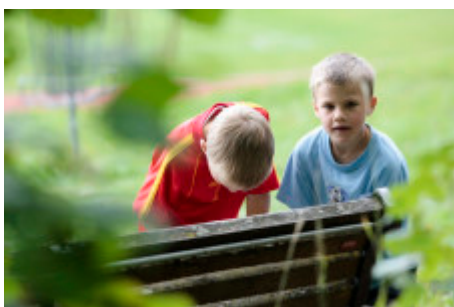


Corsa d'orientamento: Un toccasana per corpo e mente

È nei boschi deserti e discosti, lontani dai rumori e dall'agitazione degli stadi che si pratica la corsa d'orientamento. Non occorre essere degli specialisti per cercare i punti di controllo. Sono sufficienti una cartina e una bussola per portare a termine l'itinerario previsto.

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



Una cartina, una bussola e via...

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 si presta particolarmente bene ad essere introdotto a scuola. Scoprire 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.

[Qui trovi altri contenuti sulla corsa d'orientamento](#)

Scoprire divertendosi



Muoversi in gruppo è più stimolante!

Gli insegnanti, perciò, vanno incoraggiati ad introdurre progressivamente gli allievi ad una disciplina sportiva che stimola sia il lavoro cerebrale sia quello motorio. Per preparare gli alunni esistono degli esercizi specifici, alcuni destinati a bambini di età inferiore ai dieci anni e altri per i più grandicelli, che 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.

Ma ci sono anche delle forme a staffetta che servono a risvegliare l'interesse nei confronti di una prestazione di squadra e, nel contempo, regalano sorrisi e buonumore. Un ultimo consiglio: non esitate ad uscire dalla palestra per scoprire nuovi spazi insieme ai vostri alunni. Ne vale davvero la pena.

Attenzione, pericolo zecche!

All'aperto, in boschi, campi e prati, soprattutto durante la bella stagione si celano dei rischi come ad esempio le punture delle zecche, dei minuscoli insetti che possono trasmettere delle malattie pericolose (borelliosi di Lyme o meningite). Per evitare di fare brutti incontri, dunque, è necessario rispettare alcune regole di base. Questi consigli vanno comunicati ai genitori nel caso in cui ci si recasse regolarmente nel bosco o nei campi con la propria classe.

- Controllate che i bambini indossino degli **abiti** adatti (vestiti chiusi con maniche lunghe e pantaloni lunghi).
- Nel caso in cui abitaste in una **zona a rischio**, dovrete discutere con il vostro medico sull'eventualità di sottoporvi ad una vaccinazione contro le punture di questi insetti.
- Una volta rientrati, **cercare la traccia** di eventuali zecche sul corpo dei bambini. Questi insetti sono molto piccoli e si spostano sia sui vestiti che sul corpo prima di trovare il posto più adatto per pungere.
- Controllare in particolar modo la testa, le ascelle, l'incavo delle ginocchia, il collo e la zona inguinale.

Per ulteriori informazioni e per dare un'occhiata alla cartina delle zone a rischio in Svizzera consultate il sito

www.zecken.ch

Obiettivo sicurezza

La corsa d'orientamento non è un'attività che comporta dei rischi, anche se è necessario rispettare un certo numero di regole per evitare cattive sorprese. Traffico: quali fonti di pericolo devo evitare quando preparo la cartina del percorso (strade molto trafficate, ferrovia, stand di tiro, ecc.)?

- **Terreno:** nelle vicinanze ci sono dei burroni, dei luoghi di disboscamento? Se sì, come evitarli?
- **Mi sono perso, cosa devo fare?** Il panico non consente di ragionare a mente lucida. Prima di ogni corsa, l'insegnante spiega l'atteggiamento da assumere nel caso in cui ci si dovesse perdere: ritornare all'ultimo punto di controllo situandosi sulla cartina o raggiungere un elemento di rilievo (incrocio, radura, margine del

bosco, ecc.) e una volta lì, riorientarsi.

- **Animali:** in linea di massima non rappresentano alcun pericolo. Per le zecche consultare il riquadro precedente.
- **Attività:** i pericoli inerenti la corsa nella natura possono essere ridotti fornendo indicazioni chiare sul terreno (limiti), sul tempo (ritorno al più tardi alle...), formando delle coppie o dei piccoli gruppi, e prevedendo uno o più pattugliatori sul percorso.
- **Infortuni:** gli incidenti gravi sono rari nella CO. In ogni caso bisogna prevedere la cassetta del pronto soccorso con il necessario per medicare graffi, tagli o piccole ferite.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO