

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 11 (2009)

Heft: 2

Artikel: Orientarsi senza GPS

Autor: Di Cecco, Vincenzo / Maddalena, Enrico / Meta, Giuseppe

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001226>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Orientarsi senza GPS

Incentivare l'autonomia attraverso la padronanza di strumenti di navigazione, seguendo la progressione didattica «dal piccolo al grande spazio» e «dal territorio conosciuto all'ambiente sconosciuto». Un itinerario che arricchisce le lezioni di educazione fisica.

Vincenzo Di Cecco, Enrico Maddalena, Giuseppe Meta

La bussola è uno strumento di navigazione che può essere utilizzato in diversi modi, sia per orientare la mappa che per determinare la direzione di marcia. Per orientare la mappa, ad esempio, si posiziona la bussola sulla mappa, tenendo possibilmente l'ago in prossimità di un meridiano; in seguito, si ruotano insieme carta e bussola fino a che l'ago ed il meridiano siano paralleli e la punta rossa del primo sia rivolta verso il nord della carta.

Per determinare la direzione di marcia si può procedere nel modo seguente:

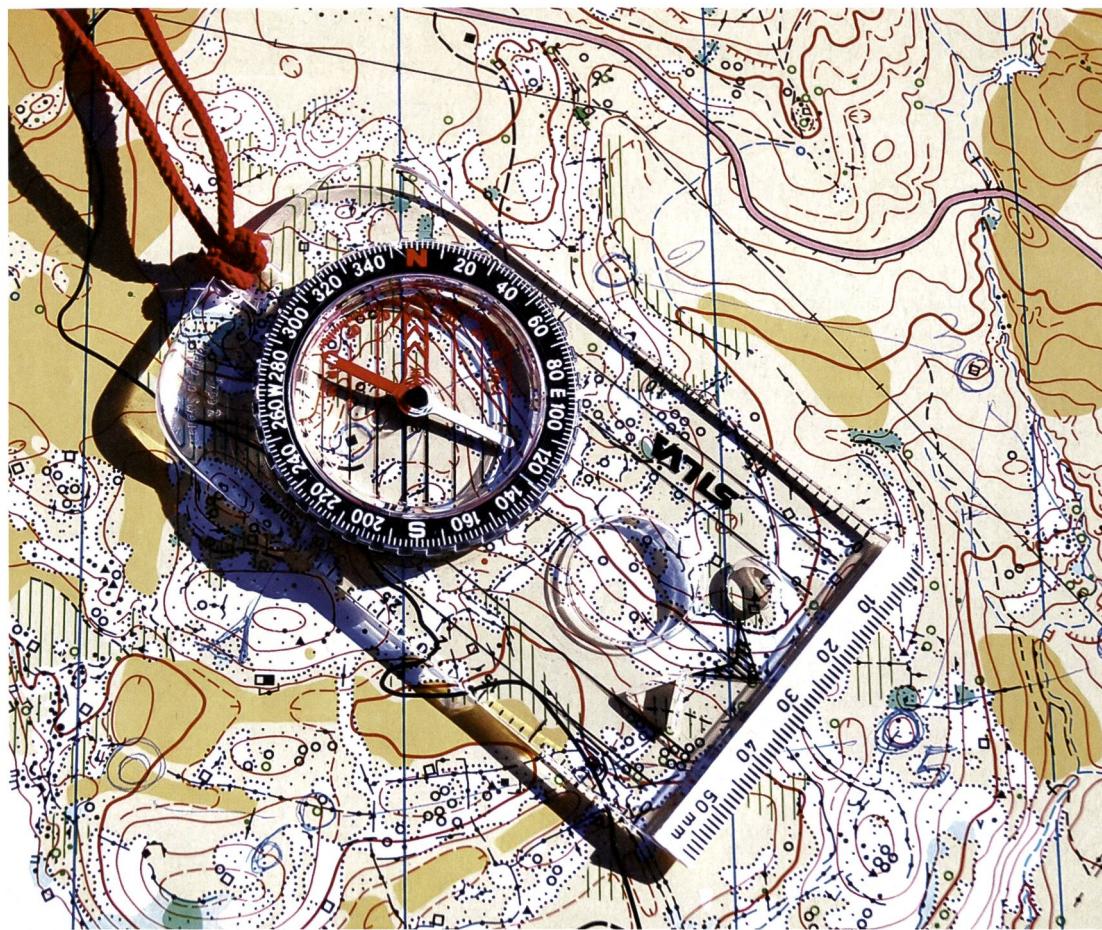
1. Si allinea uno dei lati lunghi della bussola con la direzione da seguire. La freccia di direzione deve essere rivolta verso la meta.
2. Si ruota la ghiera fino a che le linee meridiane incise sul fondo della capsula siano parallele ai meridiani della carta. La punta della freccia del nord deve essere rivolta verso il nord della carta (in queste due prime fasi, la bussola viene usata come semplice rapportatore e non ci si deve preoccupare della posizione dell'ago magnetico).

3. Si toglie la bussola dalla carta e la si impugna all'altezza del petto, tenendola lungo l'asse sagittale del corpo (secondo la direzione naturale di avanzamento).
4. Si ruota su se stessi, mantenendo questa posizione relativa corpo-bussola, fino a che l'ago si dispone sopra la freccia del nord, con la punta rossa verso la punta di questa freccia. A questo punto la freccia di direzione punta sulla direzione da prendere.

Scuola secondaria di 1° grado

Carta alla mano

Come? L'allievo parte con la carta della palestra/cortile/parco e deve seguire fedelmente il percorso segnalato sul terreno (p.es. in palestra seguire le linee del campo di pallacanestro) e mantenere costantemente la carta orientata cambiando impugnatura ad ogni cambio di direzione.



Perché? L'allievo percepisce che la carta rappresenta il territorio e che deve sempre essere ancorata ad essa e non alle nostre mani quindi senza seguire i cambi di direzione del corpo.

La freccia disorientata

Come? L'insegnante si munisce di otto fogli formato A/4 e disegna su ognuno una freccia e l'indicazione di una delle otto direzioni principali della rosa dei venti (N-S-E-W-NE-SE-NW-SW). L'insegnante predisponde il campo (palestra/cortile/parco) depositando casualmente sul terreno di gara i fogli preparati. Al via l'allievo deve, seguendo un percorso prestabilito e/o sequenza libera, utilizzare la bussola e orientare in modo corretto tutte le frecce. Ogni errore determina una penalizzazione sul tempo di gara.

→ N → SE → NW ...

Varianti: utilizzare dei fogli dove è disegnato l'ambiente del campo gara (per esempio la mappa del cortile) invece delle frecce.

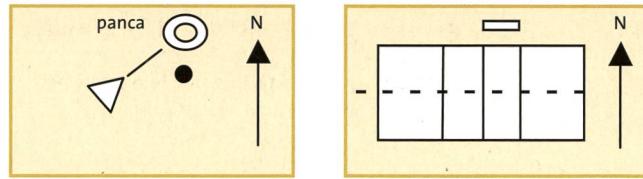
Perché? L'esercitazione si presenta come un approccio semplice e valido per la conoscenza dello strumento. Permette, infatti, di riportare nello spazio reale le indicazioni direzionali della bussola.

Individua l'attrezzo

Come? Sovrapporre alla mappa della palestra/cortile/parco un foglio trasparente. Aiutandosi con il disegno sottostante, individuare e segnare su quest'ultimo:

- freccia del Nord e meridiani
- punto di partenza (triangolo) corrispondente alla posizione della mappa
- punto di arrivo (due cerchi concentrici) corrispondente alla posizione di un attrezzo o oggetto

- linea di allineamento tra la partenza e l'arrivo. Chiedere all'allievo di utilizzare la bussola e di individuare su quale punto della linea mediana, segnalata sul campo gara (tratteggiata nella mappa), bisogna posizionarsi per aver corrispondenza tra l'allineamento del disegno e quello reale (posizionarsi all'intersezione della linea mediana con la congiungente partenza-arrivo)



Perché? L'esercizio permette di rapportare la propria posizione a quella degli elementi e quindi di valutare la variabilità dinamica dei rapporti.

Scuola secondaria di 1° grado

Conoscenze: conoscere alcuni tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

Abilità: sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in alcuni ambienti naturali.



Il n. 1 nei pavimenti sportivi indoor

I pavimenti sportivi indoor con il marchio Floortec, denominati Gym, Multi, Swing e VarioFloor, soddisfano da un decennio le esigenze di ogni disciplina sportiva e di ogni cliente.

Gli sportivi e i proprietari di impianti sportivi apprezzano il comfort sia dei pavimenti a strati in poliuretano sia di quelli in parquet. Essi offrono una buona protezione in caso di caduta, sono molto resistenti e richiedono un minimo di manutenzione.

SALUTE

SPORT

GIOCO

**FLOOR
TEC**

Floortec SA, Kriens

Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

Floortec SA, Mühlethurnen

Bächelmatte 4, 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

Floortec SA, Aarburg

Christelirain 2, 4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

www.floortec.ch

Il vostro fabbricante di Slackline

Slacklines

per i più valorosi

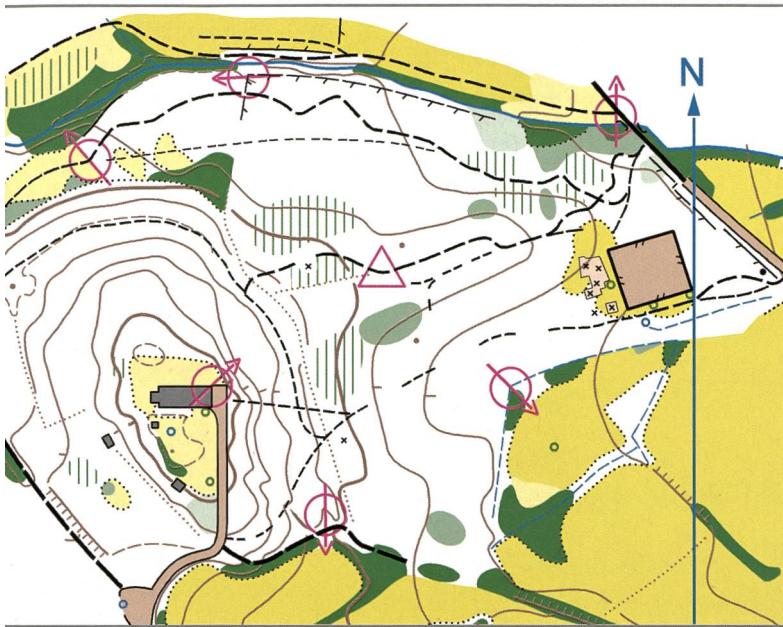
ZURRfix AG
Slacklines
6210 Sursee
Tel. 041 925 77 88
Fax 041 925 77 89
schweiz@zurfix.ch
www.slacklines.li

Una rivista per te

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

www.mobile-sport.ch



Esempio di cartina con i cerchietti barrati da una freccia che indicano una delle otto direzioni principali della rosa dei venti.

progressivo	numero passi	direzione	lettera su etichetta
1	10	12°	S
2	13	27°	P
3	8	85°	O
4	11	118°	R
5	19	187°	T
6			
7			

Esempio di tabella con la parola composta dalle lettere trovate sulle etichette.

La tabella direzionale

Come? Sulla pianta della palestra/cortile/parco individuare la direzione di tutti gli oggetti segnalati in una tabella (vedi esempio qui sotto) rispetto a un punto-origine segnalato in carta e sul terreno.

Perché? L'uso statico della bussola permette di acquisire esperienza nella determinazione di elementi posti ad una certa distanza e di poterli individuare facilmente nella mappa (p.es. una vetta, una sella).

Elemento	Direzione in gradi
Spalliera	
Sostegno rete	
Porta calcio a 5	
Angolo est campo pallavolo	
...	

Vincenzo Di Cecco, Enrico Maddalena e Giuseppe Meta sono docenti presso la Facoltà di scienze motorie dell'Università di L'Aquila.

Scuola secondaria di 2° grado

La bacchetta

Come? Predisporre a raggiara, intorno al punto di partenza (triangolino), una serie di punti di controllo sia sulla carta (cerchietti rossi) che sul campo di gara (lanterne). Posizionare sul terreno, sotto ogni lanterna, una bacchetta (lunghezza di almeno 30 cm) con una estremità dipinta di rosso che indica a mo' di ago della bussola una delle otto direzioni della rosa dei venti (le quattro principali e le quattro intermedie). L'allievo, dopo aver raggiunto ogni punto di controllo, deve barrare il cerchietto corrispondente al punto di controllo con una freccia che indica la direzione ed il verso dell'estremità dipinta di rosso della bacchetta posizionata a terra.

