

Corsa d'orientamento: Una disciplina sia fisica che mentale

Questo sport praticato nella natura sollecita sia il corpo sia la mente e si presta molto bene per una lezione di educazione fisica o per un allenamento alternativo. Queste lezioni aiutano i bambini in età scolastica a scoprire la corsa d'orientamento.

Chi pratica la corsa d'orientamento si sente a suo agio in mezzo al bosco o in zone impervie, lontano dal grande pubblico e dall'enormità degli stadi. Il suo ambiente è la natura, i suoi strumenti sono una cartina e una bussola.

Per seguire le orme di un'atleta svizzera d'eccezione come Simone Niggli bisogna cominciare dall'inizio. Gli insegnanti sono invitati ad introdurre progressivamente gli allievi ad una disciplina che richiede sia buone capacità fisiche che mentali. .



1 Lezione «Staffetta» e le lezioni introduttive «G+S-Kids»

Esercizi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO