

## **APUNTES DE ORIENTACION ( PARA 4ºE.S.O tercer trimestre)**

### **ORIENTACION**

La orientación te permite dominar el espacio, es decir, moverte por el conociendo por donde vas, donde te encuentras y donde te diriges.

### **LOS ELEMENTOS PARA LA ORIENTACION**

El mapa es la presentación grafica del terreno .Permite ver un sector de la superficie terrestre como si se viera una vista aérea

Existen varios tipos de mapas: carreteras, geológicos, climáticos.... Y de orientación

### **EL MAPA DE ORIENTACIÓN**

Es una variante del mapa topográfico en una escala **1:15000** mostrando los pequeños detalles del terreno y las características del paisaje. Cualquier elemento visible en el terreno, por pequeño e insignificante que parezca, está reflejado en el mapa, sirve de ayuda al participante en una prueba para encontrar las balizas de los puntos de control. Es una representación del terreno a vista de pájaro.

### **LEYENDA**

Es una representación de forma gráfica y textual de los elementos que aparecen en el plano. Suele colocarse en uno de los márgenes y sirve como apoyo para la comprensión del mapa. Toda la simbología debería aparecer en la leyenda, ya que varía mucho de unos tipos de mapas a otros. En los mapas de orientación no existe este problema ya que se utiliza una simbología internacional.

### **LA ESCALA**

Es la relación entre el tamaño del plano y el terreno o los objetos en realidad. (1:15000 = 1ctm equivale a 150 mts)

### **LAS CURVAS DE NIVEL**

Es el sistema adoptado para la representación cartográfica del relieve. Este sistema consiste en la proyección de unos cortes horizontales del terreno en una serie de plenos, paralelos entre sí, a la misma distancia unos de

- Cuando las curvas de nivel se juntan, el terreno tiene una mayor pendiente (está más inclinado).
- Cuando las curvas de nivel se separan el terreno tiene menor pendiente (está menos inclinado).

### **LÍNEAS DE MERIDIANOS**

Son líneas paralelas a los meridianos imaginarios que atraviesan la tierra de Norte a Sur. En el mapa estarán colocados todas paralelas y a la misma distancia entre si: La punta de estas flechas señalarán hacia el norte; el norte en el mapa estará en la parte superior del mapa.

Sirven para orientar correctamente el mapa con la ayuda de la brújula.

Además de los meridianos o líneas que representan el norte en los mapas se resaltan con mas fuerza los detalles de especial interés .Para identificar mejor los elementos del terreno, los símbolos topográficos se imprimen en colores diferentes

-

- marrón lo referente al relieve
- En negro los detalles artificiales (cables de luz, vías....etc.
- Con azul zonas con agua lagos ríos pantanos..etc.
- El verde para zonas de vegetación poblada
- En rojo carreteras y zonas urbanas

## **LA BRUJULA**

Consiste en una aguja imantada que señalará al norte magnético y una carcasa que nos permitirá otros usos. Existen diferentes tipos de brújulas, pero para la iniciación se recomienda la clásica brújula de regleta.

Base rectangular. En ella encontraremos:

- 1- Escala: adaptada a 1:15.000 y 1:10.000, en el borde superior o en un lateral. Cada raya son 100 metros. Sirve para medir distancias.
- 2- Flecha de dirección: marca la dirección que debemos seguir. En el centro de la base.
- 3- Líneas auxiliares de dirección: paralelas a la flecha de dirección. Son las que tenemos que hacer coincidir con la línea imaginaria que va desde el punto en el que estamos y hacia el que queremos ir.
- 4- Lupa: facilita la lectura de los pequeños detalles del mapa.

## **LIMBO: CIRCULAR Y MÓVIL.**

- 1- Puntos cardinales: N, S, E, W. Normalmente presentan grados sexagesimales (0° a 360°) que sirven para tomar rumbos. Están en el borde externo del limbo.
- 2- Líneas Norte-Sur: paralelas entre sí.  
Habrá que hacerlas coincidir con las líneas del meridiano del mapa.
- 3- Flecha Norte: en la base del limbo.
- 4- Aguja magnética: pintada de rojo una de sus mitades, que es la que señala al Norte (, excepto si se aproxima la brújula a un objeto metálico). Esta en el centro del limbo montada libremente dentro de una balsa de aceite. La calidad de una brújula dependerá principalmente de la estabilidad y rapidez de su aguja magnética.

