Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 11 (2009)
Heft: 52

Artikel: Corsa d'orientamento
Autor: Imhof, Kilian / Mutti, Hans Ulrich
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999078

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

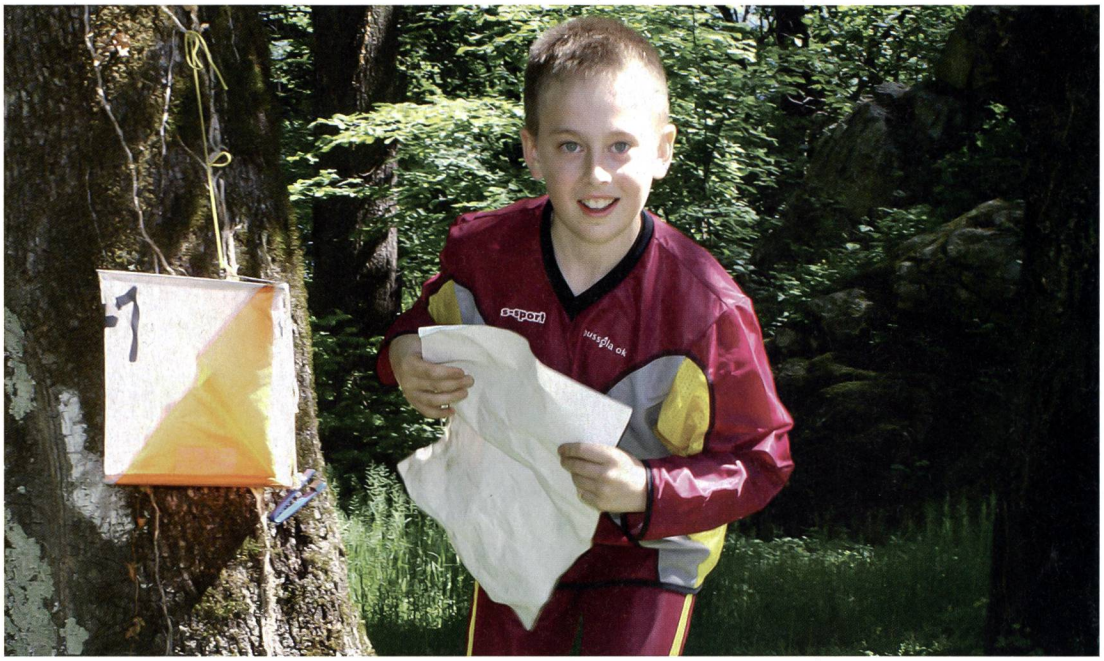
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Corsa d'orientamento

mobile
inserto pratico

52

UFSPO & ASEF



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.

Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti
Redazione: Raphael Donzel
Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Werner Bosshard, sCOOL; disegni: Kilian Imhof, Leo Kühne; layout: Monique Marzo

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. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

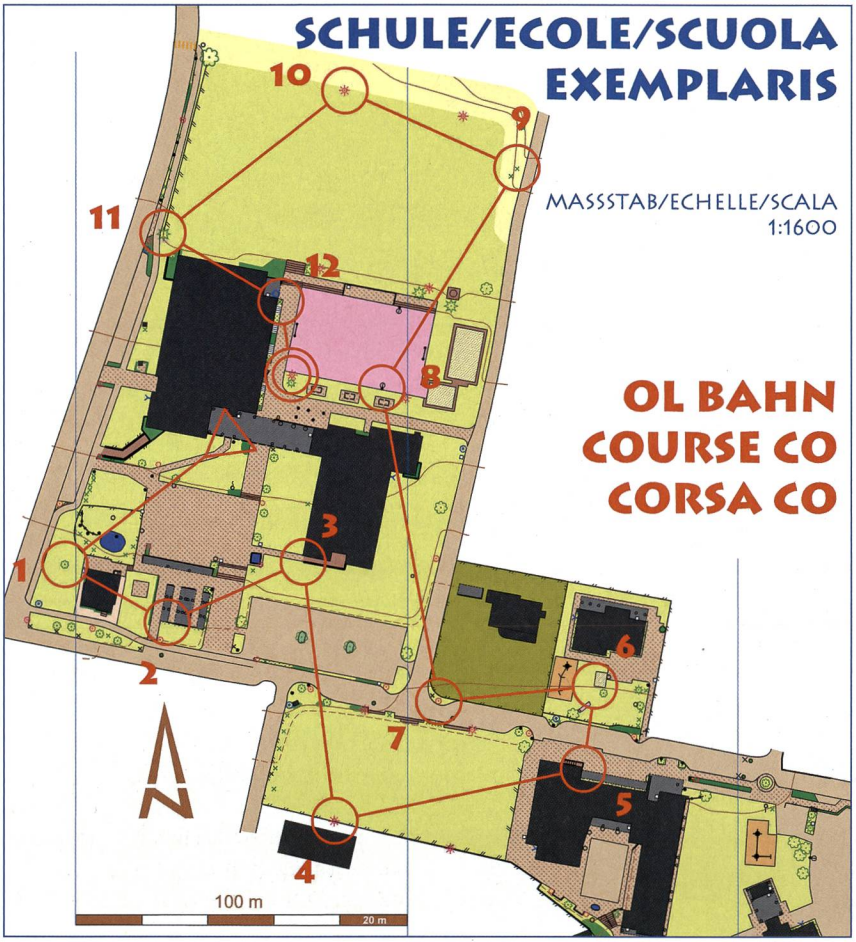
Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Quel pizzico in più

«Correre e punzonare delle carte?» La corsa d'orientamento gode di una reputazione un poco desueta e noiosa. Nulla di più sbagliato! Questa attività confronta con sfide complesse e appassionanti.

