

**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO
DELEGAZIONE FISO PIEMONTE****Corso formazione Docenti per l'avviamento all'attività
dell'Orienteering
Asti****Programma****1° giornata**

- Ore 8,30/9,00 Accreditamento partecipanti.
- Ore 9,00/11,00 Cos'è l'Orienteering; le Specialità: CO – Sci-O – Mtb-O – Trail-O; i fondamentali; la mappa – simbologia – scale e distanze; curve di livello e altimetria.
- Ore 11,00/11,15 Pausa caffè.
- Ore 11,15/13,00 Esercitazioni pratiche in palestra.
- Ore 13,00/14,00 Pranzo.
- Ore 14,00/15,00 La Bussola; meridiani magnetici; orientamento della mappa – Azimut; la determinazione della direzione di marcia – corsa sull'ago.
- Ore 15,00/16,30 Primi esercizi sul territorio con carta ed uso della bussola in parco pubblico.

2° giornata

- Ore 8,30/10,30 Principi del Trail-O; importanza dell'attività per l'integrazione di ragazzi con disabilità.
- Ore 10,30/10,45 Pausa caffè.
- Ore 10,45/12,30 Tecniche di Orienteamento; linee conduttrici e linee d'arresto; scelte di percorso – deviazione controllata; orientamento fino e grossolano; punto d'attacco – memorizzazione; Orienteering interdisciplinare e valenza educativa; Orienteamento intuitivo; comprensione grafo-spaziale; elementi di cartografia.
- Ore 12,30/13,30 Pranzo.
- Ore 13,30/14,00 Criteri ed aspetti organizzativi di una gara di Orienteering.
- Ore 14,00/16,00 Gara di Orienteering e prova di Trail-O.
- Ore 16,00/16,30 Conclusioni e consegna attestati.