## **ORIENTAR EL MAPA**

Orientar el mapa consiste en colocarlo de tal manera que desde el lugar donde estés, los detalles del mapa coincidan o se encuentren alineados con los del terreno

Para orientar el mapa observa los elementos destacados a tú alrededor de donde te encuentres y a continuación localízalos en el mapa: Cuando los hayas identificado, gira el plano hasta colocarlos en la misma dirección que los detalles del terreno

## **HALLAR EL RUMBO**

Un rumbo es la dirección de un lugar, un accidente del terreno o un objeto con relación al norte. Hallar un rumbo es localizar con la brújula un lugar, en el

-

**plano o en el terreno real (Rumbo dirección que se debe seguir para llegar a un punto)**

**Los rumbos mas destacados son los cuatro puntos cardinales y sus intermedios En las brújulas los rumbos pueden indicarse en grados sexagesimales (0° a 360°) o centesimales (0°g a100°g)**

## **PARA HALLAR UN RUMBO**

- 1. Coloca uno de los cantos mas largos de la brújula o una línea auxiliar de la flecha de dirección de tal manera que se una el punto de donde estas a donde quieres ir.**
- 2. Con la base de la brújula firmemente apoyada sobre el mapa, gira el limbo hasta que las líneas auxiliares de la flecha norte queden paralelas a los meridianos del mapa**
- 3. Levanta la brújula del mapa y manteniéndola horizontal sobre la mano gira hasta que el norte de la aguja magnética coincida con la flecha norte del limbo .La flecha de dirección te indicara el camino a seguir.**

**Una vez hallado el rumbo mantén la brújula nivelada horizontalmente en tu mano .Apuntando a la dirección a seguir, asegurarte de que la aguja magnética coincida en todo momento en la flecha norte**

## **LA CARRERA DE ORIENTACIÓN**

**La carrera de orientación es una carrera contra reloj en la cual se deben descubrir una serie de puestos de control señalados en el plano con precisión**

**Esta actividad se practica en bosques o en terrenos variados con una única ayuda de un plano de la zona y de una brújula. Entre los controles el itinerario es libre .El plano permite localizar los puntos de control y saber en todo momento donde nos encontramos**

**Los corredores salen escalonadamente con un plano de la zona, una brújula y una tarjeta de control donde deberán ir registrando el paso de cada uno de los controles para su comprobación posterior**

**Vence el corredor que menos tiempo emplea en completar el recorrido siguiendo el orden preestablecido**

## **LA RELAJACION**

**Técnica milenaria que tiene sus orígenes en el Zen y el Yoga, pero en Occidente despertaron interés como consecuencia de una necesidad médica, y es esta ciencia, la medicina la que la estudia y desarrolla, pudiéndose destacar dos grandes métodos de relajación occidental, sus antecedentes se basan en la hipnosis, estos son:**

**El método de la Relajación Progresiva de Jacobson (cuyo fundamento es de orden puramente fisiológico)**

-

### El método del entrenamiento autógeno de Shultz (con fundamento en la sugestión mental).

Estas técnicas pueden ayudarnos fundamentalmente en los siguientes aspectos:

- Disminuyendo el nivel de ansiedad, angustias producidas por las innumerables situaciones adversas que la sociedad moderna nos impone (estas situaciones se producen en muchos de los estudiantes en los días de exámenes). pero indudablemente una situación de equilibrio psíquico nos permitirá un aprendizaje más provechoso que en una situación de tensión.
- Nos facilita una recuperación física más rápida.
- Facilita la recuperación después de lesiones.
- Permite conciliar el sueño cuando éste se hace difícil por estados de tensión.

### RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBSON

Con su método, pretende invertir el proceso que se da cuando existe tensión nerviosa >

Tensión muscular => con relajación muscular > se producirá una disminución del estado de ansiedad y/o nerviosismo.

Previo a una sesión de relajación, se deben hacer unos ejercicios de respiración, que nos situarán en un estado de prerrelajación:

Es importante controlar la respiración. Inspirar por la nariz aguantamos 10" y lo expulsamos por la boca muy lentamente. Llenamos 1º la parte baja del estómago 2º la parte pectoral, aguantamos y expiramos, tirando 1º el aire del pecho, 2º el de la parte abdominal.

#### Proceso de relajación

Tomar conciencia de las contracciones y relajar los músculos. Se pretende diferenciar entre la tensión y relajación.

### EL ENTRENAMIENTO AUTOGENO DE SCHULTZ.

Tiene su fundamento en la aplicación de la hipnosis. Este observa que prácticamente todos los sujetos que habían sido hipnotizados recordaban unas sensaciones comunes a todos ellos, como eran, pesadez, calor difuso, junto a sensaciones de seguridad, tranquilidad, serenidad. Por lo tanto su Método pretende a través de sentir esas sensaciones conseguir dichas sensaciones.

Su método consta de dos ciclos el inferior y el superior.

El ciclo inferior consta de seis ejercicios dirigido a:

Músculos (pesadez)

Sistema vascular (calor)

Corazón (control, "mi corazón late sosegado y fuerte")

Respiración ("yo soy respiración, respiro reposadamente")