



Quando lo Sport
incontra la natura

www.fiso.it



L'ORIENTEERING NELLA SCUOLA



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA PARALIMPICA
Riconosciuta dal
COMITATO ITALIANO
PARALIMPICO



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI



LE DISCIPLINE DELL'ORIENTEERING

In Italia la Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO) riunisce circa 6000 tesserati e 172 associazioni sportive, riconosce al suo interno quattro discipline

- nella corsa d'orientamento (C-O) il concorrente corre
- nello sci orientamento (SKI-O) il concorrente usa gli sci da fondo
- nella mountain bike orienteering (MTB-O) il concorrente usa biciclette mtb
- il Trail-O (orientamento di precisione) si differenzia dalle altre per l'assenza della componente fisico-atletica ma chiede al concorrente - anche disabile su carrozzina - di dimostrare una capacità di lettura fine della carta.



LA CORSA D'ORIENTAMENTO

La sfida che ogni docente oggi è chiamato a raccogliere è quella di far comprendere ai giovani che la conoscenza e la padronanza dei diversi saperi e dei diversi linguaggi disciplinari conducono l'uomo verso la capacità di effettuare scelte libere e consapevoli nel rispetto della propria e dell'altrui diversità, come scrive E. Morin ne "La testa ben fatta". Per gli insegnanti questo si traduce nella ricerca delle migliori forme di insegnamento atte a valorizzare una didattica interdisciplinare attraverso saperi e competenze specifiche di ogni disciplina, mirando alla valorizzazione delle abilità possedute dai ragazzi e avendo come finalità il loro potenziamento, per far sì che siano in grado di accedere all'apprendimento in modo consapevole, creativo e organizzato. Questo breve inserto vuole essere un suggerimento sulle possibilità che ogni docente ha di essere l'artefice di un processo di educazione e di istruzione vivo e creativo attraverso pratiche che conducono alunni e insegnanti fuori dalle aule a costruire esperienze di apprendimento e di crescita all'interno di un laboratorio naturale. Non c'è niente di più gratificante per un insegnante che osservare un alunno andare alla scoperta di un sistema complesso con curiosità e senza timori, offrendogli la possibilità di sperimentare e valutare scelte operate con criticità. Questo è ciò che la pratica dell'orienteering nella scuola dà modo di sviluppare e nelle pagine che seguono si cercherà di rendervi partecipi dell'entusiasmo, unito a un alto valore formativo, che questo sport trasmette.

DI COSA SI TRATTA

È nell'ambiente naturale che gli appassionati di questa disciplina trovano gratificazione e benessere. Affrontano, con spirito di intraprendenza e avventura, un ambiente grazie a due preziosi strumenti: carta e bussola. La corsa d'orientamento (C-O) è una disciplina sportiva che nasce nei paesi scandinavi e trae la sua origine probabilmente dalle esigenze di operare in terreni sconosciuti e proprio per questo gli immensi boschi di quelle regioni poco popolate sono stati la culla di questa attività. Nella sua essenza la C-O consiste nel raggiungere diversi punti di controllo lungo un percorso avendo a disposizione una mappa molto dettagliata della zona e una bussola. Il neofita avrà l'intento di mettersi alla prova e di scegliere con la propria intraprendenza la via migliore per giungere al traguardo leggendo correttamente la carta. L'atleta evoluto avrà l'intento di migliorare la propria prestazione e superare gli avversari.



ORIENTEERING A SCUOLA



Le discipline C-O e TRAIL-O sono state introdotte nella scuola da alcuni insegnanti che conosciuto l'orienteering vi hanno scorto potenzialità e valenze educative importanti. Da molti anni, in tutte le regioni d'Italia, si svolgono con regolarità le fasi dei Campionati Studenteschi (CS) che si concludono con la Finale Nazionale grazie alla collaborazione del Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM), Sport e Salute, CIP e FISO. Il percorso che gli alunni devono compiere per raggiungere l'obiettivo prettamente sportivo della partecipazione ai CS è particolarmente ricco e stimolante. I prerequisiti vengono man mano appresi attraverso una metodica attiva che tiene sempre alto il livello di motivazione, con contenuti e obiettivi comuni a diverse materie. Lo scopo di questo inserto pratico è proprio quello di invogliare gli insegnanti a utilizzare la progressione didattica e la metodica proposta per far apprendere ai propri alunni una disciplina sportiva che stimola in modo equilibrato la componente motoria e quella cognitiva come pure il potenziale emotivo e l'interazione che si instaura fra docente e allievi.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Stabilito l'obiettivo finale che chiede agli alunni di saper compiere in autonomia un percorso di un paio di chilometri in ambiente naturale non conosciuto nel minor tempo possibile e con il solo ausilio di carta e bussola, ne consegue che la progressione didattica deve fornire con gradualità gli strumenti necessari per superare le difficoltà e le problematicità che il percorso riserva. La selezione degli esercizi qui proposti possono essere svolti a iniziare dalle classi terza, quarta e quinta della scuola primaria (8-10 anni) e trovare il loro completamento nelle tre classi della scuola secondaria di primo grado. L'aspetto prettamente sportivo trova il suo compimento nella scuola secondaria di secondo grado. Le linee guida della progressione vedranno proporre attività e giochi stimolanti che, seguendo un'attenta gradualità, utilizzino dapprima spazi conosciuti, limitati e familiari per poi passare a spazi sempre più ampi e sconosciuti. Gli esercizi proposti nella struttura scolastica partiranno dall'aula, per passare poi all'atrio e alla palestra e confluire infine nel

cortile, nel quartiere o nel parco pubblico. Nella C-O il solo partecipare è fonte di soddisfazione per tutti i concorrenti che hanno saputo rispondere in modo appropriato ai problemi e alle difficoltà che la prova ha loro riservato:

- **dove sono?** Individuo il mio punto di partenza sulla carta correttamente orientata
- **dove devo andare?** Individuo il punto da raggiungere
- **come faccio?** Scelgo in autonomia e liberamente il percorso che intendo seguire sulla carta e cerco di applicarlo concretamente alla realtà
- ogni punto raggiunto sostiene e conferma all'alunno la correttezza dell'analisi fatta e la validità delle scelte adottate: rinforzo positivo
- ogni punto non raggiunto obbliga l'alunno a una verifica e un'analisi delle scelte fatte, lo costringe a rivederle utilizzando altre informazioni e conoscenze.
- l'aver male interpretato la carta, l'aver riconosciuto un proprio errore di valutazione e l'averne posto rimedio è di per sé un importante vissuto.

Alla fine del percorso le esperienze vissute e le capacità messe in pratica sono molteplici:

1. capacità condizionali: **resistenza, velocità, forza**
2. **mobilità articolare**, nella sua forma dinamica
3. **capacità coordinative generali**: apprendimento e controllo motorio, capacità di adattamento e trasformazione motoria
4. **capacità coordinative speciali**: destrezza, orientamento, equilibrio, ritmo, strutturazione spaziotemporale, oculo-segmentaria
5. **capacità psicologiche**: concentrazione, tenacia, capacità decisionale, controllo emozionale, motivazione
6. **capacità tecniche** della C-O: capacità di lettura e interpretazione della carta, capacità di progettazione e memorizzazione, capacità di eseguire il progetto.



ESEMPI DI GIOCHI PROPEDEUTICI: L'ISOLA DEL TESORO

In una gara di orienteering è importante la capacità di leggere e interpretare la carta, che è una riproduzione della realtà vista dall'alto. Gli obiettivi in questo gioco sono: verificare la capacità di disegnare gli oggetti visti dall'alto, saperli disporre correttamente nello spazio e realizzare una prima mappa attraverso il continuo passaggio dalla realtà tridimensionale a quella bidimensionale. Lo spazio è prima limitato e facilmente rappresentabile e, solo successivamente, aumenta nelle dimensioni e nella complessità.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- saper disegnare una mappa utilizzando simboli e forme
- riprodurre in carta un percorso osservato
- saper seguire una rotta, una linea e localizzare o collocare un elemento nello spazio

MATERIALE OCCORRENTE

- una corda o un cordino di lunghezza adeguata per delimitare l'isola
- uno scatolone, una borsa, un banco, una sedia, un cerchio, delle corde per saltare, piccoli attrezzi
- per ogni alunno: un foglio bianco, un supporto rigido per disegnare in piedi, matita e gomma

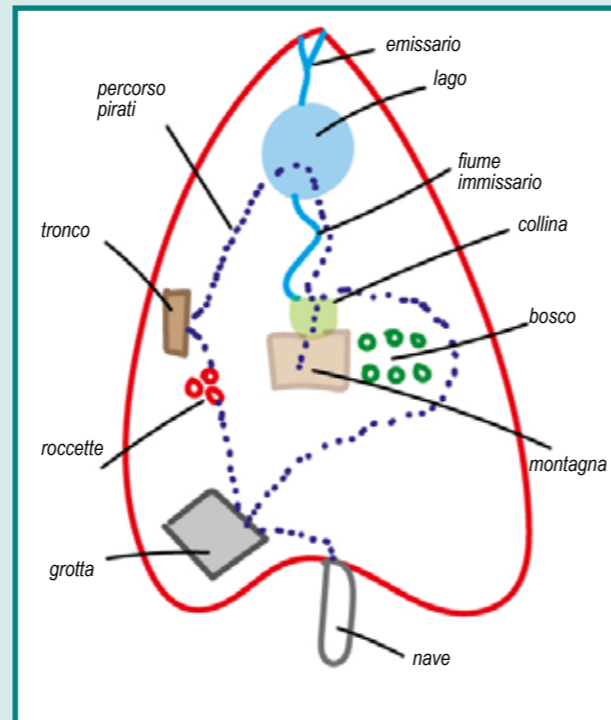
PREPARAZIONE

L'insegnante con la corda delimita uno spazio a forma di foglia o di cuore, con una punta allungata e, dal lato opposto, una rientranza (l'insenatura). Posiziona oggetti diversi all'interno dell'isola per rappresentare il vascello, fiumi, un laghetto e quello che ritiene più significativo.

ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO

L'insegnante racconterà agli alunni drammatizzando "La storia dell'Isola del Tesoro": una banda di pirati raggiunge un'isola con un vascello, nasconde un tesoro e poi riparte.

Dopo aver fatto riprodurre "l'isola" sul foglio (utilizzando tutto lo spazio disponibile sul foglio), racconterà ai ragazzi (drammatizzando fisicamente) un percorso che i pirati compiono per raggiungere la cima della montagna (banco) dal quale hanno una visione dall'alto dell'isola, attraverso un bosco (clavette), fiumi (cordicelle) ecc.



Dall'alto del banco, i ragazzi, guidati dalle domande dell'insegnante, osserveranno l'ambiente e la strada effettuata, disegneranno sulla loro mappa la posizione di partenza del vascello e la strada effettuata visti dall'alto. Questa posizione – che richiama la visuale delle foto aeree utilizzate per realizzare le carte geografiche – permette ai ragazzi di avere un punto di vista ottimale per il confronto carta-realtà. L'insegnante potrà, in questo punto, arricchire la narrazione avventurosa osservando la partecipazione dei ragazzi. L'avventura terminerà quando i pirati saliranno sul vascello, dopo aver individuato il punto dove mettere il tesoro, percorrendo strade e nuove avversità: l'isola è stata esplorata e potrà essere di nuovo base per una successiva esperienza. L'insegnante ripercorrerà, mimando tutte le fasi, dallo sbarco alla partenza, e inviterà gli alunni a trasferire il percorso sulla loro mappa, con tanti puntini. Terminato il percorso si farà un controllo dell'elaborato e si farà un brainstorming sulle difficoltà incontrate nel disegno della mappa.

CERCA IL TESORO

L'elaborato prodotto precedentemente da ogni alunno potrà essere utilizzato per altri giochi in coppia. Mentre un compagno (o più alunni) posizionerà un tesoro sull'isola (temperamatite, gomma, monetina ecc.) l'altro uscirà dalla palestra. Il compagno che ha posizionato il tesoro, tratterà una X sulla mappa e la consegnerà al compagno che dovrà ritrovarlo. Il gioco può essere ripetuto invertendo i ruoli.

GIOCO A COPPIE

Metà della classe senza mappa si dispone sul perimetro dell'isola con i talloni in acqua e la punta dei piedi all'asciutto, l'altra metà disegna con un triangolo la posizione dei piedi del proprio compagno sulla propria mappa. Al via i bambini in piedi seguiranno individualmente un percorso intorno ai particolari dell'isola e termineranno in un altro punto del perimetro. I compagni, seduti e con la mappa in mano, dovranno disegnare sulla carta il percorso compiuto dall'amico (come per il percorso dei pirati). Al termine i ruoli saranno invertiti. Coloro che avevano disegnato/riportato il percorso in mappa proveranno a ripeterlo a memoria controllati dal compagno che, carta in mano, verificherà sia la rispondenza fra il percorso riportato in mappa dal compagno sia la corretta esecuzione nella realtà.



REPERIRE CARTINE

- **La mappa del piano di evacuazione** della scuola potrebbe essere un primo strumento: una fotocopia e alcune sapienti cancellature permetteranno la realizzazione dei primi esercizi/gioco.
- **La pianta del cortile della scuola** - che potrà essere prodotta dagli stessi alunni assieme ai docenti di tecnologia e/o immagine - costituisce decisamente un utile esercizio.
- Presso gli **uffici comunali** si reperisce con facilità - anche se con scale diverse - la cartografia della scuola così come quella del quartiere circostante o del parco adiacente all'istituto. Foto aeree di tutto il mondo sono reperibili nei siti web dedicati. Possono essere utilizzate tal quali oppure possono costituire una carta base per ulteriori elaborazioni.
- **Il sito della FISO (www.fiso.it)** - permette di conoscere le cartine presenti in zona e le società a cui rivolgersi per ricevere informazioni.
- In commercio esistono **specifici software** scaricabili in versione gratuita (es. OOM - OpenOrienteering Mapper oppure OCAD - Orienteering CAD) che permettono la realizzazione di semplici mappe scolastiche.



01

ATTIVITÀ IN AULA

Noi e la mappa abbiamo punti di vista diversi. Osserviamo queste tre immagini.

FIGURA 1

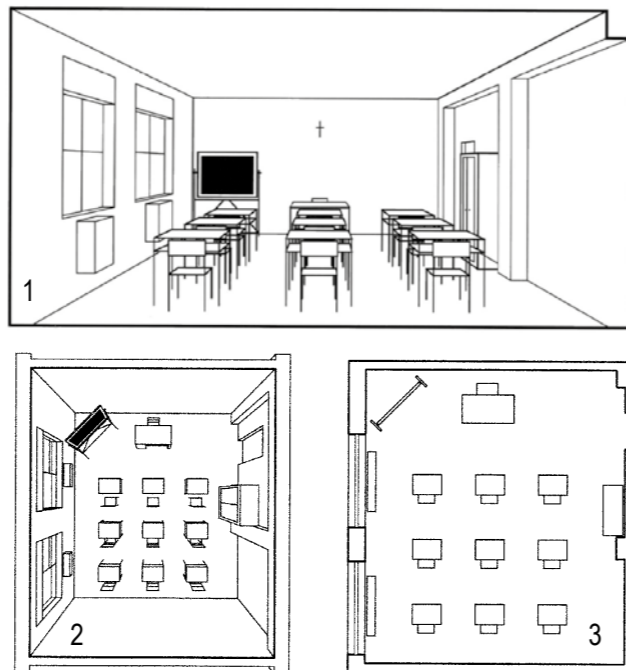
Riproduce un'aula scolastica in prospettiva frontale, non come la vede l'insegnante dalla cattedra, ma come la vedono gli alunni.

FIGURA 2

Dà una visione assolutamente inconsueta, così come apparirebbe ad un osservatore posto sul soffitto. Si può notare come, rispetto alla precedente, gli spazi orizzontali siano predominanti ed appaiano più chiaramente i rapporti degli oggetti fra loro. Sono ancora visibili le pareti verticali.

FIGURA 3

Mappa dell'aula, dove scompare la dimensione verticale. La superficie delle pareti non è più visibile mentre è chiarissimo lo spazio orizzontale (pavimento), che è poi quello sul quale avvengono gli spostamenti. La rappresentazione degli oggetti è simbolica.



02

ATTIVITÀ NEL CORRIDOIO / ATRIO DELLA SCUOLA

OBIETTIVO

Prendere contatto con uno spazio più ampio dell'aula attraverso una carta tecnica ricavata dal piano di evacuazione, con zone comunque sempre conosciute e familiari agli alunni.

MATERIALE

Piano di evacuazione della scuola al quale verranno apportate alcune modifiche: rimarranno inalterati gli elementi essenziali e saranno aggiunti particolari e oggetti non presenti in carta (macchinetta del caffè, termosifoni ecc). Una fotocopia della mappa rivista e corretta per ciascun alunno che dovrà fornirsi di righello, astuccio e supporto rigido.



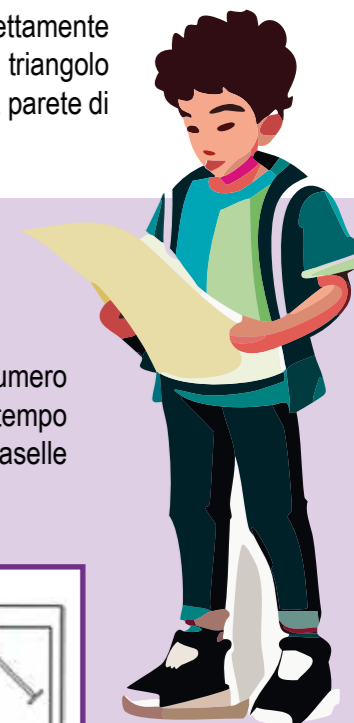
ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO

I ragazzi si riuniranno in un punto della scuola (rappresentato nella mappa) e saranno invitati a individuare la propria posizione sulla carta, disegnando

un triangolo con la punta rivolta verso un punto di riferimento ampio e chiaro (ad es. la parete della porta d'ingresso). Sarà richiesto loro di riconoscere altri particolari nella realtà, di individuarli sulla carta e viceversa.

FASE PREPARATORIA

Ha lo scopo di mettere in situazione gli alunni e, attraverso il gioco, far prendere confidenza con la nuova carta. Gli alunni lavoreranno a coppie e ripeteranno il gioco fatto con l'Isola del Tesoro (un bambino posizionerà un tesoro in un punto qualsiasi dell'atrio, ne segnerà la posizione sulla carta e inviterà il compagno a ritrovarlo). L'insegnante sottolineerà la necessità di lavorare con la carta orientata correttamente (cioè con la punta del triangolo rivolta sempre verso la parete di riferimento).



OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- comprensione della rappresentazione nadirale degli spazi rappresentati in pianta
- apprendimento della simbologia del percorso (partenza, arrivo posti di controllo)
- apprendimento dei segnaposto (lanterne), della loro identificazione (codice) e funzione del testimone-cartellino.(fig.4)

MATERIALI

- mappa della classe, una copia per alunno
- etichette adesive di forma quadrata colorate metà in arancione e metà in bianco secondo la diagonale. Sulla parte bianca si scrivono due lettere dell'alfabeto (codice)
- cartellino di controllo e penna.

lanternina per i punti di controllo

△ simbolo che indica PARTENZA
○ simbolo che indica PUNTO DI CONTROLLO
⊙ simbolo che indica ARRIVO

cartellino di controllo

1	2	3	4	5	6
7	8	9	R	R	R

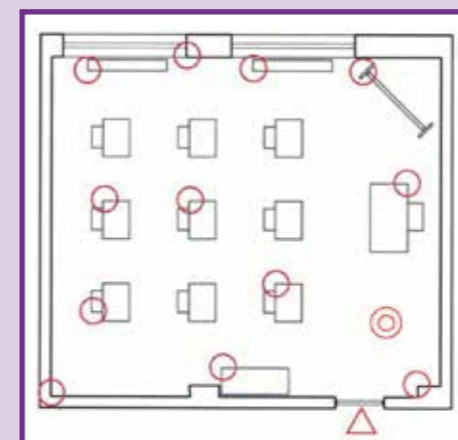
4

PERCORSO A SEQUENZA LIBERA (FIG. 5.)

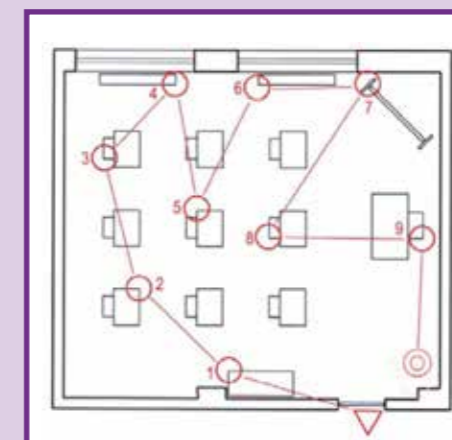
Si posizionano delle piccole lanterne (etichette autoadesive bianco/arancione), contraddistinte da una diversa coppia di lettere, su alcuni punti dell'aula. Sulla carta è segnata con dei cerchietti la loro posizione. Vince chi, entro un tempo determinato, dimostra di aver trovato più punti, avendone trascritte correttamente le sigle sulla mappa, lateralmente al relativo cerchietto.

PERCORSO A SEQUENZA OBBLIGATA (FIG. 6.)

Si realizza un percorso vero e proprio, con un punto di partenza e un certo numero di punti da raggiungere in successione. La prova migliore è di coloro che, nel tempo più breve, riescono a visitare in ordine tutti i punti, registrandone le sigle nelle caselle numerate del cartellino di controllo.



5



6

FILO DI ARIANNA PRIMA PARTE

L'insegnante fisserà il capo del nastro segnaletico su un elemento nei pressi del triangolo disegnato dai ragazzi sulla carta e svolgendo il nastro collegherà punti, ben evidenti, presenti nell'atrio: ringhiera, porta, termosifone, colonna ecc., cambiando spesso direzione. Sarà prodotta una retta spezzata con inizio e fine coincidenti. Via via che l'insegnante realizzerà la linea spezzata inviterà gli alunni a seguirlo e a individuare sulla carta i diversi punti in cui il nastro è stato fissato. Il docente inviterà quindi gli alunni a collegare questi punti col righello sulla carta. La spezzata riprodotta sulla carta è materializzata nella realtà dal nastro.

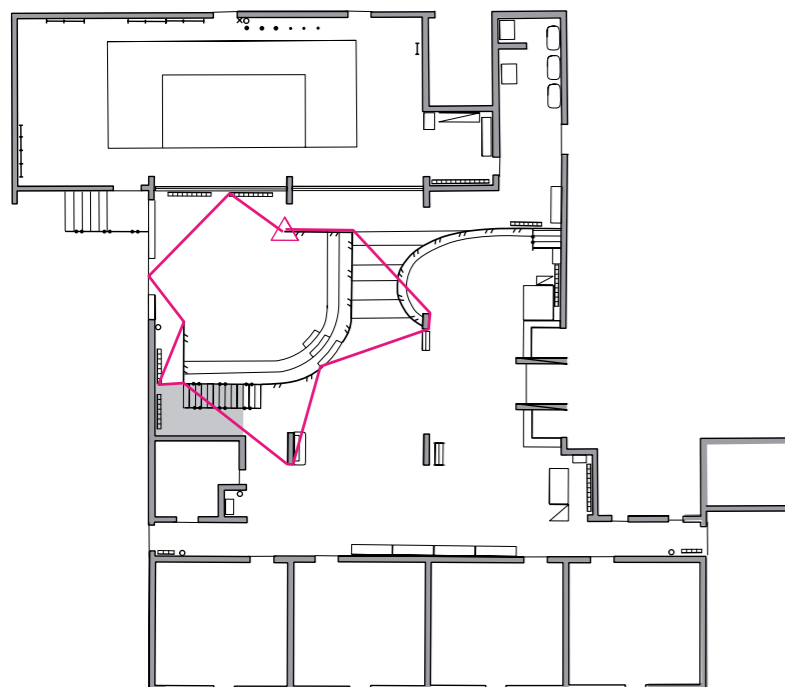
L'insegnante, a lavoro terminato, verificherà la correttezza degli elaborati e inviterà alla correzione gli alunni più incerti.



