

AVVIAMENTO ALL'ORIENTEERING

4

con ragazzi di **10 - 12** anni



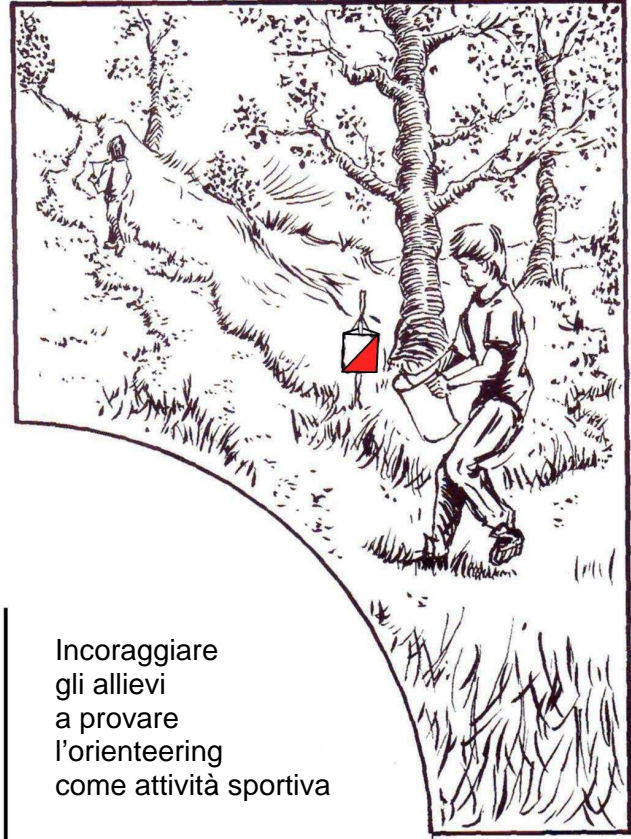
**Programma di lavoro per insegnanti
delle scuole primarie**

di Carol Mc Neill e Tom Renfrew
Illustrazioni di Ian Whalley
Traduzione di Luca Crespan - 2007

OBIETTIVI



Insegnare
le capacità
di lettura della carta
come aiuto
per la navigazione



Incoraggiare
gli allievi
a provare
l'orienteeering
come attività sportiva



Sviluppare
l'autofiducia e
la sicurezza
in sé stessi
prendendo
decisioni
di successo



Dimostrare
che l'orienteeering
è uno sport
affascinante
e divertente

PERCORSI CODIFICATI IN BASE AI COLORI

Colore	Lunghezza (km)	Posizione dei punti	Tipo di tratto	Livello tecnico	Tempo previsto	Età	Standards di riferimento (junior)
	0.5 - 1.5	Lungo la corda		Facile	10'-15'	3-10	
Bianco	1 - 1.5	Principali linee conduttrici e incroci	Linee conduttrici. Nessuna scelta di percorso	Molto facile	15'-40'	6-12	Livello 1 M/F 10
Giallo	1 - 2.5	Linee conduttrici + particolari molto facili vicini	Linee conduttrici Piccole scelte di percorso Senza bussola	Facile	20'-45' Esordienti	8+ Esordienti	Livello 2 M/F 12
Verde	2 - 3.5	Linee conduttrici minori + semplici particolari puntiformi	Scelte di percorso Utilizzo di particolari vicini ai punti di controllo	Medio	35'-55'	10+	Livello 2 M/F 14
Rosso	3 - 5	Particolari puntiformi ovvii o curve di livello vicine a linee conduttrici	I tratti dovrebbero essere più facili all'inizio del percorso	Medio	50'-80'		Livello 3 M/F 16
Blu	4 - 6	Piccoli particolari puntiformi + curve di livello	Bussola di precisione + curve di livello Fisicamente impegnativo	Difficile	35'-55'		
Viola	4.5 - 6.5			Difficile	50'-75'		
Nero	6.5+			Difficile	60'-85'		

Al termine di questo percorso di avviamento all'orientering, agli allievi farà sicuramente piacere partecipare ad una piccola gara. Questo permetterà loro di mettere in pratica quello che hanno imparato. Informazioni sul calendario delle gare possono essere trovate sul sito della FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento): www.fiso.it.

Di solito alla maggior parte degli allievi sono necessarie almeno una decina di partecipazioni su un percorso giallo per acquisire la confidenza e la tecnica necessaria per passare al percorso verde. I bambini di 12 anni ed anche meno dovrebbero ad ogni modo essere in grado di completare il percorso della loro fascia d'età in una gara giovanile.

CONSIGLI PER GLI AGONISTI:

- 1 – Leggete la mappa in anticipo: saprete sempre cosa vi verrà incontro.
- 2 - Quando cambiate direzione, ricordatevi di mantenere la cartina orientata.
- 3 – Pensate prima di correre
- 4 – Mantenete il nord della bussola parallelo al nord della cartina.
- 5 – Tenete sempre la bussola orizzontale.
- 6 – Controllate il codice della lanterna prima di punzonare.
- 7 – **Leggete costantemente la cartina.**
- 8 – Punzionate con cura nell'apposita casella.
- 9 – Se vi perdetevi, fermatevi e provate a rilocalizzarvi. Non proseguite.
- 10 – **Leggete costantemente la cartina.**
- 11 – Passate sempre per il traguardo.
- 12 – Alla fine della gara, disegnatte sempre sulla cartina il vostro percorso.
- 13 – Divertitevi con l'orientering

1 – ORIENTEERING LUNGO LA LINEA

IN UN PARCO O NEL BOSCO

OBIETTIVI

- **Incoraggiare gli allievi a mantenere un contatto continuo con la mappa**
- **Mantenere la mappa orientata**

Preparazione:

Disegnate un percorso circolare seguendo delle linee conduttrici (per lo più sentieri) con molti cambi di direzione e lungo circa 800 metri. Non più lungo, perché la sua esecuzione richiede molta concentrazione. Posizionate da 3 a 6 lanterne su particolari distintivi lungo il percorso.



Assicuratevi che la prima lanterna sia vicina all'inizio del percorso.

Disegnate sulla mappa una linea rossa che indichi agli allievi il percorso che devono seguire. Non segnate i punti di controllo sulla mappa. I bambini trovano questo esercizio abbastanza difficile perché sono abituati a correre liberamente fino a quando non vedono la lanterna. Con questo esercizio devono invece leggere costantemente la mappa.

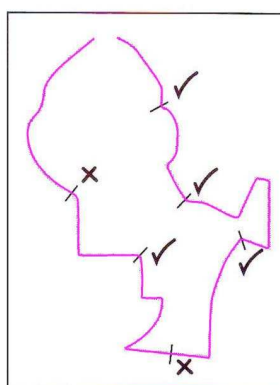
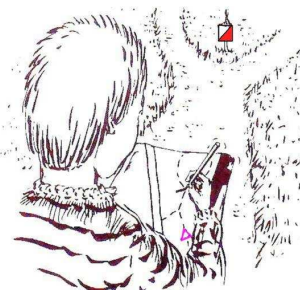
Esecuzione:

1. Fate una passeggiata sul terreno per aiutare il gruppo a familiarizzare con la mappa ed il terreno circostante. Ripassate le modalità di orientamento della mappa.

Illustrate l'obiettivo dell'esercizio. Ogni allievo dovrà seguire il percorso disegnato con la linea rossa sulla mappa. Se seguirà il percorso correttamente, troverà le lanterne e ne indicherà la posizione sulla mappa con un pennarello. Mostrate agli allievi come tenere in mano la mappa e seguire con il pollice gli spostamenti.



2. Posizionate il pollice sulla partenza e portate il gruppo lungo la linea fino alla prima lanterna. Segnate sulla mappa la posizione di questa lanterna.



Consentite ai più bravi di continuare da soli fino alla successiva lanterna.

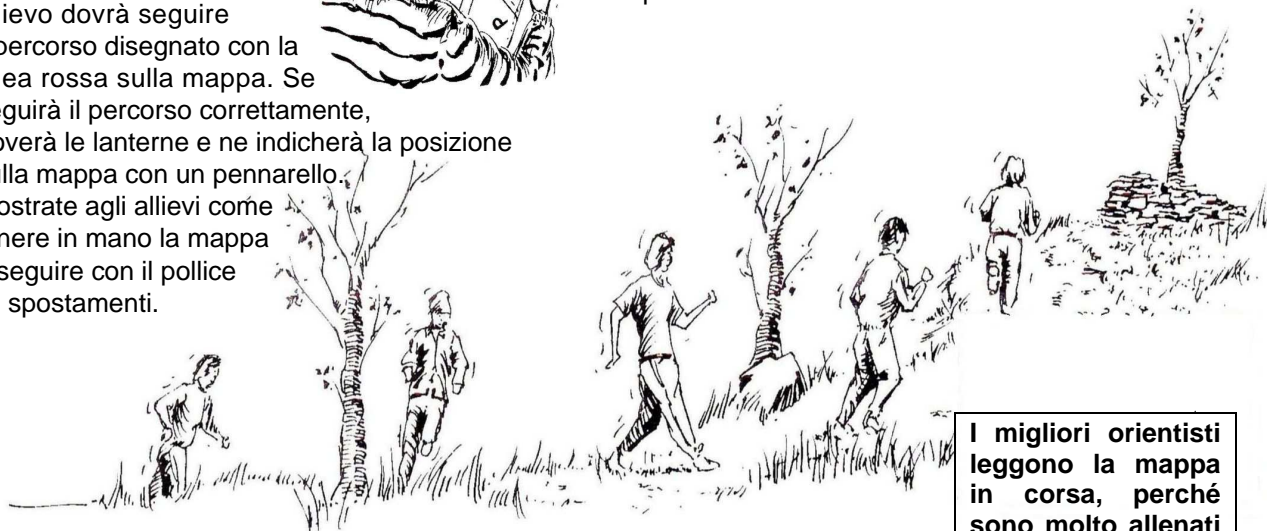
Se la segnano correttamente possiamo lasciarli continuare da soli fino alla fine.

Proseguite con il resto del gruppo, lasciando andare avanti gli allievi a mano a mano che prendono confidenza.

4. Controllate le mappe per vedere se le lanterne sono state indicate correttamente dagli allievi. Qualcuno potrebbe aver fatto qualche errore.

5. Tornate sul percorso assieme a tutto il gruppo. Controllate ad ogni lanterna che gli allievi siano in contatto con la mappa. Iniziate a leggere la mappa camminando o correndo lungo i sentieri. Tenere il segno con il pollice ci aiuta a farlo velocemente.

6. Prima di raccogliere le lanterne, rifare lo stesso percorso di corsa.



I migliori orientisti leggono la mappa in corsa, perché sono molto allenati e sanno sempre dove si trovano

2 – RILOCALIZZARSI

IN UN PARCO O NEL BOSCO – IN UN AMBIENTE SCONOSCIUTO

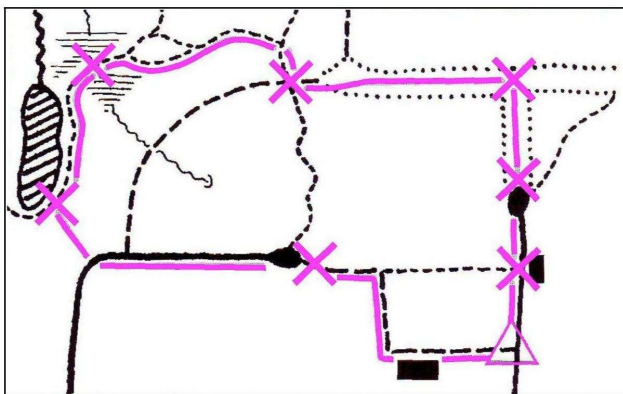
OBIETTIVI

- **Apprendere una strategia per rilocalizzarsi**
- **Aumentare la sicurezza nel bosco o in ambienti poco familiari**

Rilocalizzazione

Una delle più grandi paure dei bambini è quella di perdersi. Questo sentimento, tuttavia, si aggiunge all'eccitazione ed all'avventura suscitati dallo sport. Ed è immensamente gratificante essere in grado di rilocalizzarsi e continuare a trovare le lanterne.

In una gara di orientamento il segnale di emergenza per un'atleta infortunato o che si è completamente perso e che richiede aiuto è di 6 fischi lunghi con fischietto ripetuti ad intervalli. La risposta dei soccorritori è di sei fischi corti.



Preparazione

Preparate un percorso (di 1 km o anche meno) lungo i sentieri, che passi attraverso il maggior numero di biforcazioni possibili

Assistente: aiuta l'istruttore a gestire il gruppo

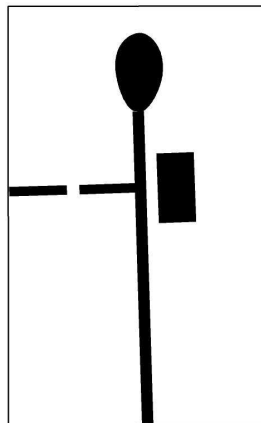
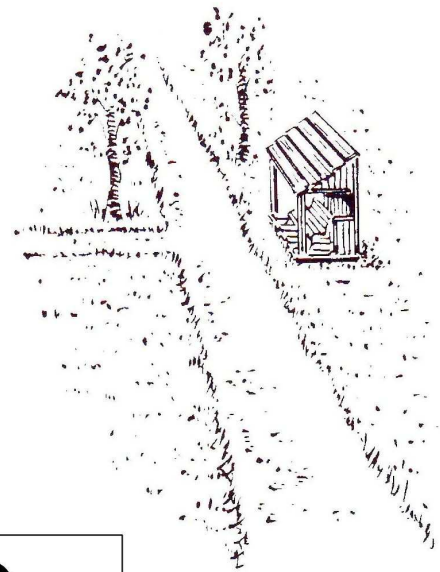
Esecuzione

1 – Spiegate l'esercizio. Guidate il gruppo attraverso la zona senza che gli allievi sappiano dove stanno andando.

Ad ogni fermata, chiedete agli allievi di utilizzare la mappa per individuare il punto dove vi siete fermati. Sottolineate il fatto che, se riescono a ricordare i particolari visti strada facendo, la rilocalizzazione sarà più semplice.

**TI SEI PERDUTO?
NON RIESCI A RILOCALIZZARTI?
Fermati di fianco al sentiero ed
aspetta che arrivi qualcuno.
NON PROSEGUIRE!**

2. Impugnate la mappa e identificate il punto di partenza. Poi **ORIENTATE** la mappa. Potete farlo senza sapere dove siete? **NO!** Avete bisogno di sapere dov'è il Nord. Usate la bussola e disegnate una grande freccia sul terreno. Orientate la mappa: il Nord della mappa dovrà corrispondere al Nord del terreno.



Osservate due particolari visibili e confrontateli sulla mappa, per es. una strada ed un edificio. Un incrocio di sentiero. Un torrente ed una strada. Essi possono essere confrontati solo se la mappa è orientata. Questa sarà la procedura da seguire ad ogni punto di localizzazione.

Guidate il gruppo lungo un percorso prestabilito. Gli allievi non dovrebbero guardare la mappa. Fermatevi dove due o più particolari si incrociano. Chiedete agli allievi quali particolari abbiamo incontrato dalla partenza fino a quel punto. Abbiamo superato qualche particolare significativo lungo il percorso?

3. Dividete il gruppo a coppie. Uno degli allievi descrive la scena circostante, per es. "Siamo ad un incrocio di strade con un ruscello da una parte ed uno spiazzo dietro il ruscello. Tutto attorno a noi ci sono degli alberi."

L' insegnante segna il NORD sul terreno. Gli allievi ORIENTANO le loro mappe confrontando i particolari del terreno con i dettagli della mappa.

4. Ripetete alcune volte questo esercizio, incrementando gradualmente le distanze e cambiando direzione tra una fermata e l'altra.

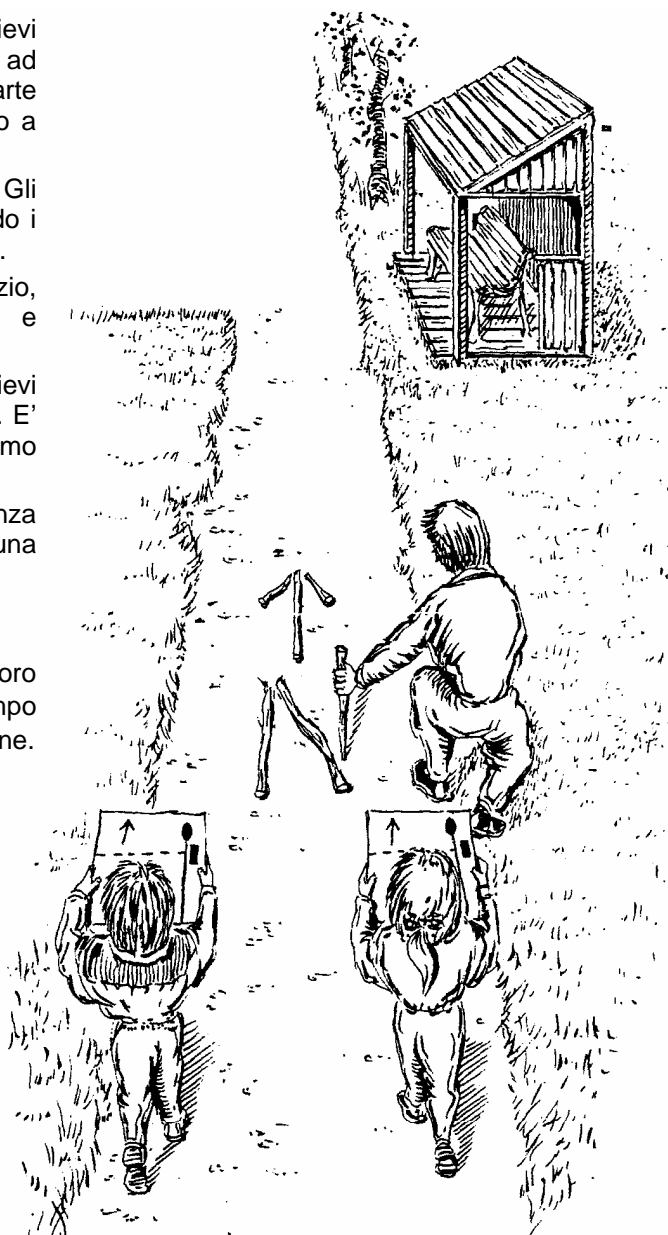
5. Alla fine verificate se qualcuno degli allievi riesce a indicare l'intero percorso sulla mappa. E' abbastanza difficile che ci riescano al primo tentativo.

6. Fate rifare il percorso agli allievi di corsa senza fermarsi. Scegliete un leader. Consegnate una cartina con segnato il percorso da seguire.

A seguire

Ogni settimana gli allievi possono registrare i loro allenamenti in termini di distanza, velocità e tempo impiegato. Esponete i loro risultati su un tabellone. Evidenziate i loro miglioramenti.

	Settimana 1	Settimana 2
Distanza	800m	1 km
Tempo impiegato	4min	8m 30 secs
Velocità	5 min/km	8.5 min/km



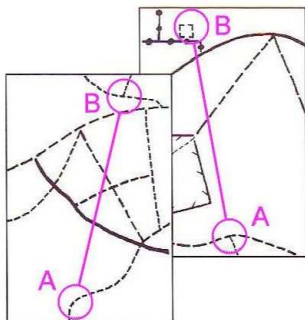
3 – SCELTE DI PERCORSO SU LINEE CONDUTTRICI IN UN PARCO O NEL BOSCO

OBIETTIVI

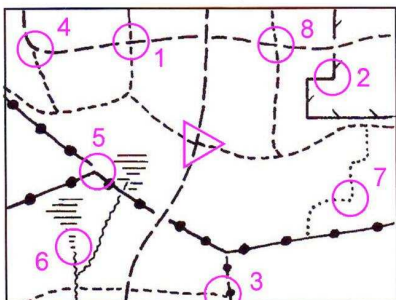
- **Enfatizzare l'importanza delle scelte di percorso**
- **Evidenziare i vantaggi dell'utilizzo di particolari lineari come linee conduttrici**

Preparazione:

Raccogliete una serie di mappe e disegnate dei cartoncini con un problema di scelta di percorso per ogni mappa. Proteggete i cartoncini con un adesivo trasparente. Ogni percorso dovrebbe comprendere da 2 a 4 particolari lineari differenti che colleghino ciascuna coppia di punti.



Individuate un'area dove sia possibile preparare un esercizio a stella con 2-3 linee conduttrici che colleghino il punto di partenza con ciascun controllo. Preparate 3 Carte Madri con segnati tutti i punti oltre alla base/partenza. Allegate una lista con la descrizione dei punti di controllo. Disegnate il punto di partenza su ciascuna mappa.



Assistente: posa i punti di controllo sul terreno, ognuno dei quali avrà un codice e un punzone.

Esecuzione:

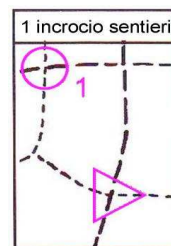
1. Utilizzate i cartoncini per una lezione basata sulla discussione delle scelte di percorso e sulle linee conduttrici.
2. Uscite in un parco o in un bosco e consegnate dei cartellini di controllo. Ogni allievo se lo legherà al polso.



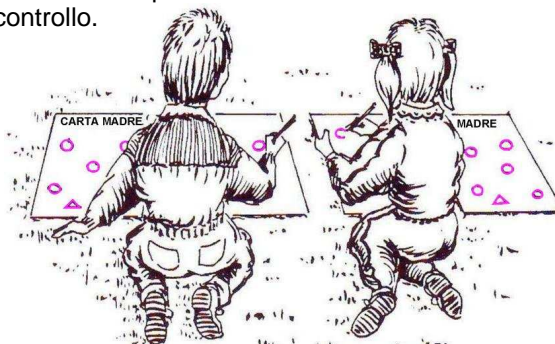
3. Spiegate come funziona l'esercizio a stella. Ogni partecipante deve ritornare alla partenza dopo aver trovato il punto di controllo. Assegnate un numero ad ogni allievo. Questo sarà il numero del punto che l'allievo dovrà copiare

e trovare per primo. Due o tre bambini alla volta copiano ognuno un controllo sulle loro cartine. L'insegnante controlla per sicurezza. Ogni allievo, prima di partire, descrive il percorso che seguirà.

Una freccia del NORD posata sul terreno faciliterà l'orientamento della mappa.



4. Ad ogni allievo che ritorna, controllate la punzonatura, quindi chiedetegli di copiare dalla Carta Madre il punto di controllo successivo e la sua descrizione. Prevedete per ogni allievo la ricerca da 3 a 5 punti di controllo.



5. Alla fine possiamo organizzare una piccola gara per vedere chi raggiunge i punti di controllo più velocemente: una coppia di allievi per ogni punto di controllo. Potrebbero partire assieme e ritornare per strade diverse. Calcolate poi quale è stata la coppia più veloce. Per es. Luca e Chiara - punto n.2 - 250m in 2' e 30" = 10 min/km.

4 – REALIZZIAMO UNA MAPPA

IN UNA ZONA FAMILIARE O NEL GIARDINO DELLA SCUOLA

OBIETTIVI

- **Migliorare lo spirito di osservazione**
- **Imparare ad identificare i particolari più importanti lungo un percorso**
- **Incoraggiare gli allievi a visualizzare e a memorizzare i percorsi leggendo la mappa**

Preparazione:

Preparate una Carta Madre con tutti i punti. Prendete nota dei codici di controllo. Posate i punti di controllo su particolari MOLTO FACILI. Disegnate il triangolo di partenza e un punto su ogni mappa, compreso il codice e la descrizione. Ogni allievo dovrebbe avere una mappa.

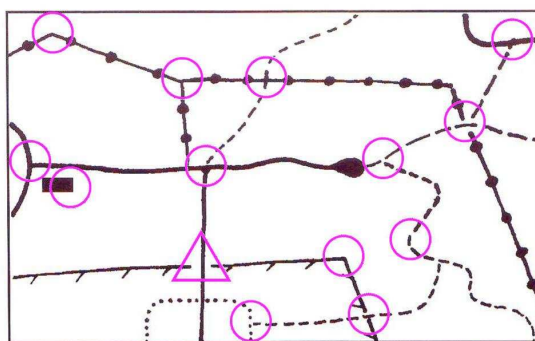
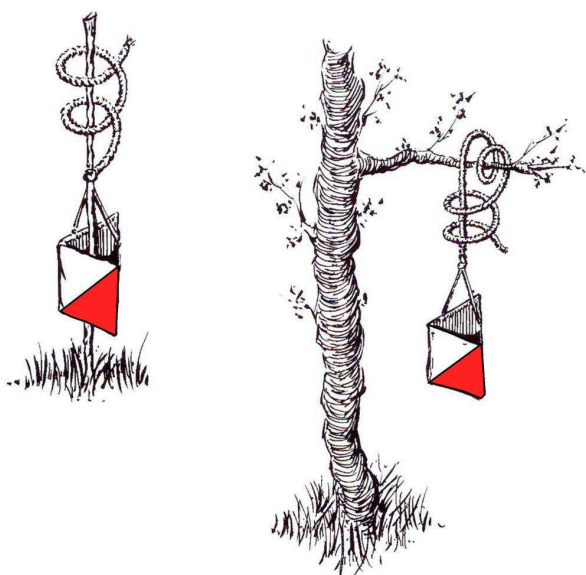
Assistente:

Aiuta i meno abili a posare i loro punti e disegna le loro mappe. Si assicura che le lanterne siano posizionate nel posto giusto.

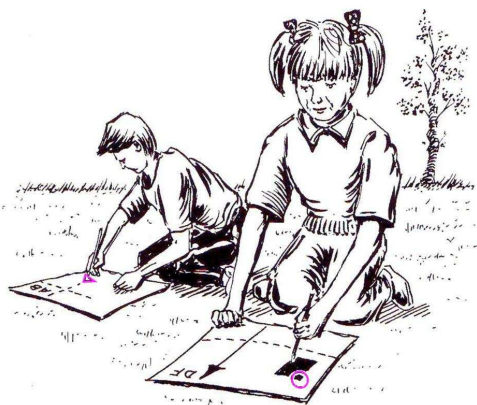
Esecuzione

1. Guidate il gruppo al punto di partenza portando con voi le lanterne, le matite colorate, carta, ecc. Spiegate come si svolgerà l'esercizio. A coppie (o individualmente) gli allievi usciranno sul terreno e poseranno una lanterna sul punto indicato nella loro mappa. Al ritorno disegneranno su una mappa pulita il punto dove hanno posato la loro lanterna. Quindi scambieranno la loro mappa con quella di un altro allievo e raccoglieranno la lanterna.

2. Distribuite le mappe e le lanterne. Mostrate come appendere le lanterne. Gli allievi quindi escono, trovano il particolare di riferimento, appendono la loro lanterna e ritornano al punto di partenza.



3. Ritirate le mappe e distribuite ad ogni allievo un foglio bianco. Su questo foglio ciascun allievo dovrà disegnare una bozza della mappa. Le bozze delle mappe dovrebbero contenere: la zona di partenza, la posizione dei punti, la descrizione, i codici, i particolari più importanti seguiti ed attraversati, e qualsiasi altra informazione utile.



4. Gli allievi usciranno (singolarmente o in coppia) sul terreno e ciascuno raccoglierà una lanterna usando la mappa disegnata da qualcun altro. Controllando il codice della lanterna si assicureranno di riportare indietro quella giusta. I punti più facili dovrebbero essere lasciati ai meno abili.

5. Verificate che tutti le lanterne e tutti gli allievi siano rientrate alla base!

Compiti per casa

Quanto tempo impiegate per correre 1 km? Utilizzate una pista di atletica o un percorso misurato per calcolarlo e per misurare quanto lontano riuscite correre in 1 minuto

5 – ORIENTEERING AI PUNTI D'ATTACCO

IN UN PARCO O IN UN BOSCO RICCO DI PARTICOLARI LINEARI

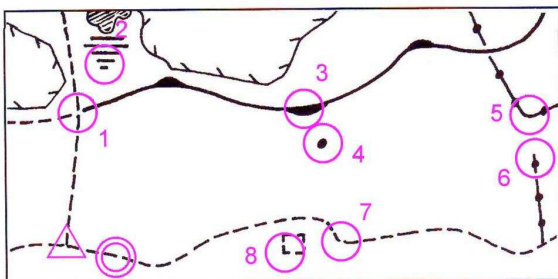
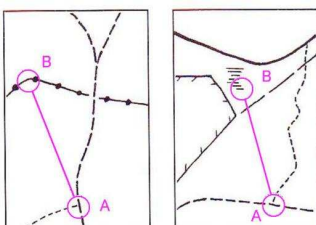
OBIETTIVI

- **Introdurre il concetto di punto d'attacco quando si effettuano delle scelte di percorso**
- **Utilizzare un punto d'attacco quando il punto è lontano dai sentieri o da particolari lineari**
- **Valutare i progressi dei nostri allievi**

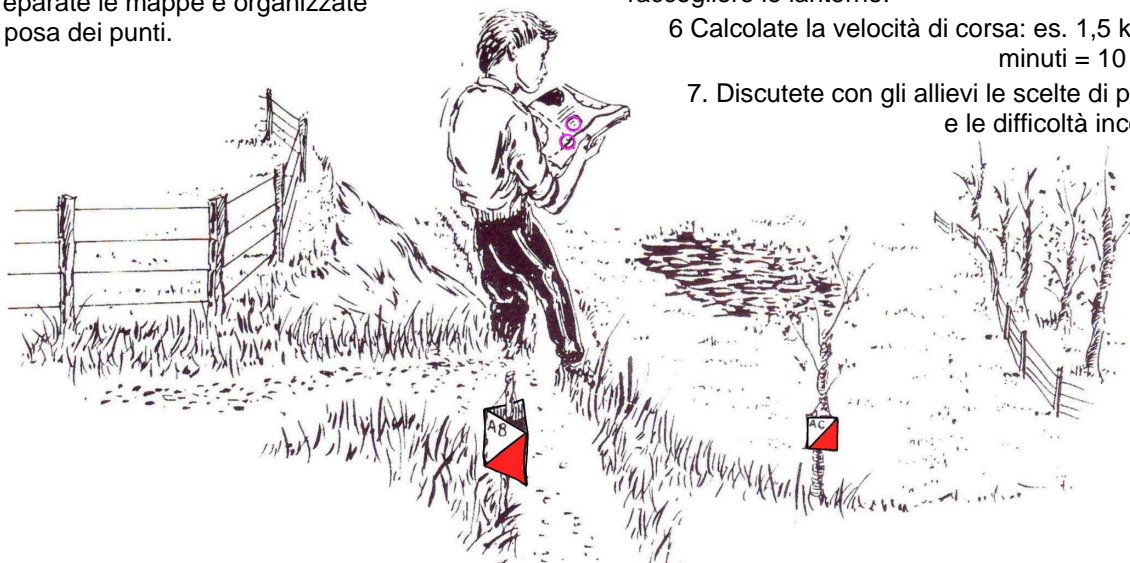
Preparazione:

Preparate un gioco sui punti d'attacco con i cartoncini.

Preparate un percorso di 1 - 1,5 km. con i principali punti di controllo su piccoli particolari in prossimità dei più vicini particolari lineari. Posate dei punti secondari su degli oggetti distinti lungo i particolari lineari. Questi saranno i punti d'attacco per trovare i punti principali. Con questo sistema gli allievi possono correre velocemente e allo stesso tempo leggere accuratamente la mappa, migliorando lo spirito di osservazione del terreno. Assicuratevi che la lanterna sia visibile, una volta che gli allievi abbiano orientato la mappa e guardato nella giusta direzione.



Se gli allievi non sono preparati a sufficienza per questo tipo di esercizio, consegnate loro le mappe con i soli punti lungo le linee conduttrici. Preparate le mappe e organizzate la posa dei punti.



Assistenti: Posano le lanterne, la partenza e l'arrivo. Osservano come si comportano gli allievi alle prese con le prime lanterne.

Esecuzione

1. In aula, spiegate agli allievi cos'è un punto d'attacco. I cartoncini del gioco possono servire a questo scopo. *Un punto d'attacco è un chiaro e preciso particolare vicino al punto di controllo e dal quale il punto può essere facilmente identificato.* Su un percorso scolastico, il punto può essere posato su un particolare come una radura, una palude o un masso vicino ad una linea conduttrice. Questo può essere difficile per i principianti, che non sono abituati a mantenere il contatto con la mappa. Essi devono decidere quando cominciare a guardare verso il punto di controllo, ed individuare un punto d'attacco li aiuterà a farlo.
2. In un parco o nel bosco, consegnate i cartellini di controllo e le cartine pre-disegnate. Spiegate come un punto di controllo può essere utilizzato come aiuto per trovare il punto successivo. Orientare la mappa ad ogni punto di controllo è una cosa molto importante.
3. Fate partire gli allievi a coppie o individualmente ad intervalli di circa due minuti, per evitare i gruppetti. Scrivete il tempo sul cartellino. Stabilite un tempo limite per concludere l'esercizio e, se necessario, una direzione di sicurezza.
4. All'arrivo, scrivete il tempo sul cartellino e calcolate il tempo impiegato.
5. Tirate a sorte chi, tra gli allievi, andrà a raccogliere le lanterne.
6. Calcolate la velocità di corsa: es. 1,5 km in 15 minuti = 10 min/km
7. Discutete con gli allievi le scelte di percorso e le difficoltà incontrate.

6 – INTRODUZIONE ALL'USO DELLA BUSSOLA

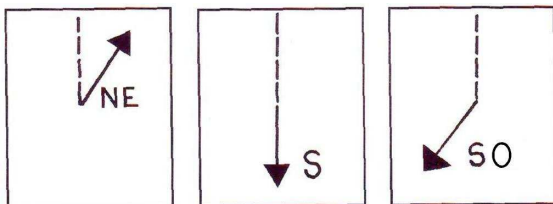
IN AULA

OBIETTIVI

- **Introdurre il concetto dell'uso della bussola come aiuto per la navigazione**

Preparazione:

Fate vedere agli allievi i tre tipi di bussola (vedi in ultima pagina). Preparare un set di cartoncini con disegnate le direzioni sugli otto punti cardinali (NORD-SUD-EST-OVEST-NE-NO-SE-SO).



Cartoncini Direzionali

Esecuzione

1. Mostrate agli allievi i tre tipi di bussola.

2. Distribuite il set di bussole. Passate in esame le bussole e mostratene i componenti.

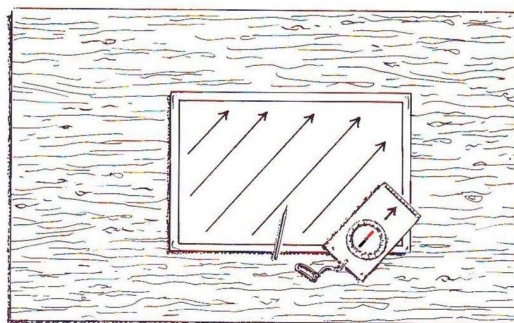
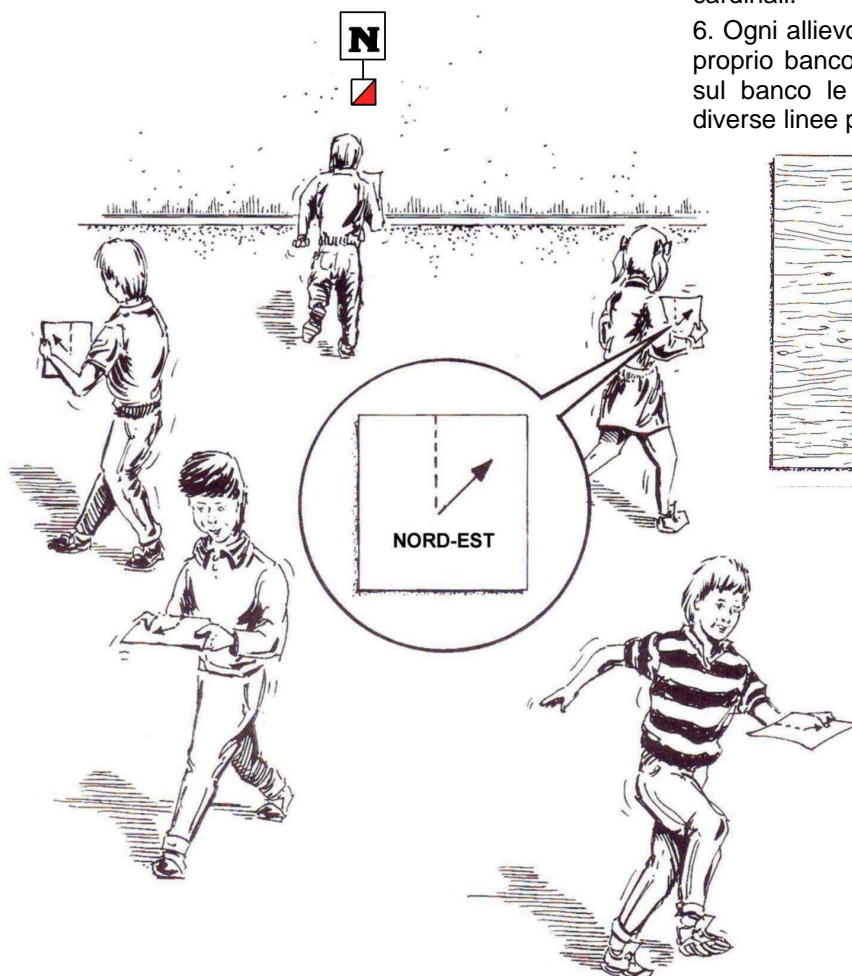
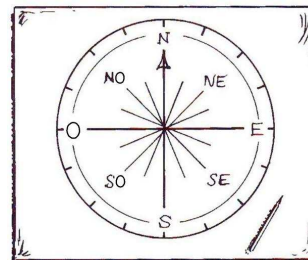
3. Fate disegnare una bussola agli allievi ed etichettatela.

4. Disegnate la rosa dei venti con gli otto punti cardinali.

5. Usate la bussola per trovare il Nord Magnetico in classe.

Quindi determinate uno ad uno gli altri sette punti cardinali.

6. Ogni allievo disegna su di un foglio la pianta del proprio banco e poi usa la bussola per disegnare sul banco le linee del Nord. Disegna in pratica diverse linee parallele indicanti il nord della mappa.



7. Date agli allievi ulteriori opportunità di stabilire i punti cardinali nella classe.

8. Spostatevi in una sala od in un'area più grande ed usate il set dei cartoncini di direzione. Assicuratevi che ogni allievo ne abbia uno. Indicate quale parte dell'area sia il Nord. I bambini corrono attorno girando le mappe ad intervalli frequenti, al fischio ogni bambino corre all'angolo od al punto indicato nel cartoncino. Mostrate loro come si allineano i cartoncini con il Nord per trovare la direzione corretta.

7 – ORIENTARE LA MAPPA CON LA BUSSOLA

IN UN PARCO

OBIETTIVI

- *Dimostrare che, quando la cartina è orientata, il Nord magnetico e il Nord della cartina sono allineati*

Preparazione:

Preparate un mini esercizio a stella con molti punti di controllo che possano essere raggiunti da differenti direzioni. Preparate una Carta Madre con tutti i punti. Disegnate la partenza e due punti di controllo sulle mappe degli allievi, per fare pratica in gruppo.

Assistente:

Posa le lanterne, aiuta l'istruttore alla partenza.

Esecuzione:

1. Distribuite i cartellini di controllo, le mappe e le bussole. Se utilizzate le bussole con il fermaglio, mostrate come vadano fissate lateralmente alla mappa.

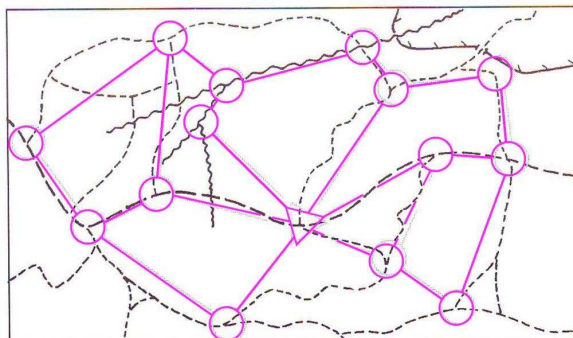
Prima ripassate gli insegnamenti della pagina a fianco, quindi mostrate al gruppo come orientare la mappa con la bussola.

2. Assieme a tutto il gruppo, visitate i due punti di controllo indicati sulle mappe, usando la bussola per orientare le mappe ad ogni punto di controllo. Ritornate al punto di partenza.

3. Spiegate l'esercizio a stella. Poi gli allievi si mettono in fila perché vengano loro assegnati due o tre nuovi punti di controllo da trovare. Assegnate ad ogni allievo un mini-percorso diverso.

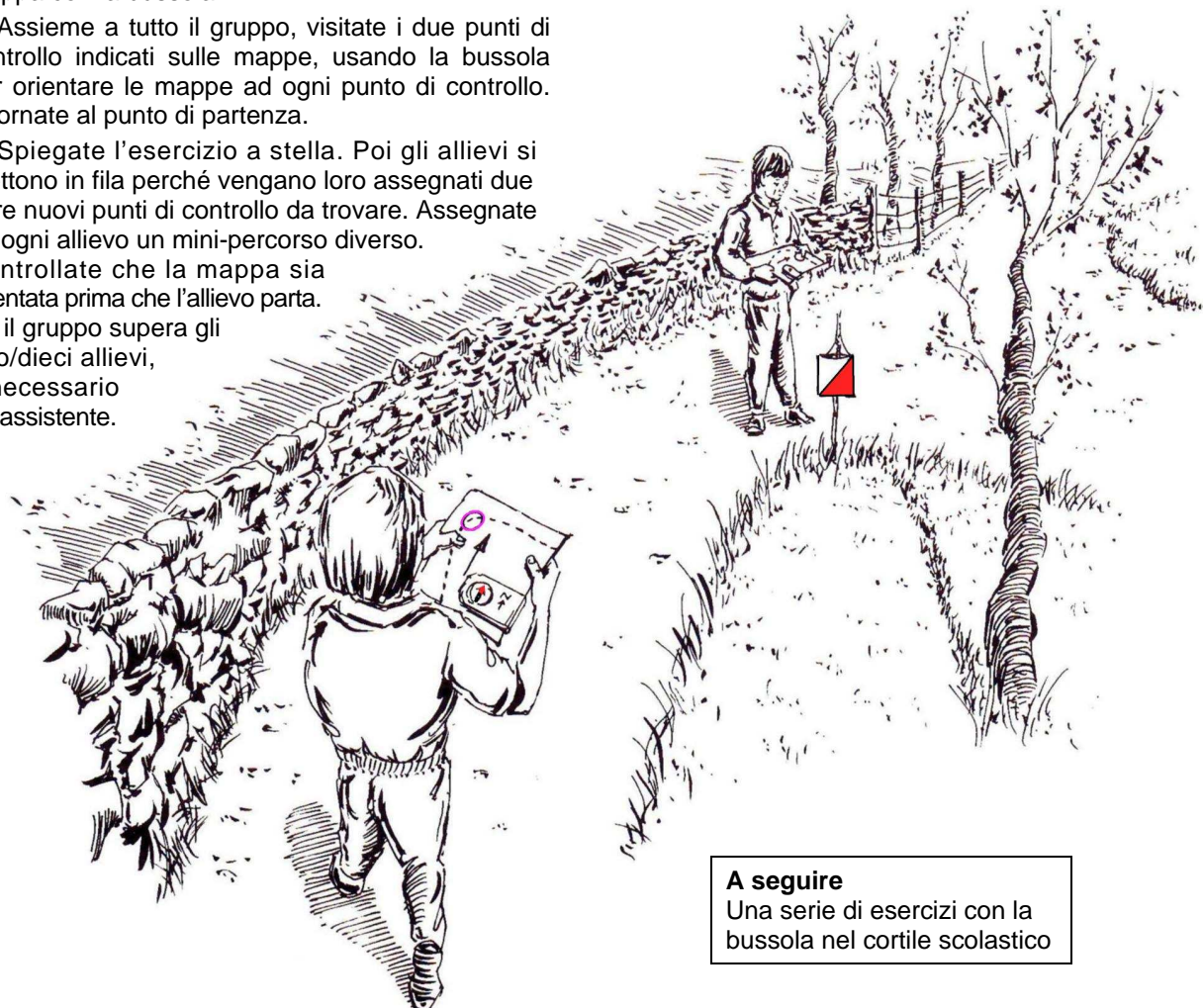
Controllate che la mappa sia orientata prima che l'allievo parta.

Se il gruppo supera gli otto/dieci allievi, è necessario un assistente.



4. Utilizzate gli ultimi quindici minuti per raccogliere le lanterne.

5. Gli allievi possono calcolare quanta strada abbiano percorso durante l'esercizio (es. 2.5 km in 50 minuti).

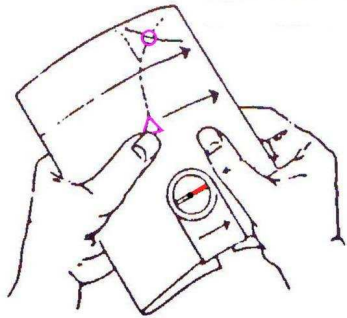


A seguire

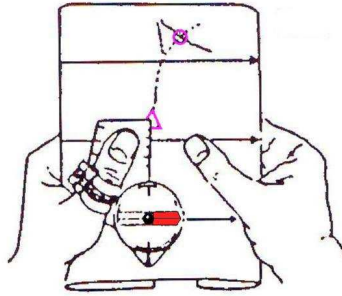
Una serie di esercizi con la bussola nel cortile scolastico

Pratica per l'insegnamento

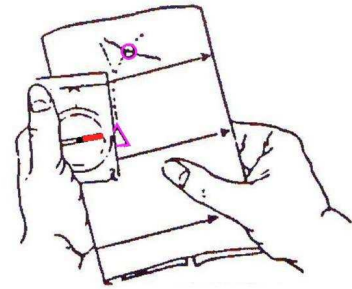
1. Individuate il Nord. L'ago magnetico punta sempre nella direzione Nord-Sud. Ovunque lo guardiate, e comunque lo giriate o ruotate, l'ago della bussola punta sempre a nord.
2. Piegate la mappa formando un riquadro che sia abbastanza piccolo da permettervi di tenere il pollice sulla posizione in cui vi trovate. Impugnate la mappa in modo da averla davanti a voi guardando dritto lungo la direzione che intendete seguire.



BUSSOLA A FERMAGLIO



BUSSOLA A DITO



BUSSOLA TRADIZIONALE

3 a. Bussola a fermaglio

Tenete la mappa fissa e usate entrambe le mani per seguire la rotta.

3 b. Bussola a dito

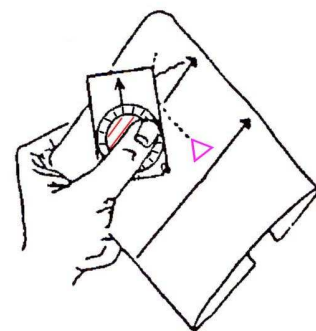
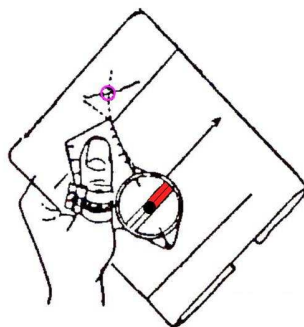
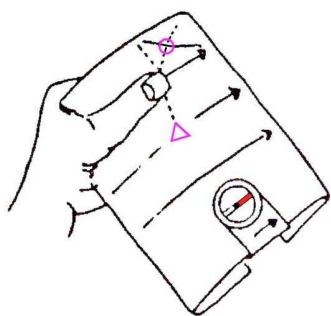
Posizionate il pollice e l'angolo della placca della bussola sulla posizione nella quale vi trovate. All'inizio usate anche l'altra mano per tenere fissa la mappa.

3 c. Bussola tradizionale.

Posizionate il bordo della bussola lungo la rotta che volete seguire. All'inizio usate entrambe le mani per tenere ferma la mappa.

4. Ruotate su voi stessi, con la mappa e la bussola fissi di fronte a voi, fino a che l'ago magnetico non sia parallelo ai meridiani della mappa. Ago del Nord della bussola = Nord della mappa.

5. State ora guardando lungo la direzione che volete prendere. Togliete la mano libera dalla mappa: procedete! La bussola tradizionale può essere tolta dalla mappa e tenuta nella mano libera se preferite.



6. Continuate a leggere la mappa tenendo il pollice fisso sulla vostra posizione. Quando il percorso cambia direzione, spostate il pollice e ruotate la mappa in modo da guardare dritto lungo la direzione che intendete seguire. Controllate che l'ago del Nord della bussola punti al Nord della mappa.

Osservazioni

Mantenete sempre la mappa e la bussola orizzontali, per permettere all'ago di ruotare liberamente. Tenete mappa e bussola all'altezza della cintura.

8 – VALUTAZIONE DELLE DISTANZE

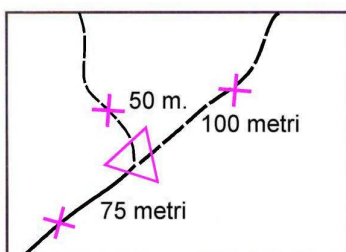
NEL GIARDINO DELLA SCUOLA O IN UN PARCO

OBIETTIVI

- **Associare il concetto di scala con le distanze sul terreno**
- **Stabilire a cosa corrisponde percorrere 100 m sul terreno**
- **Introdurre la tecnica del conteggio dei passi come metodo di misurazione precisa delle distanze**

Preparazione

Individuate un'area adatta. Misurate tre distanze da un punto di partenza: 50, 75 e 100 metri. Potete utilizzare un nastro colorato o una lanterna per identificare sul terreno le tre distanze.



Esecuzione

1. Portate il gruppo alla partenza. Dite loro di correre la distanza di 50 metri e ritornare. Chiedete loro di indovinare la distanza percorsa prima di confermare se sono o meno 50 m. Ripetete la stessa cosa con il tratto di 100 m e quindi con quello di 75 m.

2. Contare i passi è il modo più preciso per misurare le distanze percorse sul terreno. Molti orientisti d'élite contano i passi tutto il tempo. Prima però bisogna sapere quanti doppi passi ogni atleta impiega per coprire 100 m. Un buon metodo è quello di misurare la distanza di 100 m. prima al passo e poi di corsa.

3. Mostrate agli allievi come contare i "doppi passi" camminando, numerando ogni altro passo e mantenendo sempre la stessa falcata. Ogni allievo cammina poi per 100 metri e ritorna contando i doppi passi impiegati. Poi registra il risultato su un foglio. Ripetono infine l'esercizio al ritmo di corsa lenta.

4. Usando le altre due distanze di 50 e 75 metri, chiedete agli allievi di stimare il numero dei loro passi, quindi verificatelo su ogni distanza. Questo può essere fatto sia camminando che correndo.



5. Sulla via del ritorno, chiedete agli allievi di usare la scala della cartina per calcolare le distanze tra un particolare e l'altro stimando i loro passi. Incoraggiate gli allievi a controllare la scala della cartina prima di usarla e ad abituarsi a contare i passi.

Orienteering – Conteggio dei passi		
Nome		
	Al passo	Di corsa
100 metri		
50 metri		
25 metri		

9 – ORIENTARSI CON LE CURVE DI LIVELLO

NEL GIARDINO DELLA SCUOLA O IN UN PARCO

OBIETTIVI

- **Far conoscere le curve di livello come aiuto supplementare per orientarsi**

Preparazione

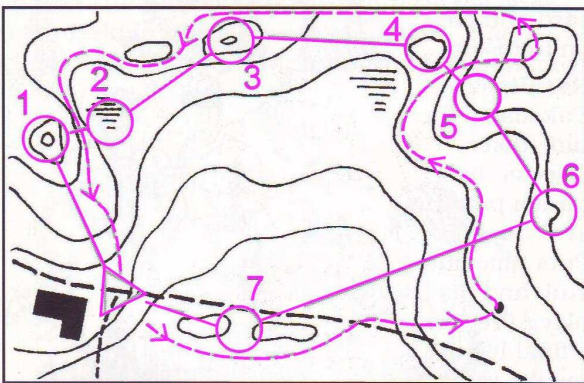
Fate una breve introduzione in classe sulle curve di livello. Poi uscite e visitate una zona con curve di livello chiare e distinte. Pianificate una passeggiata con la mappa e un breve percorso (0,5–1 Km) con alcuni punti di controllo sulle curve di livello. Preparate una descrizione punti usando particolari collegati alle forme del terreno quali: cima collina, cocuzzolo, scarpata, naso, avvallamento, ecc.

Assistente

Perlustra la zona del percorso e presta assistenza durante la passeggiata con la mappa.

Esecuzione

1. Passeggiata con la mappa: guidate il gruppo mostrando esempi di forme e pendii.



2. Dimostrate praticamente come orientare la mappa osservando le forme del terreno. Navigare verso i particolari usando le curve di livello.

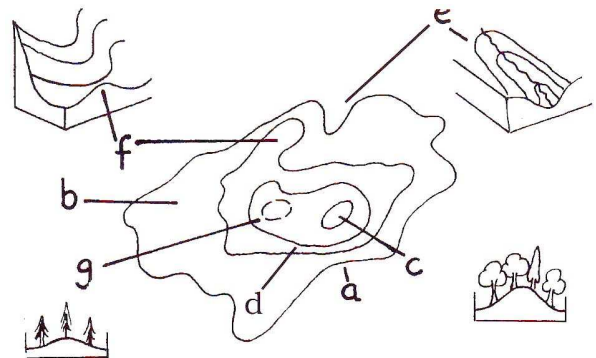
3. Portatevi all'inizio del percorso. Fate partire gli allievi a intervalli l'uno dall'altro. I punti di controllo dovrebbero essere abbastanza vicini tra loro e le forme del terreno chiare e distinte. Es. tratto 1-2: scendete lungo il pendio fino al piede della collina;

tratto 2-3: in cima alla seconda collina;
tratto 3-4: una collina su un'area piatta lungo il pendio.



Indicate una direzione di sicurezza e fate in modo che un vostro assistente perlustri l'area.

4. Una volta tornati, gli allievi disegnano i loro percorsi e descrivono quali forme del terreno hanno usato per raggiungere le lanterne.



a. Curve di livello **molto vicine** indicano una pendenza accentuata del terreno

b. Curve di livello **distanziate** tra loro indicano una pendenza graduale o un terreno quasi piatto

c. Una curva di livello **ad anello** indica una collina

d. **Tante più** curve di livello ci sono, **tanto più alta** sarà la collina

e. Un **avvallamento** è indicato da una linea curva che punta dalla parte della salita.

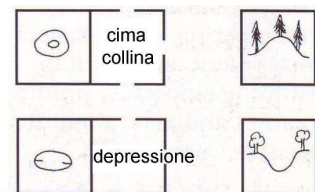
f. Una **cresta** o un crinale è indicato da una curva di livello a forma di naso.

g. Una **linea tratteggiata** (curva di livello intermedia) aiuta a migliorare la rappresentazione delle forme del terreno.

A seguire

Realizzate dei modelli di curve di livello a scuola

Usate i cartoncini del gioco



10 – ORGANIZZIAMO UNA GARA SCOLASTICA

OBIETTIVI

- **Promuovere l'orienteeing come sport, dando agli allievi la responsabilità di progettare un percorso e di organizzare una piccola gara scolastica**

Assegnate ad alcuni allievi il compito di pianificare ed organizzare l'evento. Tutti gli altri prenderanno parte alla gara come concorrenti. In alternativa, il gruppo potrebbe organizzare una gara per un'altra classe.

Segreteria (minimo 2 persone)

Distribuisce le mappe, i cartellini, le descrizioni dei punti e assegna i tempi di partenza. Registra i nomi dei concorrenti su un foglio ad intervalli di uno o due minuti.



ISCRIZIONI			
Start	Nome	Start	Nome
00	/	31	STEVE
01	ANNE	32	VICKY
02	JOHN	33	DAVID
03	SUSAN	34	JOHN
04	MARTIN	35	

Partenza (2 persone)

Controllano la lista dei partenti e poi la passano ai giudici d'arrivo. Chiamano i concorrenti 2 min prima del via. Fanno partire i concorrenti al minuto esatto.

Arrivo (2 persone)

Prendono i tempi di arrivo e li scrivono sul cartellino di controllo, che trasmettono ai giudici d'arrivo.

Giudici d'arrivo (2 persone)

Calcolano il tempo impiegato. Controllano che le punzonature siano corrette. Preparano la classifica finale.



Controllore (Insegnante)

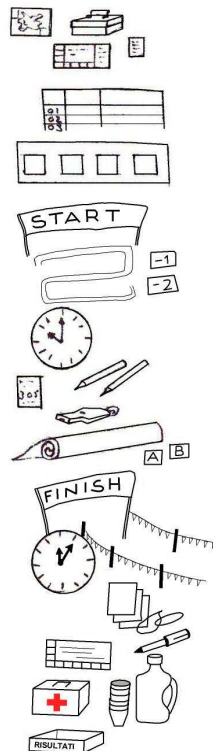
Controlla tutti gli aspetti dell'evento; procura le mappe ed i materiali necessari.

Organizzatori

Richiedono i permessi per organizzare l'evento, raggruppano i materiali, seguono l'evolversi dell'evento. Redigono le classifiche e le inviano ai giornali locali.

Tracciatore

E' in stretto contatto con il controllore nella scelta della zona di gara; decide dove saranno la partenza e l'arrivo. Traccia il percorso: un percorso giallo di 1,5 km con 6-8 punti di controllo, usando le lanterne tradizionali con i punzoni ed i codici numerici. Posa le lanterne, prepara la Carta Madre e la descrizione punti.



Assistente

Spiega ai concorrenti cosa debbono fare prima della gara, poi collabora in partenza.

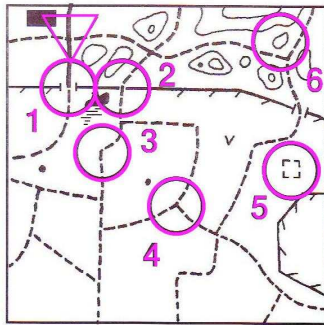
11 – “PUZZLE” ORIENTEERING

IN UNA ZONA FAMILIARE – UN BOSCO O UN PARCO

OBIETTIVI

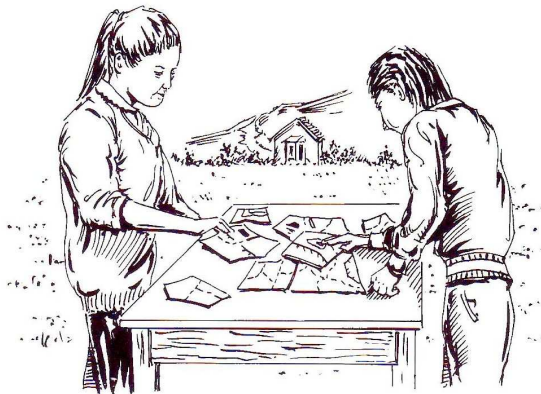
- **Organizzare un'attività divertente per concludere il ciclo di lezioni**
- **Mescolare la teoria con la pratica**

Con il puzzle “O” qualsiasi cosa va bene! Il principio di base è che gli allievi trovino le lanterne eseguendo un certo compito. Le istruzioni da seguire sono scritte su dei cartoncini allegati ad ogni lanterna.



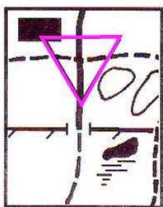
Preparazione

Pianificate l'intero percorso. Preparate un cartoncino per ciascun punto di controllo con un compito da svolgere, che metta in pratica le tecniche orientistiche che sono state insegnate. Ogni allievo riceve una mappa con indicate la partenza e l'arrivo.

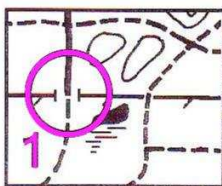


Esempio di percorso:

Partenza: gli allievi (a coppie) devono completare il puzzle di una mappa prima di poter guardare il cartoncino di partenza.



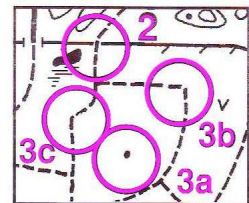
Cartoncino di partenza: segui la linea conduttrice verso Sud fino a quando non vedi il punto n.1



Cartoncino n.1: segui il recinto verso Est e conta i doppi passi

Cartoncino n.2 (50 m): quanta strada avete fatto dal punto 1 ? A) 100 m; B) 200 m; C) 50 m;

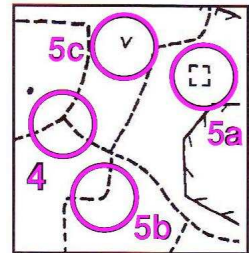
Se la risposta è A, vai al punto 3A, se la risposta è B, vai al 3B, se la risposta è C, vai al 3C. Copia il cerchio corretto sulla tua mappa. C'è un punto di controllo solo nel posto giusto.



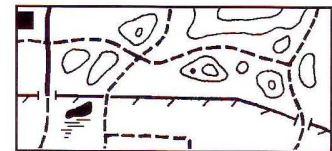
Cartoncino n.3: la prossima lanterna si trova su un incrocio di sentiero 100 m avanti. Usa la scala sulla mappa per calcolare qual'è l'incrocio di sentieri corretto.



Cartoncino n.4: ora segna la tua posizione sulla mappa con un cerchio. La prossima lanterna ha un angolo di recinto come punto d'attacco. Puoi scegliere fra i punti A,B o C. Copia il cerchietto giusto sulla mappa prima di partire



Cartoncino n.5: Il prossimo punto si trova in questa zona sulla cima di una collina.



Cartellino n. 6: segna la tua posizione sulla mappa. Trova il miglior percorso per andare all'arrivo.



A seguire

Esponete un poster che indichi le prossime gare in zona. La società sportiva

A seguire sa seguire di fornire tutte le informazioni.

A seguire: esponete un poster che indichi

BUSSOLE PER ORIENTEERING

La bussola è uno strumento che serve ad individuare la direzione ed è un aiuto prezioso per una navigazione precisa. Il suo corretto utilizzo permette all'orientista di mantenere la mappa orientata al fine di scegliere il giusto percorso e di seguirlo velocemente mantenendo allo stesso tempo il contatto con la mappa. Le mappe utilizzate per l'orienteeing hanno soltanto i meridiani (linee del Nord magnetico). Questo permette di utilizzare facilmente la bussola per orientare la mappa.

Gli orientisti in genere utilizzano tre tipi di bussola. La bussola a placca (fig.1), la bussola a dito (fig.2) e la bussola tradizionale (fig.3)

Bussola a placca

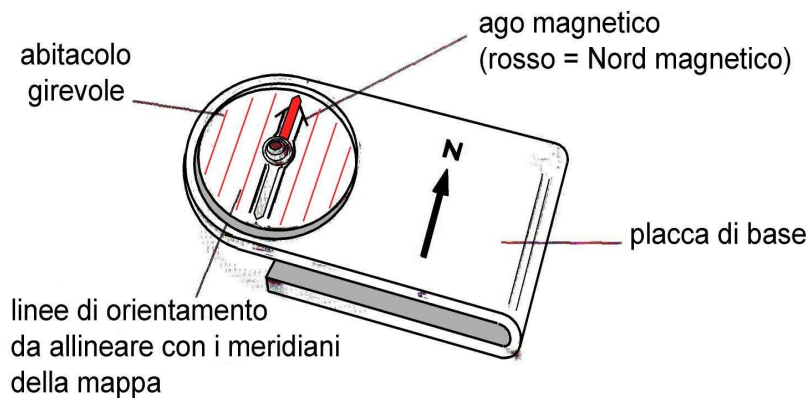
Viene utilizzata soprattutto con i bambini, per aiutarli a familiarizzare con la bussola e con l'orientamento della mappa. Rende anche più facile il successivo passaggio alla bussola tradizionale. Essa permette anche ai bambini di concentrarsi sull'osservazione e sul mantenimento della posizione con il pollice sulla MAPPA una volta che questa è orientata.

Bussola a dito

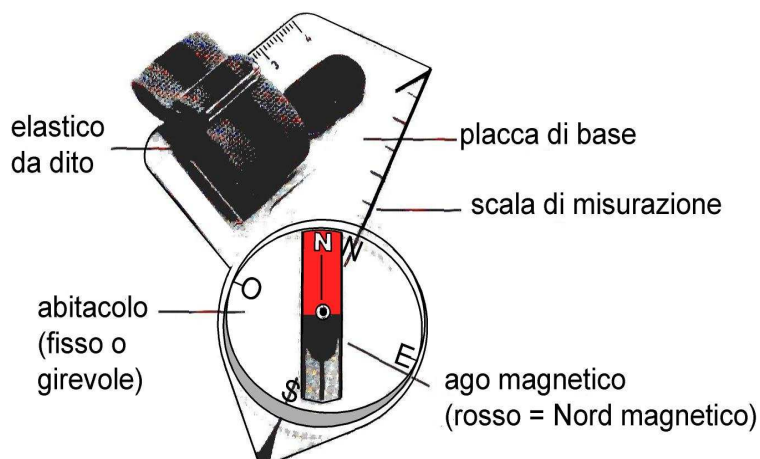
E' una bussola ideale per i principianti non più giovani, ma può essere un impiccio per i bambini. Le loro mani hanno bisogno innanzitutto di poter manipolare liberamente la mappa. Lavorare con la bussola sopra la mappa aiuta a focalizzare l'attenzione sulla mappa stessa.

Bussola tradizionale

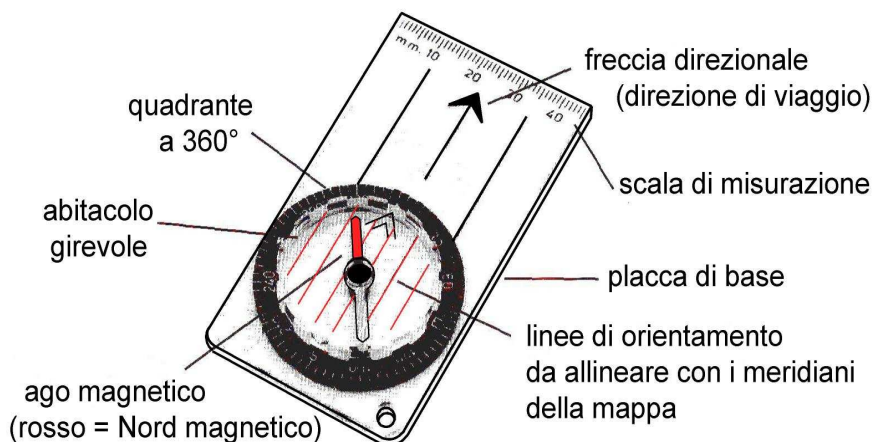
La bussola tradizionale può essere utilizzata indifferentemente sia per prendere una direzione che per orientare la mappa. Per dare buoni risultati è necessario un attento apprendimento delle sue modalità di utilizzo e una notevole quantità di esercizio.



BUSSOLA A PLACCA



BUSSOLA A DITO



BUSSOLA TRADIZIONALE