mobilesport.ch

04 | 2019

Orientarsi in sicurezza

Tema del mese – Sommario

Verso la corsa d'orientamento – C.O. FTEM 2
Gli ambiti di competenza della C.O. 3

Pratica
Simboli e colori 4
Direzione e bussola 5
Lettura della carta 7
Scelta del percorso 9
Approccio con i rilievi 10

Lezioni
- Imparare a riconoscere i simboli e i colori della carta di C.O. 11
- Imparare a orientare correttamente la carta 13

Informazioni 15

Categorie

- Età: dai 5 ai 15 anni
- Livello scolastico: dalla scuola elementare alla quarta media
- Livello di apprendimento: acquisire, stabilizzare, applicare, variare
- Fasi FTEM: F1, F2, T1 e T2

Il manuale didattico Corsa d'orientamento G+S, NORDA e un altro fascicolo didattico – it'sCOOL di Swiss Orienteering – mostrano come la formazione dei bambini possa essere adattata al livello di ciascuno. Questi supporti contengono numerosi fogli di lavoro e altri tipi di materiale. Il presente tema del mese funge da guida per introdurre i bambini alla corsa d'orientamento e segue la struttura del materiale didattico menzionato sopra.

La corsa d'orientamento è uno sport di origini scandinave che si pratica in mezzo alla natura,. Richiede un coinvolgimento equivalente da parte di corpo e mente ed è ideale per le lezioni di educazione fisica. Chi pratica la corsa d'orientamento deve raggiungere un certo numero di postazioni in una determinata sequenza con l'ausilio di carta e bussola. Le postazioni sono segnalate con precisione su una carta dettagliata. Il percorso che conduce alle postazioni non è invece specificato, ciò che obbliga l'atleta a dover scegliere continuamente l'itinerario meno impegnativo per poter raggiungere il traguardo. Riuscire a trovare ogni postazione in mezzo alla natura, contando solo sulle proprie capacità e sulle caratteristiche del terreno, è un'esperienza molto stimolante.

Raggiungere, non cercare

Grazie agli esercizi tratti dalla serie di nuovi manuali didattici G+S e dal manuale «it'sCOOL» di Swiss Orienteering i bambini si staccano dalla mera attività di ricerca delle postazioni di C.O. e imparano piùttosto a raggiungerle correttamente con l'ausilio della carta. Gli esercizi, sia quelli che permettono di riconoscere i simboli che di capire le immagine riprodotte sulla carta, devono essere ludici e stimolanti. Le competenze elencate sono suddivise nei vari livelli di competenza presenti nel Lehrplan 21 (vedi anche la panoramica nel manuale It'sCOOL – Lehrplan 21). Per permettere agli allievi di raggiungere senza difficoltà le varie postazioni occorre introdurli progressivamente alle nuove competenze. Il presente tema del mese mostra in quali aree di competenza è utile allenare le fasi F1 e F2 insieme ai bambini e presenta anche alcuni esercizi delle fasi T1 e T2 (v. pag. 2). Il contenuto si rivolge ai monitori di società sportive ma può anche fornire validi spunti agli insegnanti.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

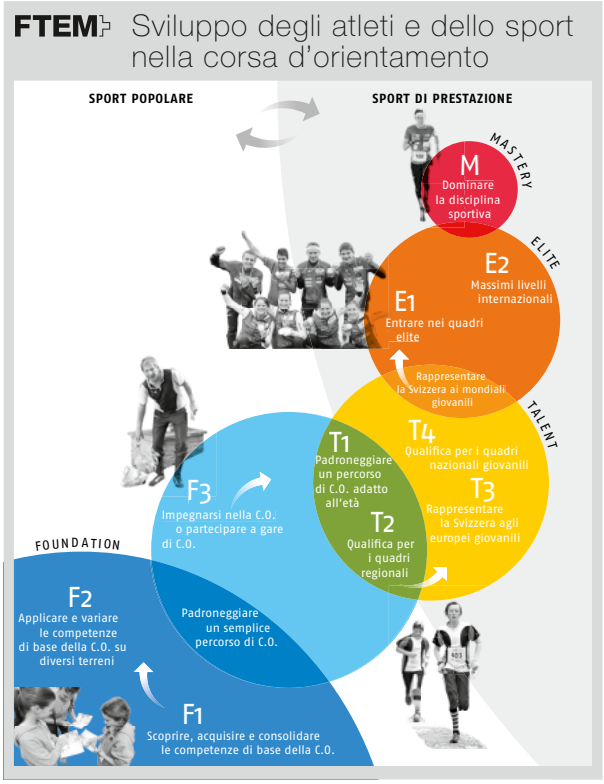
Verso la corsa d'orientamento – C.O. FTEM

I campioni non si creano dal nulla. E nemmeno le campionesse. Le capacità e le abilità si sviluppano nel corso di un lungo processo. Il piano programmatico FTEM Svizzera illustra il processo di apprendimento e sviluppo di un atleta, sia nello sport popolare che nello sport di punta. Questo tema del mese si concentra sulle fasi F1 e F2 ma gli esercizi supplementari possono anche essere della fase T1 e T2.

