

Minitorneo a squadre

Livelli	Squadra A	Valutazioni della logica di gioco							Voto medio finale
1°									
2°									
3°									
4°									
5°									
6°									
7°									

Livelli	Squadra B	Valutazioni della logica di gioco							Voto medio finale
1°									
2°									
3°									
4°									
5°									
6°									
7°									

Livelli	Squadra C	Valutazioni della logica di gioco							Voto medio finale
1°									
2°									
3°									
4°									
5°									
6°									
7°									

Livelli	Squadra D	Valutazioni della logica di gioco							Voto medio finale
1°									
2°									
3°									
4°									
5°									
6°									
7°									

La valutazione individuale (logica di gioco) viene espressa in voti da 4 a 10.

CALENDARIO		
Squadre	Risultato andata	Risultato ritorno
A-B		
C-D		
A-C		
B-D		
A-D		
B-C		

CLASSIFICA																		PUNTEGGIO FINALE		
PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	
A																				
B																				
C																				
D																				

3 punti ogni vittoria – 1 punto ogni pareggio

VALUTAZIONE DEL TORNEO	Voto

La valutazione del torneo viene espressa in voti da 7 a 10.

VOTO DI SQUADRA	Squadra A	Squadra B	Squadra C	Squadra D
	Voto	Voto	Voto	Voto

sezione F

Star bene nella natura

Capitolo F1 La scoperta del territorio e l'orientamento

Capitolo F2 Le attività in ambiente naturale

CONOSCENZE

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità motorie che offrono
- Conoscere come tutelare e rispettare la natura
- Conoscere come leggere carte e mappe e utilizzare la bussola
- Conoscere come organizzare escursioni nella natura
- Conoscere i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri in ambiente naturale
- Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente natura

COMPETENZE, CAPACITÀ E ABILITÀ

Traguardi per lo sviluppo

- Essere capaci di progettare e di organizzare l'attività motoria in ambienti naturali
- Sapersi orientare con bussola, carte e mappe
- Sapere come equipaggiarsi e abbigliarsi prima di qualsiasi escursione in ambiente naturale
- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura
- Saper intuire ed evitare preventivamente rischi e pericoli

TEST F1 - La scoperta del territorio e l'orientamento

Imparare a muoversi nella natura

N.B. - Per ciascun quesito scegliere un'unica opzione, barrando la casella corrispondente.

- A) Tra i seguenti punti, qual è quello fondamentale per affrontare un'escursione nella natura?**
- Usare un abbigliamento casual.
- Valutare le difficoltà in base a una personale considerazione sulla propria preparazione.
- Valutare e conoscere le caratteristiche e le difficoltà del percorso.
- Affidarsi al proprio senso di orientamento.
- B) A quanti metri corrisponde nella realtà un centimetro in una carta in scala 1:10.000?**
- A 10 m.
- A 100 m.
- A 1000 m.
- A 10.000 m.
- C) La legenda della carta di orientamento indica:**
- i segni convenzionali utilizzati, i quali descrivono le caratteristiche del terreno.
- i punti cardinali.
- le distanze tra linee di livello.
- la tipologia del terreno.
- D) Nelle carte di orientamento che cosa rappresentano le curve di livello?**
- Le differenze di quota.
- Tutti i punti del terreno che hanno la stessa altitudine.
- Le strade di campagna.
- I corsi d'acqua e i fossi.
- E) Nelle carte di orientamento l'equidistanza indica:**
- la distanza tra due curve di livello.
- la distanza media tra le due strade che delimitano il terreno.
- la distanza media tra due curve di livello.
- la differenza di quota tra due curve di livello.
- F) La scelta di un percorso di orientamento può prevedere di attraversare zone colorate in verde scuro; in tali casi, nell'ambiente incontreremo:**
- terreno pianeggiante con prato.
- terreno con vegetazione non attraversabile.
- terreno con vegetazione attraversabile con difficoltà.
- terreno con vegetazione attraversabile.
- G) Per individuare il Nord con le stelle si uniscono in una linea dritta immaginaria:**
- la stella centrale della costellazione Cassiopea alla Stella Polare.
- la stella più esterna della costellazione Cassiopea alla Stella Polare.
- le ultime due stelle dell'Orsa Maggiore a circa 2 volte la distanza della Stella Polare.
- le ultime due stelle dell'Orsa Maggiore a circa 4 volte la distanza della Stella Polare.
- H) Quando sulla carta le isoipse sono abbastanza distanziate, nella zona corrispondente troverai:**
- un terreno in lieve pendenza.
- un terreno pianeggiante.
- un terreno con alta pendenza.
- dei dirupi da evitare.
- I) Nelle carte di orientamento le strade sono indicate con il colore:**
- verde.
- blu.
- nero.
- giallo.
- L) Nelle carte di orientamento i corsi d'acqua e i laghi sono colorati di:**
- verde.
- blu.
- nero.
- giallo.

Data/...../..... Nome e cognome Classe / Punteggio

TEST F1 - La scoperta del territorio e l'orientamento

Inconvenienti e pericoli in ambiente naturale

N.B. - Per ciascun quesito scegliere un'unica opzione, barrando la casella corrispondente.

- A) Se ti accorgi che stai per essere vittima di un congelamento, devi:**
- metterti fermo e riposarti.
- bere alcolici.
- massaggiare energicamente le parti colpite.
- riscaldare lentamente con impacchi caldi le parti congelate.
- B) L'assideramento è causato:**
- dallo sbalzo di temperatura dopo un'esposizione prolungata ai raggi solari.
- dall'esposizione prolungata di tutto il corpo a temperature troppo basse.
- dall'assunzione di bevande alcoliche.
- dall'aumento della temperatura dovuta all'alcol, seguita da un brusco raffreddamento.
- C) Se durante un'escursione in montagna si avvertono sintomi quali nausea, mal di testa, cui seguono difficoltà respiratorie, significa che siamo colti:**
- da un colpo di sole.
- da un eccesso di stanchezza.
- dal mal di montagna.
- da congelamento.
- D) Come si manifesta il colpo di calore?**
- Tachicardia, svenimenti, ronzii.
- Nausea, confusione mentale.
- Inappetenza, perdita di equilibrio.
- Riduzione di afflusso di sangue a organi e tessuti.
- E) Se malauguratamente veniamo morsi da un animale, dobbiamo:**
- sottoporci alla profilassi antitetanica, antirabbica e antibiotica.
- tornare subito a casa e tenere sotto controllo l'evoluzione della ferita.
- bere una tisana calda e andare a letto.
- sdraiarsi per terra e attendere i soccorsi.
- F) Che cosa dobbiamo fare in caso di esaurimento da calore?**
- Bere bevande alcoliche.
- Bere acqua con zucchero e un po' di sale.
- Proseguire l'attività fisica.
- Fermarsi a mangiare.
- G) Che cosa provoca il morso della vipera?**
- Aumento della pressione, spossatezza, pallore.
- Irrequietezza, mal di testa, confusione mentale.
- Difficoltà respiratorie, perdita di equilibrio.
- Dolore, tumefazione, abbassamento della pressione.
- H) Se qualcuno malauguratamente viene morso da una vipera, occorre:**
- praticargli una iniezione con siero antivipera e farlo correre al più vicino pronto soccorso.
- immobilizzarlo per 6-8 ore, dopodiché il veleno perde la sua efficacia.
- disinfettare con alcol la parte colpita e inciderla per fare sgorgare il veleno.
- non praticargli una iniezione con siero antivipera e non succhiare la ferita, ma andare al pronto soccorso.
- I) Il colpo di sole normalmente è causato:**
- dallo sbalzo di temperatura dopo un'esposizione prolungata ai raggi solari.
- dall'esposizione prolungata ai raggi solari senza adeguata protezione per la testa.
- dall'emissione di vapore nel locale in cui si è presenti.
- dall'aumento della temperatura interna del corpo, che può arrivare anche a 50 °C.
- L) Se una vespa ci punge:**
- disinfettare la parte con l'ammoniaca.
- applicare una crema antistaminica ed estrarre il pungiglione.
- frizionare la parte per lenire il dolore.
- applicare la borsa del ghiaccio sulla testa.

Data/...../..... Nome e cognome Classe / Punteggio

Rischi e pericoli nell'acqua

N.B. - Per ciascun quesito scegliere un'unica opzione, barrando la casella corrispondente.

- A)** **A) L'acqua è un elemento che può esercitare attrazione o incutere paura. Per stare bene in acqua bisogna:**
- tuffarsi senza timori.
 acquisire acquaticità.
 irrigidire la muscolatura.
 rimanere in apnea per lunghi periodi.
- B)** **B) Quanto tempo deve intercorrere tra la fine del pasto e l'entrata in acqua per fare il bagno?**
- 1 ora.
 2 ore.
 2 ore e mezzo.
 3 ore.
- C)** **C) L'abbassamento della percezione del pericolo, i riflessi appannati e una stanchezza improvvisa devono far desistere dall'idea di fare il bagno, e sono determinati:**
- da una digestione troppo lenta.
 da uno stato generale di debolezza.
 dall'aver ingerito alcol o sostanze stupefacenti.
 dalle condizioni meteorologiche.
- D)** **D) Entrare accaldati e di colpo in acqua può provocare:**
- congestione.
 idratazione.
 shock termico.
 depressione.
- E)** **E) Se facciamo il bagno in acque inquinate, possiamo derivarne danni soprattutto a livello:**
- di pelle, stomaco e intestino.
 ghiandolare.
 digestivo.
 articolare.
- F)** **F) L'immersione in acqua fredda o l'assunzione di bevande ghiacciate può provocare:**
- il colpo di sole.
 il colpo di calore.
 il congelamento.
 la congestione.
- G)** **G) L'infezione più comune che si può contrarre in piscina è provocata da:**
- funghi.
 batteri.
 virus e batteri.
 virus e funghi.
- H)** **H) Se si viene a contatto con meduse in mare è consigliabile:**
- immergere la parte colpita in acqua fredda.
 immergere e lavare la parte colpita in acqua marina a 50°.
 coprire la parte colpita con della sabbia calda.
 cospargere la parte colpita di ammoniaca.
- I)** **I) L'intossicazione prodotta da ricci di mare può provocare:**
- vomito, dolori addominali.
 congiuntiviti e dermatiti.
 dolore, gonfiore, arrossamento localizzato.
 sfoghi cutanei e infiammazioni.
- L)** **L) Se facendo il bagno veniamo punti da pesci velenosi, dobbiamo:**
- stropicciare la parte con la sabbia.
 lavare con la camomilla.
 nei casi più gravi andare in ospedale.
 sciacquare con acqua di mare.

Data/...../..... Nome e cognome Classe / Punteggio

La corsa di orientamento

N.B. - Per ciascun quesito scegliere un'unica opzione, barrando la casella corrispondente.

- A)** **A) La gara di corsa di orientamento si svolge:**
- utilizzando una carta di orientamento e un cronometro.
 a tempo, utilizzando una carta di orientamento e una bussola.
 a piazzamento, utilizzando una carta e una bussola.
 a cronometro, utilizzando una carta topografica e una bussola.
- B)** **B) Il punto di partenza e il punto di arrivo del percorso sono disegnati rispettivamente con:**
- un cerchietto e un quadratino.
 un triangolo e due cerchietti concentrici.
 un triangolo equilatero e un esagono regolare.
 un triangolo pieno e un triangolo vuoto.
- C)** **C) Che cosa si trova in un punto di controllo?**
- Una lanterna.
 Una punzonatrice numerata progressivamente.
 Una lanterna contrassegnata da un codice e una punzonatrice.
 Un picchetto di legno con appesa una lanterna numerata.
- D)** **D) Per individuare i punti di controllo sul territorio si utilizzano:**
- carta topografica e righello.
 carta topografica e bussola.
 intuizione e acutezza visiva.
 cronometro e contapassi.
- E)** **E) Nella carta di orientamento il percorso da seguire è indicato con il colore:**
- giallo.
 marrone.
 blu.
 rosso.
- F)** **F) Nella carta di orientamento il bosco attraversabile è indicato con il colore:**
- bianco.
 marrone.
 blu.
 rosso.
- G)** **G) Le carte di orientamento e le carte di gara sono generalmente disegnate in scala:**
- 1:2500.
 1:3000 o 1:5000.
 1:10.000.
 1:10.000 e 1:15.000.
- H)** **H) La «testina rossa» dell'ago della bussola indica:**
- il Nord magnetico.
 il Nord geografico.
 la direzione di marcia.
 l'angolo tra il Nord magnetico e la direzione da seguire.
- I)** **I) La bussola per corsa di orientamento è costituita da:**
- ago magnetico, freccia direzionale, scala millimetrata e ghiera girevole.
 ago magnetico, astuccio rotante, meridiani dell'astuccio, forchetta nord, lente d'ingrandimento, freccia direzionale e scala millimetrica.
 ago, quadrante con compasso, lente d'ingrandimento, luce intermittente per segnare i passi.
 ago magnetico, meridiani del quadrante, forchetta del nord, lente d'ingrandimento, freccia direzionale.
- L)** **L) Il park-0 è una specialità di orientamento:**
- su strade panoramiche.
 su strade cittadine.
 nei boschi.
 in mountain bike.

