

Introduzione alla corsa d'orientamento, Lezione 04

C.O. timbro-sprint

5 - 7

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥ 60 minuti
Livello	X semplice <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	5 - 7 anni
Grandezza del gruppo	5-10 bambini per ogni monitore
Luogo del corso	piazzale scolastico, parco giochi, parco cittadino, bosco con buona visibilità (ev. delimitare con nastro o bandierine)
Sicurezza	definire chiaramente i confini → non attraversare strade!

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- capacità di muoversi in ambienti *campestri*
- migliorare resistenza
- conoscere l'ambiente competitivo

Materiale

- 12 punti
- cronometro
- un testimone vuoto con 12 caselle per ogni bambino
- testimoni di riserva in numero sufficiente
- per ogni gruppo almeno 1 testimone con i numeri stampati da 1 a 12
- piccoli premi per la staffetta

Esempi di materiale

Testimone

						Timbro-sprint					
1	2	3	4	5	6						
7	8	9	10	11	12						

Testimone staffetta timbro-sprint

						Staffetta Timbro-sprint					
1	2	3	4	5	6						
7	8	9	10	11	12						

Note/preparazione

- Posare i punti in modo ben visibile.
- I punti possono essere anche semplici fogli preparati appositamente messi in mappette di plastica o lanterne con pinze. Al posto di pinze si possono usare pure colori o neocolor. Istruzioni su www.swiss-orientering.ch → G+S → G+S-Kids → *Materiale didattico supplementare*. (J+S → J+S-Kids → *zusätzliches Unterrichtsmaterial*)
- 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*)
- Se si lavora con bambini tra 5 e 7 anni, usare unicamente i numeri da 1 a 12.
- Procurarsi alcuni premi "intelligenti", per es. frutta secca.

Contenuti
INTRODUZIONE

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale						
10'	Percorso ad ostacoli sul piazzale scolastico	Tutti corrono sul percorso ad ostacoli, uno dietro l'altro; cambiare ogni tanto chi sta davanti .	ostacoli pre-esistenti, es. sfruttare parco giochi o boschetto						

PARTE PRINCIPALE

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale						
10'	Prendersi con punti	In un prato sono piazzati dei punti. 1-3 bambini prendono gli altri. Chi è preso , scambia il ruolo con il compagno. Chi tocca un punto, è salvo, non può essere preso. Se al punto arriva un altro bambino, il primo deve lasciare il posto.							
15'	Timbro-sprint	Si piazzano i punti in ordine sparso in un prato Competizione: chi è il più veloce a timbrare tutti i punti? Forma della competizione: gara individuale con partenza in massa. Variante: timbrare i punti in ordine crescente (1-12) o decrescente (12-1).	un testimone per bambino						
15'	Staffetta timbro-sprint	Posare i punti in cerchio attorno ad un centro (partenza). Formare delle coppie. Ogni gruppo riceve un testimone. Dopo la partenza in massa il primo bambino timbra un punto e torna alla partenza, consegna il testimone al compagno, che timbra il prossimo punto. Si alternano fino a quando hanno preso tutti i punti.	un testimone per gruppo con l'ordine prestabilito (l'ordine deve essere diverso per ogni gruppo)						

RITORNO ALLA CALMA

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale						
5'	Premiazione della staffetta timbro-sprint		piccoli premi						
5'	Ritirare i 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