Perché? L'esercitazione permette di familiarizzare con la bussola perché non solo bisogna utilizzarla per raggiungere il punto di controllo ma serve anche per individuare (eventualmente trovandosi in un contesto non conosciuto) l'esatta direzione indicata dalle bacchette.

Il campo etichettato

Come? Preparare una serie di etichette adesive scrivendo in ognuna una lettera dell'alfabeto. Predisporre il campo di gara (palestra/cortile/parco) applicando le etichette adesive sul pavimento o sugli oggetti presenti. L'insegnante elabora un percorso compilando una tabella dove si riportano il n. dei passi e la direzione da seguire per la formazione della parola che si ottiene seguendo esattamente le indicazioni e leggendo le lettere che trova nella sequenza delle etichette e (vedi esempio in alto a destra).

Perché? L'esercizio è particolarmente indicato per l'attività interdisciplinare in quanto prevede l'uso di gradi (geometria). Obbliga a un orientamento fine indispensabile per poter raggiungere senza errori l'etichetta richiesta.

Biennio

Conoscenze: conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.

Abilità: sapersi esprimere ed orientare in diverse attività in ambiente naturale.

Triennio

Conoscenze: conoscere i diversi tipi di attività motorie e sportiva in ambiente naturale.

Abilità: sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

DVD – Allenamento tecnico con preparazione mentale nella corsa d'orientamento

- membri mobileclub Fr.16.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione
- non membri Fr. 20.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione

L'offerta è valida sino al 31 maggio 2009.

Vistawell – Mobilo

Art. 5366.02

- membri mobileclub Fr.36.75 invece di Fr.49.– (IVA inclusa) + Fr. 9.– di spese di spedizione
- non membri Fr.41.65 (IVA inclusa) + Fr. 9.– di spese di spedizione

Borsa «mobile» – Offerta limitata

- membri mobileclub Fr.88.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione
- non membri Fr.108.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione

Abbonamento «mobile»

- Desidero un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr.42.– / Italia: € 36.–)
- Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr.15.– / € 14.–)

Cognome, Nome

Indirizzo

CAP/Locality

Telefono

E-mail

Data e firma

Da inviare per posta o per fax a:
Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin
Fax: +41(0)323276478
www.mobile-sport.ch



DVD – Allenamento tecnico con preparazione mentale nella corsa d'orientamento

Questo filmato mostra come strutturare e realizzare un allenamento tecnico basato sul mentale nella corsa d'orientamento, fornendo un'idea della progressione che si potrebbe ottenere con un programma in tre fasi e ponendo l'accento su diversi punti che aiutano a visualizzare meglio il processo. Uno strumento ideale in ambito di formazione e perfezionamento degli allenatori. Questo DVD della durata di 13 minuti è apparso nel 1998 ed è disponibile in francese e in tedesco.

Ordinazioni: utilizzare il tagliando qui a lato.



Vistawell – Mobilo

Su una gamba, seduti, o in ginocchio, Mobilo è l'oggetto che vi aiuterà a muovervi tutti i giorni nella posizione in cui più vi sentite a vostro agio. Approfittate subito dell'offerta riservata ai lettori di «mobile».

Ordinazioni: utilizzare il tagliando qui a lato. Della fornitura e della fatturazione si occupa la ditta Vistawell SA, 2014 Bôle tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87 e-mail: office@vistawell.ch www.vistawell.ch



Borsa «mobile» – Bella, sportiva, alla moda

Il disegno originale, i colori glamour, la capienza importante (35 x 34 x 12 cm), sufficiente per riporre un computer portatile di 17", e la struttura resistente, vi spingeranno quasi senza accorgervene ad utilizzare questa borsa quotidianamente e per qualsiasi tipo di attività. Lo stock si sta esaurendo. Non perdete questa occasione per acquistare questo oggetto di culto a prezzi vantaggiosi.

Ordinazioni: utilizzare il tagliando qui a lato.