Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 6

Artikel: L'allestimento di una carta di CO

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999916

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stretching

Gli esercizi di stretching, alle due prime stazioni, servono a preparare la muscolatura al carico che seguirà (capacità d'allungamento e circolazione sanguigna dei muscoli interessati); al termine dell'allenamento hanno un alto effetto tranquilizzante e rilassante. Mantenere ogni posizione per circa 10 secondi. Non molleggiare, respirare in modo calmo e regolare. È importante che il muscolo in causa non senta dolori.

Funziona così

Si comincia dalle stazioni di riscaldamento 1 e 2. In seguito doccia prima di recarsi alla stazione 3. Da questo momento si rimane sempre in acqua. Eseguito l'esercizio proposto nel riquadro bianco del pannello, a piede dello stesso è indicato come e dove proseguire (prossima stazione, lunghezze da nuotare, esercizi intermedi). Da notare che solo alle stazioni 5 e 6 ci si trova al bordo della vasca. Nuotare le lunghezze date dove c'è meno «traffico»; avvicinarsi al bordo per leggere i pannelli.

Variante ▲

Leggero. Esigenze moderate.
Presupposto è il nuoto a rana.
Nessuna immersione.

Variante ●

Difficile. Esigenze più alte.
Presupposto è il nuoto a crawl.
Un esercizio d'immersione.

Si consiglia di rimanere con una sola variante su tutto il percorso.

Consigli per lo stretching

Mantenere la posizione per circa 10 secondi. Non molleggiare, respirare in modo calmo e regolare. Importante è lo stiramento indolore del muscolo chiamato in causa. □

L'allestimento di una carta di CO

La disciplina della corsa d'orientamento stenta a trovare una collocazione adeguata nello sport scolastico. Un'interessante iniziativa a favore di una pratica più estesa della corsa d'orientamento è stata intrapresa dalla 3ª classe della scuola magistrale di Menzingen, la quale animata da due docenti, si è decisa ad allestire una carta di CO nelle immediate vicinanze della scuola. Visto che né le 18 future insegnanti di scuola elementare, né i due docenti possedevano conoscenze approfondite di CO, si è resa necessaria la collaborazione con la società di CO di Zugo.
Gli obiettivi delle persone e delle istituzioni partecipanti erano sì differenti ma non contrastanti. Il docente di geografia desiderava mostrare alle studentesse i problemi e le difficoltà nella realizzazione di una carta di CO. Per l'insegnante di educazione fisica, questa iniziativa avrebbe permesso ed agevolato lo svolgimento della corsa d'orientamento nell'immediata vicinanza della scuola. Per la Società di CO di Zugo si trattava di un'importante propagannda nell'intento di avvicinare la scuola e i docenti alla pratica della CO.

Realizzazione del progetto

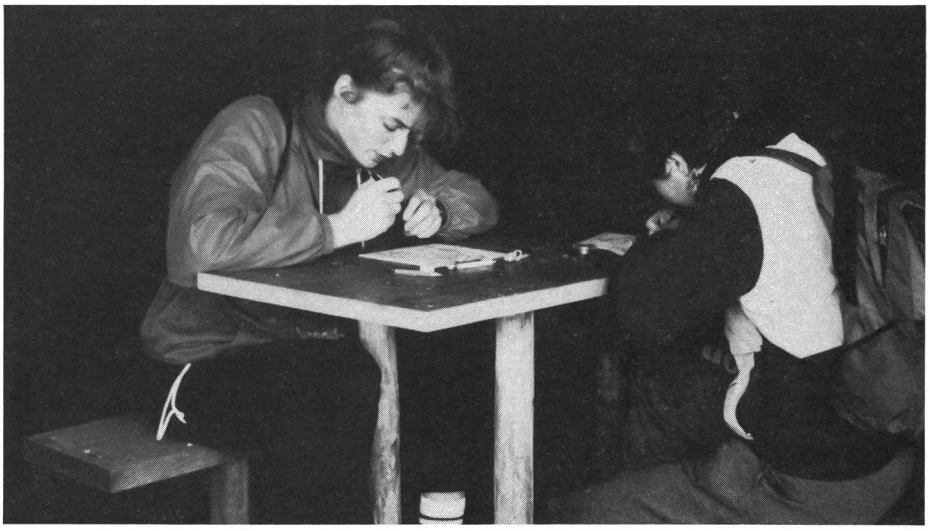
In breve, ecco i punti principali che hanno permesso la realizzazione di questo progetto innovativo.

- Introduzione teorica nel tema complesso della carta di CO. Familiarizzazione con i differenti segni, colori, curve d'altezza, ecc.
- Visione di un film sulla corsa d'orientamento.
- Preparazione del piano di misurazione.
- Riunione del materiale: piano di misurazione, materiale per il disegno, lucidi, matite e penne colorate, compasso, legende, istruzione sull'impiego dei colori.
- Ripresa delle vie più importanti per poter suddividere il terreno in zone delimitate da attribuire ai 6 gruppi di studentesse.
- Assistenza costante del gruppo durante l'allestimento della carta.
- Discussione giornaliera sui risultati delle riprese.
- Ultimazione dettagliata delle riprese da parte del responsabile del progetto.
- Allestimnto della carta tramite un sistema computerizzato.
- Descrizione delle tappe successive per l'allestimento definitivo della carta: fase di colorazione, accorgimenti tipografici.

La Società di CO di Zugo ha assunto tutte le spese legate al materiale e alla stampa.

Il risultato

Lo svolgimento di questo progetto originale ha avuto un riscontro e un esito positivo. Il risultato più immediato lo si intravvede nella soddisfazione delle 18 future maestre di scuola elementare e nella presenza di una nuova carta di CO nelle vicinanze della scuola. La nuova carta stimolerà più persone ad avvicinarsi alla corsa d'orientamento.
Naturalmente, una simile iniziativa può essere ripresa da altri gruppi ed istituzioni scolastiche, a condizione che gli studenti/partecipanti al progetto vengano seguiti da vicino da persone esperte nell'allestimento di carte di CO. Anche se, in un primo tempo, le prime varianti della nuova carta non erano sufficientemente precise, l'elaborazione successiva ha portato ad un risultato eccellente. □



blattwald neuheim

massstab	1 : 5000
äquidistanz	5 m
stand	herbst 89

koordinaten	686.500/228
bewilligung	v + d.vom 1.11.1989
zeichnung	hans steinegger computerzeichnungs- system ocad
druck	p. lüscher & co. aarau
bezug	silvia spirgi flurstrasse 2 6340 baar telefon 042 31 52 76

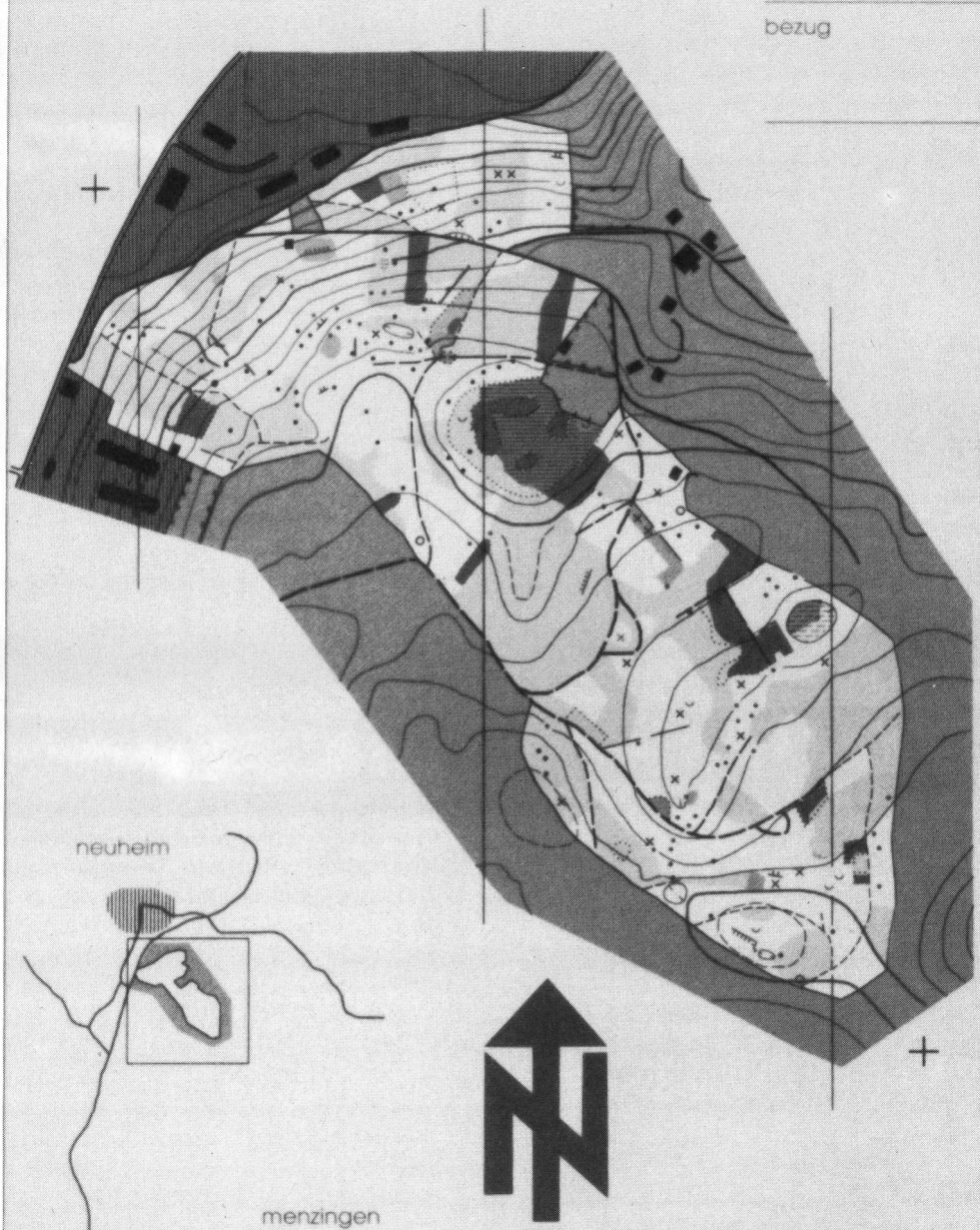
diese karte wurde vom 3. pls 1989/90, seminar menzingen unter der leitung von herrn f. x. troxler aufgenommen von: patricia, barbara, britta, sandra, silvia, nicole, kathrin, judith, andrea, yvonne, gabriela, caroline, tanja, anna carolina, isabelle, sabine, regula, andrea.

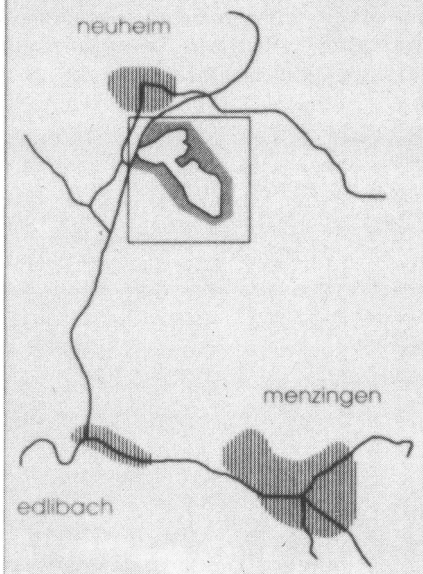
OL KARTE 927

kartenkonsulent
otto buholzer

OLV ZUG

herausgeber
orientierungslauf-
vereinigung
zug





legende

- wald=weiss, wiese=gelb
- hügel, kleine kuppe
- senke, loch
- graben, trockenrinne
- böschung, fels
- sumpf, wasserloch
- kahlschlag, dickicht
- starke, leichte behinderung
- stein, wurzelstock
- besonderes kleines objekt
- gebäude, siedlungsgebiet
- fahrweg, karrweg
- fussweg, pfad
- schmale schneise
- passierbarer zaun
- unpassierbarer zaun

kategorie	nr.	zielzeit	
name		startzeit	
wohnort		laufzeit	
verein		rang	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22 r	23 r	24 r

MACOLIN 6/90