

## Inserto pratico 52: Corsa d'orientamento

**È nei boschi deserti e discosti, lontani dai rumori e dall'agitazione degli stadi che gli specialisti della corsa d'orientamento si sentono a loro agio. Il loro universo si chiama natura e i loro strumenti sono una cartina e una bussola.**

La corsa d'orientamento (CO) è una disciplina sportiva di origine scandinava che normalmente si svolge nei boschi. Essa stimola sia il corpo che la mente e s'inserisce perfettamente nelle lezioni di educazione fisica a scuola.

Il compito di chi la pratica consiste nell'effettuare, con l'ausilio di una cartina e di un compasso, un circuito composto di diversi punti di controllo secondo un ordine prestabilito. Questi punti sono indicati con precisione su una cartina speciale molto dettagliata. L'itinerario non è fissato, perché il corridore deve essere in grado di scegliere in ogni momento la strada che gli permetterà di giungere all'arrivo il più rapidamente possibile.



### Motivazione sempre presente

Questo sport si rivolge ad un ampio pubblico, dal dilettante all'atleta di punta. Ragion per cui la CO si presta particolarmente bene ad essere introdotta a scuola. La scoperta dei punti di controllo nella natura con, quale unico aiuto, le proprie capacità e qualche indicazione relativa al terreno tiene alta la motivazione. L'obiettivo principale non è tanto quello di superare un avversario quanto di cogliere una sfida e portarla a termine con successo. Degli argomenti, questi, che rientrano anche negli obiettivi da raggiungere in altre materie.

### Scoprire divertendosi

Con questo inserto pratico, vogliamo incoraggiare gli insegnanti ad introdurre progressivamente gli allievi ad una disciplina sportiva che stimola sia il lavoro cerebrale sia quello motorio. Gli esercizi presentati nelle pagine seguenti aiutano a sviluppare il potenziale emotivo e di condizione fisica, nonché le capacità di coordinazione e tattico-mentali proprie all'allenamento della corsa d'orientamento.

Nella seconda parte dell'inserto sono illustrate le forme globali di gioco per bambini di età inferiore ai dieci anni e altre destinate ai più grandicelli. Le forme a staffetta spiegate nelle ultime pagine servono a risvegliare l'interesse nei confronti di una prestazione di squadra. Questi esercizi rientrano in ogni programma d'insegnamento perché stimolano il buonumore. Un'ultima cosa: non esitate ad uscire dalla palestra per scoprire nuovi spazi insieme ai vostri alunni. Il gioco vale davvero la candela.

[Inserto pratico 52: Corsa d'orientamento](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**