

## **Corso base di orienteering**

### **Introduzione**

L'attività di base ha lo scopo di far conoscere lo sport dell'orienteering e insegnare l'uso della bussola, della carta topografica e delle tecniche elementari di orientamento.

La conoscenza dello sport dell'orienteering è data dalla conoscenza delle quattro discipline, delle caratteristiche di una gara (categorie, lunghezze, terreni, modalità di partenza e percorrenza del territorio), dalle regole, dall'abbigliamento dei concorrenti, dagli strumenti usati, dai vari tipi di gara.

La conoscenza dell'uso della bussola è data dalla conoscenza delle sue caratteristiche e delle quattro principali funzioni della bussola (orientare la carta, individuare una direzione, navigare in linea retta, individuare la propria posizione).

La conoscenza della carta topografica è data dalla conoscenza della simbologia, delle curve di livello, dell'orientamento e della scala. Oltre alle sue caratteristiche principali si svilupperà anche la capacità di uso elementare della carta (orientamento della carta, confronto carta - terreno, visualizzazione ed interpretazione delle curve di livello, ecc.).

**Programma di corso base** (16 ore in cicli da stabilire in base alle esigenze)

### ***Lezione 1 (4 ore teorico)***

#### **Obiettivi del corso**

- Lo sport dell'Orienteering come proposta didattica che, partendo dalla conoscenza dell'ambiente e nel rispetto dello stesso, ne promuove l'uso ludico, ricreativo e sportivo.
- Lo sport dell'Orienteering per lo sviluppo della personalità attraverso la combinazione tra sforzo fisico ed attività mentale promuovendone l'autonomia.
- Lo sport dell'Orienteering come pura e sana attività fisica per tutti e per tutte le età.
- La programmazione scolastica centrata sull'orienteering

#### **L'Orienteering come sport (video presentazione)**

- La storia
- Generalità, la carta topografica, il tracciato e i punti di controllo, il testimone e la punzonatura, la descrizione punti, la partenza e l'arrivo, le categorie e le classifiche, tipi di gare.
- Le specialità: CO, Sci-O, Mtb-O, Trail-O.

La F.I.S.O./I.O.F.: struttura federale, quadri tecnici, ecc.

### ***Lezione 2 - Didattica dell'orienteering (4 ore):***

#### **Fase 1 : sviluppo dei requisiti (1 ora pratico)**

- Orientamento intuitivo senza carta: memoria visiva, senso dello spostamento, senso delle direzioni.
- Comprensione grafo-spaziale: corrispondenze, disegno grossolano, calcolo e disegno in scala
- Orientamento della carta mediante il riconoscimento degli oggetti rappresentati : introduzione alla simbologia in quanto necessaria per una rappresentazione grafica.

#### **Fase 2 : tecniche d'orientamento (3 ore pratico)**

- La cartina da orienteering: impostazione grafica, colori e simboli più comuni
- Piegamento della carta, orientamento della carta e del corpo;
- Il confronto carta - terreno: verifica dei colori e simboli, stima delle distanze a vista e calcolo in scala, orientare la carta per confronto con il terreno, orientare la carta con la bussola.
- Orientamento lungo linee conduttrici

***Lezione 3 – segue Didattica dell'orienteeering (4 ore):***

**Fase 3 : la bussola e il suo uso (1 ore pratico)**

- Tipi di bussola e suo utilizzo, funzionamento e suoi componenti
- Metodi di lettura (1-2; 1-2-3)
- Altri strumenti di geolocalizzazione: altimetro (barometrico e satellitare), cenni di navigazione satellitare (GPS, GLONAS, GALILEO)

**Fase 4 : Le curve di livello (1 ore pratico)**

- Le forme tipiche del terreno: collina, depressione, pendio e pianura, avvallamento, naso, ecc.
- Le curve di livello come rappresentazione grafica delle forme del terreno: definizione, tipi, ecc.
- Orientamento sulle curve di livello: curva di livello come linea conduttrice, analisi del dislivello, orientamento grossolano con curve di livello, orientamento fine con curve di livello

**Fase 5: Giochi didattici (2 ore pratico)**

- Giochi topologici

***Lezione 4 – Organizzazione delle gare (4 ore - pratico )***

- Studio del terreno a disposizione
- Analisi di fattibilità in base al tipo di gara ed al livello dei partecipanti
- Studio e stesura del percorso (sempre in base al livello dei partecipanti).
- Verifica delle attrezzature (carte gara, testimoni, lanterne, cronometri, ecc)
- Predisposizione di partenza ed arrivo e posa delle lanterne.
- Gestione della gara