Anche chi pratica la corsa d'orientamento come sport popolare deve apprendere la disciplina con processi simili a quelli degli sportivi d'elite. Il piano programmatico FTEM Svizzera (disponibile solo in tedesco e in francese), messo a punto da Swiss Olympic e dall'Ufficio federale dello sport, illustra questo processo di apprendimento e sviluppo.

F sta **per Foundation** (fondamento, base), **T per talento**, **E per Elite** e **M per Mastery** (di classe mondiale). Ognuno di questi ambiti chiave è a sua volta suddiviso in diverse fasi. La figura 1 rappresenta queste fasi nel caso ideale dello sviluppo di atleti.

Importante: il passaggio dallo sport popolare (F3) allo sport di prestazione (T, E, M) o viceversa è possibile e dipende dall'impegno e dal livello degli atleti.



FTEM adattato alla C.O. (secondo Grandjean et al., 2015)

Prevenzione infortuni: Gioventù+Sport G+S ha realizzato un promemoria specifico «Prevenzione degli infortuni» per ogni disciplina G+S, in collaborazione con l'ufficio prevenzione infortuni upi

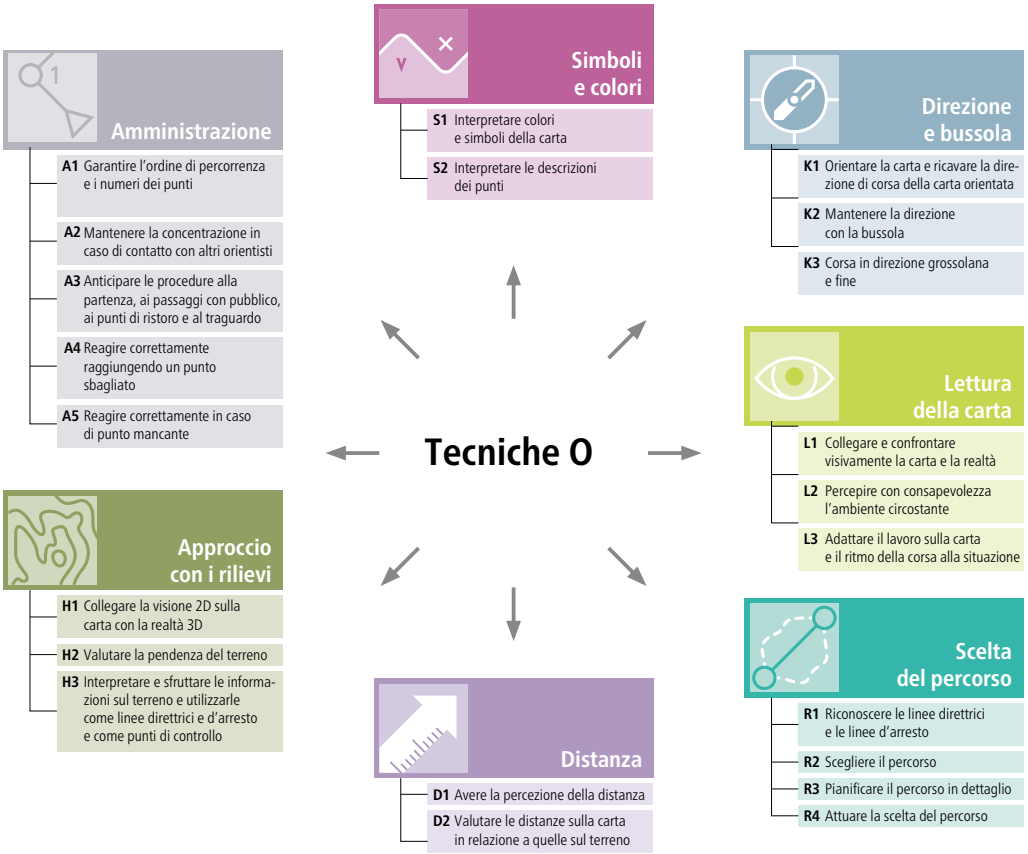
Promemoria prevenzione degli incidenti nella corsa d'orientamento (pdf)

© UFSPO

Gli ambiti di competenza della C.O.

Per muoversi con sicurezza e rapidità con carta e bussola sui terreni più vari, chi pratica la C.O deve padroneggiàre ben 70 abilità e capacità pratiche. Queste sono suddivise in sette ambiti di competenza. All'interno di questi ambiti vi sono complessivamente 22 competenze.

La figura seguente mostra i sette ambiti di competenza con le relative 22 competenze. Il presente tema del mese è dedicato agli ambiti di competenza Simboli e Colori, Direzione e bussola, Lettura della carta, Scelta del percorso e Approccio con i rilievi. Gli esempi di esercizi nelle fasi F1 e F2 sono utili per allenare gli ambiti di competenza selezionati.



Panoramica delle competenze di orientamento (secondo Kunz et al., 2018)

Legenda simboli e fasi FTEM

Materiale/Preparazione
Viene indicato solo il materiale speciale. Le carte da C.O. e il materiale per i punti non vengono indicati.

Svolgimento **Analisi** **Varianti**

Per ogni esercizio sono indicate le fasi FTEM più adatte.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

© UFSPO

Simboli e colori

Negli esercizi seguenti i bambini imparano a distinguere i simboli e i colori.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Percorso guidato sulla base della carta

Sotto la guida del monitore, il gruppo cammina su un percorso che passa da diversi oggetti. Ogni volta che si ferma, il gruppo orienta la carta secondo il terreno, determina la posizione attuale e confronta l'oggetto con il segno sulla carta.
Osservazione: il percorso deve durare al massimo 15 minuti. Il gruppo può (e deve) anche correre e fare degli sprint.

Che significato hanno i colori? Quali simboli della carta sono noti? Cosa significa il simbolo XY? Come viene rappresentato sulla carta l'oggetto XY?

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Attribuzione di colori

Foto di parti di terreno: (pdf): ad es. bosco, prato, ruscello, ecc.

Attribuire agli oggetti rappresentati nelle foto i colori della carta C.O.

Fissare e ripetere insieme gli aiuti per ricordare i colori.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Ora di disegno

Stampe in bianco e nero di carte da C.O. (pdf)
Esempio a colori (pdf)

Colorare le carte stampate in bianco e nero.

Fissare e ripetere insieme gli aiuti per ricordare i colori.

Colori delle carte da C.O.
I significati dei colori possono essere ricordati facilmente con i seguenti aiuti
- Il bianco indica il bosco
- La carta e giàlla dove splende il sole: spazi aperti, prati, radure, aree brulle
- Il nero indica pietre e rocce nonche oggetti artificiali: strade, recinti, case ecc.
- Il blu indica l'acqua: ruscelli, laghi, serbatoi, fontane, sorgenti, ecc.
- Il verde e il colore delle piante: boscaglia (più il verde è scuro, più fitta è la vegetazione), alberi isolati e radici
- Il marrone indica tutte le forme e gli oggetti del terreno: colline, depressioni, fosse, buche, ecc.

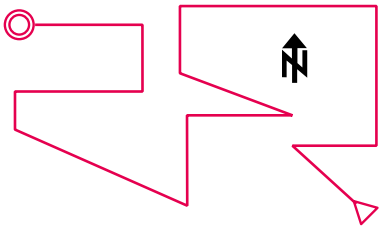
© UFSPO

Direzione e bussola

I bambini imparano a orientare la cara e a ricavare la direzione di corsa della carta orientata.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Orientare la carta in un percorso a zig zag



Marcare con nastri un percorso a zig zag sull'area della scuola (cfr. schizzo). A ogni cambio di direzione ci sono carte a terra.

Il primo partecipante orienta ogni seconda carta senza bussola aiutandosi con il terreno circostante. Il partecipante successivo cambia nuovamente la posizione delle carte orientate, ma orienta quelle non orientate ecc.

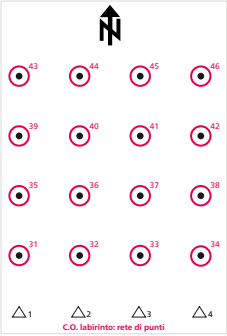
A quali aspetti viene prestata particolare attenzione orientando la carta? Quali sono le difficoltà? Quale procedimento si è rivelato efficace?

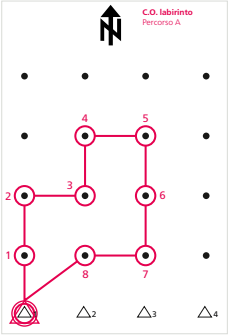
Per ogni punto posizionare un piccolo asse di legno verso una direzione (punto cardinale) a scelta. I partecipanti riportano la posizione dell'asse con un segno sul cerchio del punto della propria carta. (F2)

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

C.O. labirinto

Disporre 16 punti in una griglia 4×4 (cfr. schizzo a sinistra). Carte del labirinto con diversi percorsi (cfr. schizzo a destra).
Schizzi (pdf)





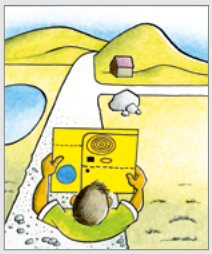
Gli atleti corrono su diversi percorsi senza bussola. Il monitore controlla se la carta sia sempre orientata correttamente in virtù dell'ambiente circostante. Se necessario, appoggiare a terra a ogni punto la carta orientata correttamente, riposizionarsi dietro alla carta nella direzione di corsa e solo allora riprendere in mano la carta orientata correttamente.

A quali aspetti è stata prestata particolare attenzione orientando la carta? Quali sono le difficoltà? Quale procedimento si è rivelato efficace?

Se il numero di controllo dei punti non è noto, l'esercizio diventa più complesso.

N come Nord
La carta è orientata correttamente se ciò che si trova davanti a te sul terreno è rappresentato sulla carta nella stessa posizione. La carta può essere orientata secondo il terreno o con una bussola.

