



Scuola Regionale
dello Sport



DELEGAZIONE REGIONALE CAMPANIA

ORIENTEERING

Corso di formazione Base (16 ore) ***Programma delle attività del Corso***

Mercoledì 15 marzo 2017 – Comune di Sturno (Auditorium Comunale)

(Prof.ssa Maria Pia Di Nardo – Istruttore Federale FISO)

(Prof. Furio Barba – Docente Scuola Regionale dello Sport della Campania)

- 14:30 – 14.45 Ritrovo dei partecipanti, accreditamento
- 14.45 – 15.45 Indoor: Presentazione dello sport e delle sue discipline (CO, MTB-O, SCI-O, TRAIL-O)
- 15:45 – 16.45 Indoor: la carta, la bussola, il cartellino di gara, il punzone, la lanterna, lo sport-ident, gli altri accessori
- 16.45 – 17.00 Pausa
- 17:00 – 19.00 Teoria e Metodologia di sviluppo e miglioramento della capacità di forza e resistenza
Fine lavori della giornata

Martedì 21 marzo 2017 – Comune di Sturno (Auditorium Comunale)

(Prof.ssa Maria Pia Di Nardo – Istruttore Federale FISO)

- 14:30 – 14.45 Ritrovo dei partecipanti, accreditamento
- 14.45 – 15.45 Indoor: come si prepara una carta di orienteering in proprio
- 15:45 – 16.45 Indoor: uso della bussola: metodo 1-2 e 1-2-3
Indoor: tecniche di navigazione
- 16.45 – 17.00: Pausa
- 17:00 – 18.00: Tecniche base di tracciatura di un percorso; elementi di cartografia
- 18:00 – 19.00: Gestione ed allestimento dell'attrezzatura per organizzare il gruppo
Fine lavori della giornata

Sabato 25 marzo 2017 – Comune di Montefalcione (Palestra Comunale)

(Prof.ssa Maria Pia Di Nardo – Istruttore Federale FISO)

- 9:15 – 9.30 Ritrovo dei partecipanti, accreditamento
- 9:30 – 10.15 Outdoor: confronto carta realtà. Mantenere il contatto usando il pollice
- 10:15 – 11.15 Outdoor: pratica di navigazione con e senza bussola
- 11:15 – 11.30: Pausa
- 11:30 - 13:00: Outdoor: esempi di giochi di orientamento in progressione didattica
- 13.00 – 14.30: Pausa pranzo
- 14:30 – 17.30: Outdoor: gara di fine corso
- 17:30 – 18.30: Questionario di fine corso, consegna materiale didattico ed attestati Fine lavori