

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 1



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERING

STAFF

1 insegnante e 1 esperto di orienteering

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Video informativo
<https://goo.gl/mXVrOf>e il Manuale di orienteering
<https://goo.gl/HduyqB>

SESSIONE 1 > TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building



10 minuti

INTRODUZIONE

Introduzione dell'attività in generale. Orienteering è uno strumento di insegnamento meraviglioso. Consente all'insegnante di illustrare molte idee astratte in termini concreti. Lo sport si appella anche agli studenti che operano su livelli di apprendimento multipli. All'inizio delle attività viene spesso utilizzato come strumento di Orientamento per introdurre nuovi studenti alla scuola e ai compagni di classe.



50 minuti

PRESENTAZIONE GENERALE

L'esperto di orientamento presenta l'attività che è un'insieme di sport che richiede competenze di navigazione usando una mappa e una bussola per navigare da un punto ad un altro su un terreno diverso e generalmente sconosciuto e normalmente in movimento. I partecipanti ricevono una mappa topografica, di solito una mappa orientata appositamente, che utilizzano per trovare punti di controllo. Il più popolare è l'orienteering del piede, quello che intendiamo usare. L'orientamento del piede è la forma più comune di orientamento. L'orienteering del piede è uno sport di resistenza che coinvolge un enorme elemento mentale. Non esiste un percorso segnato - l'orienteer deve navigare con la mappa e la bussola durante l'esecuzione.

La mappa fornisce informazioni dettagliate sul terreno come le colline, la superficie del suolo, gli ostacoli ecc. Per avere successo in orienteering a piedi, l'atleta ha bisogno di abilità di lettura della mappa, concentrazione assoluta e capacità di prendere decisioni rapide sul percorso migliore mentre si esegue il percorso in velocità.

Gli orienteer spesso corrono su un terreno accidentato, un terreno foRIPOSAale assolutamente impreparato o colline aperte. Pertanto, è necessaria una considerevole forza del corpo e un'agilità. Il fitness è simile a quello di una corsa da 3000 m o un corridore di maratona. Vi è una grande varietà di eventi di orientamento: concorsi individuali e relè, corse di parco ultra-brevi e eventi di maratona di montagna.

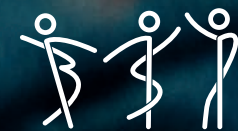
1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ3 CORSA SU LUNGA
Distanza

4 PILLOLE

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 2



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2. ORIENTEERING



STAFF

1 insegnante e 1 esperto di orienteering

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Computer per vedere un sito web di orienteering da usare come esempio

SESSIONE 2 > CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.



60 minuti

BRAIN STORMING

Con un'attività di brain storming gli studenti pianificano l'evento di orienteering della corsa. Ogni partecipante è incoraggiato a pensare ad alta voce e suggerire quante più idee possibile, a prescindere da quanto apparentemente strane o bizzarre. L'analisi, la discussione o la critica delle idee trasmesse è consentita solo quando la sessione di brainstorming è finita e la sessione di valutazione inizia, incoraggiando gli studenti a decidere quali sono gli argomenti per la formazione dei gruppi di lavoro (ad es. Location dell'evento, questioni economiche, attrezzature necessarie, allenamento fisico, ecc ...):

①

La soluzione dei problemi è diventata parte integrante del processo di insegnamento e apprendimento. Il brainstorming può far risolvere i problemi del gruppo con un processo meno sterile e più soddisfacente.

②

Può essere utilizzato con la classe per mettere in gioco i vari studenti. Ciò aumenta la ricchezza delle idee esplorate, in particolare prima di leggere, ascoltare e scrivere le attività.

③

Il brainstorming è divertente. È per questo che aiuta il rapporto studenti-studenti e studenti-insegnanti per ottenere relazioni più forti in quanto risolvono i problemi in un ambiente positivo e senza stress.

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

3 CORSA SU LUNGA DISTANZA

4 PILLOLE

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 3



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERING

SESSIONE 3 > ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

INTRODUZIONE

L'addestramento è la chiave se si desidera coinvolgere con l'orienteeering ... più tempo si impegna a formare più facile è trovare eventi e maggiore sarà il successo.

PREPARATI ALL'ORIENTEERING



20 minuti

ALLENAMENTO DI CORSA 3
VOLTE A SETTIMANA

Mantenere il tuo allenamento interessante variando come la corsa in montagna, l'allenamento negli intervalli, le prove di tempo e le corse di costruzione di lunga durata nonché le corse di costruzione a bassa velocità.



20 minuti

PRATICA LA TUA NAVIGAZIONE!

In orienteeering non importa quanto velocemente puoi correre se non sai dove stai andando! Concentrati sulla lettura della mappa in allenamento e aumenterai le tue possibilità di successo in una gara.



20 minuti

NON ALLENARTI TROPPO!

Il tuo corpo ha bisogno di tempo per riposare e recuperare. Pianificare un programma di allenamento sensibile, permettendo almeno un giorno di riposo completo alla settimana, e quando si inizia aumentare la durata e il livello della tuo allenamento gradualmente come aumenta la tua forma fisica.

STAFF

1 insegnante preparato

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

vestiti da corsa, mappe di eventi passati di orienteeering

1
VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ3
CORSA SU LUNGA
Distanza4
PILLOLE

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 4



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERING

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

MATERIALI

lavagna interattiva,
post-it, penna1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ3 CORSA SU LUNGA
Distanza

4 PILLOLE

SESSIONE 4 > GRUPPI

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.



90 minuti

SIMULAZIONE DELL'EVENTO

Utilizzando il modello simulato e la metodologia che si concentra sulla riproduzione della situazione reale, gli studenti tentano di simulare tutti i passaggi per organizzare l'evento/gara. Questa metodologia è una cosa "impara facendo", è una riproduzione della realtà, gli studenti, come un'organizzazione aziendale, cercano di avere diversi ruoli per fare il lavoro aziendale, l'insegnante diventa un osservatore perché i veri protagonisti sono gli studenti.

Alcuni degli obiettivi di questa metodologia sono:

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| ① fornire agli studenti le tipiche capacità relazionali richieste in qualsiasi ambiente di lavoro. | ② per consentire agli studenti di sperimentare il clima di lavoro. | ③ migliorare le abilità comportamentali degli studenti. | ④ per aiutare gli studenti a diventare più consapevoli delle proprie competenze e ruoli. | ⑤ per consentire agli studenti di applicare le conoscenze acquisite e di sviluppare nuove competenze che potrebbero essere utilizzate successivamente nella loro carriera. |
|---|---|--|---|---|



30 minuti

GRUPPI

Creazione dei gruppi per la preparazione dell'evento/gara:

Organizzazione tecnica

Il primo gruppo penserà a tutto il materiale necessario per l'esecuzione della gara.

Promozione

Il secondo gruppo affronterà la promozione dell'evento, a scuola, su reti sociali, anche sul territorio, creando pubblicità, video, volantini.

Management

Il terzo gruppo affronterà tutte le questioni finanziarie, la gestione delle spese e come ottenere vari permessi per la partecipazione alla gara.

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 5



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2. ORIENTEERING



STAFF

1 insegnante preparato

DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

MATERIALI

abbigliamento sportivo,
cronometro o cellulare con
il cronometro

SESSIONE 5 > PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

L'allenatore aiuta gli studenti a costruire un piano settimanale che aiuterà la transizione da CORRI / CAMMINA a correre senza pause di camminata. Questo piano inizia con un CORRI / CAMMINA di 25 minuti e si sviluppa gradualmente, in modo che alla fine sarete in grado di correre per 30 minuti - senza fermarsi!



25 minuti



25 minuti



20 minuti



25 minuti



25 minuti

LUNEDÌ, GIORNO 1

MARTEDÌ, GIORNO 2

MERCOLEDÌ, GIORNO 3

GIOVEDÌ, GIORNO 4

VENERDÌ, GIORNO 5

SABATO, GIORNO 6

DOMENICA, GIORNO 7

CORRI/CAMMINA

CORRI/CAMMINA

CAMMINA

CORRI/CAMMINA

RIPOSA

CORRI/CAMMINA

RIPOSA

Questo piano di sette settimane vi aiuterà a passare da **corri/cammina** a correre senza interruzioni. Il piano include quattro allenamenti settimanali con un quinto giorno opzionale di **cammina**. Se non hai tempo per l'allenamento più lungo ogni settimana, è bene dividere a metà. Se hai un BMI di almeno 25, sei di 60 anni o più, o se vuoi prendere un approccio più graduale, puoi ripetere ogni settimana e allungarlo a un 8-, 10-, o un piano di 12 settimane. Se hai più di 40 anni o hai una storia familiare di malattie cardiache e o di altri

Si ripete lo stesso allenamento come ieri, ma l'allenamento si estenderà a 40 minuti. Inizia con 5 minuti di **cammina**. Quindi trascorrere 30 minuti alternando tra 3 minuti di corsa e 2 minuti di **cammina**. Rallentare con 5 minuti di **cammina**. A seconda di quanto stai andando velocemente, coprirete circa 4 km. Questa settimana, stabilite una routine di esercizi che si fonde bene nel ritmo della vostra vita quotidiana. Scopri quali orari sono più convenienti per il tuo allenamento. Scopri alcuni percorsi

Oggi hai un'opzione: puoi riposare o, se ti senti bene, puoi fare **cammina** per 20 minuti. Non includere alcun periodo di esecuzione in **cammina**. Basta godersi la passeggiata. In queste prime settimane, iniziare con quattro allenamenti settimanali e vedere come il tuo corpo risponde. Se ti senti dolorante o addirittura stanco, continua a fare **riposa**. Se ti senti sano e energizzato, fai mercoledì un breve giorno di allenamento. Prendi un **cammina** di 20 minuti, senza attacchi di corsa.

Oggi si ripete lo stesso allenamento che hai fatto martedì. Inizia con 5 minuti di **cammina**. Quindi trascorrere 30 minuti alternando tra 3 minuti di corsa e 2 minuti di **cammina**. Rallentare con 5 minuti di **cammina**. A seconda di quanto stai andando velocemente, coprirete circa 4km. Mentre le sessioni più lunghe sono ideali, se si desidera dividere gli allenamenti in due o tre sessioni in un primo momento, va bene. Gli studi hanno dimostrato che, ad esempio, due sessioni di esercizio di 20 minuti offrono gli stessi benefici

Riposa oggi per recuperare dagli allenamenti che hai fatto finora. Quando si inizia a lavorare, è saggio utilizzare qualsiasi scarpe da ginnastica a portata di mano, ma non è sempre una buona idea. Scarpe indossate male sono la causa principale di lesioni. E l'usura non è sempre visibile all'occhio. Se si desidera rimanere senza lesioni, è necessario ottenere scarpe che offrono ai vostri piedi la forma e il supporto di cui hanno bisogno. Può sembrare molto da spendere fino a € 120 su un paio di scarpe, ma l'investimento fornirà centinaia di

Oggi è il tuo primo allenamento lungo. Inizia con 5 minuti di **cammina** per riscaldarsi. Quindi trascorrere 45 minuti alternando tra 3 minuti di corsa e 2 minuti di **cammina**. **cammina** per 5 minuti per raffreddare. A seconda del ritmo, coprirete circa 6 km. Dato che starai camminando più a lungo, puoi iniziare più lentamente di quanto normalmente fai. In questi giorni, il tuo obiettivo è quello di completare l'allenamento. Il fattore importante di questi allenamenti è quello che ti senti. Dovresti sentirti confortevole, come

Riposa oggi per recuperare da allenamenti di questa settimana. Complimenti, hai finito la prima settimana e hai guadagnato un giorno meritato **riposa**. Hai completato da 160 a 180 minuti di esercizio, e coperto da 12 a 14 km.

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ3 CORSA SU LUNGA
Distanza

4 PILLOLE

problemi di salute, consultare un medico prima di iniziare un regolare programma di esercizio.

// Il calendario inizierà questa settimana con gli allenamenti che hanno un rapporto **corri/cammina** di 3: 2. Oggi avrai un allenamento di 25 minuti e, a seconda di quanto stai muovendo velocemente, coprirai circa 3 km. **cammina** per 3 minuti per riscaldarti. Quindi trascorri 20 minuti alternando tra correre per 3 minuti e camminare per 2 minuti. Riduci con 2 minuti di **cammina**. Non preoccuparti della distanza o del tuo ritmo, concentrati solo per uscire e completare l'allenamento di 25 minuti sentendoti bene.

pianeggianti, scenografici e privi di traffico che puoi fare regolarmente in diverse condizioni meteorologiche. Dovresti sempre fare **cammina** contro il flusso del traffico e supporre che i conducenti possano vederti.

per la salute come un singolo allenamento di 40 minuti.

km confortevoli, sicuri e sani. Andare in un negozio specializzato in cui un venditore può misurare i piedi e aiutarti a trovare il paio giusto. Non acquistare per prezzo o per moda.

se potessi andare avanti per sempre.



ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 6



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERING

STAFF

1 insegnante preparato

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

abbigliamento sportivo,
cronometro o cellulare
con il cronometro1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ3 CORSA SU LUNGA
Distanza

4 PILLOLE

SESSIONE 6 > LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.



60 minuti

SIMULAZIONE SUL CAMPO

Utilizzando le competenze precedentemente acquisite, gli studenti provano tutti un percorso fisico, in un luogo da determinare, cercando di simulare lo sforzo che dovrà fare in una corsa orientativa.

Crediamo che sia necessaria una simulazione della gara, non solo fisicamente ma anche a livello organizzativo, proponiamo il giardino della scuola o qualsiasi altro posto disponibile per attuare una simulazione dei problemi che possono sorgere e gli sforzi che gli studenti dovranno fare per sostenere la fatica e per far funzionare tutto.

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 7



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERING

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

MATERIALI

PC con connessione
internet, lavagna

SESSIONE 7 > PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.



30 minuti

INTRODUZIONE

Preparare elenchi di cosa fare e risorse materiali per lavorare in piccole squadre con obiettivi diversi e specifici.



90 minuti

UTILIZZARE LE VARIE COMPETENZE

Utilizzando le competenze acquisite a scuola gli studenti cercheranno di applicarsi ai loro compiti:

①

Cercare la location dell'evento utilizzando internet e cercare di capire quali sono le misure corrette per ottenere i permessi per utilizzare la posizione scelta.

②

L'utilizzo di Internet e di un foglio di calcolo (ad esempio Excel) organizzano il materiale necessario con un dettaglio preciso dei costi.

③

Utilizzando un foglio di calcolo, organizzare i costi relativi alla posizione e tutti i permessi necessari per la località.

④

Utilizzando software di presentazione o software video cercare di promuovere l'evento creando uno spot o una specie di campagna pubblicitaria

C'è molta connessione con molti argomenti scolastici oltre a internet, ad esempio gli studenti devono essere in grado di leggere una pagina di un sito web in inglese, è necessario utilizzare Matematica per misurare la lunghezza del corso sulla mappa (lunghezza sulla mappa in cm o mm, quindi utilizzare la scala per convertire in m. o km.), alcune conoscenze di statistica per esempio per calcolare i tempi medi nel percorso: media, moda, modalità. Confronta statistiche: ragazzi vs ragazze. 2 (o più) classi diverse. Prima volta facendo un percorso contro la seconda volta facendo lo stesso percorso o simile. Geometria per misurare l'angolo (cambio di direzione) ad ogni punto di controllo. La lingua per poter scrivere correttamente i rapporti e tutto il materiale pubblicitario. Conoscenze scientifiche per comprendere il territorio e l'ambiente, preparati per la competizione di orientamento. Sviluppare le proprie competenze interpersonali per interagire con i loro coetanei e professionisti che si incontreranno durante il progetto.

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ3 CORSA SU LUNGA
Distanza

4 PILLOLE

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 8



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERINGSESSIONE 8 > **COMPETIZIONE**

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.



STAFF

1 insegnante
1 esperto di orienteering

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

OCAD Software
e qualche mappa
già impostata1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ3 CORSA SU LUNGA
Distanza

4 PILLOLE



60 minuti

PREPARARE LA MAPPA E IL CAMPO

Supponiamo che devi compilare una mappa da solo. Innanzitutto, ottieni tutte le mappe esistenti dell'area che intendi utilizzare.