SECONDA PARTE

Terminata questa prima verifica l'insegnante posizionerà un post-it colorato nei pressi dell'inizio del percorso realizzato con il nastro e chiederà agli alunni di disegnarlo con un trattino o un cerchietto sulla mappa, assegnandogli il numero uno. Successivamente il docente solleciterà gli alunni a seguirlo lungo la spezzata e a prestare attenzione ai punti dove posizionerà altri post-it. Ogni post-it posizionato sul nastro dovrà essere riportato in carta, con un cerchietto e numerato progressivamente dagli alunni. Al termine del percorso sarà necessario verificare immediatamente la corretta esecuzione del lavoro da parte degli alunni.

SCUOLA ELEMENTARE MANIAGO LIBERO



Legenda	
	Parete
	porta
	finestra
	muro non attraversabile
	recinto non attraversabile
	scale
	panche/armadi
	termosifoni

03

ATTIVITÀ IN PALESTRA IMPARARE A ORIENTARE E RIORIENTARE LA CARTA

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- imparare a piegare la carta e a tenere il segno col pollice
- orientare e riorientare la carta in base alla direzione di marcia
- valutare angolazioni di orientamento e direzione delle linee di conduzione

Questi obiettivi possono sembrare non importanti a chi non conosce le reali difficoltà nel seguire un percorso di orientamento nel bosco. Sono invece così importanti da essere considerati requisiti di sicurezza per non perdersi. La tenuta del segno serve a non confondere sulla carta un bivio/incrocio di sentieri con un altro. La

tenuta del segno col pollice (e conseguente piegatura della carta - Fig. B) dà libertà infatti di tenere la carta con una mano sola permettendo la corsa, mentre usando l'indice si usano due mani e si perde facilmente il segno. L'orientamento della carta secondo la direzione da seguire, ottenuto ruotandola (e non con il nord in alto come solitamente viene insegnato in geografia), permette di avere una corrispondenza destra-destra e sinistra-sinistra nel confronto carta-territorio tra gli oggetti rappresentati graficamente e le cose osservate nella realtà.

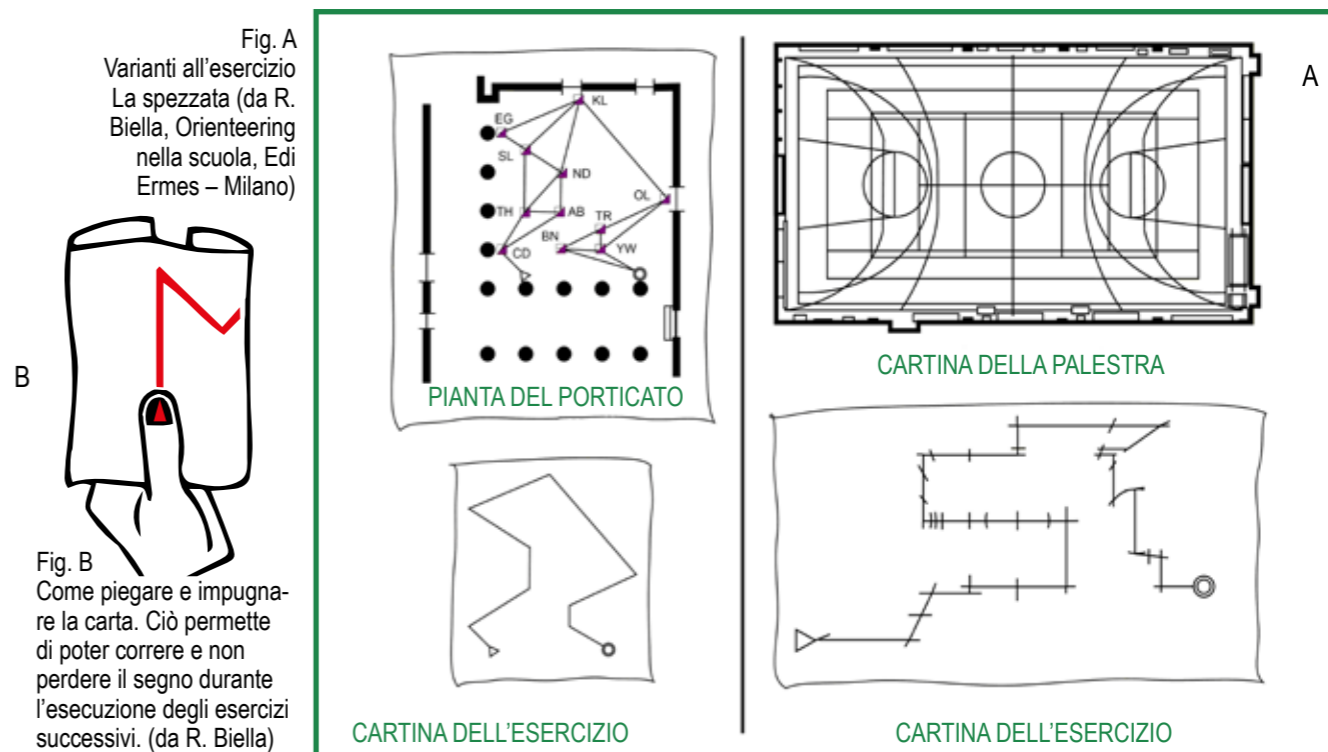
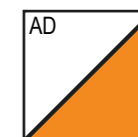


Fig. A
Varianti all'esercizio
La spezzata (da R. Biella, Orienteering nella scuola, Edi Ermes - Milano)

Fig. B
Come piegare e impugnare la carta. Ciò permette di poter correre e non perdere il segno durante l'esecuzione degli esercizi successivi. (da R. Biella)

SEGUI LA TUA SPEZZATA : MATERIALE OCCORRENTE

- nastro adesivo largo quattro o cinque cm di carta gommata o gessetto o nastro bianco rosso da segnalazione o righe dei campi della palestra
- palestra, ampio atrio, zona asfaltata o prato/sterrato
- cartina master con tutto il tracciato e la posizione delle lanterne con codice (Fig. A)
- cartine riproducenti le varie possibilità di spezzate tracciate a terra (Fig. A)
- elenco delle sequenze dei codici (soluzioni) a seconda della cartina
- lanterne 10x10 cm adesive con codice (in alternativa post-it con codice)
- una matita per alunno.



ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO: PREPARAZIONE

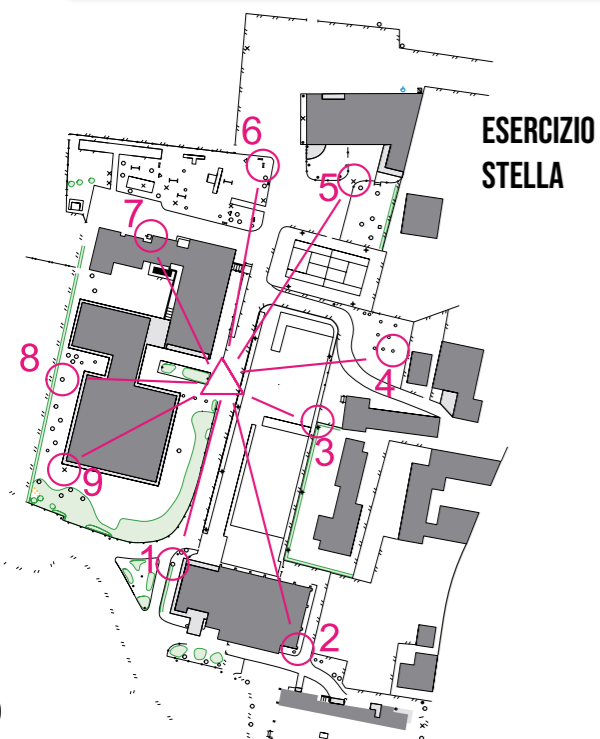
Tracciare a terra un insieme di linee spezzate (con gesso, nastro adesivo o nastro bianco e rosso da segnalazione, solchi sulla terra o altro) oppure sovrapporre alla traccia dell'esercizio precedente altre tracce. A ogni angolo/bivio/incrocio, porre una lanternina siglata. Riprodurre tale insieme di linee su un foglio di carta (o viceversa fare prima le linee sul foglio e poi riprodurle a terra come in figura A (pag. precedente) in alto che costituirà la cartina master. È possibile sfruttare anche le righe già tracciate nella palestra (campi da gioco di pallavolo, pallacanestro, pallamano, tennis ecc). Copiate più spezzate diverse, ciascuna su un singolo foglio in modo che ciascun alunno abbia la propria cartina. Su ciascun foglio vi deve essere almeno una scritta (es. esercizio della spezzata oppure nome e classe).

CONSEGNE

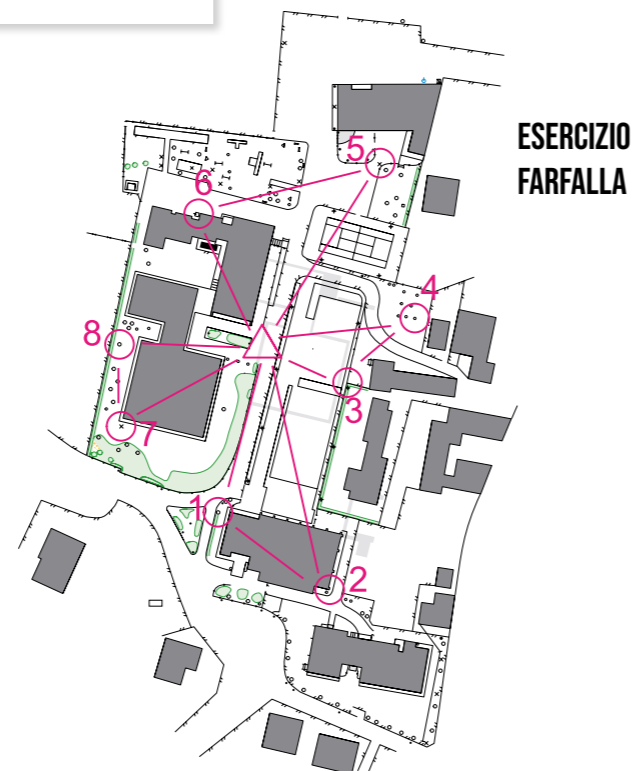
Seguire il tracciato segnato a terra controllandolo anche sulla carta. Piegare la carta e tenere il segno con la punta del pollice. Porre particolare attenzione a bivi e

incroci. Man mano che si procede lungo la linea tracciata a terra si dovrà spostare il pollice, proporzionalmente allo spostamento. Trascrivere posizione e codice delle lanterne che si incontrano. Ricordare agli alunni che a ogni angolo occorre ruotare il corpo e la carta in modo che il segmento che si sta percorrendo sia sulla carta sempre dritto davanti a sé. Consegnare la carta o il cartellino con la sequenza di codici delle lanterne incontrate all'insegnante che in base alla cartina consegnata (es. tracciato B sequenza CD-AB-SL-EG- KL-...) controlla che la sequenza sia corretta. Questo esercizio risulterà molto utile per imparare a riconoscere bivi e incroci e indirizzarsi correttamente lungo i sentieri nel bosco. Questo esercizio può essere ripetuto più volte complicando sempre più le tracce (ad es. costruendo un labirinto costituito da un reticolo sovrapposto a linee oblique) in modo che gli allievi si esercitino molto nella pratica dell'automatismo piegatura-impugnatura-orientamento-rotazione-riorientamento della carta.

Dopo questi primi fondamentali approcci ludici sarà possibile introdurre i pilastri della progressione tecnica dell'orientering: **stella, farfalla e percorso a sequenza obbligata.**



**ESERCIZIO
STELLA**



**ESERCIZIO
FARFALLA**



**PERCORSO A
SEQUENZA
OBBLIGATA**

04 ATTIVITÀ NEL CORTILE DELLA SCUOLA

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- conoscere e interpretare i primi elementi della simbologia dell'International Orienteering Federation - IOF - per le carte orientamento
- saper orientare la mappa della scuola attraverso gli elementi visibili
- saper utilizzare la mappa scolastica
- saper valutare le distanze
- sviluppare la capacità di memorizzazione

La maggior parte degli istituti scolastici si presta a essere cartografato secondo le norme della IOF ed è idoneo per la prosecuzione della progressione didattica. A questo punto lo spazio in cui si opera è più ampio, non tutto è visibile e dominabile con un unico colpo d'occhio, molti spazi sono nascosti alla vista ma grazie alla carta sono ugualmente riconoscibili e interpretabili. Altro aspetto facilitatore è dato dal fatto che l'ambiente, per quanto ampio, è ancora conosciuto e familiare agli alunni. La carta può essere realizzata anche dagli stessi ragazzi. Su queste mappe sono possibili tutti gli esercizi/gioco proposti in precedenza, molto utili e stimolanti quelli che richiedono di nascondere e poi ritrovare il tesoro. Ma con l'ausilio di fotografie si possono proporre altre esercitazioni divertenti con elementi di difficoltà crescente.

LA STELLA

PREPARAZIONE

L'insegnante porrà sopra a oggetti e punti ben identificabili nel cortile (e altrettanto individuabili in carta) una dozzina di piccole etichette adesive (o cartoncini) contrassegnate da una sigla (AB-CD -EF ecc.).

ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO

La classe si disporrà in fila in una zona centrale del cortile in modo che gli alunni possano partire in tutte le direzioni. A ogni alunno verrà consegnata una mappa vergine. Verrà richiesto agli alunni di contrassegnare con un triangolo, sulla propria mappa, il punto di in cui ci si trova e di orientare correttamente la mappa. L'insegnante, controllerà man mano l'esatto posizionamento del triangolo, vi cercherà un punto che l'alunno dovrà raggiungere e del quale dovrà memorizzare la sigla. Ricorderà agli alunni di rientrare subito se il punto non verrà trovato. Le stesse richieste verranno rivolte, via via, a tutti i componenti della classe. Se al ritorno l'alunno riporterà la sigla corretta potrà ripartire per un punto successivo, altrimenti riproverà con l'aiuto dell'insegnante (orientamento corretto della cartina, lettura precisa della simbologia ecc.).

LA FARFALLA

Esercizio da svolgere successivamente alla stella, con le stesse modalità di preparazione. In questo secondo momento sarà richiesta la ricerca e la memorizzazione dei codici di due punti alla volta. Ai fini della progressione didattica è un esercizio che implica l'individuazione di un primo punto (come per la stella) partendo dal triangolo (punto dove si trova l'insegnante) e la ricerca di un secondo punto partendo dal primo, per rientrare poi al punto di partenza. All'alunno verrà chiesta una maggiore autonomia, maggiore capacità di decisione e abilità nell'orientare la carta.

PERCORSO IN SEQUENZA

Esercizio da proporre in stretta relazione e successione alla farfalla con le stesse modalità di preparazione. L'insegnante consegnerà una carta con un percorso di una decina di punti da trovare in successione

con partenza e arrivo coincidenti. Non potendo più pretendere la memorizzazione delle sigle farà utilizzare agli alunni il cartellino testimone sul quale inviterà a trascrivere, nell'ordine indicato dal percorso, i codici dei punti di controllo. A livello di scuola primaria è possibile con la concatenazione delle sigle comporre una parola o una frase come ad esempio: 1-(BR) 2-(AV) 3-(OI) 4-(LP) 5-(ER) 6-(CO) 7-(RS) 8-(OE') 9-(ES) 10-(AT) 11-(TO). Dal punto di vista didattico il percorso dovrà avere uno svolgimento circolare senza presentare angoli acuti, bruschi cambi di direzione, zig zag.

IL DETECTIVE

PREREQUISITI

Conoscenza della simbologia dell'International Orienteering Federation (IOF).

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

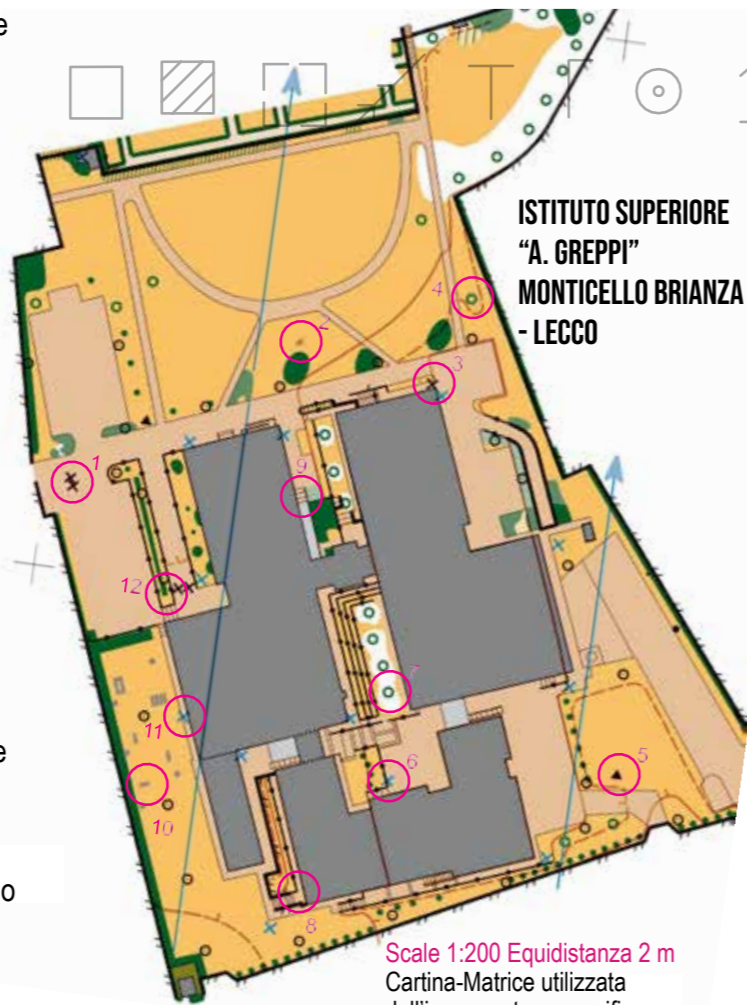
- sviluppare la capacità di osservare, memorizzare e individuare punti di riferimento
- riconoscere sulla carta l'esatta posizione degli oggetti fotografati
- consolidare la conoscenza della simbologia
- progettare il lavoro in gruppo, collaborare con i compagni

MATERIALE

- fotografie di dieci/dodici primi piani di particolari del cortile scolastico che offrano sullo sfondo pochi ma sufficienti indizi per l'individuazione dell'oggetto da ricercare
- stampa e numerazione delle foto su dieci singoli fogli
- cartina scolastica
- pennarelli

ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO

- suddividere la classe in piccoli gruppi da 4-5 studenti
- predisporre a terra le foto numerate e distanziate tra loro lasciandole solo in visione e a disposizione
- si richiede al gruppo di organizzarsi al fine di individuare attraverso sopralluoghi dove si trovino nella realtà gli oggetti riprodotti nelle foto
- ciascun gruppo deve, nel minor tempo possibile, riconsegnare una cartina sulla quale andrà riportato (attraverso un cerchietto a pennarello) il luogo dove è collocato l'oggetto da ricercare e il numero della relativa fotografia.



ISTITUTO SUPERIORE
"A. GREPPI"
MONTICELLO BRIANZA
- LECCO

Scale 1:200 Equidistanza 2 m
Cartina-Matrice utilizzata
dall'insegnante per verificare
la correttezza dell'esercizio





05

ATTIVITÀ NEL QUARTIERE/PARCO NEI PRESSI DELLA SCUOLA

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- saper utilizzare una mappa in scala (1:4000/5000)
- conoscere e padroneggiare la simbologia IOF
- orientare la mappa con l'uso della bussola.

Con questi esercizi si chiuderà la progressione didattica facendo lavorare la classe al di fuori dall'ambiente conosciuto per affrontare, grazie alle capacità e alle conoscenze precedentemente acquisite, uno spazio molto più ampio e sconosciuto. Metodologicamente, si inizia con il confronto carta-realtà, l'insegnante distribuirà una cartina a ciascun alunno e seguirà un percorso lungo una via o un sentiero chiaramente individuabile in mappa, invitando gli alunni a leggere e interpretare la carta confrontandola con la realtà che li circonda. Verranno, in questo modo, rinforzate e ampliate le conoscenze sulla simbologia utilizzata, il significato dei colori, la scala, l'orientamento della carta ed effettuata una prima presa di contatto con l'ambiente. Raggiunto un punto centrale della cartina si ripeteranno, con le stesse modalità, gli esercizi effettuati nel cortile: stella, farfalla e percorso a sequenza obbligata oppure a sequenza libera.



TABELLA

NELLA TABELLA CHE SEGUE È POSSIBILE VALUTARE LA VALENZA EDUCATIVO-DIDATTICA DEGLI ESERCIZI PROPOSTI.

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'ORIENTEERING	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO IN GEOGRAFIA	CONTENUTI COMUNI ALLE DUE DISCIPLINE	ATTIVITÀ DIDATTICHE DI GIOCO ORIENTEERING	ATTIVITÀ DIDATTICHE DI GEOGRAFIA	OBIETTIVI TRASVERSALI
L'orientamento lungo linee conduttrici	Individuare e classificare gli elementi caratteristici di un paesaggio.	L'orientamento nello spazio.	Non andare a naso: individuare sulla carta strade, sentieri, recinti e margini che costituiscono punti di riferimento certi e, dopo aver operato il riconoscimento su terreno, seguirli.	Impariamo a orientarci nello spazio intorno a noi, nell'incontro tra natura e intervento umano. Mettiamo in evidenza gli elementi che compongono il paesaggio lavorando sulle immagini.	MATEMATICA Classificare elementi in base ad attributi e funzioni. Usare il sistema metrico decimale nella fruizione di carte geografiche. Rappresentare relazione e dati con diagrammi, schede e tabelle. Rappresentare relazioni o dati e utilizzarli per ricavare informazioni, formulare giudizi e prendere decisioni.
L'orientamento lungo linee conduttrici di natura diversa	Ricavare informazioni geografiche da elementi iconici.	I riferimenti corporei di posizione e vicinanza.	Impariamo a gestire l'impulsività e riflettere per arrivare al punto.	Dall'analisi delle immagini individuiamo linee, forme distanze e distribuzione tra gli elementi costitutivi del paesaggio.	ITALIANO Usare il lessico specifico di una disciplina. Ricavare informazioni da testi divulgativi. Leggere e confrontare informazioni provenienti da fonti diverse.
Comprendere i rapporti spaziali fra elementi diversi.	Descrivere un paesaggio individuandone gli elementi caratteristici.	Linee e forme del paesaggio.	Eseguiamo percorsi a stella. Impariamo a progettare e a pianificare i nostri movimenti per orientarci e muoverci nello spazio. Eseguiamo percorsi a farfalla. Progettiamo semplici tracciati.	Esercitazioni su carte topografiche per individuare zone conosciute.	ARTE E IMMAGINE Analizzare e leggere immagini. Leggere e analizzare elementi iconici diversi. Guardare e osservare un'immagine e gli oggetti presenti nell'ambiente descrivendo gli elementi formali e utilizzando le regole della percezione visiva e dell'orientamento nello spazio. Ricostruire carte e mappe.
Comprendere la scala come rapporto dalla distanza grafica a quella reale e viceversa con diverse scale e diverse unità di misura.	Riconoscere e usare diverse fonti per rilevare informazioni geografiche.	Elementi naturali e antropici del paesaggio.	Impariamo a spostarci e orientarci nello spazio avendo come punti di riferimento elementi molto evidenti dell'ambiente.	Usiamo il lessico geografico per descrivere le zone.	SCIENZE Definizione di punti cardinali. Elementi naturali ed antropici e loro relazioni in un sistema ecologico. Osservare, descrivere e correlare elementi della realtà circostante. Indagare le strutture del suolo.
Stima delle distanze a vista.	Classificare e confrontare diversi tipi di fonte geografica.	La visione dall'alto. La visione satellitare e le mappe virtuali.	Creiamo una carta tenendo conto degli elementi più evidenti di un luogo.	Orientiamoci nello spazio con l'uso della bussola.	CITTADINANZA E COSTITUZIONE Imparare a confrontarsi con gli altri comprendendo le ragioni del loro comportamento. Riconoscere e apprezzare beni culturali e naturali. Conoscere e mettere in atto forme di tutela del paesaggio e del patrimonio culturale.
Disegnare in scala mappe.	Analizzare paesaggi interpretando immagini.	Il punto di vista.	Quanto dista? Giochi in aula e all'aperto per sviluppare la capacità di stimare ad occhio le distanze e le riduzioni.	Analisi e riproduzione di carte.	EDUCAZIONE MOTORIA Correre per almeno dieci minuti ininterrottamente. Saper correre in salita, in discesa, in costa, su terreno sconnesso e molle, correre superando ostacoli, saltare, arrestarsi, arrampicarsi, cadere e rotolarsi, scavalcare, mantenere l'equilibrio, coordinare occhio e piede.
Riconoscere la specificità del codice grafico nelle rappresentazioni cartografiche.	Usare la scala grafica o numerica per stabilire distanze reali di elementi rappresentati su carte.	La carta topografica e il planisfero.	Riconoscere e utilizzare la simbologia internazionale delle carte da orienteering attraverso giochi di memorizzazione e riscontro simbolo/realtà.	Progettare un itinerario per mettere in rilievo l'importanza di elementi storici o naturalistici di particolare rilevanza per il nostro territorio.	
Conoscere la differenza tra segno e simbolo.	Leggere le rappresentazioni cartografiche interpretandone la simbologia.	La bussola.	Riconoscere e utilizzare la simbologia internazionale delle carte da orienteering attraverso giochi di memorizzazione e riscontro simbolo/realtà.		
Saper scegliere un percorso secondo criteri di lunghezza e complessità.	Conoscere i principali elementi fisici e antropici di un territorio e descriverli con un linguaggio specifico.	Gli elementi costitutivi di una carta: la simbologia, la scala, la riduzione.	Approfondiamo e consolidiamo la capacità di tenere il segno sulla cartina.		
		L'uso delle varie tipologie cartografiche.	Orientiamo la carta con la bussola.		
		Bene naturale, paesaggistico, artistico, storico, tutela e valorizzazione del patrimonio.			

06

PARTECIPAZIONE ALLE FASI DI ISTITUTO DEI CS

Seguendo questa progressione didattica, che gli insegnanti adatteranno al contesto e al livello di preparazione della classe, sarà possibile portare gli alunni a compiere una prima esperienza su un vero e proprio percorso di gara. Gli alunni potranno mettere in pratica capacità e conoscenze acquisite dimostrando la propria abilità. La gara e il confronto, la classifica, la vittoria o la sconfitta, il potersi misurare con se stessi e con gli altri arricchiranno gli alunni di tutte quelle esperienze significative che l'attività sportiva può apportare. La partecipazione alla fase d'istituto e a quelle successive, risulterà, per il docente, un importante momento di verifica del lavoro svolto.



- DESCRIZIONE PUNTI**
- 1 - tabellone
 - 2 - oggetto particolare
 - 3 - angolo siepe
 - 4 - bivio
 - 5 - albero isolato
 - 6 - tabellone
 - 7 - oggetto particolare
 - 8 - albero isolato
 - 9 - termine recinto



07 ORIENTEERING NEI LICEI SPORTIVI

L'Orienteering è inserito nel programma di studi dei Licei ad Indirizzo Sportivo (istituiti con D.P.R. n°52/2013) quale materia curricolare obbligatoria. Per il biennio dei licei ad indirizzo sportivo si possono proporre le seguenti attività ed argomenti:

- riprendere le azioni illustrate nei paragrafi 4, 5 e 6 al fine di ottenere un livello omogeneo di conoscenze ed esperienze da parte degli alunni;
- approfondire tutte le conoscenze riguardanti la lettura della carta e l'utilizzo in funzione di una gara
- programmare uscite dall'ambito scolastico per accedere ad aree cartografate in ambiente naturale o urbano idonee, siano essi parchi pubblici o spazi sportivi, su cui esercitare le varie tecniche di gara.

Non potranno mancare l'adesione della scuola ai CS e l'impegno delle sezioni ad indirizzo sportivo ad organizzare e gestire la fase d'istituto per tutte le classi del Liceo a diverso indirizzo.

PROGRAMMA TIPO - 1° ANNO

- Presentazione della disciplina sportiva
- Attività di base propedeutica all'interno dell'istituto scolastico usufruendo degli spazi a disposizione (palestra, planimetria dell'edificio scolastico, cortile)

Contenuti

Confronto carta/realità, simbologia, orientamento della carta senza uso della bussola, utilizzo del perimetro esterno dell'edificio, posizionare oggetti in mappa, nel cortile concludere con stella, farfalla e mini percorsi.

- Attività di base con l'utilizzo di una carta per la corsa d'orientamento.

In questa fase è necessario uscire dall'istituto scolastico e ampliare l'esplorazione del territorio circostante e ripetere le attività in spazi sempre più ampi. Dove

possibile, utilizzare il quartiere o aree adiacenti alla scuola quali parchi pubblici, aree sportive o spazi aperti idonei ad essere cartografati. Possibilità di introdurre un laboratorio cartografico e far produrre agli alunni stessi una prima carta con mappe del territorio facilmente recuperabili presso gli uffici tecnici comunali o attraverso il Web (google maps).

Contenuti

Confronto carta/realità, simbologia, orientamento della carta con la bussola, stima delle distanze, lettura fine. A seguire, "stella - farfalla - percorso" con varianti (sequenza libera, staffetta).

- Introduzione del Trail-O con un percorso lanterne A-Z.
- Preparazione alla partecipazione ai CS di C-O e di Trail-O.
- Prove di percorsi in ambedue le discipline e coinvolgimento degli studenti nell'organizzazione e gestione della gara nei vari ruoli di: segreteria, partenza, arrivo e classifiche.

PROGRAMMA TIPO - 2° ANNO

- Attività in carta con approfondimento della simbologia, uso della bussola e introduzione alla lettura delle curve di livello.

Contenuti

Esercizi e percorsi lungo chiare linee conduttrici, punto d'attacco, corsa all'azimut, stella cieca, percorso lungo le curve di livello.

- Partecipazione ai CS di C-O e Trail-O
- Organizzazione di gare per i CS, anche con tutor FISO, in tutti i ruoli (tracciatore, direttore di gara, posa punti, partenza, arrivo, segreteria, gestione dati, classifiche premiazioni).

08 TRAIL ORIENTEERING O ORIENTEERING DI PRECISIONE

Il Trail Orienteering (Trail-O), detto anche Orientamento di Precisione, è la 4° disciplina riconosciuta dalla IOF - International Orienteering Federation - praticata e regolamentata dalla FISO ed è considerata disciplina paralimpica dal CIP - Comitato Italiano Paralimpico.

Prevede la partecipazione, sullo stesso percorso di gara, di concorrenti normodotati (categoria Open) e con disabilità (categoria Paralimpici).

Nella scuola, il progetto tecnico dei Campionati Studenteschi prevede oltre alla Corsa Orientamento anche il Trail-O dove la categoria Paralimpici è ulteriormente suddivisa in alunni con disabilità fisico-sensoriale (HFS) e intellettiva relazionale (DIR).

Se nella Corsa Orientamento vince chi completa il percorso nel minor tempo possibile - facendo valere sia le doti fisiche che tecniche, nel Trail-O prevalgono decisamente le seconde e gli atleti con disabilità si confrontano con gli altri partecipanti. Le similitudini tra le due discipline sono molte: hanno in comune lo strumento della mappa, lo svolgimento in ambiente naturale, la medesima progressione didattica, ma differiscono per le diverse categorie, per l'obbligatorietà di rimanere su strade e sentieri accessibili, per la modalità di svolgimento della gara, per il calcolo dei punteggi e relative classifiche.

IL PERCORSO DI GARA

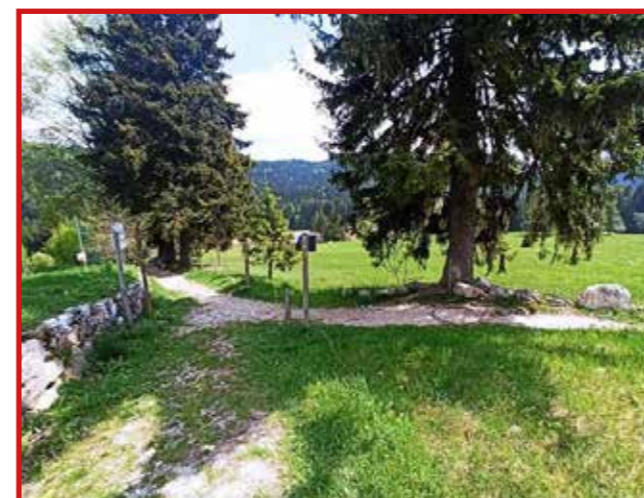
La gara si svolge lungo percorsi privi di barriere architettoniche, che il concorrente percorre a piedi o in carrozzina con adeguata assistenza, se necessario.



I PUNTI DI VISTA E LE TRE LANTERNE

Lungo il percorso il concorrente incontra i punti di vista (foto 1) da cui si individuano le tre lanterne: per convenzione, da sinistra verso destra vengono denominate con le lettere A-B-C.

I punti di vista non sono indicati in mappa.



LETTURA E INTERPRETAZIONE DELLA CARTA DI GARA

Individuato il punto da esaminare sia sulla carta che nella realtà, il concorrente deve decidere quale delle tre lanterne (A-B-C) è quella posizionata al centro del cerchietto corrispondente sulla mappa. Solo per le scuole del 2° grado è prevista la risposta "Z" (nessuna delle tre lanterne visibili corrisponde al centro del cerchio in carta).

IL CARTELLINO TESTIMONE

La decisione presa (A, B o C) viene trasferita con una punzonatura sul cartellino testimone.

Nome		CATEGORIA		SQUADRA		LIVELLO	
SCUOLA	CAT	1	2	3	4	5	6
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z
C	C	C	C	C	C	C	C
B	B	B	B	B	B	B	B
A	A	A	A	A	A	A	A
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

I PUNTI A TEMPO

Al di fuori del percorso di gara, generalmente nei pressi della partenza o dell'arrivo, vengono predisposti uno o più "punti a tempo", simili a quelli affrontati lungo il percorso ma con un numero maggiore di lanterne che passano da tre a sei (A-B-C-D-E-F). In queste particolari postazioni un giudice cronometrista rileva il tempo impiegato dal concorrente per fornire le risposte ai quesiti proposti.



CLASSIFICHE

La classifica, sia individuale che di squadra viene stilata in base al numero di risposte esatte fornite. A parità di punteggio, prevale il tempo impiegato a risolvere i quesiti nelle postazioni a tempo, considerate anche le



penalità per le risposte errate dei punti a tempo.

LE SOLUZIONI

Al termine della gara, la consegna da parte degli organizzatori della carta con riportato graficamente il posizionamento di tutte le lanterne e le soluzioni di tutti i punti permette un'utile autocorrezione e una verifica del risultato raggiunto. In apparenza può sembrare un gioco facile ma la scelta diventa via via più impegnativa in relazione alla complessità del terreno di gara e, ovviamente, al livello di preparazione dell'allunno. Durante tutto il percorso di gara il concorrente deve mantenere alta la concentrazione e lo stato di attivazione mentale per affrontare e risolvere i quesiti che il percorso propone. Ininterrotto è il confronto e l'interpretazione della carta con la realtà che lo circonda. Altrettanto significative sono le valenze educative e didattiche, in modo particolare per gli alunni con disabilità, per raggiungere basi adeguate ad affrontare l'impegno richiesto nelle fasi dei campionati Studenteschi.



ESERCIZI E PROGRESSIONE DIDATTICA

Per fare esperienza nella disciplina vi sono tre aspetti che vanno curati, nell'ordine:

1. CAPACITÀ DI LEGGERE E INTERPRETARE LA MAPPA

L'approccio è il medesimo adottato per la Corsa Orientamento. Si procederà dal facile al difficile e la progressione permetterà di esplorare diversi tipi di ambienti, procedendo dal piccolo, conosciuto e familiare, a spazi sempre più ampi e sconosciuti.

Dall'aula alla palestra, dal cortile scolastico al parco cittadino, dall'ambiente urbanizzato a quello naturale, ogni terreno sarà caratterizzato e rappresentato in mappa con un differente grado di dettaglio e richiederà un diverso livello di astrazione, capacità di memorizzazione ed interpretazione.

La verifica della capacità di lettura acquisita può essere svolta proponendo un percorso da cui si scorge una sola lanterna alla volta. L'allunno dovrà verificare se la lanterna si trova al centro del cerchio sulla mappa: in questo caso punziona il cartellino; se al centro del cerchio non viene individuata alcuna lanterna, il cartellino non va punzonato.

2. CONOSCENZA DELLE VARIE TECNICHE DI RISOLUZIONE DEI QUESITI

- lanterne poste su tre oggetti di tipo diverso, corrispondenti a tre simboli diversi in mappa (es. un albero, una fontana, un'altalena)
- lanterne poste su tre oggetti diversi ma anche dello stesso tipo, corrispondenti allo stesso simbolo o a simbolo simile in mappa (es. un albero grande, un albero piccolo, un cespuglio)
- lanterne poste su oggetti uguali: tre alberi di un filare, angoli di recinti o aiuole
- lanterne poste su uno stesso oggetto puntuale (es. sasso o albero o buca): identificare la posizione con i punti cardinali grazie alla descrizione punti
- lanterne posizionate nel punto intermedio tra due oggetti (si aumenta il livello di astrazione perché l'attenzione passa dall'oggetto fisico ben identificabile, come ad es. un albero, allo spazio 'vuoto' che intercorre ad es. tra due alberi, o tra un albero e una fontana)
- lanterne posizionate su forme di terreno evidenti e semplici rappresentate da curve di livello: collina, depressione, avvallamento, naso

Lanterne poste su tre oggetti diversi ma rappresentati in mappa con la stessa simbologia o simile (A e B-attrezzatura fissa, C-sasso)

3. REGOLAMENTI E CONDOTTE DI GARA

Nei vari approcci, è fondamentale far capire le diverse modalità di svolgimento di un percorso di Trail-O rispetto alla Corsa Orientamento:

- gli alunni devono imparare che la regola base è rimanere sulle strade o sentieri previsti dagli organizzatori
- le lanterne non devono essere raggiunte fisicamente, ma semplicemente osservate a distanza dal punto di osservazione e identificate con le lettere A-B-C, da sinistra verso destra
- il punto di vista è posto solo sul terreno, non è riportato in carta
- il tempo massimo di gara imposto va rispettato per non incorrere in penalità
- sul percorso di gara si sta in silenzio e si favorisce il percorso agli alunni in carrozzina
- mentre per il primo grado una delle tre lanterne visibili è quella corretta, nel secondo grado è prevista l'opzione "Z" (nessuna delle tre lanterne corrisponde al centro del cerchio in carta), ma non mai è prevista nei punti a tempo
- la classifica viene fatta sul numero di risposte esatte fornite e, a parità di queste, dal risultato cronometrico dei punti a tempo

Il Trail-O stimola, anche più della Corsa Orientamento, lo spirito di osservazione, il raffronto mappa-realtà, lo studio della simbologia e la lettura fine della mappa: risulta quindi un ingrediente essenziale per insegnare l'Orienteering a scuola, oltre che una straordinaria risorsa per l'inclusione.





FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

Via della Malpensada, 84 - 38123 Trento
Tel. 0461/231380
P.IVA 00853510220 - C.F. 80023420229
info@fiso.it | fiso@pec-mail.eu

www.fiso.it
www.facebook.com/fedorientamento
www.instagram.com/fiso_italia
www.flickr.com/fedorientamento
www.youtube.com/sportorientamento



**Dipartimento
per lo Sport**
Presidenza del Consiglio dei Ministri

**SPORT
E SALUTE**

FUORI CLASSE