

# Orienteering a scuola: attività in palestra e nel cortile della scuola

CORSO DI AGGIORNAMENTO

UDINE

09/11/2024



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

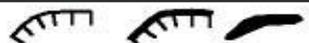
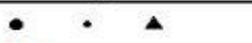
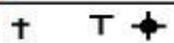
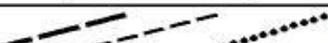
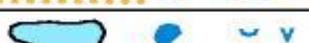
# CORSA ORIENTAMENTO

Nella corsa d'orientamento il concorrente percorre nel minor tempo possibile una sequenza di punti di controllo, disegnati su una carta topografica molto dettagliata ed individuati sul terreno da sagome di stoffa bianco-arancio, col solo aiuto di bussola e carta.

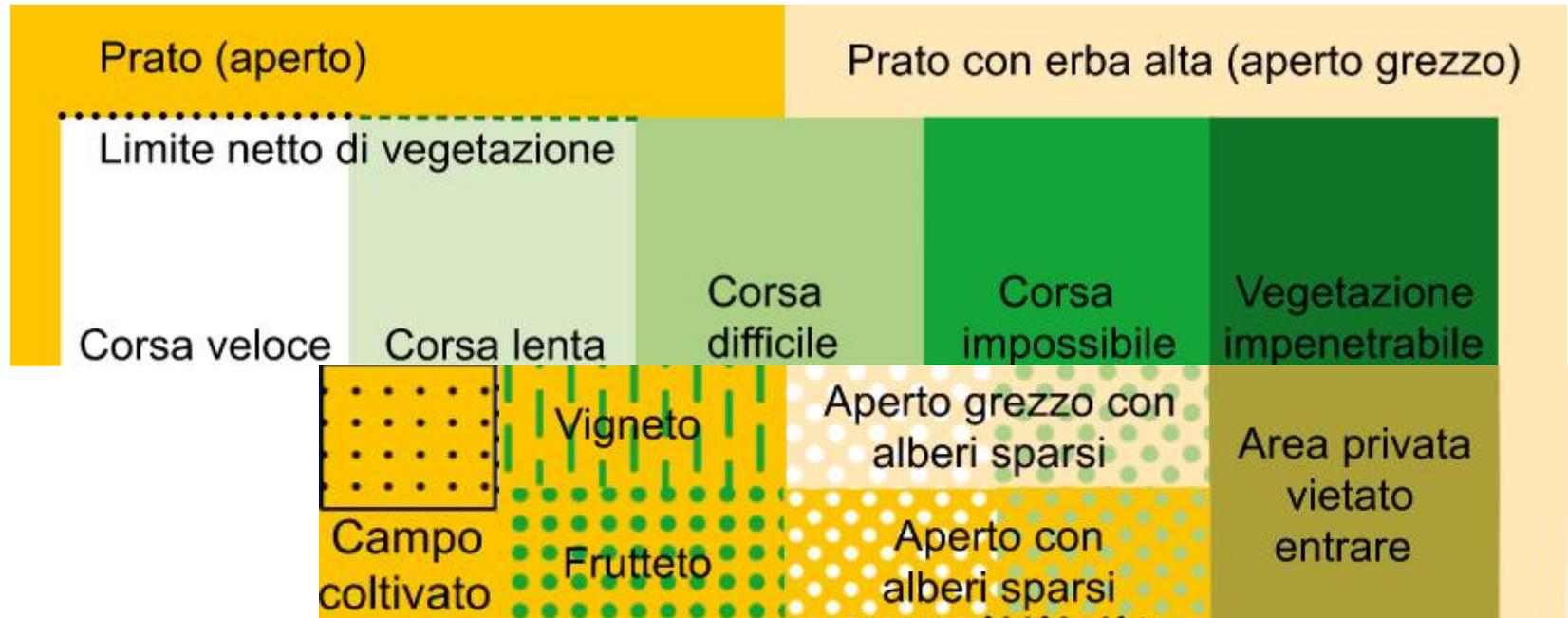




## I simboli sono spiegati in legenda

	giallo = prato; bianco = bosco
	collina; cocuzzolo
	depressione; piccola depressione; buca
	canaletta; fossa; scarpata
	terreno sconnesso; pietraia
	roccia attraversabile; roccia non attraversabile
	sasso grande; piccolo; gruppo di sassi
	caverna; mangiatoia; cippo di confine
	croce; torre d'avvistamento, antenna o palo d'illuminazione
	strada asfaltata; strada secondaria; strada carreggiabile
	strada campestre; sentiero; sentiero tecnico con difficoltà
	linea elettrica; edificio; rudere
	muro non attraversabile; muro attraversabile
	recinto non attraversabile; recinto attraversabile
	terreno aperto con alberi sparsi; fontana; sorgente
	laghetto; stagno; buca con acqua
	fiume non attraversabile; ruscello; rigagnolo
	taglio di bosco grande; taglio di bosco piccolo
	vegetazione aperta grezza; aperto grezzo con alberi sparsi
	frutteto; vigneto; albero isolato; area privata
	oggetti particolari

# I COLORI



# I PRINCIPALI SIMBOLI

• • • Sassi singoli

▲ Gruppo di sassi

▼ Buca di roccia

● Cucuzzolo

∪ Piccola depressione

∇ Buca

..... Canaletta secca

 Strada asfaltata

 Strada sterrata

 Sentieri

 Edificio

 Tettoia

 Rudere

 Muro attraversabile

 Muro non attraversabile

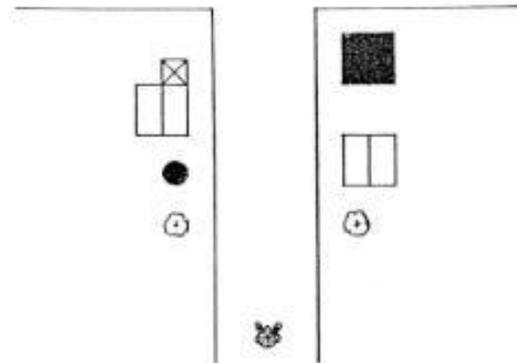
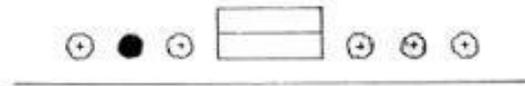
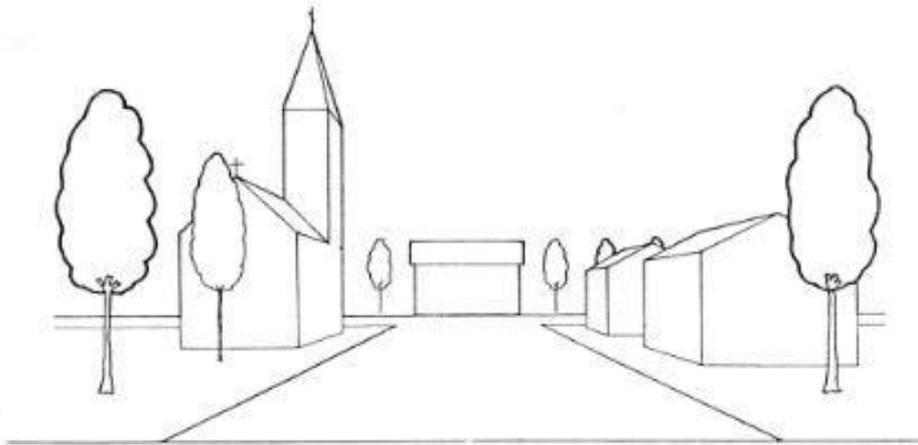
 Recinto attraversabile

 Recinto non attraversabile

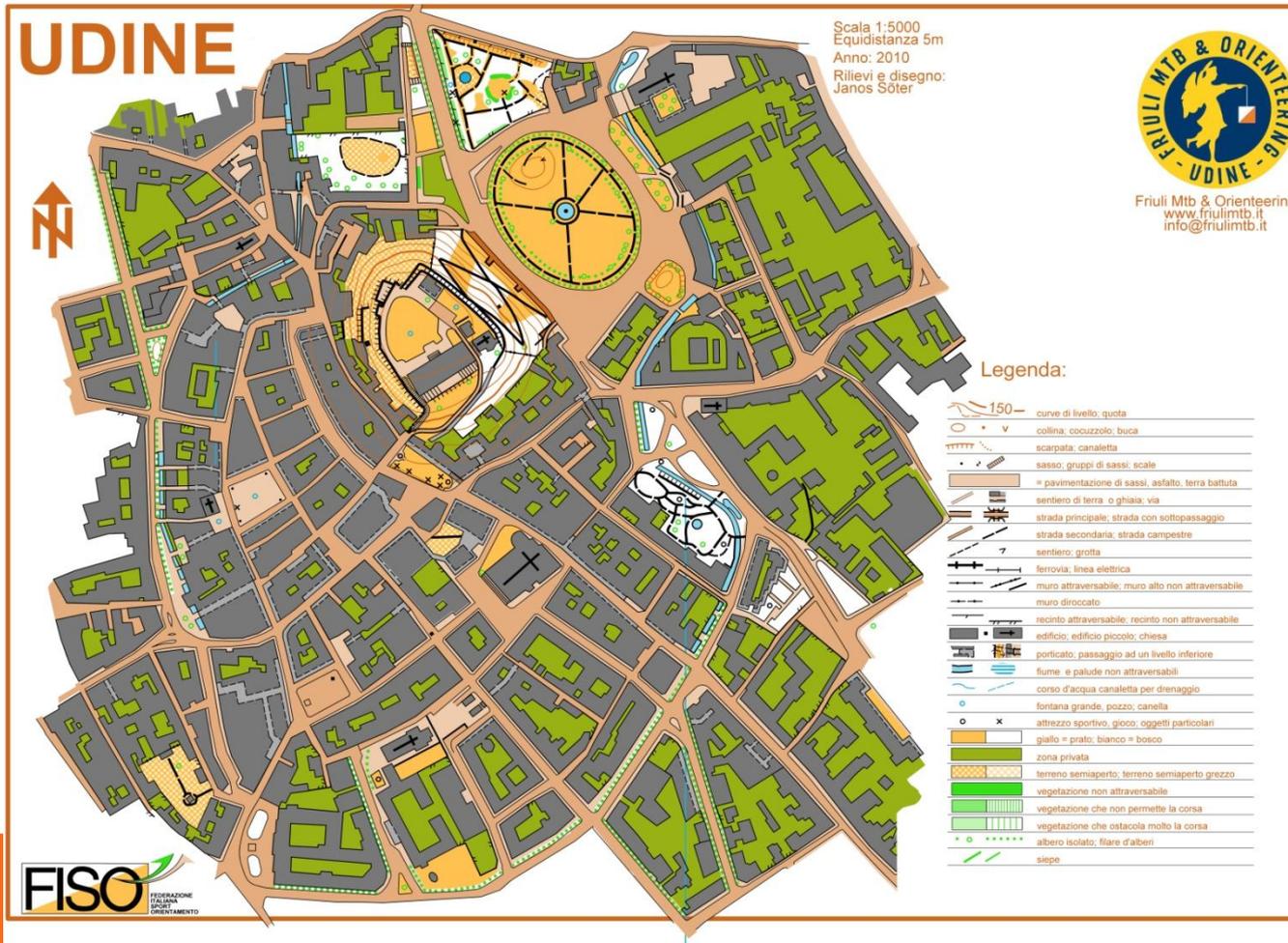
○ × Oggetti particolari (umani)

 Alberi isolati

# PROSPETTIVA TRIDIMENSIONALE E VISTA DALL'ALTO



# Le informazioni della carta

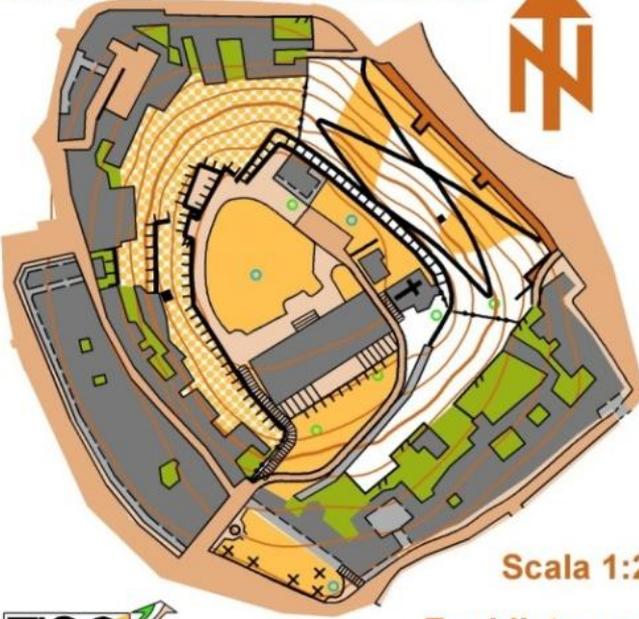


1. Indicazione del Nord
2. Nome della carta
3. Scala
4. Equidistanza
5. Anno realizzazione
6. Legenda

# Il concetto di scala

Rapporto di riduzione fra  
la distanza sul terreno e  
quella sulla carta

## UDINE - Castello



Scala 1:2500

Equidistanza 5mt



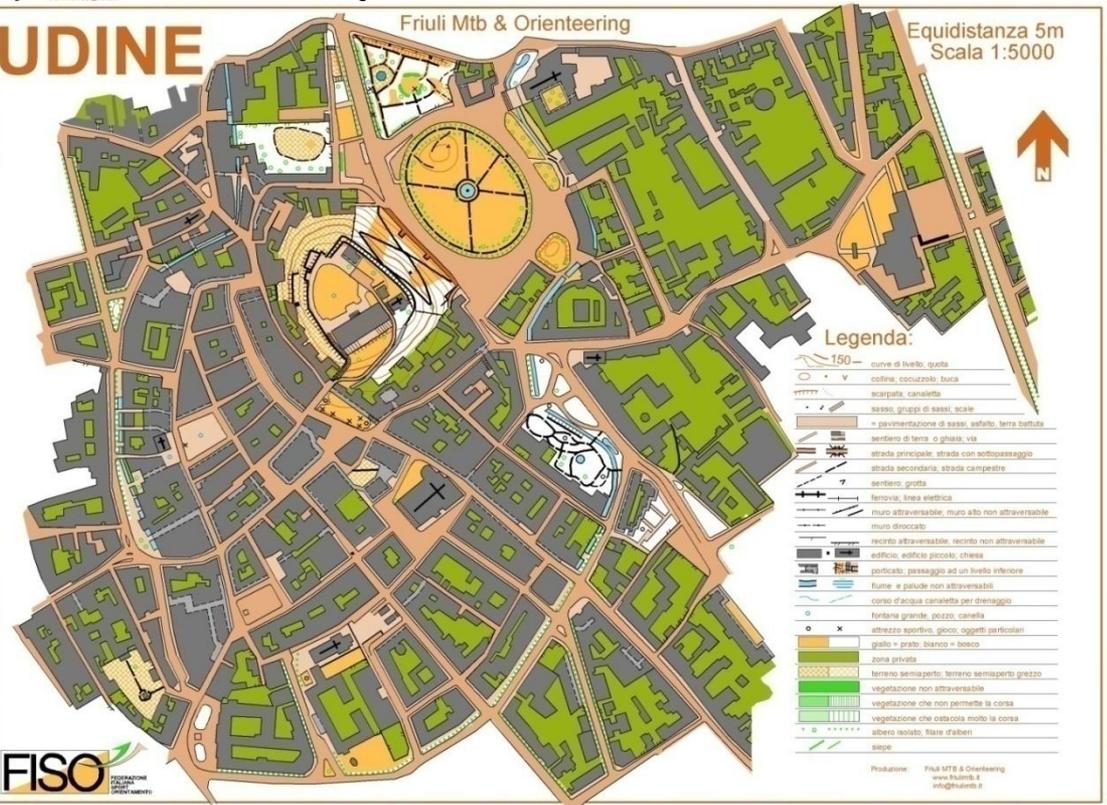
### Legenda:

	150	curve di livello, quota
		colina, conuzzolo, buca
		scarpata, canaletta
		saesio, gruppi di saesii, scale
		pavimentazione di saesii, asfalto, terra battuta
		sentiero di terra, o ghiaia, via
		strada principale, strada con sottopassaggio
		strada secondaria, strada campestre
		sentiero, grotta

## UDINE

Friuli Mtb & Orienteering

Equidistanza 5m  
Scala 1:5000



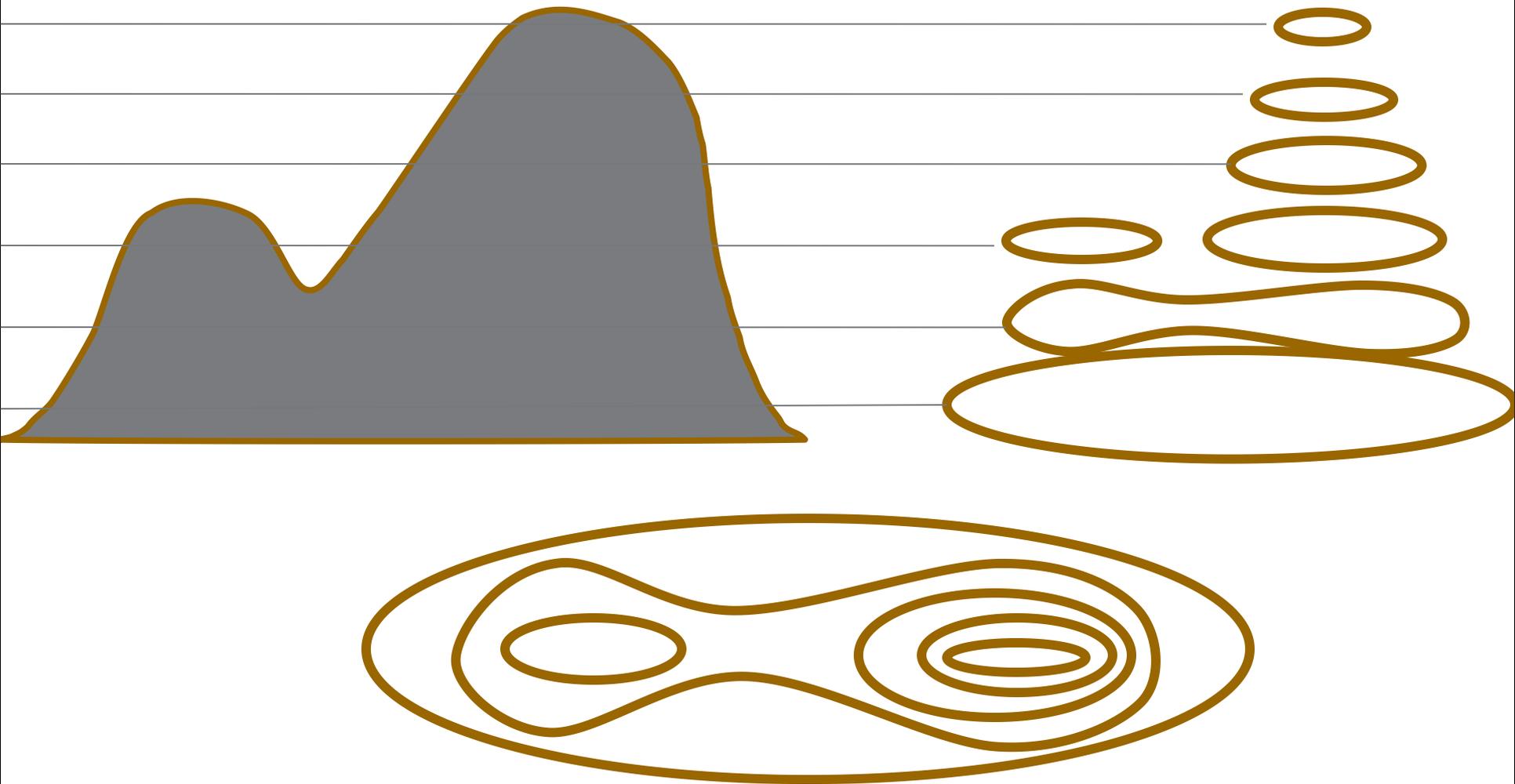
### Legenda:

	150	curve di livello, quota
		colina, conuzzolo, buca
		scarpata, canaletta
		saesio, gruppi di saesii, scale
		= pavimentazione di saesii, asfalto, terra battuta
		sentiero di terra, o ghiaia, via
		strada principale, strada con sottopassaggio
		strada secondaria, strada campestre
		sentiero, grotta
		ferrovia, linea elettrica
		muro attraversabile, muro alto non attraversabile
		muro divaricato
		recinto attraversabile, recinto non attraversabile
		edificio, edificio piccolo, chiesa
		porticato, passaggio ad un livello inferiore
		fiume, o palude non attraversabile
		corso d'acqua, canaletta per drenaggio
		fontana, grande, pozzo, canala
		attrezzo sportivo, gioco, oggetti particolari
		giallo = prato; bianco = bosco
		zona privata
		terreno semiaperto, terreno semiaperto, grezzo
		vegetazione non attraversabile
		vegetazione che non permette la corsa
		vegetazione che ostacola molto la corsa
		altre acque, fiume, dreni
		scopo



Produzione Friuli Mtb & Orienteering  
www.friulimtb.it  
info@friulimtb.it

# Le curve di livello



# Le informazioni del percorso

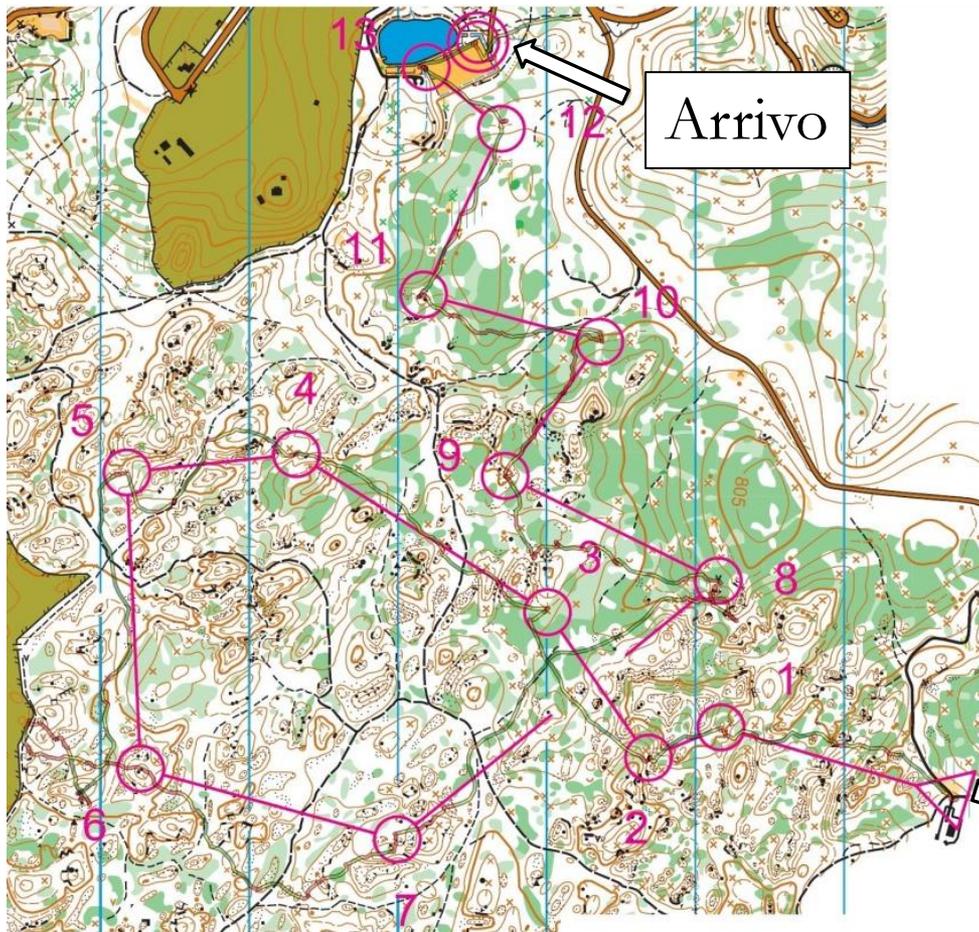


- 1-Partenza
- 2-Sequenza
- 3-Codici lanterne
- 4-Descrizione punti
- 5-Arrivo

# Le informazioni del percorso



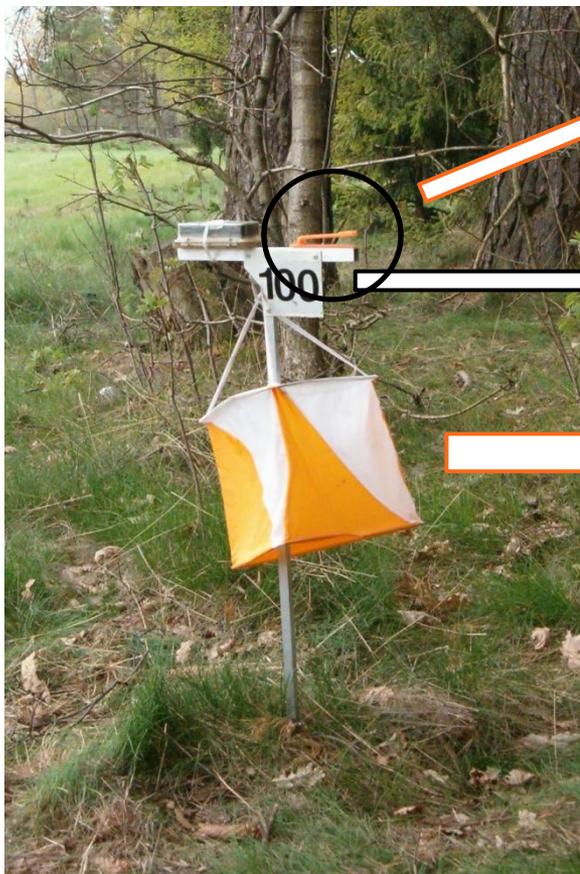
- 1-Partenza
- 2-Sequenza
- 3-Codici lanterne
- 4-Descrizione punti
- 5-Arrivo



## IL "PERCORSO"

Lo scopo è raggiungere tutti i punti nell'ordine corretto.

Partenza



PUNZONE

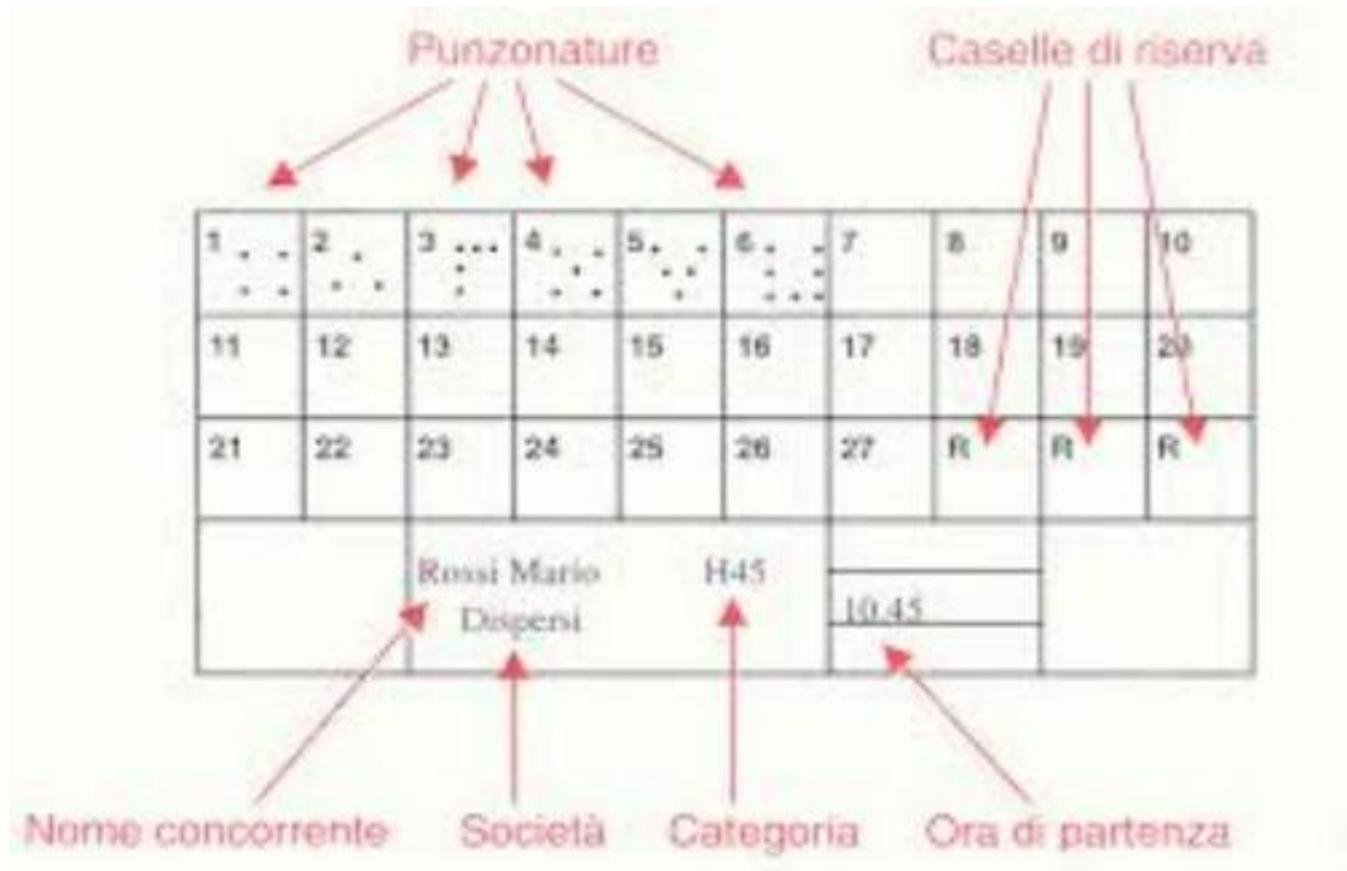


CODICE della lanterna

LANTERNA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>F.I.S.O.</b>		Municipio:	Cognome e Nome		Tempo di Arrivo		Tempo di Riposo		
		Categorie:	Club		Tempo di Partenza				

