

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**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 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.

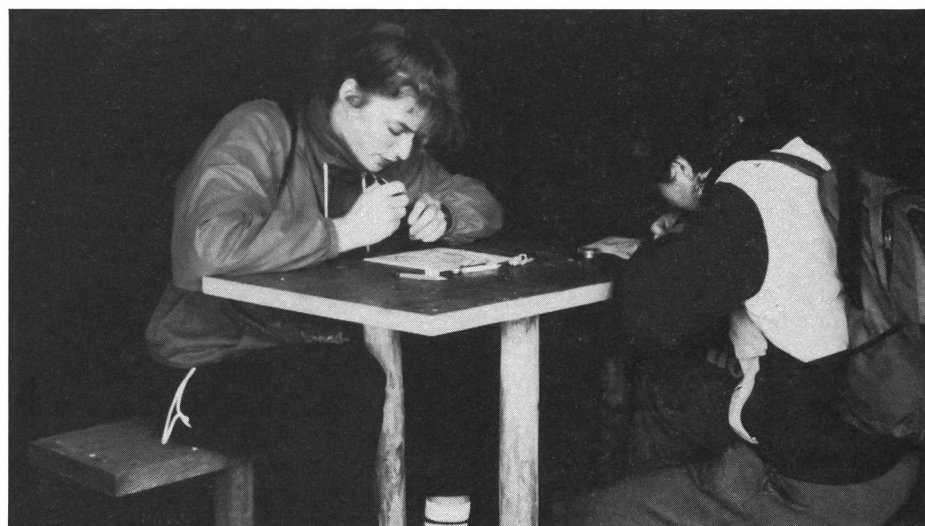
- Ripresa delle vie più importanti per poter suddividere il terreno in zone delimitate da attribuire ai 6 gruppi di studentesse.
- Assistenza costante del gruppo durante l'allestimento della carta.
- Discussione giornaliera sui risultati delle riprese.
- Ultimazione dettagliata delle riprese da parte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

koordinatenbewilligung 686.500/228  
 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, bar-  
 bara, britta, sandra, silvia, nicole,  
 kathrin, judith, andrea, yvonne,  
 gabriela, caroline, tanja, anna  
 carolina, isabelle, sabine, regula,  
 andrea.



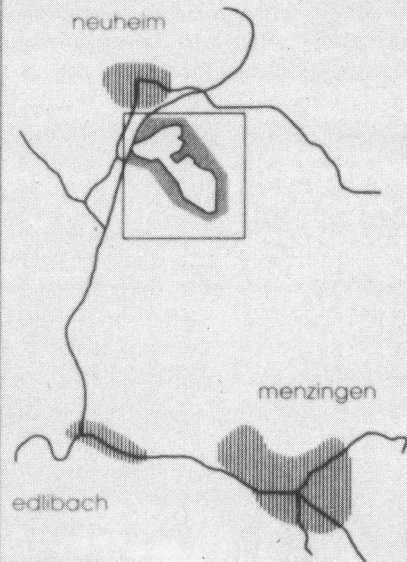
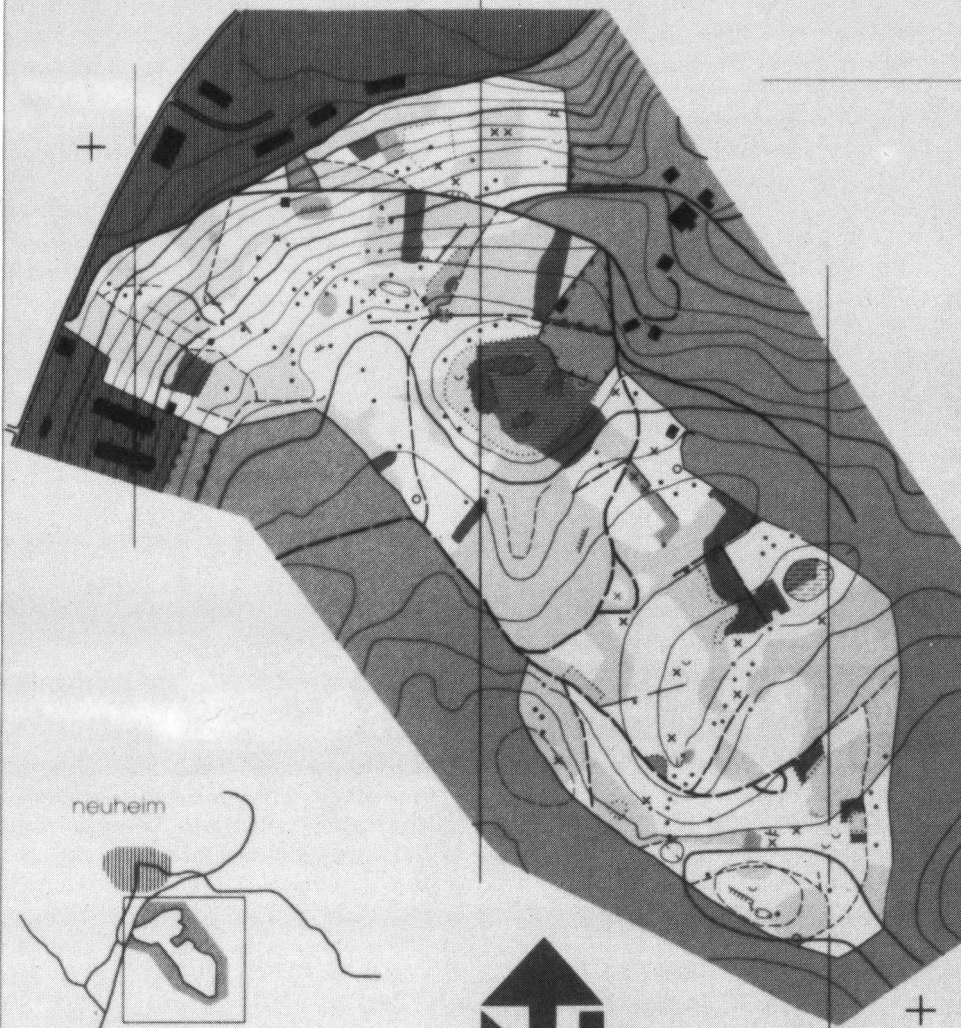
kartenkonsulent  
 otto buholzer



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
	fahrbweg, karweg
	fussweg, pfad
	schmale schneise
	passierbarer zaun
	unpassierbarer zaun



kategorie \_\_\_\_\_ nr. \_\_\_\_\_  
 name \_\_\_\_\_  
 wohnort \_\_\_\_\_  
 verein \_\_\_\_\_

zielzeit | | | | | | | | | | | |  
 startzeit | | | | | | | | | | | |  
 laufzeit | | | | | | | | | | | |  
 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