

## **“SCUOLA ATTIVA JUNIOR”**

### **Programma tecnico**

L'Orienteering è uno sport divertente caratterizzato da molteplici componenti educative. Grazie all'Orienteering i ragazzi hanno la possibilità di esercitare e stimolare il ragionamento creativo, valorizzare la motricità come elemento essenziale dello sviluppo della persona, sviluppare la collaborazione, la fiducia e la relazione con i pari e sviluppare attraverso il gioco una maggiore educazione ambientale e conoscenza del territorio. Queste sono solo alcune delle tematiche che possono essere sviluppate in modo efficace ed approfondito, facendo dell'Orienteering uno sport altamente educativo e formativo per lo sviluppo della socializzazione. Uno dei vantaggi dell'Orienteering proposto a scuola, consiste nel fatto che non vengono richieste doti fisiche particolari: le abilità coinvolte sono prevalentemente di ragionamento creativo e capacità relazionale e non di coraggio, forza e doti atletiche o sportive e gli esercizi proposti sono sempre alla portata di tutti i partecipanti.

E' possibile prevedere, secondo la disponibilità ed in accordo con il Tecnico, anche **percorsi di Trail-O** per gli alunni diversamente abili che, inseriti in piccoli gruppi, potranno anche loro partecipare alle attività previste migliorando l'aspetto dell'integrazione con i compagni di classe.

Dal punto di vista educativo i risultati attesi nell'ambito di riferimento sono:

- miglioramento degli schemi motori di base (correre, saltare, afferrare);
- sviluppo delle capacità condizionali e coordinative;
- 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;
- sviluppo delle capacità pratiche, fisiche e tecniche relative alla disciplina.

### **PROPOSTA**

**Settimane di sport:** 2 ore totali in orario curriculare per ogni classe iscritta al progetto con attività frontali con gli alunni presso i locali della scuola (aula, palestra, cortile o giardino) e in affiancamento all'insegnante di Educazione fisica.

**Obiettivo:** conoscere lo sport dell'Orienteering.

**Contenuti:** introduzione all'Orienteering.

- La scala e la simbologia cartografica; giochi di memorizzazione della simbologia (staffette simboli e colori).

- Dalla visione prospettica alla visione nadirale: simulazione e giochi con oggetti comuni e in spazi scolastici.
- La lettura e l'orientamento della mappa: il filo di Arianna, labirinti, giochi "stella" e "farfalla".

**Pomeriggi sportivi:** 1 o 2 pomeriggi a settimana per un massimo di 40 ore totali per ciascuna scuola associata, dedicati ad attività sportiva specifica nella palestra scolastica, all'aperto o in altre strutture sportive idonee.

**Obiettivo:** praticare e approfondire quanto proposto durante le Settimane di sport.

**Contenuti:** approfondimenti.

- La bussola; l'azimut: la "stella" e la "farfalla" cieca.
- La direzione di marcia: sistema 1,2, e 3; muoversi su percorsi geometrici.
- La rappresentazione orografica/altimetrica sulla mappa di Orienteering: simulazioni e giochi sulle isoipse.
- Passeggiata guidata: lettura/descrizione delle tratte; false lanterne.
- Regolamento e casistica di gara: giochi e varie tipologie di gara.
- Il tracciato di gara: pre-visualizzazione e memorizzazione di semplici tracciati.
- Organizzazione e gestione di una gara per familiari e per classi parallele.

Le **linee guida della progressione** sopra descritta vedranno proporre attività e giochi stimolanti che, seguendo un percorso dalle difficoltà graduali, utilizzano dapprima spazi limitati e familiari per poi passare a spazi sempre più ampi e sconosciuti. Gli esercizi proposti nella struttura scolastica partiranno dalla palestra per poi confluire nel cortile o giardino della scuola. Infine, si potrà passare nel parco pubblico o in altra struttura sportiva idonea.

Nell'Orienteering il solo "partecipare" è fonte di soddisfazione per tutti i concorrenti che concludono il percorso e che hanno saputo rispondere in modo appropriato ai problemi e alle difficoltà che la prova ha loro riservato:

- dove sono? Individuo il mio punto di partenza sulla carta;
- dove devo andare? Individuo sulla carta il punto da raggiungere;
- come faccio? Scelgo in autonomia e liberamente il percorso che intendo fare sulla carta e cerco di applicarlo concretamente alla realtà;
- ogni punto raggiunto sostiene e conferma all'alunno/a la correttezza dell'analisi fatta e la validità delle scelte adottate: rinforzo positivo;

- ogni punto non raggiunto obbliga l'alunno/a ad una verifica e ad un'analisi delle scelte fatte, costringendo a rivederle utilizzando altre informazioni e conoscenze;
- l'aver male interpretato la carta, l'aver riconosciuto un proprio errore di valutazione e l'averne posto rimedio è di per sé un importante vissuto.

Nel corso degli interventi dei tecnici FISO, i ragazzi avranno possibilità di mettere in pratica, raggiungere e consolidare molteplici nuove esperienze, capacità e competenze. Tra cui:

1. capacità condizionali: resistenza, velocità, forza;
2. mobilità articolare, nella sua forma dinamica;
3. capacità coordinative generali: apprendimento e controllo motorio, capacità di adattamento e trasformazione motoria;
4. capacità coordinative speciali: destrezza, orientamento, equilibrio, ritmo, strutturazione spazio-temporale, oculo-segmentaria;
5. capacità psicologiche: concentrazione, tenacia, capacità decisionale, controllo emozionale, motivazione;
6. capacità tecniche specifiche dell'Orienteering: capacità di lettura e interpretazione della carta, capacità di progettazione e memorizzazione, capacità di eseguire il progetto.

**KIT Scuola:** un set di 10 lanterne 15x15 cm + 10 punzoni.

**NOTA.** Si precisa che l'applicazione della progressione sopra descritta è in funzione della disponibilità di strutture scolastiche e spazi idonei ma anche del numero di ore rese disponibili dalla scuola per gli interventi dei tecnici. Per tale motivo, i tecnici federali avranno facoltà di declinare il programma proposto per adattarlo alle diverse situazioni.