# IL CARTELLINO TESTIMONE

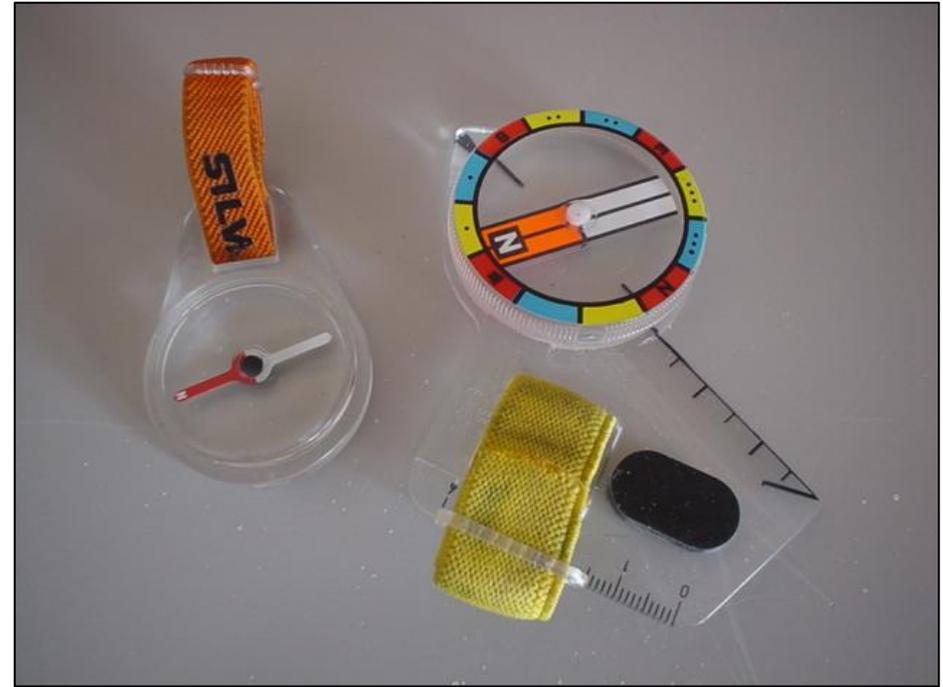


# LA PUNZONATURA ELETTRONICA

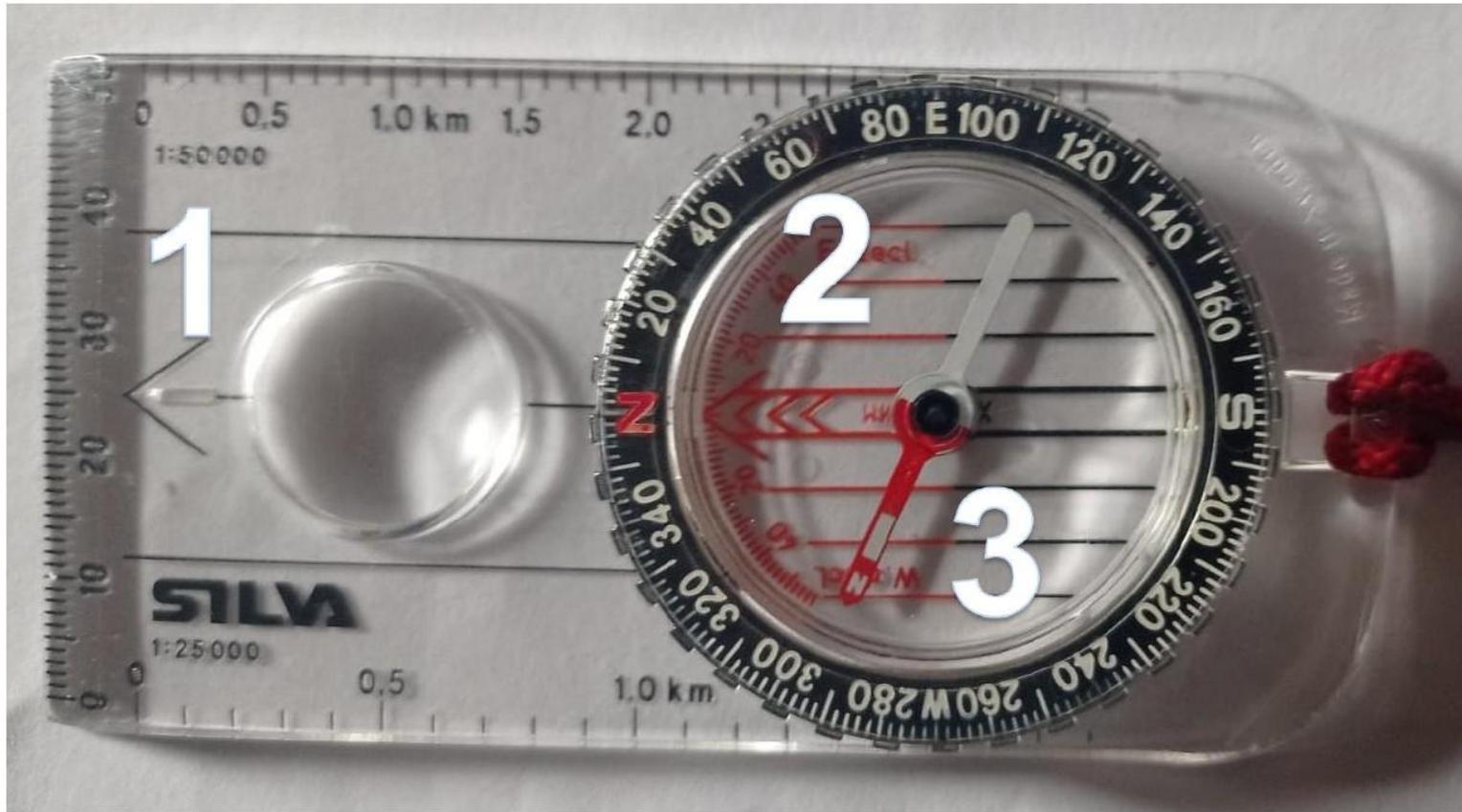


# LA BUSSOLA

Serve a indicare la  
**DIREZIONE**

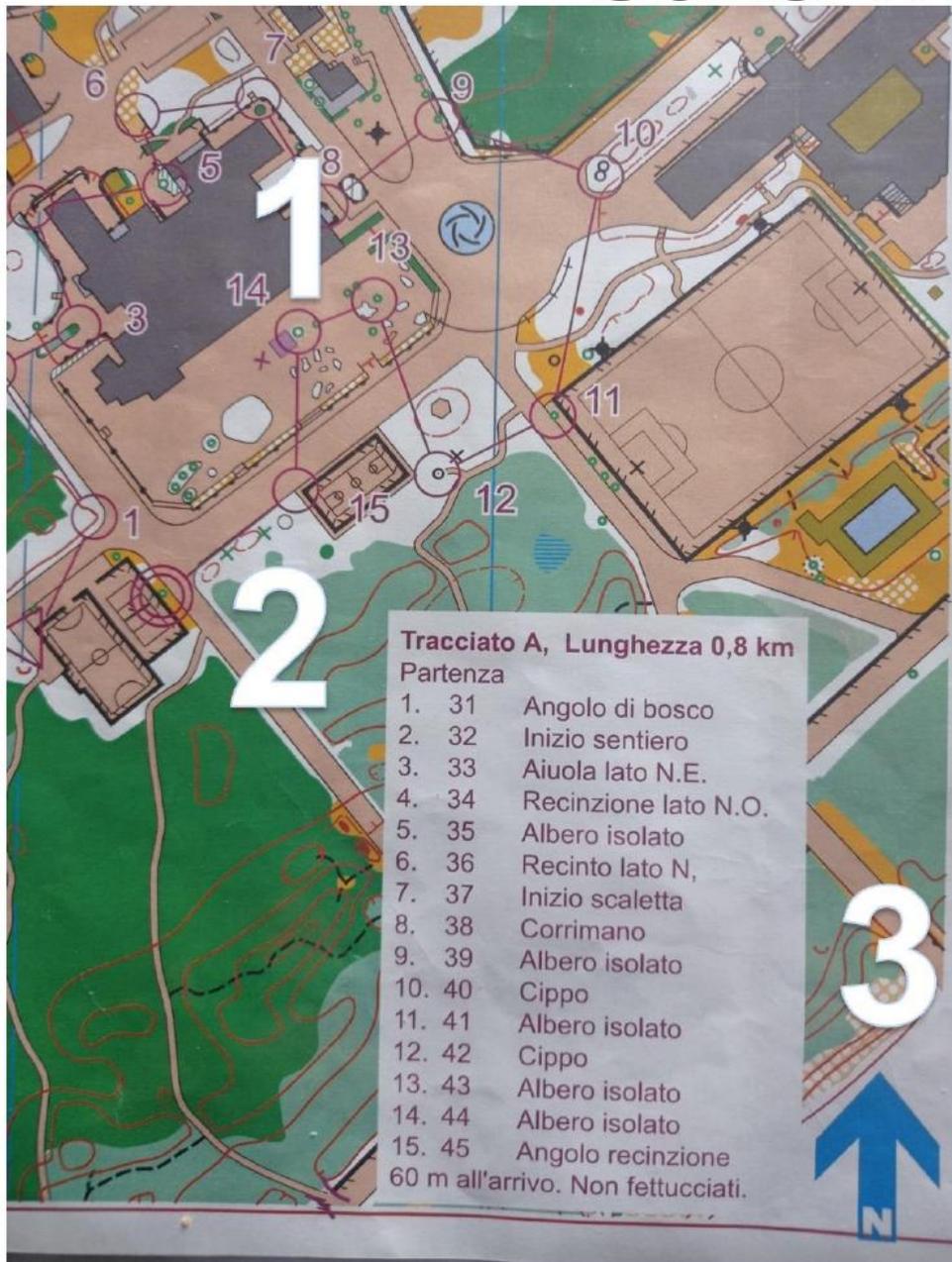


# sulla bussola



1. freccia di DIREZIONE
2. freccia di ORIENTAMENTO
3. freccia che indica il NORD

# sulla mappa



- 1 sapere dove siamo
- 2 sapere dove vogliamo andare
- 3 avere il riferimento del Nord

# metodo 1-2-3 i 3 movimenti

1. allineamento del lato lungo della bussola dal punto 14 al 15



2. ruotare la ghiera fino a quando la freccia di Orientamento punta al Nord della carta



3. Ruotare carta e bussola fino a quando la freccia che indica il Nord non si sovrappone alla freccia di orientamento.  
La freccia di Direzione indica dove andare.



# IL BOSCO A SCUOLA

LA PROGRESSIONE DIDATTICA DELLA  
CORSA ORIENTAMENTO IN AMBIENTE  
CHIUSO O SPAZI RISTRETTI



# SAPERSI ORIENTARE

- - Muoversi con sicurezza
- - Conoscere la propria posizione
- - Essere in grado di trovare il percorso migliore



# SAPERSI ORIENTARE

Per raggiungere questi obiettivi è necessario:

- saper leggere una carta
- conoscere l'uso della bussola
- conoscere delle tecniche di base
- acquisire esperienza



# CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

- E' una delle **Capacità Coordinative**
- Le **Capacità Coordinative** e le **Capacità Condizionali** costituiscono le **Capacità Motorie**
- le **Capacità Condizionali** sono relative a fattori **organico-funzionali**
- Le **Capacità Coordinative** dipendono dalle funzionalità del **SNC**
- Le **Capacità Coordinative** organizzano il movimento nella dimensione spazio-temporale

# PERCEZIONE

è il punto di partenza della consapevolezza di queste due dimensioni

Percezione  
tattile

Percezione  
uditiva

**Percezione  
visiva**

Percezione  
cinestetica

Organizzazione  
**spaziale**

Organizzazione  
**temporale**

Se vedo,  
ricordo

**Orientamento  
spazio - temporale**



# PER ORIENTARSI

**L'orientamento implica l'uso di:**

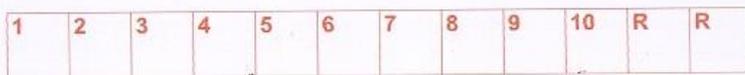
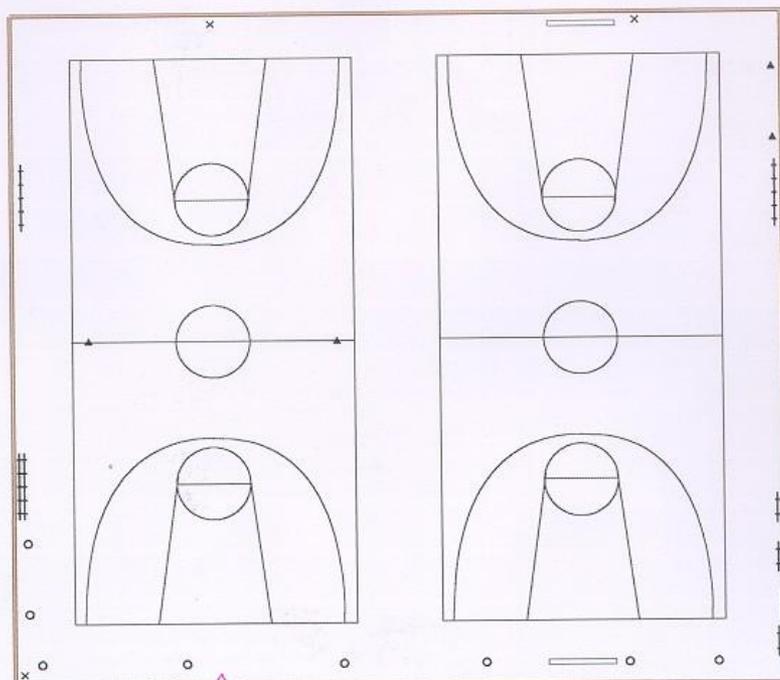
- Punti di riferimento ambientali (una linea elettrica, un campanile....)
- Punti di riferimento soggettivi (dx-sn, davanti-dietro)
- Direzioni di riferimento ambientali (N, S, E, W)
- Direzioni di riferimento personali (dx-sn, avanti-dietro, alto-basso)
- I **Punti** di riferimento quando si combinano con **Direzioni** di riferimento permettono di costruire **SISTEMI DI RIFERIMENTO**

# PER ORIENTARSI

- E' quindi necessario predisporre attività che richi amino tutti questi concetti per potenziare le capacità di orientamento
- Nel nostro caso sviluppare una progressione didattica al coperto, in una palestra, o all'aperto in un'area ristretta per la fase fondamentale dell' orientamento della carta

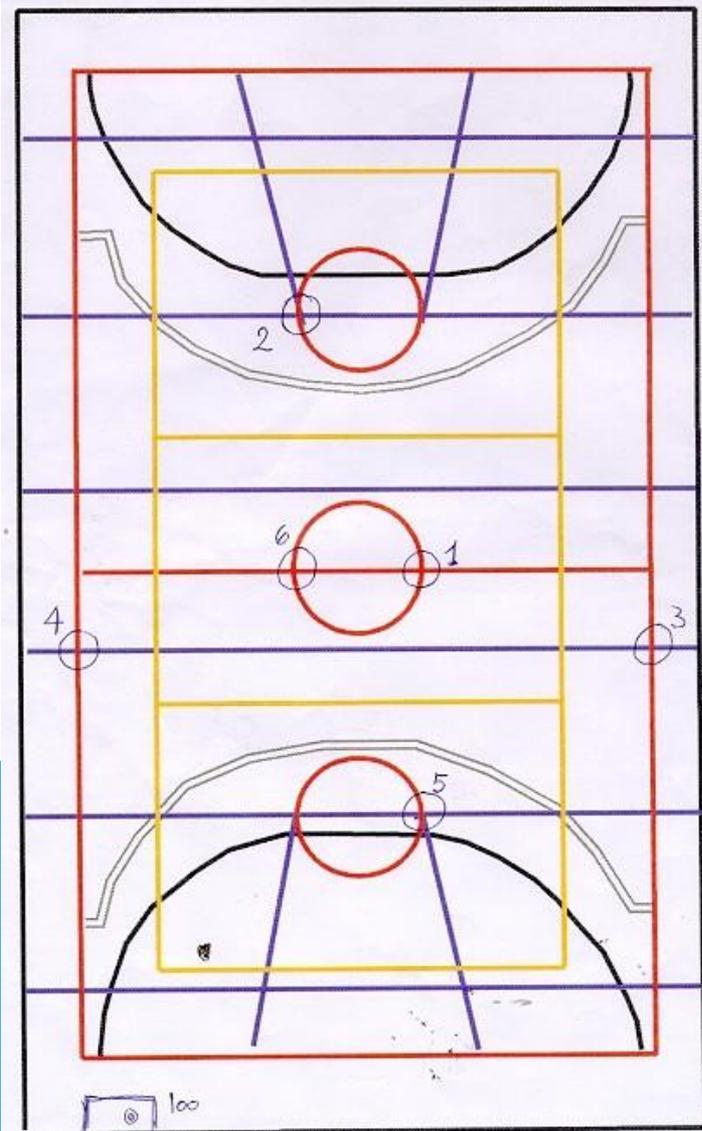
# La palestra con le sue simmetrie rappresenta un buon esercizio di orientamento della carta

Palestra Bonadies - Rivoli C.V.  
Scala 1:100



## SIMBOLOGIA

- |  |                    |  |           |  |                 |
|--|--------------------|--|-----------|--|-----------------|
|  | Spalliera          |  | Palo      |  | Muro palestra   |
|  | Quadro svedese     |  | Estintore |  | Porte emergenza |
|  | Porte palla a mano |  | Sostegno  |  | Partenza        |
|  | Linee gialle       |  |           |  |                 |



# MATERIALI



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
R				
R				

**Punzonature**      **Caselle di riserva**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	R	R	R
		Rossi Mario Dispersi		H45		10.45			

Nome concorrente      Società      Categoria      Ora di partenza

CARTELLINO DI CONTROLLO								
	1	2	3	4	5	6	7	R
	1	2	3	4	5	6	7	R
	1	2	3	4	5	6	7	R
	1	2	3	4	5	6	7	R
	1	2	3	4	5	6	7	R
Cognome e Nome							Classe	

# MATERIALI

Preparazione ulteriori  
linee in palestra o  
utilizzo piccoli  
attrezzi per il  
Labirint-O



**31**  
AL

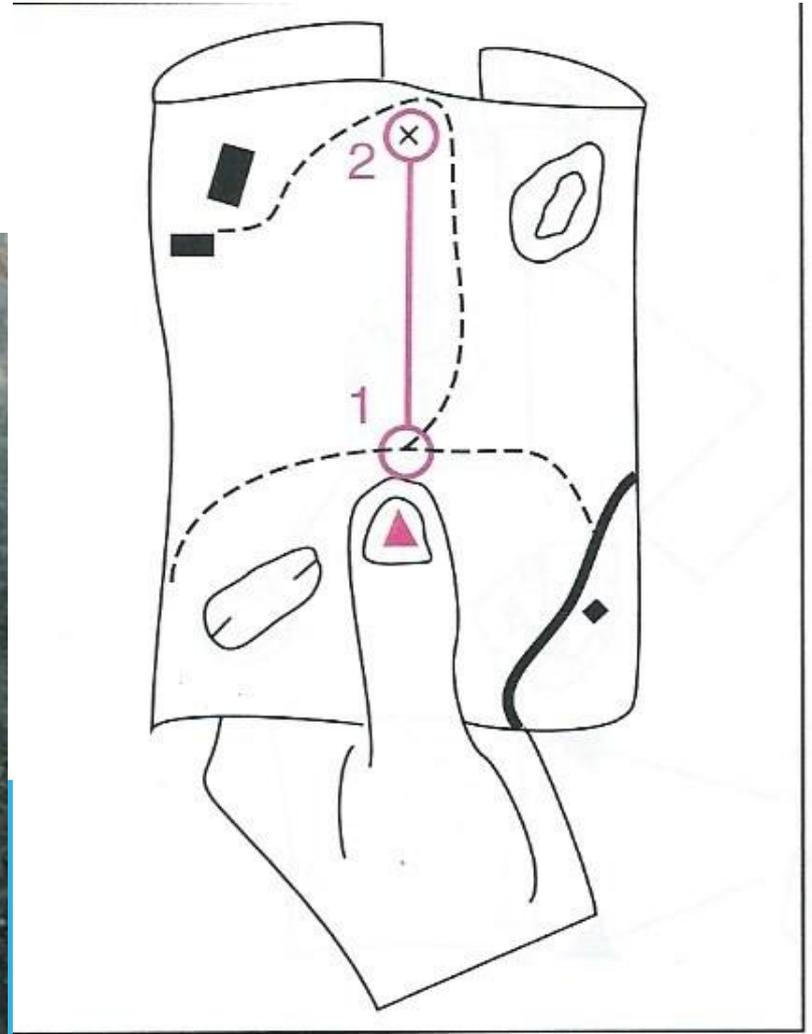
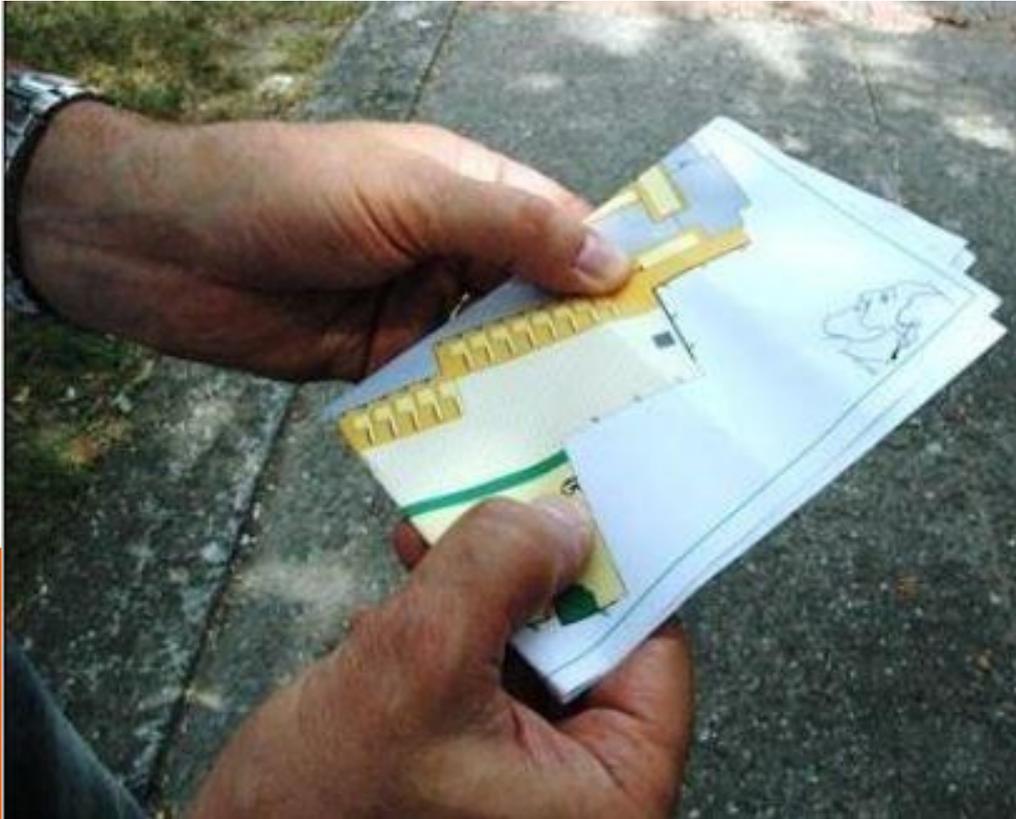
Punzonature      Caselle di riserva

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	R	R	R
		Rossi Mario Dispersi		H45		10.45			

Nome concorrente      Società      Categoria      Ora di partenza

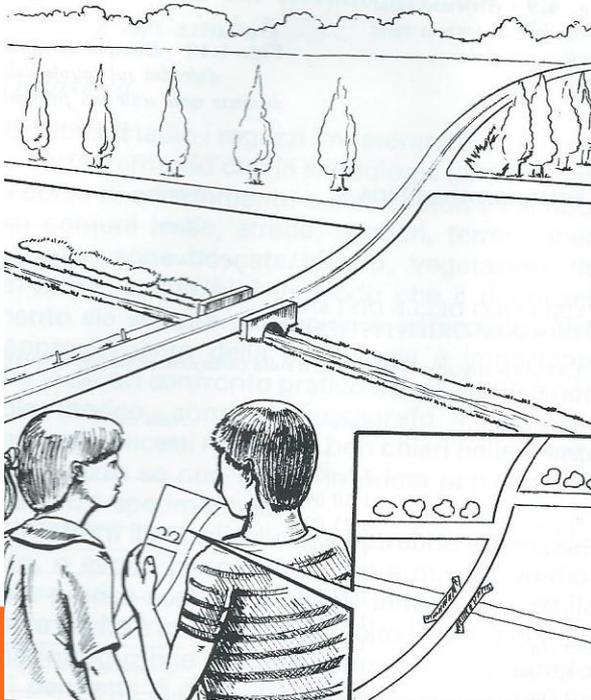
Preparazione del master per ogni  
percorso

# PIEGAMENTO DELLA CARTA E LETTURA A POLLICE



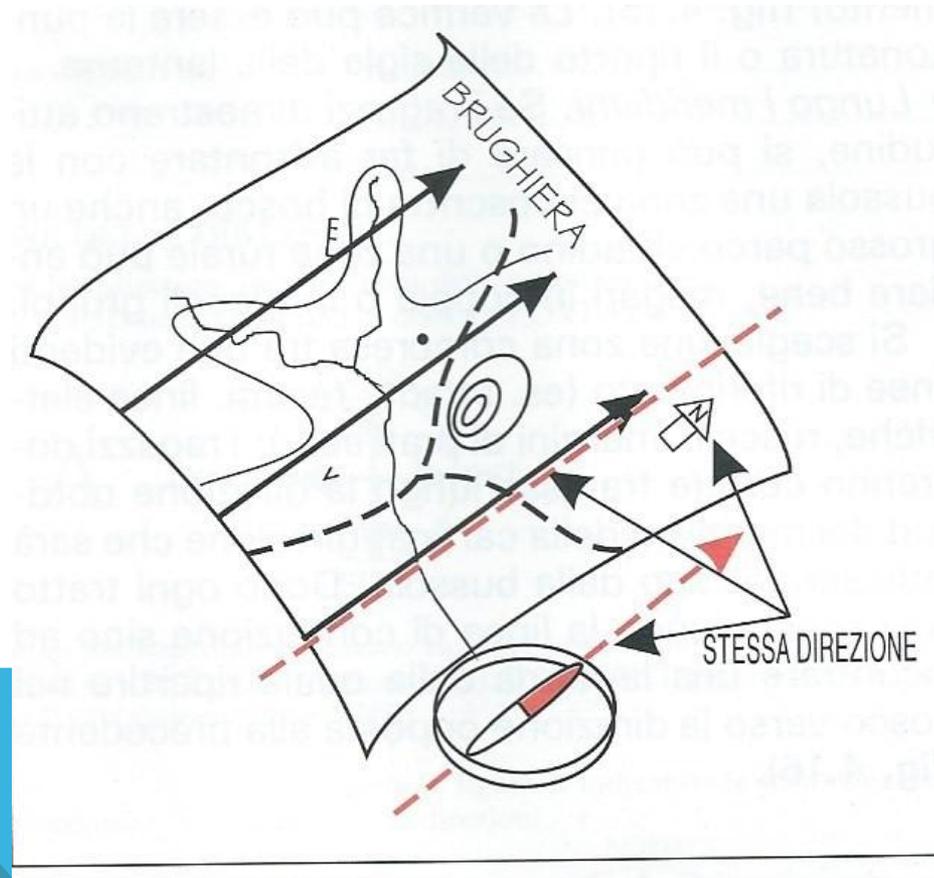
# ORIENTARE LA CARTA

CON GLI ELEMENTI DEL TERRENO



# ORIENTARE LA CARTA

CON LA BUSSOLA



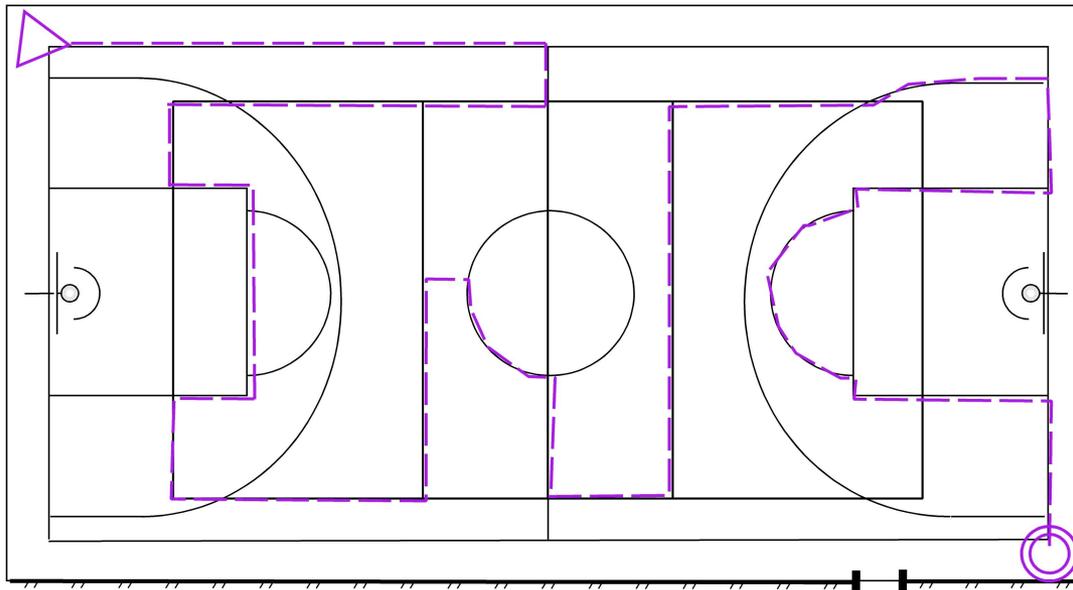
# ESERCITAZIONI PER ORIENTARE LA CARTA

1. Camminare sulle righe (punti di riferimento ambientali)
2. Percorso sulle righe (direzioni di riferimento ambientali di orientamento a sequenza)
3. Go4 orienteering (direzioni di riferimento con Nord fittizio)
4. Percorsi a rete di punti (direzioni di riferimento ambientali)
5. Percorsi labirinto (punti di riferimento ambientali)
6. Micro-orienteering (punti di riferimento ambientali di orientamento in sequenza)
7. Memorizzazione (direzioni di riferimento personali)

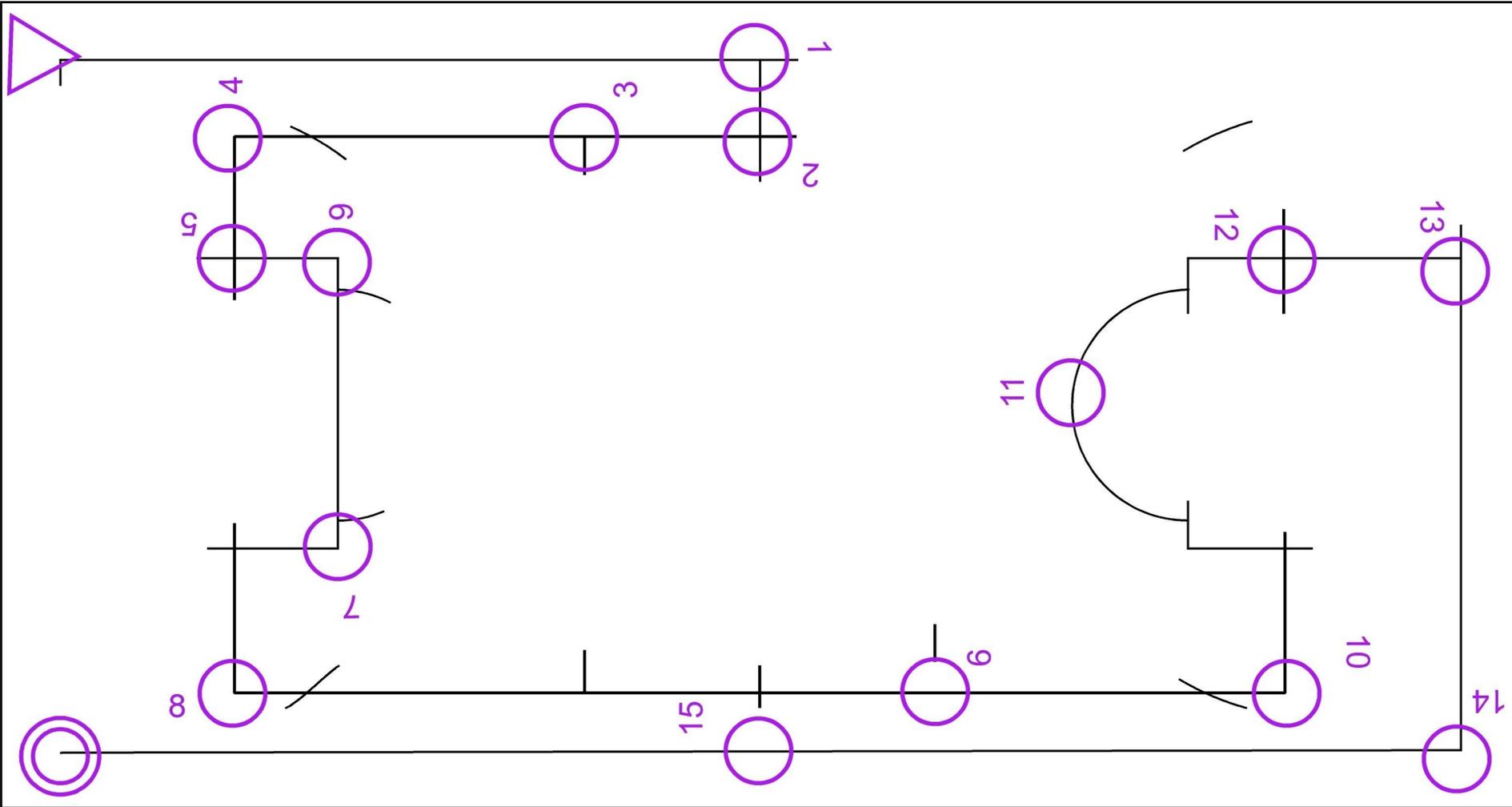
# 1. CAMMINARE SULLE RIGHE

## Linee campo multisport S.M. E. Feruglio Feletto Umberto (UD)

scala 1:200      10 m.      20 m.



## 2. PERCORSO SULLE RIGHE CON ORIENTAMENTO IN SEQUENZA



### 3. GO4ORIENTEERING DIREZIONI DI RIFERIMENTO CON NORD FITTIZIO

2.00 ☆☆☆☆☆☆ Go 4 orienteering

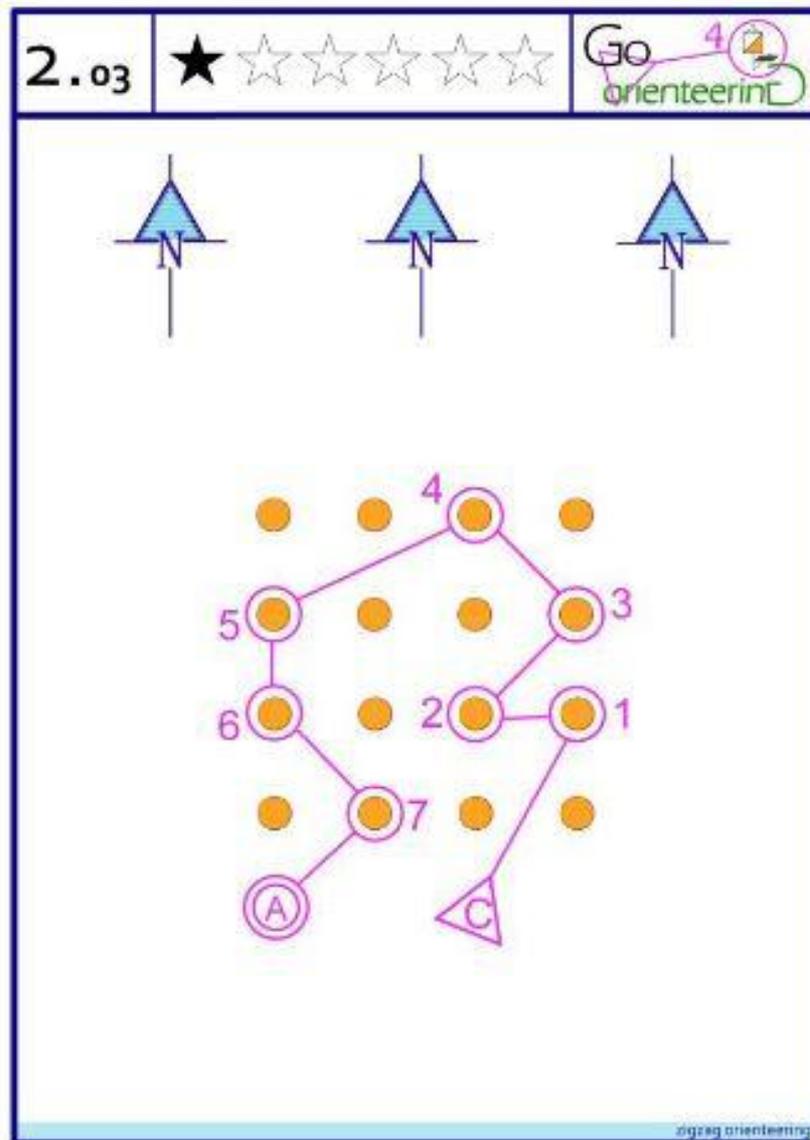
The map displays a grid of control points (A-M) and distance markers (22-36) relative to a central North arrow. The control points are arranged in a grid with the following distances from the center:

Control Point	Distance
M	26
L	29
K	33
J	24
N	35
H	21
P	30
G	28
Q	23
F	34
R	25
E	32
A	31
B	27
C	22
D	36

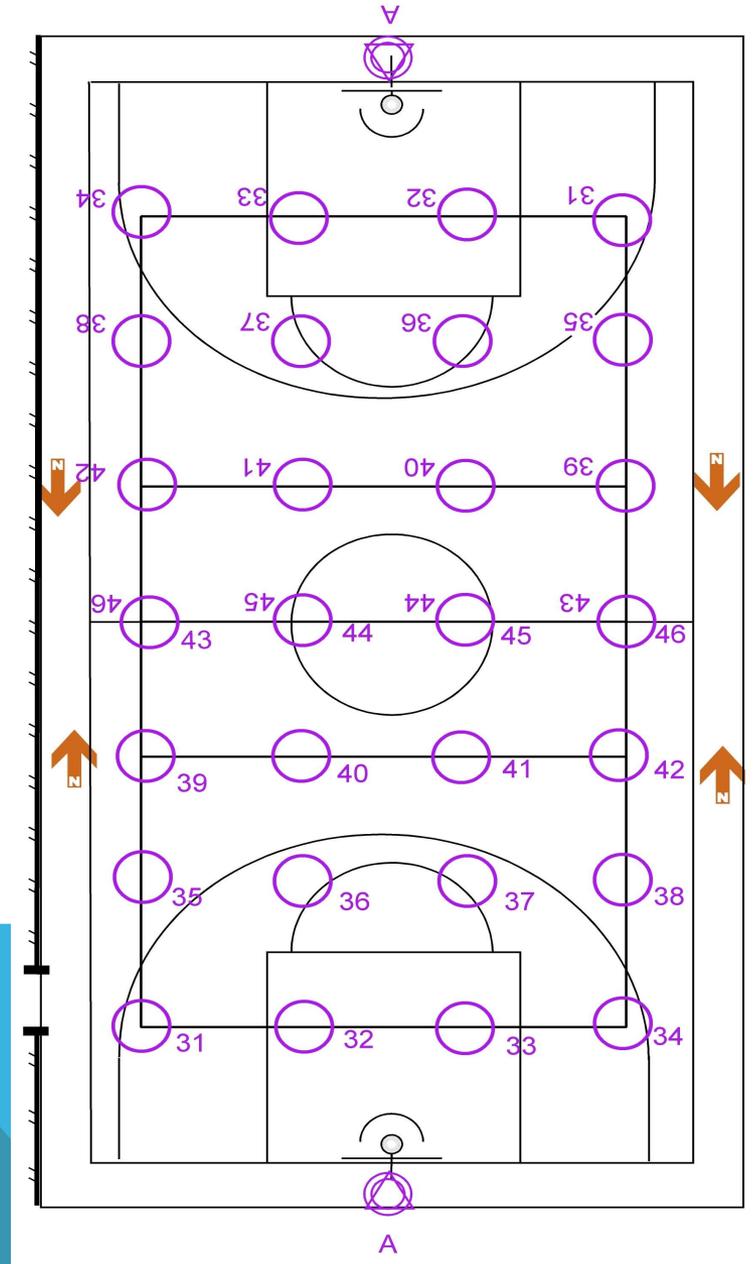
**Master map**

zigzag orienteering

# PERCORSO GO4ORIENTEERING

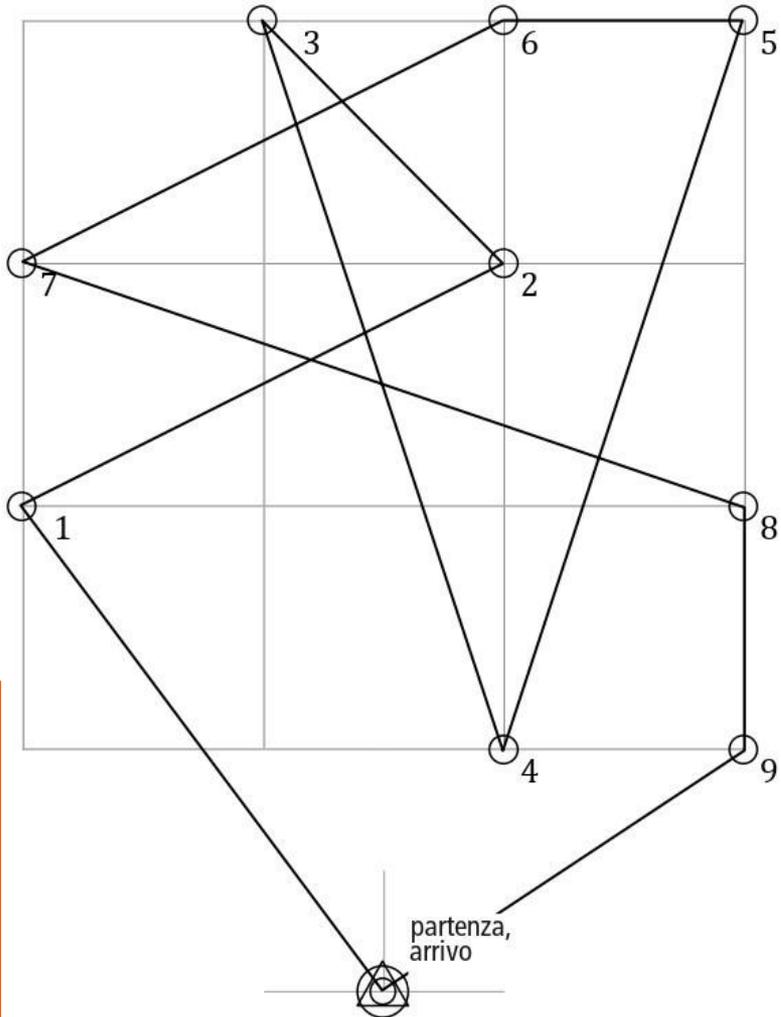


# 4. PERCORSI SU RETE DI PUNTI

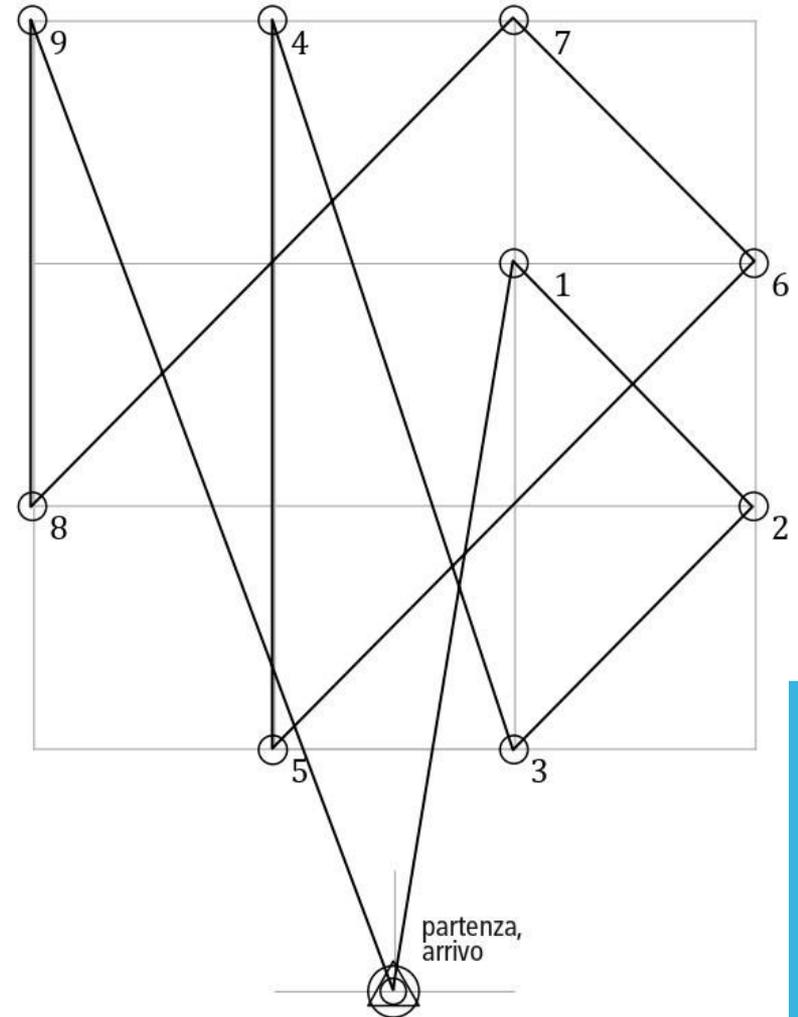


# PERCORSI 1-2

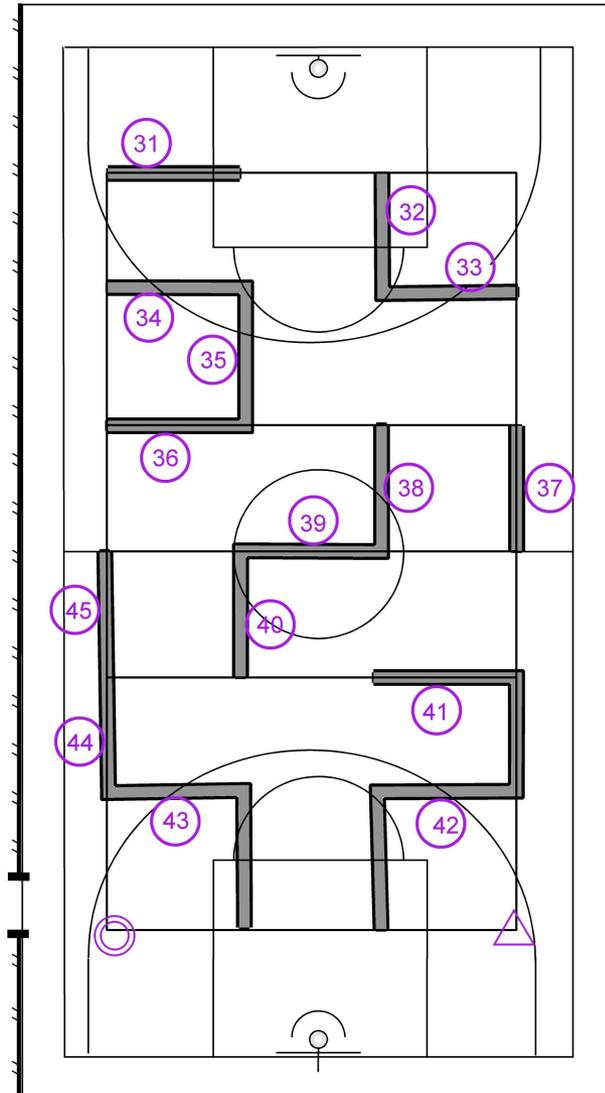
Percorso 1



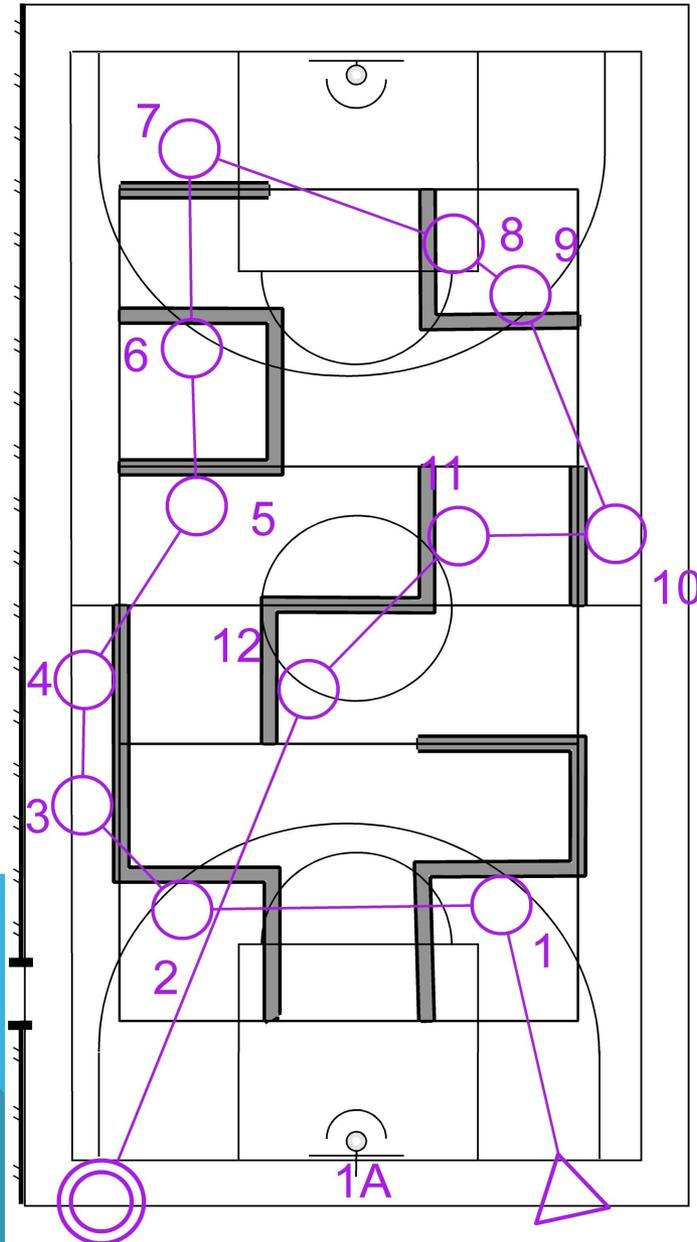
