

# Percezione dello spazio: La corsa d'orientamento

Gli allievi devono effettuare diversi tipi di percorso, se possibile nel bosco, per ridurre al minimo l'effetto dei punti di riferimento lontani.

Tutte le forme di corsa sono interessanti, ma:

1. bisogna imparare a leggere la carta, ovvero sapere a cosa corrispondono i simboli che vi sono riportati e confrontarli a ciò che si vede sul terreno;
2. si inizierà di preferenza con corse a stella (raggiungere un punto, tornare alla partenza, partire per un altro punto, ritornare e così via) o in brevi circuiti (da 2 a 4 punti), allungando progressivamente le distanze;
3. si preferiranno le corse individuali per poter confrontare ognuno alle proprie difficoltà.



## Osservazioni:

- La pratica della corsa d'orientamento consente di apprendere a leggere lo spazio immobile, che corrisponde ad una base fondamentale della percezione dello spazio.
- La corsa d'orientamento lascia del tempo per analizzare lo spazio, contrariamente ad altri sport (snowboard, canoa, ecc.).

**Materiale:** materiale di corsa d'orientamento, punti di controllo, ecc..



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO