

Corsa d'Orientamento – Orientamento

Orientarsi nello Sci-O

Esercizi nel labirinto dello Sci-O

Questi esercizi insegnano a orientare la carta per lo Sci-O. Sono esercizi a secco, gli atleti sono in giro solo virtualmente. Per questo motivo questi esercizi sono adatti anche per un allenamento in palestra.

I temi principali di questi esercizi si trovano nei seguenti livelli di competenza:

- K1.3 ... ricavare la direzione di corsa dalla carta correttamente orientata.
- R2.1 ... riconoscere i percorsi più validi.
- R4.2 ... mettere in pratica in modo coerente una scelta presa.

Nello Sci-O non è possibile marcare la propria posizione con il pollice o con la bussola, com'è abituale fare nella C.O. a piedi normale. E' possibile «fare» un percorso senza usare il pollice per indicare la propria posizione, cioè unicamente girando e guardando la carta?

Si possono rendere gli esercizi più difficili, svolgendoli correndo. Ovviamente questi esercizi si possono svolgere anche su una rete di piste reali oppure si può ricostruire la rete di piste con il gesso o la segatura.



Sulla pagina principale di questi esercizi supplementari si possono scaricare i file seguenti:

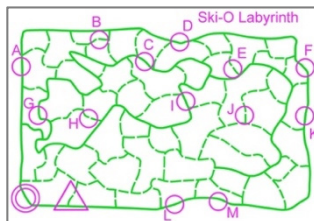
- File con immagini delle carte che si possono trovare in piccolo in queste descrizioni degli esercizi:
 - Rete di punti A-M
 - Percorsi A, B e C
 - Rete di piste con linee
 - Rete di punti
 - Descrizione del percorso
 - Descrizione del percorso con soluzione
- File OCAD, per adattare gli esercizi:
 - Percorsi.ocd del labirinto di Sci-O
 - Carta.ocd del labirinto di Sci-O

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

Dare un'occhiata



Carta "Rete di punti A-M"



Si devono prendere i punti in ordine alfabetico il più velocemente possibile. Non si dovrebbe usare il pollice o la bussola per tenere la posizione, bensì girare unicamente sempre la carta nella direzione di corsa.



Sono riuscito a «tenere» la mia posizione anche senza pollice? Ho sempre girato la carta nella direzione di corsa?



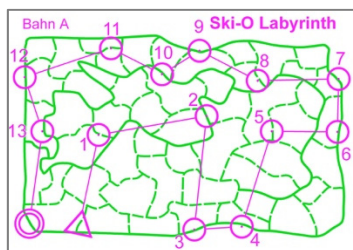
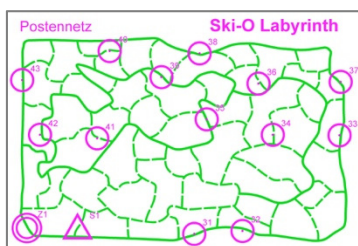
Chi riesce a scrivere una parola con le lettere? Per esempio: partenza- B-A-G-N-O-Arrivo. Così c'è la possibilità di avere molti percorsi diversi. Si riesce a eseguirlo, anche se si deve girare la carta attorno a se stessi?

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

Esercizio con un compagno con percorso



Carte «Rete di punti», «Percorso A», «Percorso B», «Percorso C»



Il ragazzo A riceve una carta con un percorso, il ragazzo B riceve una carta con la rete di punti. Il ragazzo A spiega come vuole fare il percorso: «Seguire la pista, svoltare a destra/sinistra». Contemporaneamente gira sempre la carta nella direzione che vuole prendere. Il ragazzo B cerca di capire il percorso guardando la propria carta e dice quando hanno trovato un punto.



Ragazzo A: Ho sempre girato la carta durante il mio percorso? E ho sempre detto a sinistra/destra per indicare la mia nuova direzione?

Ragazzo B: Ho sempre girato la mia carta «seguendo» il mio compagno? Sono riuscito a seguire il mio compagno (ragazzo A)?

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

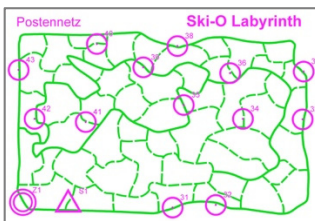
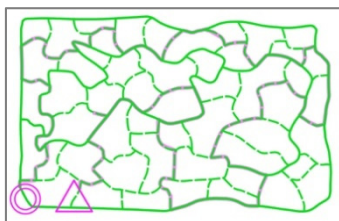
E2

M

Esercizio con un compagno con un normale percorso in linea



Carte «Carta con piste e linea» e «Rete di punti»



Il ragazzo A prende la carta «Carta con piste e linea». Spiega al suo compagno che percorso fa per arrivare dalla partenza all'arrivo. Attenzione: può capitare subito dopo la partenza si deve tornare indietro sulla stessa strada. Il ragazzo B prende la carta «Rete di punti», «corre» con il compagno e dice quando arrivano ad un punto. Si annota il numero del punto oppure li memorizza, per poterli poi controllare.



Ragazzo A: Ho sempre girato la carta durante il mio percorso? E ho sempre detto a sinistra/destra per indicare la mia nuova direzione?

Ragazzo B: Ho sempre girato la mia carta «seguendo» il mio compagno? Sono riuscito a seguire il mio compagno (ragazzo A)? Ho avuto bisogno del pollice per segnare la mia posizione oppure non avevo bisogno del pollice?

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

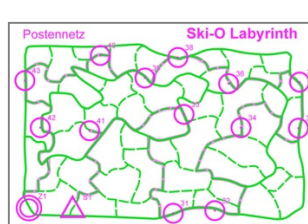
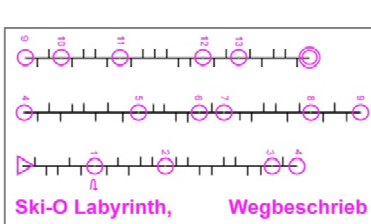
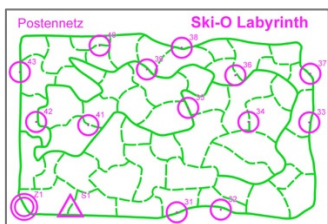
E2

M

Descrizione del percorso



Carte «Rete di punti» e «Descrizione del percorso»; inoltre «Soluzione Descrizione del percorso» per controllare.



Si deve percorrere il percorso descritto sulla «Descrizione del percorso». Si deve leggere la descrizione in modo che le righe perpendicolari sono dei bivi. Se una riga va a sinistra, si deve prendere la stradina a destra. La descrizione è da leggere nella direzione della corsa.



Ho sempre girato la carta e preso il bivio corretto?