

# Atletica – Circuiti: Corsa d'orientamento – Resistenza/Forza (11-15 anni)

Grazie a questa corsa d'orientamento i giovani imparano anche ad assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Degli esercizi specifici per la velocità e la forza sono il tema centrale di questo allenamento.



## Scarica il circuito

- [Allenamento: Corsa d'orientamento – Resistenza/Forza \(11-15 anni\)](#)(pdf)

## Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Età: 11 – 15 anni
- Livello: avanzati e esperti

- Luogo: interno

## Obiettivi d'apprendimento

- Introduzione: assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Migliorare la capacità di prendere decisioni. Sviluppare la qualità e la velocità delle decisioni prese. Perfezionare la capacità di memorizzare cartine e punti.
- Parte principale: intensità elevata, tensione corporea e varietà.
- Ritorno alla calma: consolidare la conoscenza dei simboli.

## Documenti

L'opuscolo «OL-Training in der Halle» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra, disponibile solo in tedesco) può essere ordinato all'[online shop](#). Alcuni materiali per gli esercizi possono anche essere scaricati direttamente dalla pagina di [www.swiss-orientering.ch](http://www.swiss-orientering.ch)

---

Fonte: Manuel Hartmann, responsabile G+S Corsa d'orientamento (fonte: fascicolo «OL-Training in der Halle»)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**