

# L'allestimento di una carta di CO

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999916>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 tranquillizzante 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 ▲

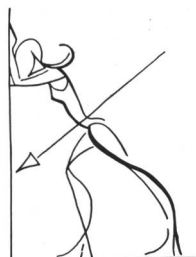
Leggero. Esigenze moderate. Presupposto è il nuoto a rana. Nessuna immersione.

### 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 3<sup>a</sup> 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 propaganda 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.

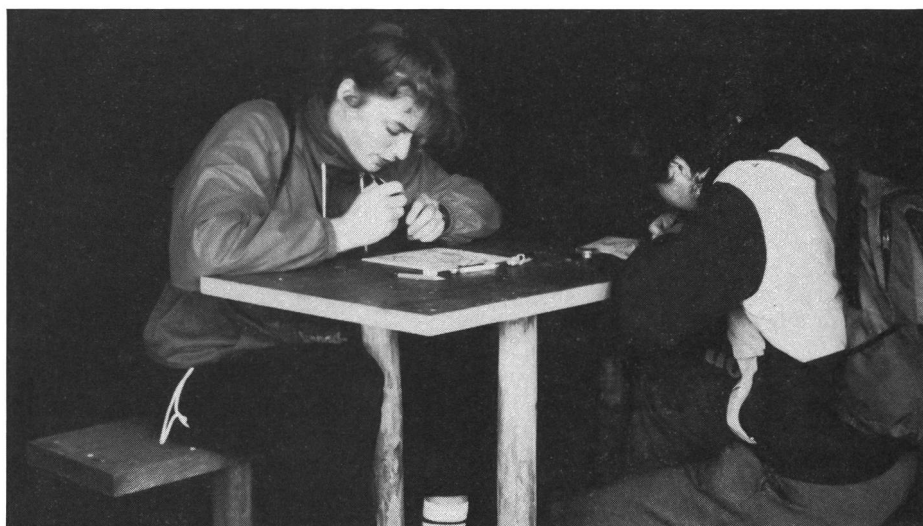
- Ripresa delle vie più importanti per poter suddividere il terreno in zone delimitate da attribuire ai 6 gruppi di studentesse.
- Assistenza costante del gruppo durante l'allestimento della carta.
- Discussione giornaliera sui risultati delle riprese.
- Ultimazione dettagliata delle riprese da parte del responsabile del progetto.
- Allestimento 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 intravede 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

**masstab** 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.



**kartenkonsulent**  
 otto buholzer

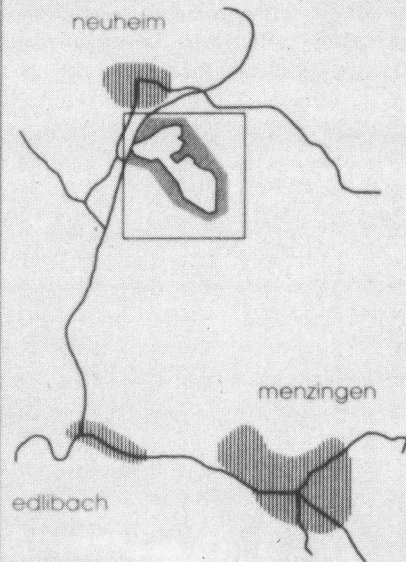
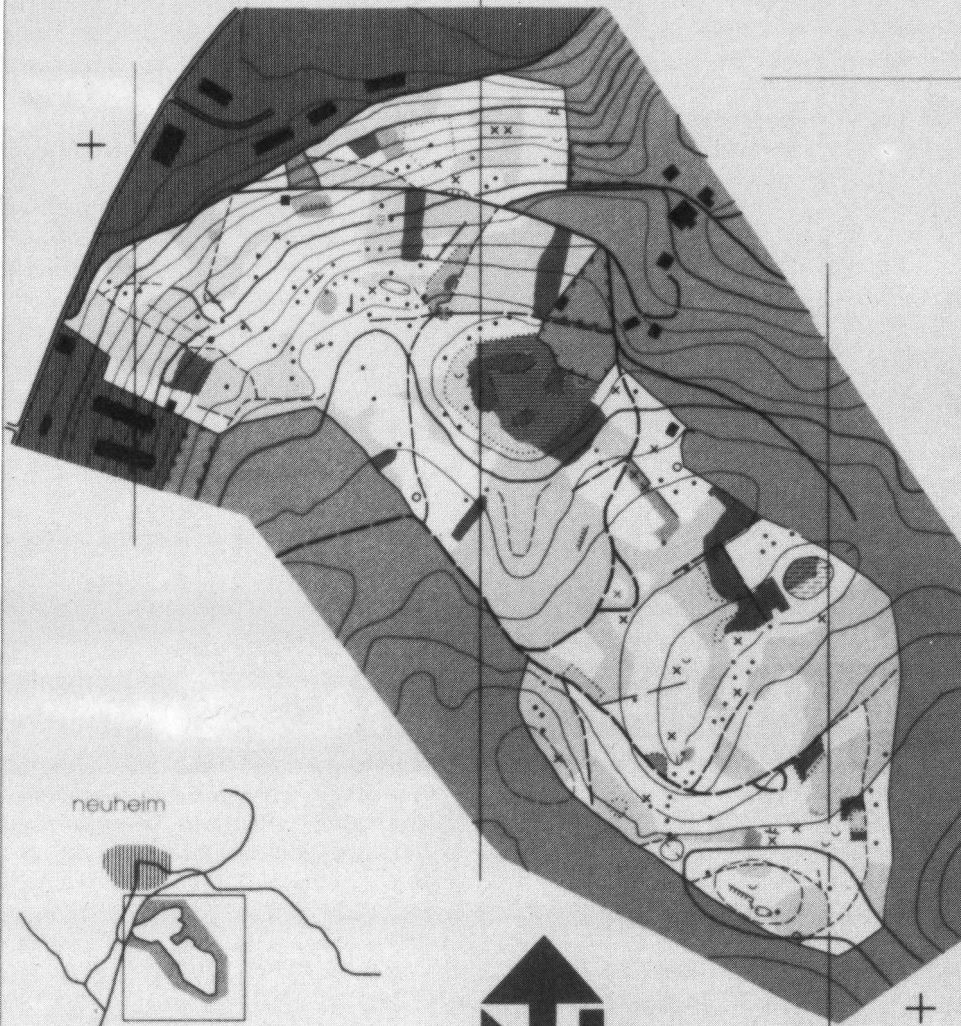


**herausgeber**  
 orientierungslauf-  
 vereinigung  
 zug

## 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
- fahweg, karweg
- fussweg, pfad
- schmale schneise
- passierbarer zaun
- unpassierbarer zaun

zielzeit				
startzeit				
laufzeit				
rang				



kategorie	nr.
name	
wohnort	
verein	

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