

Corso di aggiornamento professionale per tutto il personale scolastico

TRACCE in LIBERTÀ

Maggio 2016 - LUCOLI (AQ) CAMPO FELICE

Orienteering: sport e natura

Proposta didattico-formativa

ORIENTEERING

LO SPORT E LA NATURA

Premessa

Lo Sport Orientamento è un'attività sportiva organizzata a livello nazionale dalla FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento), riconosciuta del CONI e aderente alla IOF (International Orienteering Federation). Sono ormai 78 le Nazioni che a livello mondiale sviluppano attività federali agonistiche e amatoriali.

Lo CSEN, nell'ambito delle proposte nazionali di formazione e aggiornamento intende offrire l'opportunità di apprendere o approfondire le nozioni e elementi di base dell'Orienteering.

Il corso di aggiornamento è riservato a tutto il personale docente delle scuole di ogni ordine e grado e ai Dirigenti Scolastici.

Indicazioni

Luogo e data: Lucoli (AQ.) Campo Felice dal 26 al 29 maggio 2016

Sistemazione logistica: Hotel Tuttosport Lucoli (AQ.)

Costi: €. 182,00 comprensivi d'iscrizione lezioni pratiche e teoriche, materiale didattico (bussola e cartine), pensione completa dalla cena di giovedì 26 al pranzo di domenica 29

Totale ore di aggiornamento: 24

Numero minimo per l'attivazione del corso: 25

Tutte le lezioni saranno tenute da tecnici federali

La disciplina sportiva

L'orienteering, come correntemente viene chiamato, è uno sport nato nei Paesi Scandinavi e trova la sua somma espressione nel bosco, nell'ambiente naturale, anche se negli ultimi anni ha ampliato i propri spazi anche alle gare cittadine. Richiede un grande connubio tra l'impegno fisico e mentale. Infatti, in gara,



l'orientista evoluto affronta circa 80 min. di corsa su tutti i tipi di terreno e un'attività intellettuale legata alla lettura tecnica della mappa per determinare le giuste scelte di percorso.

Il MIUR e la Scuola italiana hanno riconosciuto a questa disciplina sportiva una grande valenza educativa e formativa legata essenzialmente allo strumento caratterizzante l'attività: la mappa, la carta che trasforma qualsiasi territorio in un impianto sportivo e in uno strumento didattico pluri e multidisciplinare.

Info

FISO ABRUZZO
328 6084470 vincenzodicco@gmail.com
<http://www.fisoabruzzo.com/>

CSEN Nazionale
via Luigi Bodio 57 - 00191 ROMA
06 3294807 info@cSEN.it <http://www.cSEN.it/>

La finalità

Il corso prevede come tema: “La conoscenza e la pratica dell’Orienteering come attività lucico-motoria e sportiva” e gli obiettivi sono:

- Trasmettere competenze tecniche e didattiche sulle 4 specialità federali (corsa, sci, MTB e Trail).
- Presentare e sperimentare metodologie trasferibili in ambito pluridisciplinare e multidisciplinari.
- Fornire strumenti per vivere in sicurezza rispettando l'ambiente montano.
- Far conoscere una nuova attività motoria da utilizzare quale strumento per la crescita e l'integrazione anche di coloro diversamente abili.
- L'avviamento e la pratica di un'attività sportiva accessibile a qualsiasi età (sport per tutti) e proiettata al benessere psico-fisico (attività fisica permanente)
- Formare figure tecniche regionali/nazionali per l'accesso agli esami di qualifica nell'ambito di corsi federali.

Contenuti

- Orienteering come sport (CO, MTB-O, SCI-O, TRAIL-O)
- Cartografia (simbologia, planimetria e altimetria)
- Forme di gioco orienteering (in aula, in palestra, nel parco cittadino)
- Tecniche di orientamento (linee conduttrici e linee d'arresto, scelte di percorso, deviazione controllata, orientamento fine e grossolano, punto d'attacco, corsa sull'ago)
- Uso della bussola (orientamento cartografico, azimut)
- La lettura delle isoipse (curve di livello)
- Orienteering di precisione (TRAIL-O)
- Organizzazione di gare scolastiche e federali (Campionati Studenteschi e competizioni federali)
- Associazionismo sportivo
- Cenni di tracciamento di percorsi scolastici e federali
- Il progetto “orienteering” nell’ambito dell’autonomia scolastica.
- La portata educativa dell’orienteering e il suo valore interdisciplinare nella scuola
- Attività didattiche legate all’orienteering (centri storici a tema, percorsi naturalistici, percorsi turistici, ecc.)



Programma

giorno	ora	attività	tipologia
1. giorno	Ore 14:00	Accredito partecipanti	-
	15:00	Saluto e presentazione	-
	16:00	Orienteering: le caratteristiche tecniche	teoria
	17:00	La didattica	teoria
	18:00	Il gioco orienteering	pratica
	20:00	cena	-
2. giorno	Ore 9:00	Passeggiata in carta	pratica
	11:00	La mappa: planimetria	teoria
	13:00	Pranzo	-
	15:00	Filo di Arianna nel bosco,	pratica
	18:00	La bussola, l'azimut e la direzione di marcia	teoria
3. giorno	Ore 9:00	La stella cieca	pratica
	11:00	La mappa: altimetria	teoria
	13:00	Pranzo	-
	15:00	Le isoipse sul terreno	pratica
	17:00	La gara: casistica e regolamenti	teoria
4. giorno	Ore 9:00	La gara nel bosco	pratica
	11:00	Il tracciamento	pratica
	12:00	Interdisciplinarietà e valenza educativa	teoria
	13:00	Pranzo	-
	14:00	Consegna attestati	-