

**Come arrivare
Sede
Fondazione ADOLESCERE— Voghera (PV)**



Treno: stazione di Voghera. Circa 15' al passo dalla Fondazione ADOLESCERE. Attraversare la città passando per Piazza del Duomo e proseguire per Viale Repubblica.

Auto: A21 uscita Voghera. A7 uscita Casei Gerola seguire per Voghera. In città seguire le indicazioni "Fondazione ADOLESCERE". Nei pressi della struttura numerosi parcheggi.

Info logistiche: bar, ristoranti e pizzerie nei pressi della struttura.

**Per informazioni:
prof. Roberto Manelli cell: 348-5647003**

**Iscrizioni:
inviare il modulo a: manelli@fisolombardia.it**



VOGHERA

**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO
COMITATO REGIONALE LOMBARDO**

in collaborazione con

Fondazione Adolescere - Voghera

organizza

Seminario di studio
di Scienze Motorie e Sportive

**L'ORIENTEERING
NELLA
SCUOLA PRIMARIA**

Fondazione ADOLESCERE
Viale Repubblica, 25
27058 Voghera (PV)
Voghera

16 giugno 2010

PROGRAMMA

Ore 9.00 Accoglienza

Ore 9.15 Apertura dei lavori

A cura del prof. Roberto Manelli
Consigliere FISO Comitato Regionale e Responsabile Adolescere Voghera

Saluto dott. Giovanni Schiesaro
Direttore Fondazione Adolescere

Saluto prof. Elio Bigi
Coordinatore di educazione fisica e sportiva USP Pavia

Saluto prof. Luca Eid
Ricercatore Agenzia Scolastica - Nucleo Territoriale della Lombardia

Saluto prof.ssa Anna Riva
Responsabile Settore Scuola FISO Comitato Regionale Lombardia

Ore 9.45 inizio lavori

Prof. Matteo Merati

Docente di educazione fisica e sportiva, Maestro FISO

- ⇒ Presentazione della corsa d'orientamento
- ⇒ L'impianto cartografico
- ⇒ I percorsi
- ⇒ Le tecniche d'orientamento
- ⇒ Esercizi e giochi in palestra
- ⇒ Lettura e orientamento della carta

Ore 13.00-14.00 pausa pranzo

Ore 14.00 ripresa lavori

Prof. Matteo Merati

Docente di educazione fisica e sportiva, Maestro FISO

- ⇒ La valenza educativa e formativa della corsa d'orientamento
- ⇒ Aspetti interdisciplinari e collegamenti didattici e operativi con le altre discipline scolastiche
- ⇒ Esperienze sull'uso della bussola
- ⇒ Percorsi didattici

Ore 16.30 chiusura lavori

L'ORIENTEERING E' BELLO, FA MUOVERE GAMBE E CERVELLO

Chi partecipa a una prova di Orientamento utilizza una carta topografica realizzata appositamente per questo sport, con segni convenzionali unificati in tutto il mondo.

Si gareggia individualmente o in squadra transitando dai diversi punti di controllo posti sul territorio.

Raggiunto il punto di controllo si dovrà registrare il passaggio sul proprio testimone di gara.

Vince chi impiega il tempo minore; in questo sport non vince sempre il più veloce, ma colui che è in grado di orientarsi più rapidamente e di fare le scelte di percorso migliori.

NON SOLO GARA

Naturalmente l'Orienteering può essere praticato tutti i giorni, ognuno con il proprio obiettivo: lo sportivo per allenarsi, la famiglia e l'appassionato per divertirsi e trascorrere una giornata piacevole tra amici e all'aria aperta.

Lo Sport dell'Orientamento si può praticare tutto l'anno, sempre all'aperto, in una delle 4 discipline.

- **corsa a piedi: CO**
- **in mountain bike: MTBO**
- **con gli sci da fondo: SCIO**
- **orientamento di precisione: TRAILO**

Si può praticare come **sport agonistico** oppure semplicemente a livello **escursionistico amatoriale**, da soli o in compagnia, al solo scopo di stare all'aria aperta e immerersi nella natura.

Per questi motivi nelle gare sono previste **numerose categorie** suddivise per sesso, per età e per grado di difficoltà.

Inoltre l'Orienteering **unisce intere famiglie**, che alle manifestazioni partecipano nelle diverse categorie, ognuno con il proprio personale obiettivo.

Inoltre la pratica dell'Orienteering può essere intesa come un'ottima **attività fisica da praticare tutti i giorni**, di corsa o come una rilassante passeggiata nelle palestre a cielo aperto che la natura ci propone.