

Introduzione alla corsa d'orientamento, Lezione 09

## C.O. stella o farfalla

# 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, parco giochi, parco cittadino, pezzo di bosco dove è possibile la supervisione dei bambini |
| Sicurezza            | Segnalare o sbarrare eventuali pericoli!  |

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento


- saper trovare punti semplici

### Materiale

- lanterne con pinze o consigliate 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](http://www.scool.ch) → Contatti
- carta dell'area scelta per la lezione
- testimoni vuoti (calcolarne alcuni in più)
- 3 - 4 pinze da C.O.
- premi "intelligenti", come per es. frutta secca
- palline da tennis o di altro tipo per l'esterno

Esempi di materiale

Testimone C.O. stella

|   |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|
|  |    |    |    |    |    |    |    | C.O. stella |    |    |    |    |    |    |    |
| 31  | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39          | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
|   |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |

Testimone C.O. farfalla

|   |    |    |    |    |    |                                       |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
|  |    |    |    |    |    | C.O. farfalla<br>(staffetta a coppie) |    |    |    |    |    |
| 31  | 32 | 33 | 31 | 32 | 33 | 41                                    | 42 | 43 | 41 | 42 | 43 |
|   |    |    |    |    |    |                                       |    |    |    |    |    |

### Note/preparazione

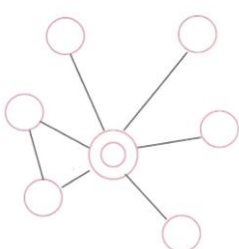
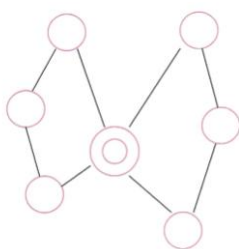
- Preparare le carte per la C.O. stella prima: per ogni monitore una rete di punti, per ogni punto almeno 2-3 carte.
- Preparare le carte per la C.O. farfalla prima: per ogni coppia una carta con l'ala della farfalla di destra e una con quella di sinistra.
- Preparare i testimoni per la C.O. farfalla, se non è già prestampato sulla carta o se non si lavora con le unità SportIdent.
- Posare i punti in modo ben visibile.
- Si può trovare il materiale didattico su [www.swiss-orientering.ch](http://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

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione/Disegno   | Materiale                                | Punti salienti |  |  |  |  |
|--------|------------------------|--|--|----------------|--|--|--|--|
|        |                        |  |  |                |  |  |  |  |
| 10'    | Prendersi con le pinze | Delimitare un'area per giocare a prendersi. Chi prende riceve una pinza e cerca in un tempo determinato, per es. 2', di prendere più concorrenti possibili. Se prende un bambino, timbra sul testimone con la pinza. A tempo scaduto si cambia. Alla fine tutti i bambini hanno potuto prendere gli altri. Vince chi ha meno timbri sul testimone. | un testimone per ogni bambino, 3-4 pinze |                |  |  |  |  |

### PARTE PRINCIPALE






| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione/Disegno  | Materiale  | Punti salienti |  |  |  |  |
|--------|---|---|--|----------------|--|--|--|--|
|        |   |   |  |                |  |  |  |  |
| 15'    | C.O. stella<br><br>Schizzo C.O. stella<br>      | I bambini ricevono dal monitori un punto, che devono trovare e timbrare. Dopo ogni punto i bambini tornano alla partenza e ricevono un altro punto da cercare. Se il livello tra i bambini è differente si possono mandare a cercare punti più facili o più difficili o addirittura due punti per volta.  | punti;<br>testimoni;<br>carte scolastiche con punti già disegnati  |                |  |  |  |  |
| 25'    | C.O. farfalla<br><br>Schizzo C.O. farfalla<br> | Staffetta: a coppie<br>Ogni coppia decide chi parte per primo. Partenza in massa: tutti i primi concorrenti percorrono la loro ala della farfalla come indicato sul testimone. Visto che ci sono due ali, non tutti i bambini partono sullo stesso percorso. Quando il primo bambino torna, passa il suo testimone e la sua carta al compagno, che percorre la stessa ala. Quando torna passa tutto il materiale nuovamente al suo compagno che percorrerà la seconda ala. Poi ci sarà l'ultimo cambio. | punti;<br>testimoni pronti;<br>carte scolastiche con percorsi della farfalla già disegnati ;<br>ev. materiale SportIdent |                |  |  |  |  |

### RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione/Disegno        | Materiale                             | Punti salienti |  |  |  |  |
|--------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------------|----------------|--|--|--|--|
|        |                      |                               |                                       |                |  |  |  |  |
| 10'    | Ritirare i punti     | Ogni bambino ritira un punto. | carte scolastiche con punti disegnati |                |  |  |  |  |

### 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 |