

Tema del mese 04/2019: Corsa d'orientamento – Orientarsi in sicurezza

Il manuale didattico Corsa d'orientamento G+S, NORDA e un altro fascicolo didattico – it'sCOOL di Swiss Orienteering – mostrano come la formazione dei bambini possa essere adattata al livello di ciascuno. Questi supporti contengono numerosi fogli di lavoro e altri tipi di materiale. Il presente tema del mese funge da guida per introdurre i bambini alla corsa d'orientamento e segue la struttura del materiale didattico menzionato sopra.



La corsa d'orientamento è uno sport di origini scandinave che si pratica in mezzo alla natura. Richiede un coinvolgimento equivalente da parte di corpo e mente ed è ideale per le lezioni di educazione fisica. Chi pratica la corsa d'orientamento deve raggiungere un certo numero di postazioni in una determinata sequenza con l'ausilio di carta e bussola. Le postazioni sono segnalate con precisione su una carta dettagliata. Il percorso che conduce alle postazioni non è invece specificato, ciò che obbliga l'atleta a dover scegliere continuamente l'itinerario meno impegnativo per poter raggiungere il traguardo. Riuscire a trovare ogni postazione in mezzo alla natura, contando solo sulle proprie capacità e sulle caratteristiche del terreno, è un'esperienza molto stimolante.

Raggiungere, non cercare

Grazie agli esercizi tratti dalla serie di nuovi manuali didattici G+S e dal manuale «it'sCOOL» di Swiss Orienteering i bambini si staccano dalla mera attività di ricerca delle postazioni di C.O. e imparano piuttosto a raggiungerle correttamente con l'ausilio della carta. Gli esercizi, sia quelli che permettono di riconoscere i simboli che di capire le immagine riprodotte sulla carta, devono essere ludici e stimolanti.

Per permettere agli allievi di raggiungere senza difficoltà le varie postazioni occorre introdurli progressivamente alle nuove competenze. Il presente tema del mese mostra in quali aree di competenza è utile allenare le fasi F1 e F2 insieme ai bambini e presenta anche alcuni esercizi delle fasi T1 e T2. Il contenuto si rivolge ai monitori di società sportive ma può anche fornire validi spunti agli insegnanti.

Tema del mese

- [Orientarsi in sicurezza](#) (pdf)

Articoli

- [Verso la corsa d'orientamento – C.O. FTEM](#)
- [Gli ambiti di competenza della C.O.](#)

Pratica

- [Simboli e colori](#)
- [Direzione e bussola](#)
- [Lettura della carta](#)
- [Scelta del percorso](#)
- [Approccio con i rilievi](#)

Lezioni

- [Imparare a riconoscere i simboli e i colori della carta di C.O.](#)
- [Imparare a orientare correttamente la carta](#)

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO