

# Pianificare una corsa d'orientamento

Informazioni per gli insegnanti



1/6

<b>Tipo di esercizio richiesto</b>	<p>Gli AL pianificano un percorso di orientamento con l'ausilio di una sezione di carta o di una mappa realizzata autonomamente.</p> <p>Seguono la procedura della lista di spunta e applicano le competenze acquisite nel campo della lettura delle carte.</p>
<b>Scopo</b>	<p>Gli AL applicano in modo concreto le competenze apprese nel campo delle tecniche cartografiche dai moduli precedenti.</p> <p>Gli AL sanno disegnare e leggere una carta e usarla concretamente per una corsa d'orientamento.</p>
<b>Materiale</b>	<p>Materiale cartografico (<a href="https://map.geo.admin.ch/">https://map.geo.admin.ch/</a>)</p> <p>Materiale per una corsa d'orientamento seguendo la lista di spunta seguente</p>
<b>Forma sociale</b>	LG / CI = Classe intera / LI
<b>Durata</b>	90 minuti (pianificazione) / 1/2 giornata (corsa d'orientamento)

Informazioni  
supplementari:

- In alternativa alla corsa d'orientamento, gli AL possono organizzare anche un'escursione, per esempio come parte di un campo scuola o di una gita scolastica.
- Combinare la corsa d'orientamento con una giornata sportiva a scuola.
- NORDA: Una lista di spunto per il lavoro con la carta  
Federazione svizzera della corsa d'orientamento  
<https://youtu.be/nqNoPGvLFgw>
- Scheda mnemonica «Prevenzione degli incidenti durante una corsa d'orientamento»  
Ufficio federale per la prevenzione degli infortuni, upi  
<https://www.bfu.ch/media/frglqwnj/js-ol.pdf>

# Pianificare una corsa d'orientamento

Informazioni per gli insegnanti



## Consigli al corpo docente per l'organizzazione di una corsa d'orientamento

Il **principio NORDA** è un buon modo per insegnare agli AL come leggere le carte in relazione a una corsa di orientamento. Ognuna delle cinque lettere iniziali rappresenta un punto importante da osservare nella lettura delle carte.

### **N Nord**

La mappa deve essere sempre orientata verso nord con una bussola o secondo il terreno.

### **O Orientamento**

Determinate la vostra posizione e poi usate la «presa del pollice». La propria posizione viene segnata con il pollice sulla carta. E il pollice resta sul posto scelto fino alla successiva sosta di controllo.

### **R Direzione**

Bisogna sempre stare dietro alla carta e mirare alla direzione scelta (la punta del naso punta al bersaglio, l'ombelico alla propria posizione).

### **D Distanza**

Stimate in anticipo la distanza da percorrere e rispettatala. In questo modo, è possibile evitare lunghi percorsi sbagliati e il conseguente ritornare sui propri passi. Naturalmente, la scala della carta deve essere presa in considerazione.

### **A Salire o scendere?**

Prima di iniziare a correre, tenere conto delle curve di dislivello indicate sulla carta nella scelta del proprio percorso. In questo modo, si possono evitare salite inutili o salite e discese evitabili.

**Informazioni più dettagliate sul principio NORDA sono disponibili sul sito**

<https://www.swisstopo.admin.ch/it/applicazione-swisstopo>.

NORDA: Una lista di spunta per il lavoro con la carta, Federazione svizzera della corsa d'orientamento:  
<https://youtu.be/nqNoPGvLFgw> (12 minuti)

Gioventù e Sport: corsa d'orientamento

<https://www.jugendundsport.ch/it/corsa-dorientamento>

# Pianificare una corsa d'orientamento

Informazioni per gli insegnanti



3/6

## Diverse corse d'orientamento



Per principianti

### **Corsa a forma di stella**

I partecipanti tornano al punto di partenza dopo ogni postazione.

### **Corsa lineare**

I percorsi per le corse d'orientamento sono già segnati sulla carta e devono essere seguiti.

Per corridori esperti

### **Corsa d'orientamento normale**

Le postazioni sono indicate sulla carta e descritte in breve. L'itinerario deve essere scelto dai corridori stessi.

*Esempio Postazione 1 – nella conca dietro la grande quercia*

### **Corsa d'orientamento memorizzata**

La carta rimane al punto di partenza. Gli AL memorizzano le postazioni e cercano di trovarne il più possibile. Per dare un'occhiata alla carta, devono tornare al punto di partenza.

Per professionisti

### **Corsa d'orientamento con carta ridotta**

Alcune informazioni non figurano sulla carta. Gli AL devono orientarsi usando le caratteristiche e i simboli rimanenti (ad esempio, vengono omessi degli alberi, si utilizzano le curve d'altitudine per orientarsi).

# Pianificare una corsa d'orientamento

Materiale di lavoro



## Pianificare una corsa d'orientamento



Una **corsa d'orientamento** è una competizione sportiva che richiede condizione, ma anche una buona capacità cartografica e senso dell'orientamento.



Le postazioni segnate su una carta devono essere trovate nel più breve tempo possibile.

Vince chi trova il maggior numero di postazioni nel minor tempo possibile. Le postazioni non trovate o omesse portano a penalizzazioni.

**A proposito:** Sapevi che la Svizzera è una delle migliori nazioni nella corsa d'orientamento? Gli atleti e le atlete svizzeri tornano regolarmente dalle competizioni internazionali con medaglie d'oro al collo.

Ci si può chiedere se ciò ha anche a che fare con l'esattezza delle carte svizzere?

### Procedura:

#### 1. Scelta di un terreno adatto

**Importante:** Assicurarsi che non ci siano luoghi pericolosi sul terreno (pendii ripidi, affioramenti rocciosi, avvallamenti, ecc.). Anche le strade dovrebbero essere evitate il più possibile, in modo che i corridori e le corridore imprudenti non si mettano in pericolo.

#### 2. Scegliere una carta adatta

Selezionare su <https://map.geo.admin.ch/> la sezione di carta la più adatta alla corsa d'orientamento in questione. Facendo scorrere la ruota del mouse, si può zoomare nella carta e quindi cambiare le dimensioni.

#### 3. Determinare la posizione delle postazioni

Le postazioni devono essere facilmente accessibili, senza dover correre attraverso il sottobosco o la boscaglia.

È meglio visitare la posizione delle postazioni sul terreno e inserirla direttamente nella carta. In questo modo saprete esattamente dove trovare le postazioni e potrete aiutare i corridori e le corridore in difficoltà.

#### 4. Punti di riferimento nelle vicinanze delle postazioni

Se le postazioni sono nelle vicinanze di punti di riferimento (ad esempio un serbatoio d'acqua, una radura, ecc.), questo aiuta moltissimo nella corsa d'orientamento.

#### 5. Provate anche voi la corsa d'orientamento

Effettuate anche voi la corsa d'orientamento e decidete in seguito se le postazioni sono ben piazzate e se la distanza è fattibile per tutti i partecipanti.

# Pianificare una corsa d'orientamento

Materiale di lavoro



## Foglio per postazione alla corsa d'orientamento

**Nome (nomi) dei corridori o delle corridore**

.....  
 .....

Postazione n°	Trovata?	Postazione n°	Trovata?
<b>1</b>		<b>6</b>	
<b>2</b>		<b>7</b>	
<b>3</b>		<b>8</b>	
<b>4</b>		<b>9</b>	
<b>5</b>		<b>10</b>	

**Penalizzazione / bonus temporale (postazioni mancanti):**

.....

**Tempo totale:**

.....

**Posizione:**

.....



Buona fortuna e buon orientamento!

# Pianificare una corsa d'orientamento

*Materiale di lavoro*



## Carta per corsa d'orientamento

**Annotazioni / consigli:**

.....

.....

.....

.....