



# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Atti del Seminario di Studio

---

## L'ORIENTEERING NELLA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA

Segrate (Mi), 25-26 Febbraio 2010  
Voghera (Pv), 16 Giugno 2010

A cura di:  
**Luca Eid e Marco Bussetti**

Con la collaborazione di:



I.C.  
A. SCHWEITZER



Città di Segrate



.....

**TUTTI I DIRITTI**

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per informazioni: Luca Eid, [eid@irre.lombardia.it](mailto:eid@irre.lombardia.it)

**PROGETTO GRAFICO**

Luca Plumari

**COORDINATORE EDITORIALE**

Matteo Merati

**EDITOR**

Laura Bartoli, Giovanni Colombini, Nicola Lovecchio, Sandro Saronni

**STAMPA**

Laser Copy Center S.r.l.

.....

# INDICE

<b>SALUTI:</b>	<i>a cura di</i>	5
	<b>Monica Rizzi</b>	
	<i>Assessore allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	
<b>PRESENTAZIONE:</b>	<i>a cura di</i>	7
	<b>Mariosiro Marin, Mauro Leanti</b>	
	<i>Assessorato allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	
	<b>Marco Bussetti</b>	
	<i>Dirigente Tecnico – USR Lombardia</i>	
	<b>Luca Eid</b>	
	<i>Ricercatore ANSAS Lombardia</i>	
	<b>Avviamento all'orienteeing</b>	9
	<i>Con ragazzi di 6-8 anni</i>	
	<b>Avviamento all'orienteeing</b>	27
	<i>Con ragazzi di 8-9 anni</i>	
	<b>Avviamento all'orienteeing</b>	45
	<i>Con ragazzi di 9-10 anni</i>	
	<b>Avviamento all'orienteeing</b>	63
	<i>Con ragazzi di 10-12 anni</i>	



Era il 20 novembre del 1989 quando l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvò all'unanimità la Convenzione sui diritti del fanciullo, un documento destinato a segnare una svolta nella storia degli interventi rivolti ai minori. Da quel momento, le legislazioni nazionali (l'Italia l'ha ratificata con legge 27 maggio 1991 n. 176) e regionali di molti paesi hanno posto al centro della loro attenzione il riconoscimento giuridico dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Il fanciullo è un soggetto titolare di diritti, non un mero oggetto di tutela e protezione. Basandomi su questi principi, durante la scorsa legislatura regionale, nel corso della quale ho ricoperto l'incarico di Consigliere, ho presentato la legge istitutiva del Garante per l'infanzia e l'adolescenza.

L'attività motoria, che è propedeutica alla pratica sportiva, è utile per creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva dei bambini, i quali mutano sempre più rapidamente, a causa delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente, sperimentando spesso nuove forme di disagio che gli adulti conoscono in ritardo.

La pratica sportiva aiuta i fanciulli a comprendere valori importanti come la lealtà e lo spirito di squadra, che costituiscono i pilastri per la costruzione di una società aperta e collaborativa. L'Assessorato allo sport della Regione Lombardia sarà sempre in prima linea per diffondere la pratica e la cultura di uno sport "pulito", che coniughi l'attività motoria ad un sano divertimento, anche nell'ottica della prevenzione e dell'innalzamento della qualità della vita.

Il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado nelle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola" - che ha coinvolto oltre 500 docenti durante 11 seminari di formazione e aggiornamento - costituisce un momento di confronto e riflessione utile ai fini dell'elaborazione e della definizione delle politiche regionali nell'ambito dell'educazione psicomotoria nella scuola.

Un bambino felice avrà più probabilità di diventare un buon cittadino lombardo, e di trasmettere, a sua volta, quei valori positivi che sono le fondamenta sulle quali si regge la nostra società.

**Monica Rizzi**

Assessore Regionale Sport e Giovani



# PRESENTAZIONE

.....

La partecipazione ad attività di formazione e di aggiornamento costituisce un diritto per il personale docente della scuola in quanto funzionale alla piena realizzazione e allo sviluppo delle proprie professionalità.

La formazione e l'aggiornamento in servizio degli insegnanti di ogni ordine e grado è per legge delegata alle Università, agli Uffici Regionali Scolastici, all'ANSAS e ai singoli Istituti Scolastici. Oltre a queste istituzioni, a cui è demandato questo compito, il MIUR accredita annualmente agenzie formative con compiti analoghi.

In questo ambito la Direzione Scolastica Regionale della Lombardia, la Direzione Generale Sport della Regione Lombardia, l'Agenzia Scolastica – Nucleo Territoriale Lombardia e l'ITSOS A. Steiner di Milano hanno stipulato tra di loro una convenzione al fine di attivare il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola".

Il progetto si è svolto nel 2010 e ha previsto lo svolgimento di 11 seminari di studio sulle scienze motorie e sportive rivolti ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado della Lombardia.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di valorizzare la figura dell'insegnamento delle scienze motorie e sportive potenziando in particolare alcune finalità che già la Regione Lombardia e l'USR Lombardia stanno perseguendo: l'attività fisica in ambiente naturale, i valori dello sport (fair-play), l'alimentazione, l'educazione alla sicurezza, la conoscenza del territorio.

Fornire ai docenti nuove conoscenze, abilità e competenze nell'ambito della motricità e dello sport ha consentito agli insegnanti di approfondire nuove metodologie, progressioni didattiche e tecniche, valorizzando le potenzialità dei singoli docenti attraverso focus group e gruppi di lavoro. Per ogni seminario sono stati prodotti gli atti e un dvd affinché tutti i partecipanti possano ricevere una documentazione dettagliata dei contenuti svolti.

Tutte le attività sono state monitorate da un gruppo di lavoro che al termine del progetto realizzerà un report conclusivo comprensivo delle valutazioni quantitative e qualitative provenienti dai docenti partecipanti.

Complessivamente il progetto ha coinvolto più di 500 docenti di ogni ordine e grado provenienti da tutte le province della Lombardia. I contenuti delle iniziative e i relativi supporti informatici sono visionabili e scaricabili presso il sito [www.irrelombardia.it](http://www.irrelombardia.it)

**Mariosiro Marin, Mauro Leanti**

*Assessorato Sport e Giovani – Regione Lombardia*

**Marco Bussetti**

*Dirigente Tecnico – USR Lombardia*

**Luca Eid**

*Ricercatore ANSAS Lombardia*



# AVVIAMENTO ALL'ORIENTEERING

# 1

con ragazzi di 6 - 8 anni



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

di Carol Mc Neill e Tom Renfrew  
Illustrazioni di Ian Whalley  
Traduzione di Tiziano Zanetello

## OBIETTIVI



Introdurre il concetto che la cartina non è altro che una rappresentazione simbolica di una determinata superficie



Trasmettere le capacità di lettura e di manipolazione della cartina: orientare la carta, scegliere un percorso, seguire un percorso.



Utilizzare giochi ed esercizi che introducano alla consapevolezza dello sport dell'orientering



Incoraggiare i bambini a costruire piccole cartine, semplici ed intuitive.

# 1 – IL PIANO DEL BANCO: FORME E RAPPORTI

## IN CLASSE

### OBIETTIVI

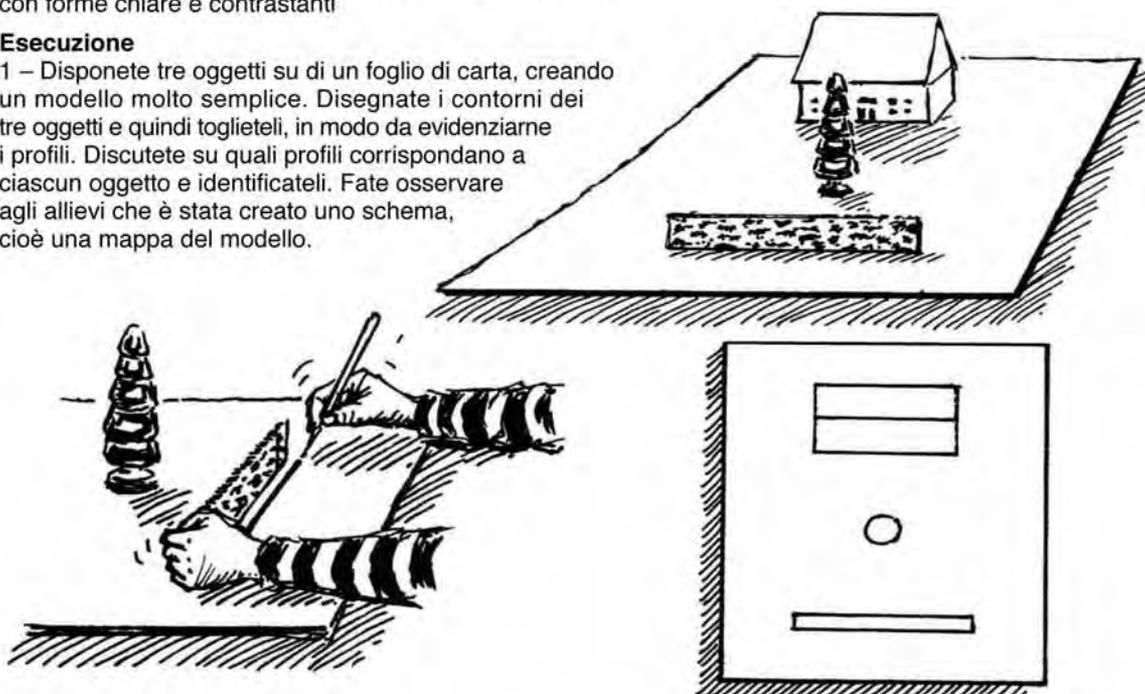
- *Introdurre il concetto che le mappe sono delle rappresentazioni della realtà*

### Preparazione

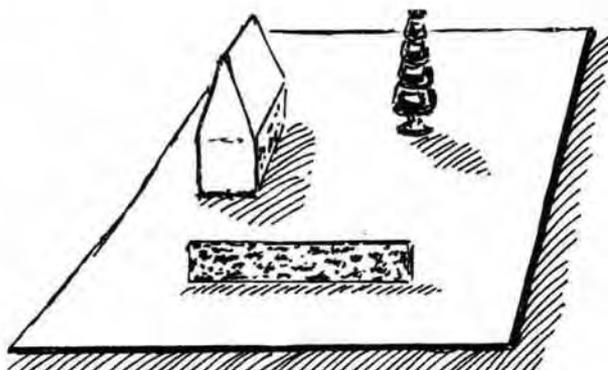
Raccogliete alcuni oggetti del paesaggio oppure altri oggetti con forme chiare e contrastanti

### Esecuzione

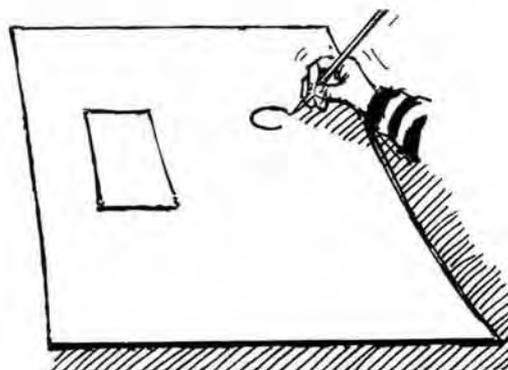
1 – Disponete tre oggetti su di un foglio di carta, creando un modello molto semplice. Disegnate i contorni dei tre oggetti e quindi toglieteli, in modo da evidenziarne i profili. Discutete su quali profili corrispondano a ciascun oggetto e identificatevi. Fate osservare agli allievi che è stata creato uno schema, cioè una mappa del modello.



2 – Disponete gli oggetti in rapporti spaziali diversi tra di loro, creando dei nuovi modelli. Disegnatene nuovamente i contorni su di un pezzo di carta. Coinvolgete i ragazzi nelle decisioni riguardo quale profilo disegnare e dove dovrebbe essere collocato. Se la mappa è corretta, il disegno dovrebbe essere sovrapponibile al modello.



3 – Distribuite dei fogli di carta e chiedete ai ragazzi di disegnare i profili corretti nelle giuste relazioni spaziali. Mettete gli oggetti su di un tavolo centrale, oppure usate gruppi di oggetti con gruppi più ristretti di ragazzi.



#### 4 – Caccia al tesoro.

Radunate la classe intorno alla cattedra mantenendo la stessa disposizione degli oggetti ed ogni allievo con la sua mappa.

Gli allievi chiudono gli occhi mentre l'istruttore disegna una croce (oppure una **T** come tesoro) sulla carta sottostante ad uno degli oggetti (ad esempio sotto l'angolo di una casa).

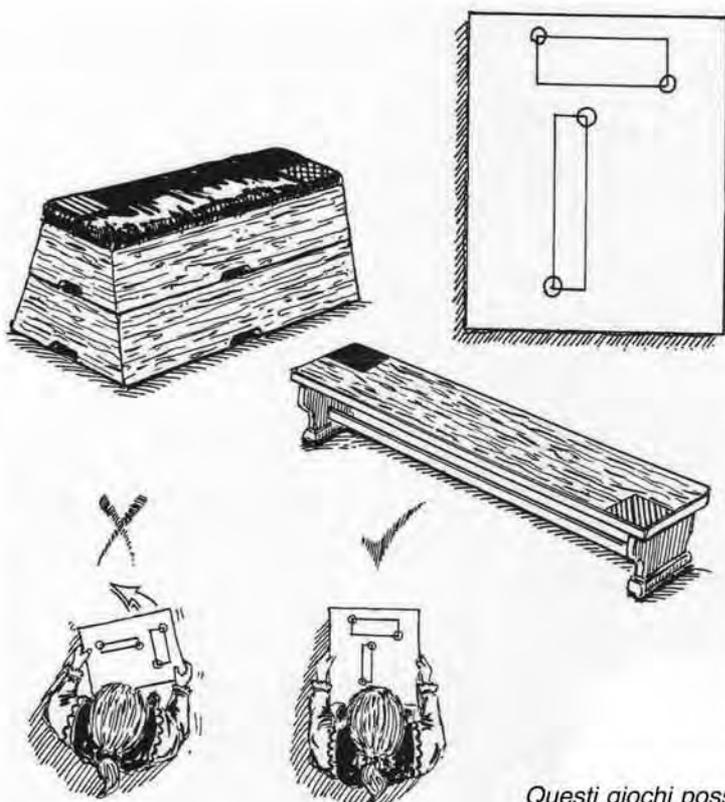
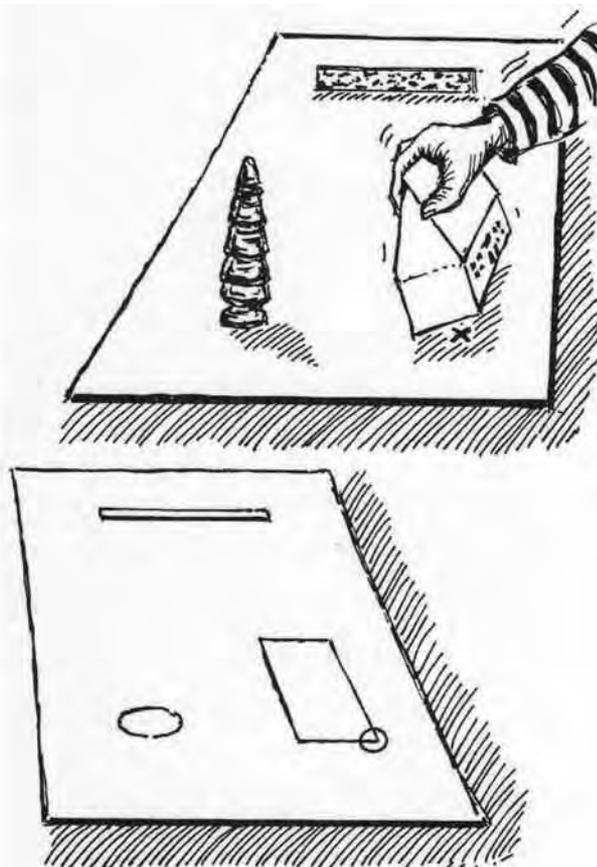
L'istruttore mostra poi agli allievi dove si trova il tesoro, indicandolo sulla mappa con un cerchietto rosso. Quindi, indicando il modello sulla cattedra, chiede: "Dove si trova il tesoro?"

Questo gioco deve essere ripetuto alcune volte.

La disposizione degli oggetti deve riprodurre fedelmente quella riportata sulla mappa se volete che il tesoro venga trovato facilmente.

Poi lasciate che gli allievi vedano dove viene nascosto il tesoro e chiedete loro di indicare il posto dove il tesoro dovrebbe trovarsi sulla carta.

Ripetete l'esercizio alcune volte.



5 – In uno spazio più ampio, sistemate due oggetti con una chiara disposizione. Gli allievi dovranno disegnare i loro profili e la loro posizione. Attenzione, perché alcuni allievi potrebbero trovare delle difficoltà!

Disponete un pezzo di carta colorata in un angolo di ciascuno dei due oggetti. Gli allievi dovranno indicare con un cerchietto sulla loro mappa il punto esatto dove si trovano i pezzi di carta colorata. Ripetete l'esercizio più volte, utilizzando tre o quattro pezzi di carta di colori diversi. Gli allievi devono confrontare e far corrispondere costantemente la propria mappa con la disposizione degli oggetti e dei pezzi di carta colorata, tenendo sempre la mappa orientata nel giusto verso.

6 – Mostrate agli allievi che se ruotiamo la mappa attorno agli oggetti presenti, la loro disposizione non combacia più. Quando gli allievi avranno provato a farlo da soli, chiedete loro di colorare la mappa.

*Questi giochi possono essere adattati per seguire i bisogni e le capacità di un particolare gruppo di allievi. Per es. gli allievi di un gruppo che comprendano rapidamente questi concetti possono avvicinarsi agli oggetti da diverse parti dell'area, mantenendo sempre orientata la mappa durante i loro spostamenti.*

## 2 – SIMBOLI E SUPERFICI

IN GIARDINO O IN PALESTRA

### OBIETTIVI:

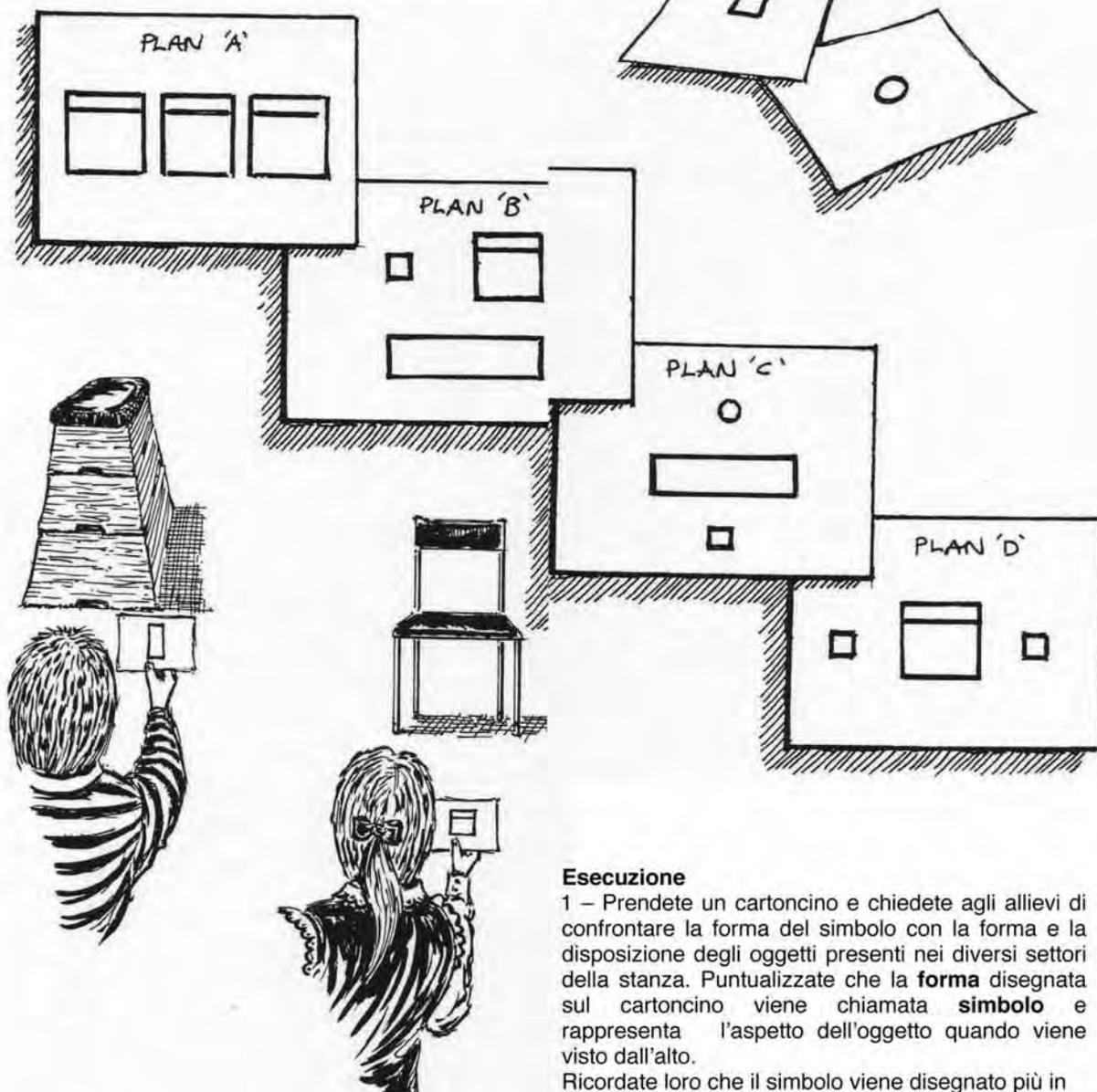
- *Introdurre l'uso dei simboli su di una mappa*

### Preparazione

Procuratevi un set di cartoncini, ognuno con il simbolo di un oggetto che utilizzerete per l'esercizio.

Il simbolo dovrebbe avere la stessa forma dell'oggetto, soltanto un po' più piccolo. Suddividete la stanza in quattro settori, ciascuno con tre oggetti al suo interno.

Preparate quattro cartoncini per ciascun settore, ognuno con diverse disposizioni degli oggetti. Fate combaciare la disposizione degli oggetti con quella di uno dei cartoncini.

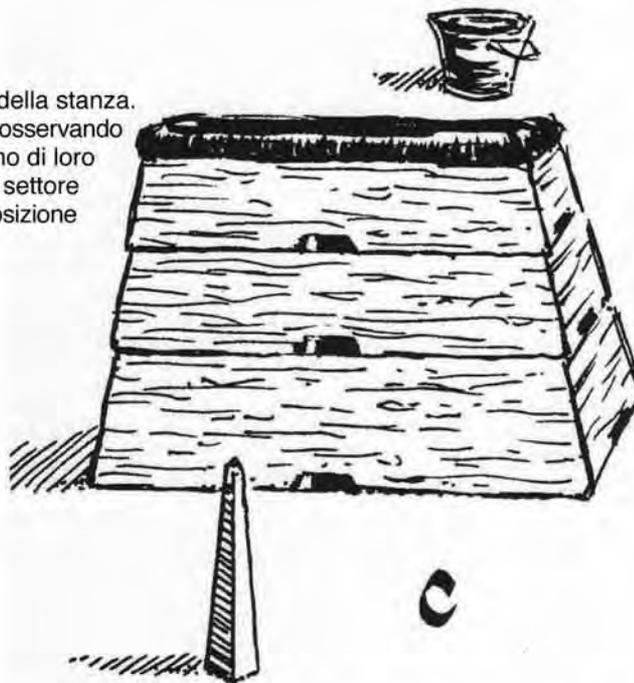
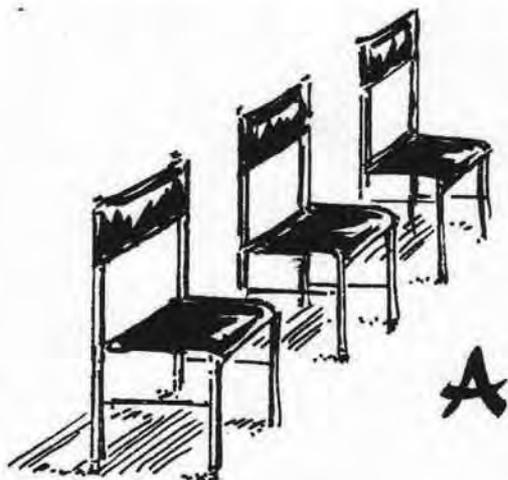


### Esecuzione

1 – Prendete un cartoncino e chiedete agli allievi di confrontare la forma del simbolo con la forma e la disposizione degli oggetti presenti nei diversi settori della stanza. Puntualizzate che la **forma** disegnata sul cartoncino viene chiamata **simbolo** e rappresenta l'aspetto dell'oggetto quando viene visto dall'alto.

Ricordate loro che il simbolo viene disegnato più in piccolo per poter stare dentro al cartoncino.

2 – Mettete i cartoncini in un contenitore al centro della stanza. Poi chiedete agli allievi di correre attorno alla stanza osservando la disposizione degli oggetti. Al vostro fischio ognuno di loro raccoglie un cartoncino dal contenitore e corre nel settore della stanza dove gli oggetti corrispondono alla disposizione indicata. Ripetete l'esercizio più volte.



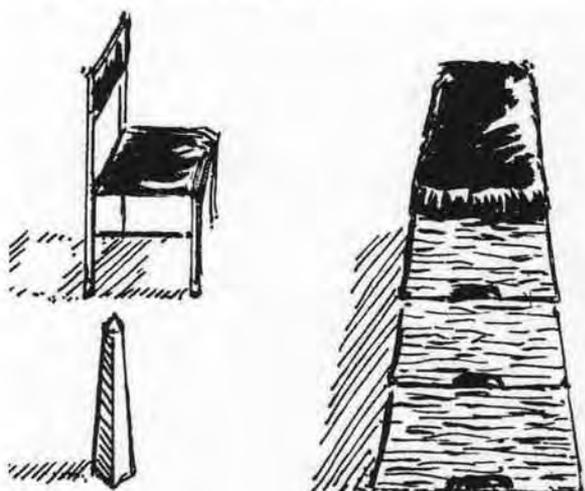
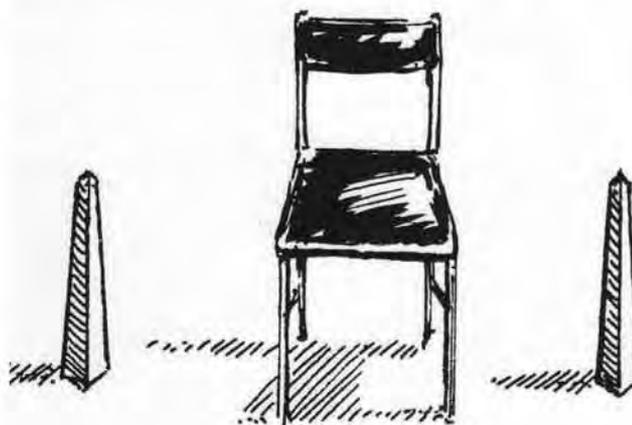
Quando raccogliete un cartoncino, scegliete un allievo che annunci quale cartoncino state mostrando. Scegliete allievi che sospettate seguano gli altri e non usino la propria testa.

3 – Mostrate agli allievi i quattro settori e la disposizione degli oggetti in ciascun settore. Discutete quale disposizione combaci con quella indicata dal cartoncino.

4 – Gli allievi corrono attorno alla stanza. Il gioco sta nell'osservare il cartoncino scelto dall'istruttore e nell'individuare in quale settore gli oggetti si trovino nella stessa disposizione.

Una volta compreso il gioco, utilizzate due cartoncini alla volta. Gli allievi dovranno riconoscerli sia:

- a – scegliendo uno dei due ed individuando il settore di appartenenza;
- b – individuandoli in sequenza.



La pianta della stanza è come una fotografia. Insegnate ai vostri allievi ad osservare la pianta e ad immaginare come dovrebbe apparire quel modello se fosse visto a volo d'uccello.

**Ulteriori esercizi**

Osservate e disegnate le forme di numerosi altri oggetti visti dall'alto.

## 3 – ORIENTARE LA MAPPA

### IN GIARDINO O IN PALESTRA

#### OBIETTIVI:

- **Rinforzare l'uso dei simboli**
- **Insegnare come si orienta la mappa**

#### Preparazione

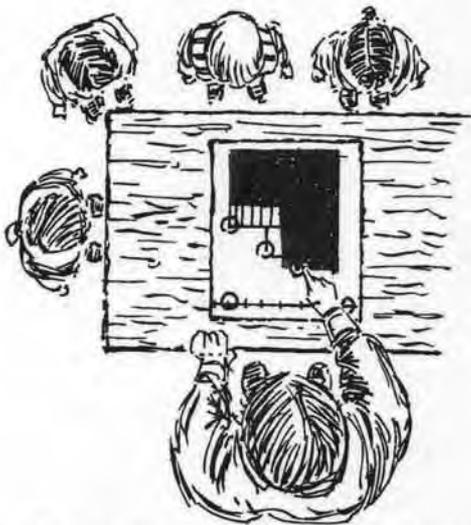
Preparate una mappa a grande scala di una parte del giardino o della palestra. Se non ci sono dettagli utili, posizionate una combinazione di due o tre oggetti. Prendete cinque lanterne con foto di animali come segno distintivo. Disegnate cinque cerchietti rossi per indicare la posizione di ciascuna lanterna sulle mappe.

