

Introduzione alla corsa d'orientamento, Lezione 10

C.O. con rete di punti

8 - 10

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥ 60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> semplice x medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	numero ideale di bambini per ogni monitore [5 - 12]
Luogo del corso	piazzale scolastico
Sicurezza	definire chiaramente i confini → non attraversare strade!

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento


- insegnare a leggere la carta giocando
- conoscere l'ambiente competitivo

Materiale

- 12-16 punti da C.O.: lanterne con pinze o consigliato, unità di controllo Sportident. Il set Sportident con la stampantina può essere noleggiato da una società di C.O. della regione. Per indirizzi vedi: www.scool.ch → Contatti
- per ogni bambino una cartina scolastica con rete di punti
- testimone della C.O. rete di punti
- pennarelli
- cronometro
- per ogni coppia una carta scolastica-puzzle

Esempi di materiale

Testimone C.O. rete di punti

				C.O. rete di punti			
31	32	33	34	35	36	37	38
39	40	41	42	43	44	45	46






Note/preparazione

- Posare i punti in modo ben visibile.
- Si può trovare il materiale didattico su www.swiss-orientering.ch → G+S → G+S-Kids C.O → Lezioni d'introduzione → Materiale didattico..(J+S → J+S-Kids OL → Einführungslektionen → Unterrichtsmaterial)

Contenuti






INTRODUZIONE

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale					
10'	Caccia alla lepre	Il monitor corre sul piazzale scolastico. Tutti i bambini lo rincorrono controllando bene dove si trovano. Quando lui si ferma, dice un numero di un punto. Tutti i bambini devono andare il più velocemente possibile al punto chiamato.	12-16 punti da C.O.; carta scolastica con rete di punti disegnata					






PARTE PRINCIPALE

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale					
20'	Staffetta C.O. rete di punti	Squadre composte da due bambini. La carta con la rete di punti resta alla partenza. Un bambino della coppia memorizza un punto, va e timbra. Quando torna passa il testimone al compagno, che memorizza un altro punto e va e timbra. Riparte poi il primo bambino. Si cambia sempre fino a quando la squadra ha trovato tutti i punti. Per non sbagliare quando tornano i bambini possono cancellare i punti già fatti.	punti; una carta scolastica con rete di punti disegnata e un testimone per ogni coppia; pennarelli					
15'	C.O. sul piazzale scolastico	Si uniscono 6-8 punti della rete di punti già disegnata. Ogni bambino corre sul proprio percorso, si cronometra il tempo. Si possono offrire più percorsi, in modo che non tutti siano sullo stesso percorso contemporaneamente.	punti; carta scolastica con rete di punti disegnata; testimoni; pennarelli; cronometro; ev. materiale SportIdent					






RITORNO ALLA CALMA

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale					
5'	Staffetta puzzle	Staffetta a coppie: quale gruppo riesce a ricomporre più velocemente la carta?	una carta scolastica tagliata					
10'	Ritirare i punti	Ogni bambino ritira il punto assegnato, dopo averlo memorizzato.	carta scolastica con rete di punti					

Spiegazioni

Caratteristiche dell'attività fisica

	Stimolare il sistema cardiovascolare
	Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità
	Rafforzare le ossa
	Mantenere e migliorare la mobilità articolare
	Migliorare la coordinazione

Importanza

0	per niente
1	poco
2	mediamente
3	molto
4	moltissimo