



Prot. n° 216 del 16/9/2020

Agli Studenti e alle Famiglie
Classi I, II, III e IV Liceo Sportivo

AVVISO

OGGETTO: Orienteering

Si comunica che nei giorni 29 settembre, 6 e 13 ottobre le classi I, II, III e IV Liceo Sportivo si recheranno al PARCO NORD nelle zone a est e a ovest della Via Ornato per le attività di Orienteering. Seguono specifiche.

Docenti accompagnatori: Prof. Palli e Prof. Bertarelli.

Costo: compreso nella retta. Munirsi di n° 2 biglietti urbani dei trasporti ATM.

Partenza da scuola alle ore 9.10. La prima ora si svolgerà regolarmente.

Ritorno a scuola entro le ore 13.00. NON sono autorizzati ritorni in autonomia.

Consigliato abbigliamento comodo: tuta e scarpe da tennis.

Saluti Cordiali

Milano, 16/9/2020

Il Coordinatore delle Attività Educative e Didattiche

Prof. Angelo Agresta





Il progetto sportivo ha lo scopo di favorire la conoscenza e la pratica di un sempre maggior numero di attività motorie, anche non praticabili nella struttura scolastica, in modo da favorire negli studenti scelte future più consapevoli nel campo della motricità, dello sport e del benessere, oltre che garantire e sviluppare una socializzazione tramite forme di aggregazione nuove e diverse rispetto a quelle svolte durante la normale attività didattica.

Le attività motorie e sportive promuovono la cultura del rispetto dell'altro e delle regole, sono pertanto veicolo di inclusione sociale e possono aiutare a contrastare le problematiche legate al disagio giovanile.

L'Orienteering che significa orientare è una disciplina nata nei paesi scandinavi all'inizio del XX secolo. Si divide in diverse categorie tra cui la corsa, lo sci, Mountain bike e l'orientamento di precisione. Tra le meno praticate e non ufficiali esiste anche orienteering canoa praticato negli Stati Uniti presso i fiumi, il Horse e il Car orienteering.

L'Orienteering, in tutte le sue forme (Corsa, Sci, Mtb, Trail) prevede l'utilizzo di una mappa per effettuare un percorso prestabilito, nel bosco o in città, con l'utilizzo di una mappa e di una bussola. La mappa presenta la morfologia del terreno e le curve di livello (quindi nessuna scritta), una simbologia internazionale e l'utilizzo dei colori per distinguere le differenti zone. La zona interessata alla gara viene mappata da un cartografo nei mesi precedenti l'evento. In un secondo momento un tracciatore disegnerà tutti i percorsi della varie categorie.

L'orienteering è uno sport che premia chi riesce a esplorare con sicurezza un territorio sconosciuto. È caratterizzato da una gara a cronometro dove i partecipanti usano una mappa dettagliata per raggiungere i punti di controllo scegliendo il percorso migliore. Questo sport si può praticare sia in bosco che in città, sia a livello amatoriale (come se fosse un'escursione fuori porta), sia a livello agonistico.

La disciplina più praticata è la corsa (C-O) ma esistono anche le varianti in mountain-bike (MTB-O), con gli sci da fondo (SCI-O) e la versione paralimpica (TRAIL-O) dove non conta la velocità ma la precisione.

Un percorso classico consiste in una partenza, una serie di punti di controlli da visitare nell'ordine indicato e un arrivo. Sul terreno ogni punto di controllo è segnalato con una bandiera bianca e arancione, nel gergo chiamata lanterna. Per registrare il proprio passaggio l'atleta deve punzonare il cartellino testimone oppure inserire il chip elettronico nell'apposita stazione.

Vince il partecipante che trova tutti i punti di controllo nell'esatto ordine e che ci ha impiegato il minor tempo. La mappa che si usa per l'orienteering ha una simbologia specifica ed è estremamente dettagliata: a seconda della gara la scala può variare da 1:15.000 a 1:5000 (1 cm sulla mappa equivale a 150/50 m sul terreno).

I colori e i simboli utilizzati sono uguali in tutto il mondo e si adattano a uno standard definito dalla federazione internazionale (IOF).

In Italia l'orienteering viene praticato da molte associazioni affiliate alla Federazione Italiana Sport Orientamento (disciplina sportiva associata al CONI e disciplina paralimpica riconosciuta dal CIP). L'orienteering negli ultimi anni è sempre più praticato anche dalle aziende come attività di team building.

Una giornata di questo sport può migliorare la coesione di un gruppo di lavoro.

Sito Federale www.fiso.it



PROGRAMMA DI 3 INCONTRI

Primo incontro 29 settembre 2020:

- Caratteristiche dello sport Orienteering;
- Il concetto di mappa, le scale, simbologia delle cartine di orientamento e dei tracciati;
- Esercitazione a stella a coppie: imparare ad orientare la mappa, osservare e confrontare realtà e cartina;
- Brevi incontri a farfalla.

Secondo incontro 6 ottobre 2020:

- Orientamento della mappa con la bussola e concetto di azimut;
- Esercitazione a stella a bussola;
- Percorso a sequenza libera.

Terzo incontro 13 ottobre 2020:

- Curve di Livello;
- Scheda didattica;
- Percorso di gara.

----- *da riconsegnare in segreteria entro il 23/09/2020* -----

AUTORIZZAZIONE PARTECIPAZIONE USCITA DIDATTICA/VISITA GUIDATA

Il/la sottoscritto/a

Genitore dell'alunno/a

Frequentante la classe

AUTORIZZA

il/la proprio/a figlio/a a partecipare all'uscita didattica/visita guidata ORIENTEERING che si terrà i giorni 29/09/2020, 06/10/2020, 13/10/2020 avendo preso visione del programma, ne accetta tutte le modalità organizzative.

Dichiara di assumersi le responsabilità derivanti da inosservanza, da parte del/della proprio/a figlio/a, delle disposizioni impartite dagli insegnanti, consapevole del fatto che il regolamento di disciplina dell'istituto è valido per tutte le attività che si svolgono al di fuori dell'edificio scolastico.

Data

Firma Genitore

Firma Studente