#### Esecuzione

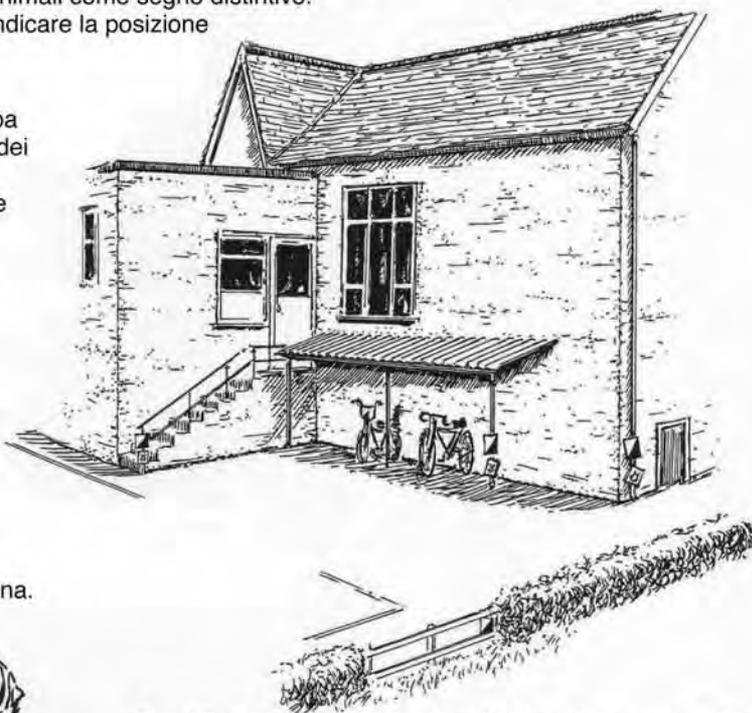
1 – In aula illustrate agli allievi la mappa che verrà utilizzata. Sottolineate l'uso dei simboli, per rinforzare la lezione 2. Evidenziate alcuni particolari familiari e illustrate i simboli nuovi, come muro, costruzione, recinto, ecc.

2 – Distribuite le cartine con disegnati i cerchietti rossi.

3 – Uscite in giardino o in palestra. Scegliete una base da dove tutti i punti possano essere visti facilmente. Posate la mappa sul terreno (orientata). Contate assieme agli allievi il numero di punti che si possono vedere (4). Contate il numero dei cerchietti sulla mappa (4). Quindi accoppiate ciascun cerchietto con la corrispondente lanterna.



4 – Mostrate come sia facile quando la mappa è orientata e i particolari sono sovrapponibili. Ruotate la mappa in varie posizioni chiedendo se sia orientata o meno. Quindi gli allievi orienteranno la propria mappa. Come esercizio, gli allievi cambiano di posto con un partner



5 – L'istruttore indica un cerchietto sulla mappa di un allievo. Questi dovrà indicare la lanterna corrispondente sul terreno, recarsi sul posto e tornare con il nome dell'animale trovato sulla lanterna. Ripetete il gioco finché non sono stati visitati tutti i punti. Assicuratevi che gli allievi orientino correttamente la mappa prima di partire.

6 – Raccogliete le lanterne. Verificate cosa è stato appreso dagli allievi.

#### Prosecuzione

Scrivete le parole: SIMBOLO, LANTERNA, ORIENTARE, MAPPA. Parlate della carta in generale: chi la usa, quando e come.



#### Ulteriori esercizi:

Spingete gli allievi a disegnare rappresentazioni di modelli personali. Tagliate a pezzi la mappa della scuola e fatene un puzzle. Poi ricostruitela

## 4 – L'ISOLA DEL TESORO

### IN PALESTRA O IN UNO SPAZIO CHIUSO

#### OBIETTIVI:

- Stabilire il significato della parola "orientato" ed esercitare l'uso di forme e simboli

#### Preparazione

Raccogliete il materiale necessario. Decidete quale spazio utilizzare: i ragazzi più giovani hanno bisogno di avere sott'occhio tutta l'area; quelli un po' più vecchi possono utilizzare un'area più grande con particolari più evidenti.

Leggete una storia riguardante un'isola.

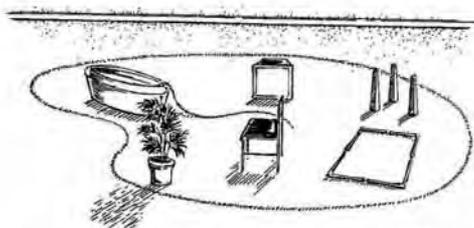
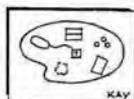
#### Esecuzione

1 – Distribuite carta, tavolette, matite. Disponete gli allievi a cerchio attorno alla zona da utilizzare come isola.



2 – Utilizzando dei gessetti o una corda, disegnate la linea di costa di un'isola dalla forma molto semplice. Mano a mano che aggiungete dei particolari all'isola, gli allievi dovranno disegnarli sul loro foglio. Per questo tipo di mappa si possono accettare sia delle immagini che dei simboli.

3 – Sistemate prima dei particolari molto grandi: un lago (una bacinella d'acqua) ed un fiume (un nastro blu) che ne esce; un box a simulare



una casa; alcuni birilli (o piante in vaso) a rappresentare un bosco; una sedia potrebbe indicare una torre di avvistamento. Il profilo di un campo sportivo può riempire un eventuale spazio vuoto.

4 – Traccia della storia.

In seguito ad un naufragio, viene seppellita sulla isola una cassa con il tesoro. Prima di essere salvati, i marinai sono riusciti a disegnare una **mappa** dell'isola, in modo da poter ritrovare il tesoro successivamente. Gli allievi sono i marinai naufragati.

Chiedete agli allievi dove vogliono seppellire il loro tesoro. Indicate il posto con una "T".

Ora, anni più tardi, siete tornati per dissotterrare il vostro tesoro e sbarcate sull'isola nel punto in cui sedete in questo momento. Indicate questo punto sulla carta con una freccia.



5 – "Che **percorso** devo fare per arrivare al tesoro?". L'istruttore mostra come si fa. Stabilite il percorso osservando il modello, quindi indicatelo sulla mappa con un dito. La mappa deve essere tenuta **orientata** in modo da seguire il percorso.

Alcuni allievi possono descrivere il percorso che vogliono seguire, identificando i particolari che dovranno superare sul modello o sulla mappa.

6 – Se l'isola è abbastanza grande, gli allievi possono cercare di seguire il **percorso**, spostandosi da un particolare all'altro fino a raggiungere il tesoro



#### Ulteriori lavori

Parlate delle isole. Raccogliete informazioni sulle isole dell'Australia, della Polinesia o dell'Islanda. Disegnate mappe di altre zone o di altri modelli.

**Questo è il punto di partenza ideale per ulteriori lavori di tipo interdisciplinare.**

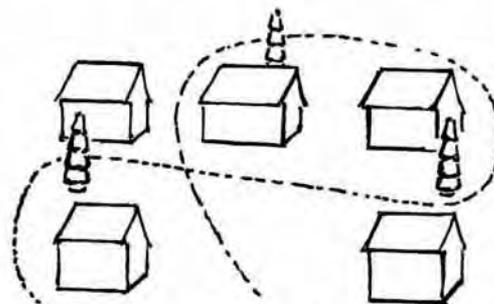
## 5 – L'USO DI UN MODELLO PER DISEGNARE UNA MAPPA

### OBIETTIVI:

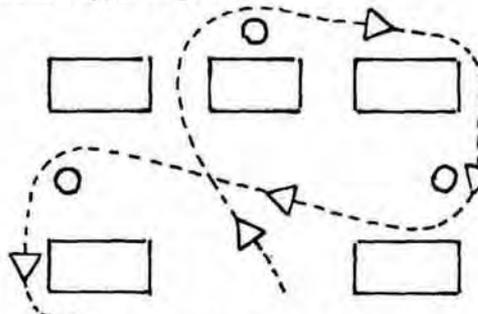
- *Rinforzare il concetto che una mappa è simile a una fotografia*
- *Dimostrare come una mappa possa essere utilizzata per trovare e per seguire un percorso*

### Preparazione

Disegnate una semplice mappa fotografica e costruite un suo modello sulla superficie di un piano.



4 – Consegnate ad ogni allievo la **pianta** del modello. Confrontate e fate combaciare la mappa fotografica sia con la pianta che con il modello. Identificate i simboli degli alberi e delle abitazioni. Orientate la pianta. Localizzate il punto di partenza del percorso segnalato dai nastri e disegnato sulla mappa fotografica.

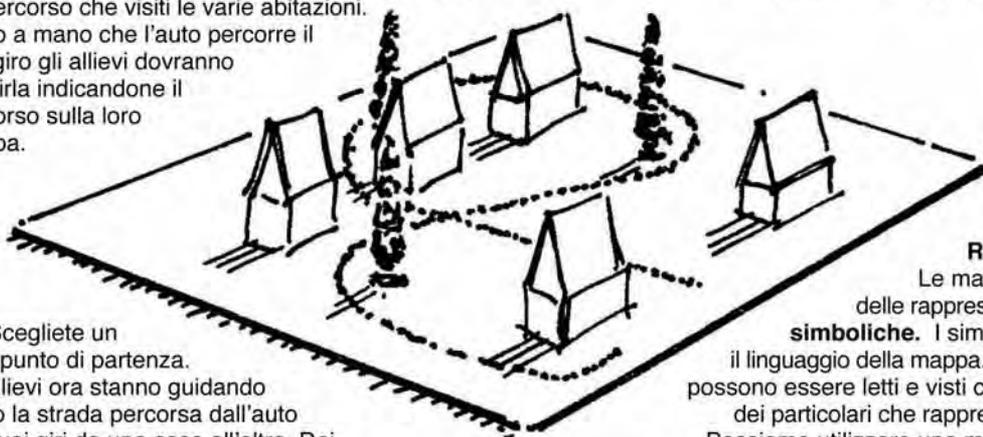


Disegnate il percorso sulla pianta osservando la linea indicata dai nastri. Confrontatela con quella disegnata sulla mappa fotografica.

### Esecuzione

1 – Prendete il modello e fatelo combaciare con la mappa. Date ad ogni allievo una copia della mappa fotografica. Gli allievi devono girare attorno a tre lati del modello e per ogni lato far combaciare la mappa fotografica con il modello. Chiedete loro di orientare le mappe e di identificare ciascuna abitazione e ciascun albero.

2 – Prendete un'automobilina e fatela girare lungo un percorso che visiti le varie abitazioni. Mano a mano che l'auto percorre il suo giro gli allievi dovranno seguirla indicandone il percorso sulla loro mappa.



3 – Scegliete un altro punto di partenza. Gli allievi ora stanno guidando lungo la strada percorsa dall'auto nei suoi giri da una casa all'altra. Dei nastri che indichino il percorso sul modello li aiuteranno a disegnare una linea corretta. Alcune frecce lungo la linea indicheranno la direzione di marcia.

### Riassunto

Le mappe sono delle rappresentazioni **simboliche**. I simboli sono il linguaggio della mappa. I simboli possono essere letti e visti come foto dei particolari che rappresentano. Possiamo utilizzare una mappa per individuare e per seguire un certo percorso.

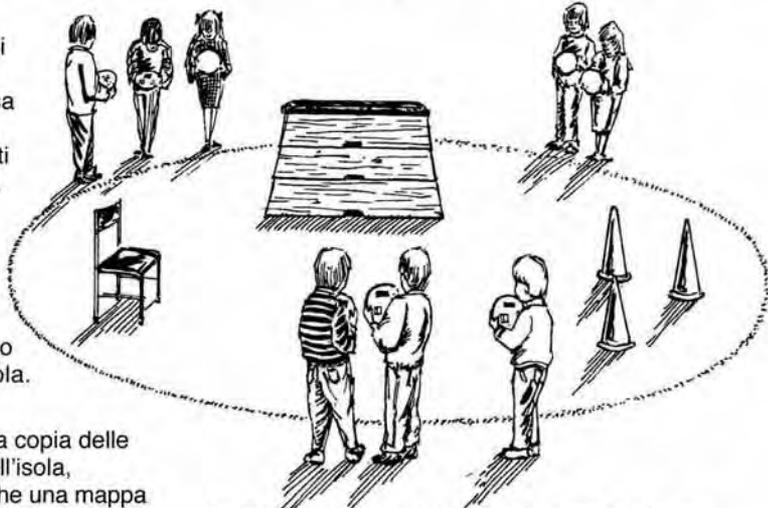
## 6 – L'ISOLA DEL TESORO IN CORTILE

### OBIETTIVI

- **Introdurre il concetto dello spostamento mantenendo orientata la mappa**
- **Rinforzare il concetto che la mappa è una rappresentazione simbolica del terreno**

### Preparazione

Disegnate tre mappe fotografiche di un'isola del tesoro circondata da un cerchio, ciascuna vista da una diversa direzione. Fate diverse copie di ogni mappa (in quantità sufficiente per tutti gli allievi). Ritagliate le mappe circolari. Contrassegnate ciascuna di esse con una sigla, es. A, B, C. (Se preferite, usate gli esempi di pag.16). Disponete all'interno la panca, i coni e la sedia facendoli combaciare con la mappa. Usate una corda o un gesso per indicare la linea di costa dell'isola.



### Esecuzione

1 – Consegnate a ciascun allievo una copia delle tre mappe fotografiche. Dal bordo dell'isola, identificate i particolari e fate notare che una mappa fotografica è tale da un solo punto di vista. Chiedete ai vostri allievi di muoversi lungo il bordo dell'isola fino a che non combacia con il punto di vista della loro mappa. In breve gli allievi saranno raggruppati in tre gruppi lungo il bordo dell'isola.

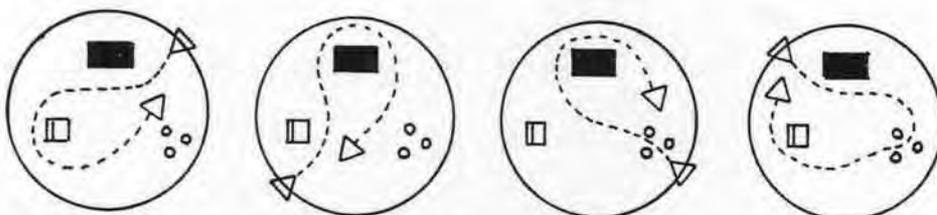
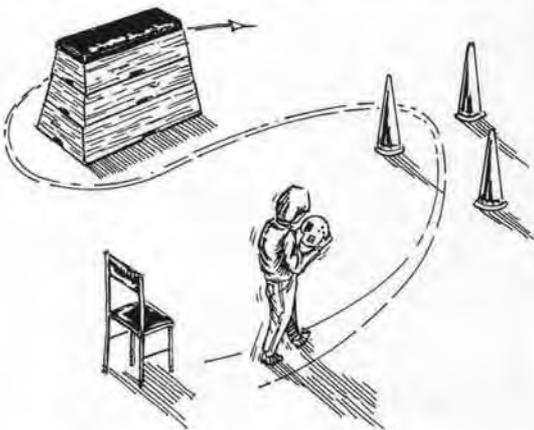
Ribadite il concetto che una mappa fotografica è utile soltanto quando osservate la zona interessata dal corretto punto di vista. Spostatevi lungo il bordo dell'isola per controllare se le mappe combaciano con il punto di vista scelto dagli allievi. Se avete tempo, rimescolate le mappe e ripetete l'esercizio.

2 – Sostituite la mappa fotografica con la pianta. Identificate i particolari. Girate ancora attorno all'isola, fermandovi per orientare la pianta. Ripetete alcune volte l'esercizio. Mostrate come la pianta possa essere utilizzata da qualsiasi punto lungo il perimetro dell'isola.

3 – Invitate un allievo a scegliere un percorso che visiti tutti i particolari dell'isola. Il resto del gruppo segue sulla propria pianta l'ordine con cui i particolari vengono visitati. Ripetete l'esercizio con altri allievi.

4 – Sostituite le piante con le mappe circolari su cui avrete disegnato diversi percorsi. Ogni allievo dovrà individuare il punto di partenza del proprio percorso lungo il bordo dell'isola e portarsi laddove si trova il triangolo. I punti di partenza dovrebbero essere distribuiti in punti diversi attorno all'isola. Osservate il percorso. "Come si sviluppa?" "Siete in grado di seguirlo?"

Gli allievi memorizzano il loro percorso e poi provano a seguirlo. Se qualcuno vuole leggere la mappa durante l'esecuzione dell'esercizio, lasciatelo fare. Gli allievi si scambiano quindi le mappe e seguono un altro percorso. Controllate che si trovino al giusto punto di partenza con la mappa orientata. Numerate le mappe sul retro, indicando con il numero 1 il percorso più semplice. Ciò vi permetterà di assegnare i percorsi più semplici agli allievi che trovano difficile questo esercizio.



### Ulteriori idee

- 1 – Leggere la carta mentre si completa il percorso
- 2 – Completare il percorso correndo

## 7 – IL PERCORSO A STELLA IN GIARDINO

### OBIETTIVI

- *Introdurre il concetto di "orienteering"*
- *Individuare dei particolari indicati sulla mappa (punti di controllo) e situati al di fuori del proprio campo visivo*

### Preparazione

Individuate 8-10 punti adatti alla posa delle lanterne, alcuni visibili dalla base di partenza, altri no. Indicate i punti con dei cerchietti rossi su tutte le mappe (utilizzate un cerchiografo). Numerate ciascun cerchietto. Attaccate le cartine a delle tavolette. Posate sui particolari individuati le lanterne con delle matite colorate. Utilizzate la stessa base di partenza della lezione 3.

### Esecuzione

1 – Consegnate a ciascun allievo una carta su una tavoletta. Uscite in giardino e portatevi sul punto indicato sulla mappa dal triangolo. Orientate la mappa e fate osservare i particolari ed i simboli.

Identificate un punto sul terreno. Orientate la mappa. Istruttore ed allievi corrono fino al punto di controllo. Ripetete l'esercizio alcune volte,

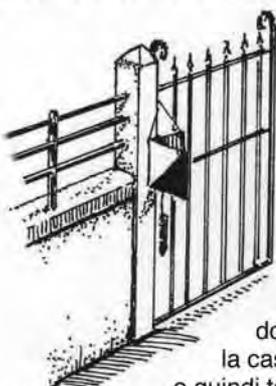
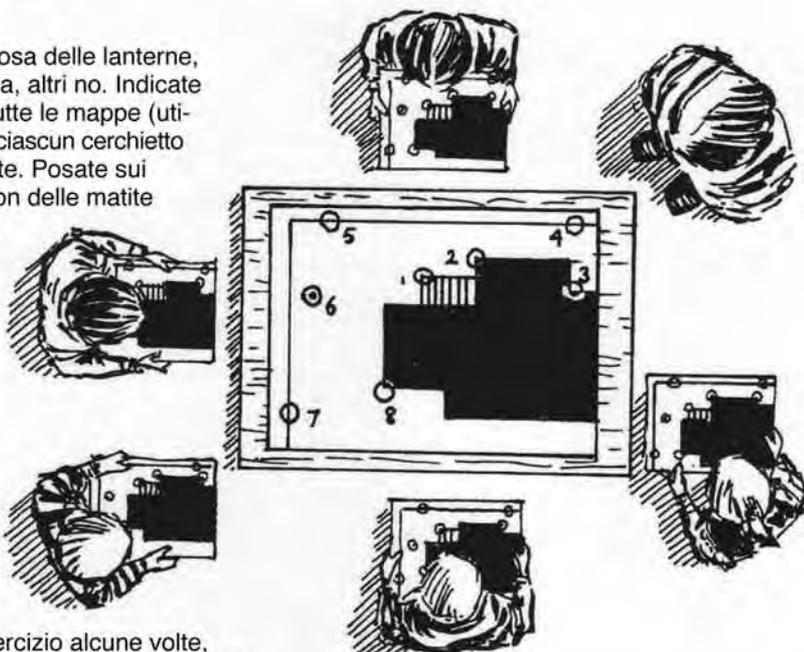
controllando che ciascuno tenga la mappa orientata. Utilizzate dei particolari come muri, recinti o dei vialetti per far combaciare la carta con il terreno. Fate notare le matite colorate sotto la lanterna.

2 – Esercizio a stella: assegnate ad ogni allievo un punto da trovare. Egli dovrà andare al punto, colorare la casella giusta con il pennarello e quindi tornare alla base per unirsi ai

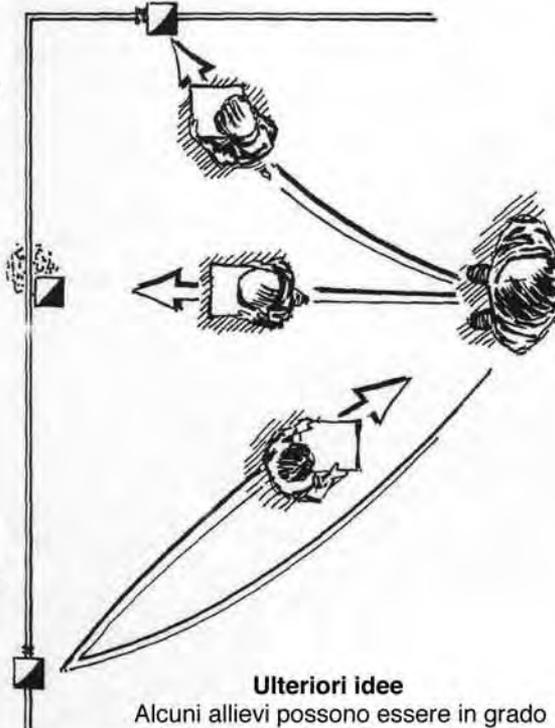
compagni che attendono un nuovo punto da trovare.

Prima di correre al punto, gli allievi dovranno indicare all'istruttore la lanterna a cui si vogliono recare, oppure, nel caso essa non sia visibile dalla base, descrivere il punto in cui essa si trova

Proseguite l'esercizio finché gli allievi non hanno colorato tutte le caselle di controllo. Verificate che le caselle siano colorate correttamente.



2 – Esercizio a stella: assegnate ad ogni allievo un punto da trovare. Egli dovrà andare al punto, colorare la casella giusta con il pennarello e quindi tornare alla base per unirsi ai



### Ulteriori idee

Alcuni allievi possono essere in grado di trovare alcuni punti uno dopo l'altro in un ordine prestabilito, colorando correttamente le caselle di controllo.

## 8 – ORIENTAMENTO PUNTO DOPO PUNTO IN GIARDINO O IN UN PARCO

### OBIETTIVI

- Ricordare agli allievi che devono vedere la mappa come se fosse una fotografia
- Insegnare a ruotare attorno alla carta orientata, in modo da fronteggiare sempre la direzione di marcia

### Preparazione

Individuate 8-10 posti adatti alla posa delle lanterne, possibilmente diversi da quelli utilizzati nella lezione precedente. Indicate questi punti con dei cerchietti rossi su tutte le cartine degli allievi. Indicate i punti di partenza e arrivo con un triangolo rosso. Fate risaltare con un nastro colorato uno dei bordi della mappa. Non è necessario che si tratti del lato Nord, meglio se un muro o un recinto che funzioni da linea di riferimento per orientare la mappa. Prendete le lanterne e le matite colorate.

### Esecuzione

1 – In classe: valutate la comprensione della mappa del giardino e dei simboli da parte dei vari gruppi. Osservate la mappa della scuola e chiedete agli allievi di identificare alcuni specifici particolari, es. "Qual è la porta che utilizzate di solito per entrare a scuola?". Chiedete loro di chiudere gli occhi e di immaginare come apparirebbero nella realtà i vari particolari: "Immaginate mentalmente come apparirebbero nella realtà". Questo è il modo in cui essi dovrebbero "leggere la mappa".

2 – In giardino: partite dal triangolo. Orientate la mappa utilizzando il bordo colorato come riferimento. Posate a terra la mappa, orientata, di fronte a voi.

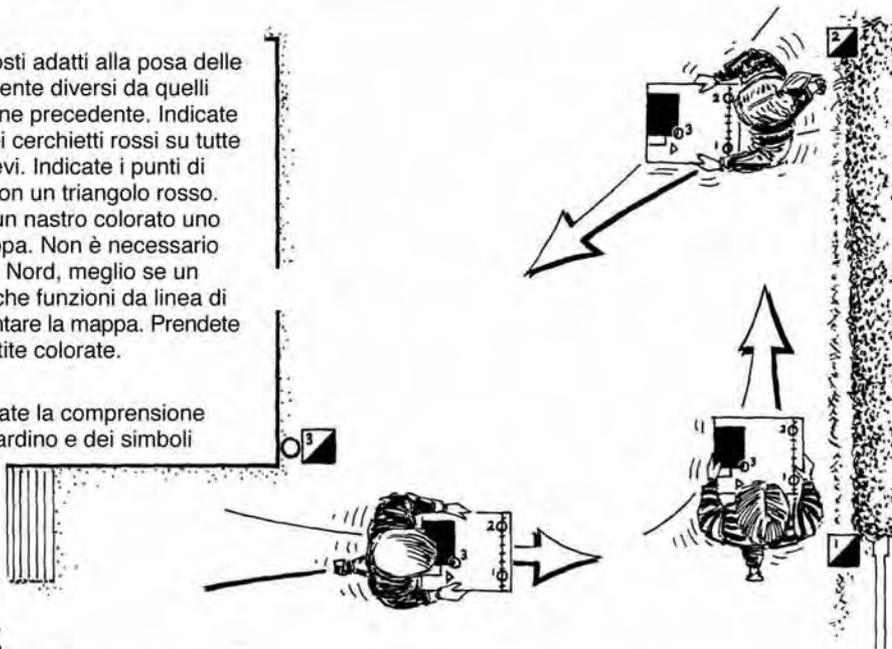
Sulla mappa, individuate il punto con il numero "1" vicino. Questo è il primo punto da trovare.

Ruotate attorno alla mappa finché non vi trovate nella direzione che guarda verso il punto. Raccogliete la mappa, mantenendola orientata. State esattamente di fronte al percorso che dovete seguire.

**DIMOSTRATE IL METODO DA SEGUIRE CON CHIAREZZA.**

Tutti gli allievi si portano al primo punto. Non usate la matita colorata. Ad ogni punto seguite questa procedura:

- Orientate la mappa (per terra, se possibile)

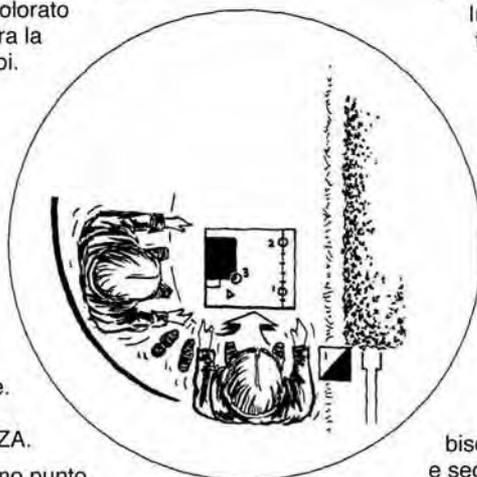


- Individuate il punto successivo. Dove si trova?
- Girate attorno alla mappa finché non vi trovate di fronte alla direzione da seguire.
- Osservatevi attorno. Vedete il punto? Se non lo vedete, pianificate il percorso da seguire.

3 - Mandate gli allievi uno ad uno lungo il percorso, in modo che facciano pratica da soli. Questa volta dovranno però colorare le caselle di controllo con le matite colorate. Fate partire gli allievi solo quando il precedente ha lasciato il primo punto.

4 – Dopo che tutti gli allievi hanno visitato tutti i punti nel giusto ordine, invitateli a fare un ulteriore giro del percorso. Questa volta gli allievi dovranno colorare i cerchietti sulla mappa.

Individuate gli allievi che hanno bisogno di un aiuto supplementare e seguiteli con maggiore attenzione.



### Ulteriori idee

Fate disegnare i simboli con il loro nome vicino.

## 9 – COSTRUIRE UNO SCENARIO E UNA MAPPA

IN UNO SPAZIO CHIUSO O IN PALESTRA

### OBIETTIVI

- *Costruire un "scenario" in uno spazio chiuso*
- *Realizzare una mappa*
- *Confrontare la mappa con lo scenario*

### Preparazione

Procuratevi alcuni oggetti di uso comune. Assicuratevi che gli oggetti non siano troppo pesanti per gli allievi. Preparate alcune mappe già parzialmente disegnate, per quegli allievi che avessero difficoltà nel disegno.



5 – Gli allievi colorano gli oggetti sulla loro mappa utilizzando il colore corretto per ciascun oggetto.



### Esecuzione

1 – Chiedete agli allievi di aiutarvi a costruire uno "scenario", utilizzando gli oggetti disponibili. Fate in modo che lo schema sia semplice. Disponete i particolari lineari (es. le panche) paralleli alle pareti.

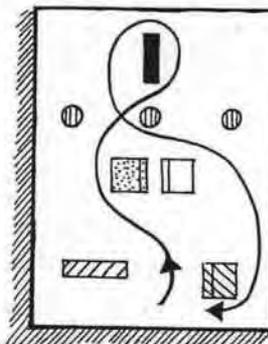
2 - Utilizzando i pennarelli, gli allievi disegnano una mappa dello scenario. Per prima cosa disegnano il contorno, largo almeno quanto il foglio.

Poi individuano e disegnano ogni oggetto dello scenario. L'istruttore mostra come ciascun oggetto entri in relazione con gli angoli del luogo e agli altri oggetti già disegnati sulla mappa.



6 – Proponete agli allievi di disegnare un percorso da un angolo all'altro dell'aula, che serpeggi fra i particolari presenti.

Ciascun allievo disegnerà il proprio percorso sulla cartina, e poi lo seguirà nella realtà leggendone i movimenti sulla mappa.



3 – Controllate che ciascun allievo abbia disegnato gli oggetti correttamente. Le relazioni spaziali fra gli oggetti sono più importanti della correttezza della scala degli oggetti stessi.

4 – Disponete alcune matite colorate dietro ciascun oggetto dello scenario.

Questa lezione può essere utilizzata come strumento di verifica della comprensione da parte degli allievi:

- 1 – dei simboli;
- 2 – dei rapporti fra i particolari presenti su una mappa;
- 3 – dell'orientamento della mappa per seguire un percorso;

E' un'opportunità per gli allievi di imparare a muoversi leggendo una mappa, una fase critica dello sviluppo delle capacità di lettura pratica della mappa.

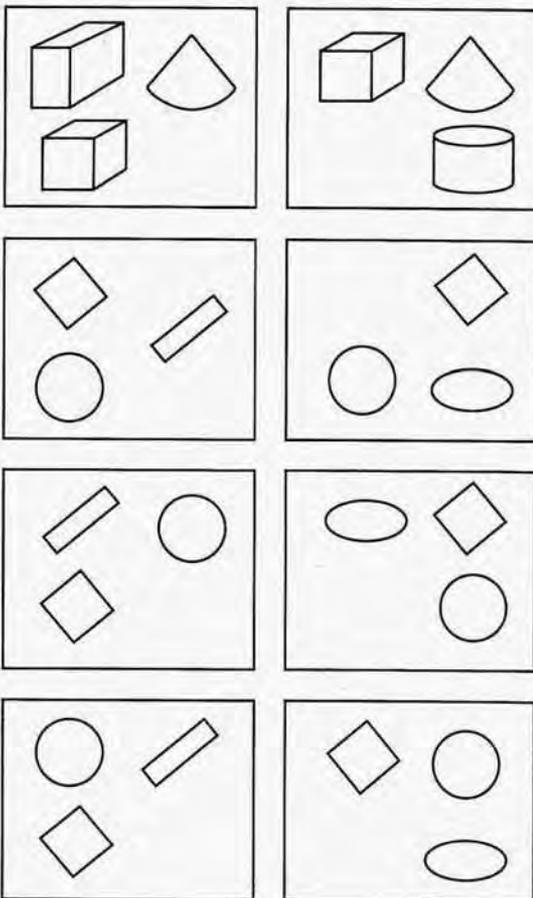
## 10 – VERIFICHE

### OBIETTIVI

- Verificare la comprensione da parte degli allievi della mappa come uno schema di forme in rapporto preciso le une con le altre
- Verificare la capacità degli allievi di confrontare una pianta con un modello
- Verificare la comprensione dei simboli da parte degli allievi

#### Abbinare una pianta ad una rappresentazione fotografica (o ad un modello su di un piano)

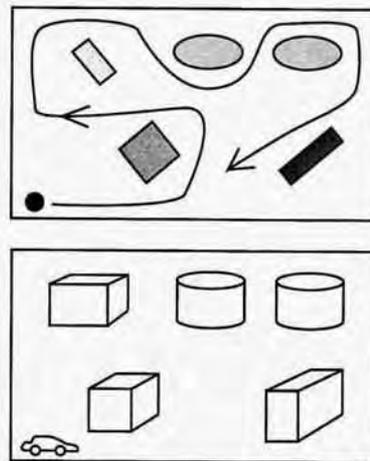
Quale pianta si abbina alle rappresentazioni fotografiche?



-----  
 Risposta                      Risposta

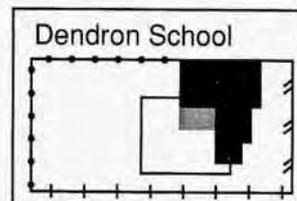
#### Stabilite un rapporto fra la pianta e il modello

Preparazione: preparate un modello con numerosi oggetti. Disegnate una pianta del modello e indicate un percorso con una linea chiara. "Guidate" l'automobilina attorno i particolari del modello seguendo le indicazioni della pianta

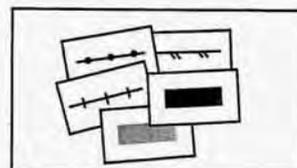


#### Simboli

Preparazione: preparate numerosi cartoncini con i simboli così come appaiono sulla mappa.

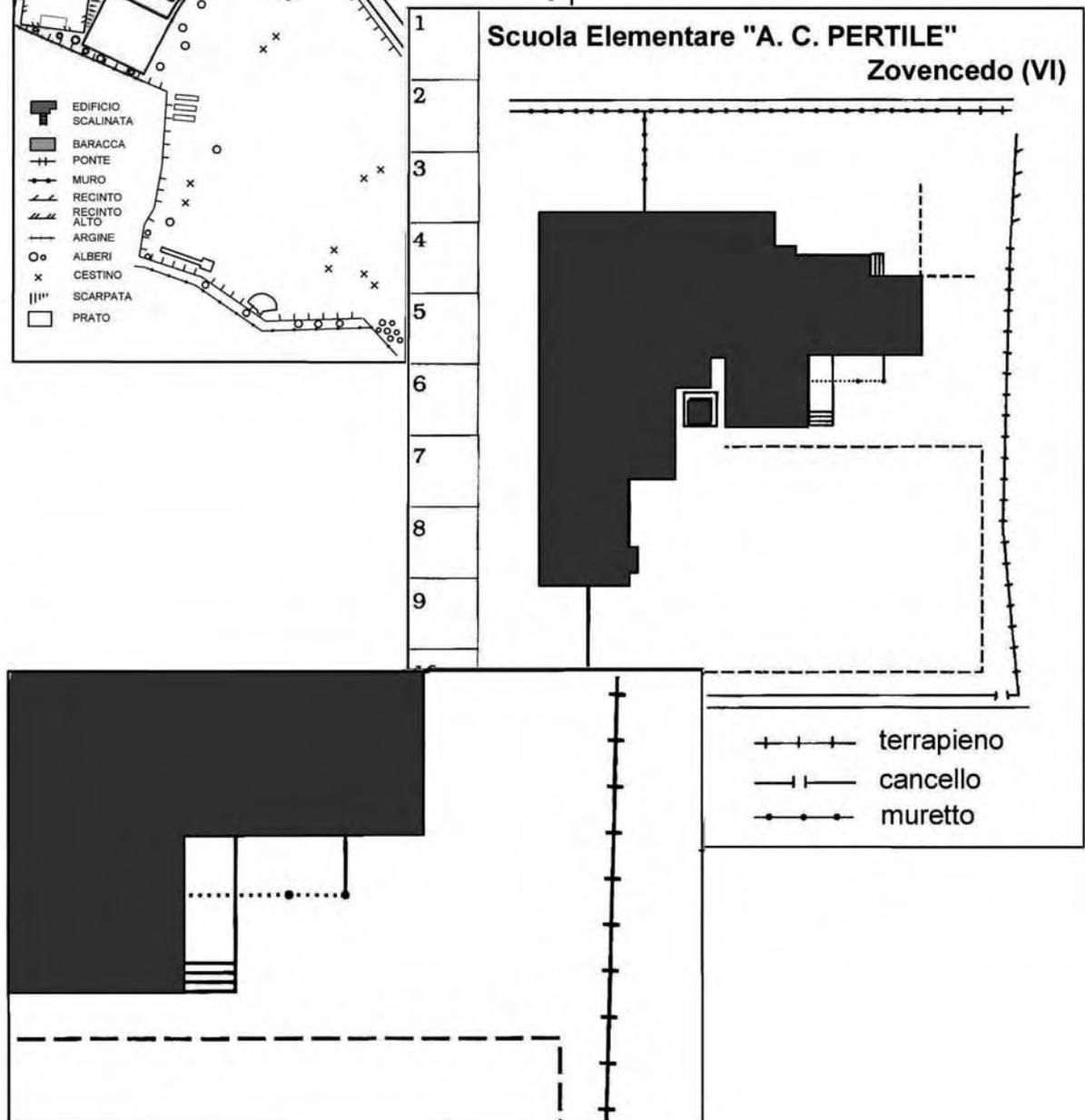
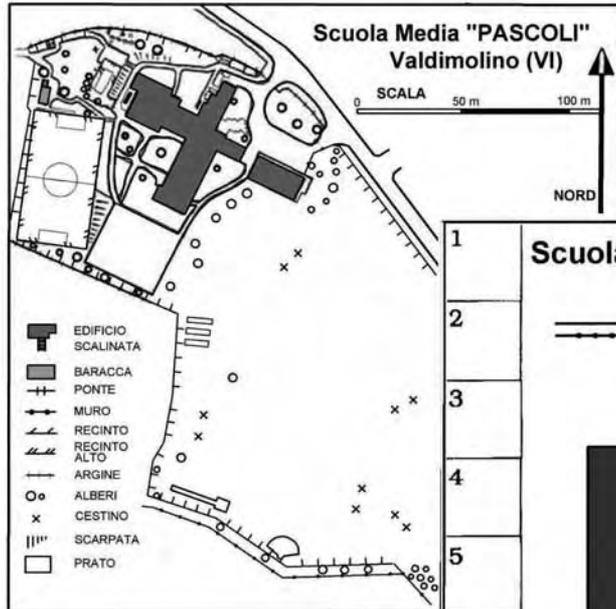


Abbinare ciascun cartoncino con lo stesso simbolo presente sulla mappa

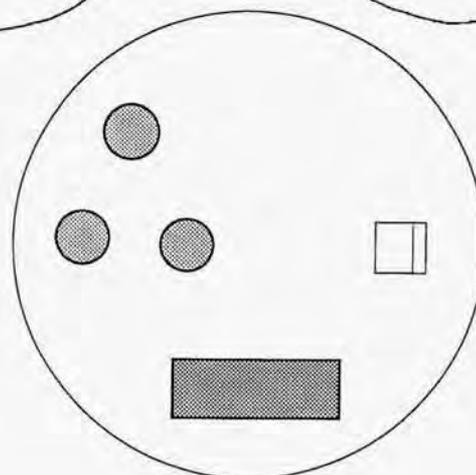
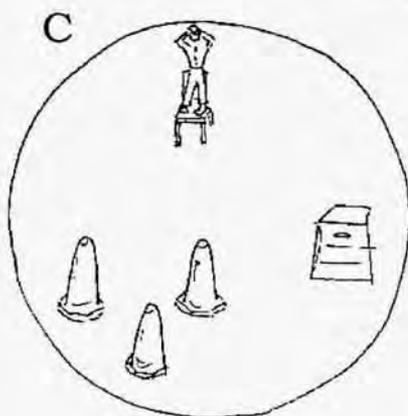
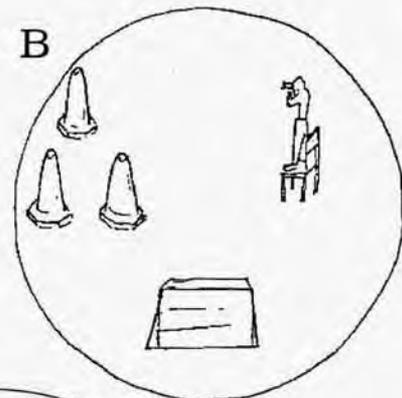
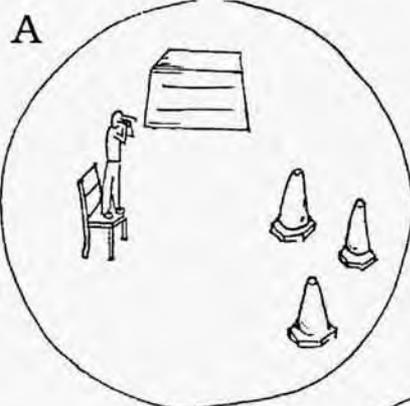
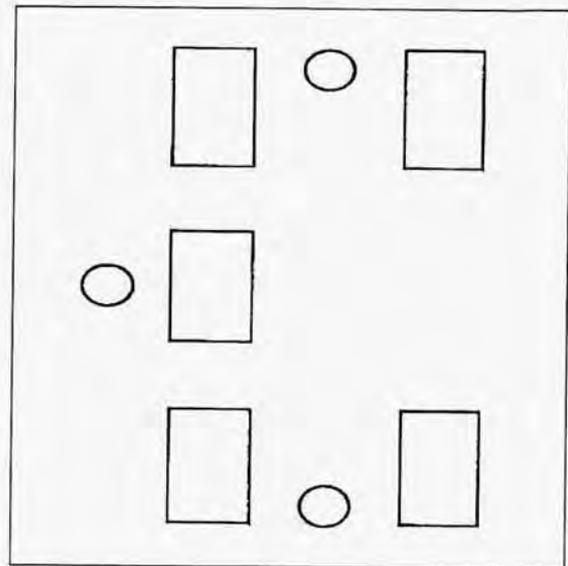
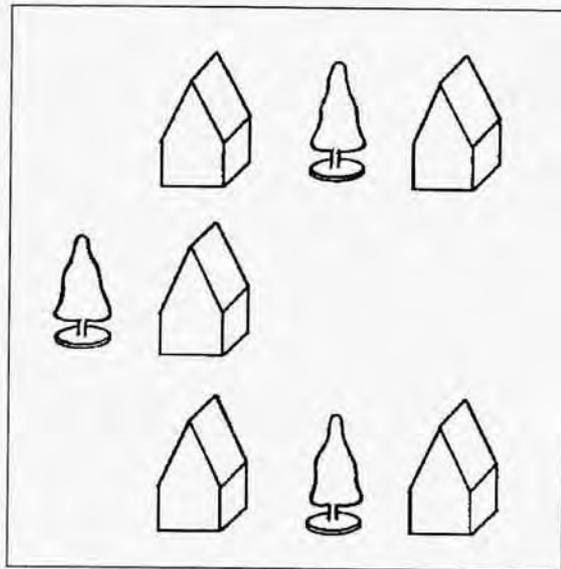


Attribuite un nome al simbolo

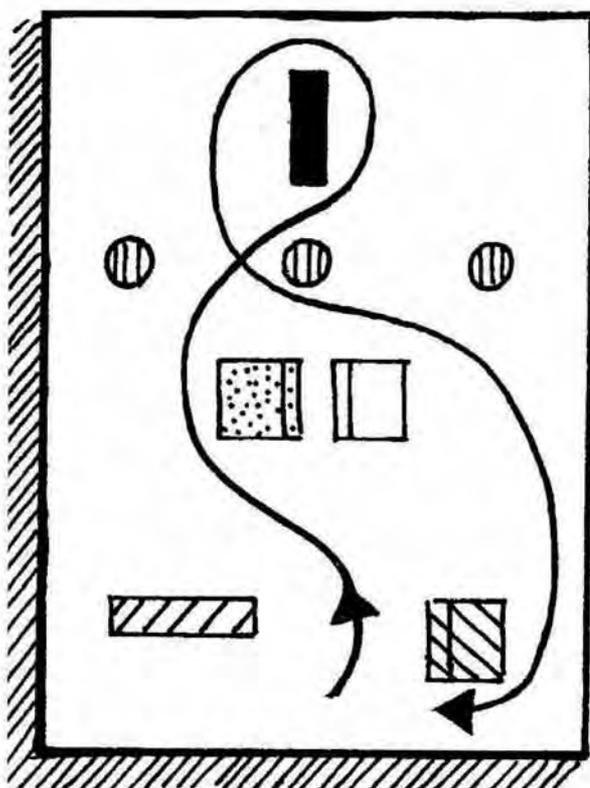
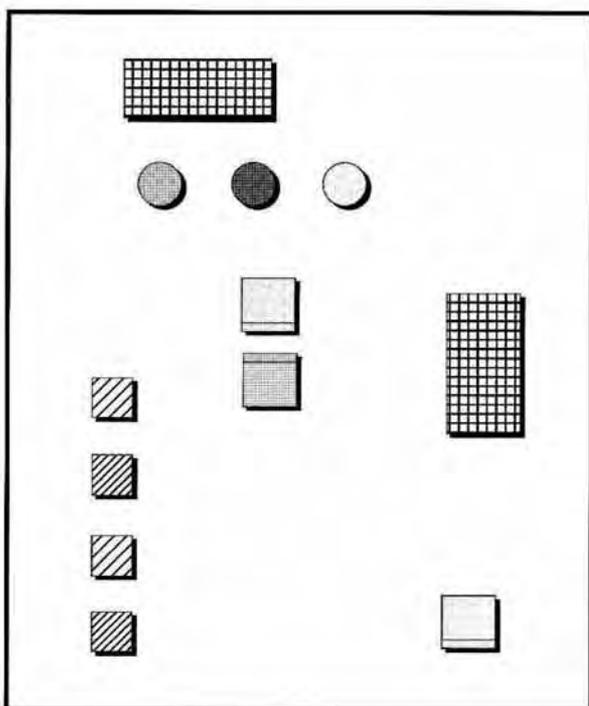
# MAPPE SCOLASTICHE



# MAPPE E PIANTE



## MAPPE E PIANTE - GLOSSARIO



### MAPPE E PIANTE

Una mappa è la rappresentazione di un'area a una determinata scala di riduzione, normalmente comprendente un certo grado di generalizzazione. Essa utilizza un'ampia varietà di simboli, le cui dimensioni possono essere esagerate rispetto alla realtà.

Una pianta è un disegno a grande scala. Come in una mappa, i particolari sono indicati nel rapporto corretto tra di loro, tuttavia le loro dimensioni e le loro proporzioni sono nella giusta scala di riduzione.

I due concetti sono strettamente correlati. La mappa del giardino della scuola è molto simile alla mappa catastale o a quella del progettista.

Nella maggior parte delle lezioni e degli esercizi vengono utilizzate delle piante dell'area, anche se esse vengono spesso chiamate mappe per collegarle al concetto di lettura della mappa e di mappa per l'orienteering.

### ORIENTEERING

È uno sport dove il concorrente visita un certo numero di punti di controllo, segnalati sul terreno da una lanterna e sulla mappa da un cerchietto rosso, nel più breve tempo possibile, con il solo aiuto di una mappa e di una bussola.

### SCORE - ORIENTEERING

Ogni punto di controllo vale un certo numero di punti. La gara consiste nell'accumulare il maggior punteggio possibile entro un tempo limite, visitando il maggior numero possibile di punti di controllo. I punti di controllo possono essere visitati in qualsiasi ordine. Il superamento del tempo limite comporta una penalizzazione.

### ORIENTARE LA MAPPA

Impugnare la mappa in modo tale che i particolari che rappresenta siano sovrapponibili con quelli presenti nella zona o nel territorio di riferimento. Per farlo è necessario ruotare attorno a noi stessi fino a che i particolari che abbiamo di fronte a noi sul terreno sono gli stessi che abbiamo di fronte sulla mappa.

### PUNTO DI CONTROLLO

L'oggetto di riferimento, identificato sulla mappa dal centro del cerchietto rosso e sul terreno da una lanterna. Le lanterne standard sono formate da prismi di tela bianca e rossa, divisi diagonalmente, di 30x30 cm di dimensione. Per i giochi di orienteering in giardino o in aula vengono utilizzate "Mini-lanterne" (10x10 cm) e "Micro-lanterne" (4 cm).



# AVVIAMENTO ALL'ORIENTEERING

# 2

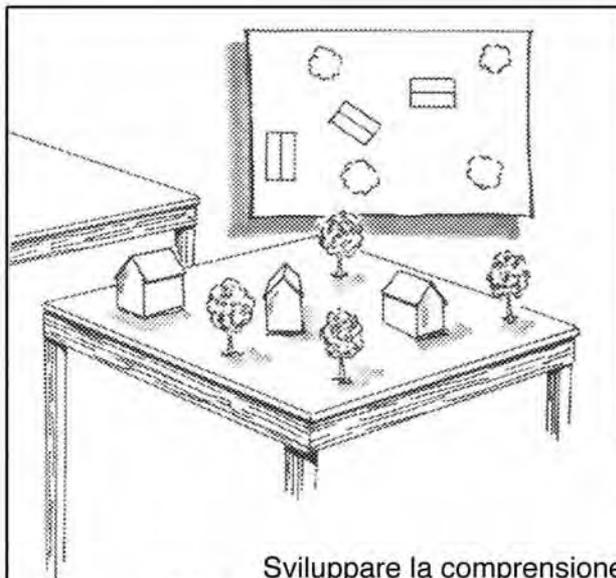
con ragazzi di 8 - 9 anni



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

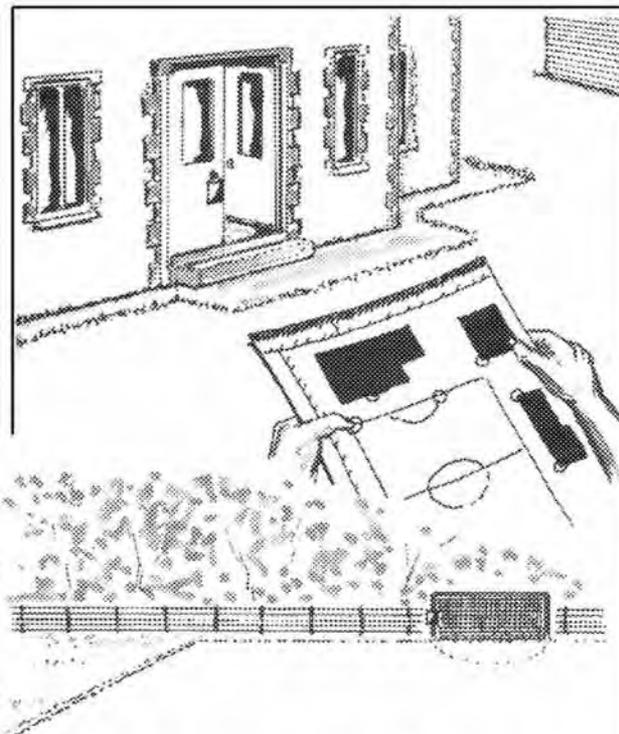
di Carol Mc Neill e Tom Renfrew  
Illustrazioni di Ian Whalley  
Traduzione di Renato Poretti - 2007

## OBIETTIVI



Sviluppare la comprensione delle mappe come rappresentazioni simboliche del terreno.

Incoraggiare i bambini a partecipare allo sport dell'orienteeing.



Insegnare le capacità di leggere la mappa come aiuto per completare il percorso.

Far conoscere il bosco come uno dei numerosi aspetti dell'ambiente esterno.

Sviluppare fiducia e sicurezza in se stessi attraverso decisioni prese correttamente.



# 1 – PRENDERE CONFIDENZA CON LE MAPPE

## IN AULA O IN CORTILE

### OBIETTIVI

- **Mettere in grado gli allievi di acquisire ed aumentare la comprensione delle mappe attraverso esperienze pratiche**

### Preparazione

Disponete sul tavolo alcune mappe (mappe stradali della città e del quartiere), un mappamondo, un atlante geografico e diverse carte geografiche

### Introduzione Generale

Prima d'iniziare questa sessione di lavoro, invitate i bambini a raccogliere una certa quantità di mappe da esporre in un pannello da appendere alla parete. Sarebbe utile usare una parte del pannello per esporre anche una raccolta di mappe per orienteering. Fatevi aiutare dalla vostra società di orienteering.

Discutete con i ragazzi sui diversi formati delle mappe, sui colori, sul motivo e sul modo in cui sono utilizzate.

Puntualizzate il concetto che la mappa è la veduta a volo d'uccello del terreno. Ogni oggetto o particolare del terreno ha una correlazione con tutti gli altri. Questo rapporto è riportato dalla mappa, che dovrebbe essere vista come *un'immagine in cui tutti i particolari hanno le stesse correlazioni che si osservano nella realtà*. La mappa può essere rappresentata come un modello tridimensionale o come una miniatura del paesaggio.

Discutete l'uso dei simboli sulle mappe.

Utilizzate uno stradario per assegnare dei compiti, ad esempio: trovare la via più breve tra due località.

Presentate la mappa per l'orienteering. Spiegate la precisione, il dettaglio e il motivo per cui è stata realizzata,

ad es. per praticare uno sport che implica la corsa e la lettura della mappa chiamato appunto orienteering. Mostrate un esempio di punto di controllo per l'orienteering.



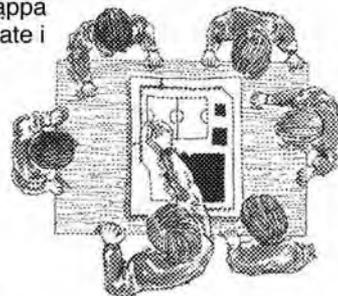
### Esecuzione

In cortile: l'insegnante posa 10-15 punti di controllo, utilizzando delle mini-lanterne adesive o dei nastri, su particolari evidenti (es. un cancello, una porta di calcio, degli scalini, ecc).

I punti devono essere posti ad altezza di sguardo (tra testa e ginocchio). Non si usa la cartina.

I bambini dovranno trovare quanti più punti possibili in un tempo limite, ad esempio 10 minuti. Poi faranno un elenco dei codici presenti su ciascun punto di controllo.

Se esiste una mappa della scuola, aiutate i bambini a localizzare la posizione dei punti di controllo.



Tornati in classe, utilizzate le lettere ritrovate per comporre delle parole di senso compiuto.

## 2 – SCEGLIERE UN PERCORSO

### IN AULA O IN GIARDINO

#### OBIETTIVI

- *Costruire la consapevolezza e l'apprezzamento della mappa attraverso il suo utilizzo*

#### Preparazione

Procuratevi alcune mappe della città e del quartiere. Posate i punti di controllo nel giardino della scuola.

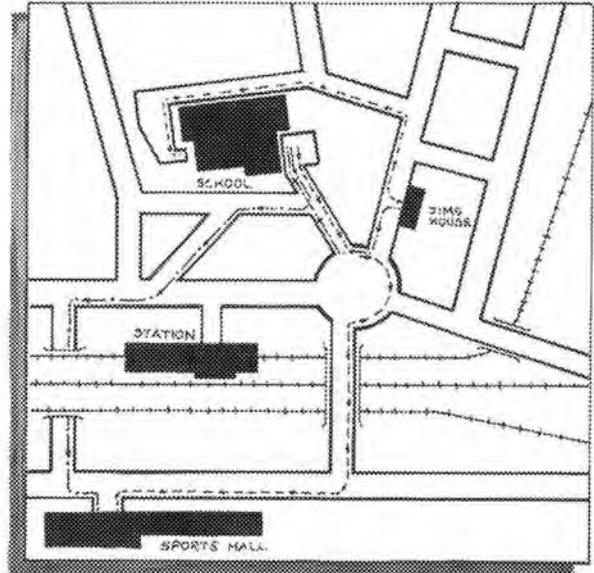
#### Attività di gruppo

Distribuite gli stradari della città e del quartiere, e chiedete ai bambini di individuare la scuola, la via in cui abitano, la fermata dell'autobus più vicina, la chiesa, il supermercato, il campo di calcio, ecc. Fate disegnare ai bambini degli oggetti o dei dettagli non inclusi, create dei riferimenti e colorate la mappa.

Compiti: i bambini dovranno localizzare le loro case ed individuare la strada che percorrono per andare a scuola, al campo di calcio, a trovare i loro amici.

Enfatizzate l'importanza della scelta del percorso. Fate individuare ai bambini due o più percorsi tra due luoghi. I percorsi possono essere segnalati con colori differenti, utilizzando i gessetti, le matite colorate, i pennarelli, ecc. I percorsi potranno poi essere confrontati utilizzando un curvimetro o un righello.

Spiegate che, nello sport dell'orienteeing, i concorrenti si trovano spesso ad affrontare una scelta di percorso quando devono trovare i punti di controllo del loro tracciato.



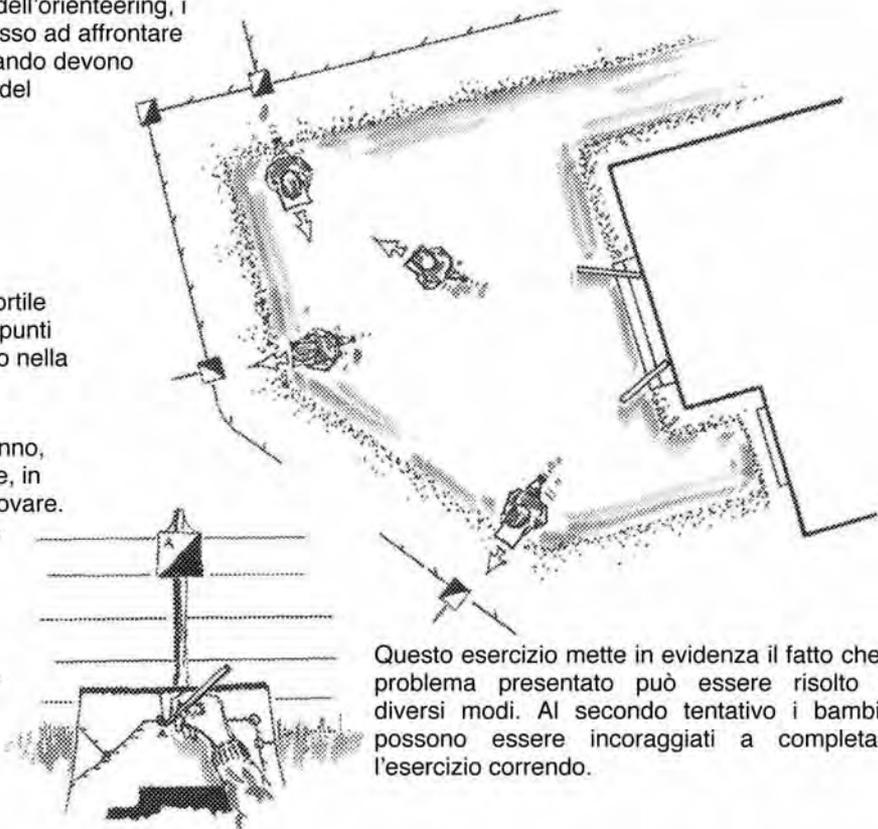
#### Esecuzione

Distribuite le mappe del cortile della scuola con segnati i punti di controllo, come spiegato nella prima lezione.

In aula i bambini decideranno, individualmente o a coppie, in quale ordine li vorranno trovare.

Quindi usciranno in cortile e cercheranno i punti nell'ordine stabilito, copiando ogni codice sulla propria mappa.

Poi ripeteranno l'esercizio cercando i controlli in un ordine completamente diverso.



Questo esercizio mette in evidenza il fatto che il problema presentato può essere risolto in diversi modi. Al secondo tentativo i bambini possono essere incoraggiati a completare l'esercizio correndo.

## 3 – SIMBOLI E ORIENTAMENTO DELLA CARTA IN AULA E IN PALESTRA

### OBIETTIVI

- *Insegnare ai bambini a disegnare la propria mappa*

### Preparazione

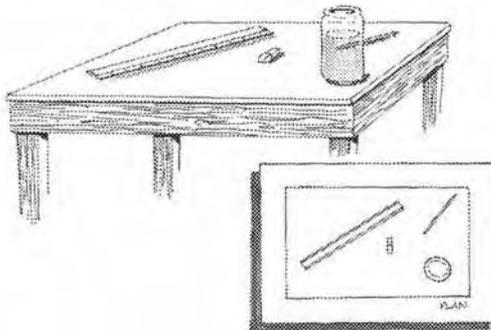
Procuratevi il materiale necessario. Sistemate gli attrezzi in palestra.

