Corsa d'orientamento con ragazzi : variazioni negli allenamenti di società

Autor(en): **Bürkli, Hans / Mutti, Hans-Ulrich**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 10

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999705

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Corsa d'orientamento con ragazzi

Variazioni negli allenamenti di società

Hans Bürkli, Hans-Ulrich Mutti

C.O. - corsa e orientamento - è una disciplina sportiva affascinante che può essere praticata anche da non specialisti: monitrici di gruppi giovanili, capipattuglia e akele degli esploratori, ecc. hanno in effetti la possibilità di inserire nelle loro attività e nel loro insegnamento delle lezioni di corsa d'orientamento. Nel contributo che segue, dedicato alla C.O. in palestra, essi potranno trovare nuove idee e suggerimenti di facile applicazione.

Svolgere una C.O. con bambini o ragazzi è una sfida impegnativa, che deve rispondere ad una serie di quesiti: sarò in grado di posare le lanterne di controllo nel bosco nel luogo giusto? E i ragazzi le troveranno, o si perderanno e dovrò andarli a cercare?
Tutti problemi che nelle C.O. in palestra non si presentano.

Idea

Un sistema molto adatto per introdurre bambini e ragazzi alla corsa d'orientamento è la formazione e l'istruzione in palestra. Sia l'infrastruttura che le attrezzature sono famigliari ai ragazzi che vi hanno frequentato le lezioni di ginnastica. In palestra non si possono "perdere" e l'allenamento si concluderà così in orario e con successo; l'impegno organizzativo per il monitore è limitato e la serie di lezioni nel suo insieme si può facilmente gestire.

Preparazione

I lavori preparatori, in rapporto ai risultati dell'istruzione, hanno un'incidenza minima e possono essere sfruttati a piacimento in lezioni con diversi programmi.
Come base necessita la piantina della palestra, che viene disegnata in una scala a libera scelta dal docente o dal monitore o addirittura dai ragazzi. La scala del disegno non ha grande importanza, potrà tuttavia essere di aiuto quando si vorrà rifinire la piantina con le attrezzature di ginnastica mobili. Per allestire la piantina si procederà in questo modo:

- Misurazione della palestra con metro a nastro.
- Misurazione degli attrezzi fissi e delle linee di demarcazione più importanti (faciliteranno l'inserimento nel disegno degli attrezzi mobili)
- Misurazione e conta degli attrezzi mobili a disposizione
- Disegno della piantina della palestra, con pareti e attrezzi fissi, compreso le linee di demarcazione più importanti (piano originale).
- Fotocopiatura del piano originale e inserimento nella fotocopia degli attrezzi mobili che si vogliono utilizzare (su altre fotocopie si potranno realizzare diverse varianti di disposizione degli attrezzi mobili),

oppure

Disegnare gli attrezzi di ginnastica su un foglio separato e fotocopiarli su lucido. Ritagliare i singoli attrezzi e incollarli sul piano originale, dopodichè si potranno tirare le fotocopie del piano originale così elaborato.

- gli attrezzi mobili vanno disegnati secondo la scala scelta per la piantina della palestra (con approssimazione), oppure schematizzati.

Esempio di piantina

Introduzione alla lettura della piantina della palestra

In una prima fase i ragazzi imparano con quali simboli sono rappresentati sulla piantina i singoli attrezzi. Tutti insieme o a piccoli gruppi, distribuiranno poi gli attrezzi nella palestra, in corrispondenza delle indicazioni date dalla piantina.
Un elemento successivo della fase di introduzione è l'orientamento della piantina della palestra. La piantina si dovrà orientare in base alla situazione reale.
Quali linee di orientamento si useranno lati della palestra chiaramente definiti, come ad esempio il lato con le finestre, o il lato dell'entrata, oppure ancora la parete con le parallele.
L'orientamento della piantina può essere incluso in diverse unità di insegnamento; così la preparazione degli attrezzi per le varie lezioni verrà sempre fatta in base ad uno schema di distribuzione allestito dal docente o dal monitore. Questa possibilità andrà sfruttata anche quando gli attrezzi da preparare sono solo pochi.

