

Percursos de Orientação — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer técnicas de orientação; utilizar mapas e bússola; respeitar regras de organização; preservar o ambiente.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A orientação utiliza mapas e bússola. → ____

b) A preservação do ambiente é importante na orientação. → ____

c) A orientação é apenas uma atividade de competição. → ____

d) O mapa mostra os elementos do terreno. → ____

e) A bússola indica o norte magnético. → ____

2. Completa

a) Os elementos de orientação são: ____, ____ e ____.

b) O mapa inclui ____, ____ e ____.

c) As regras de organização incluem ____, ____ e ____.

3. Técnicas de orientação

a) Como se utiliza uma bússola?

b) Como se lê um mapa de orientação?

c) Qual é a importância da referência no terreno?

4. Organização e ambiente

a) Quais são as regras de organização de um percurso?

b) Por que é importante preservar o ambiente na orientação?

c) Como se organiza uma prova de orientação na escola?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da orientação para a autonomia e segurança.

b) Relaciona a orientação com a preservação da natureza.

Soluções

1. a) T b) T c) F (é também educativa) d) T e) T
2. a) mapa, bússola, referências b) curvas de nível, símbolos, escala c) tempo limite, pontos de controlo, fair-play
3. a) Bússola: colocar sobre o mapa, alinhar norte com o mapa, traçar rumo. b) Mapa: identificar escala, símbolos, curvas de nível, pontos de controlo. c) Referência: elemento visível no terreno (árvore, rocha) para confirmar posição.
4. a) Tempo limite, pontos de controlo, provas individuais/equipas. b) Não deixar lixo, não danificar vegetação, respeitar fauna. c) Organizar percursos com pontos de controlo, marcar tempo, arbitrar.
5. a) Orientação: autonomia (ler mapa), segurança (não se perder), resolução de problemas. b) Orientação exige respeitar a natureza — não lixar, não danificar, preservar.