



Corsa d'Orientamento – Orientamento

In aggiunta al manuale per i monitori G+S qui potete trovare degli esercizi supplementari all'opuscolo «Corsa d'Orientamento – Orientamento». Gli esercizi sono ordinati secondo le competenze come nel manuale. Per il tema «Distanze» e «Amministrazione» non ci sono esercizi supplementari.

[Simboli e colori](#)

[Direzione e bussola](#)

[Lettura della carta](#)

[Scelta del percorso](#)

Distanza (nessun esercizio supplementare)

[Approccio con i rilievi](#)

Amministrazione (nessun esercizio supplementare)



Simboli e colori

Gli orientisti sono in grado di ...

S1 Interpretazione di colori e simboli della carta

S1.1 ... descrivere il significato generale di tutti i colori di una carta da C.O.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Caccia al tesoro



- Fogli bianchi
- Matite colorate
- Piccoli «tesori» da nascondere



Ogni ragazzo disegna uno schizzo grossolano dell'area, dove ci si trova, usando i simboli e colori corretti. Poi i ragazzi nascondono un piccolo tesoro, dove vogliono loro. Il nascondiglio del tesoro è marcato sulla carta. Poi ci si scambia le carte e si cerca il tesoro del compagno con la sua mappa.



I simboli sono stati disegnati correttamente? Cosa ha creato qualche difficoltà nel disegnare lo schizzo?

S1.2 ...immaginarsi tutti i simboli presenti sulle carte da C.O. (bosco e territorio urbano) e indicarli a parole.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

L'obiettivo è la carta



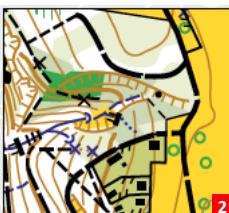
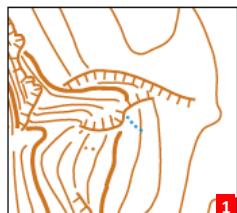
Carta parziale di una zona (area ca. 200m x 200m), dalla quale sono stati tolti tutti i simboli eccetto il rilievo (curve di livello) (Immagine 1).



I ragazzi devono rilevare tutti gli oggetti e disegnarli, posizionati correttamente, sulla loro carta parziale in modo che alla fine sia completa. Più dettagli ci sono nell'area, più il compito è difficile.



Confrontare il proprio disegno con l'originale (Immagine 2) e discutere sulle differenze.



S2 Interpretare le descrizioni dei punti

Gli orientisti sono in grado di ...

S2.1 ...ricavare in modo corretto le informazioni dalle descrizioni dei punti testuali.

S2.2 ... interpretare con sicurezza la struttura, il contenuto delle informazioni (significato delle diverse colonne) e i simboli delle descrizioni dei punti IOF.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Corsa con la descrizione dei punti



- Carta con rete di punti, i punti possibilmente a oggetti diversi (simboli diversi)
- Punti con pinze
- Testimone
- Descrizioni dei punti testuali oppure con i simboli IOF, numerati 1- 2 -



I ragazzi raggiungono i punti nella sequenza a propria scelta (score). Ad ogni punto timbrano con la pinza nella casellina del testimone, che corrisponde alla descrizione del punto.



A quale punto è stato difficile scegliere la descrizione corretta? Perché? Quali parti della descrizione dei punti sono particolarmente importanti?



Invece di una rete di punti, preparare un percorso in linea normale. (T1).

Completare continuamente la descrizione dei punti



- Rete di punti e griglie per descrizioni punti vuote
- Matite/Penne



I ragazzi percorrono una normale C.O. in linea oppure hanno un carta con la rete dei punti. Ad ogni punto raggiunto, devono disegnare sulla griglia per le descrizioni punti vuota la descrizione corretta per ogni punto.



vedi Corsa con la descrizione dei punti

C.O. SMI (punti sbagliati, mancanti, insidiosi)



Normale percorso in linea corto con tanti punti in un terreno molto dettagliato. Alcuni punti sono posati sbagliati (es. allo stesso oggetto vicino), altri non sono nemmeno posati, altri ancora sono difficili da interpretare. In alcuni posti si possono posare più punti, ma solo uno sarà posato correttamente.



I ragazzi timbrano unicamente il punto corretto controllando le forme del terreno e non unicamente perché hanno trovato il punto.



E' possibile controllare con un testimone. Quanto ha influito il «fare C.O.» sapendo che ci potevano essere punti sbagliati o mancanti? Cosa è stato cambiato coscientemente rispetto ad un altro allenamento? Quanto si era sicuri trovando un punto sbagliato o mancante?



Direzione e bussola

Gli orientisti sono in grado di...



K1 Orientare la carta e ricavare la direzione di corsa dalla carta orientata

K1.2 ... segnare la propria posizione sulla carta correttamente orientata.

Vale a dire indicare con il pollice o con l'angolo della bussola la posizione attuale.

Se del caso piegare la carta.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

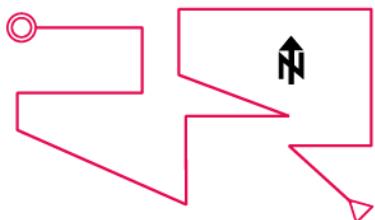
E2

M

Millepiedi



Disegnare un percorso a zig-zag inserendo la freccia del Nord (vedi schizzo).



Il monitor è la testa, i ragazzi/bambini seguono in fila indiana. Loro sono i piedi. Il millepiedi si muove nel terreno e ogni «piede» segue il percorso tenendo sempre il pollice sulla carta. Il più spesso possibile la «testa» si sposta e lascia passare tutti i «piedi» e si mette in fondo alla fila. Poi al suo comando tutti si girano di 180° e si continua.



Il monitor si ferma ai cambi di direzione e controlla che la carta sia sempre orientata. Il pollice indica il posto corretto?

K3 Corsa di direzione grossolana e fine

K3.1 ... mantenere grossolanamente la direzione con la bussola in modo che, a un ritmo di corsa elevato, sia possibile raggiungere con sicurezza una **zona di controllo** (per es. un tratto di strada, una forma grossolana del terreno, ecc.).

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

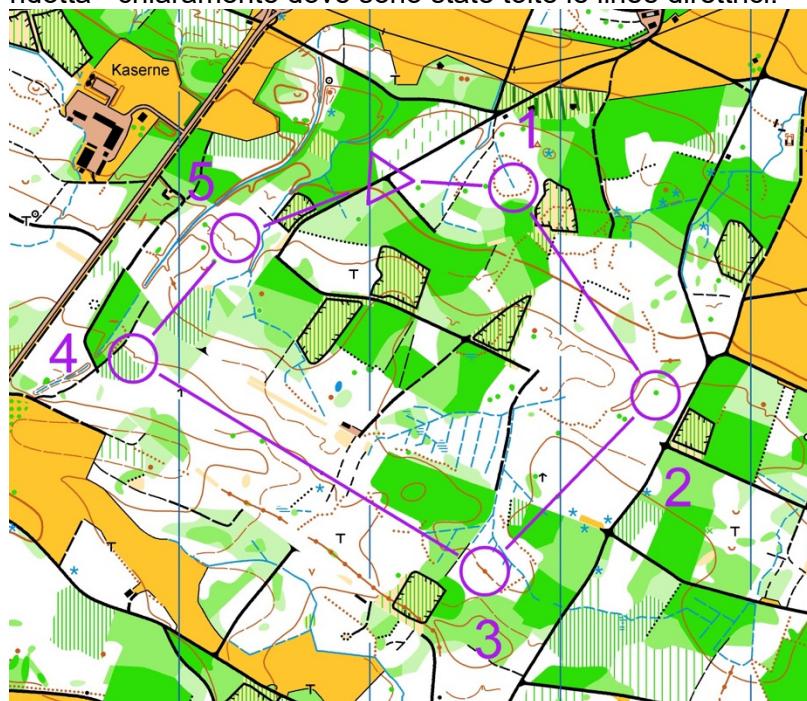
E2

M

Orientarsi felicemente senza sentieri



Percorso con tratte lunghe. Nelle zone di orientamento grossolano togliere le linee diretrici (es. sentieri). Si può indicare - es. con un grosso cerchio rosso la zona ridotta - chiaramente dove sono state tolte le linee diretrici.



Se mancano le linee diretrici, si è costretti a concentrarsi sulla direzione e sulla distanza.



Come sono riusciti a tenere la direzione? Hanno applicato delle tecniche particolari? Come hanno reagito, quando hanno incontrando un sentiero?



Nella fase grossolana una buona parte della carta è bianca. Si devono però lasciare alcune linee d'arresto e un punto d'arresto chiaro.

Controllo della deviazione



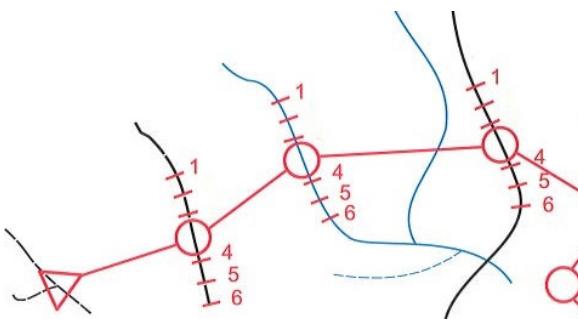
- La carta è un foglio bianco con marcato solo i sentieri o linee d'arresto qualsiasi (es. ruscelli). Sopra si mette il percorso.
- Posare i punti direttamente su una linea d'arresto.
- Posare nastri o bandierine a intervalli regolari (es. ogni 10 m) a destra e sinistra del punto.



Gli orientisti puntano correndo velocemente al centro del cerchio del punto. Le bandierine (nastri) informano quanto si è deviato dalla direzione corretta.



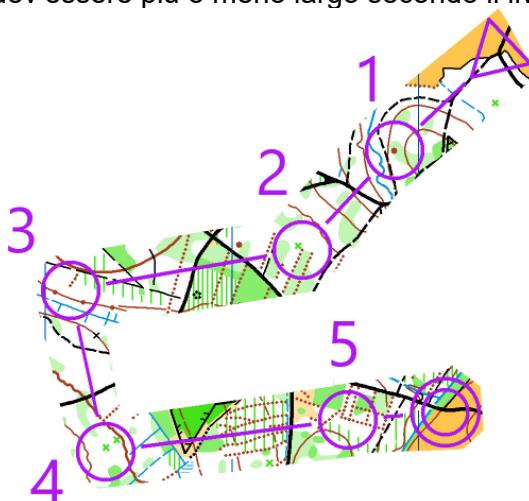
Di quanto si è deviato? C'è una tendenza in quale direzione si è deviato? Quanto hanno influito la percorribilità e gli ostacoli?



C.O. corridoio diritto



A sinistra e a destra della linea tra i punti ci sono solamente 1-2 cm di carta, oltre a questo margine la carta è bianca. Nel corridoio, se è possibile, togliere qualche piccolo oggetto e lasciare solamente linee d'arresto o aree di controllo. Il corridoio dev'essere più o meno largo secondo il livello dei partecipanti.



Si deve correre usando bene la bussola, in modo da non lasciare il corridoio. Un obiettivo può essere correre esattamente al centro del corridoio.



Cosa hanno guardato per orientarsi? Sono riusciti ad abbondonare l'orientamento fine? Hanno deviato? C'è una tendenza in quale direzione si è deviato? In questo esercizio è molto utile, analizzare il percorso con il GPS.

K3.2 ... Mantenere la direzione con la bussola con la massima precisione in modo che, a un ritmo di corsa ridotto, sia possibile raggiungere con sicurezza una zona di controllo (per es. un punto o un punto d'attacco).

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	-----------	----	----	----	----	---

C.O. a stella con bussola



C.O. a stella in un terreno aperto con mini-punti.

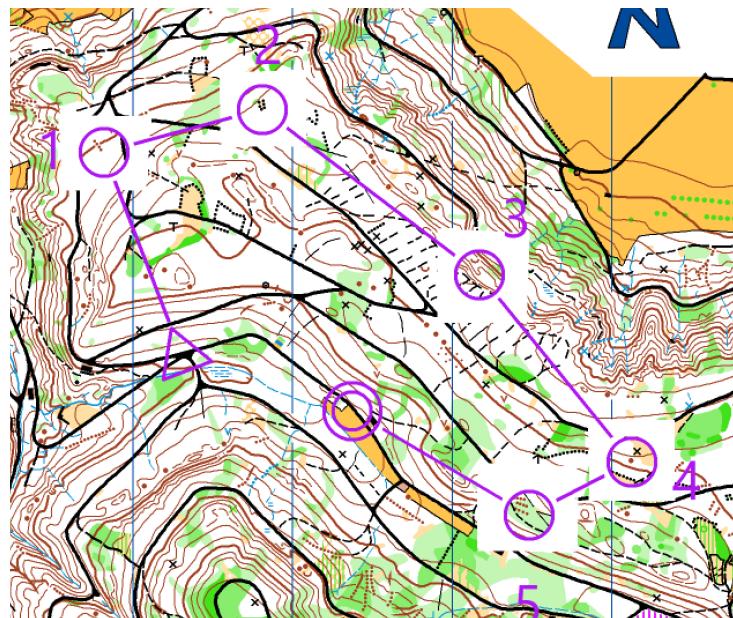


F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	-----------	----	----	----	---

Attaccare con sicurezza un punto



Attorno al cerchio del punto creare una zona bianca.



I ragazzi devono scegliere un punto d'attacco prima della zona bianca e poi con l'aiuto della bussola arrivare al punto.



I punti d'attacco scelti erano buoni? Quando, durante la corsa, è stato deciso il punto d'attacco? Perché è stato scelto quel punto d'attacco?



Aumentare la difficoltà lasciando bianco tutto il cerchio del punto (E1, E2, M).



Lettura della carta

Gli orientisti sono in grado di ...



L1 Collegare e confrontare visivamente la carta e la realtà

L1.1 ... attribuire in modo corretto gli oggetti reali presenti nel terreno circostante alle informazioni presenti sull'immagine / sul piano / sulla carta.

L1.2 ... attribuire correttamente le informazioni sull'immagine / sul piano / sulla carta agli oggetti reali presenti nel terreno circostante.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Simboli sulla carta scolastica



- Corda, mollette da bucato o d'ufficio (quanti sono i punti)
- Punti; per ogni punto una lanterna con pinza
- Testimoni vuoti
- Fogli per associare simboli-carta
- Base (leggenda) simboli
- Matite, matite colorate



G+S-Kids

[Lezione 6: Simboli sulla carta scolastica](#)

L1.4 ... durante la corsa visualizzare un estratto della carta in chiave **retrospettiva** sulla base del terreno percorso e attribuirlo alle informazioni sulla carta.

Vale a dire: sono passato davanti a un oggetto ben riconoscibile, a un punto caratteristico (per es. durante la corsa grossolana con la bussola o in relazione a una fermata per ritrovarmi) e cerco di coniugare queste informazioni del terreno con le informazioni sulla carta.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Allenamento ritrovarsi



Tre o quattro ragazzi corrono assieme nel bosco. Uno ha una carta con disegnata una linea, che deve seguire. Gli altri hanno delle carte senza percorso o linea. Dopo un paio di minuti avviene il cambio alla guida del gruppo, tutti devono ritrovarsi velocemente. Prima di ripartire si passa la carta con l'esercizio alla nuova guida. Chi non sa dove si trova il gruppo, riceve un punto di penalità. Alla fine vince, chi ha meno punti di penalità.



Quali oggetti, informazioni del terreno sono facili o difficili da ricordare? Su cosa ci si dovrebbe concentrare di più, su quali di meno?



Il gruppo di 3-4 ragazzi percorre un percorso in linea normale. Ad ogni punto chi non guida deve ritrovarsi, in seguito un altro prende il comando fino al prossimo punto.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Dal ricordo del terreno



Fogli vuoti e matite (colorate) o penne.



Un partecipante percorre una tratta marcata sul terreno. Dopo disegna uno schizzo del percorso fatto. Circuiti diversi permettono di offrire tratte di differente difficoltà tecnica per un gruppo eterogeneo, come pure fare degli esercizi ad intervalli.



Quali oggetti, informazioni del terreno sono facili o difficili da ricordare? Su cosa ci si dovrebbe concentrare di più, su quali di meno?

L2 Percepire con consapevolezza l'ambiente circostante

L2.2 ... distinguere e filtrare i dettagli rilevanti sul terreno dalle informazioni non essenziali a seconda della situazione.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Timbro sprint XL



Preparare un timbro-sprint, dove i punti sono così distanti da dover guardare lontano per raggiungere un punto da quello precedente.



Lasciar fare il timbro-sprint senza averlo provato precedentemente. Scegliere l'intervallo di partenza in modo tale da non permettere di seguire il compagno partito prima, bensì di costringerli a guardare lontano nel terreno.

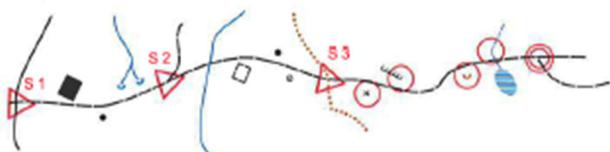


Qual era la difficoltà di questo timbro-sprint? Quale tecnica si doveva usare?

Allenamento a tratte



Seguendo un sentiero i ragazzi si allenano a lasciare la linea diretrice. Le difficoltà aumentano da «tratta» a «tratta».



Tratta 1: il gruppo cammina/corricchia con il monitor sul sentiero e risponde alle sue domande: Dove siamo adesso? Cercate l'edificio a sinistra sulla carta. Il sasso a destra è marcato? Ci sono veramente due sorgenti nel terreno?

Tratta 2: singolarmente o a piccoli gruppi i ragazzi/bambini continuano e aspettano sul sentiero non appena vedono l'oggetto a loro assegnato (ruscello, sasso, rovina). Il monitor, partito alla fine, controlla se i ragazzi sono al posto giusto.

Tratta 3: i ragazzi/bambini corricchiano da soli e vanno ai punti marcati sulla carta che si trovano a destra o a sinistra del sentiero.



Frase da ricordare: C.O. significa: guardare nel terreno e non fissare solamente la carta!

L3 Adattare il lavoro sulla carta e il ritmo della corsa alla situazione

L3.5 ... in modo adeguato alla situazione, intensificare il lavoro sulla carta e abbassare di conseguenza la velocità (per es. durante una *fase di orientamento fine*, nell'ambito di *punti di controllo nonché dal punto d'attacco fino al punto*) oppure incrementare il ritmo di corsa e ridurre il lavoro sulla carta (per es. durante una fase di orientamento grossolano, su tratte prolungate o quando si corre verso una linea d'arresto).

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

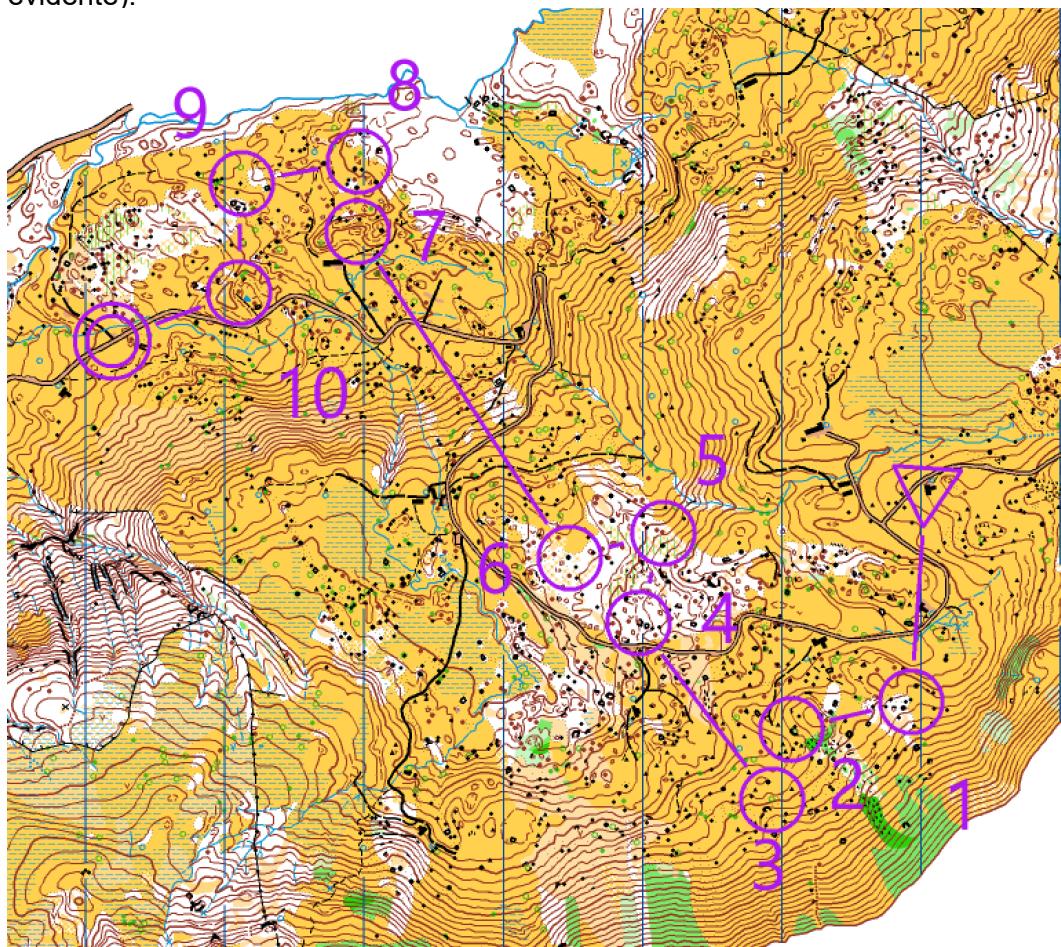
E2

M

Orientamento fine e grossolano



Preparare un percorso in modo tale che ci siano tratte più facili e più lunghe con pochi dettagli sulla carta seguite da tratta più corte in zone ricche di dettagli. I punti d'attacco dopo una tratta lunga devono essere facilmente riconoscibili (oggetto ben evidente).



I ragazzi devono percorrere le tratte lunghe guardando poco la carta e ad alta velocità. Sulle tratte corte devono aumentare il lavoro con la carta e adattare di conseguenza la velocità di corsa.



E' stata tenuta la velocità fino al *punto d'attacco*? A quali punti d'attacco si è dovuto rallentare notevolmente? Dove si poteva entrare in zona punto guardando da lontano?

L3.6 ... riconoscere e attuare a seconda della situazione le possibilità di anticipare la lettura della carta e di studiare la descrizione dei punti, in modo che il passaggio al lavoro più intenso sulla carta non avvenga troppo tardi.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

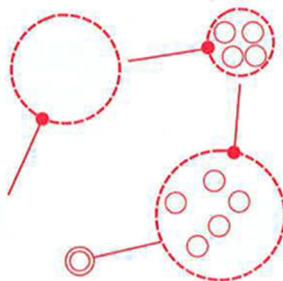
E1

E2

M

C.O. palle di neve

Percorso con «grappoli di punti».



La tratta fino al confine dei «grappoli di punti» è uguale per tutti i partecipanti. All'interno dei grappoli si può andare ai punti con una sequenza a propria scelta (score). Questo esercizio dovrebbe essere fatto correndo a velocità sostenuta e cercando di leggere in anticipo il punto seguente, in modo da provocare delle situazioni di stress.



Dove si è letto in anticipo? Si è sempre riusciti a passare dalla lettura anticipata alla fase «Ora e qui» sulla carta? Come reagire, se si è troppo occupati nella lettura anticipata e poi non si riesce a trovare con sicurezza la propria posizione? Come mi hanno influenzato gli altri ragazzi? Discutere, se è grave fermarsi e prendersi il tempo.



Partenza in massa, numero di punti per ogni «nido» è assegnato secondo il livello dei partecipanti. Si può anche far tralasciare un «grappolo di punti» completo.



Scelta del percorso

Gli orientisti sono in grado di ...



R1 Riconoscere le linee diretrici e le linee d'arresto

R1.1 ... Riconoscere con sicurezza le linee diretrici sulla carta e sul terreno.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

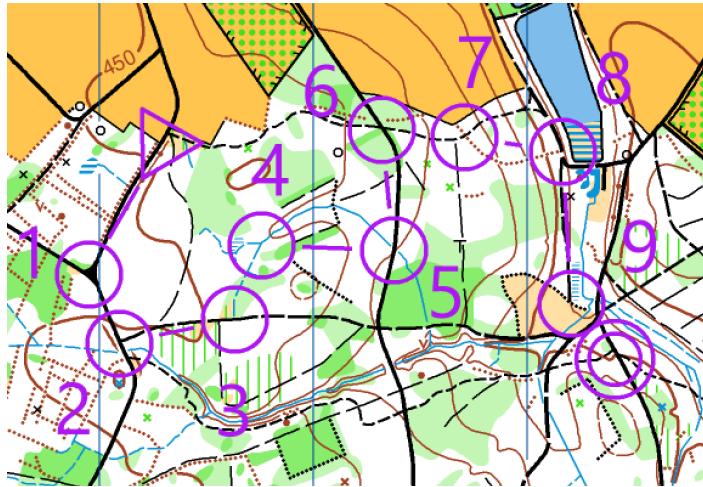
E2

M

Corsa sulle linee diretrici



In un terreno ben conosciuto si prepara un percorso che segue le linee diretrici. Ad ogni punto dove i ragazzi/bambini devono decidere «delle due l'una» oppure c'è un cambio di linea diretrice, si mette un punto.



Quali linee diretrici sono state seguite? Erano delle linee diretrici buone o meno buone? Dove si è dovuto decidere → *delle due l'una*? Perché si è deciso per l'una o l'altra variante?



Cartelli con STOP oppure con «Frusties ☹ / Smilies ☺» nel terreno, possono ridurre notevolmente le decisioni sbagliate (F2).

R2 Scegliere i percorsi

R2.3 ... valutare le scelte riconosciute a seconda delle priorità personali attribuite ai criteri.

R2.4 ... decidere di scegliere un percorso sulla base della propria analisi.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Mettere in evidenza e verificare i propri punti forti



- Punti forti o deboli personali sulle scelte di percorso oppure l'«IST-Beschrieb» (descrizione della situazione attuale)
- Percorso non lungo con partenza e arrivo molto vicini, con poche tratte, in modo da poterlo percorrere più volte.
- Ogni tratta deve avere almeno due scelte possibili, che mettano in risalto delle capacità particolari. Per esempio: scelte come girare attorno senza difficoltà tecniche oppure scelta diretta con molta salita.



I ragazzi scelgono il percorso in base al loro profilo dei «punti forti e deboli», dove possono mostrare i loro punti forti. Inoltre possono prendersi tempo ai singoli punti, perché il punto va timbrato due volte: la prima volta arrivando, poi si decide il percorso per il prossimo punto. In seguito si timbra una seconda volta e si parte. La seconda volta scelgono un altro percorso per raggiungere il punto. Si fermano nuovamente al punto, circa lo stesso tempo tra le due punzonature e poi ripartono.

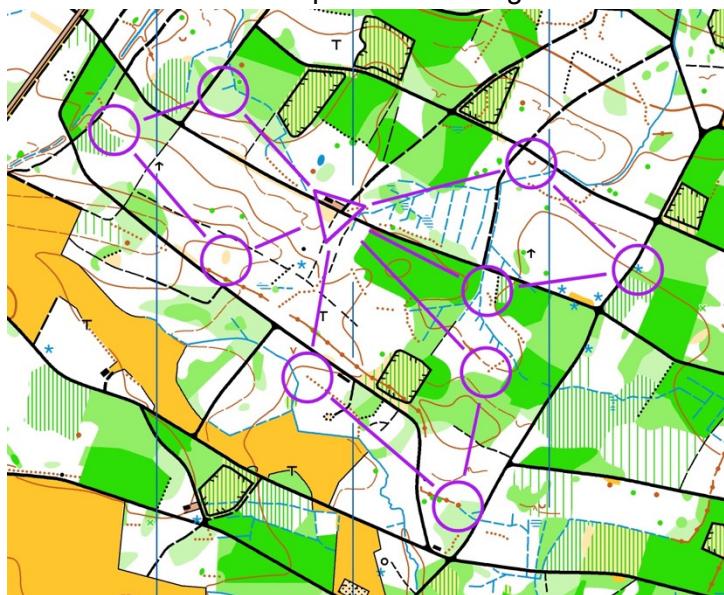


I punti forti e deboli sono stati confermati? Se necessario mettere in discussione e rivedere il proprio profilo dei punti forti e deboli. Guardare come altri atleti hanno risolto il problema dei punti forti e deboli.

C.O. farfalla



- Percorso con partenza centrale e diversi raggi e circuiti.
- In ogni circuito ci sono almeno due tratte con diverse scelte. Se è possibile una delle scelte dev'essere più o meno meglio identificabile.



Il ragazzo cerca le scelte, le confronta, decide quale fare e poi parte.



Perché ho valutato come migliore la scelta di percorso presa? Il mio giudizio è stato corretto? Se così non fosse: Cosa devo guardare meglio in futuro quando devo valutare le diverse possibilità di scelta? Come hanno deciso i miei compagni e quali riflessioni si sono fatti?

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Esercizio di scelta percorso a secco



Stando seduti alla scrivania, durante un allenamento di corsa o facendo un circuito in palestra guardare un qualsiasi percorso di C.O. e decidere il più velocemente possibile la scelta migliore su una tratta.



Dopo misurare il tragitto scelto o guardare i tempi di questa tratta sulle diverse scelte e paragonarli alla propria scelta. Su <http://news.worldofo.com/> si trovano molti esempi, come per esempio la serie «Route to Christmas».

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Scelte di percorsi sotto pressione



- Mettere delle bandierine (nastri) su un percorso di corsa
- Carta con scelte di percorso
- Fogli risposta e materiale per scrivere



I ragazzi corrono una tratta fisicamente impegnativa segnalata. Non è permesso fermarsi o correre adagio. Mentre corrono hanno una carta a loro sconosciuta e leggendola, devono decidere quale scelta fare su una tratta, dove sono marcate due o tre scelte possibili. Le risposte saranno scritte su un foglio alla fine del giro di corsa.



Discussione: Chi ha deciso quale scelta e perché? Come hanno influito le capacità personali sulle scelte? Interrogarsi sulle proprie preferenze nelle scelte dei percorsi.

R2.5 ... a seconda della situazione, prendere decisioni rapide per quanto riguarda la scelta (per es. in relazione al tempo di corsa per una tratta; sprint, staffetta, partenza in massa).

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

C.O. score a punti



- Carte con rete di punti, dove sono indicati dei primi punti diversi. I punti vicini sono più facili, quelli più lontani più difficili.
- Ad ogni punto c'è un foglio con bollini di diverso punteggio.



I ragazzi devono andare prima a un punto più facile o più difficile, secondo le loro capacità. Arrivati al punto devono incollare un bollino con il punteggio più alto sulla propria carta. I punti più vicini hanno più bollini e hanno di conseguenza punteggi più alti rispetto a quelli più difficili, che vengono scelti da meno atleti. Vince chi dopo un tempo fissato ha raccolto più punti.



Cosa ha fatto decidere per una scelta piuttosto che un'altra? Se non ci fosse stata la pressione del tempo o dell'avversario si sarebbe deciso per un'altra scelta? Perché?



- Ragazzi meno allenati ricevono la carta prima di partire e possono disegnare il percorso che vorrebbero fare (T1, T2).
- Invece di usare i bollini usare carte da jass o briscola. Prima o dopo la gara si definisce una briscola.

R3 Pianificare il percorso in dettaglio

R3.3 ... attribuire in modo adeguato il ritmo di corsa e il volume di lavoro con la carta alle singole tratte, nelle quali una scelta è suddivisa sulla base di punti di controllo e punti d'attacco.

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
----	----	----	----	----	----	----	----	---

Il principio del semaforo teoricamente



Analizzare dei percorsi trovati su route-gadget o su World of O in base del principio del semaforo.



Discutere e paragonare con un compagno o un monitore: perché abbiamo suddiviso le fasi in questo modo? Dove ci sono dei passaggi critici tra le varie fasi, dove si deve prestare attenzione?



Un allenamento di condizione fisica in palestra può essere completato con esercizi con il principio del semaforo. I ragazzi analizzano durante un giro del circuito un percorso assegnato.



Approccio con i rilievi

Gli orientisti sono in grado di ...



H3 Interpretare e sfruttare le informazioni sul terreno e utilizzarle come linee direttive e d'arresto e come punti di controllo.

H3.1 ... in retrospettiva, attribuire correttamente le forme di rilievo sul terreno alle in della carta.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Le colline del condottiero



Il gruppo, che si trova su un'altura (collina, promontorio, ...), guarda verso un terreno con molte colline e definisce quale collina sia quale sulla carta. Il terreno ideale è di tipo aperto, dove si può vedere bene il rilievo.



A cosa si deve fare attenzione guardando da lontano? Discutere sull'influenza della scala e dell'aver orientato la carta.



H3.2 ... sulla base delle informazioni sul territorio tratte dalla carta, crearsi mentalmente un modello del terreno in chiave prospettiva.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

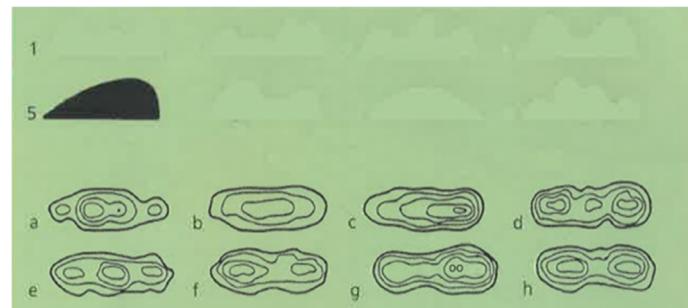
E2

M

Associare le sagome



Disegnare le sagome di diversi tipi di colline. Si possono pure usare le carte della scatola dei giochi It'sCOOL.



Il disegno della collina con le curve di livello deve essere associata alla sagoma corrispondente.



Come ci si può immaginare facilmente i diversi tipi di colline? Quali parti della collina aiutano? A cosa si deve prestare attenzione?



Descrivere a parole l'immagine con le curve, per esempio «la collina è più ripida a sud-ovest, a est è molto pianeggiante» .

H3.3 ... sfruttare tutte le informazioni sul rilievo presenti sulla carta e sul terreno come *linee direttive* e *linee d'arresto* nonché come punti di controllo..

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

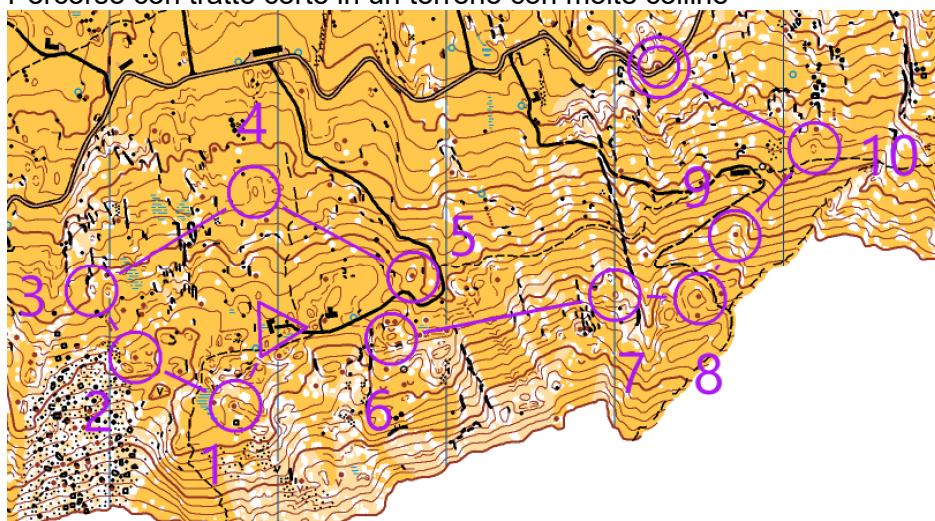
E2

M

Saltestando da collina a collina



Percorso con tratte corte in un terreno con molte colline



I ragazzi corrono senza bussola e orientano la carta con l'aiuto delle forme del terreno.



Quali forme del terreno sono state molto utili come → *linee direttive*, → *punti di controllo* oppure → *punti d'attacco*? Quali invece no? Se non lo sono: queste forme del terreno non si prestavano oppure non si è riusciti ad identificarle?



- Togliere sentieri, recinti e altre → *linee direttive* nere in alcune zone ben marcate della carta. (T3)
- Togliere in alcune zone della carta delle linee direttive nere, senza informare i ragazzi. (T4)
- Usare una carta con unicamente le curve di livello. (T4)