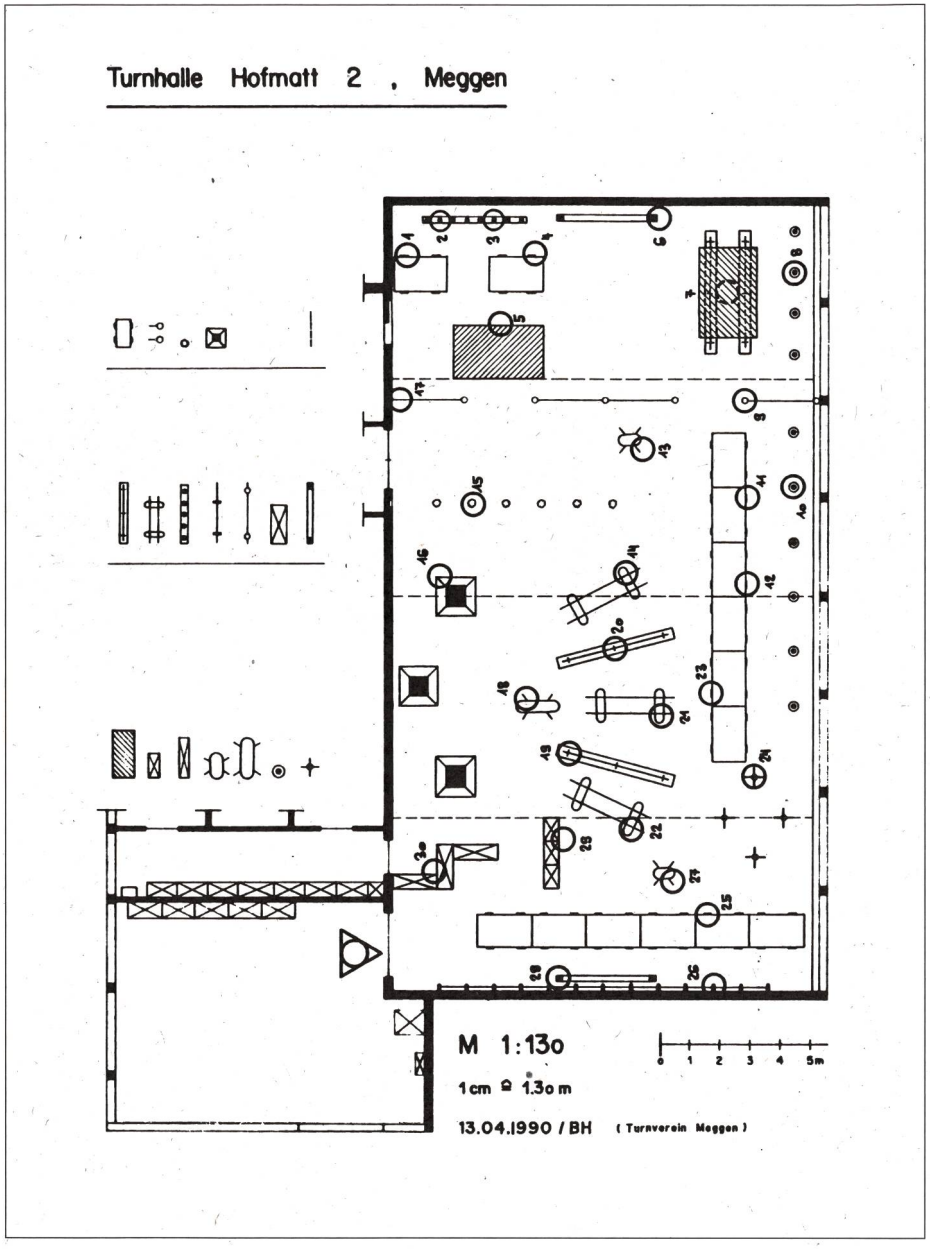
Esercitazioni con la piantina della palestra

Queste brevi lezioni costituiscono il passaggio divertente a piccole forme di competizione con la piantina della palestra. I ragazzi imparano che gli attrezzi hanno un davanti, un dietro, un sopra e un sotto, angoli, superfici e parti singole. Nella loro mente collegano l'attrezzo con il suo simbolo.

Qui di seguito due esempi di primi esercizi:

Staffetta dei simboli

Ogni squadra (da 4 a 8 ragazzi) riceve un numero uguale di fogli con i simboli, numerati e aggraffati.



L'allievo numero 1 corre verso l'attrezzo rappresentato dal simbolo 1 e timbra o copia la sigla trovata nella casella no. 1 del suo testimonio, torna al punto di partenza e consegna il testimonio all'allievo no. 2, che corre verso l'attrezzo/simbolo no. 2, ecc. finchè tutti i ragazzi hanno corso una volta o fino a che tutti i simboli previsti sono stati timbrati o copiati sul testimonio (per i contrassegni vedi par. "materiale").

Corsa in linea

Nella palestra si dispongono in parallelo tre o quattro percorsi a ostacoli (con attrezzi) uguali. Ad un certo numero di attrezzi vengono apposti dei contrassegni. Le squadre corrono contemporaneamente uno contro l'altra, se necessario si divide ogni squadra in due gruppi. L'allievo 1 corre con il testimonio e la piantina della palestra dall'inizio del percorso a ostacoli fino alla fine, l'allievo 2 compie il percorso all'inverso, dalla fine all'inizio, e così di seguito. La piantina della palestra passa di ragazzo in ragazzo, poichè tutti devono raggiungere gli stessi punti di controllo (contrassegni). Ogni allievo ha però il suo testimonio personale, sul quale riporta le sigle dei punti raggiunti. Al termine il docente/monitore controlla tutti i testimoni della squadra.

