

ACTIVIDADES DE AUTOEVALUACIÓN.

1. Identifique con una (X), cuáles son los medios o métodos para orientarse en la carrera de orientación.

____ método Napoleón

____ brújula

____ marca norte

____ líneas norte-sur

____ Estimación de altura

____ indicios naturales

____ mapas

____ flecha de dirección

____ flecha de dirección

____ marca norte

2. Para una buena orientación con el mapa es importante conocer algunos elementos. Diga cuáles son los colores que se representan en él y que función cumple cada uno de ellos.

3. Marque con una (X), los elementos que constituyen las partes de la brújula.

____ vientos

____ escala numérica

____ Indicios naturales

____ chicote

____ aguja imantada

____ limbo móvil

____ signos convencionales

____ rosa náutica

____ Plataforma o base

____ marca norte

____ croquis

____ estilo o pivote

4. Teniendo en cuenta la historia y evolución de la Carrera de Orientación, exponga al menos 3 momentos fundamentales del desarrollo de la Carrera de Orientación en el ámbito internacional.

5. Ordena cronológicamente después de analizar las siguientes situaciones del desarrollo de la carrera de orientación en Cuba:

____ Se realizó el primer encuentro de orientación mediante pistas, azimut, croquis en los centros pre- universitarios y tecnológicos en la provincia de Oriente.

____ Se organiza en la Habana, la primera competencia por estafeta para los Círculos de Recreación y Turismo (CRT).

____ El deporte de orientación se manifiesta en nuestro país, con la creación de los Círculos de Recreación y Turismo (CRT) orientados por el INDER.

____ Se efectuó el primer encuentro interfacultad EPEF realizándose la Carrera de Orientación con todas las exigencias técnicas

____ Se realizó la primera Competencia Nacional de Carrera de Orientación en Escalera de Jaruco.

6. Señale verdadero o falso(v o f), según corresponda en las siguientes afirmaciones:

____ La brújula se divide por cuatros ángulos de 90^0 que determinan los Puntos cardinales.

____ Existen dos métodos de orientación: por instinto y por medios artificiales.

____ Cada vez que necesitamos orientarnos tenemos que esperar el día.

____ Para orientarnos mediante un mapa debemos tener en cuenta la escala, la brújula, las curvas de nivel y las tintas de colores.

____ Los mapas se clasifican según su diseño en: (terrestres, marítimo y lacustres).

7. Complete el crucigrama :

Horizontales:

1. Camino o dirección que se sigue para llegar a un lugar determinado.
2. Relación constante que existe entre las distancias del terreno y las correspondientes al mapa.

3. Instrumento que permite la orientación sin ayuda de la brújula (siempre va orientando el eje norte sur).
4. Estrella que consta de 32 puntos o más.
5. Agrupación convencional de estrellas.
6. Objeto señalizador que casi siempre se encuentra en los puntos de control.
7. instrumento que sirve de orientación y que tiene su fundamento en la propiedad de las agujas magnetizadas.
8. Punto cardinal que se encuentra ubicado a los 90^0 en la rosa náutica.

Verticales:

1. Angulo de dirección expresado en grados que tomamos a partir del norte en sentido de las manecillas del reloj.
2. Acción de ubicar.
3. Instrumento que se utiliza para agujerar las tarjetas de control.
4. Personal que vela por que se cumpla las actividades sin acciones ilícitas.
5. Representación gráfica y métrica de una porción de territorio generalmente sobre una superficie bidimensional.

Diagonales:

1. Unidad de medida que se utiliza en la carrera de orientación.
2. Deporte cuya finalidad es encontrar los puntos de controles determinados en el terreno en el menor tiempo posible.
3. Objeto astronómico que brilla con luz propia.
4. Punto cardinal que representa dos grados en la brújula.

CRUCIGRAMA



8. Llene o complete los espacios según corresponda en la siguiente tabla:

Medios o Métodos	Metodología	Partes	Tipos	conceptos
		Aguja imantada Plataforma o base Escala numérica Limbo móvil Estilo o pivote		Instrumento que sirve de orientación y que tiene su fundamento en la propiedad de las agujas magnetizadas.
	Con el mapa horizontal, colo_____ Rotar el mapa hasta que las líneas norte de este (líneas paralelas uniformemente	Escala Curvas de nivel Meridianos y paralelos Proyecciones cartográficas		

	espaciadas dibuja_____			
Indicios naturales			Cuevas de los animales	
	Se adhieren y viven en los árboles y rocas aisladas, alejadas del Sol y prefieren el lado norte que es sombreado, frío y húmedo; de ese modo encontraremos el norte.			
			Estrellas y constelaciones	
			Por los anillos de los árboles talados	

9. Subraya las palabras que encuentres en la sopa de palabras

- a. Camino que se sigue para llegar a un lugar determinado.
- b. Relación entre las distancias del terreno y las correspondientes al mapa.
- c. Objeto señalizador ubicado en los puntos de control.
- d. Unidad de medida en la carrera de orientación.
- e. Objeto astronómico que brilla con luz propia.
- f. Punto cardinal donde se encuentran las plantas parásitas.
- g. Dirección expresada en grados que tomamos en sentido a las manecillas de reloj.
- h. Instrumento que se utiliza para agujerar las tarjetas de control.
- i. Acción de ubicar.

O	A	E	S	T	R	E	L	L	A
B	R	Ú	J	U	L	A	L	G	Z
D	P	I	N	Z	A	O	M	R	I
C	O	N	E	S	C	A	L	A	M
M	T	H	O	N	I	L	T	D	U
W	X	N	O	R	T	E	F	O	T
R	U	M	B	O	M	A	P	A	S
B	A	L	I	Z	A	N	R	K	H

10. Diga cuál es el instrumento apartando la brújula y el mapa, que se puede utilizar en la carrera de orientación. Explique su metodología.

Actividades a realizar:

1. Identifique el tipo de amarre:



- _____ Cuadrado
- _____ Leñador
- _____ Dos cote simple
- _____ As de guía

2. Identifique el tipo de nudo:



- _____ Llano plano o cuadrado
- _____ Rizo
- _____ Tejedor
- _____ Margarita

4. Seleccione los pasos correctos de la metodología para realizar el nudo rizo:

- Coger la cuerda por los chicotes con ambas manos,
- Mano derecha por encima de la otra, envuelvo,
- Se coloca la cuerda en el suelo en forma de Z
- Mano izquierda por encima de la derecha, envuelvo, pero no se azoca hasta el final, sino que el chicote se queda dentro y forma una gasa.

5. Seleccione de los nudos que se muestran a continuación cuales son los que se utilizan en los primeros auxilios:

- ___ Simple
- ___ Ocho simple
- ___ Rizo
- ___ Llano plano cuadrado
- ___ Pescador
- ___ Tejedor
- ___ Margarita

6. Atendiendo a la utilidad de los nudos y amarres. ¿Cuál usted utilizaría para:
- Ajustar cuerdas delgadas y de igual mena.
 - Atar cuerdas a una argolla.
 - Atar cuerdas a un poste con una gran tensión de la cuerda por los chicotes.
7. Si nos vamos de excursión y necesitamos tumbar frutas para lo cual debemos unir dos palos. ¿Qué amarre utilizarías? Explique el procedimiento a seguir.
8. Diga la estructura de la cuerda y las partes en que se dividen para trabajar con ella.
9. Diga las semejanzas y diferencias que existen entre nudos y amarres.
10. Identifique si es verdadero (V) o falso (F) las diferentes situaciones sobre el As de Guía.
- ___ Es un amarre que una vez ajustado se corre.
 - ___ Lo utilizan en las competencias de alpinismo.
 - ___ Se utiliza cuando la cuerda se descolcha o destuerce.
 - ___ Sirve para atar animales sin peligro de que se ahorquen.
11. Identifique las figuras, diga la utilidad y como se realiza.



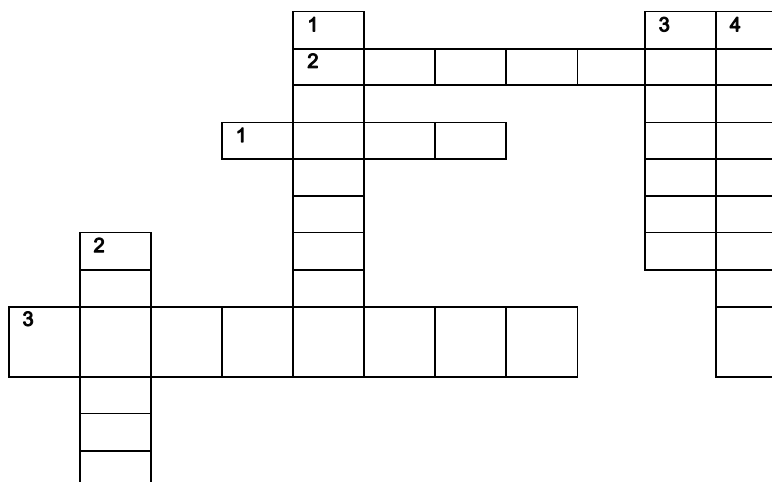
12. Son verdaderas o falsas los siguientes planteamientos.
- ___ El nudo simple sirve para la confección de otros como: el margarita, pescador, rizo y llano.
 - ___ El amarre redondo se emplea para unir dos troncos que formen entre sí un ángulo muy abierto.
 - ___ El ocho simple se emplea para atar la driza de la bandera.
 - ___ El llano se emplea en los primeros auxilios.
 - ___ El tejedor se emplea para unir cuerdas mojadas o engrasadas.

13. Llene los espacios en blanco de la siguiente tabla.

Nudos o amarres	Utilidad (no menos de dos)	Forma de Realizar
Ballestrinque		
	Para ajustar cuerdas delgadas y de igual MENA. Se usa en los sedales de la pesca.	
		Aplicar un amarre ballestrinque a un palo, Luego se coloca el otro palo por encima del amarre, Después se pasa la cuerda por detrás y por debajo, esta misma operación se va a repetir por dentro, hasta que se cierren los espacios en blancos (no se pueden montar las cuerdas), Finalmente para darle fortaleza al amarre se ahorca un palo y se realiza un ballestrinque en el palo horizontal.

14. En su itinerario turístico necesita armar una casa de campaña. ¿Qué amarre utilizarías para fijar los vientos de la casa de campaña?

15.



Complete el crucigrama :

Horizontal

- 1) Labor que se realiza con una cuerda para atarla a otra, o a sí misma, sin que para realizar este sea necesario trabajar con los elementos que la constituye.
- 2) Es la labor que se realiza con una cuerda para atarla a un objeto o cuando se atan dos o más objetos por medio de una cuerda.
- 3) Se utiliza para ayustar cuerda delgadas y de igual mena. Los pescadores lo usan en los sedales de la pesca.

Vertical

- 1) Es el arte del campismo y la marinería que nos permite hacer correctamente nudos, amarres, y empalmes.
- 2) Conjunto de elementos torcidos o entrelazados, que van de lo simple a lo complejo formando un solo cuerpo.
- 3) Se utiliza para atar una cuerda momentáneamente a un objeto, o cuando la sog a va a estar sometida a una tensión constante.
- 4) Tiene como objetivo reducir la longitud de una cuerda y también para evitar la tensión a una parte de la cuerda que amenace romperse. Para darle más seguridad al nudo, se pasan los extremos de la cuerda por los ojillos.