Durante la gara, il corridore sceglie – sotto la pressione del cronometro – la via più sensata per collegare due punti prestabiliti. Analizza e prende delle decisioni in base a numerosi criteri: disposizioni fisiche e mentali, condizioni meteorologiche, posizione degli avversari, ecc. Si tratta piuttosto di definire una strategia rapida ed efficace e non semplicemente di cercare dei punti di controllo.

Iniziare sul perimetro della scuola
Grazie al progetto sCOOL di swiss orienteering, un po' ovunque in Svizzera sono state realizzate delle cartine scolastiche che permettono una dolce entrata in materia. La difficoltà degli esercizi può essere adatta al livello degli allievi (v. riquadro sotto).



Una guida preziosa

Sono numerosi gli esercizi e le forme di allenamento tratti dal manuale G+S Corsa d'orientamento che possono essere utilizzati con i bambini, previo qualche adattamento.

Criteri	Più semplice	Più complesso
Terreno	Conosciuto, famigliare	Sconosciuto, nuovo
Bosco	Aperto, leggermente avvallato, molte linee direttrici, struttura del terreno grossolana	Visibilità e praticabilità ridotte, molto avvallato, struttura del terreno fine, poche o assenza totale di linee direttrici
Cartina	Cartina normale, a grande scala	Cartina speciale (ad es. senza sentieri)
Scelta dell'itinerario	Itinerario chiaro, con poche possibilità di scelta, linee direttrici pronunciate	Diverse strade a scelta, poche linee direttrici
Punti di controllo	Riferimenti di rilievo, vicini alle linee direttrici	Riferimenti a volte «negativi» (fossati, conche, ecc.) lontani dalle linee direttrici
Organizzazione	Senza pressione del tempo, con partner, in gruppo, di giorno	Corsa cronometrata, individuale, di notte

A tutto gas

Quali sono i fattori che possono o devono essere allenati con i bambini? E dove si situano rispetto al concetto di motricità sportiva? La tabella di seguito fornisce delle risposte.

	physis	psiche
energia	**Riserve condizionali** • Resistenza • Mobilità articolare • Tecnica di spostamento a seconda del terreno	**Riserve emozionali** • Concentrazione • Coraggio • Fiducia • Disposizione da decidere
gestione	**Capacità coordinative** • Tutte le capacità di coordinazione in generale • Sviluppo mirato della differenziazione e della reazione (importanti per la corsa su terreni variati)	**Capacità tattico-mentali** • Lettura della cartina • Scelta dell'itinerario • Capacità di decisione

Risposte chiare a domande pertinenti

Nella corsa d'orientamento, il successo è garantito se si risponde in modo sicuro e rapido agli interrogativi essenziali, agendo poi di conseguenza.

- Dove sono (punto della situazione)?
- Dove voglio andare (prossima postazione)?
- Come posso raggiungerla (pianificazione dell'itinerario e decisione)?

Il ritorno d'informazioni per il corridore è immediato: un itinerario sensato che consente di gestire al meglio le forze, un fossato di cui si ignorava l'esistenza, una vegetazione troppo fitta che frena la progressione, ecc. Queste «ricompense» o «punizioni» rendono la CO una vera e propria scuola di vita.

Gambe in spalla

Una buona resistenza aerobica è il presupposto fondamentale per praticare con piacere questa disciplina. La forza permette invece di muoversi con rapidità in salita, la mobilità facilita gli spostamenti su sentieri sinuosi e la velocità gioca un ruolo essenziale durante lo sprint finale.

Corteo

Come? Il gruppo corre tranquillamente attraverso il bosco. Al segnale dell'insegnante o di un compagno, i corridori imitano il modo di spostarsi di un animale: salti di canguro, passi di cicogna, galoppo di cavallo, camminata dell'orso, piccoli saltelli della lepre, ecc. Quale gruppo raduna il maggior numero di animali diversi mentre sfila?
Variante: attribuire dei modi di spostarsi diversi ad ogni tratto del percorso.

Treno di campagna

Come? Formare dei gruppi. Il primo corridore di ogni squadra rappresenta la locomotiva. Dietro di lui «i vagoni» si tengono per mano e avanzano alla cieca (occhi bendati). Le locomotive trainano i loro vagoni facendo uno slalom fra gli alberi. Al segnale i vagoni si scoprono gli occhi e corrono il più velocemente possibile verso il punto di partenza. Quale locomotiva riesce a non perdere alcun vagone?
Variante: il docente stabilisce un segnale in codice: un colpo di fischietto rappresenta il nord, due il sud, tre l'est e quattro l'ovest. I corridori si spostano in gruppo secondo le indicazioni dell'insegnante.

Caccia ai punzoni

Come? Sebbene questa formula non si applichi da tempo nella CO, una corsa sotto forma di sprint a punzonatura garantisce il buonumore. Disporre arbitrariamente diversi punti (numerati da 1 a 6 ad esempio) in una zona priva di ostacoli. I corridori fanno il giro il più rapidamente possibile punzonando (o tamponando) la loro cartina.
Variante: sotto forma di duello. Un corridore parte in un senso e il suo avversario in un altro. Il vincitore resta in gioco e affronta un nuovo avversario. Successivamente, sfida fra chi ha perso.

Staffette a gogo

Come? Per ogni corsa, l'allievo porta una parte della soluzione ad ogni curva, oppure la porta indietro se non corrisponde. La distanza fra la partenza e la curva varia.
Varianti:

- collocare alla partenza una cartina con 20 punti di controllo. I corridori devono riprodurre i punti su una cartina vergine che si trova alla curva;
- come l'esercizio precedente, ma i punti sono sostituiti da tratti di strada;
- tagliare in più pezzi due cartine diverse, mescolarle e disporle alla partenza. Si tratta di ricostruire una cartina una volta giunti alla curva. Ogni corridore trasporta un pezzo di cartina alla volta. Le parti che non appartengono alla cartina vanno riportate una per una;
- alla partenza e alla curva si trovano due cartine che contengono dieci piccole differenze. I corridori le osservano e annotano gli errori sulla cartina collocata in curva.

Dalla testa ai piedi

Conservare la rotta presuppone una buona capacità d'orientamento. Saper differenziare consente di adattarsi alle asperità del terreno e di reagire con appoggi sicuri che garantiscono un buon equilibrio.

Slalom speciale

Come? Fare uno slalom attorno a degli alberi con o senza cronometro. Contrariamente allo slalom con gli sci, il percorso nel bosco può offrire delle brevi salite. Chi riesce a passare più vicino alle «porte»?
Variante: scegliere due piste a seconda della configurazione del terreno e chiedere a due allievi di effettuare uno slalom in parallelo. I vincitori si qualificano per il girone successivo. Chi perde è in lizza per il terzo posto.

Funambulo

Come? Camminare su dei tronchi d'albero cercando di mantenere l'equilibrio. Camminare in avanti, all'indietro, di lato, saltellare, incrociarsi, ecc.
Varianti:
- rendere l'esercizio più difficile: giocare a lancia e prendi un oggetto (pigna) con un compagno che si trova pure sul tronco, lasciarsi guidare a occhi chiusi, in avanti e poi all'indietro, ecc.;
- sotto forma di duello. Chi riesce a far perdere l'equilibrio all'avversario?

Ombra in fuga

Come? I corridori si spostano in coppia, uno dietro l'altro, attraverso il bosco. Chi segue imita tutti i movimenti del compagno. Chi riesce a «seminare» la propria ombra?
Variante: il primo esegue gli ordini (direzione, salti, modi di spostarsi) del compagno che segue. Sequenze brevi e intense per aumentare il ritmo cardiaco.

Terreno boscoso

Come? Allestire un campo di calcio in mezzo ad una radura. Quale squadra riesce a segnare per prima due reti?

Lista di controllo indispensabile

La preparazione di una «check-list» dettagliata aiuta a pianificare lo svolgimento della corsa e, soprattutto, ad anticipare eventuali problemi. Di seguito alcune proposte.
- Qual è il livello dei partecipanti dal punto di vista delle riserve condizionali e delle capacità tattico-mentali?
- Quali sono le conoscenze o le abilità che devono acquisire, applicare o completare durante l'allenamento (fissare degli obiettivi)?
- Grazie a quali esercizi i corridori potranno raggiungere i loro obiettivi (contenuto)?
- Quale tipo di terreno o bosco si presta meglio per questo esercizio?
- Quali compiti organizzativi devono essere assolti (pianificazione dello spazio e del tempo, organizzare degli aiuti, luogo di incontro, trasporto, ecc.).

O ancora rispondere più semplicemente a queste tre domande:
- Dove siamo (punto della situazione)
- Dove vogliamo andare (obiettivo)?
- In che modo possiamo raggiungere questo obiettivo (contenuti, metodi, organizzazione)?

Adrenalina legale

Partire all'avventura e vivere delle emozioni senza mai perdere il controllo dei propri spostamenti. Superare ostacoli, vincere la stanchezza e scoprire con un sorriso, dopo una curva, di essere nel punto giusto. Queste esperienze positive rafforzano la fiducia e la motivazione.

Caccia ai punti

Come? Disseminare diversi punti di controllo all'interno del perimetro di scuola o in un luogo ben delimitato. Appendere dei bigliettini numerati (1-10, 1-20) che si distinguono per il colore, la forma, lo stile di scrittura, ecc. Fra di essi si trova qua e là un joker che vale 30 punti (ad esempio). Al segnale gli allievi raccolgono il più velocemente possibile un biglietto ad ogni punto per racimolare il massimo dei punti.

Varianti:

- senza cartina: il docente indica che i punti si trovano accanto ai 25 oggetti utilizzati all'interno del sito delimitato;
- si possono consultare solo due cartine: una alla partenza e l'altra all'arrivo;
- ogni corridore riceve una cartina con l'indicazione dei punti prima e dopo la partenza;
- ad ogni punto accanto ai biglietti c'è un cioccolatino. Il corridore deve decidere: raccogliere punti o lasciarsi tentare dal cioccolatino?

Perché? Comprensione rapida, piacere, delusione.

Giusto o sbagliato?

Come? La segnaletica del campo da gioco o della palestra rappresenta le uniche linee direttrici della cartina. Il corridore segue il tracciato che corrisponde alla sua strada personale. Se ha scelto bene trova un bigliettino con uno «smile», se invece ha preso la direzione sbagliata sarà accolto da una smorfia.

Varianti: se le linee direttrici sono chiare (strade ben tracciate) l'esercizio può pure essere svolto nella natura.

Perché? Conferma immediata, rassicurazione.

Corsa a stella

Come? Disseminare i punti di controllo attorno ad un centro. L'insegnante li attribuisce ai corridori che vi si recano prima di tornare al centro e di mostrare la strada percorsa sulla cartina. Questa forma di organizzazione permette di personalizzare i compiti e favorisce i contatti fra il docente e il corridore.

Varianti:

- i più avanzati scelgono un'altra strada al ritorno per stimolare la capacità tattico-mentale;
- raggiungere i punti di controllo senza cartina, memorizzandola.

Perché? Conferma rapida, fiducia in sé stessi.

Preliminari scritti

Come? Il corridore si fissa degli obiettivi personali per la corsa o solo per una parte di essa, mettendoli per iscritto. Esempi:

- dar prova di prudenza lungo il percorso verso i primi tre punti e poi assumere rischi controllati;
- su un circuito vallonato prendersi il tempo di studiare la cartina per farsi un'idea precisa del rilievo;
- anche se si raggiunge un corridore partito prima di noi non lasciarsi influenzare dal suo percorso.

Al termine della corsa, paragonare i propri obiettivi con la realtà del terreno. Sono conformi o divergenti? Discutere di questi punti con l'allenatore e fissare nuovi obiettivi per la prossima prova.

Perché? Capacità di valutazione, obiettivi, fiducia in sé stessi.

Spirito di squadra

Come? In coppia o a gruppi di tre persone. Ogni allievo riceve una cartina su cui sono indicati dei punti di controllo. Lo scopo è di riportare i bigliettini di ogni punto. L'ordine e la ripartizione sono liberi. Quale squadra si organizza in modo efficace ed esegue il percorso più rapidamente?

Varianti:

- a seconda del momento in cui si distribuiscono le cartine (prima o dopo la partenza) si stimolano sia la riflessione serena, sia la capacità di organizzazione sotto pressione del tempo;
- sotto forma di intervalli. Una cartina per squadra. Un corridore si occupa di due o tre punti mentre gli altri recuperano. In un luogo ben delimitato, possibilità di adottare questa forma lasciando le cartine alla partenza (memorizzare il percorso).

Perché? Fiducia nei compagni, esperienza di gruppo.

Sotto le stelle

Come? È necessaria una buona dose di coraggio per spostarsi nel bosco di notte. Il campo visivo è ridotto al fascio della torcia elettrica frontale e la lettura della cartina esige una rapida capacità di adattamento degli occhi. Non c'è che dire, correre di notte richiede molto più impegno che di giorno. Anche i bambini possono vivere questa avventura particolare ma soltanto se le condizioni seguenti sono soddisfatte:

- tragitto ben delimitato, tratti corti, punti di controllo visibili, forme di organizzazione semplici, tempo limitato a disposizione;
- prevedere, possibilmente, dei pattugliatori per evitare che i partecipanti si perdano.

Perché? Avventura, superare le proprie paure, coraggio, fiducia in sé stessi.

GPS umano

Come? Formare dei gruppi di tre persone e consegnare loro tre cartine, su ognuna delle quali appare un segmento più lungo degli altri. Ogni corridore disegna il suo itinerario ideale e lo trasmette al compagno seguente, che fa la stessa cosa con il terzo. Questo sino a che i nove percorsi vengono disegnati. Gli itinerari proposti sono in seguito paragonati e discussi per determinare quali siano i più sensati.

Varianti:

- associare questa forma con un circuito in palestra. I corridori effettuano un giro e poi disegnano l'itinerario durante la breve pausa;
- l'ideale è di poter testare i vari tragitti proposti. Il percorso reale corrisponde a quanto discusso?

Perché? Decisione, ricerca delle cause, fiducia in sé stessi.

Test

Come? Per il corridore ambizioso, ogni corsa, ogni allenamento deve essere valutato. E questa valutazione si svolge in diverse tappe:

- disegnare la strada a memoria;
- confrontare i tempi dei concorrenti su vari tratti del percorso. Dove sono stato più lento, più veloce? I tempi effettivi corrispondono ai tempi che pensavo di aver fatto?
- Ricerca delle cause: perché ho perso o ho recuperato del tempo in quel determinato punto?
- Spiegazione: qual è la causa effettiva o la più probabile?
- Cosa devo migliorare? Stabilire delle misure e adottarle.

Perché? Spiegazione delle cause, fiducia in sé stessi.,

Ringraziamo i due autori:

Kilian Imhof, docente e capo disciplina G+S Corsa d'orientamento. Allenatore nazionale dal 2003 al 2008.
Contatto: kilimhof@pop.agri.ch

Hans Ulrich Mutti, ex docente ed ex capo disciplina G+S Corsa d'orientamento ed ex collaboratore dell'UFSPO. In pensione dal 2007.

Strade e incroci

Sono molte le abilità che si possono acquisire in una palestra. Ma è solo sul terreno che si ha la conferma se i ragazzi abbiano realmente assimilato elementi come la lettura della cartina, l'uso della bussola e la capacità a passare dall'orientamento grossolano a quello fine.

Filo d'Arianna

Come? Con uno spago colorato, un nastro o delle bandierine, tracciare un circuito che segua delle linee direttrici chiare attraverso qualche porzione di bosco. Diversi punti delimitano il percorso sottolineato sulla cartina. I corridori partono senza cartina alla ricerca dei punti che poi punzonano.

Varianti:

- effettuare il percorso con la cartina optando per delle scorciatoie per guadagnare tempo;
- le postazioni sono collocate lontano dalle linee direttrici, ma sono sempre ben visibili.

Duo complementare

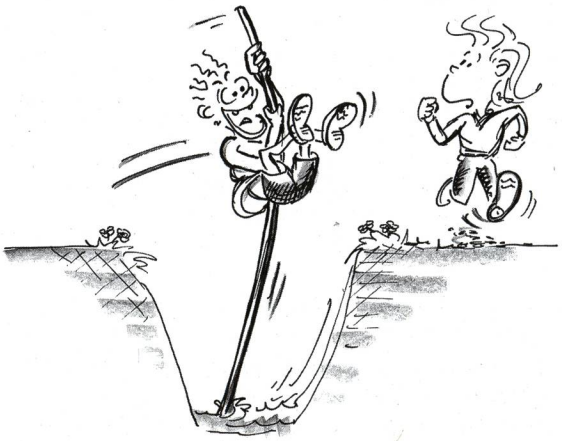
Come? I corridori partono in coppia con una cartina sul percorso che comporta da sei a dieci punti di controllo. Uno legge la cartina e detta la strada al compagno: «segui questo sentiero per 100 m, all'incrocio svolta a destra fino al fossato!» Scambio di ruoli dopo ogni punto trovato.

Variante: uno dei due ha a disposizione un certo tempo per studiare la cartina e memorizzare la strada che conduce al punto successivo, dopodiché consegna la cartina al compagno e parte. Il compagno lo segue e controlla che l'itinerario corrisponda a quello tracciato sulla carta. Quante volte deve riorientare il compagno? Scambio di ruoli ad ogni postazione.

Scelte multiple

Come? All'interno del perimetro scolastico o su un terreno ben delimitato. Gli allievi partono in coppia (o a gruppi più numerosi) e seguono diverse strade per raggiungere lo stesso punto. Qual è l'itinerario più rapido? È meglio seguire la strada o optare per delle scorciatoie e rischiare di incontrare ostacoli? Attraverso il fossato o lo aggiro?

Varianti: al ritorno confrontare le strade percorse sulla cartina e discutere delle scelte effettuate.



Piani su misura

Come? I bambini disegnano da soli su dei fogli, cartoncini o sull'asfalto con dei gessi dei tragitti semplici in ambienti conosciuti (cortile scolastico, palestra, ecc.).

Varianti:

- disegnare un piano con il punto da trovare e scambiarlo con un compagno che ha fatto la stessa cosa;
- ogni gruppo traccia una strada sulla cartina e lungo il tragitto dissemina delle parole che i corridori devono raccogliere per formare una frase;
- sulla cartina c'è una croce che significa: «qui si nasconde un tesoro!» Quale gruppo lo trova per primo?

Suddivisione

Come? All'inizio, i corridori ricevono una cartina con un determinato numero di punti di controllo. Ognuno sceglie il proprio itinerario per riportare il più rapidamente possibile tutte le soluzioni. Chi torna per primo? Quale strada ha seguito?

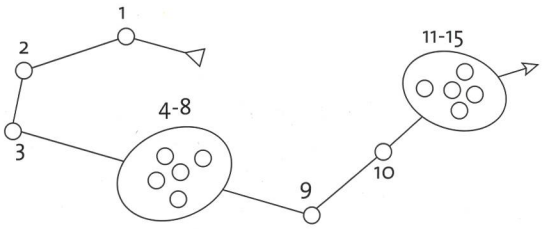
Varianti:

- per evitare che gli allievi si seguano dare ad ognuno il primo punto da trovare. L'ordine di passaggio in seguito è libero;
- i più giovani o i meno sperimentati possono rinunciare ad uno o più punti.

Programma libero e imposto

Come? Tracciare un percorso in base alla struttura seguente: partenza-1-2-3-gruppo di 5 punti-9-10-gruppo di 5 punti-16-17, ecc. I corridori effettuano la prima porzione nell'ordine (1-2-3), poi gestiscono a piacimento il primo gruppo di punti per poi proseguire normalmente con i punti 9 e 10 prima di affrontare il secondo gruppo di punti. Chi è il più rapido?

Variante: i più piccoli o i meno esperti possono rinunciare ad uno o più punti.



Pollicino

Come? Ogni allievo colloca un punto di controllo in modo ben visibile lungo la strada percorsa. Al ritorno, disegna una cartina con l'itinerario che conduce all'oggetto. Un compagno, con l'ausilio di un piano, cerca di trovare il punto il più rapidamente possibile.

Variante: descrivere verbalmente (senza disegnare) l'itinerario e il luogo in cui si trova il punto di controllo.

Indicatore parlante

Come? Il corridore A spiega al compagno quale strada deve seguire per raggiungere il o i punti di controllo successivi, quali elementi rilevanti incontrerà sul suo cammino e dove passerà dall'orientamento grossolano a quello fine. Dopo aver memorizzato tutte queste indicazioni B parte e al suo ritorno, i due allievi analizzano l'esperienza. Scambio di ruoli dopo ogni punto.

Variante: B cerca di collegare i punti senza cartina (a memoria). Le spiegazioni fornite da A sono sufficienti?

Affinare l'ingegno

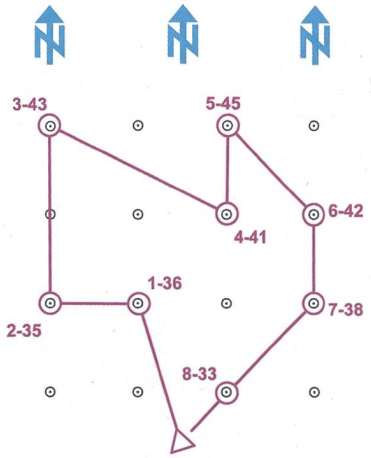
Le possibilità di adattare il livello di difficoltà sono molteplici e facili da mettere in pratica. Con i bambini, la capacità di memorizzare è cruciale e può essere allenata in mille modi.

4×4

Come? Disporre e numerare 16 punti di controllo (4×4) su un terreno privo di ostacoli (campo sportivo, radura). Ogni concorrente riceve un biglietto con otto numeri di punti che deve trovare nell'ordine.

Varianti:

- tutti i concorrenti partono contemporaneamente;
- ogni concorrente riceve una cartina individuale su cui è tracciata una strada che collega diversi punti fra di loro. Effettua il percorso seguendo l'ordine stabilito e termina percorrendo in modo sciolto una breve parte del percorso per recuperare. In seguito prende un'altra cartina e ricomincia, ecc.;
- formare diversi gruppi ed effettuare il percorso sotto forma di staffetta.

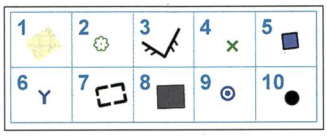


Mappa del tesoro

Come? Ogni allievo disegna sotto forma di schema il sito (cortile della ricreazione, piccolo bosco, ecc.) e ci nasconde un tesoro (ad es. un'arancia) che segnala con un cerchio sulla cartina. I bambini si scambiano le cartine e partono alla ricerca del tesoro.

Ufficio postale

Come? Disporre qualche punto su diverse installazioni del cortile scolastico (barriere, fontana, ecc.). Dopo una breve spiegazione sulla punzonatura gli allievi partono e appongono il loro punzone al posto giusto.



Circuito accompagnato

Come? Il gruppo effettua un piccolo circuito camminando. Una volta per strada, gli allievi collocano dei punti che rilevano sulla cartina. Una volta concluso il giro ripartono a corsa, ognuno per sé, alla ricerca dei vari punti di controllo.

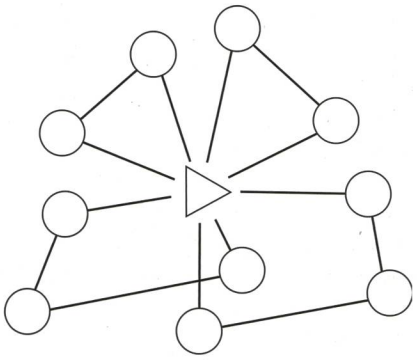
Variante: i più sperimentati eseguono il percorso in senso inverso.

Corsa a ciambella

Come? Disporre quattro o cinque punti di controllo attorno ad un punto centrale. Suddividere la classe in squadre di quattro a cinque corridori di livello analogo. Partenza raggruppata. Ognuno raggiunge il primo punto e poi riparte in senso contrario per fare il giro completo. Al suo arrivo ritorna al centro. Chi riesce a raggiungere la lepre dal davanti? Chi arriva al traguardo per primo?

Corsa a farfalla

Come? Disporre diversi punti attorno ad un centro nel cortile della scuola. I percorsi circolari a forma di ali di farfalla possono essere eseguiti da sinistra e da destra, ciò che permette di dar vita a numerose varianti. Grazie a questa disposizione, i corridori possono essere consigliati e orientati sui percorsi che corrispondono al loro livello.



I segreti di un buon percorso

Per riuscire a portare a termine la corsa e i vari esercizi è necessario proporre un buon percorso. Vale la pena dunque riflettere bene.

Come procedere?

1. Scegliere il luogo, eliminare i terreni inadatti.
2. Definire il livello di esigenze: lunghezza, dislivello, numero di postazioni.
3. Elaborare e riconoscere il tracciato.

Il livello dei gruppi e gli obiettivi perseguiti sono determinanti.

Il percorso comporta svariati elementi:

- Partenza: consegna della cartina con il percorso, comunicazione dell'ora di partenza e di inizio della corsa.
- Tracciato con punti di controllo: per i dilettanti, il percorso segue più o meno le linee direttrici, i punti sono ben visibili.
- Arrivo: dall'ultimo punto in avanti una bandierina indica la strada che conduce all'arrivo, dove il cronometro sarà fermato.

Combinazioni stimolanti

Durante la fase iniziale di apprendimento, le lezioni sono di natura piuttosto analitica. Ma con un minimo di conoscenze di base le forme di gioco globali si trasformano in sfide accendendo l'entusiasmo degli allievi.

Il rovescio della medaglia

Come? I bambini camminano in gruppo con l'insegnante lungo un percorso semplice. Ad alcuni incroci si trovano dei punti dove gli allievi devono decidere la strada da seguire: a sinistra, a destra, lungo il sentiero o il ruscello, ecc. Al loro arrivo si lanciano da soli sul circuito, in senso inverso.

Variante: ogni corridore prende una bandierina e la colloca al posto giusto mentre cammina.

Scambi utili

Come? Formare dei gruppi di allievi con un capo (docente, monitore o corridore più esperto). Le squadre tracciano un percorso semplice su cui dispongono dei punti di controllo. Dopo essersi scambiati le cartine, i gruppi partono alla ricerca di questi punti. Alla fine tutti si ritrovano per uno scambio di impressioni.

Fette di formaggio

Come? L'insegnante percorre dei brevi tragitti optando per delle scorciatoie. Gli allievi lo seguono leggendo la cartina. Al termine di ogni tracciato, ci si ferma per situarsi sulla cartina, annotare e discutere le scorciatoie prese.

Tiger Woods

Come? All'inizio, il corridore consulta la cartina (che corrisponde al suo primo colpo a golf) e cerca di trovare a memoria il primo punto. Il corridore B conta il numero di volte che A consulta la cartina. Ogni contatto visivo vale un colpo. Scambio di ruoli ad ogni postazione. Chi termina la gara con il minor numero di colpi?

Apri gli occhi!

Come? Il corridore A effettua una parte del percorso seguito da B, senza cartina, che cerca di individuare gli elementi pertinenti lungo il tragitto. Dopo qualche minuto, A gli consegna la cartina. Con l'aiuto degli oggetti che ha memorizzato B cerca di ricostruire l'itinerario percorso e di situare il luogo in cui si trovano sulla cartina. Scambio di ruoli.

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 situandolo 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 si consiglia di seguire le raccomandazioni del manuale G+S Corsa d'orientamento.
- **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.
- Gli **infortuni** 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.

Passa il testimone

Contrariamente a quanto succede in una corsa individuale, la nozione di squadra è cruciale durante la staffetta. Mentre un corridore è immerso nel bosco, i compagni lo aspettano all'arrivo. La pressione è molto importante così come la soddisfazione di aver fornito un contributo per un risultato collettivo.

Corsa in otto

Come? Un circuito simmetrico permette a otto corridori di partire simultaneamente su un percorso uguale per tutti, in un ordine sparso. Possono partecipare otto squadre. Un luogo privo di ostacoli garantisce una visione d'insieme della corsa.

Le combinazioni possibili:

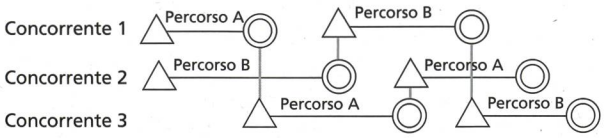
- 1–2–3–4–1–5–6–7–8–5
- 1–2–3–4–1–5–8–7–6–2
- 1–4–3–2–1–5–6–7–8–5
- 1–4–3–2–1–5–8–7–6–2
- 5–6–7–8–5–1–2–3–4–1
- 5–6–7–8–5–1–4–3–2–1
- 5–8–7–6–2–1–2–3–4–1
- 5–8–7–6–2–1–4–3–2–1

Variante: sotto forma di corsa individuale, con partenza raggruppata.

Biathlon

Come? Il corridore, dopo aver terminato il primo giro sul circuito, ritorna al punto di partenza e fa un esercizio di tiro (mirare dei bersagli con delle pigne, ad esempio). Per ogni tentativo fallito deve effettuare un giro supplementare. Prima di passare il testimone al secondo corridore, esegue il giro finale della CO. Il secondo corridore fa le stesse cose del primo e consegna il testimone all'ultimo corridore.

Variante: sostituire i giri di penitenza con uno o due punti di controllo supplementari durante il giro finale.



Due, è sufficiente!

Come? A squadre di tre; due compagni si spostano costantemente.

Percorso: due brevi percorsi circolari (farfalla) che ogni concorrente deve eseguire a turno.

- Due corridori della stessa squadra si lanciano simultaneamente su due percorsi diversi. Il terzo aspetta alla partenza.
- Quando il corridore 1 termina il percorso A consegna la cartina al numero 3 che si lancia a sua volta sul percorso A.
- Quando 2 arriva (percorso B) consegna la sua cartina a 1 che parte sul secondo circuito.
- Quando 3 torna, spetta al corridore 2 partire sul percorso A.
- E così via fino a quando tutti i punti sono stati trovati e che i tre concorrenti raggiungono l'arrivo.

Le parole che contano

La trasmissione del sapere si fa adottando un linguaggio comune. È utile dunque utilizzare la terminologia propria alla disciplina per rimanere tutti sulla stessa lunghezza d'onda.

- **Linea direttrice:** elemento naturale (corso d'acqua, linea di impluvio) o artificiale (muro, cavo elettrico, sentiero) continuo, chiaramente indicato sulla cartina e che può essere seguito con facilità.
- **Punto d'attacco:** punto facilmente identificabile a partire dal quale si abbandona la linea direttrice per cercare la postazione.
- **Rilocazione:** risituarsi con precisione dopo una fase in cui non è stata consultata la cartina.
- **Punto d'arresto:** punto che segnala il passaggio dall'orientamento grossolano all'orientamento fine.
- **Orientamento grossolano:** tragitto che si percorre rapidamente e senza consultare con frequenza la carta.
- **Orientamento fine:** tragitto effettuato da un punto d'arresto verso la postazione. Tempo ridotto, lettura minuziosa della carta e mantenimento della rotta indispensabili.
- **Linea d'arresto:** elemento rilevante continuo del terreno che non bisogna superare (ruscello, strada, recinzione, ecc.).

Bibliografia e materiale

Se siete alla ricerca di altre idee o proposte di allenamento vi consigliamo la documentazione seguente:

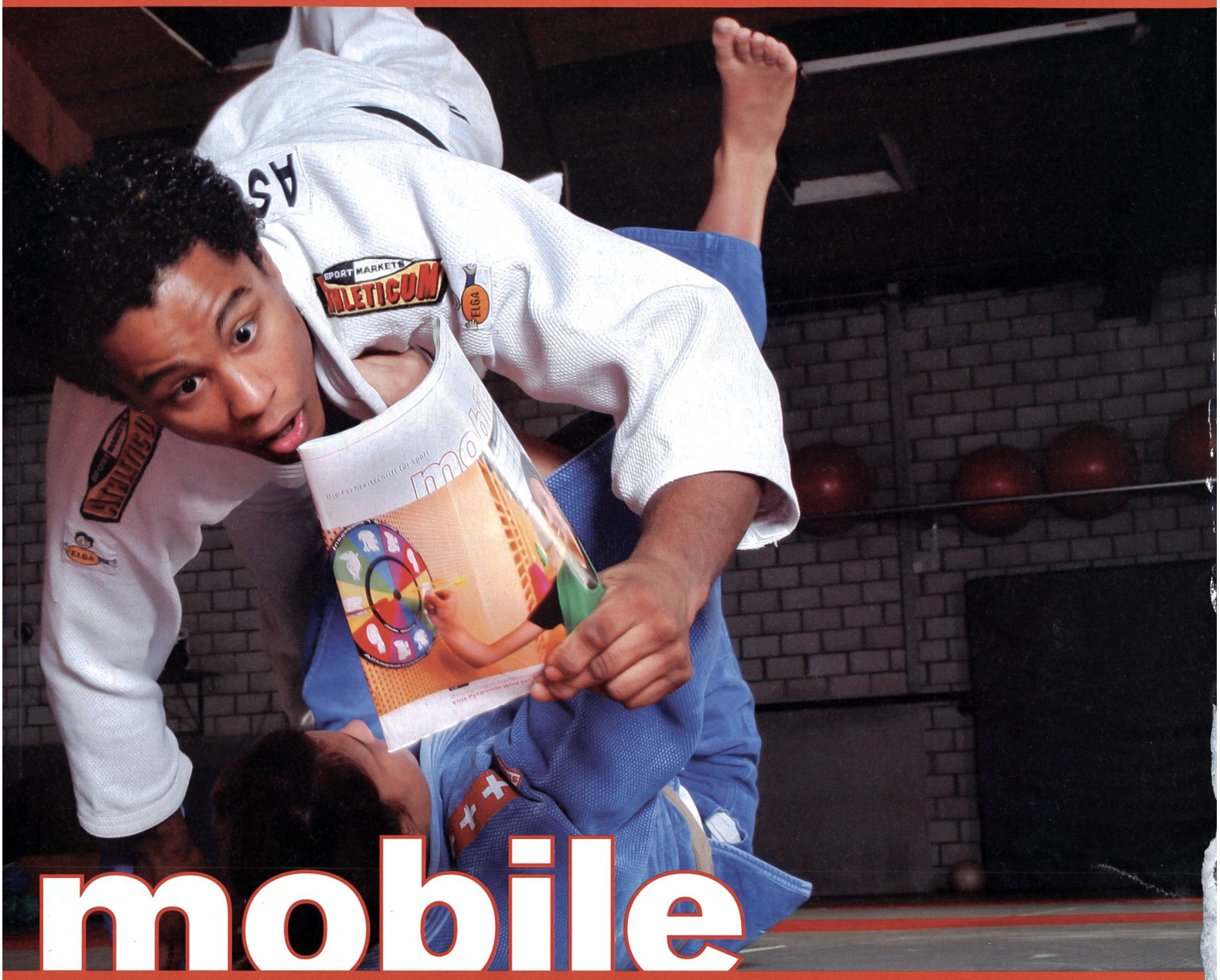
- Mutti, H.U.; Imhof, K. (2003):
  Corsa d'orientamento: scoperta – competizione – prestazione.
  Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Scuola federale dello sport di Macolin (2003):
  Manuale G+S corsa d'orientamento.
  Macolin: Ufficio federale dello sport.

La corsa d'orientamento è un'attività che non richiede l'impiego di molto materiale. Per numerose forme è sufficiente qualche oggetto di uso domestico da disporre nei punti di controllo, nastro o corda per la segnaletica. Per quanto riguarda il materiale ufficiale e le cartine si possono prendere in prestito o noleggiare presso un club delle vicinanze. Ma attenzione: le cartine non possono essere fotocopiate prima di aver chiesto l'autorizzazione. Le scuole dispongono a volte di una piccola scorta di bussole. Nel caso contrario si possono chiedere in prestito all'ufficio cantonale G+S.

Il sito della federazione svizzera di corsa d'orientamento è una fonte interessante per chi è alla ricerca di date di manifestazioni, di indirizzi di club, di cartine o di documentazione didattica. Il tutto deve però ancora essere tradotto in italiano.

→ *www.swiss-orienteering.ch*

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch