

Introduzione alla corsa d'orientamento, Lezione 08

C.O. labirinto

8 - 10

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥ 60 minuti
 Livello semplice medio impegnativo
 Età consigliata 8 - 10 anni
 Grandezza del gruppo numero ideale di bambini per ogni monitore [5 - 12]
 Luogo del corso piazzale scolastico, palestra, bosco, prato
 Sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- orientamento spaziale
- memorizzare
- orientare la carta guardando i dintorni, il terreno

Materiale

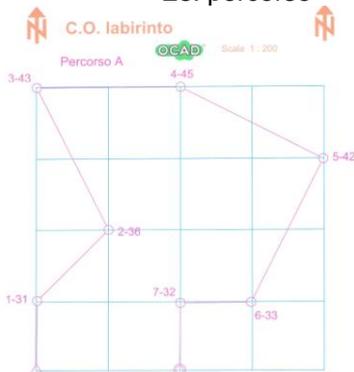
- 16 punti con pinze
- testimoni vuoti con 16-24 caselle
- carte labirinto con percorsi
- 4 scatole
- testimoni con soluzioni per ogni percorso
- pennarelli

Esempi di materiale

Rete di punti



Es. percorso



Testimone, esempio

				C.O. labirinto			
1	2	3	4	5	6	7	8

Note/preparazione

- 16 punti con pinze, posati in un quadrato e distanti in modo uguale.
- I percorsi A-D sono più semplici, perché sul testimone è indicato il numero di controllo.
- 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						
5'	Forme di slalom	Lavoro a coppie con cambio di ruolo. Il bambino A percorre uno slalom a piacimento attorno ai punti, il bambino B segue, poi si cambia.	16 punti						
10'	Staffetta timbro-sprint	A coppie: alternativamente si timbrano su un testimone 4 punti disposti in una fila uno dietro l'altro. Si continua fino a quando il testimone è pieno.	16 punti; testimoni con 16-24 caselle						

PARTE PRINCIPALE

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale						
10'	Percorsi del labirinto	Percorrere assieme un percorso e dopo ogni punto orientare la carta.	16 punti; carte del labirinto						
20'	Percorrere i diversi percorsi del labirinto e timbrare i punti	Alla partenza di ogni percorso del labirinto c'è una scatola con: le carte del labirinto, testimoni vuoti e testimoni con le soluzioni. Ogni bambino percorre tutti i percorsi in modo autonomo e all'arrivo controlla i timbri con l'aiuto della testimoni di controllo.	16 punti; 4 scatole; 4x2 carte del labirinto; testimoni vuoti; testimoni con soluzioni						
10'	Disegnare dei propri percorsi del labirinto	A coppie: su una carta del labirinto vuota disegnare un percorso a piacimento. Il compagno fa la stessa cosa. Dopo si percorrono il percorso disegnati dal compagno.	16 punti; per ogni bambino una carta del labirinto vuota; pennarelli						

RITORNO ALLA CALMA

Punti salienti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale						
10'	Orientarsi nello spazio	Coppie che si alternano: Il bambino A timbra 4 punti qualsiasi; il bambino B lo osserva stando alla partenza. Dopo il bambino B deve timbrare i 4 punti che ha scelto il bambino A. Alla fine si controllano i timbri.	16 punti; testimoni di controllo						
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