### Attività di gruppo

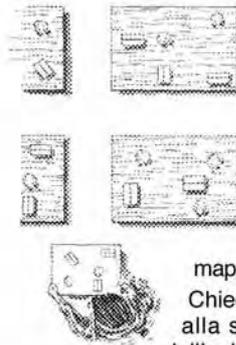
L'insegnante ricorda agli allievi il concetto che la mappa non è altro che la visuale del suolo a volo d'uccello.

Gli allievi disegnano su di un foglio il profilo del bordo della scrivania dell'insegnante e gli oggetti che vi sono collocati, ad es. un righello, un barattolo, una gomma, una matita, ecc.

All'inizio usate SOLO tre o quattro oggetti. Aggiungetene altri solo quando i disegni saranno precisi. Controllare la correlazione tra un oggetto e l'altro.



Gli allievi disegnano poi il perimetro del loro banco o del tavolino, dispongono sopra di esso degli oggetti e ne tracciano la mappa.



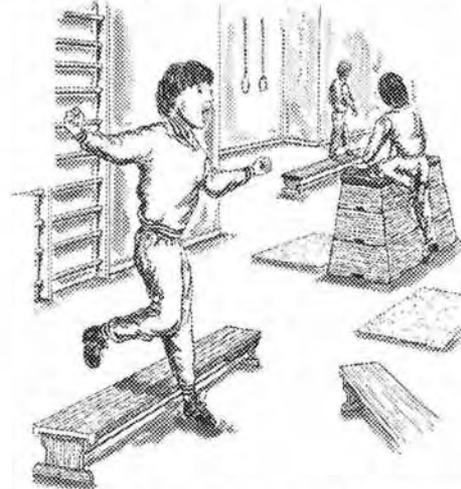
Mostrate agli allievi come ORIENTARE la mappa in modo che, una volta di fronte alla scrivania, la disposizione degli oggetti sia sovrapponibile.

Potete disegnare nuove mappe utilizzando oggetti differenti.

Chiedete ai bambini di avvicinarsi alla scrivania dai diversi angoli dell'aula. Assicuratevi che la mappa sia orientata ad ogni cambio di direzione.

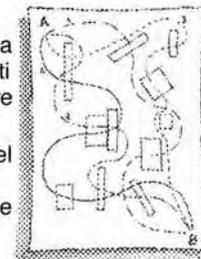
### Esecuzione

Disponete gli attrezzi (tappetini, panche, cerchi, ecc.) in palestra. Gli allievi scelgono un punto di partenza in una parte qualsiasi della palestra. Poi corrono avanti e indietro attraverso i vari attrezzi memorizzando il percorso fatto, cercando di non ripetere due volte la stessa strada.



Ogni allievo individua due punti (A e B) sui lati opposti della palestra. Poi correrà tra questi due punti cercando di cambiare percorso ogni volta.

Sottolineate l'importanza del cambio di percorso. L'obiettivo è quello di correre senza sosta per 3-5 minuti.



## 4 – LA MAPPA COME IMMAGINE

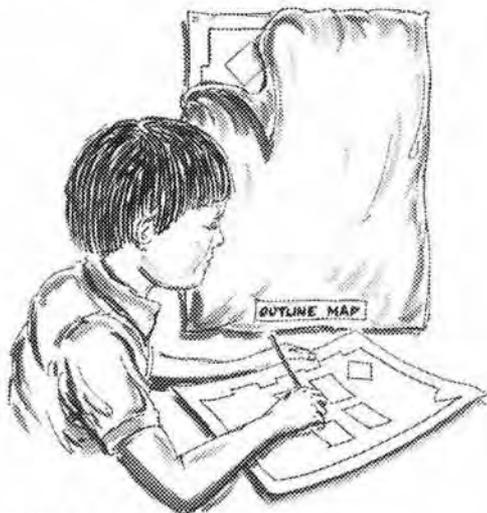
### IN AULA E IN CORTILE

#### OBIETTIVI

- **Insegnare lo score-orienteeing utilizzando una mappa dell'aula**
- **Incoraggiare la comprensione e valorizzare la conoscenza dei rapporti spaziali**

#### Preparazione

Disegnate il perimetro dell'aula sulla lavagna. Posate dei punti di controllo (mini-lanterne).

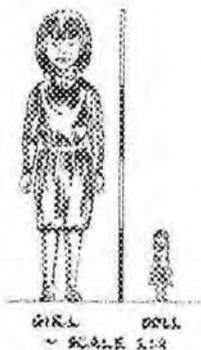


#### Attività di gruppo

Gli allievi disegnano una mappa dell'aula con i banchi, le porte, le finestre, la lavagna ecc. Alcuni esempi di mappe a pag.16. Tralasciate le sedie. Fate disegnare la mappe come se le vedesse una mosca sul soffitto. Coprite la mappa sulla lavagna in modo che i bambini non possano copiarla.

Discutete sull'uso dei simboli.

Suggerite ai bambini di colorare la mappa e di evidenziare il bordo Nord del foglio con un pennarello rosso (non è necessario che il Nord sia perfetto).



#### Scala di riduzione

Discutete la scala di riduzione della mappa.

*Una mappa è disegnata in scala molto più piccola rispetto alla misura reale delle cose.*

Utilizzando una bambola, misurate quale sia la scala, calcolando quante bambole ci vorrebbero per arrivare all'altezza di un bambino. Se la proporzione è 4 bambole per 1 bambino, la scala sarà 1:4.

In alternativa, si può usare un metro per misurare la scala della mappa della classe.

È molto probabile che questa sia circa 1:50 (2cm per metro = 2cm:100cm = 2:100 = 1:50).

Riducendo ed allargando la mappa con la fotocopiatrice potete illustrare esempi di scale minori o maggiori.

#### Esecuzione

In cortile, posate una decina di mini-lanterne con un codice numerico su alcuni oggetti evidenti (un cancello, un albero, il bordo di un'aiuola, degli scalini ecc.). Consegnate a ciascun allievo un numero da 1 a 10 e poi mandateli fuori con un foglio e una tavoletta a trovare la lanterna con il numero assegnato. Essi disegneranno il luogo dove si trova la lanterna con il numero assegnato e quindi torneranno dall'insegnante il quale gliene assegnerà un altro. Distribuite un foglio di carta pulito per ogni punto di controllo.

I disegni potranno essere esposti in classe accanto alla mappa del cortile con indicata la posizione delle lanterne.



## 5 – SCORE ORIENTEERING

### IN AULA E IN PALESTRA

#### OBIETTIVI

- **Introdurre lo score-orienteeering utilizzando una mappa dell'aula**

#### Preparazione

Disegnate una mappa dell'aula. Preparate due mazzi di 10 carte con diverse forme geometriche su ciascuna carta. Assegnate un codice numerico alle carte di un mazzo, alfabetico a quelle dell'altro.

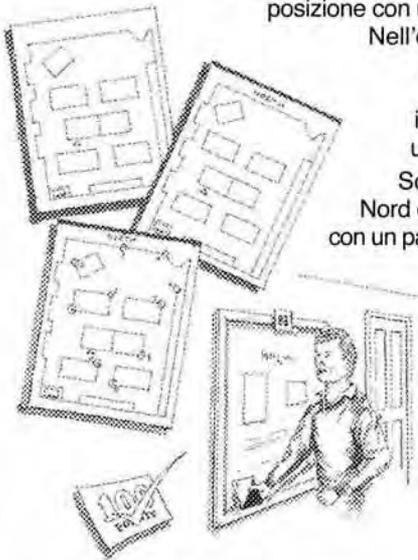
#### Attività di gruppo

Presentate la mappa della classe da voi realizzata e consegnatene una copia ad ogni allievo.

I bambini indicano la propria posizione con un triangolo.

Nell'orienteeering la partenza è sempre indicata con un triangolo.

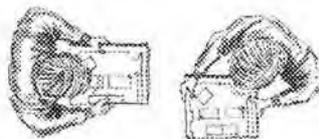
Sottolineate il Nord della mappa con un pastello rosso.



Posizionate 10 mini-lanterne con un codice su altrettanti oggetti o particolari evidenti.

Ad ogni lanterna ritrovata, gli allievi ne indicano con un cerchio rosso la posizione sulla mappa e il codice corrispondente vicino al cerchio, non in mezzo. Non permettete agli allievi di colorare i cerchietti o il triangolo altrimenti i dettagli sulla mappa verranno nascosti.

Insegnate loro ad orientare la mappa, accertatevi che tutto combaci e che il Nord della mappa corrisponda al Nord dell'aula.



Chiedete agli allievi di trovare le lanterne in qualsiasi ordine, e di indicare i relativi codici accanto ai cerchi appropriati della loro mappa. Una volta terminato l'esercizio, gli allievi torneranno tutti al proprio posto.

Assegnate 10 punti per ogni lanterna trovata. In questo modo tutti dovrebbero ottenere 100 punti.

Durante l'esercizio controllate che gli allievi:

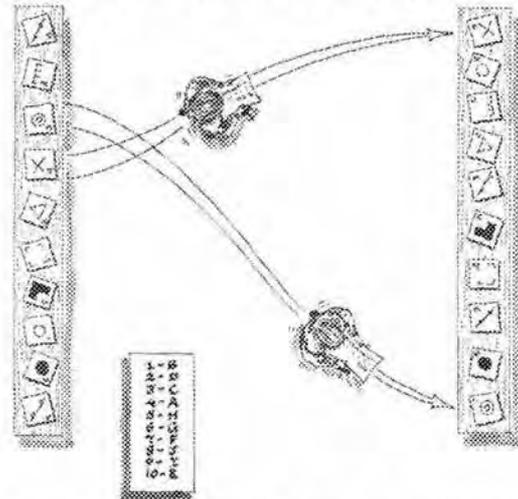
- 1 - leggano davvero la mappa e non si mettano ad individuare le lanterne solo con lo sguardo;
- 2 - mantengano orientata la mappa.

Spiegate in cosa consiste lo "SCORE - ORIENTEERING" e le differenze con l'"ORIENTEERING A SEQUENZA OBBLIGATA".

#### Esecuzione in palestra

Prendete due panche, disponete un mazzo di carte su ciascuna panca e portatele ai lati opposti della palestra. Gli allievi scrivono i numeri da 1 a 10 su un foglio di carta e poi si posizionano al centro della sala, divisi in due gruppi: un gruppo rivolto ad una panca, l'altro rivolto alla parte opposta.

Il gioco consiste nel correre da una panchina all'altra accoppiando le varie forme geometriche e le lettere ai numeri, scrivendoli sul proprio foglio.



Regole: Non si toccano le carte. Un numero/lettera alla volta. Il vincitore sarà quello che accoppierà correttamente tutte le carte nel minor tempo.

Potete aumentare la distanza tra le panche (o fare il gioco all'aperto) per aumentare l'impegno fisico durante il gioco. Un obiettivo potrebbe essere quello di far correre gli allievi per circa 10 minuti. In questo caso potrebbe essere necessario più di un set di carte.

(Una versione più complessa di questo gioco viene utilizzata con le mappe alla lezione 6).

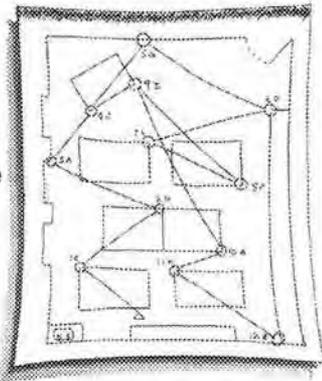
## 6 – ORIENTEERING A SEQUENZA OBBLIGATA IN AULA E IN PALESTRA

### OBIETTIVI

- **Migliorare la prestazione fisico-atletica**
- **Rinforzare il concetto dell'uso di una mappa orientata**

### Preparazione

Raccogliete il materiale.  
Preparate alcuni mazzi di carte.  
Preparate alcune carte-madre (mappe dell'aula con un percorso segnato con un cerchiografo).



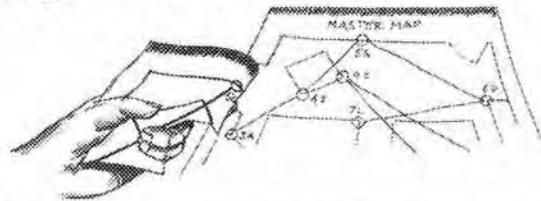
### Attività di gruppo

Usando la mappa dell'aula, posate 10-12 micro-lanterne con codice su altrettanti oggetti ben distinti.

Gli allievi ne segneranno la posizione sulla loro mappa (come nella lezione 5).

Utilizzate questi punti per una prova "SCORE". Controllate che le mappe siano orientate quando i bambini si muovono per la classe. Essi devono segnare i codici delle lanterne sulla propria mappa man mano che le raggiungono.

Chiedete poi ai vostri allievi di unire tutti i punti, in modo da creare un percorso "punto dopo punto" sulle loro mappe. Ognuno di essi userà il proprio banco in classe come punto di partenza (triangolo) e numererà i controlli secondo l'ordine progressivo in cui sono uniti tra di loro.



Gli allievi si scambieranno poi la mappa con un compagno e seguiranno il suo percorso, visitando i punti nell'ordine prestabilito e controllando che i punti siano codificati correttamente sulla mappa. Ancora una volta, controllate sempre che le mappe siano correttamente orientate ad ogni cambio di direzione.

Gli allievi potranno scambiarsi le mappe, e quindi i percorsi, tante volte quanto il tempo a disposizione lo permette.

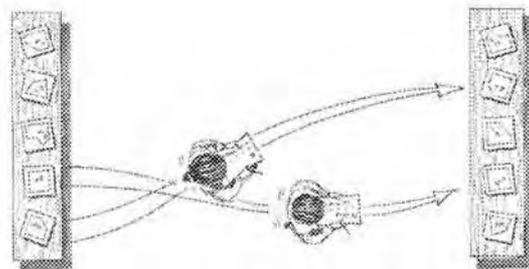
Mostrate agli allievi le mappe con entrambi i percorsi (sia "score" che "a sequenza obbligata"). Enfatizzate l'importanza dell'uso dei simboli.

### Esecuzione

Preparate due mazzi di carte, utilizzando parti della mappa dell'aula, allo stesso modo delle carte utilizzate nella lezione 5.

Tagliate a pezzi 2 mappe dell'aula, in modo da creare un puzzle di 8-10 pezzi. Incollate i pezzi sulle carte. Numerate uno dei mazzi, mentre sull'altro scrivere delle lettere dell'alfabeto in ordine casuale. Usare due colori differenti per i mazzi di carte può essere di aiuto.

Scopo del gioco: abbinare i pezzi delle mappe come nella lezione 5. La durata del gioco, da fare di corsa in questo caso, dovrebbe essere di 5-6 minuti.

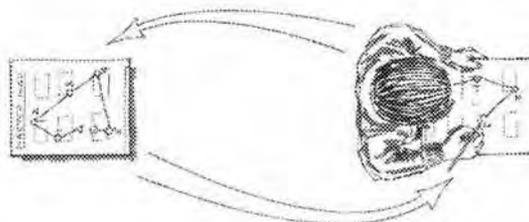


### Copiare dalla carta-madre

Ogni allievo ha una mappa senza punti. Le carte madri saranno posizionate da una parte della palestra mentre gli allievi lasceranno le loro dalla parte opposta. Gli allievi dovranno correre da una parte all'altra della palestra memorizzando e copiando sulla propria mappa un punto alla volta. Il gioco dovrebbe durare non più di 5-6 minuti.

### Carte-madre

In molte gare di orienteering i concorrenti devono copiare il percorso da una carta-madre. Questo avviene spesso in tempo di gara. Tuttavia ai principianti può essere permesso di copiare il percorso prima del via.



## 7 – REALIZZIAMO UNA MAPPA IN PALESTRA

### OBIETTIVI

- *Realizzare e poi utilizzare una mappa della palestra*

### Preparazione

Pianificate la disposizione spaziale degli attrezzi in palestra. Disegnate una semplice mappa.

### Esecuzione

*(in palestra o in un'area di gioco ben definita)*

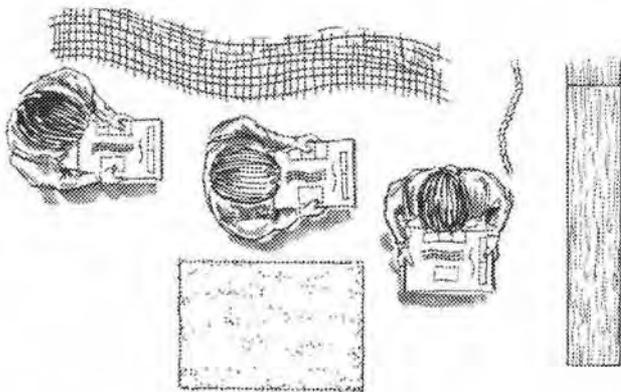
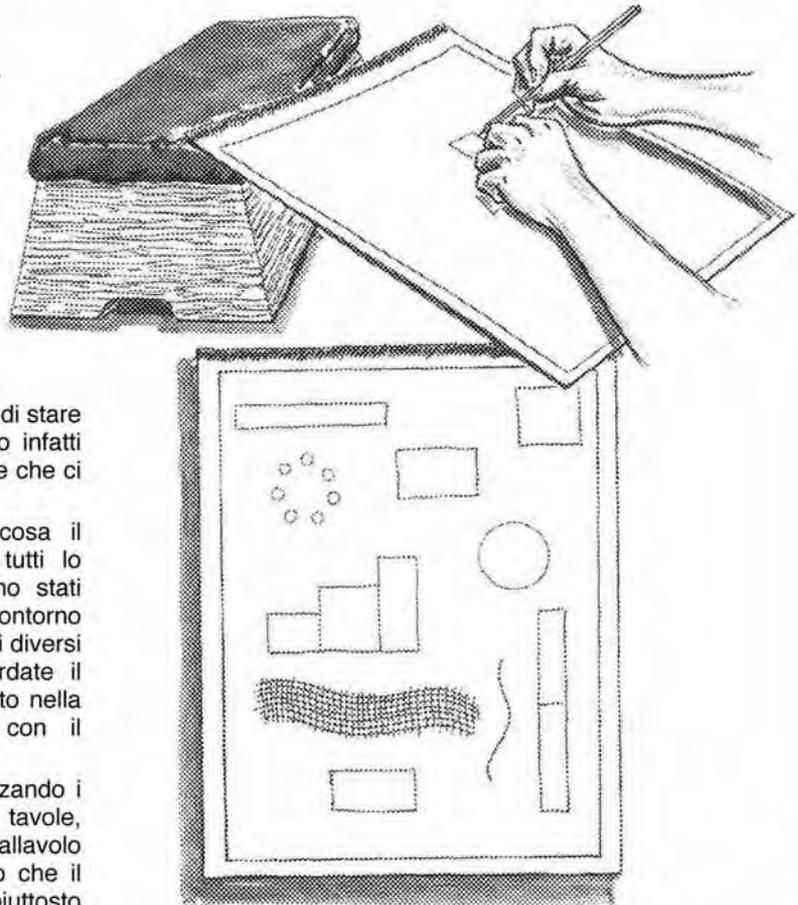
Consegnate ad ogni allievo un foglio bianco in formato A4, una matita e un righello.

Ai bambini con difficoltà di apprendimento potete consegnare una copia della mappa quasi completa.

Chiedete ai vostri allievi di immaginare di stare osservando l'area dal soffitto. Stiamo infatti per realizzare una mappa dell'ambiente che ci circonda.

Suggerite di disegnare per prima cosa il perimetro dell'area. Controllate che tutti lo abbiano fatto e che tutti i fogli siano stati utilizzati. Se qualcuno ha disegnato il contorno delle pareti troppo piccolo, confrontate i diversi formati del contorno fra loro e ricordate il concetto di disegno in scala come visto nella lezione 4. Sottolineate il Nord con il pennarello rosso.

Create un "bosco" nella palestra utilizzando i vari attrezzi (panche, birilli, stuoie, tavole, cerchi, corde, sedie, ecc). La rete di pallavolo può simulare un fiume. Fate in modo che il vostro bosco abbia una struttura piuttosto semplice, perciò mantenete gli attrezzi paralleli alle pareti.



Insegnate agli allievi come inserire i vari oggetti sulla mappa, iniziando con quello più grande, al centro, ed utilizzandolo poi come riferimento per fissare la posizione degli altri oggetti.

Utilizzando la disposizione degli attrezzi come se fosse un "bosco", portate gli allievi a fare una corsa nel "bosco". Invitateli a mantenere la mappa costantemente orientata durante la loro corsa. L'insegnante dimostrerà come mantenere la mappa correttamente orientata ogni volta che si cambia direzione.

I bambini potranno poi lavorare a coppie, prendendo a turno il comando.

Fate in modo che il gioco non superi i 6/7 minuti di corsa.

Alla fine del gioco, la mappa può essere portata in classe, ridisegnata e colorata con l'aggiunta di una legenda.

## 8 – ORIENTEERING A SEQUENZA OBBLIGATA IN PALESTRA

### OBIETTIVI

- **Incoraggiare gli allievi a completare un percorso tenendo la mappa orientata**
- **Introdurre gli allievi alla routine della soluzione dei problemi di navigazione che si presentano da un punto di controllo all'altro**

### Preparazione

Pianificate la disposizione spaziale degli attrezzi in palestra. Pianificate la posizione dei punti di controllo per due percorsi.

### Esecuzione

Disponete gli attrezzi nello stesso schema della lezione 7, in modo che corrispondano alle mappe degli allievi.

Gli allievi si sparpagliano lungo la palestra e trovano un posto dove sedersi.



Gli allievi dovranno indicare con un triangolo rosso sulla mappa il posto dove si trovano.

L'istruttore posiziona 10-15 mini-lanterne su oggetti ben visibili. Nell'orienteeing ogni punto di controllo ha una "descrizione", che aiuta l'orientista a ritrovare la lanterna. Assegnate perciò una descrizione ad ogni punto di controllo nel momento in cui lo collocate sugli oggetti (es. nord-ovest del tavolo, congiunzione delle panche, centro del cerchio, termine della corda ecc.).

Gli allievi disegneranno nella mappa dei cerchietti attorno alle lanterne e poi li uniranno tra di loro per creare un percorso in sequenza obbligata.

I cerchietti devono venire numerati nell'ordine in cui si vorrà visitarli. Ciascun allievo potrà unire i cerchietti nell'ordine che preferisce.

Ciascun allievo quindi completerà correndo il proprio percorso, scrivendo il codice di ciascuna lanterna vicino al corrispondente cerchietto della mappa. Utilizzate un pastello o un pennarello rosso indelebile.

### Regole per gli allievi

- Usare la mappa per localizzare le lanterne.
- Cercare di non individuare i controlli solo guardandosi intorno.
- Mantenere la mappa costantemente orientata.

Discutete con gli allievi la tecnica che hanno utilizzato per spostarsi da un punto all'altro.



Cercate di abituare gli allievi a seguire una routine logica ben definita, come per es. chiedersi:

1. Dove mi trovo? 2. Dove voglio andare? 3. Come posso fare per arrivarci?

All'inizio gli allievi dovrebbero completare il percorso camminando, utilizzando questa routine logica.

Possono poi ripetere l'esercizio correndo e concentrandosi sulla lettura della mappa.

Ripetete l'esercizio in coppia, in modo che gli allievi possano scambiarsi le mappe.

Raccogliete le lanterne e usando nuove mappe, fate disegnare ai vostri allievi dei nuovi percorsi con le lanterne posizionate in modo diverso. Usate meno lanterne stavolta, ma distribuitele su tutta l'area.

Se rimane del tempo, proponete agli allievi di ripetere l'esercizio utilizzando un diverso punto di partenza



## 9 – ORIENTEERING LUNGO LA LINEA IN PALESTRA

### OBIETTIVI

- Realizzare ed utilizzare una nuova mappa della palestra
- Imparare ad utilizzare la mappa in corsa

### Preparazione

Pianificate la disposizione spaziale degli attrezzi in palestra.

### Esecuzione

Disponete gli attrezzi nello stesso schema della lezione 8. Questa volta però utilizzate una maggior varietà di forme. Assicuratevi che gli oggetti lineari, siano paralleli ai muri. Cominciate sempre l'esercizio con il termine di una panca o il centro di una stuoia. Anche la forma a "L" di due panche accostate costituisce un ottimo punto di partenza.

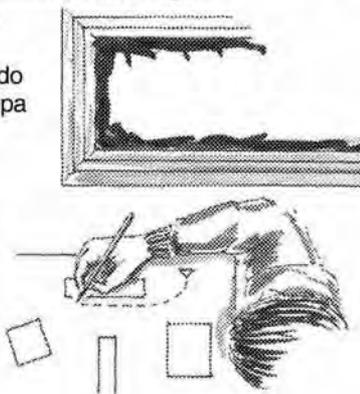
Ogni allievo è munito di una matita, di un righello e di un foglio con il perimetro della palestra. Spiegate agli allievi che in palestra è cresciuta una nuova "foresta" e che è necessario realizzare una mappa di questa foresta.

Rilevate ciascun oggetto (come nella lezione 7), iniziando dal centro.

Tenete da parte alcuni fogli di riserva per quegli allievi che hanno difficoltà nel disegno.

L'istruttore spiega l'esercizio e lo dimostra, disegnando una linea sulla mappa e seguendola poi nella realtà.

Ciascun allievo disegnerà quindi la propria linea sulla mappa e la seguirà lungo, attorno, sopra e sotto gli attrezzi.

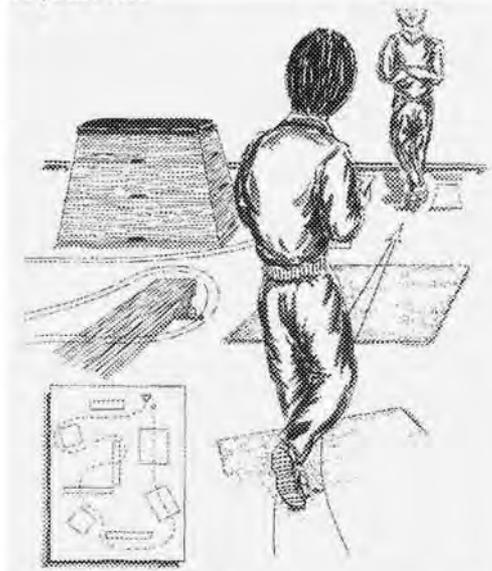


Al termine del percorso gli allievi disegneranno una linea (con un pennarello di colore diverso) che indichi il percorso effettivamente compiuto durante la loro corsa nella "foresta".

Prima di tutto gli allievi si siederanno a terra e, leggendo la mappa, si **concentreranno** sul percorso disegnato e su quello realmente effettuato, visualizzandolo mentalmente per ricordare gli oggetti superati ed attraversati.

Poi ripeteranno il percorso camminando, fermandosi ad ogni oggetto e marcandolo sulla carta mano a mano che procedono, invece che correre e cercare di ricordare il percorso alla fine.

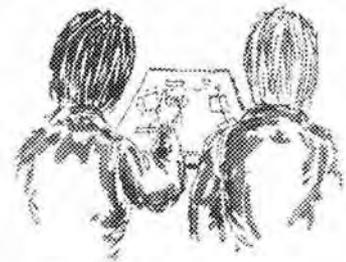
Una volta verificata la correttezza della linea, gli allievi potranno ripetere il percorso correndo.



Gli allievi potranno quindi osservare i compagni che corrono lungo il loro percorso.

Ciascun allievo si troverà poi un partner con cui scambiarsi la mappa. A turno ciascuno dei due si siederà per terra e osserverà il compagno seguire la linea sulla mappa. L'osservatore starà attento a come la sua linea viene seguita. Verificate che l'allievo sul percorso usi la mappa per seguire la linea.

Al termine del percorso, i due partner si consulteranno per discutere gli eventuali errori. Quindi si scambieranno i ruoli.



### Mappe per le lezioni 11 e 12

Se non esiste già una mappa della scuola, è necessario realizzarne una per poter effettuare le ultime lezioni di questa sezione.

Potete utilizzare come base la planimetria della scuola in scala 1:1.250. La planimetria può essere rinvenuta presso la Direzione Scolastica oppure presso gli Uffici Tecnici Comunali. Per le aree esterne, un valido aiuto possono essere le foto aeree rinvenibili su numerosi siti internet.

In caso di necessità, fatevi aiutare dal più vicino club di orienteering. Un elenco dei club si può trovare sul sito: [www.fiso.it](http://www.fiso.it)

## 10 – CACCIA AL TESORO IN GIARDINO O IN CORTILE

### OBIETTIVI

- Realizzare ed utilizzare piccole mappe del giardino o del cortile della scuola
- Provare una gara di "score-orienteering"

### Preparazione

Preparate dei biglietti con vari nomi e sparpagiateli in giardino. Preparate una mappa della zona che utilizzerete. Preparate i biglietti con le indicazioni per trovare il "gran tesoro".

### Esecuzione

Portate gli allievi all'esterno, in una zona adeguata del cortile o del giardino della scuola.

Gli allievi dovranno disegnare una mappa molto semplice di quell'area, con qualche edificio e pochi altri particolari.

Sottolineate l'importanza di disegnare i dettagli presenti sul terreno nei giusti rapporti tra di loro.

Una volta che la mappa è stata completata, può iniziare la "caccia al tesoro".

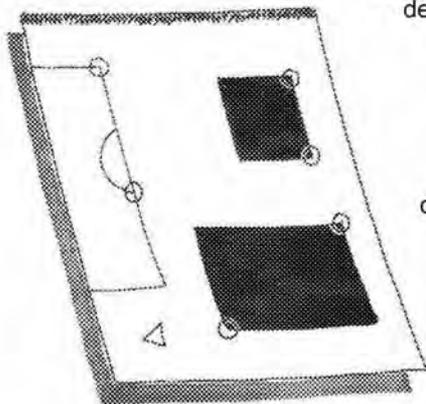
L'istruttore avrà posizionato un numero imprecisato di "frammenti" del tesoro su oggetti visibili all'interno dell'area cartografata.

Ciascun allievo localizzerà un frammento del tesoro alla volta. L'istruttore indicherà con una X il posto che gli allievi dovranno localizzare per trovare il giusto frammento del tesoro. Essi lasceranno il frammento al proprio posto e faranno rapporto su quello che hanno trovato.

