

Corsa d'orientamento: Treno di campagna

In questo esercizio gli allievi compiono un percorso ad occhi chiusi fra gli alberi. Poi, con gli occhi aperti, cercano di tornare al punto di partenza correndo il più velocemente possibile.

Formare dei gruppi. Il primo corridore di ogni squadra rappresenta la locomotiva. Dietro di lui «i vagoni» si tengono per mano e avanzano alla cieca (occhi bendati). Le locomotive trainano i loro vagoni facendo uno slalom fra gli alberi. Al segnale i vagoni si scoprono gli occhi e corrono il più velocemente possibile verso il punto di partenza. Quale locomotiva riesce a non perdere alcun vagone?



Variante

più difficile

Il docente stabilisce un segnale in codice: un colpo di fischietto rappresenta il nord, due il sud, tre l'est e quattro l'ovest. I corridori si spostano in gruppo secondo le indicazioni dell'insegnante.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO