



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

DELEGAZIONE CAMPANIA
Via Grisi 32 – 84046 ASCEA (SA)
3472642372 luigi.capitani@alice.it

Corso di formazione Base di ORIENTEERING

"LA METODOLOGIA DIDATTICA DELL'ORIENTEERING NELLA SCUOLA"

Programma e Calendario delle attività del Corso

1° giorno - 27 gennaio 2018

- 09:00 Ritrovo dei partecipanti, accreditamento
09:30 Indoor: Presentazione dello sport e delle sue discipline (CO, MTB-O, SCI-O, TRAIL-O)
10:30 Indoor: la carta, la bussola, il cartellino di gara, il punzone, la lanterna, lo sport-ident, gli altri accessori
12:00 Outdoor: confronto carta realtà. Mantenere il contatto usando il pollice
13:00 - Pausa pranzo
15:00 Outdoor: esempi di giochi di orientamento in progressione didattica
17:30 Indoor: Teoria e metodologia di sviluppo e miglioramento delle capacità di forza e resistenza nello Sport Orientamento.
18:30 Indoor: testi da consultare per approfondire; l'importanza del sito web della Fiso
19:00 - Fine lavori della giornata

2° giorno - 28 gennaio 2018

- 09:00 Indoor: come si prepara una carta di orienteering in proprio
10:00 Indoor: uso della bussola: metodo 1-2 e 1-2-3
10:45 Indoor: tecniche di navigazione
11:30 Outdoor: pratica di navigazione con e senza bussola
13:00 - Pausa pranzo
15:00 Indoor: tecniche base di tracciatura di un percorso; elementi di cartografia
16:00 Indoor: gestione ed allestimento dell'attrezzatura per organizzare il gruppo
17:00 Indoor: questionario di fine corso. Consegna materiale didattico ed attestati
17:30 Outdoor: gara di fine corso
19:00 - Fine lavori