Se state usando i giardini scolastici, dovresti essere in grado di trovare una mappa ingegneristica o architettonica della proprietà. Per i parchi, iniziare con l'amministrazione del parco. Altre buone fonti di mappe esistenti sono i colleghi della provincia o della città. Qualsiasi materiale che trovate lo chiameremo come le mappe di base. Una volta terminata la verifica del campo, puoi creare una mappa finita. È possibile farlo manualmente tracciando le note del campo in un film di plastica trasparente (mylar) o su carta di traccia. Se sei un alfabettizzatore informatico, puoi eseguire la scansione delle note di campo in un computer e utilizzare quasi qualsiasi programma di disegno per creare una mappa certa e professionale.

Una volta che hai una mappa, pianifica uno o più corsi e metti fuori i marcatori. È possibile utilizzare marcatori ufficiali di orientamento disponibili da molti fornitori. Oppure si può spesso prendere in prestito marcatori dal club locale. Se queste non sono opzioni, è possibile creare semplici materiali diversi. Le brocche di latte in polvere di plastica verniciate arancione sono veloci e facili da realizzare.

Gli studenti possono farli dalla carta da costruzione bianca e arancione laminata. Non dimenticare di dare a ciascun marcatore un proprio codice univoco e registrare la posizione di ciascun marcatore.

Gli studenti, in sede dell'evento, porteranno tutto quanto necessario alla gara

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 9



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERING

STAFF

1 (+) insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

MATERIALI

Attrezzatura corretta per la gara, mappe, telefono cellulare con app "l'orienteeering", codice QR, kit medico, bevande isotoniche, coppe e medaglie premi

SESSIONE 9 > GARA

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.



120 minuti

ORIENTEERING GARA

La gara di 2 ore richiede tanta manodopera, perché gli studenti devono controllare la registrazione dei partecipanti, dovrebbero essere in punti di verifica della gara, contribuiranno in tutte le fasi dall'iscrizione alla cerimonia di premiazione.

È meglio se si prevede di assumere aiutanti per l'attività effettiva. Un assistente può gestire la tempistica degli inizio e delle finiture e assicurarsi che ogni studente o squadra abbia controllato nuovamente il percorso. Un ulteriore insegnante o assistente può essere posto in punti chiave in cui possono vedere la maggior parte o tutto il corso. A seconda dell'area utilizzata, potrebbe essere necessario un numero di assistenti. Potresti desiderare uno o due "rover" per uscire nel percorso e aiutare gli studenti che hanno difficoltà.

Mentre l'attività si snoda, si desidera essere certi che tutti gli studenti hanno effettuato il check-in. Se il tempo lo consente, i veloci destinatari possono essere inviati in un secondo percorso o possono essere reclutati per aiutare gli studenti in difficoltà. Basta essere sicuri di fare il check-out per ogni percorso che fanno. È inoltre possibile inviare assistenti per raccogliere i marcatori di controllo.

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

3 CORSA SU LUNGA DISTANZA

4 PILLOLE

ANIMA&SPORT

ORIENTEERING

SESSIONE 10



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

SESSIONE 1

TEAM BUILDING

Promuovere la pratica sportiva e il team building.

SESSIONE 2

CONCENTRAZIONE

Promuovere la pratica sportiva, costruire team, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

ORIENTEERING SKILLS

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

GRUPPI

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendere per imparare.

SESSIONE 5

PROGRAMMA 7 GIORNI

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

LIVELLO ORGANIZZATIVO

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

PROMOZIONE

Costruire il team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

COMPETIZIONE

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

GARA

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività al territorio).

SESSIONE 10

VALUTAZIONE

Valutazione finale.

2.
ORIENTEERING

SESSIONE 10 > VALUTAZIONE

Valutazione finale



STAFF

1 insegnante, 1 esperto di orienteering, 1 allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

lavagna, fogli,
penna e post-it

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

3 CORSA SU LUNGA
Distanza

4 PILLOLE



60 minuti

ANALISI DEI RISULTATI INDIVIDUALI

Analisi dei singoli risultati. Vorresti avere maggior tempo per valutare l'attività con la tua classe. È utile se è possibile mostrare la mappa durante questa valutazione e gli studenti spiegheranno come hanno fatto il percorso, quali scelte di percorso e dove hanno avuto difficoltà.