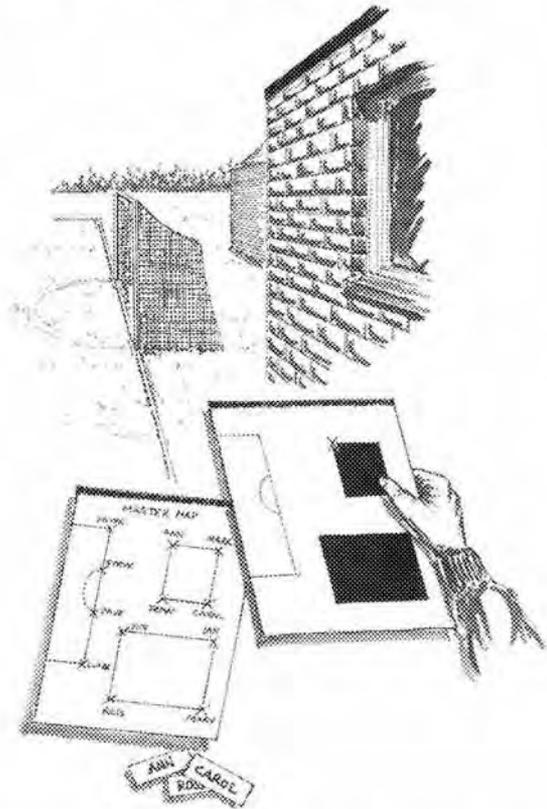
Gli allievi poi cambieranno mappa per trovare un altro frammento del tesoro (sempre contrassegnato con una X) e così via fino alla fine dei frammenti.

L'istruttore quindi ritira le varie mappe e posiziona i biglietti del "gran tesoro" nella stessa zona utilizzata in precedenza.

Gli allievi segnano sulla propria mappa un cerchio in corrispondenza della posizione di ciascuno dei vari biglietti,



copiando dalla carta madre dell'istruttore, che può essere anche una fotocopia ingrandita.



Gli allievi raggiungeranno i vari punti di controllo senza un ordine prestabilito, scriveranno tutte le parole trovate nei biglietti fino a formare il messaggio che indica la posizione del tesoro (ad es. scatola di Smarties dietro alla porta del calcio). Questo gioco può essere effettuato anche in coppia.



## 11 – ESERCIZIO A STELLA IN GIARDINO O IN CORTILE

### OBIETTIVI

- **Presentare la mappa del giardino/cortile della scuola**
- **Enfatizzare il corretto orientamento della mappa**
- **Abituare gli allievi a mantenere il contatto con la carta durante gli spostamenti da un luogo all'altro**

### Preparazione

Posate 8-10 mini-lanterne su oggetti visibili del giardino o del cortile. Preparate una carta-madre e un tracciato che passi attraverso tutti i punti.

### Esecuzione

Usando la mappa portate gli allievi a fare un giro in cortile. Ogni allievo dovrà avere una mappa personale.

Insistete sul corretto orientamento della mappa e verificate che gli allievi siano in grado di localizzare la propria posizione ad ogni sosta.

NB: Gli orientisti di solito tengono la mappa piegata, con il pollice posizionato sul punto che segnala l'ultima posizione conosciuta. Questo è parte del cosiddetto "contatto con la mappa".

Durante la passeggiata evidenziate i particolari e fate domande sui dettagli presenti sulla mappa e sul terreno. Assicuratevi di svolgere l'esercizio lentamente, in modo che gli allievi siano sempre in grado di localizzare la loro posizione sulla mappa.

La passeggiata deve passare attraverso tutti i punti segnalati sulla mappa (es. l'angolo della recinzione, non solo genericamente "recinzione").

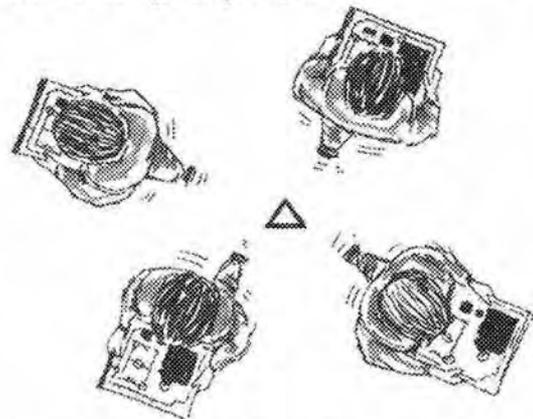
Ad ogni lanterna raggiunta, gli allievi ne indicheranno la posizione sulla mappa con un cerchio numerato. Controllate che lo facciano correttamente. Fate numerare i cerchi.



### Esercizio a Stella

Questo è uno dei migliori esercizi per insegnare le tecniche di orienteering a gruppi di persone con livelli di abilità diversi tra loro. Ciascuno infatti può lavorare al proprio passo e l'insegnante si trova in costante contatto con l'intero gruppo.

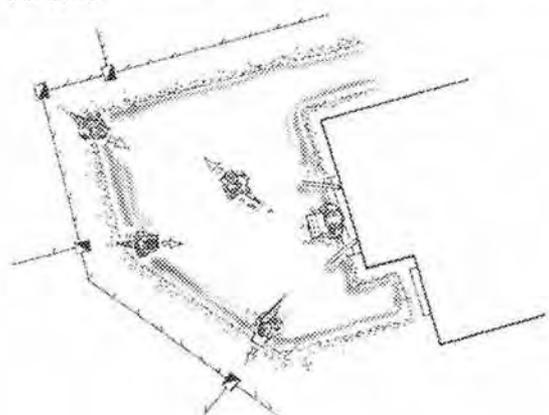
Ogni allievo tornerà alla base (triangolo) dopo aver trovato ogni singola lanterna.



Assegnate a ciascun allievo un numero, in modo che sappiano quale punto trovare (es. l'allievo 6 cercherà il punto 6).

Ricordate agli allievi che dovranno ritornare alla base, dopo aver trovato il punto, ricordando anche il codice alfabetico (lettera A, B, ecc) della lanterna. L'insegnante controllerà che sia stata memorizzata la lettera giusta.

Ad ogni rientro alla base, la mappa dovrà essere orientata correttamente prima di passare al punto successivo. L'insegnante potrà aiutare chi è in difficoltà.



## 12 – GARA DI SCORE-ORIENTEERING IN GIARDINO O IN CORTILE

### OBIETTIVI

- **Concludere il ciclo di lavoro con una gara scolastica**

### Preparazione

Preparate la gara posando 10-15 mini-lanterne su particolari evidenti del cortile o del giardino. Contrassegnate la loro posizione anche sulla mappa. Le lanterne devono essere visibili e non nascoste, in modo che gli allievi riescano a trovarle leggendo la mappa. Disegnate 4-5 carte-madri.

### In classe

Gli allievi si prepareranno per la gara:

1 - Disegnando delle caselle sul bordo esterno della mappa, in modo da potervi copiare i codici trovati lungo il percorso;

2 - Copiando i punti dalla carta-madre sulla propria.

Insegnate loro come indicare con il dito un punto sulla carta madre e poi copiarlo sulla propria.



### Esecuzione

Stabilite un tempo limite entro il quale gli allievi dovranno completare il percorso, ad esempio 10 - 15 minuti. Spiegate che l'obiettivo della gara è di trovare quante più lanterne possibili entro il tempo stabilito.

I punti possono essere trovati in qualsiasi ordine. Ogni lanterna ha un valore (ad es. 10 punti). Gli allievi devono cercare di ottenere il punteggio più alto possibile nel tempo stabilito. Chi sfora il tempo limite riceverà una penalizzazione in punti per ogni minuto di ritardo. Una penalizzazione lieve potrebbe essere quella di 5 punti per ogni minuto di ritardo, perchè probabilmente non si impiegherà mai così tanto per rientrare alla base dal punto più lontano del cortile.

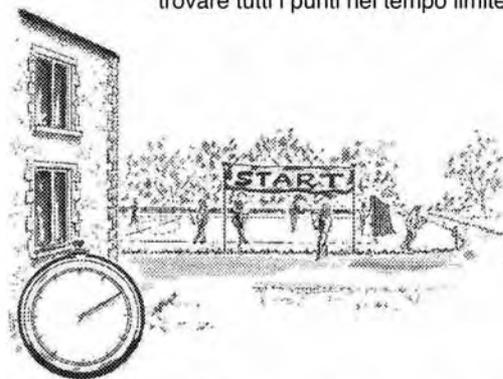
Ricordate agli allievi i punti fondamentali per trovare i punti con successo:

1. Mantenere orientata la mappa
2. Conoscere sempre la propria posizione sulla mappa
3. Ricordarsi la sequenza: Dove mi trovo? Dove voglio andare? Come faccio per arrivarci?
4. Decidere in quale ordine vogliamo trovare i punti (nella gara a punti).



Radunate tutti per la partenza (gli allievi partono tutti assieme). Controllate che la gara possa essere facilmente completata nel tempo limite.

Tutti gli allievi dovranno essere in grado di trovare tutti i punti nel tempo limite.



Una volta che tutti i bambini avranno ottenuto il massimo punteggio, l'importanza della competizione può venire minimizzata. Potete iniziare la discussione sulle scelte di percorso effettuate. Osservate quanto sia importante e divertente ottenere buoni risultati con le proprie capacità, non per il solo scopo di battere gli altri partecipanti.

Agli allievi che volessero continuare a fare orienteering, siate preparati a consegnare materiale informativo con gli indirizzi, numeri di telefono ed e-mail delle società sportive della zona, nonché le date delle prossime gare.

### Computer e Orienteering

Se la scuola è dotata di computer è possibile abbinarli all'Orienteering con degli appositi software, per svolgere semplici attività e giochi pertinenti.

## 13 - VERIFICHE

### OBIETTIVI

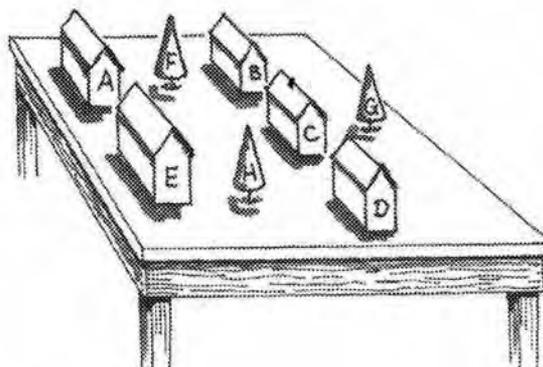
- Valutare la comprensione dei simboli e la capacità di orientamento della carta in seguito a cambi di direzione

### 1 - RAPPORTI SPAZIALI

Leggere la carta significa comprendere i rapporti di un oggetto con gli altri intorno a esso. Questo test, che può essere sia scritto che orale, valuta un aspetto di questa comprensione.

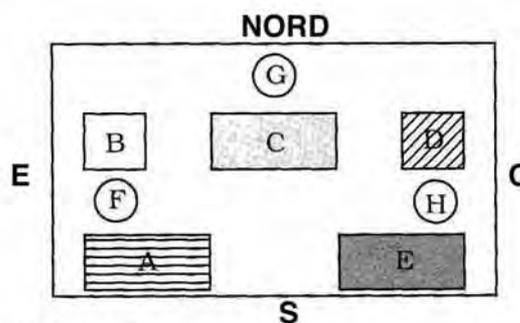
#### Preparazione

Disegnare le piantine per il test. Per gli allievi più giovani, costruite un modello che combaci con la piantina disegnata.



**A** con il Nord in alto della piantina. Aggiungi la lettera corretta per completare ogni frase:

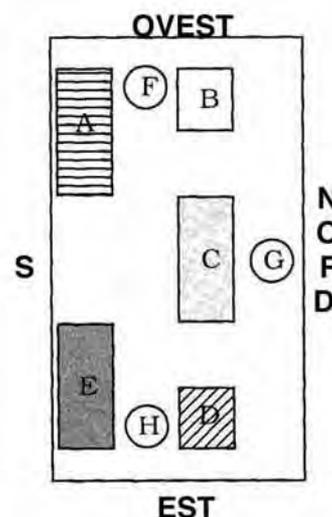
- (1) H si trova vicino a E
- (2) ... si trova fra B e D
- (3) ... si trova dietro a C
- (4) ... si trova davanti a B
- (5) ... si trova fra A e B
- (6) ... si trova vicino ad A



PIANTA A

**B** con Ovest in alto della piantina.

- (1) B si trova dietro a C
- (2) ... si trova vicino a G
- (3) ... si trova fra A e B
- (4) ... si trova davanti ad A
- (5) ... si trova dietro a C e D
- (6) ... si trova fra E e D

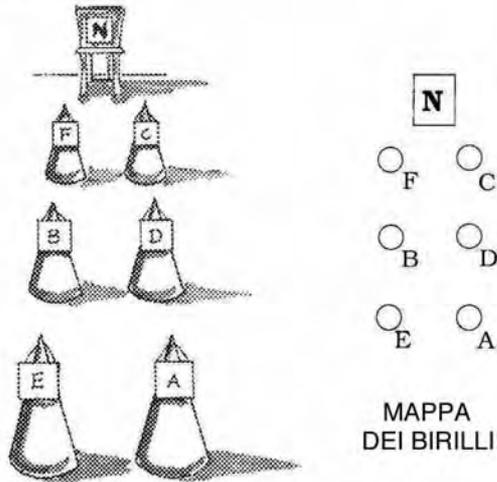


PIANTA B

## 2 – ORIENTAMENTO DELLA MAPPA CON CAMBI DI DIREZIONE

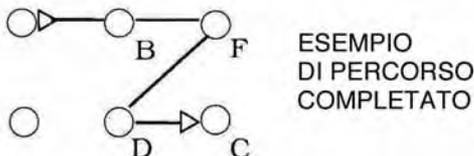
### Preparazione

Fotocopiate le schede dei percorsi in modo da averne una per ogni allievo. Utilizzando una palestra o un cortile, disponete una serie di sei birilli in due file. Distanziatevi di almeno un metro l'uno dall'altro. Identificateli con un codice alfabetico e indicate con un cartello la posizione del Nord.



### Il test

- Ogni allievo ha una scheda dei percorsi con 10 percorsi e un pennarello per copiare i codici.
- Dimostrate con chiarezza come portare a termine ciascun percorso:
  - ORIENTATE la scheda dei percorsi;
  - identificate il birillo di partenza;
  - seguite la prima linea fino al birillo successivo e scrivete il codice alfabetico;
  - proseguite seguendo il percorso e scrivendo via via i codici alfabetici;
  - una volta terminato il primo percorso, proseguite con il successivo.
- Assegnate un numero da 1 a 10 a ciascun gruppo, in modo che ogni gruppo parta su di un percorso diverso. Se i birilli sono sufficientemente distanziati, è possibile lavorare contemporaneamente con un'intera classe.

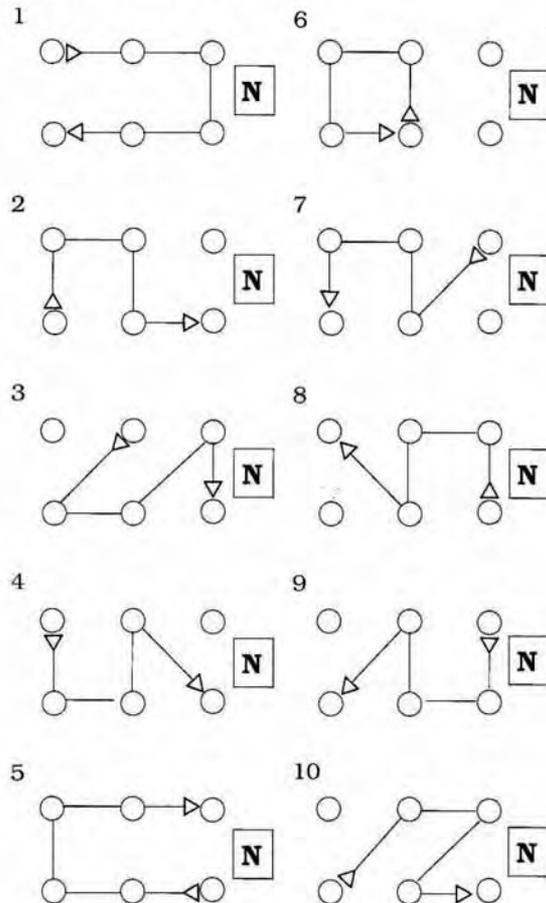


Dopo aver preso parte a tutte le lezioni di questo ciclo, la maggior parte degli allievi dovrebbe riuscire a completare in modo corretto almeno sei percorsi.

Quelli che non riescono a portarne a termine più di cinque senza errori, dovrebbero venire aiutati a comprendere come utilizzare i birilli e la scheda percorsi e quindi a riprovare i percorsi.

Questo test può essere utilizzato sia come parte di una lezione di apprendimento che come valutazione finale del ciclo di lezioni.

### LA SCHEDA DEI PERCORSI



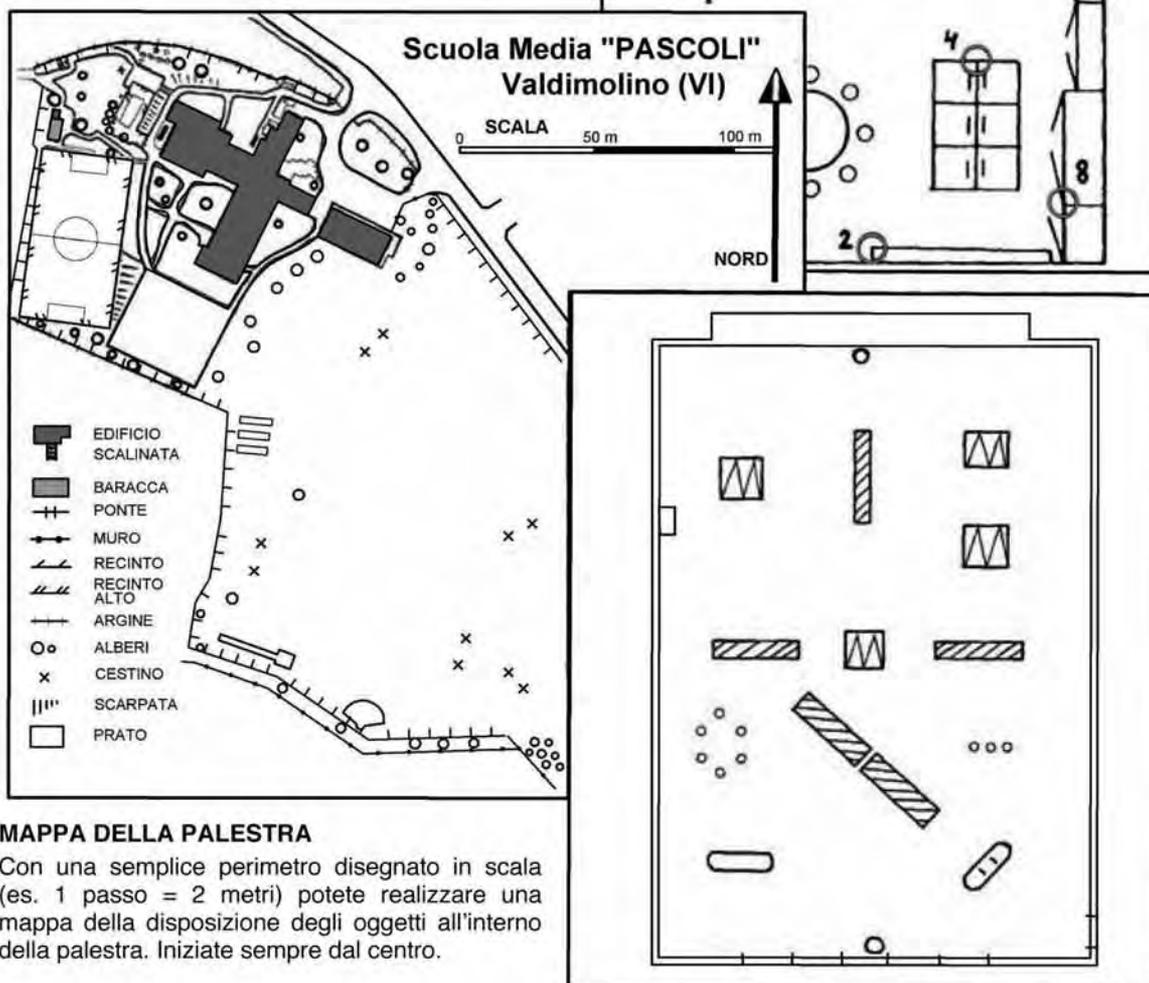
# MAPPE

## MAPPA DELL'AULA

Dev'essere una mappa a grande scala comprendente tutti gli oggetti principali ed i dettagli più importanti. Lasciate fuori le sedie perché vengono facilmente spostate e tendono a sovraccaricare la mappa di dettagli.

## MAPPA DELLA SCUOLA

Potete facilmente realizzare una mappa della scuola in bianco e nero utilizzando la planimetria che potrete trovare negli Ufficio Tecnico Comunale. Utilizzate simboli diversi per i muri, i recinti e le siepi. Inserite particolari quali alberi isolati, lampioni, cestini per l'immondizia, panchine, ecc. Le zone a prato, bosco o le aiuole possono venire colorate al momento dagli allievi



## MAPPA DELLA PALESTRA

Con una semplice perimetro disegnato in scala (es. 1 passo = 2 metri) potete realizzare una mappa della disposizione degli oggetti all'interno della palestra. Iniziate sempre dal centro.



# AVVIAMENTO ALL'ORIENTEERING

# 3

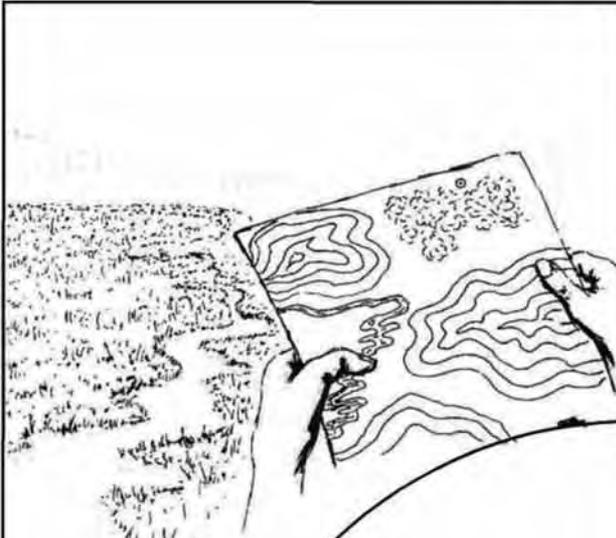
con ragazzi di 9 - 10 anni



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

di Carol Mc Neill e Tom Renfrew  
Illustrazioni di Ian Whalley  
Traduzione di Anna Bazzaco

## OBIETTIVI



Sviluppare nei ragazzi la capacità di leggere la simbologia delle mappe interpretando le immagini del territorio



Sviluppare nei ragazzi la fiducia in loro stessi attraverso l'effettuazione di scelte di successo nell'esecuzione degli esercizi di orienteering



Far acquisire ai ragazzi la capacità di leggere la mappa come aiuto per la navigazione sul terreno



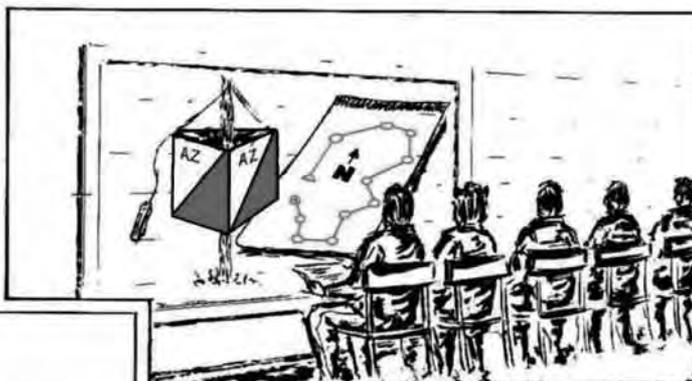
Introdurre il bosco come ambiente per la pratica dell'orienteering. Incoraggiare i ragazzi a praticare lo sport dell'orienteering.

# 1 – INTRODUZIONE ALL'ORIENTEERING

## IN CLASSE

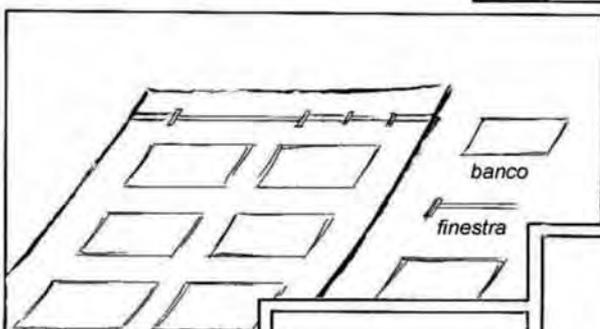
### Introduzione generale

Spiegate brevemente in cosa consiste lo sport dell'orienteeing. Mostrate come si pratica questo sport mediante filmati, diapositive, fotografie, proiezioni, mappe o altro materiale.

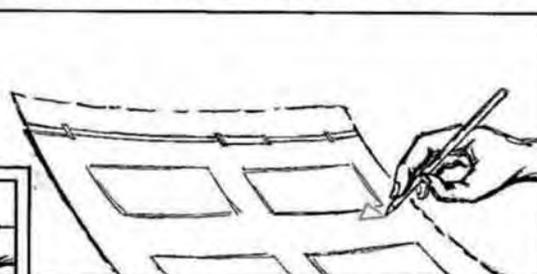
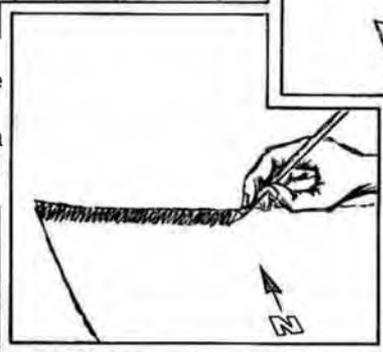


### Introduzione alla mappa e al suo orientamento

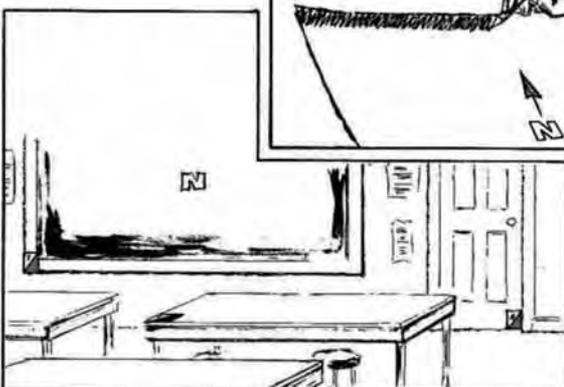
Spiegate cos'è una mappa e identificate i particolari presenti in aula (banchi, sedie, porte, finestre, lavagna, scrivania, ecc.) utilizzando dei SIMBOLI



Piazzate 10 mini-lanterne con codice su altrettanti particolari distinti dell'aula - PUNTI DI CONTROLLO



Ciascun allievo identifica il proprio posto con un triangolo rosso (PARTENZA) e indica la direzione del Nord con una freccia



Spiegate agli allievi come si orienta la mappa. Il Nord della mappa deve sempre coincidere con il Nord dell'aula. In questo modo la direzione e la posizione degli oggetti nell'aula corrisponderà a quella indicata sulla mappa.



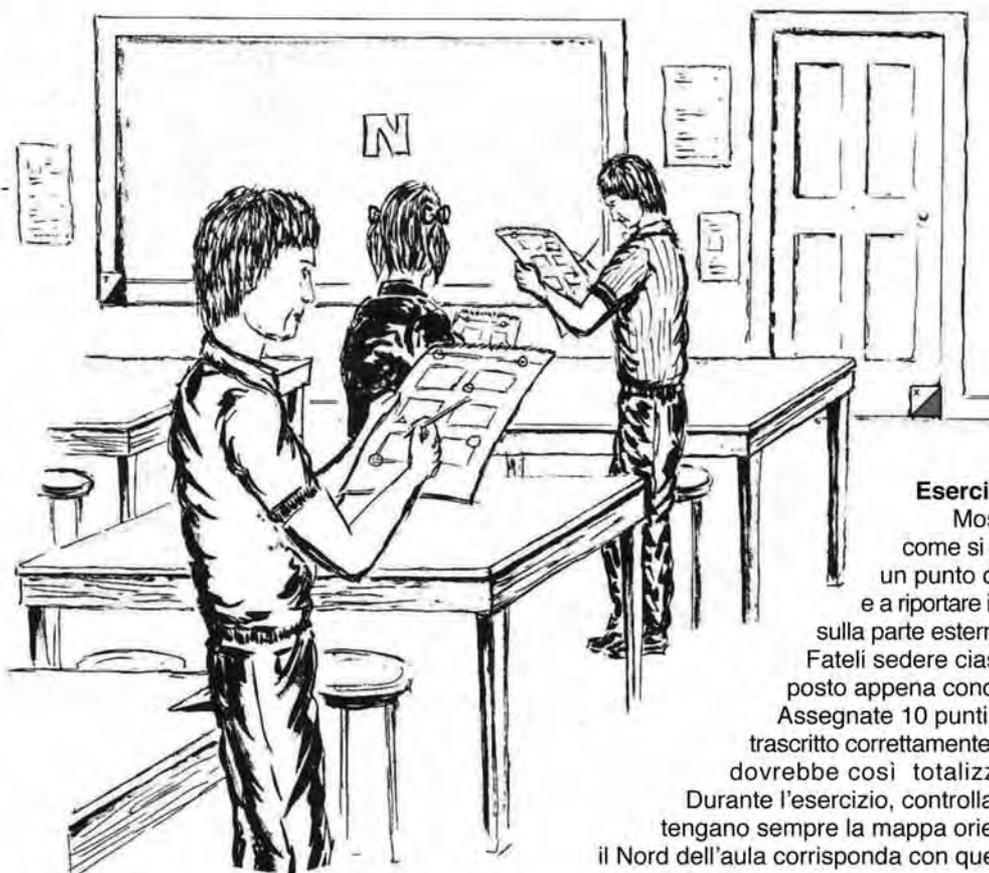
Indicate la posizione delle mini-lanterne disegnando dei cerchi rossi sulla mappa. Numerate i cerchi. Controllate che i cerchi siano chiari e chiaramente identificati da un numero.

## 2 – PERCORSO DI ORIENTEERING

### IN CLASSE

#### OBIETTIVI

- *Presentare la mappa dell'aula e il procedimento per orientarla*
- *Presentare un esercizio a sequenza libera*
- *Presentare un esercizio a sequenza obbligata*



#### Esercitazione pratica

Mostrate agli allievi come si fa a raggiungere un punto di CONTROLLO e a riportare il relativo codice sulla parte esterna del cerchietto. Fateli sedere ciascuno al proprio posto appena concluso l'esercizio. Assegnate 10 punti per ogni codice trascritto correttamente. Ciascun allievo dovrebbe così totalizzare 100 punti. Durante l'esercizio, controllate che gli allievi tengano sempre la mappa orientata, cioè che il Nord dell'aula corrisponda con quello della mappa

Spiegate agli allievi come si svolge un percorso di orienteering e come un esercizio di "score-orienteering" sia diverso da un percorso a sequenza libera e da un percorso a sequenza obbligata.

#### ORIENTAMENTO A SEQUENZA LIBERA

I punti di controllo possono essere visitati senza un ordine preciso. Vince chi visita tutti i punti nel minor tempo possibile.

#### "SCORE – ORIENTEERING"

I punti di controllo possono essere visitati senza un ordine preciso, entro però un determinato limite massimo di tempo.

Ogni punto di controllo visitato fa guadagnare dei punti all'atleta. Vince chi totalizza il punteggio più elevato. Si applica una penalità per ogni punto trovato in ritardo, ad esempio 10 punti per ogni minuto di ritardo rispetto al tempo massimo prestabilito.

#### ORIENTAMENTO A SEQUENZA OBBLIGATA

I punti di controllo devono essere visitati seguendo l'ordine progressivo indicato nel tracciato disegnato sulla mappa.

Vince chi impiega meno tempo a completare l'intero percorso nell'ordine prestabilito.

## 3 – PERCORSO A SEQUENZA OBBLIGATA

### IN AULA

#### OBIETTIVI

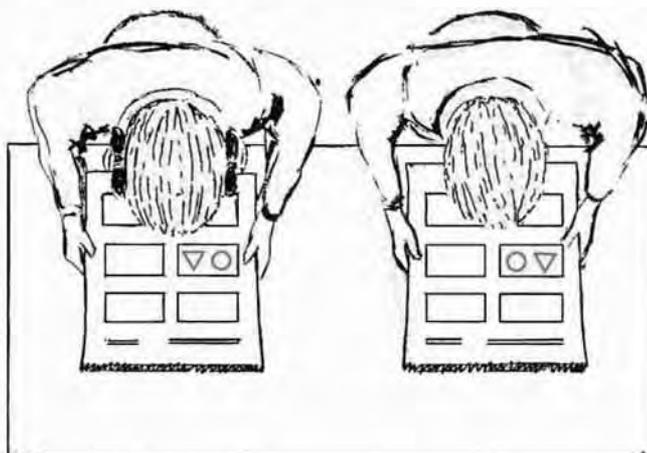
- *Spiegare l'orienteeing a sequenza obbligata e insegnare a tenere orientata la mappa*
- *Abituare gli allievi a impugnare correttamente la mappa e a tenere il segno con il pollice per mantenere un maggiore contatto con la mappa*

Consegnate ad ogni allievo la mappa dell'aula.

Dividete gli allievi in coppie: uno sarà A, l'altro B.

Ciascun allievo indicherà con un  $\triangle$  (Partenza) il posto in cui si trova e con

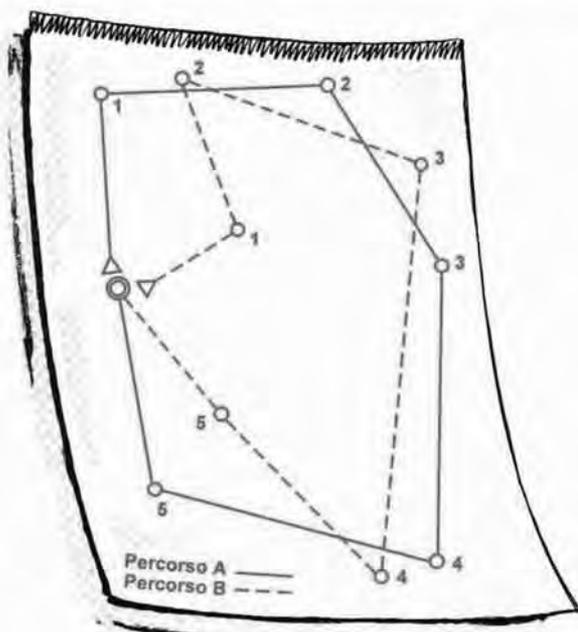
$\odot$  (Arrivo) il posto del proprio compagno.



#### DISEGNATE UN ESEMPIO DI PERCORSO SULLA LAVAGNA

“QUESTO È L'ORIENTEEING A SEQUENZA OBBLIGATA”

I PUNTI DEVONO ESSERE VISITATI NEL CORRETTO ORDINE



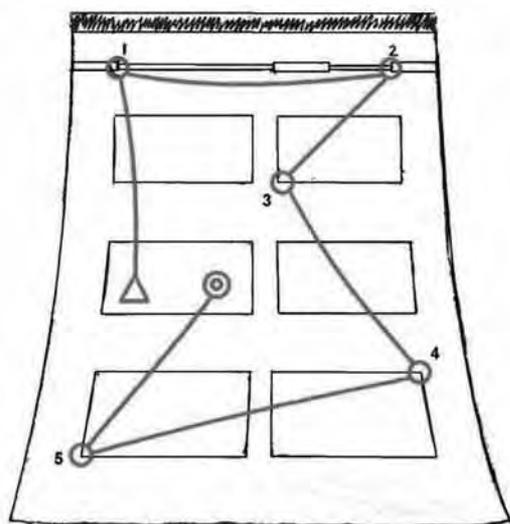
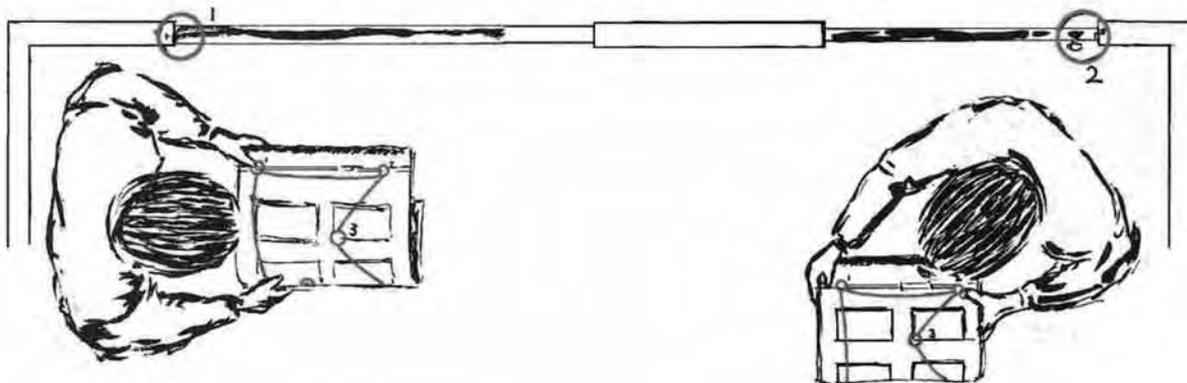
“A” SOLO. Posate 5 mini-lanterne nell'aula. Gli allievi ne indicano la posizione con dei cerchietti sulla propria mappa e li uniscono secondo un ordine logico dalla Partenza all'Arrivo. Ogni percorso sarà perciò numerato diversamente, in relazione alla Partenza ed all'Arrivo di ciascuno. Potete utilizzare gli stessi punti utilizzati nella prima lezione.

“B” SOLO. Posate altre 5 mini-lanterne. Sarà la volta degli allievi B di indicarne la posizione e di numerarli sulle loro mappe.

A e B si scambiano le mappe. La partenza del percorso sarà sul posto del compagno e l'arrivo nel proprio. Ricordate agli allievi di tenere orientata la mappa e di ricopiare il codice delle lanterne vicino a ciascun cerchietto.

#### IMPUGNARE LA MAPPA E TENERE IL SEGNO

- Usando la vostra mappa personale, alzatevi in piedi e ORIENTATELA, allineando il Nord della mappa con quello dell'aula. Mantenendo orientata la mappa, giratele attorno finché, dalla partenza, non vi trovate a guardare verso il primo punto sia sulla mappa che nell'aula. A questo punto, la linea che congiunge la partenza con il primo punto **sulla mappa** dovrebbe indicare la posizione della lanterna **in aula**. La vostra direzione di marcia dovrebbe essere la stessa indicata dalla linea sulla mappa.



- Impugnate la mappa indicando con il pollice la vostra posizione (piegando la mappa se questo semplifica le cose)
- Recatevi al primo punto
- **ORIENTATE LA MAPPA.** Girate attorno ad essa fino a fronteggiare il secondo punto. Impugnate la mappa indicando con il pollice la vostra nuova posizione, cioè il primo punto (ripiegate di nuovo la mappa se necessario).
- Recatevi al secondo punto. **ORIENTATE** e impugnate la mappa in modo da essere pronti per portarvi al terzo punto – e così via.

Una volta che gli allievi hanno compreso la procedura di orientamento della mappa e a spostarsi impugnandola in modo corretto, essi dovrebbero essere incoraggiati **prima** a cambiare la loro impugnatura della mappa e poi a spostarsi effettivamente (corpo e mappa assieme) finché la mappa non è orientata.

Ad ogni lanterna e ad ogni cambio di direzione per prima cosa dobbiamo orientare la mappa in modo tale da avere sempre di fronte il percorso (e l'oggetto di riferimento) che vogliamo seguire. Una volta fatto questo dobbiamo controllare che gli oggetti disegnati sulla mappa siano allineati con quelli che osserviamo attorno a noi. A questo punto dovremmo vedere davanti a noi il percorso da seguire verso il prossimo punto.

#### **Introduzione alle mappe per l'orienteeing**

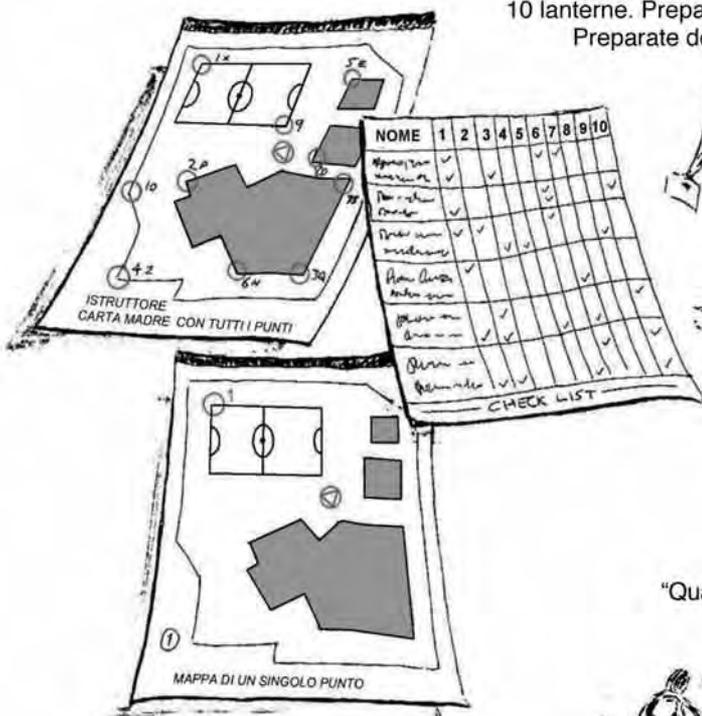
Osservate una mappa per l'orienteeing con un semplice percorso a sequenza obbligata. Tutti i punti dovrebbero trovarsi su particolari chiari e distinti ed essere collegati da particolari lineari come sentieri, carrarecce, siepi, muretti, ruscelli, ecc.

Osservate la mappa ed i punti di controllo. Impugnate la mappa e indicate la vostra posizione con il pollice seguendo il percorso sulla mappa come se lo faceste nella realtà.

## 4 – ESERCIZIO A STELLA E SCELTE DI PERCORSO IN AULA E IN CORTILE

### OBIETTIVI

- Presentare la mappa del giardino della scuola con i suoi nuovi simboli
- Abituare gli allievi all'idea di effettuare delle scelte di percorso
- Incoraggiare gli allievi a muoversi individualmente



**Preparazione**  
Utilizzando la mappa del giardino della scuola, posate 10 lanterne. Preparate una carta madre e una lista dei codici. Preparate delle mappe, ciascuna con UN SOLO punto.



Numerate le mappe in coppia. Dividete gli allievi a coppie e consegnate una mappa preparata a ciascuno.

### Esecuzione

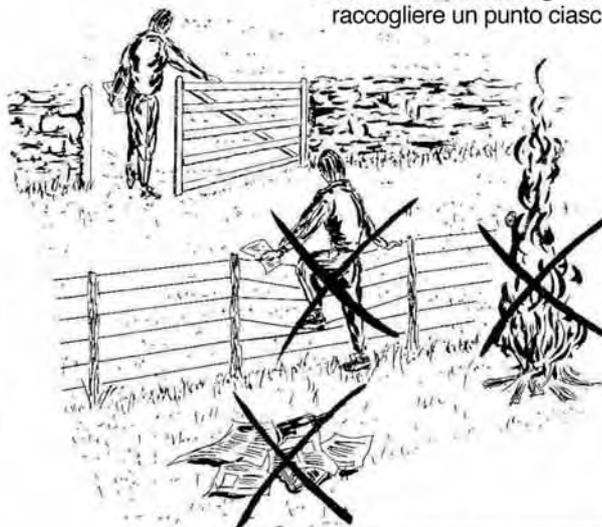
Spiegate l'esercizio. Mostrate come tenere la mappa allineata al Nord. Fate uscire gli allievi (da soli o in coppia).

Partenza e arrivo allo stesso posto. Usando la mappa, ogni allievo deve trovare la lanterna indicata, tornare alla base e riferire il codice del punto. Scambiate le mappe con quelle di un'altra coppia e ripetete l'esercizio.

Ponete delle domande agli allievi: "Che percorso hai scelto di fare?"

"Quali particolari hai usato per arrivare al punto?"

Dopo 5 minuti di lavoro fermate l'esercizio e mandate gli allievi a raccogliere un punto ciascuno.



OSSERVATE LA MAPPA  
UTILIZZATA NELLA 2ª LEZIONE

### SCELTE DI PERCORSO

Chiedete agli allievi che percorso avrebbero fatto dalla partenza al primo punto (che **particolare lineare** avrebbero seguito)?

Disegnate il percorso che avrebbero seguito dall'1 al 2, dal 2 al 3, 3 - 4, ecc. (sottolineate il fatto che si tratta della **loro** scelta).

### LEGENDA

Utilizzate un gioco per saggiare la loro conoscenza dei principali simboli, come ad esempio particolari lineari e colori. Disegnate una mappa che comprenda tutti o solo alcuni dei simboli ripassati.

**CODICE DI COMPORTAMENTO**  
RICHIUDI I CANCELLI  
NON ABBANDONARE RIFIUTI  
NON DANNEGGIARE I RECINTI  
NON ACCENDERE FUOCHI

## 5 – SCORE-ORIENTEERING A PARTENZA IN MASSA

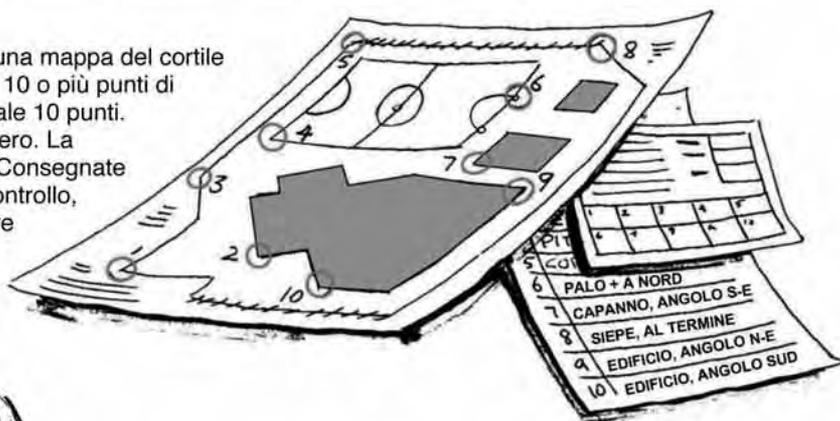
### IN AULA E IN CORTILE

#### OBIETTIVI

- *Sperimentare una gara di score-orienteering con partenza in massa*
- *Rinforzare i concetti di impugnatura e orientamento della mappa*
- *Abituare gli allievi a tenere il segno della propria posizione con il pollice*

#### Preparazione

Consegnate ad ogni allievo una mappa del cortile della scuola premarcata con 10 o più punti di controllo. Ciascuno di essi vale 10 punti. L'ordine di ritrovamento è libero. La partenza avviene in massa. Consegnate a ciascuno un cartellino di controllo, da legare al polso o da tenere in mano. La descrizione dei punti può essere copiata sul cartellino o appesa al petto.



o



Gli allievi posano le lanterne, un punto ciascuno, da soli o in coppia. Verificate che tutte le lanterne siano state posate al posto giusto. (Non criticate gli allievi se qualcuno ha commesso qualche errore di posatura). Mostrate agli allievi la procedura da seguire per arrivare ai punti in tutta sicurezza. Ricordate agli allievi il tempo massimo da rispettare per non incorrere in penalità.

Ricordate agli allievi che l'ordine di ritrovamento dei punti è libero, tuttavia consigliate loro di cominciare con quello che hanno posato. Questo evita che comincino tutti con lo stesso punto. Consigliate loro di fare DA SOLI.

#### Esecuzione

Al fischio del VIA, gli allievi partono tutti assieme e scrivono sul cartellino i codici delle lanterne che trovano. In alternativa marcano il cartellino con pennarelli colorati. Dopo 10 minuti date il fischio di chiusura. Durante lo svolgimento dell'esercizio verificate come gli allievi orientano e impugnano la mappa e se usano il pollice per tenere il segno della loro posizione sulla mappa. Al termine dell'esercizio, con tutto il gruppo:

- Raccogliete le lanterne
- Controllate i codici e assegnate 10 punti per ogni codice riportato correttamente
- Commentate le tecniche utilizzate dagli allievi
- Aiutate gli allievi in difficoltà a riconoscere i dettagli della mappa

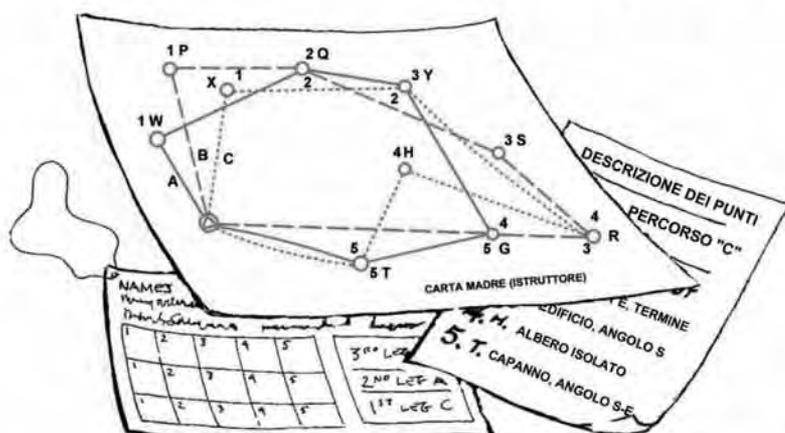


## 6 – ORIENTEERING A STAFFETTA

### IN CORTILE

#### OBIETTIVI

- Presentare l'orienteeing a sequenza obbligata utilizzando i codici dei punti
- Sperimentare la formula dell'orienteeing a staffetta



#### Preparazione

Preparate tre percorsi sovrapposti, di lunghezza simile e con 4-5 punti ciascuno. Alcuni punti possono essere comuni a 2 o a 3 percorsi.

Preparate una descrizione dei punti e una sequenza dei codici per ciascun percorso. Preparate le mappe per squadre di tre. Ogni squadra avrà un percorso A, uno B e uno C (es. se il gruppo è formato da 27 allievi = 9 x percorso A, 9 x percorso B e 9 x percorso C).

Il cartellino di controllo funge anche da testimone. L'ordine di esecuzione dei percorsi deve essere mescolato il più possibile e specificato sul cartellino es. ABC, CAB, BCA, CBA, BAC, ACB.

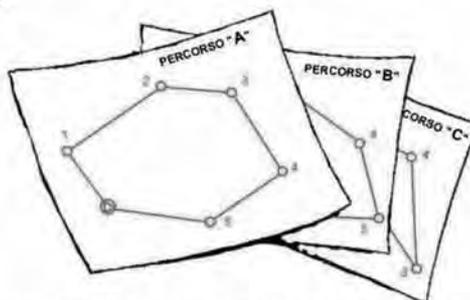
#### Esecuzione

1 – Dividete gli allievi in gruppi di tre. Ciascun gruppo deciderà chi sarà il primo frazionista, chi il secondo e chi il terzo. Il primo dovrà essere un allievo sicuro di sé, indipendente, capace di ignorare gli altri, non troppo nervoso. Il secondo deve essere il punto di forza del gruppo (il meno sicuro). Il terzo l'atleta, cioè quello più veloce.

Il cartellino di controllo funge anche da testimone. L'ordine di esecuzione dei percorsi deve essere mescolato il più possibile e specificato sul cartellino es. ABC, CAB, BCA, ecc

2 – Consegnate i cartellini ai componenti di ciascuna squadra, in modo che possano vedere quale percorso ciascun frazionista dovrà completare (A, B o C).

3 – I primi frazionisti prendono ciascuno la propria mappa e la descrizione dei punti dalle mani dell'istruttore.



4 – I secondi frazionisti prendono a loro volta le corrispondenti mappe, indicate dalla lettera della seconda fila di caselle del cartellino, oltre alla descrizione dei punti.

5 – I terzi frazionisti prendono le mappe indicate dalla lettera presente sulla terza fila di caselle del cartellino, più la descrizione dei punti.

#### ASSICURATEVI CHE GLI ALLIEVI ABBIANO FISSATO AL BRACCIO O AL PETTO LA DESCRIZIONE DEI PUNTI E LEGATO AL POLSO IL CARTELLINO DI CONTROLLO.

GARA: i primi frazionisti partono in massa (alcuni sul percorso A, altri sul B, altri ancora sul C).

Ricordate loro che devono seguire l'ordine indicato dalla mappa, dall'1 al 5, e spuntare il codice alfabetico sul cartellino. Quando il primo frazionista termina il proprio percorso, il secondo frazionista della squadra può partire. Vince la squadra il cui terzo frazionista termina prima la gara.

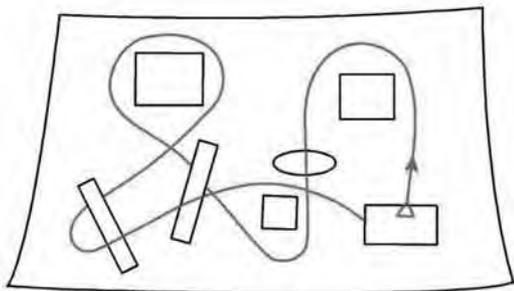
In attesa dei cambi, l'istruttore può approfittare dei tempi morti per parlare con gli allievi, rassicurandoli ed aiutandoli se necessario. E' opportuno ribadire i concetti dell'impugnatura della mappa, del suo allineamento costante al Nord e del mantenimento del segno con il pollice.

## 7 – ORIENTEERING LUNGO LA LINEA

### IN PALESTRA

#### OBIETTIVI

- *Migliorare la capacità di osservazione dell'ambiente*
- *Presentare il concetto di individuare e seguire una linea sulla mappa*



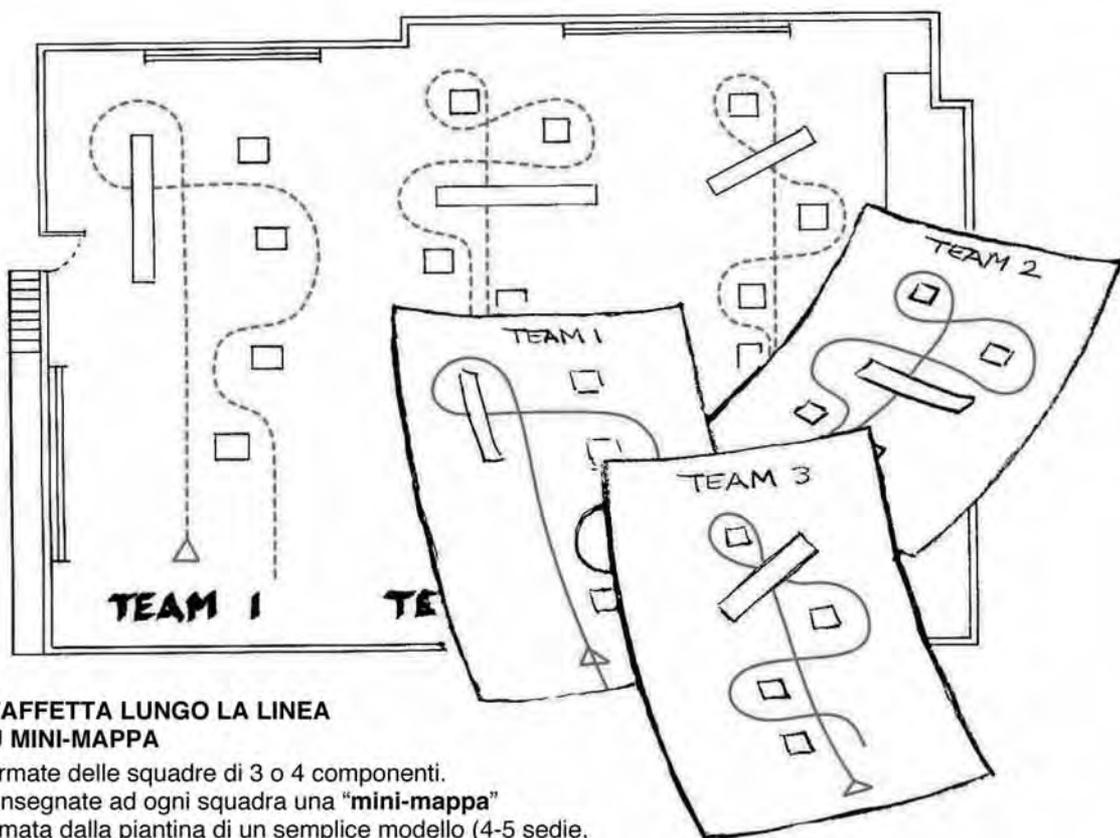
#### Preparazione

Disponete degli oggetti in palestra in modo da creare un modello. Disegnate la piantina del modello e preparate una copia della mappa per ciascun allievo oppure fate in modo che ciascuno se lo ricopi.

#### Esecuzione

Ogni allievo deve tracciare una linea personale che disegni un percorso interessante attorno (sopra e sotto) al modello predisposto. Dopodichè deve seguire la linea lungo tutto il percorso. Controllate che gli allievi impugnino la mappa con entrambe le mani e, tenendola sempre allineata al Nord, si spostino attorno ad essa seguendo il percorso.

Scambiate le mappe fra gli allievi e seguite qualcuno di loro lungo il percorso.



#### STAFFETTA LUNGO LA LINEA SU MINI-MAPPA

Formate delle squadre di 3 o 4 componenti. Consegnate ad ogni squadra una "mini-mappa" formata dalla piantina di un semplice modello (4-5 sedie, un paio di panche, una stuoia, due sgabelli) predisposto in un angolo della palestra. Disegnate una linea da seguire per ogni squadra.

Ogni allievo deve seguire a turno la linea della propria squadra. Quando una squadra ha finito, si sposta nella postazione di un'altra squadra e ripete l'esercizio lungo la nuova linea.

N.B. In questo esercizio non ci sono né vinti né vincitori.

## 8 – CARTA-MADRE E ORIENTEERING A SEQUENZA OBBLIGATA

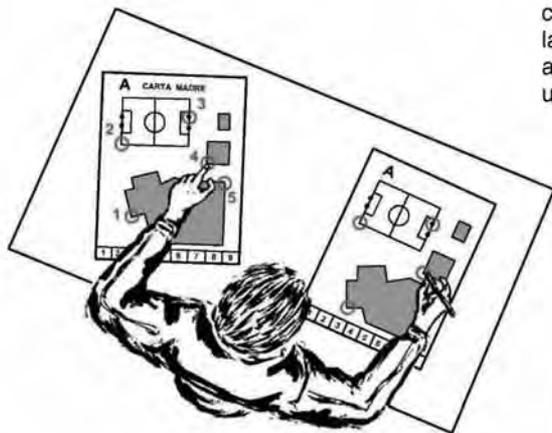
IN CLASSE O IN GIARDINO

### OBIETTIVI

- *Presentare il concetto e l'uso delle "carte-madri"*
- *Rinforzare i concetti di allineamento, impugnatura e piegatura della mappa*

### Preparazione

Preparate due percorsi (A e B) utilizzando la mappa del cortile della scuola. Predisponete due carte madri di ciascun percorso. Posate le lanterne. Usate la stessa partenza e lo stesso arrivo per entrambi i percorsi, preferibilmente in una zona riparata.



### Esecuzione

1 – Dividete gli allievi in coppie (A e B). "A" copierà dalla carta-madre A, "B" copierà dalla carta-madre B

2 – Per prima cosa mostrate agli allievi come si ricopiano i punti dalla carta-madre:

- *Puntate l'indice della mano sul cerchietto da copiare della carta-madre*
- *Localizzate lo stesso punto nell'altra mappa*
- *Copiate il cerchietto in modo che sia perfettamente centrato*
- *Numerate esternamente i cerchietti e verificare che siano grandi abbastanza da mostrare il particolare di riferimento situato al centro*

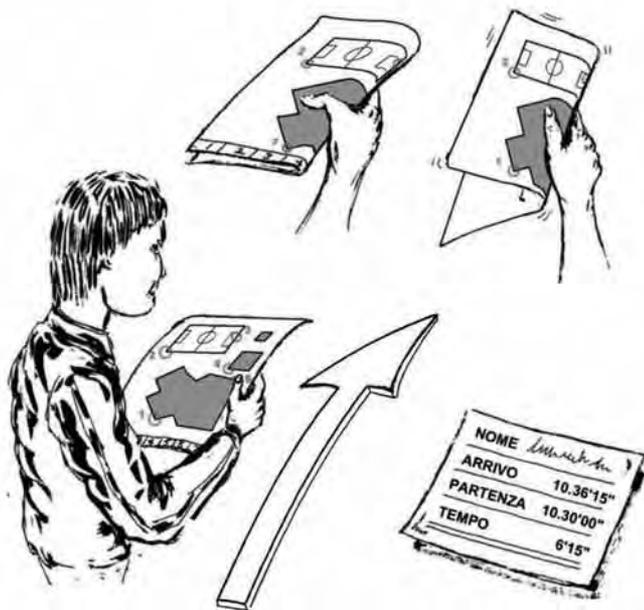
3 – Non appena i componenti di una coppia hanno copiato il loro percorso, possono recarsi alla partenza. Ciascuno di loro cronometra il tempo impiegato dal compagno a portare a termine il percorso.

Scrivete i tempi impiegati sul fronte della cartina

4 – Sottolineate l'importanza di riportare i codici correttamente e nel più breve tempo possibile. Verificate l'accuratezza della copiatura da parte degli allievi.

5 – Utilizzando i punti presenti sul terreno portate gli allievi a fare una passeggiata in cartina. Approfittatene per raccogliere le lanterne.

6 – Esponete su di un tabellone i risultati dei percorsi A e B



## 9 – PREPARAZIONE ALLA LEZIONE 10

### OBIETTIVI

- **Familiarizzare gli allievi con un terreno nuovo**
- **Dare informazioni sull'attività locale di orienteering**

### Preparazione

Procuratevi le mappe di un parco vicino alla scuola.

Preparate 1 o 2 percorsi per la lezione successiva: uno dei due può essere leggermente più lungo dell'altro, ma sempre relativamente semplice perché si tratta di un ambiente nuovo, es. 1,0-1,5 km con 8-10 punti. Tutti i punti dovrebbero essere collegati fra di loro da un particolare lineare (linea conduttrice).

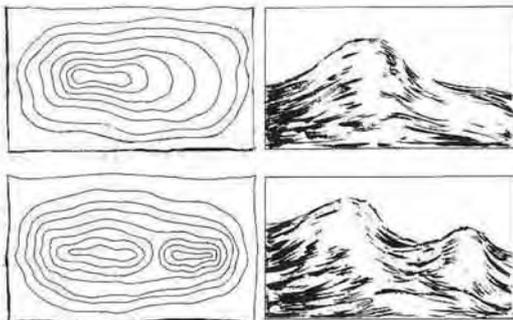
Idealmente, tutti i punti dovrebbero essere visibili l'uno dall'altro.

### PERCORSI FISSI

Se esiste un percorso fisso su quel terreno, limitatevi ad indicare sulla mappa la posizione delle lanterne. Saranno gli allievi stessi ad unire con una linea rossa i cerchietti che vogliono visitare.

### Esecuzione

- Consegnate una copia della mappa ad ogni allievo. Presentate agli allievi la nuova mappa e fate notare le sue caratteristiche: scala, equidistanza, anno di realizzazione, ecc.
- Mostrate agli allievi come ricopiare il percorso dalla Carta Madre. Utilizzate un cerchiografo e dei pennarelli rossi indelebili. Proteggete le mappe con un adesivo trasparente, così possono essere riutilizzate più volte. I percorsi possono poi essere facilmente cancellati con un batuffolo di cotone imbevuto di alcool.
- Ripassate la descrizione dei punti – scritta e verbale
- **CURVE DI LIVELLO** – Se ce ne sono nella nuova mappa, discutete con gli allievi sul loro significato. Le curve di livello non si vedono sul terreno! E non possono essere seguite come se fossero un sentiero!



- **Legenda** – Date uno sguardo ai diversi simboli presenti sulla mappa. Sottolineate i particolari lineari e il significato dei diversi colori. Utilizzate qualche gioco per familiarizzare con la legenda e la simbologia della mappa.

### Discussione

#### Pianificate la lezione successiva

Spiegate che si uscirà su di un nuovo terreno.

Indicate l'equipaggiamento e l'abbigliamento necessario.

Ciascuno si deve portare cibo e acqua.

#### Regole

Tutti DEVONO PASSARE PER L'ARRIVO.

Niente urla o schiamazzi.

Non ci si chiama!

Non si lasciano rifiuti.

I punti vanno visitati nell'ordine prestabilito.

#### Attività di orienteering

E' molto comune trovare attività di orienteering con percorsi per principianti, così come percorsi fissi (palestre di orienteering) nei parchi cittadini e nelle zone collinari.

#### Calendario

E' importante prendere contatto con il club di orienteering più vicino, perché può dare tutte le informazioni necessarie sul calendario di attività promozionali legate all'orienteering.

#### Manifestazioni sportive

Molte regioni hanno un loro calendario di manifestazioni di orienteering organizzate in modo da incoraggiare la partecipazione di nuovi appassionati. In provincia di Vicenza esiste ad esempio l'Inverno Berico, in quattro o cinque prove, a partecipazione libera. Chi partecipa a tutte le prove vince la maglietta della manifestazione e viene incoraggiato a partecipare alla successiva attività. In provincia di Venezia esiste l'Inverno Veneziano - gestito dalle società locali - in quattro prove.

Al termine della lezione raccogliete le cartine, ma lasciate agli allievi delle fotocopie delle stesse, in modo che possano studiarle a casa.

## 10 – ORIENTEERING A SEQUENZA OBBLIGATA IN UN ALTRO GIARDINO SCOLASTICO O IN UN NUOVO PARCO

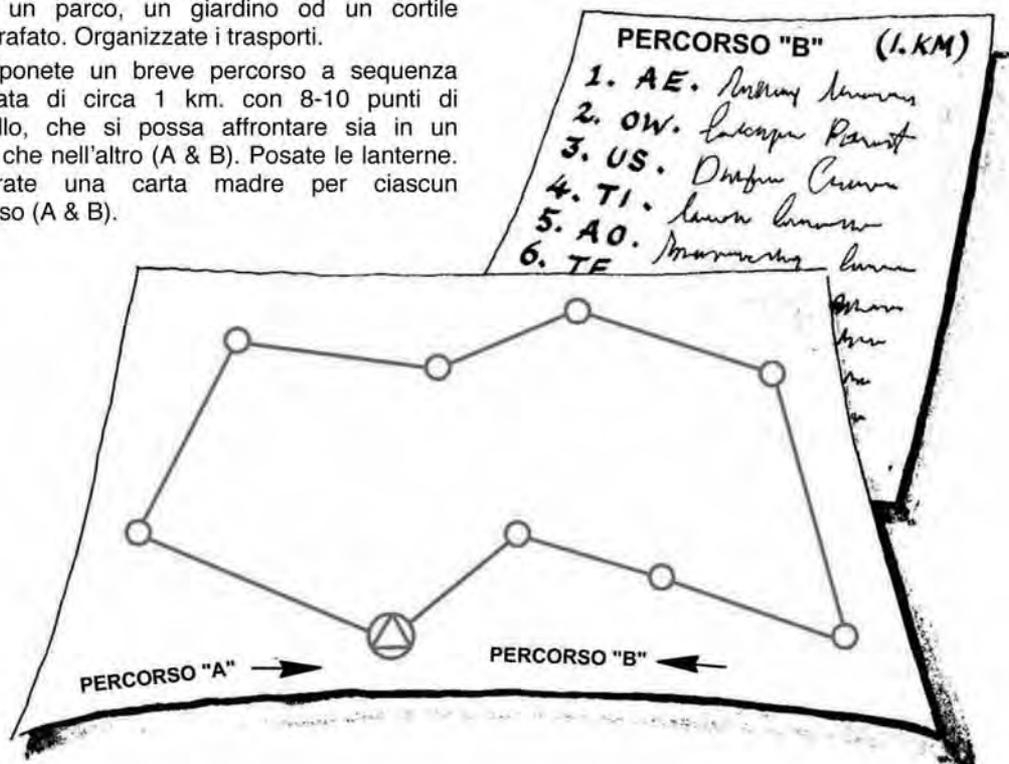
### OBIETTIVI

- *Esercitare l'orienteeing in un ambiente nuovo*

### Preparazione

Organizzate la visita di una scuola vicina che abbia un parco, un giardino od un cortile cartografato. Organizzate i trasporti.

Predisponete un breve percorso a sequenza obbligata di circa 1 km. con 8-10 punti di controllo, che si possa affrontare sia in un senso che nell'altro (A & B). Posate le lanterne. Preparate una carta madre per ciascun percorso (A & B).



### In classe

Distribuite le mappe e disegnate i percorsi (utilizzate le carte madri). Copiate le descrizioni dei punti su di un pezzo di carta che possa essere legato al polso. Osservate la mappa assieme agli allievi e ripassate la legenda.

### Nell'altra scuola

Fate familiarizzare gli allievi con la nuova zona. Identificate il punto di partenza.

Spiegate la procedura di partenza – utilizzate intervalli di partenza di 1 minuto, con due concorrenti alla volta, uno sul percorso "A" e uno sul percorso "B".

Incoraggiate gli allievi a correre, sempre però ricordando loro come sia più importante raggiungere i punti di controllo nell'ordine previsto che non correre troppo velocemente.

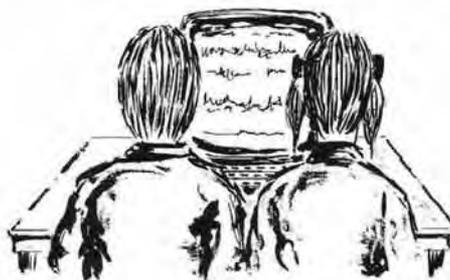
### NON SPINGETE TROPPO SULL'AGONISMO!

Gli allievi che finiscono per primi l'esercizio possono provare ad utilizzare le lettere dei codici ritrovati per comporre il maggior numero di parole di senso compiuto possibile.

### Di nuovo in classe

Gli allievi calcolano i tempi di percorrenza di ciascun concorrente, controllano i cartellini, elaborano la classifica finale. Potete far utilizzare un computer.

Rivedete il percorso assieme agli allievi, discutete le scelte di percorso, i dettagli utilizzati per orientarsi, i particolari lineari (linee conduttrici) che portavano verso i punti, ecc.



# 11 – GARA DI FINE CORSO

IN UN PARCO O IN UN BOSCO

## OBIETTIVI

- **Completare il ciclo di lezioni con un assaggio del vero orienteering**
- **Mettere in pratica le tecniche apprese nelle lezioni precedenti**

### 1 – PASSEGGIATA CON LA MAPPA.

Prima di iniziare con la gara, è essenziale prendere confidenza con la mappa e con il terreno. Portate gli allievi a fare una passeggiata con la mappa seguendo un percorso pre-marcato sul terreno. Osservate le forme del terreno e le curve di livello, se ce ne sono. Evidenziate i cambi di vegetazione (variazioni dei verdi) ed i particolari lineari che saranno utili per portare a termine il percorso. Usate la posizione del sole per orientare la mappa. La passeggiata con la mappa dovrebbe terminare nella zona di PARTENZA della gara.

2 – Assegnate un ordine ed un tempo di partenza per ogni allievo. Incoraggiate gli allievi a partecipare singolarmente alla gara e con un atteggiamento positivo. Sottolineate il fatto che ciascuno deve dare il meglio di sé per trovare tutti i punti di controllo.

3 – Prima di partire, fissate con degli spilli il cartellino e la descrizione dei punti alla tuta degli allievi. Il tempo di partenza deve essere scritto sul cartellino.

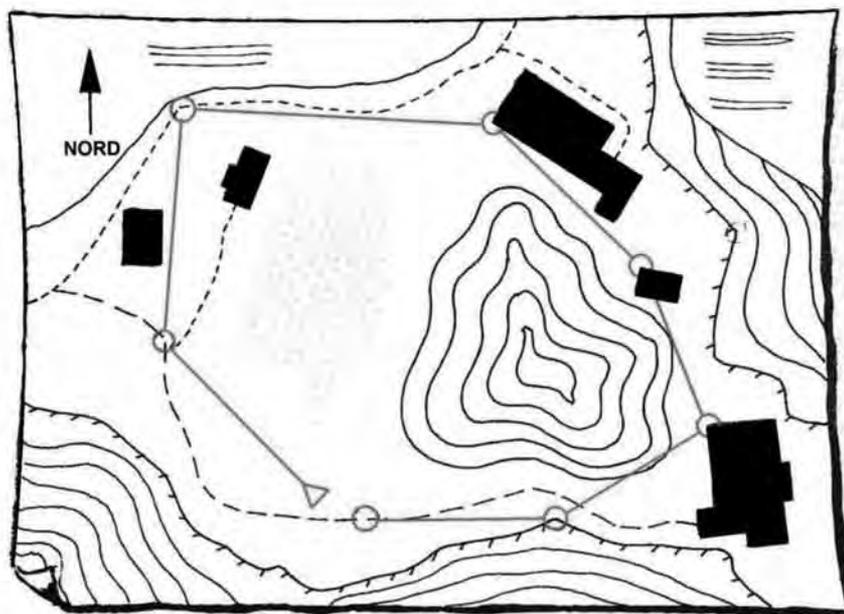
4 – Fate partire gli allievi a intervalli di un minuto l'uno dall'altro. Se ci sono due percorsi, gli allievi possono partire due a due.

### PERCORSO A SEQUENZA OBBLIGATA.

Lunghezza circa 1,0 – 1,5 km. Tempo di percorrenza previsto: fra i 15 e i 30 minuti.

5 – ARRIVO. Organizzate il cronometraggio regolando il cronometro sull'orario di partenza. Mandate qualcuno del vostro staff lungo il percorso, nei pressi di qualche lanterna, per aiutare eventuali concorrenti in difficoltà, raccomandando di dare aiuto solo se richiesto.

6 – RISULTATI. Calcolate i risultati finali ed esponeteli su di un tabellone. Lodate tutti gli allievi che hanno trovato tutti i punti. Attribuite dei punti di penalizzazione per ogni lanterna non punzonata piuttosto che squalificare qualcuno. Gli allievi che terminano il percorso per primi possono dare una mano a calcolare i risultati. Panificate il da farsi nel caso qualcuno si dovesse perdere. Eventualmente date una direzione da seguire in caso di smarrimento.



## 12 - GIOCHI DI RICONOSCIMENTO DEI SIMBOLI

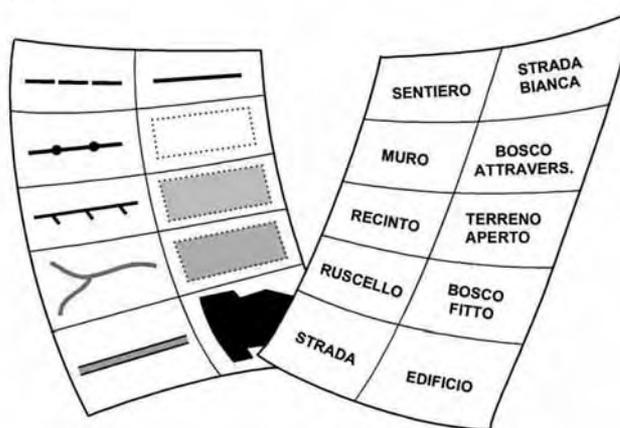
### OBIETTIVI

- **Insegnare e valutare la capacità da parte degli allievi di identificare i simboli della mappa.**

### GIOCO 1 – ACCOPPIAMENTO DEI SIMBOLI

- Prendete due fogli di carta e divideteli in 10 caselle, ciascuna di circa 6 x 8 cm.
- Disegnate su un foglio 10 simboli e sull'altro 10 descrizioni scritte
- Ritagliate le caselle.

Questo gioco può essere eseguito sia singolarmente che a coppie, seduti a tavolino e accoppiando i simboli con le descrizioni, oppure come un gioco di corsa, con i simboli a un capo e le descrizioni all'altro capo di una palestra o di un cortile. In questo ultimo caso, la partenza verrà data dal centro della palestra o del cortile.

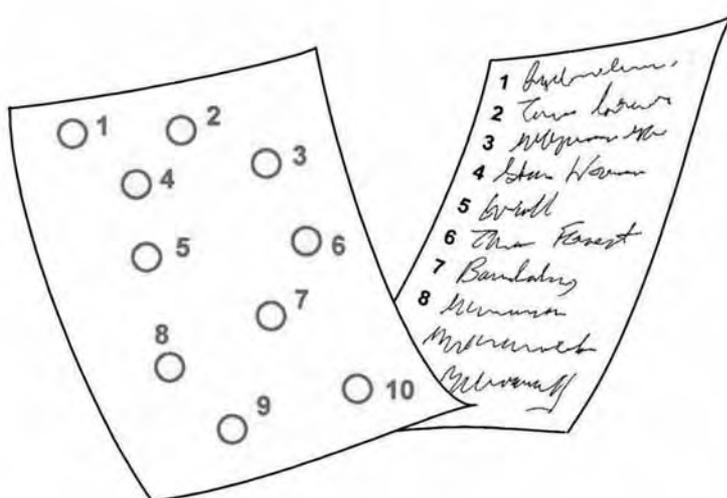


### GIOCO 2 – IDENTIFICAZIONE DEL PARTICOLARE DI RIFERIMENTO

- Individuate 10 particolari differenti, es. particolari lineari, costruzioni o aree colorate.
- Disegnate dei cerchietti attorno a ciascun particolare. Numerate ciascun cerchietto da 1 a 10
- Preparate una descrizione di ciascun particolare

Gli allievi dovranno assegnare la corretta descrizione a ciascun particolare e quindi a ciascun cerchietto.

Questo gioco può essere eseguito sia a tavolino che di corsa, visitando tutti i cerchietti.



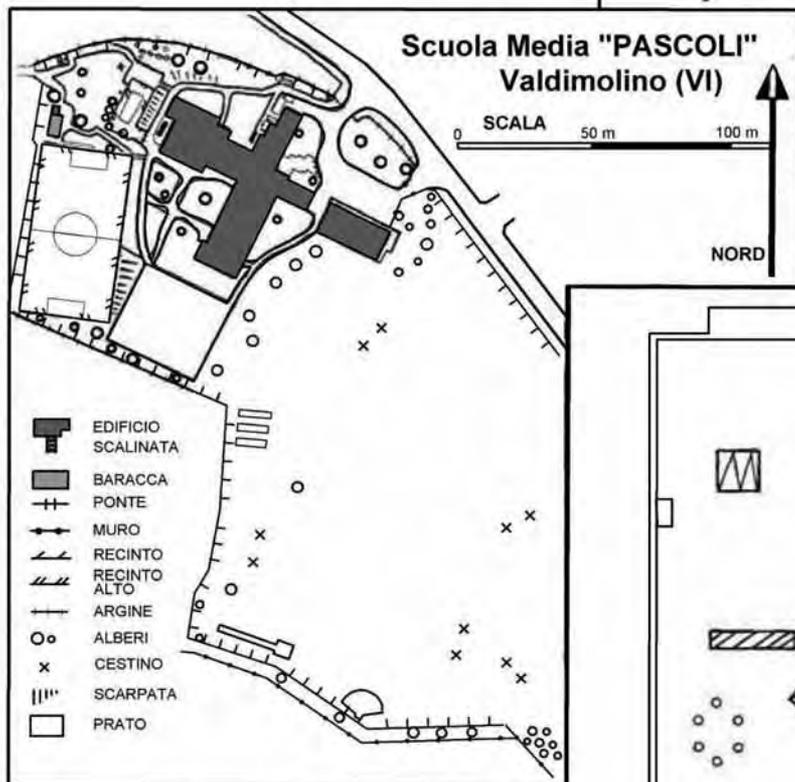
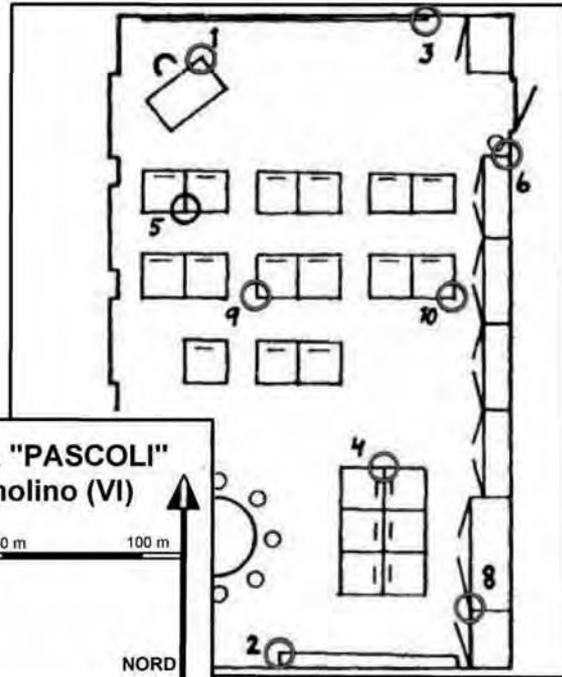
# MAPPE

## MAPPA DELL'AULA

Dev'essere una mappa a grande scala comprendente tutti gli oggetti principali ed i dettagli più importanti. Lasciate fuori le sedie perché vengono facilmente spostate e tendono a sovraccaricare la mappa di dettagli.

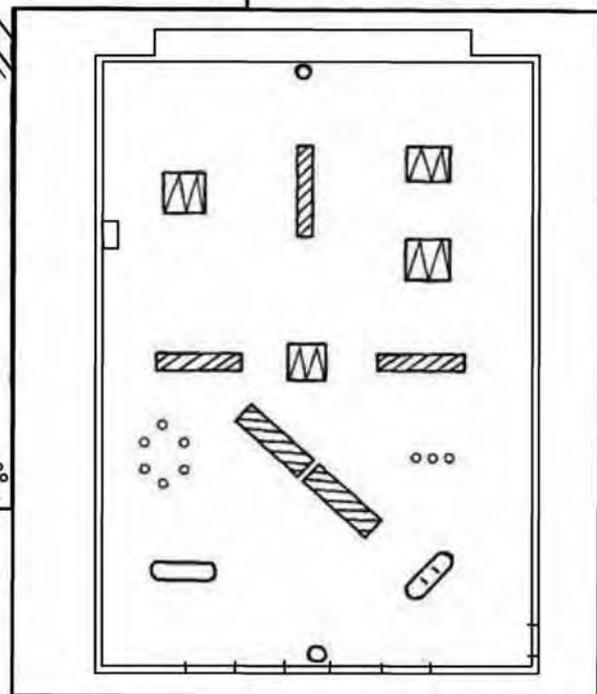
## MAPPA DELLA SCUOLA

Potete facilmente realizzare una mappa della scuola in bianco e nero utilizzando la planimetria che potrete trovare negli Ufficio Tecnico Comunale. Utilizzate simboli diversi per i muri, i recinti e le siepi. Inserite particolari quali alberi isolati, lampioni, cestini per l'immondizia, panchine, ecc. Le zone a prato, bosco o le aiuole possono venire colorate al momento dagli allievi



## MAPPA DELLA PALESTRA

Con un semplice perimetro disegnato in scala (es. 1 passo = 2 metri) potete realizzare una mappa della disposizione degli oggetti all'interno della palestra. Iniziate sempre dal centro.



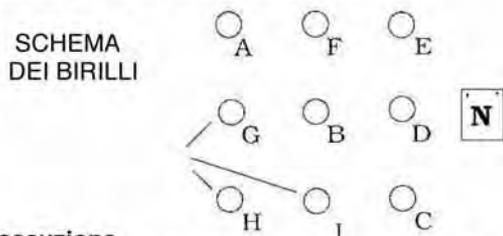
# VALUTAZIONE FINALE

## OBIETTIVI

- **Valutare la capacità da parte degli allievi di mantenere orientata la mappa quando cambiano direzione.**

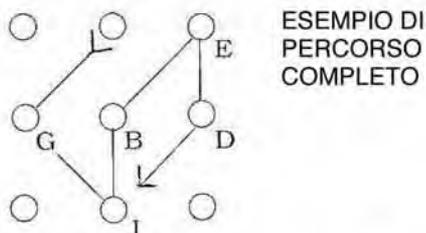
## Preparazione

Preparate delle schede di percorso, una per ogni allievo. Utilizzando una palestra o un cortile, posate sul terreno 9 birilli su tre file parallele. Distanziatele di almeno un metro l'uno dall'altro. Individuate ciascun birillo con una lettera dell'alfabeto e posate sul terreno un foglio che indichi da che parte si trova il Nord



## Esecuzione

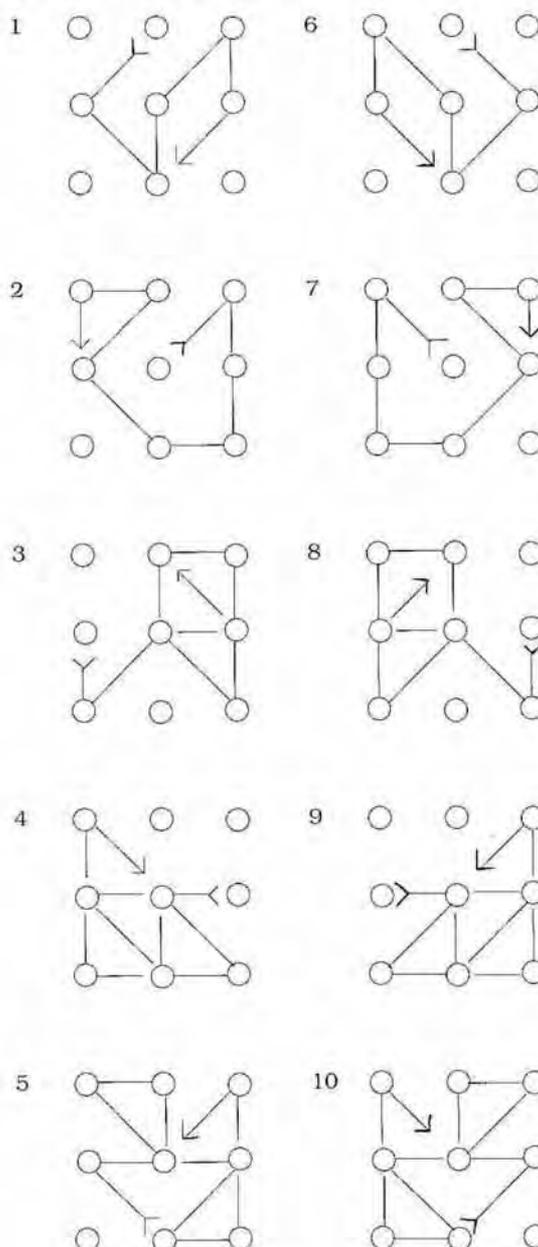
- Ogni allievo è in possesso di una scheda dei percorsi, su cui sono indicati 10 percorsi, e di un pennarello per ricopiare i codici dei birilli.
- Mostrate agli allievi come portare a termine ciascun percorso:
  - "ORIENTATE" la scheda;
  - individuate il birillo di partenza e scrivetene il codice;
  - seguite la prima linea fino al birillo successivo e scrivetene il codice;
  - proseguite seguendo le linee del percorso e scrivendo i codici dei birilli via via che li raggiungete;
  - quando avete completato un percorso, iniziatene un altro.
- Assegnate a ciascun gruppo di allievi un numero da 1 a 10, in modo che partano su percorsi diversi. Se i birilli sono ben distanziati, anche una classe di 20-25 allievi può lavorare contemporaneamente.



Se le vostre capacità di insegnamento sono state efficaci, la maggior parte degli allievi sarà in grado di completare almeno sei percorsi in modo corretto. Quelli con cinque o meno percorsi corretti avranno bisogno di ulteriore aiuto. E' opportuno allora incoraggiarli a riprovare, prima da soli e poi assieme all'istruttore.

Questo test può essere utilizzato sia come test di valutazione che come lezione vera e propria sulle direzioni.

## SCHEMA DEI PERCORSI



# 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

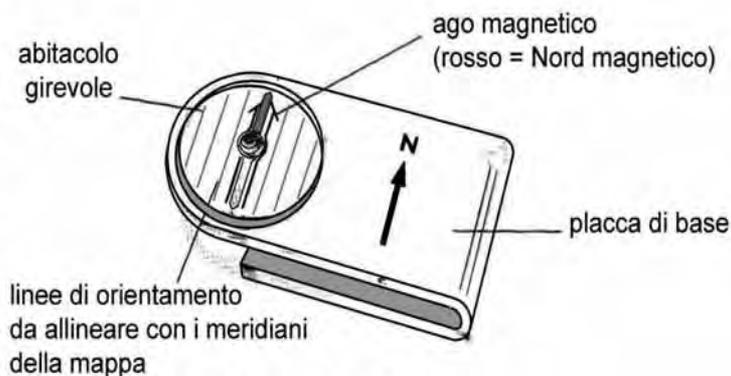
Viene utilizzata soprattutto con i bambini, per aiutarli a familiarizzare con la bussola e con l'orientamento della mappa. Rende anche più facile il successivo passaggio alla bussola tradizionale. Essa permette anche ai bambini di concentrarsi sull'osservazione e sul mantenimento della posizione con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

## Bussola a dito

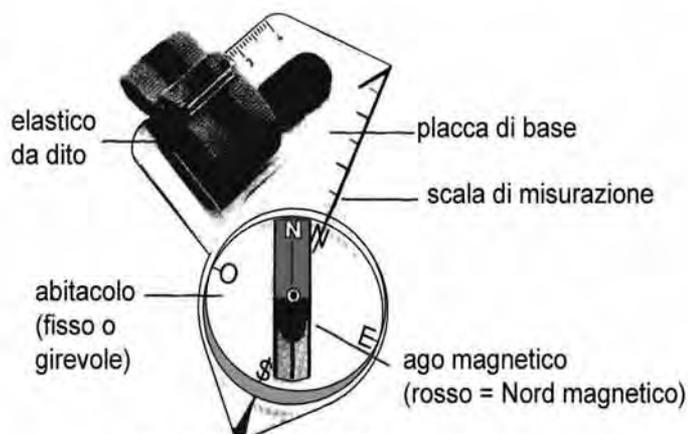
E' una bussola ideale per i principianti non più giovani, ma può essere un impiccio per i bambini. Le loro mani hanno bisogno innanzitutto di poter manipolare liberamente la mappa. Lavorare con la bussola sopra la mappa aiuta a focalizzare l'attenzione sulla mappa stessa.

## Bussola tradizionale

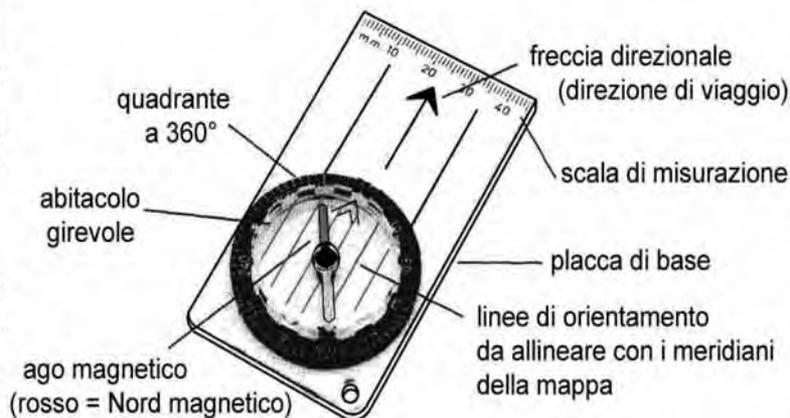
La bussola tradizionale può essere utilizzata indifferentemente sia per prendere una direzione che per orientare la mappa. Per dare buoni risultati è necessario un attento apprendimento delle sue modalità di utilizzo e una notevole quantità di esercizio.



**BUSSOLE A PLACCA**



**BUSSOLE A DITO**



**BUSSOLE TRADIZIONALE**

# 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'orienteeing  
come attività sportiva



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



Dimostrare  
che l'orienteeing  
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 MF 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 MF 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 MF 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 MF 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'orienteeing, 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](http://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'orienteeing

# 1 – ORIENTEERING LUNGO LA LINEA

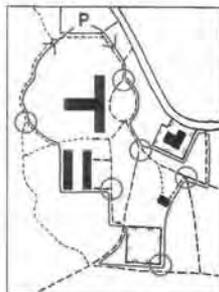
## IN UN PARCO O NEL BOSCO

### 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.

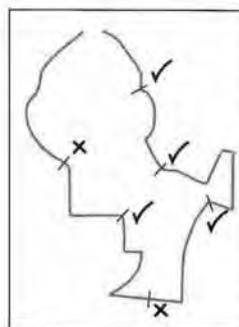
### Esecuzione:

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

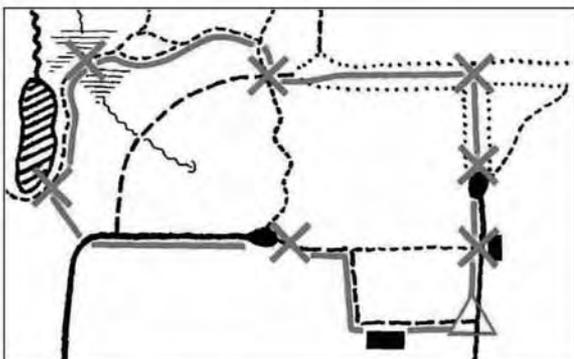
### OBIETTIVI

- *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

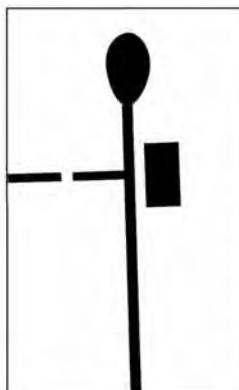
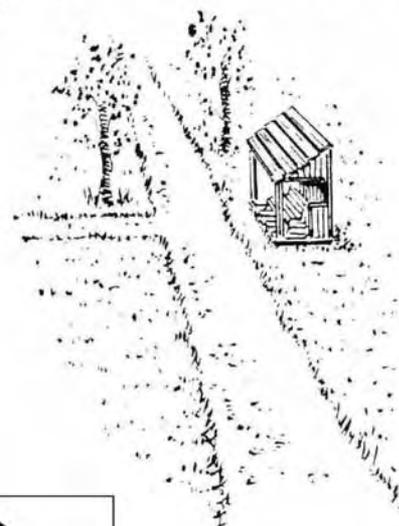
### Esecuzione

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.

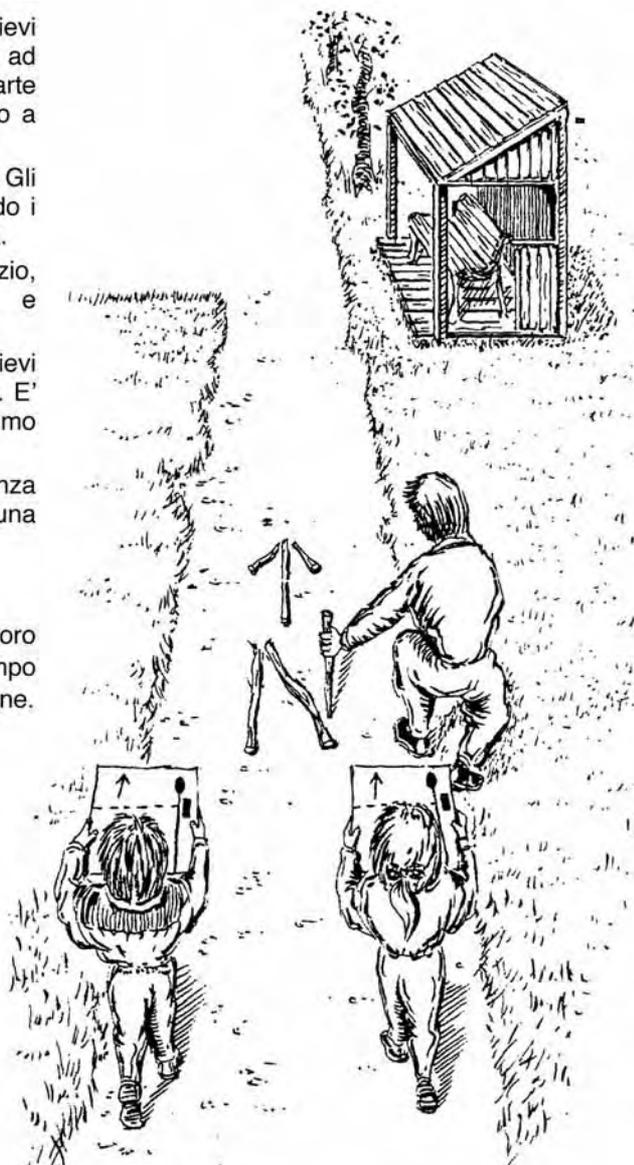
5. Alla fine verificate se qualcuno degli allievi riesce a indicare l'intero percorso sulla mappa. E' abbastanza difficile che ci riescano al primo tentativo.

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



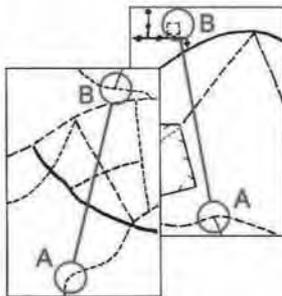
## 3 – SCELTE DI PERCORSO SU LINEE CONDUTTRICI IN UN PARCO O NEL BOSCO

### OBIETTIVI

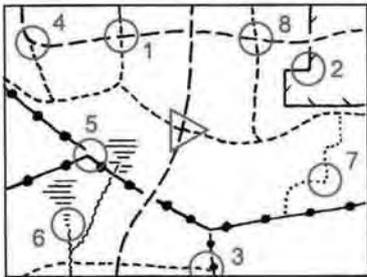
- **Enfatizzare l'importanza delle scelte di percorso**
- **Evidenziare i vantaggi dell'utilizzo di particolari lineari come linee conduttrici**

### 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.



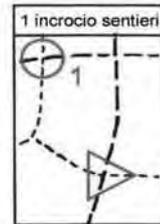
**Assistente:** posa i punti di controllo sul terreno, ognuno dei quali avrà un codice e un punzone.

### 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.

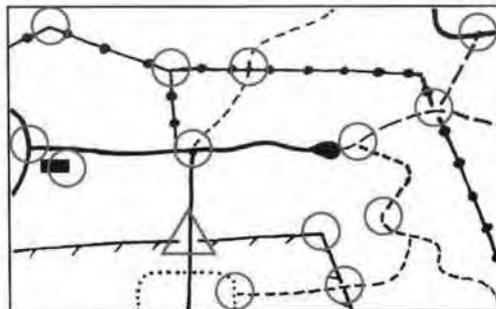
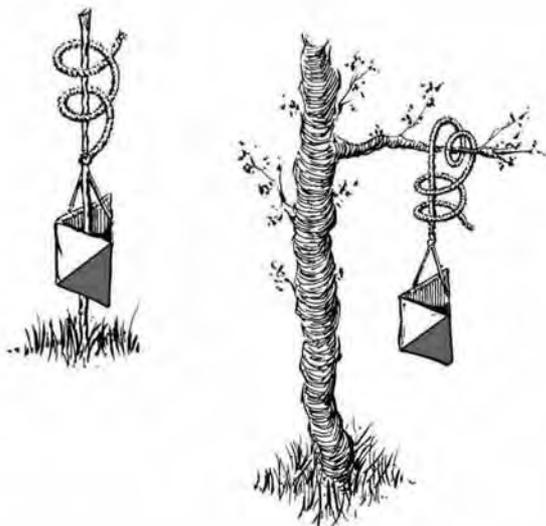
### Assistente:

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

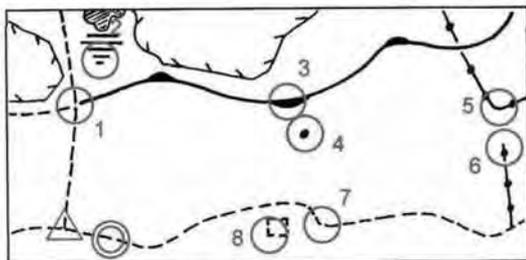
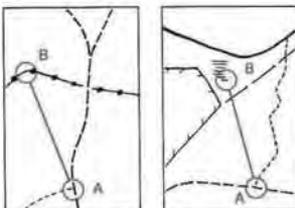
#### OBIETTIVI

- 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

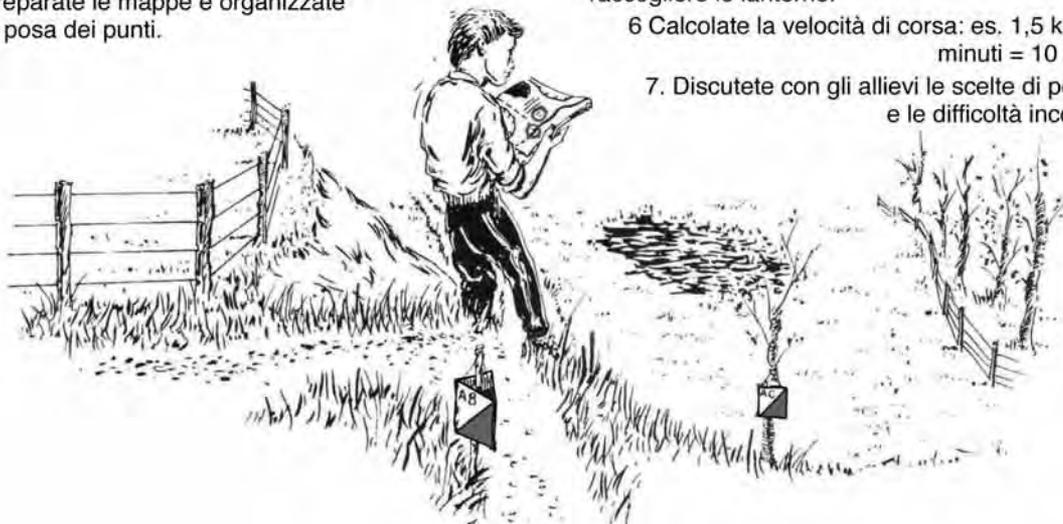
#### Preparazione:

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 e 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.

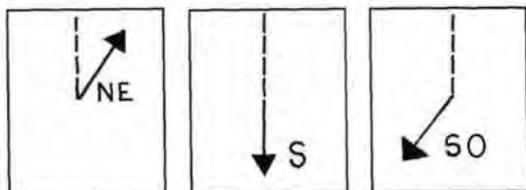
## 6 – INTRODUZIONE ALL'USO DELLA BUSSOLA IN AULA

### OBIETTIVI

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

### Preparazione:

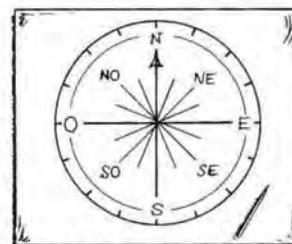
Fate vedere agli allievi i tre tipi di bussola (vedi in ultima pagina). Preparare un set di cartoncini con disegnate le direzioni sugli otto punti cardinali (NORD-SUD-EST-OVEST-NE-NO-SE-SO).



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.



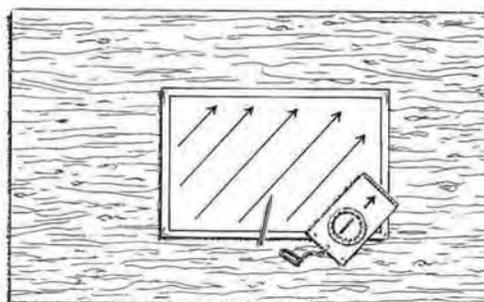
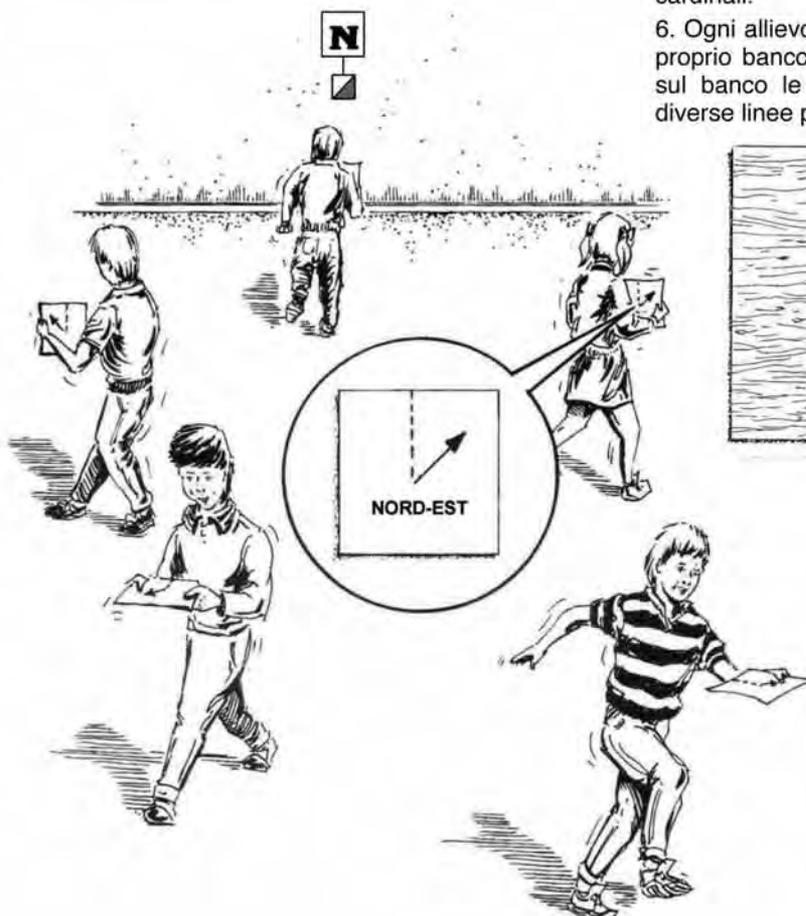
3. Fate disegnare una bussola agli allievi ed etichettatela.

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.

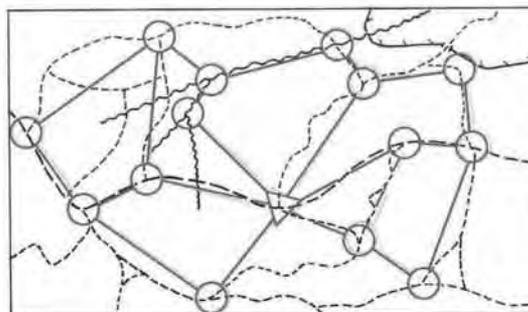
Prima ripassate gli insegnamenti della pagina a fianco, quindi mostrate al gruppo come orientare la mappa con la bussola.

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.

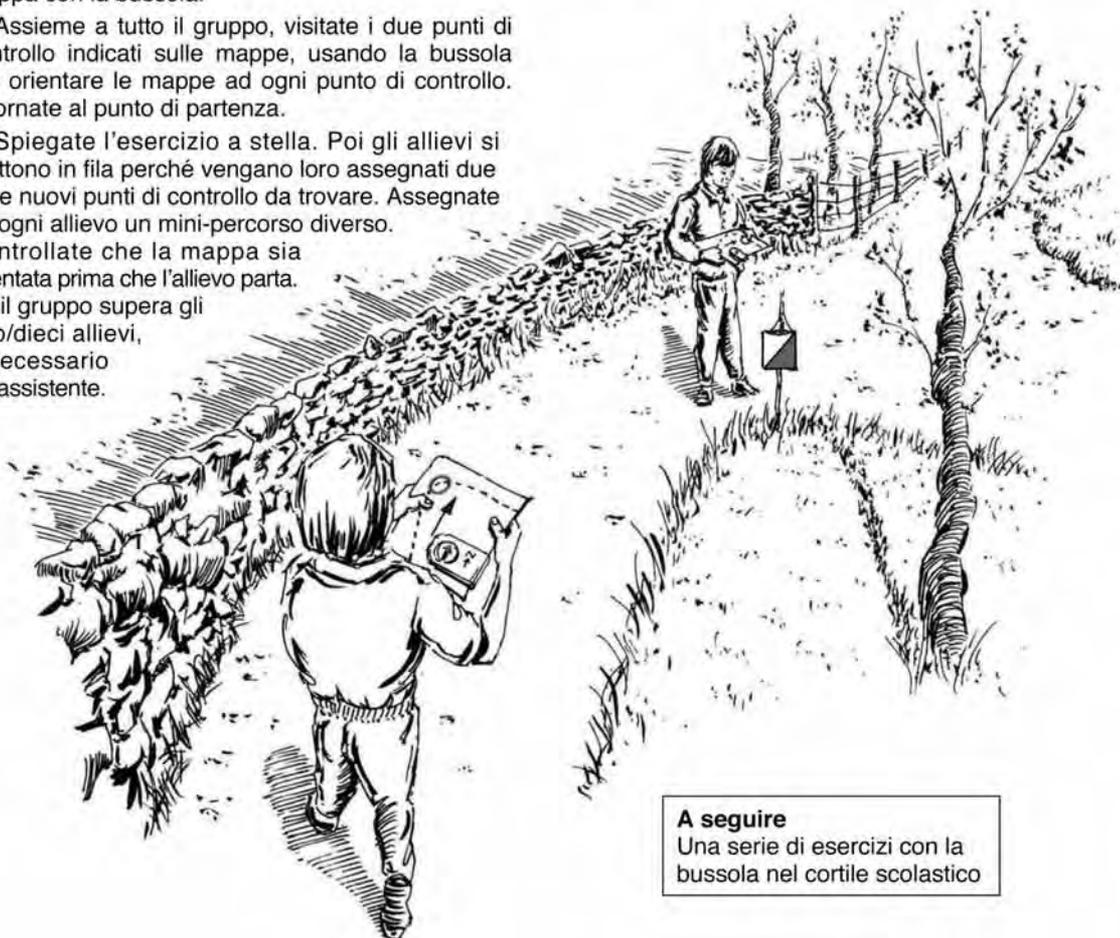
Controllate che la mappa sia orientata prima che l'allievo parta.

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).

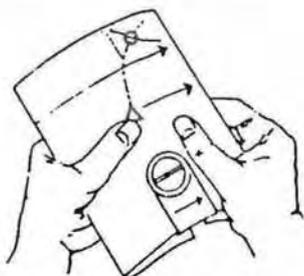


### A seguire

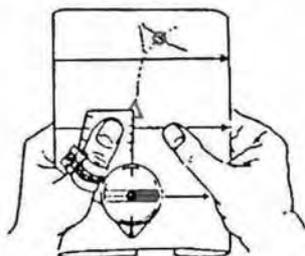
Una serie di esercizi con la bussola nel cortile scolastico

**Pratica per l'insegnamento**

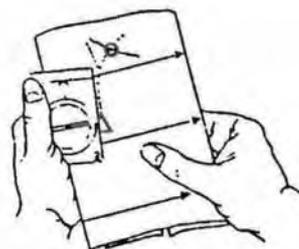
1. Individuate il Nord. L'ago magnetico punta sempre nella direzione Nord-Sud. Ovunque lo guardiate, e comunque lo giriate o ruotate, l'ago della bussola punta sempre a nord.
2. Piegare la mappa formando un riquadro che sia abbastanza piccolo da permettervi di tenere il pollice sulla posizione in cui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



BUSSOLA A FERMAGLIO



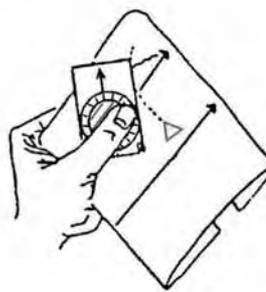
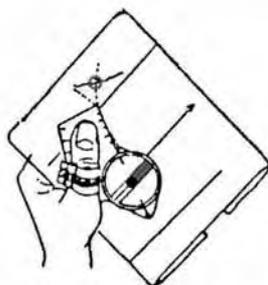
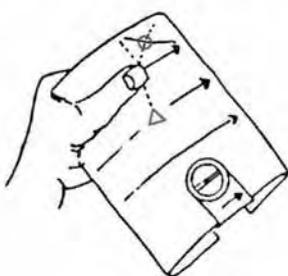
BUSSOLA A DITO



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.

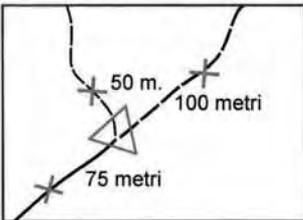
## 8 – VALUTAZIONE DELLE DISTANZE NEL GIARDINO DELLA SCUOLA O IN UN PARCO

### 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.

<i>Orienteering – Conteggio dei passi</i>		
<i>Nome</i>		
	<i>Al passo</i>	<i>Di corsa</i>
<i>100 metri</i>		
<i>50 metri</i>		
<i>25 metri</i>		



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.

# 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

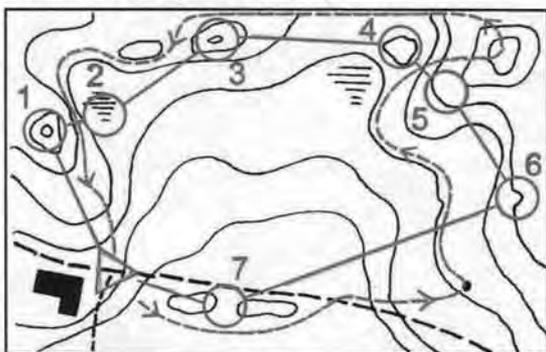
Fate una breve introduzione in classe sulle curve di livello. Poi uscite e visitate una zona con curve di livello chiare e distinte. Pianificate una passeggiata con la mappa e un breve percorso (0,5–1 Km) con alcuni punti di controllo sulle curve di livello. Preparate una descrizione punti usando particolari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

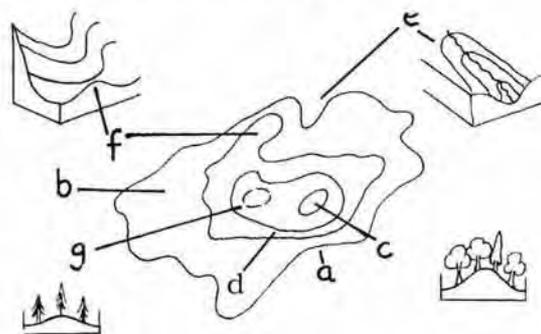
3. Portatevi all'inizio del percorso. Fate partire gli allievi a intervalli l'uno dall'altro. I punti di controllo dovrebbero essere abbastanza vicini tra loro e le forme del terreno chiare e distinte. Es. tratto 1-2: scendete lungo il pendio fino al piede della collina;

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

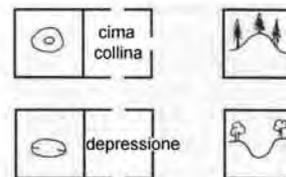
e. Un **avvallamento** è indicato da una linea curva che punta dalla parte della salita.

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.

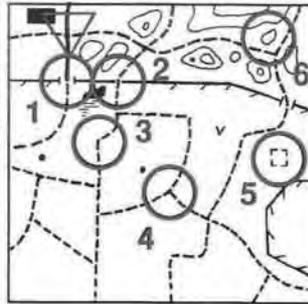
# 11 – “PUZZLE” ORIENTEERING

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.

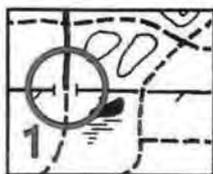


## Esempio di percorso:

**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



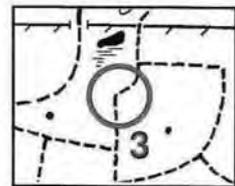
**Cartoncino n.1:** segui il recinto verso Est e conta i doppi passi

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

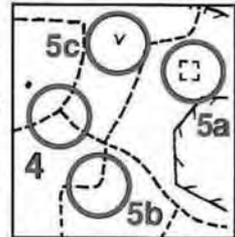
Se la risposta è A, vai al punto 3A, se la risposta è B, vai al 3B, se la risposta è C, vai al 3C. Copia il cerchio corretto sulla tua mappa. C'è un punto di controllo solo nel posto giusto.



**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

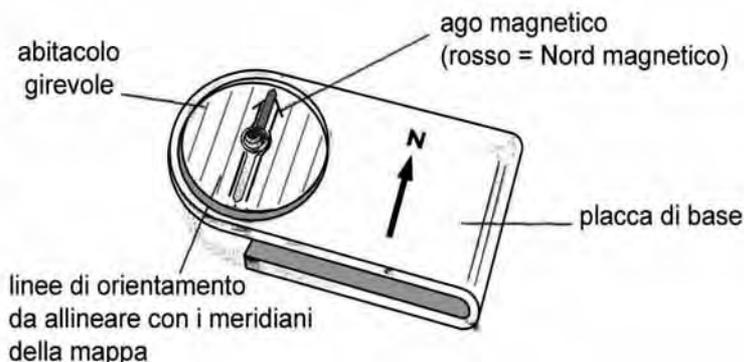
Viene utilizzata soprattutto con i bambini, per aiutarli a familiarizzare con la bussola e con l'orientamento della mappa. Rende anche più facile il successivo passaggio alla bussola tradizionale. Essa permette anche ai bambini di concentrarsi sull'osservazione e sul mantenimento della posizione con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

## Bussola a dito

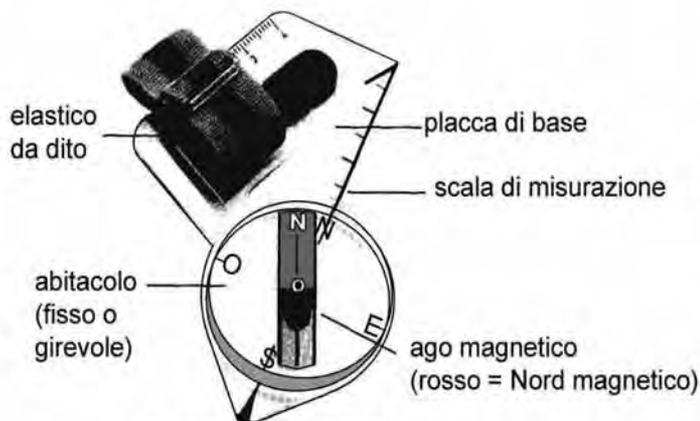
E' una bussola ideale per i principianti non più giovani, ma può essere un impiccio per i bambini. Le loro mani hanno bisogno innanzitutto di poter manipolare liberamente la mappa. Lavorare con la bussola sopra la mappa aiuta a focalizzare l'attenzione sulla mappa stessa.

## Bussola tradizionale

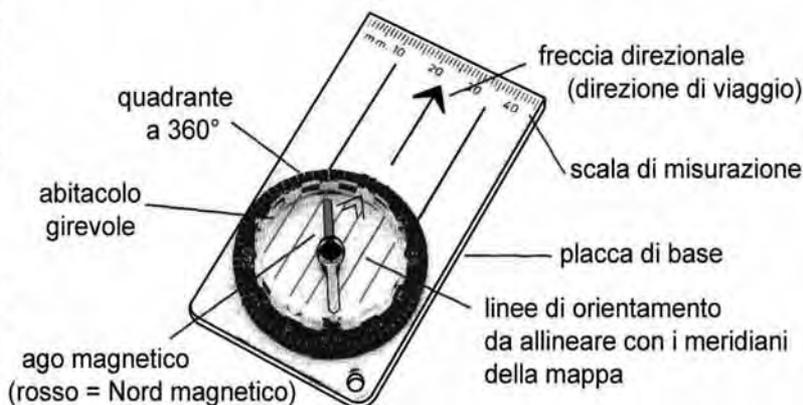
La bussola tradizionale può essere utilizzata indifferentemente sia per prendere una direzione che per orientare la mappa. Per dare buoni risultati è necessario un attento apprendimento delle sue modalità di utilizzo e una notevole quantità di esercizio.



**BUSSOLA A PLACCA**



**BUSSOLA A DITO**



**BUSSOLA TRADIZIONALE**