Percorso 2



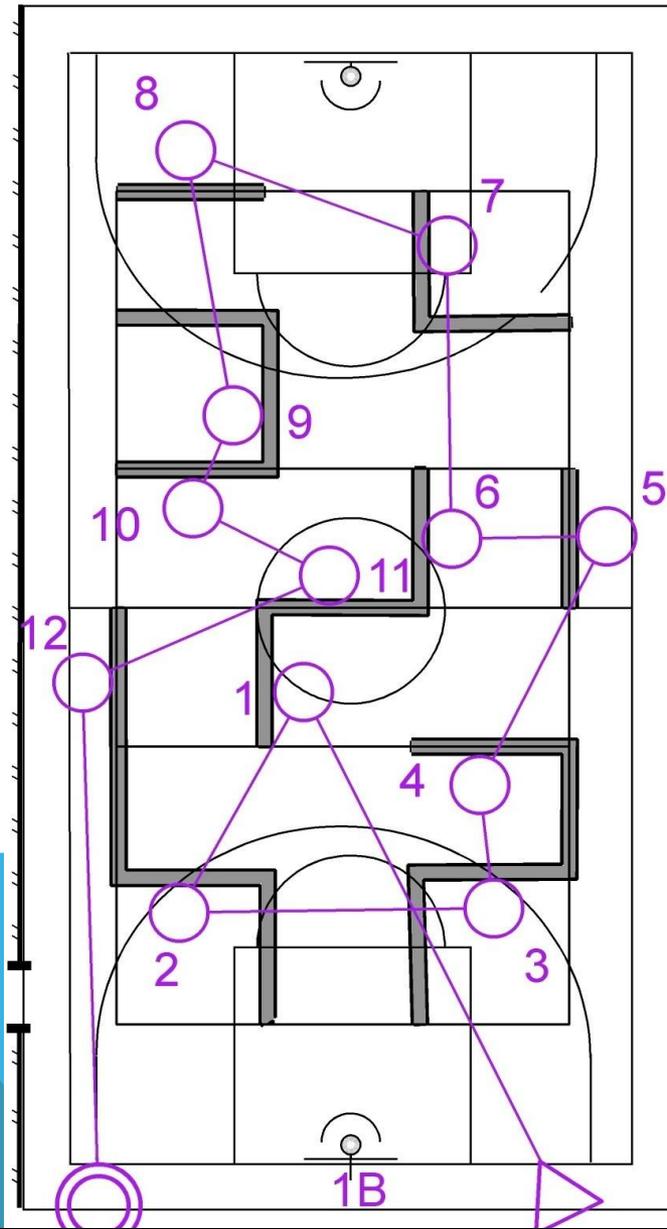
## 6. PERCORSI LABIRINT-O TUTTI I PUNTI



# LABIRINTO 1A



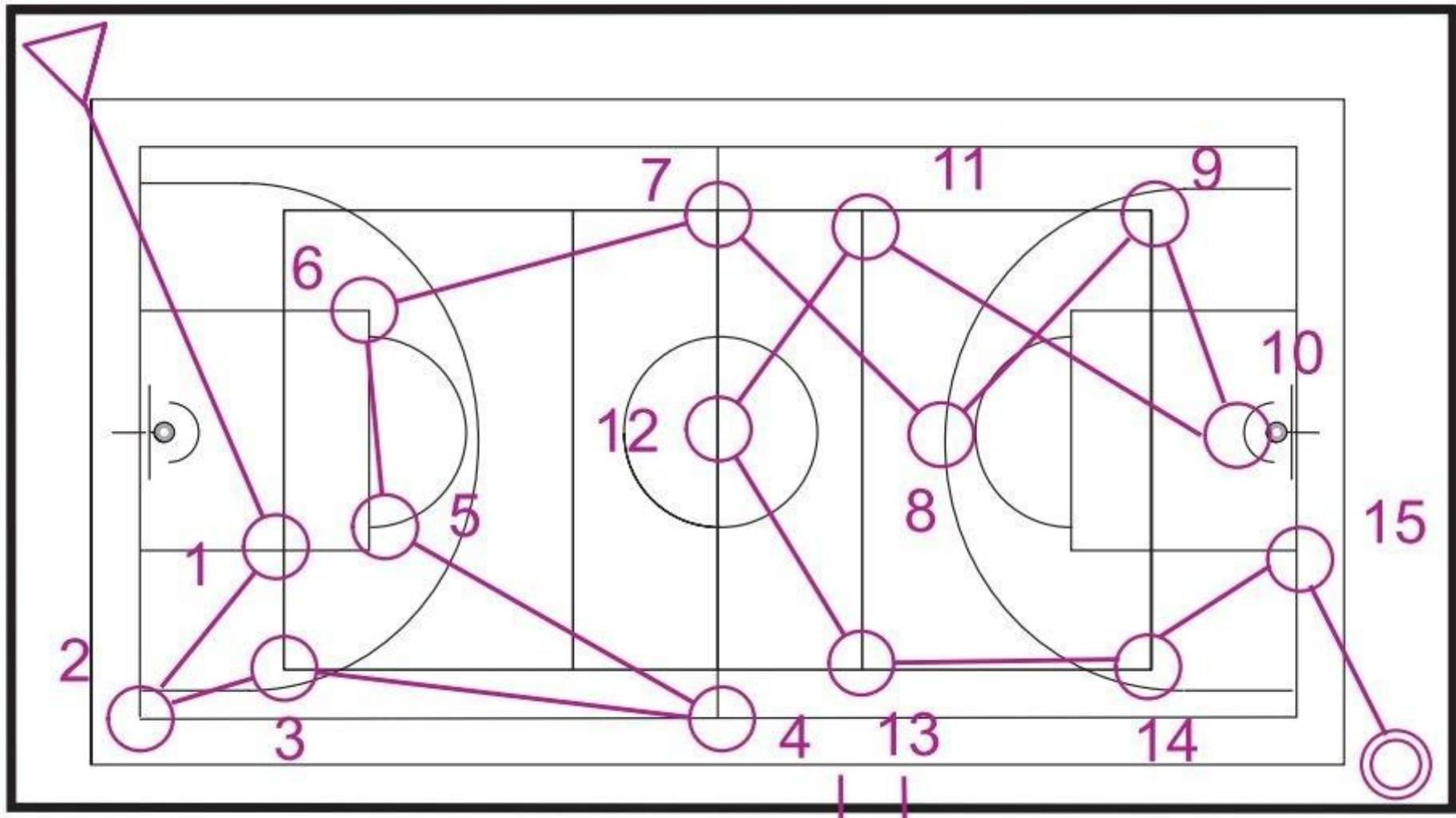
# LABIRINTO 1B



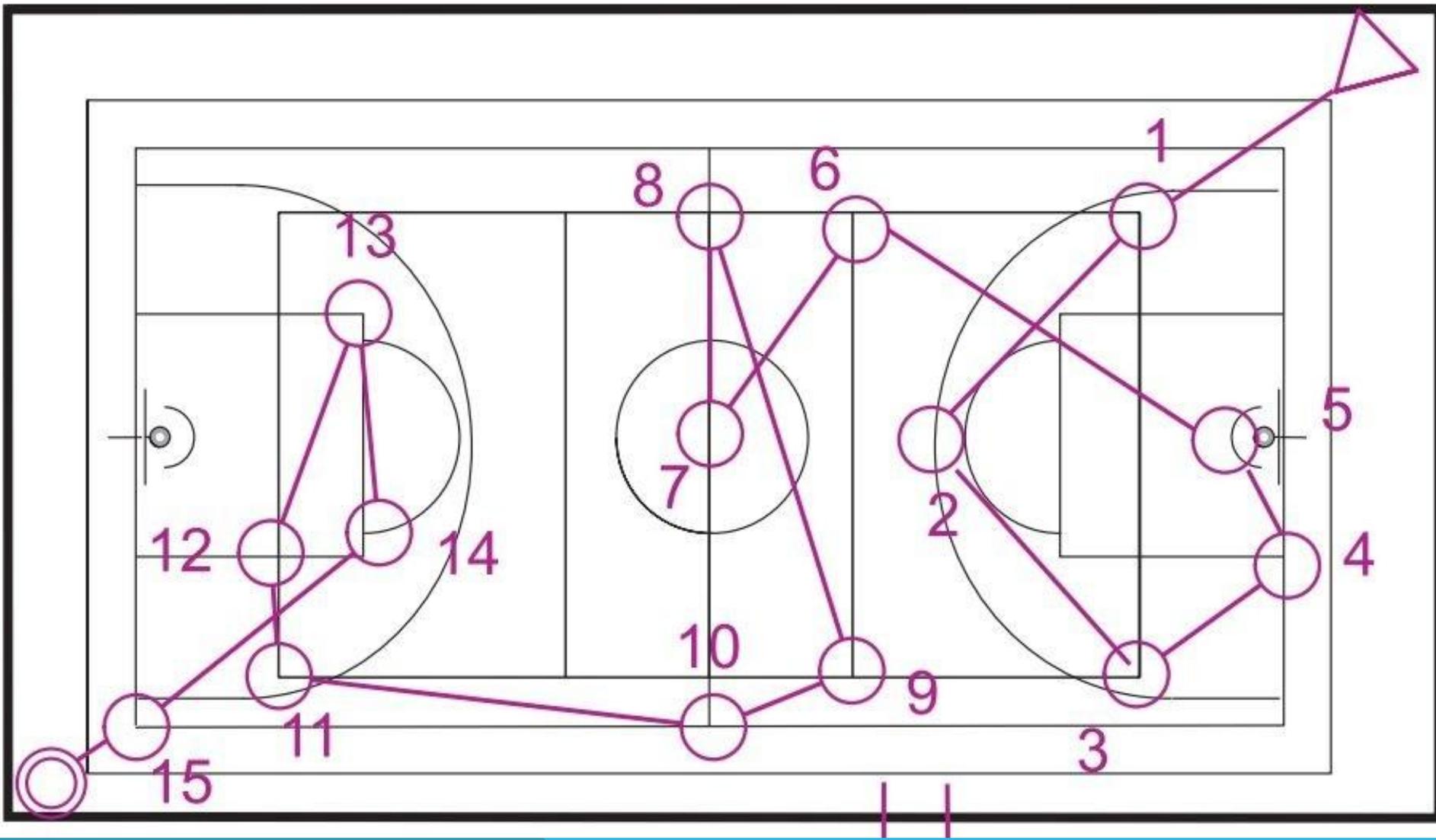


# PERCORSI A SEQUENZA OBBLIGATA

## PERCORSO A



# PERCORSO B



# 7.MEMORIZZAZIONE - ESERCIZI