Come orientare la carta con la bussola?
Metti la bussola sulla carta. Girati finché la parte rossa dell'ago della bussola non guarda nella stessa direzione della freccia del Nord.



© UFSPO

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

La carta immobile

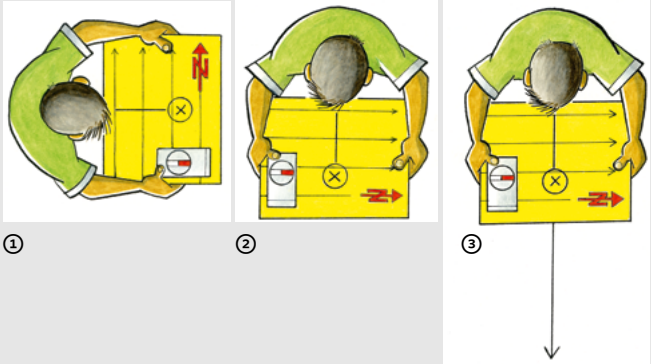
La carta viene orientata verso Nord con la bussola. Una volta pronti, tutti i partecipanti provano a muoversi in cerchio, mantenendo la carta sempre orientata verso Nord.
Esercizio preparatorio: mettere la carta con la bussola a terra, orientata verso Nord, girarsi di 90° gradi e prendere in mano la carta in modo che la carta e la bussola restino orientate, tenendole all'altezza dell'ombelico.

Principio: solo una carta orientata verso Nord e una buona carta.

R come Rotta, direzione

Come ricavare la direzione di corsa da una carta?

1. Tenere la carta davanti a sé come segue: la posizione attuale (punto di partenza) si trova davanti al proprio ombelico. Il collegamento all'obiettivo (punto) si sviluppa nella direzione che parte dalla punta del naso.
2. Mettere la bussola sulla carta. Disporre l'angolo della bussola parallelamente alla linea di collegamento desiderata (reale o immaginaria), a qualche millimetro di distanza. Iniziare ora a girarsi insieme alla carta, finché la parte rossa dell'ago e la freccia del Nord non sono rivolti nella stessa direzione. Fare attenzione a non ruotare solo la carta, ma a muovere di conseguenza anche i piedi.
3. La carta è ora disposta nella posizione corretta, vale a dire orientata. Il corridore ha già lo sguardo rivolto nella direzione di corsa ed è posizionato dietro alla carta. Se alza lo sguardo, guarda verso il punto.



① ② ③

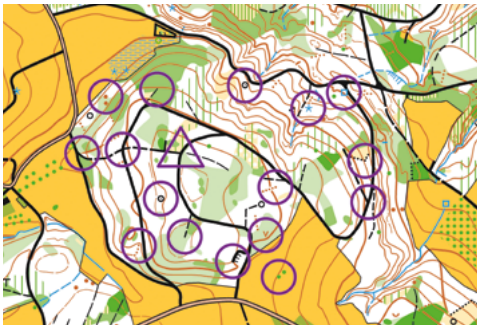
Importante

- Posizionarsi sempre **dietro** alla carta!
- In questo modo, se si cambia direzione, la carta mantiene il proprio orientamento, come un apparecchio GPS. Non importa se le scritte sulla carta sono rovesciate. È essenziale che la carta sia orientata correttamente.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

C.O. stella

Il monitore indica un punto agli atleti. Questi raggiungono il punto correndo, tornano indietro, discutono con il monitore e ricevono un altro punto da trovare.



Presso quali punti la carta è stata riorientata verso Nord? Quando era fermo, il ragazzo teneva spesso la carta tra le mani orientata in modo completamente sbagliato? È stato utilizzato il pollice per non perdere la posizione?

- Gli atleti più abili e/o più veloci raggiungono (correndo) 2-3 punti di seguito e poi tornano indietro (farfalla).
- Due orientisti con velocità simili si affrontano su un circuito: uno corre nella direzione oraria.

© UFSPO

Lettura della carta

I bambini imparano a collegare e a confrontare visivamente la carta e la realtà. Questi elementi possono essere forniti agli allievi durante il percorso.

O come orientamento

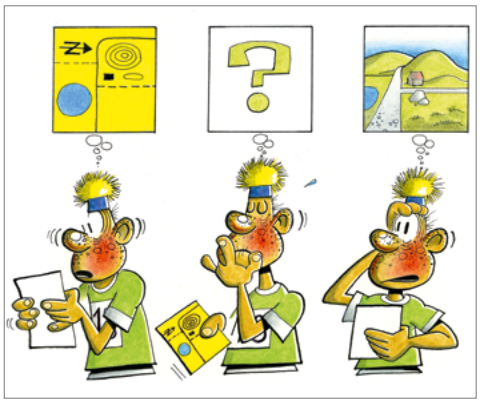
La lettura prospettiva e quella retrospettiva della carta sono due modi diversi di collegare a livello cognitivo la rappresentazione sulla carta con la realtà.

