

Corsa d'orientamento – Lettura della carta: 0 come orientamento

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

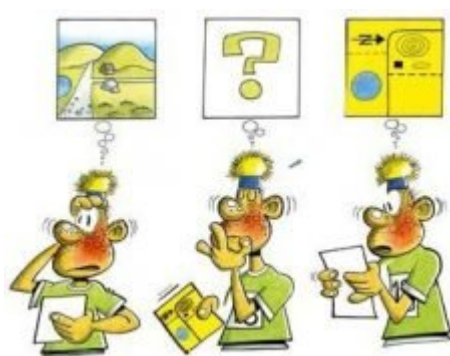
La lettura prospettiva e quella retrospettiva della carta sono due modi diversi di collegare a livello cognitivo la rappresentazione sulla carta con la realtà.

- 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.

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO