

LICEO SCIENTIFICO STATALE  
"A. GENOINO"  
CAVA DE' TIRRENI (SA)

*Progetto di promozione dell'Orienteering a Cava de' Tirreni*

# ORIENTARSI A CAVA



ANNO SCOLASTICO 2016/2017

Il presente progetto nasce dalla necessità di promuovere l'Orienteering, Sport inserito nella programmazione del Liceo Scientifico Sportivo, "A. Genoino" dall'anno scolastico 2014/15, come da Indicazioni Nazionali, riguardanti gli obiettivi di apprendimento delle Discipline Sportive obbligatorie del primo biennio.

L'Orienteering è una disciplina sportiva che nasce nei paesi scandinavi agli inizi del XX secolo.

La gara di corsa orientamento è una prova a cronometro che si svolge normalmente su un terreno vario (ambiente naturale; centri storici per gare sprint).

Il concorrente, dotato alla partenza, di carta topografica molto dettagliata (rispecchia esattamente il territorio) con simbologia internazionale e bussola, deve raggiungere il traguardo attraverso una serie di punti di controllo segnalati da lanterne.

E' uno Sport rivolto a tutti, da 6 a 99 anni e questa manifestazione dà la possibilità ai cittadini di mettersi in gioco, provare ad orientarsi tutt'insieme; nella gara gli atleti saranno divisi per categorie. Cava sarà "decorata" con tante lanterne, ognuno poi dovrà trovare quelle che si riferiscono alla propria gara.

Il successo nella corsa orientamento non sarà ristretto al solo vincitore perché anche il semplice partecipare, sarà fonte di soddisfazione per tutti i concorrenti che finiranno il percorso e che avranno saputo rispondere in modo appropriato alle difficoltà della gara.

### Perché l'Orienteering?

Perché è uno Sport completo, perché la sua pratica concorre a rafforzare la stima di se stessi; migliorare l'autocontrollo; sviluppare il senso di ordine e precisione; far prendere coscienza dei propri mezzi; favorire la collaborazione e i rapporti di socializzazione.

### Obiettivi specifici dell'Orienteering:

- Sapersi orientare lungo linee conduttrici;
- Comprendere i rapporti spaziali tra elementi diversi;
- Comprendere la scala come rapporto: dalla distanza grafica a quella reale e viceversa con diverse scale e unità di misura.
- Stima delle distanze a vista.
- Disegnare mappe in scala.
- Riconoscere la specificità del codice grafico nelle rappresentazioni cartografiche.
- conoscere la differenza tra immagine e simbolo.
- saper scegliere un percorso secondo criteri di lunghezza e complessità.
- Amministrare nel migliore dei modi le energie a disposizione in rapporto al percorso e alle proprie condizioni atletiche.
- Potenziare la capacità di resistenza
- Rafforzare le capacità coordinative
- Saper correre in salita, in discesa, su terreno sconnesso, correre superando ostacoli, saltare, scavalcare, mantenere l'equilibrio;
- autogestirsi in condizioni di disagio psico-fisico;
- abitudine a prendere decisioni da soli;
- gestire l'impulsività e riflettere per arrivare al punto.

## Obiettivi misurabili

Essere in grado, con l'aiuto di carta e bussola, di orientarsi in ambienti esterni mai visitati prima.

Essere in grado di calcolare in pochi secondi la distanza tra due luoghi indicati su una qualsiasi carta in scala.

Essere in grado di riconoscere la completa simbologia orientista.

Essere in grado di partecipare e classificarsi in una gara federale di Orienteering.

Essere in grado, carta alla mano, di calcolare le differenze di quota da un punto ad un altro (curve di livello).

## E gli obiettivi trasversali?

- **Matematica** – abitudine al calcolo matematico mnemonico; essere in grado di classificare elementi in base ad attributi e funzioni; usare il sistema metrico decimale nella fruizione di carte geografiche; rappresentare relazione e dati con diagrammi, schede e tabelle; rappresentare relazioni o dati e utilizzarli per ricavare informazioni, formulare giudizi e prendere decisioni.
- **Italiano** – Usare il lessico specifico di una disciplina; ricavare informazioni da testi divulgativi; leggere e confrontare informazioni provenienti da fonti diverse.
- **Scienze** – Definizione di punti cardinali; osservare, descrivere correlare elementi della realtà circostante; indagare le strutture del suolo; elementi naturali ed antropici e loro relazioni in un sistema ecologico.
- **Geografia** – Individuare e classificare gli elementi caratteristici di un paesaggio; ricavare informazioni geografiche da elementi iconici; orientarsi nello spazio utilizzando la bussola e i punti cardinali; usare la scala grafica o numerica per stabilire distanze reali ed elementi rappresentati su carte; leggere le rappresentazioni cartografiche, interpretandone la simbologia; conoscere i principali elementi fisici e antropici di un territorio e descriverli con un linguaggio specifico.

**Cittadinanza e Costituzione** – Imparare a confrontarsi con gli altri comprendendo le ragioni del loro comportamento; riconoscere ed apprezzare beni culturali e naturali; conoscere e mettere in atto forme di tutela del paesaggio e del patrimonio culturale; imparare a rispettare il codice della strada.

Alla gara parteciperanno atleti tesserati con la Federazione Italiana Sport Orientamento, gli allievi degli Istituti Scolastici del Comune e gli allievi dei Licei sportivi della Campania.

La manifestazione sarà organizzata dal nostro Liceo in collaborazione con l'Associazione Sportiva Dilettantistica "AOK" – Agropoli Orienteering Klubb – con il patrocinio del comune di Cava de' Tirreni (Sa).

La manifestazione denominata " Gara Sprint" di Corsa Orientamento si disputerà a Cava de' Tirreni sabato 26 novembre 2016 tra le ore 10,30 e le ore 13,30.

Prof.ssa Berretti Isabella

Cava de' Tirreni, 5 Ottobre 2016