

GIOCO CORSA D'ORIENTAMENTO

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE (in classe)

Costruisco la mappa del banco	15'
Costruisco la mappa della classe	15'
Imparo a orientare la mappa	10'
Stabilisco un percorso e mi muovo seguendolo	20'

SECONDA LEZIONE (mappa della palestra già pronta)

Leggo e oriento la mappa della palestra	10'
Mi oriento sulle linee del campo (2 modalità)	30'
Giochi di corsa:	
Corro e ritrovo la mia fila	10'
Corro e riposo	10'

TERZA LEZIONE

Gioco di corsa: Corro in un punto stabilito	10'
Mi muovo orientandomi e cerco punti stabiliti	20'
Ripeto con la combinazione a gruppi	10'
Orienteering alla corda	20'

QUARTA LEZIONE

Gioco di corsa: Corro, staziono e corro	10'
Mi muovo orientandomi e cercando punti senza nessun ordine.	15'
Ripeto anche cercando i punti con un ordine stabilito	15'
Score Orienteering	20'

QUINTA LEZIONE

Gioco di corsa: Corro stazione e corro (versione 2)	10'
Orienteering a sequenza obbligata 1	15'
Orienteering a sequenza obbligata 2	15'
Orienteering a stella.	20'

GIOCO CORSA D'ORIENTAMENTO

COSTRUISCO E LEGGO UNA MAPPA

- In classe: su un foglio di carta far disegnare i contorni di 4/5 oggetti geometrici e poi disporre gli oggetti sul banco in modo che disegno e oggetti abbiano la stessa direzione
- In classe: La mappa del banco – Sistemare sul banco vari oggetti e quindi ridisegnarli sul foglio, seguendo alcune importanti indicazioni: 1. Vedere gli oggetti dall'alto, "come se fossi un uccello in volo"; 2. Disegnare prima l'oggetto al centro, quindi quelli a dx e poi quelli a sx.
- In palestra: disporre su un cartellone, alcuni piccoli attrezzi e quindi farli ridisegnare su un foglio.
- In palestra: disporre alcuni grandi attrezzi sul pavimento e riportare la loro disposizione su un foglio
- In classe: disegnare la mappa della classe, indicando solo le cose fondamentali (banchi, cattedra, armadio)

ORIENTO LA MAPPA

- Dopo aver disegnato la mappa della classe o della palestra, indicare su di essa alcuni punti da raggiungere e far spostare i bambini seguendo le indicazioni per orientare la mappa:
- **1.** il punto di partenza viene indicato da un TRIANGOLO, quello di arrivo da un DOPPIO CERCHIO; se i due punti coincidono il triangolo sarà circoscritto dal doppio cerchio
- **2.** orientare la mappa (magari posizionandola a terra) e disporsi di fronte ad essa di fronte al punto di partenza
- **3.** disegnare sull'unghia del pollice di ogni bambino una freccia che posizionata sul punto di partenza della mappa (IO SONO QUI!) aiuti il bambino a capire quale direzione seguire
- **4.** seguire la direzione indicata fino al punto da raggiungere
- **5.** raggiunto il punto, determinare la nuova direzione da prendere e quindi girare attorno alla mappa, fino a trovarsi di fronte alla nuova direzione da seguire.

- E' fondamentale insegnare i bambini a *PENSARE PRIMA DI MUOVERSI* e a *PRENDERE DELLE DECISIONI*, seguendo tre semplici indicazioni: **Dove mi trovo? – Dove voglio andare? – Come posso fare?**
- Preparare la pianta della palestra su cui vengono disegnate tutte le righe che ci sono al suolo e su di esse si disegna un percorso. Sul campo si posano degli "smile". Gli alunni percorrono il percorso: il "sorriso" indica loro che sono sulla strada giusta, "la delusione" che all'ultimo incrocio hanno sbagliato strada.
- Utilizzando il campo di pallavolo, costruire un percorso sulle righe ponendo piccoli attrezzi su di esse. Eseguire il percorso rispettando l'ordine stabilito e segnato sulla mappa di ogni bambino
- In classe: dopo aver preparato la pianta della classe si segnano su di essa alcuni punti (cerchietti) che corrispondono ad altrettanti punti nell'aula contrassegnati da biglietti colorati su cui è scritta una doppia lettera. I bambini sono fuori dalla classe e ad ognuno l'insegnante assegna un punto da trovare. A staffetta i bambini entrano in classe, cercano il punto e segnano sulla loro piantina le lettere corrispondenti al punto trovato.
- In palestra: come sopra, dopo aver disposto attrezzi nello spazio palestra e aver costruito la mappa.
- In palestra: si ripete l'esercizio precedente, cambiando i punti da trovare. Si creano 5 gruppi (squadre) di bambini e 5 combinazioni di percorsi diversi. I 5 bambini che partono per primi hanno percorsi diversi; terminata la propria prova ciascun bambino dà il cambio al compagno (staffetta) che avrà un percorso diverso. Vince la squadra che termina per prima i 5 percorsi con il minor numero di errori
- Posizionare nella palestra disseminata di attrezzi alcune "lanterne" (foglietti colorati). Gli alunni devono cercare i punti segnati sulla carta, senza nessun ordine preciso, scrivendo sulla cartina la sigla delle lanterne trovate
- Come l'esercizio precedente ma dando un ordine rigoroso di ricerca delle lanterne ai bambini

GIOCO CORSA D'ORIENTAMENTO

MI ESERCITO SULLA CORSA

- **CORRO e RITROVO LA MIA FILA**

Dividere i bambini in file da 5 a cui si assegna una disposizione ordinata (da 1 a 5). Far correre i bambini liberamente per la palestra e al comando riunirsi in fila rispettando l'ordine dato. Ripetere cambiando l'ordine di composizione della fila

- **CORRO e RIPOSO**

Dividere i bambini in gruppi di 4 disposti sul lato corto della palestra. A staffetta ogni bambino corre fino ad un cono posto sul lato opposto, ci gira attorno e ritorna dando il cambio ad un compagno e si rimette in fila. Il gioco termina quando tutti i bambini hanno eseguito 4 volte il percorso ognuno

- **CORRO IN UN PUNTO STABILITO e RIPOSO**

Bambini vengono divisi in gruppi da 4 sul lato corto della palestra. Si segnano 4 punti diversi sull'altro lato della palestra, contrassegnati da attrezzi diversi (cono, cinesino, palla, cerchio). A staffetta ogni bambino deve scegliere, eseguire uno dei 4 percorsi, ritornare per dare il cambio e riposare in fila. Ogni bambino esegue 4 esecuzioni diverse: una per ogni percorso (in forma libera)

- Posso ripetere l'esercizio sopra esposto, dando un preciso ordine di esecuzione ai bambini, diverso per ogni gruppo.

- **CORRO, STAZIONO, CORRO**

Dividere i bambini in gruppi e preparare altrettanti percorsi formati da 3 stazioni ciascuno. I bambini, a staffetta, corrono nella prima stazione, dove prima di proseguire devono eseguire 10 saltelli; quindi corrono fino alla seconda, dove eseguono una capriola; infine arrivano alla terza dove devono fare 10 lanci della palla contro il muro; quindi ritornano nel modo più diretto possibile per dare il cambio.

- L'esercizio può essere ripetuto facendo dei percorsi che si incrocino ed evidenziandoli con colori diversi: ogni squadra deve seguire comunque solo ed esclusivamente il proprio percorso

- **ORIENTEERING ALLA CORDA**

Posizionare su oggetti localizzati sul perimetro della palestra 20 biglietti - "lanterne" su metà dei quali sarà indicato un codice numerico e su l'altra metà un codice alfabetico. Dare ad ogni bambino la mappa della palestra, nella quale è indicato con un triangolo rosso il punto di partenza. Assegnare a metà degli alunni il compito di trovare i codici numerici e all'altra metà quelli alfabetici. Chiedere agli allievi di muoversi lungo il perimetro della palestra e di individuare solo le lanterne prescritte e di indicarne la posizione sulla mappa con un cerchietto, accanto al quale va indicato il codice numerico o alfabetico corrispondente.

- **SCORE ORIENTEERING**

Posizionare 10/15 biglietti-"lanterna" (contrassegnati da lettere, numeri e/o simboli grafici) in palestra e individuare anche la loro posizione sulla mappa, consegnata ad ogni ragazzo. Stabilire un tempo limite di 10/15 minuti entro il quale gli allievi devono completare il percorso. L'obiettivo del gioco è trovare quante più lanterne possibili entro il tempo stabilito, indicandole sulla propria mappa. I punti possono essere trovati in qualsiasi ordine. Vince chi ha individuato più lanterne nel tempo stabilito

- **ORIENTEERING A SEQUENZA OBBLIGATA**

Posizionare vari attrezzi sparsi nella palestra e costruirne la mappa su cui verranno indicate anche le posizioni di 6/8 biglietti - "lanterne". Far sedere i bambini in punti liberi del perimetro della palestra. Ogni allievo indica sulla mappa, dopo averla orientata, il suo punto di partenza e ipotizza un percorso da seguire per raggiungere in ordine tutte le lanterne. L'ordine e il percorso sono stabiliti dallo stesso allievo che quindi decide che percorrenza effettuare, cercando poi di rispettarla.

- **ORIENTEERING A SEQUENZA OBBLIGATA 2**

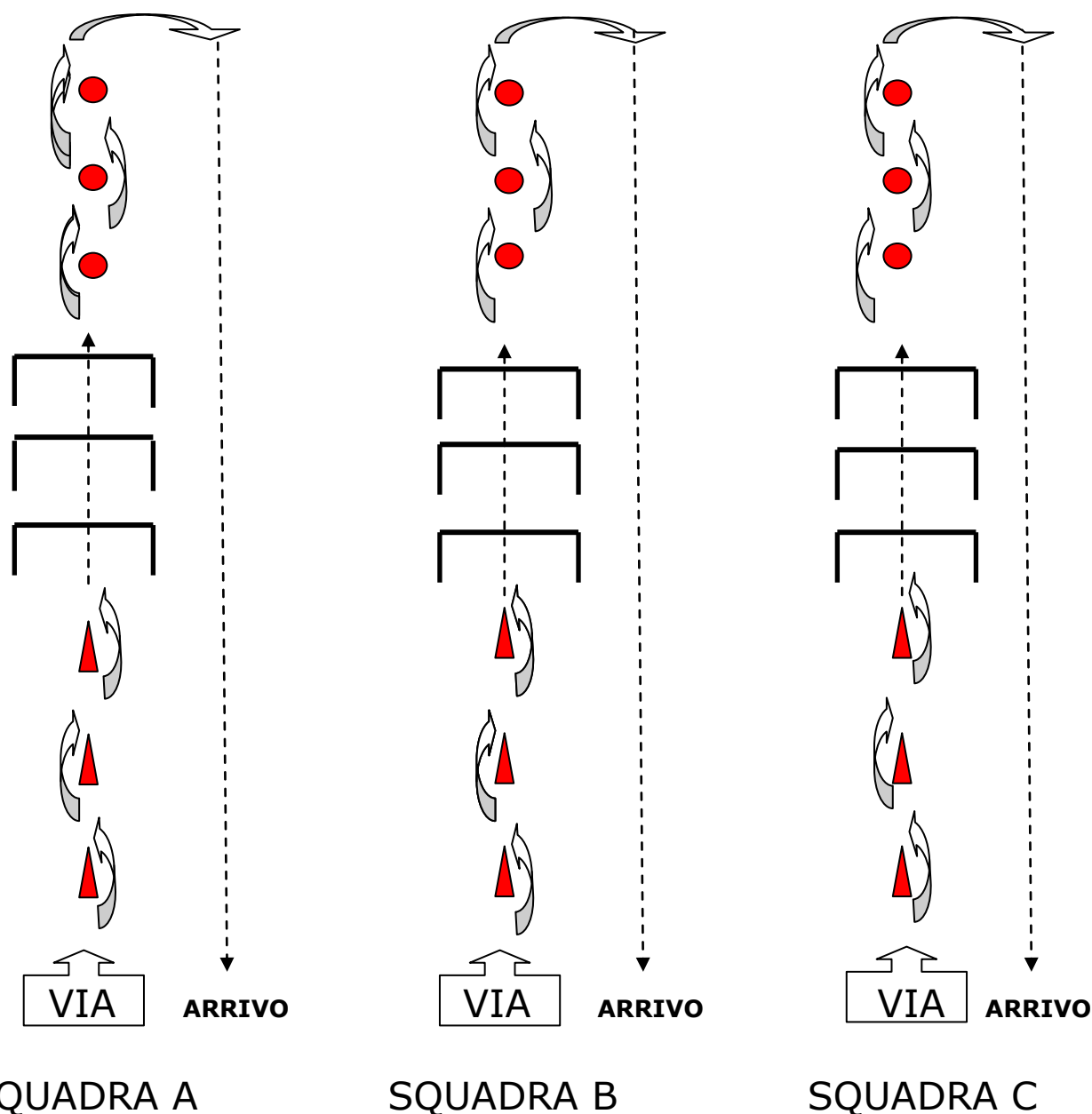
Posizionare vari attrezzi sparsi nella palestra e costruirne la mappa su cui verranno indicate anche le posizioni di 6/8 lanterne. Numerare le lanterne da 1 a 6/8 e stabilire un percorso che rispetti l'ordine numerico di ricerca delle lanterne. Metà dei bambini ricercherà le lanterne in ordine crescente, mentre l'altra metà in ordine decrescente

- **ORIENTEERING A STELLA**

Dividere la classe in gruppi di 2/3 ragazzi e posizionare in palestra tanti biglietti -"lanterne" quanti sono i gruppi di ragazzi. Predisporre un'unica mappa della palestra con indicati i punti da raggiungere che saranno numerati in ordine crescente. Assegnare ad ogni gruppo una lanterna da raggiungere (gruppo 1, lanterna 1...). Ogni gruppo quindi va alla ricerca della lanterna assegnata, quindi ritorna al punto di partenza e consegna la mappa al gruppo successivo che andrà alla ricerca della lanterna successiva. Si tratta quindi di una corsa a staffetta.

N.B. tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in **SITUAZIONI APERTE**, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere, scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata. I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



Il gioco si può eseguire a **STAFFETTA** (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma **INDIVIDUALE** (chi compie il percorso per primo).

ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

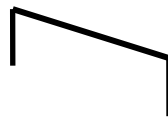
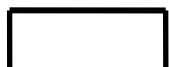
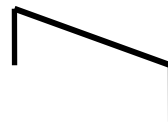
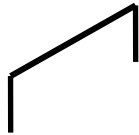
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri






azzurri



blu



Costruzione del percorso

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" si dispongono (ostacoli  cerchi  e coni ) in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre) e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce, più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze.

Esecuzione del gioco

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).