- Lettura prospettiva della carta significa: ho tutto sotto controllo, agisco e so cosa mi aspetta.
- Lettura retrospettiva della carta significa: non sono del tutto sicuro dell'interpretazione da dare all'immagine sulla carta. Desidero guadagnare sicurezza ad esempio all'inizio di una corsa o dopo un errore.
- Oppure ho perso il contatto con la carta e devo recuperare.

In ogni caso è **importante** rivolgere lo sguardo al terreno e trarne le informazioni in modo consapevole.

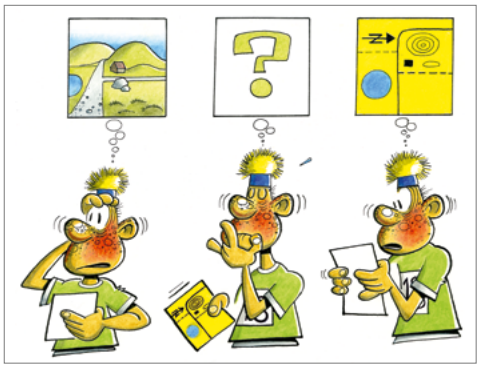
Pianifica prima di partire

Prima di partire pianifichi l'itinerario che intendi seguire. Partendo dalle informazioni che rilevi sulla carta (simboli) immagina un modello tridimensionale del terreno, lungo il cammino osserva il terreno e confrontalo con il modello che hai memorizzato. Se coincide vuol dire che stai seguendo l'itinerario corretto o ti trovi nel posto giusto.



Ritrovarsi

Non sai esattamente dove sei e vuoi ritrovarti. Osservando le caratteristiche principali del terreno in cui ti trovi elabora un modello cartografico bidimensionale. Cerca e trova sulla carta una sezione che corrisponde al tuo modello, ed ecco che hai ritrovato la tua posizione.



Attento al pollice alzato: abituati fin dall'inizio a tenere il pollice (o l'angolo della bussola) sulla carta per segnare la tua posizione. Tieni il pollice sulla carta anche quando corri e spostalo a ogni punto di controllo.

© UFSPO

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

C.O. in linea

Tracciare una linea sulla carta dei partecipanti.

I partecipanti seguono la linea. Riportano sulla carta i punti trovati.

- Presso tutti i punti di controllo importanti della linea sono posizionati dei punti. (F2)
- I punti non si trovano più presso tutti i punti di controllo. La linea continua pero a seguire le linee direttrici senza interruzione. Oltre a percorsi e sentieri, anche ruscelli, canaletti asciutti, limiti di boschetti, condutture o recinti sono adatti come linee direttrici. (T1)
- La linea cambia tra le linee direttrici, in modo che i partecipanti siano costretti a percorrere brevi tratti orientandosi solo con la direzione. (T2)
- La linea segue anche forme del terreno. (da T3)

Quali tipi di linea direttrice seguiva la linea? Le linee direttrici sul terreno sono state riconosciute
chiaramente? Quali linee direttrici sono state seguite con facilità, quali meno?

- Corsa senza bussola. L'atleta orienta la carta secondo le forme del terreno. (T3)
- Utilizzare una carta ridotta. (T4, E1)

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

C.O. in linea con percorso segnalato

Inserire sulla carta una linea lungo linee direttrici chiare come sentieri, canaletti, ruscelli e segnarla sul terreno con bandierine o nastri. I punti sono disposti direttamente sulla linea o nelle immediate vicinanze in corrispondenza di oggetti chiaramente identificabili.

I partecipanti corrono lungo il percorso e segnano sulla carta i punti individuati.

In quali casi l'atleta è stato in grado di stabilire senza problemi un collegamento tra la carta e l'ambiente circostante? Quando invece i ragazzi hanno avuto difficolta a stabilire un collegamento con la carta? Oppure in quali casi l'immagine sulla carta non corrispondeva al terreno? Perché?

© UFSPO

Scelta del percorso

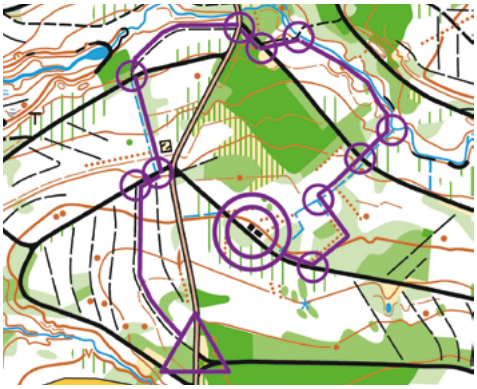
I bambini imprano a riconoscere le linee direttrici e le linee d'arresto.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Ferrovia

Insieme al monitore il gruppo corre lungo un semplice percorso con linee direttrici. Nei luoghi in cui devono essere prese decisioni «questo o quello» vengono posizionati i punti.

Discutere sulla definizione di linea direttrice. Quali linee direttrici sono valide, quali meno? Cos'è una decisione «questo o quello»? Come si riconosce una decisione «questo o quello»
sulla carta?



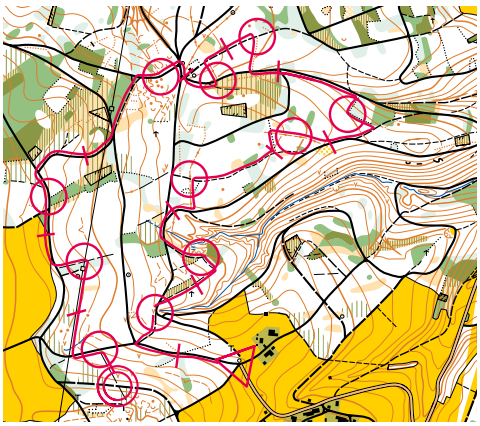
F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Linea con scorciatoie

Gli atleti corrono sul percorso indicato sulla carta. Devono individuare e sfruttare ogni possibilità di prendere una scorciatoia.

In quali punti gli atleti hanno riconosciuto le possibilità di prendere le scorciatoie? Quali scorciatoie hanno effettivamente utilizzato? Con quali risultati? Da cosa si riconoscono le scorciatoie più efficaci? Cosa sono le linee d'arresto?

- Come introduzione o per gli orientisti meno esperti, il monitore può anche partecipare a una parte della corsa e indicare le eventuali scorciatoie. (F2)
- Le scorciatoie possono essere indicate sulla carta con una sbarra trasversale. (F2)
- Un nastro come ulteriore aiuto sulla linea direttrice significa: da qui posso prendere una scorciatoia. (F2)



© UFSPO

Approccio con i rilievi

I bambini imparano a collegare la visione 2D sulla carta con la realtà 3D.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

La prospettiva dell'aquila

Schizzi di oggetti di uso quotidiano visti lateralmente e dall'alto.
Foglio di lavoro (pdf)

Gli atleti devono mettere in relazione le prospettive laterali con le rispettive visioni dall'alto.

Quali oggetti hanno una forma inaspettata visti dall'alto? Cosa comporta questo per la realizzazione di piani e carte?

Far disegnare agli orientisti oggetti visti lateralmente e dall'alto. (F2, T1)

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Dal modello al piano

Fornire un modello semplice di paesaggio (nella sabbiera, con i Playmobil o in argilla).

I partecipanti devono disegnare un piano basandosi sul paesaggio modello.

Quali elementi sono particolarmente difficili da tradurre su carta? Perché? Come differenziare in modo chiaro gli oggetti che dall'alto hanno un aspetto molto simile? Come tradurre sulla carta le colline? (T1, T2)

(T1, T2) Chiedere ai partecipanti di creare un modello di paesaggio e poi trasferirlo su un piano.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M

Guardare le ginocchia

Immagine ingrandita delle curve dell'estratto della carta utilizzato.

I membri di un gruppo si distribuiscono sul terreno lungo una linea di massima pendenza. Si posizionano in modo che le ginocchia della persona successiva siano all'altezza degli occhi di quella precedente. L'equidistanza corrisponde alla lunghezza del corpo meno la lunghezza di una gamba tra il ginocchio e il piede. Il luogo ideale per questo esercizio è ai piedi di un pendio ripido.

Confrontare la catena di persone con l'immagine ingrandita delle curve della carta. Insegnamento: se le curve di livello sono distanti le une dalle altre, il terreno è pianeggiante. Se le curve di livello sono vicine tra loro, il terreno è ripido.

© UFSPO

Lezioni

Imparare a riconoscere i simboli e i colori della carta di C.O.

Durante questa lezione gli allievi imparano a riconoscere i simboli e i colori delle carte di C.O.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: 5-15 anni
- Livello scolastico: scuola elementare, scuola media
- Luogo: all'aria aperta, sull'area della scuola

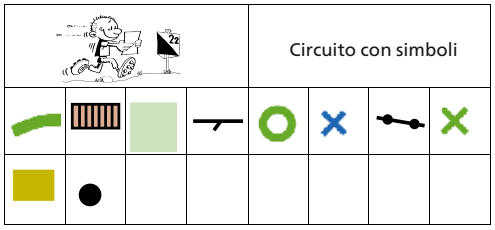
Obiettivi di apprendimento

- Imparare a riconoscere i simboli e i colori della carta
- Correre su terreni naturali

Osservazione: livelli di competenza tratti dal Lehrplan 21, v. documento itsCOOL-Lehrplan 21.

		Compito/esercizio/forma di gioco	Organizzazione/schizzo/immagine/istruzioni metodologiche
Introduzione	10'	**Introduzione ai simboli e ai colori della carta di C.O. (teoria)** **Gli allievi possono interpretare il significato generale di tutti i colori di una carta di C.O. in base a esempi propri.** Guardare delle foto di segmenti di terreno: ad es. casa, recinto, prato, sentiero e attribuire i colori della carta di C.O.	Foto di segmenti di terreno e dei loro simboli. Da scaricare (pdf) Foto: Oggetto: **Edificio** Simboli:
Introduzione	10'	**Esercizi di corsa con l'ausilio di metafore ed esperienze contrarie** **Con gli esercizi di corsa gli allievi stimolano il sistema cardiocircolatorio e allenano le capacità di coordinazione necessarie sul terreno.** • Correre rumorosamente/silenziosamente • Correre a piccoli passi veloci – a grandi passi silenziosi • Correre in modo triste – correre in modo gioioso • Correre come un elefante, correre come una gazzella • Correre a piedi nudi sul cemento bollente – correre attraversando una palude • Ecc. **Varianti** • spostarsi all'indietro • diverse superfici: tappetoni, anelli, ecc. • attribuire un numero alle diverse forme di movimento (andatura). L'insegnante nomina i vari numeri. Al segnale gli allievi eseguono la variante di andatura corretta.	
Parte principale	20'	**Percorso guidato sulla base della carta** **Gli allievi imparano a immaginarsi tutti i simboli presenti sulle carte da C.O. (bosco e territorio urbano) e a indicarli a parole.** Sotto la guida dell'insegnante, il gruppo cammina su un percorso che passa da diversi oggetti. Ogni volta che si ferma, il gruppo orienta la carta secondo il terreno, determina la posizione attuale e confronta l'oggetto con il segno sulla carta. Porre delle domande agli allievi: • Che significato hanno i colori? • Quali simboli della carta sono noti? • Cosa significa il simbolo XY? • Come viene rappresentato sulla carta l'oggetto XY?? **Varianti** • Camminare o fare degli sprint • Raggiungere le postazioni per la prima volta da soli	Pianificare e provare il percorso prima della lezione.

© UFSPO

		Compito/esercizio/forma di gioco	Organizzazione/schizzo/immagine/istruzioni metodologiche
Parte principale	30′	**Circuito con simboli** **Gli allievi sono in grado di immaginarsi tutti i simboli della carta relativa all'area della scuola e a indicarli a parole.** Gli allievi eseguono un percorso segnalato da bandierine che passa accanto a vari oggetti. Per ogni punto punzonano il campo con il segno che corrisponde all'oggetto presente nel punto. Quali segni hanno generato insicurezza? **Varianti** • Percorso breve senza bandierine • Distanze diverse fra le postazioni • Preparare diversi percorsi **Materiale** • Testimoni provvisti di simboli • Punti con pinze o codice numerico • Nastri o bandierine per marcare il percorso	Da scaricare: scheda di controllo per simboli C.O. (pdf) 
	10′	**Staffetta dei simboli** **Gli allievi imparano a riconoscere i simboli della carta relativa all'area della scuola e nominarli correttamente.** Formare dei gruppi di due fino a quattro allievi. Gli allievi devono andare a prendere a turno una scheda (posta a una distanza di ca. 25m) e aggiungerla a un domino. Su ogni scheda c'è un simbolo, una foto o il nome di un oggetto presente sulla cartina dell'area della scuola. Chi riesce alla fine a mettere le schede nell'ordine corretto?	Utilizzare delle foto proprie dell'area della scuola o il modello
Ritorno alla calma	10′	**Ripetizione dei simboli e dei colori** Ripetere nuovamente i colori e i simboli in cerchio. Far compilare il foglio di lavoro e discuterne insieme agli allievi.	Foglio di lavoro sui simboli v. Manuale didattico it's sCool (pdf)

Imparare a orientare correttamente la carta

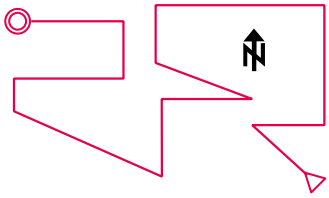
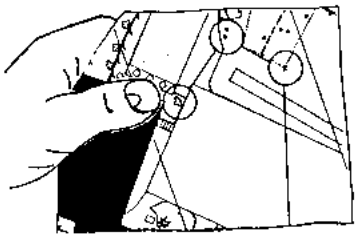
In questa lezione gli allievi imparano a orientare correttamente la carta di C.O. e a ricavare la direzione di corsa della carta orientata.

Condizioni quadro

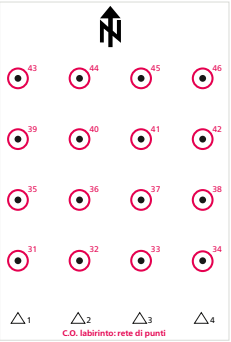
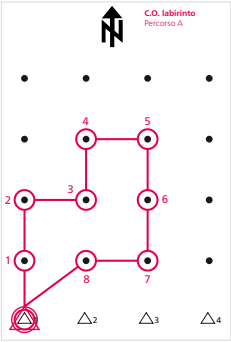
- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: 5-15 anni
- Livello scolastico: scuola elementare, scuola media
- Luogo: all'aria aperta, sull'area della scuola

Obiettivi di apprendimento

- Orientare la carta e ricavare la direzione di corsa della carta orientata
- Segnare la posizione sulla carta

		Compito/esercizio/forma di gioco	Organizzazione/schizzo/immagine/istruzioni metodologiche
Introduzione	20'	**Introduzione all'orientamento della carta – C.O. a zig zag** **Gli allievi imparano a seguire una linea tracciata su un terreno e a tenere correttamente la mappa.** **Svolgimento** Il primo partecipante orienta ogni seconda carta senza bussola aiutandosi con il terreno circostante. Il partecipante successivo cambia nuovamente la posizione delle carte orientate, ma orienta quelle non orientate ecc. **Domande** A quali aspetti è stata prestata particolare attenzione orientando la carta? Quali sono le difficoltà? Quale procedimento si è rivelato efficace?	**Materiale/Preparazione** Marcare con nastri un percorso a zig zag sull'area della scuola (cfr. schizzo). A ogni cambio di direzione ci sono carte a terra. 
	30'	**Introduzione al tema «Tenere la posizione con il pollice»** Gli allievi imparano a segnare correttamente la propria posizione sulla carta **Svolgimento** Come tenere la posizione con il pollice: • segnare la posizione attuale sulla carta con il pollice o con la punta della bussola; • spostare il pollice o la punta della bussola a ogni arresto; • ripiegare la carta in modo funzionale. Il gruppo corre con una carta scolastica su tutta l'area attorno alla scuola. Uno dei membri assume la conduzione del gruppo. Quando questo si ferma, tutti devono segnare la posizione con il pollice il più velocemente possibile. Al turno successivo la conduzione passa a un altro membro.	

© UFSPO

		Compito/esercizio/forma di gioco	Organizzazione/schizzo/immagine/istruzioni metodologiche
Parte principale	20′	**C.O. labirinto** **Gli allievi imparano a orientare correttamente la carta e a ricavare la direzione di corsa dalla carta orientata.** **Svolgimento** Gli atleti corrono su diversi percorsi senza bussola. Il monitore controlla se la carta è sempre orientata correttamente in virtù dell'ambiente circostante. Se necessario, appoggiàre a terra a ogni punto la carta orientata correttamente, riposizionarsi dietro alla carta nella direzione di corsa e solo allora riprendere in mano la carta orientata correttamente. **Domande** A quali aspetti è stata prestata particolare attenzione orientando la carta? Quali sono le difficoltà? Quale procedimento si è rivelato efficace?	**Materiale/Preparazione** Disporre 16 punti in una griglia 4×4 (cfr. schizzo a sinistra). Carte del labirinto con diversi percorsi (cfr. schizzo a destra). C.O. labirinto (pdf)  
	10′	**Staffetta labirinto C.O. labirinto** **Gli allievi devono utilizzare la nuova tecnica sotto pressione.** Gli allievi sono sparsi in modo uniforme dietro i cinesini dei quattro punti di partenza. Il primo bambino effettua un percorso e dà il cinque al bambino successivo. Quale squadra ha completato per prima tutti i percorsi?	
Ritorno alla calma	10′	**Esercizio in coppia C.O. labirinto** Gli allievi si suddividono in coppie per eseguire un percorso. I due compagni si assumono a turno la responsabilità di condurre il partner a una postazione (una postazione a turno). Svolgimento: l'allievo 1 legge la carta per raggiungere le postazioni 1, 3, 5, ecc. e l'allievo 2 per raggiungere le postazioni 2, 4, 6 ecc.	

© UFSPO

Informazioni

Bibliografia

- Grandjean, N.Gulbin, J.P. & Bürgi A. 82015). FTEM Schweiz. Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz. Ittigen, Berna: Ufficio federale dello sport, UFSPO e Swiss Olympic (disponibile solo in tedesco e in francese).
- Kunz, P., Käser, J., Kunz, M.,Lüscher, D., Mathys, U.,& Merz, I. (2018). Orientarsi con sicurezza – Il raster di competenze di CO di Swiss Orienteering. Olten: Swiss Orienteering.
  Online al sito: http://www.swiss-orienteering.ch > Ausbilidung > Ausbildungsmaterial (30.04.2018) (disponibile solo in tedesco)
- Meier, A. & Spycher U. (2003). It'sCOOL. Manuale. Olten: Swiss Orienteering. Da ordinare al sito: http://www.ol-shop.ch
- Kunz, P., Mürner, M., Imhof, K., Kunz , M., Wenk-Schaad, A., Häusermann, U. (2018). Corsa d'orientamento. Orientamento. Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Kunz, P., Gross, J., Meier, A. (2016). It'sCOOL – Lehrplan 21. Swiss Orienteering.

Link

- www.scool.ch (materiale di formazione e carte dell'area della scuola)
- www.swiss-orienteering.ch

Partner

SVSS·ASEP·ASEF | upi | swiss olympic – for the spirit of sport

Per questo tema del mese:

swiss orienteering

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO,2532 Macolin

Autori: Swiss Orienteering (v. sopra), Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Ufficio federale dello sport UFSPO

Foto: Ueli Känzig, UFSPO

Illustrazioni: Thomas Hägler, Swiss Orienteering

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPO

© UFSPO