

**ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN):**

**LA ORIENTACIÓN:**

**1- ¿Por qué la orientación?**

- Por ley y por su componente educativo en el área de Educación Física.
- Por su aplicación: nos estamos orientando continuamente.
- Sirve de base a la mayoría de deportes y actividades en el medio natural. Da seguridad y autonomía el saber interpretar un mapa.
- Como actividad gratificante en sí misma (deportes de orientación).

**2- Mapa de orientación:**

Es el elemento fundamental para la orientación.



**Partes más importantes del mapa de orientación:**

Las partes más importantes y representativas de un mapa son la escala, la leyenda, las curvas de nivel con sus elementos, las curvas de nivel auxiliares y los colores. Todos ellos se describen a continuación.

- **La escala:** Línea recta dividida en partes iguales que establece la relación entre el tamaño del mapa/plano y la realidad a la que representa.



- La **leyenda**: Es la explicación de los símbolos del mapa.

	CURVA DE NIVEL, CURVA MAESTRA		CORTADO
	CURVA AUXILIAR		ROCA, GRAN ROCA, PEDREGAL
	INDICADOR DE PENDIENTE		PENASCAL ARENAL
	COLINA, CERRO		AFLODRAMIENTO ROCOSO
	DEPRESIÓN, PEQUEÑA DEPRESIÓN		ESTANQUE-LAGO, RÍO
	CORTADO DE TIERRA, HOYO		CHARCA, HOYO DE AGUA
	CULTIVO, PRADO		ARROYO, ZANJA
	ZONA TALADA, TERRENO LENTO		ZANJA DE CIÉNAGA, ZANJA NO CLARA
	BOSQUE ESPESO Y LENTO		CIÉNAGA INFRANQUEABLE, CIÉNAGA
	LÍMITE DE VEGETACIÓN CLARO, NO CLARO		TERRENO PANTANOSO, MANANTIAL, POZO
	VALLA, MURO		AUTOPISTA, CARRETERA ASFALTADA
	VALLA INFRANQUEABLE, PUERTA		CAMINO, SENDERO
	EDIFICACIÓN, RUINA		CAMINO GRANDE, TÚNEL
	TERRENO PARTICULAR, PARKING		SENDA ANGOSTA, SENDA AMPLIA
			FERROCARRIL

- Las curvas de nivel**: Representan las alturas y las diferencias de altura. En los mapas viene detallada la equidistancia entre curvas, que depende de la escala empleada.

Los principales elementos son Cota (punto elevado de una montaña)/Fosa (brecha alargada en la formación geológica o montaña); Saliente o Espolón / Vaguada o Valle; Collado...

Ladera



Vaguada



Collado

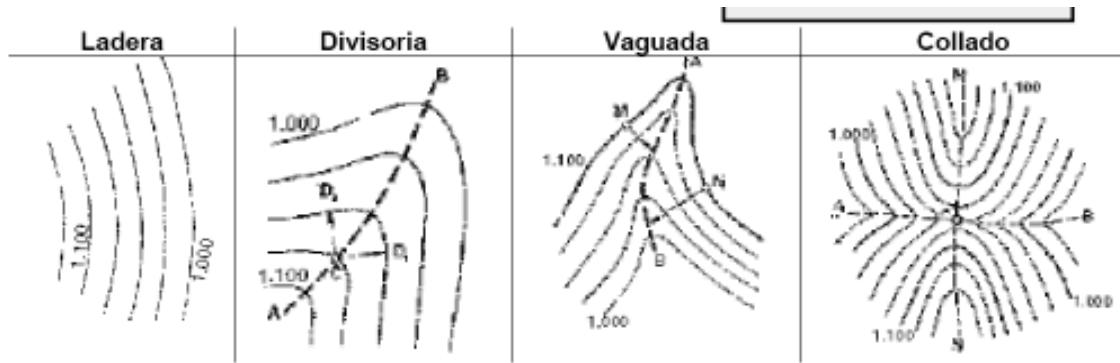


Ladera: declive de un monte.

Collado: punto más bajo entre dos cumbres. (puertos de montaña).

Vaguada: línea más honda que marca la parte mas honda de un valle.

Divisoria: Línea ideal del terreno que separa las aguas hacia una u otra ladera



- **Curvas de nivel auxiliares:** Son discontinuas, se utilizan cuando hay algo en el terreno importante o representativo, pero no llega a la equidistancia.
- **Colores específicos:** Son diferentes según el tipo de mapa (orientación distinto que los de montañismo). Colores en mapas de orientación:

o **Negro:** Elementos creados por el hombre o piedras grandes de más de un metro.

o **Marrón:** Relieve y elementos de tierra, como un terraplén.

o **Azul:** todo lo que lleve o tenga Agua.

o **Verde:** vegetación; existen 3 grados de verde, cuanto más oscuro (intenso) más difícil es la penetración por ese terreno.

o **blanco:** Bosque perfectamente transitable.

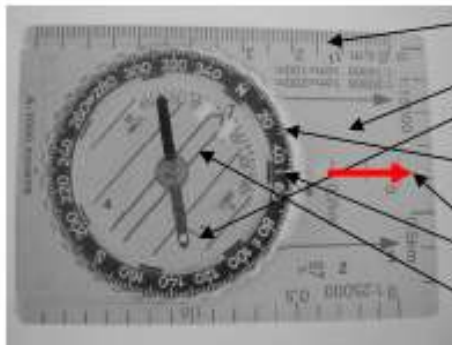
o **Amarillo:** Prados y claros.

o **Rojo y morado o violeta:** Son los colores auxiliares, para señalar los recorridos a realizar.





**LA BRÚJULA Y SUS PRINCIPALES USOS:**








- 1 Escala graduada en milímetros y/o en pulgadas (algunos modelos tienen escala intercambiable)
- 2 Placa de Base transparente
- 3 Aguja imantada o fecha magnética de inmersión (extremidad norte roja)
- 4 El limbo de la brújula, con cuadrante graduado desde 0º a 360º y líneas meridianas.
- 5 Flecha de dirección
- 6 Punto indicador para fijar o leer el acimut
- 7 Flecha de orientación

Se usa principalmente para dos cosas:

- a) Para **orientar el mapa**: es la función principal, nos orientamos de forma que yo me muevo alrededor del mapa



- b) **Toma de rumbos**: Consta de tres pasos.

CASO 1: VEMOS EL OBJETIVO	CASO 2: USANDO EL MAPA
<p>1.- "Apuntar" con la Flecha de Dirección hacia el objetivo.</p> 	<p>1.- Coloca la brújula sobre el mapa, con el lateral paralelo a la dirección a tomar desde donde estás hasta donde vayas.</p> 
<p>2.- Girar el limbo sin dejar de "apuntar" al objetivo hasta hacer coincidir el Norte del limbo con el Norte Magnético</p> 	<p>2.- Girar el limbo móvil hasta que las líneas de meridiano de la brújula sean paralelas a las líneas "Norte" del mapa y al "Norte" del limbo.</p> 
<p>3.- El grado que coincida con la Flecha de Dirección será el rumbo a seguir que estaba buscando.</p>	<p>3.- Coge la brújula con tu mano horizontalmente y gira (sobre ti mismo) hasta que la flecha de "Norte" del limbo móvil coincida con la aguja magnética. En el momento que esto suceda la flecha de dirección te indicará el rumbo a seguir.</p> 

\*\*\*\*\*En las situaciones anteriores se establece el uso de la brújula para poder utilizarlo con un mapa. El echo de caminar y no tener uno, a veces difíciles de conseguir, nos propone lo siguiente como tercer punto de uso de la brújula: en situación de supervivencia la brújula me servirá para seguir siempre una misma dirección y si estoy perdido no estar dando vueltas a una misma zona.