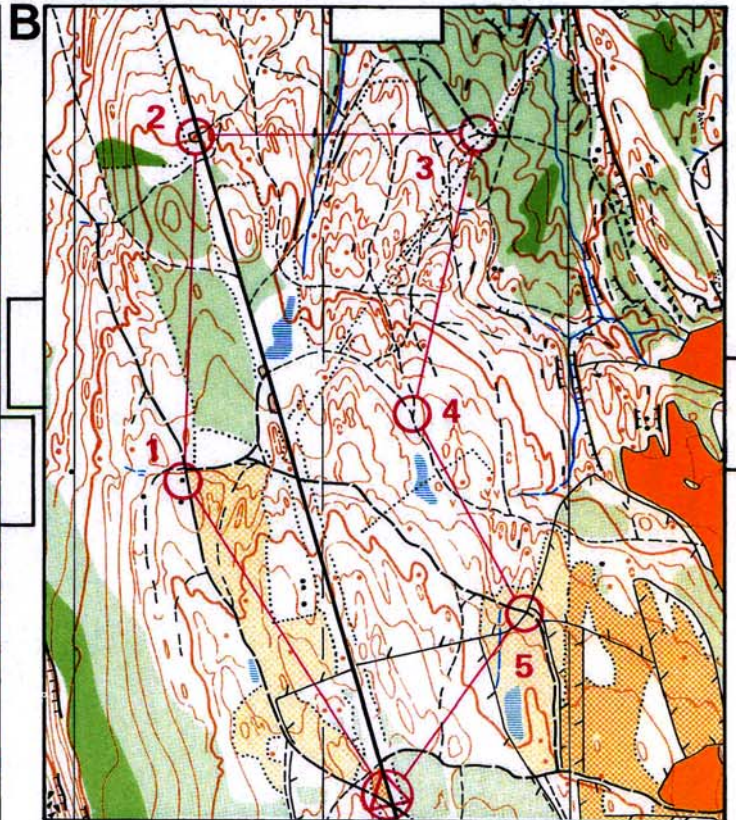
Nombre: _____

Mas elecciones de ruta

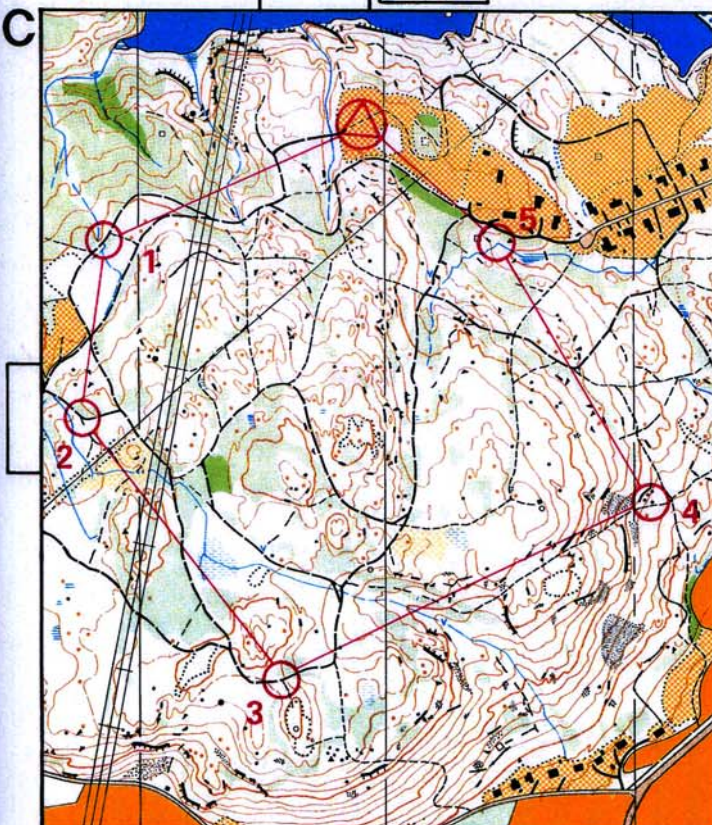
El planeamiento de la elección de la ruta es importante. En esta ficha lo practicaremos mas. Recuerda que debes usar **pasillos** y marcar los **detalles seguros**.



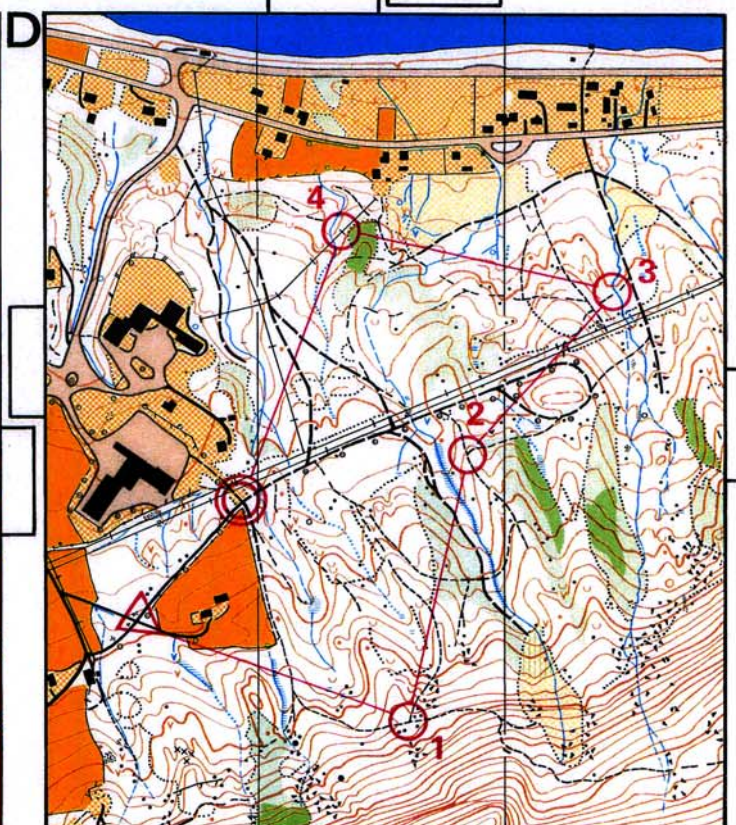
1:7500



1:7500



1:7500



1:7500



APRENDE ORIENTACION

Ficha nº 12

Nombre: _____

Dibuja tu propio mapa

A En este ejercicio podemos dibujar nuestro propio mapa colocando hoja de papel transparente sobre la fotografía aérea.

- Con lápiz **negro** dibuja los edificios, carreteras, sendas...
- Con lápiz **azul** dibuja arroyos, canales, pozos, etc...
- Con lápiz **amarillo** dibuja los prados, semiabiertos, cultivos.
- Con lápiz **verde** dibuja las zonas de vegetación densa.
- Si te atreves, con lápiz **marron** dibuja las curvas de nivel donde crees que deberían estar.



Escribe los puntos cardinales en la foto y en tu mapa. Mueve el mapa, colocalo al lado de la foto y compara. ¿Corresponde el mapa al terreno? _____

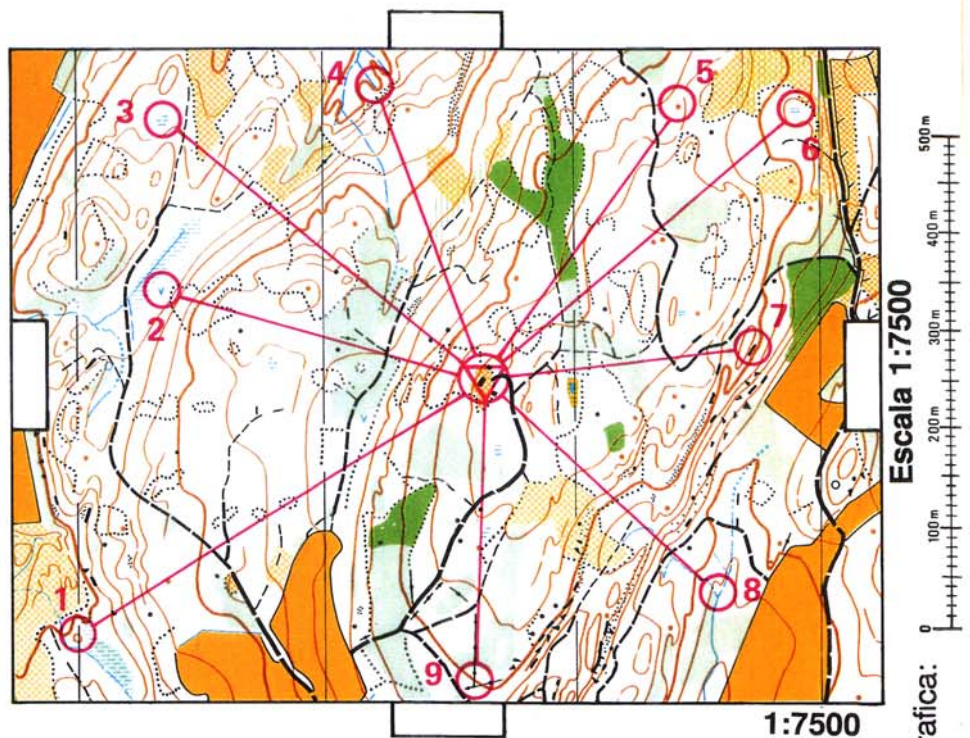
Dale la vuelta al mapa ¿Es facil ahora compararlo con la foto? _____

¿Que has aprendido de esto? _____

B Medir distancias

Ahora vamos a usar una escala gráfica para medir distancias. Cortaremos la escala gráfica y la usaremos para medir la distancia entre y cada control. (Esta carrera también se llama en **estrella**)

- Al control nº1: _____ mts.
- Al control nº2: _____ mts.
- Al control nº3: _____ mts.
- Al control nº4: _____ mts.
- Al control nº5: _____ mts.
- Al control nº6: _____ mts.
- Al control nº7: _____ mts.
- Al control nº8: _____ mts.
- Al control nº9: _____ mts.



C ¡¡Solo en el bosque!!

Algunos orientadores cuentan que se sientan solos en sus primeras pruebas. Después de un tiempo, cuando se hacían mejores en la lectura del mapa y las técnicas, esta sensación desaparecía.

Como principiante eres libre de completar los recorridos con un amigo. Si decides salir solo, normalmente encontraras otros orientadores principiantes con quien compartir los problemas. Si comienzas con una orientación balizada debes usar las señalizaciones para ayudarte y orientarte. **Lo importante es sentirse seguro todo el tiempo.**

Otra cosa. ¿Has probado a jugar ya al **Bingo Orientación**?