Piccola gara

Le forme competitive di corsa d'orientamento in palestra necessitano di un preambolo molto importante: il gioco, l'avventura, devono avere sempre assoluta priorità. In questo campo non vi è posto alcuno per la serietà delle competizioni vere!

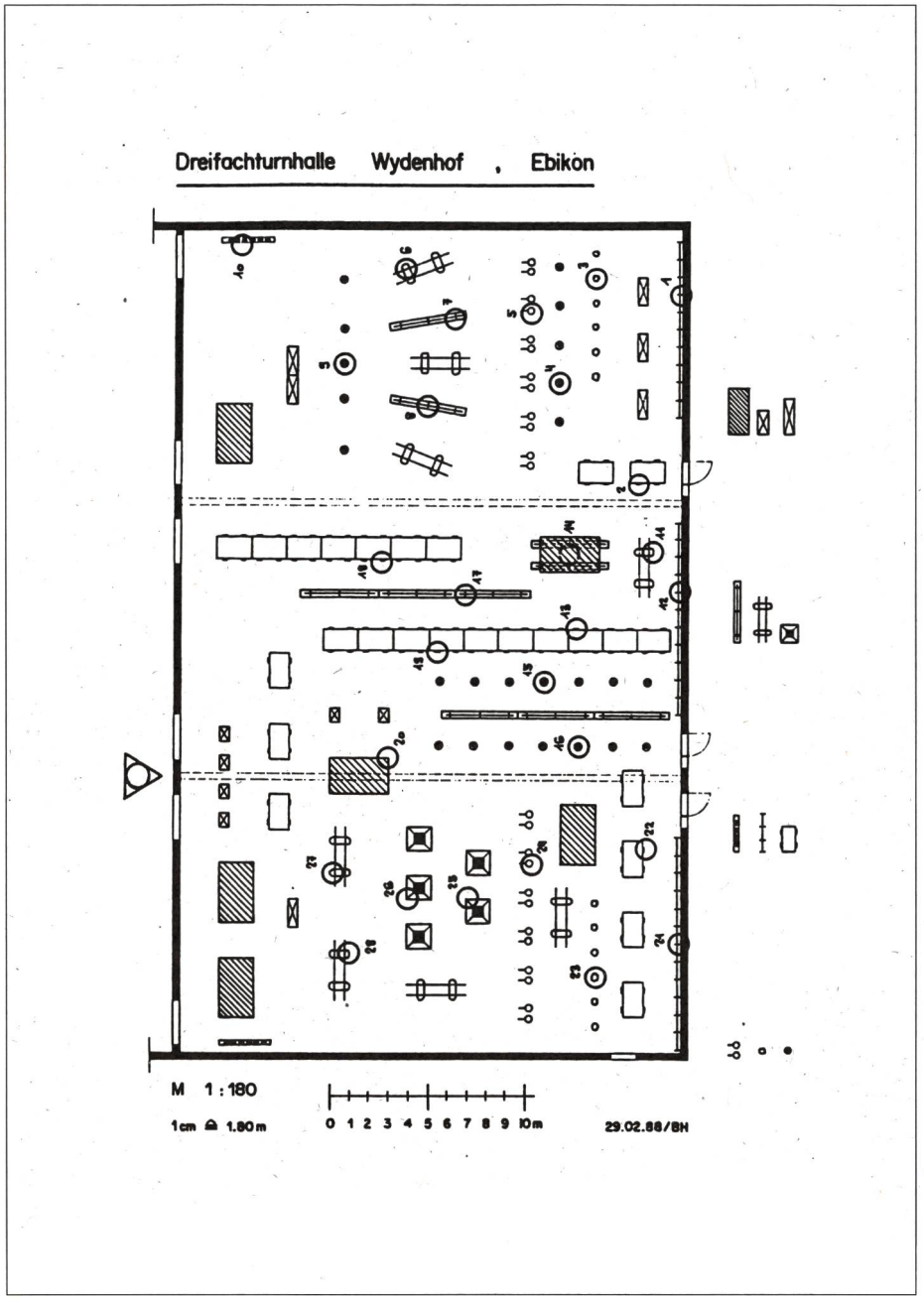
- Chi arriva primo al punto di controllo timbra o copia per primo la sigla sul suo testimonio
- Chi è sul tragitto di ritorno ha la precedenza.

Staffetta in palestra

- Determinare la zona di partenza (angolo della palestra, locale del materiale, ecc.)
- Disegnare i cerchietti che indicano dove sono posati i punti di controllo (da 10 a 20) sulla piantina della palestra (esemplare con attrezzi mobili).
- Fotocopiare la piantina per le squadre e colorare i punti di controllo con il pennarello evidenziatore.
- Ogni squadra ha un ragazzo in gara, mentre il compagno aspetta nella zona di partenza e studia sulla sua piantina il prossimo punto di controllo che dovrà raggiungere.
- Quando il primo ragazzo rientra, passa il testimonio al compagno che corre al prossimo punto (dandosi così il cambio raggiungono un punto dopo l'altro).
- La squadra no. 1 comincia ad es. al punto 1, la squadra no. 2 al punto 3, la squadra no. 3 al punto 5, ecc. I punti vanno raggiunti in sequenza crescente. Dopo il punto con il numero più alto, si ricomincerà dal punto no. 1. (Il ragazzo A raggiunge tutti i punti pari, il ragazzo B tutti quelli dispari).
- Vince la squadra che per prima raggiunge correttamente tutti i punti di controllo e ne riporta le sigle giuste sul testimonio.

Per aumentare il grado di difficoltà tecnico-orientistico si possono impiegare vari metodi:

- aggiungere contrassegni (punti di controllo) che non sono stampati sulla piantina della palestra
- posare attrezzi senza contrassegni al posto sbagliato o non posarli del tutto
- consegnare una sola piantina per squadra, che rimane sempre in mano all'allievo che aspetta di partire (raggiungere i punti a memoria).



Consigli e materiale

Contrassegni dei punti di controllo

- Agganciare pinze da C.O. agli attrezzi con uno spago
- Praticare un piccolo intaglio in resti di matite colorate per annodarvi attorno uno spago
- Attaccare ad una cordicella, con la carta gommata, alcuni resti di pastelli (Neocolor)

Testimoni

- disegnare testimoni separati su cartoncino o su strisce di carta
- utilizzare i testimoni Gioventù e Sport (form 30.60.279 dfi) con 16 caselle per i timbri

Consigli

- disegnare sulla piantina i punti di controllo posati sotto un attrezzo con una linea tratteggiata
- non piazzare attrezzi che arrivano solo all'altezza della testa o solo all'altezza dei ginocchi (pericolo di incidenti). Stanghe, sbarre sono da sistemare chiaramente sopra l'altezza della testa, o altrimenti ad un'altezza compresa fra pancia e petto. (Attenzione adattare le altezze a seconda dei partecipanti: bambini-giovani-adulti)
- Marcare tutti i punti sbagliati con lo stesso sistema, diverso da quelli utilizzato per i punti giusti. Il docente/monitore riconoscerà così molto in fretta i punti non timbrati correttamente.

Considerazioni finali

La corsa d'orientamento è una disciplina sportiva molto affascinante. Con forme di C.O.-gioco permettiamo ai ragazzi di avvicinarsi a questo sport e di fare le prime esperienze positive. Il passaggio dalla C.O. in palestra alla C.O. sul piazzale e nel cortile della scuola su su fino alla C.O. nel bosco offre molte altre possibilità di introdurre gradualmente i ragazzi alla difficile arte della lettura della cartina.
Naturalmente lo specialista di C.O. esercita e allena la lettura della cartina principalmente per le gare. Con esercizi come quelli descritti in questo contributo, il monitore di gruppi giovanili trasmette ai suoi ragazzi conoscenze che possono impiegare utilmente nella vita quotidiana (ad esempio a tenere correttamente il piano di una città).
Dovrebbero così essere lontani i tempi quando si confondeva il piano di una città con un modello di ricamo...

Hans Bürkli, in qualità di esperto G+S di C.O. è responsabile della formazione di C.O. nella Federazione svizzera di Ginnastica (FSG) ed è membro della commissione C.O. della SFSM.
Hans-Ulrich Mutti, Capodisciplina G+S di C.O.

Bibliografia raccomandata:

– L'istruzione della C.O.

Estratto dal manuale del monitore G+S di C.O.
Molte forme di introduzione alla C.O., con esempi a colori di cartine. 64 pagine A4. Ordinazione: SFSM, 2532 Macolin. No. di ordinazione 30.60.300 i.
Prezzo Fr. 6.-

– C.O. intorno all'edificio scolastico (OL auf dem Schulareal)

Introduzione allo sport della C.O. con molte idee e esempi di esercizi. 52 pagine A5. Ordinazione presso SOLV Materialstelle, Altlandbergstrasse 40, 8494 Bauma.
Prezzo Fr. 5.-

Gli orientisti della tua zona si prestano volentieri per consigliarti sul tema C.O. con bambini. ■