SCHEDA PROGETTAZIONE ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1^, 2^ ,3^,4^ e 5^ di scuola secondaria di II grado

FISO - disciplina Corsa Orientamento

Nelle scuole secondarie la partecipazione è sia a livello individuale che di classe.

- Per gli **sport individuali** la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).
- Per gli **sport di squadra** la squadra è rappresentata dalla classe o dal gruppo classe.
- Per il **premio multidisciplinare**, laddove l'Istituto scolastico voglia prevedere anche tale premio nella Fase di istituto, è previsto il coinvolgimento di tutta la classe in tre discipline sportive di cui almeno una individuale, una di squadra ed una terza a scelta tra individuale, di squadra o integrata. Tutte le studentesse e gli studenti concorrono al punteggio di classe, al quale possono contribuire sia individualmente, che suddivisi in piccoli gruppi, nel confronto con altre classi.

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività sia individuali che di squadra per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.

Nome dell'attività sportiva proposta	**ORIENTEERING – Corsa Orientamento**
Obiettivi di apprendimento *(in coerenza con le Indicazioni Nazionali per il Curriculo)*	• sviluppare il senso dell'orientamento e lo spirito di osservazione • favorire la relazione attraverso il confronto/collaborazione con gli altri • favorire l'assunzione di responsabilità e lo sviluppo delle capacità decisionali • sviluppare le capacità condizionali (in particolare la resistenza) e le tecniche relative alla disciplina.
Eventuali obiettivi trasversali e interdisciplinari	L'orienteering offre obiettivi trasversali fondamentali, combinando attività fisica e sviluppo cognitivo/emotivo

	● GEOGRAFIA: carte topografiche, curve di livello, segni convenzionali, magnetismo terrestre ● SCIENZE: studio e rispetto dell'ambiente naturale ● MATEMATICA: scala di riduzione, proporzioni, misurazione degli angoli (azimut) ● EDUCAZIONE ALL'IMMAGINE: osservazione e rappresentazione grafico/plastica di spazi, uso di simboli e di colori appropriati
Attività propedeutiche *(dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)*	
Classi coinvolte specificare l'attività proposta per ogni classe (1^,2^,3^,4^,5^)	● **PRIMA CATEGORIA** - Classi 1^di scuola sec. di II grado ● **SECONDA CATEGORIA** - Classi 2^, 3^ di scuola sec. di II grado ● **TERZA CATEGORIA** - Classi 4^e 5^di scuola sec. di II grado
Numero partecipanti	Nella fase di Istituto ogni scuola può decidere, in base alle proprie possibilità, il numero di alunni partecipanti in ogni Categoria ed eventualmente produrre una classifica per classi. In eventuali manifestazioni successive ogni commissione deciderà il numero dei partecipanti
Attrezzi/materiali *(descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)*	**ATTREZZATURE** L'unica attrezzatura concessa (oltre alla mappa di gara fornita dall'organizzazione) è la **bussola**, sono vietati altri strumenti (tel cellulari, GPS, ecc...) **ABBIGLIAMENTO** Non ci sono norme particolari per l'abbigliamento di gara ma si raccomanda l'uso di scarpe antisdrucciolo con suola scolpita per fare buona presa sul terreno ed eventualmente, a seconda del terreno di gara, tuta con pantaloni lunghi
Spazio utilizzato *(descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)*	**IMPIANTI** L'impianto ideale per le gare di corsa di orientamento è l'ambiente naturale (in genere un bosco, un parco urbano o extraurbano). La porzione di territorio utilizzato per le manifestazioni va stampata in scala idonea (indicativamente 1:4.000, 1:5.000, 1:7.500, 1:10.000) al fine di permettere una semplice e chiara lettura della mappa. La riproduzione su supporto cartaceo seguirà le norme previste per la simbologia dalla International Orienteering Federation (IOF).
Durata delle attività	**DISTANZE di GARA** Indicazioni di massima espresse in "tempo del vincitore" e in "km/sforzo" * PRIMA Cat. FEMM - 15' - 20' (2,0 - 2,2 kmsf) PRIMA Cat. MASC - 15' - 20' (2,2 - 2,4 kmsf) SECONDA Cat. FEMM - 20' - 25' (2,8 - 3,0 kmsf) SECONDA Cat. MASC - 20' - 25' (3,0 - 3,2 kmsf) TERZA Cat. FEMM - 20' - 25' (3,0 - 3,2 kmsf) TERZA Cat. MASC - 20' - 25' (3,4 - 3,6 kmsf) * i km/sforzo (kmsf) si calcolano sommando i chilometri lineari, ai metri di dislivello divisi per 100

Preparazione del campo/dell'area di gioco	I tracciatori dovranno predisporre i percorsi con difficoltà adeguate al livello scolastico
Regolamento dell'attività sportiva proposta *per le diverse categorie*	**- Gara individuale con partenze scaglionate e griglia di partenza** Per ogni categoria verrà stilata una Classifica Individuale e una eventuale Classifica per Rappresentative di Classe/Istituto **- Classifica individuale -** È stilata esclusivamente in base al tempo di gara di coloro che hanno completato regolarmente il percorso, e in base ad essa si stabilisce il vincitore assoluto di ogni categoria **- Classifica a Squadre -** Ai fini di una eventuale classifica per Rappresentative per ciascuna categoria verrà attribuito ai partecipanti il punteggio corrispondente alla classifica individuale così come segue: 1 punto al primo, 2 punti al secondo, 3 punti al terzo e così via fino all'ultimo regolarmente classificato; ai ritirati e agli eventuali squalificati si assegnano tanti punti quanti sono i concorrenti classificati più uno. Risulterà vincitrice la Squadra che avrà totalizzato il minor punteggio calcolato sui migliori atleti classificati (numero da stabilire volta per volta). In caso di parità tra 2 o più Squadre la classifica verrà determinata dal migliore piazzamento individuale
Per gli sport individuali Attività sportiva e regolamento previsti per il premio multidisciplinare *(se diverso dall'attività proposta per il premio individuale)*	
Eventuali disegni, immagini, grafici esplicativi	
Punteggi dell'attività sportiva proposta	
Note aggiuntive	
ADATTAMENTI	
	Per la disciplina Corsa Orientamento non sono contemplati adattamenti, in quanto è prevista la disciplina specifica del TRAIL-O - *vedere la relativa scheda*