Data/...../..... Nome e cognome Classe / Punteggio

- A)
- B)
- C)
- D)
- E)
- F)
- G)
- H)
- I)
- J)



- A)
- B)
- C)
- D)
- E)
- F)
- G)
- H)
- I)
- J)

APPROFONDIAMO LE COMPETENZE

Prova autentica: organizzare un trekking in montagna

Le competenze in gioco

Competenze disciplinari	Competenze trasversali europee	Competenze di cittadinanza italiane	Competenze di base
<ul style="list-style-type: none"> Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale con l'ausilio di mappe Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta Riconoscere, ricercare e applicare a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione 	<ul style="list-style-type: none"> Competenza matematica Spirito di iniziativa e imprenditorialità 	<ul style="list-style-type: none"> Imparare a imparare Agire in modo autonomo e responsabile Progettare 	<ul style="list-style-type: none"> Produrre testi di vario tipo in relazione ai diversi scopi comunicativi

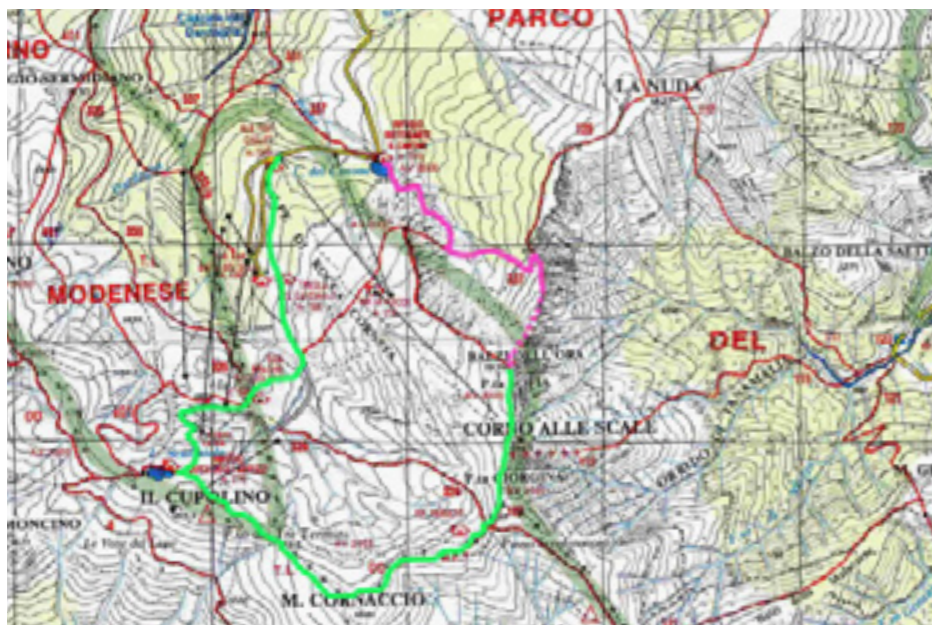
Premessa

Immagina di avere a disposizione una giornata intera da trascorrere insieme alla tua classe fuori dalle mura scolastiche. Che cosa c'è di più bello che passare una giornata all'aria aperta, quando arriva la primavera e le giornate cominciano a farsi più lunghe e il sole comincia a scaldare sopra la testa? Il tuo compito sarà quello di organizzare una giornata di trekking in montagna insieme ai tuoi compagni.

L'organizzazione di un simile evento non è per niente semplice: nulla va lasciato al caso. Bisogna scegliere per tempo il percorso, tenendo in considerazione le capacità dei partecipanti, munirsi di una carta topografica e del giusto equipaggiamento e scegliere l'abbigliamento più adeguato. Segui passo passo le liste di controllo che ti proponiamo di seguito, fai le tue scelte e organizza il tuo personale percorso escursionistico.

Infine, descrivi l'itinerario che hai scelto, gli aspetti organizzativi e le cose da fare prima della partenza in un opuscolo che distribuirai ai compagni.

Prima attività: valuta la tua capacità di lettura della cartina escursionistica



Sei capace di leggere una cartina escursionistica? Mettiti alla prova su questo campione tratto da una cartina escursionistica in scala 1:25.000. Vi sono mostrati i sentieri del Cai nella zona del Corno alle Scale, nell'appennino modenese. La carta è stata personalizzata da un escursionista che ha evidenziato con due colori il sentiero che ha scelto di percorrere.

Fonte: <http://www.skiforum.it/forum/trekking-escursioni-ferrate/61641-diversamente-inverno-corno-alle-scale-via-balzi-dellora.html>

Rispondi alle domande che seguono. Se hai difficoltà nel rispondere, consulta il seguente indirizzo web: http://www.cai.it/uploads/media/6.8_-_Linee_guida_cartografia.pdf (sito visitato nel gennaio 2017).

Domande

- Come viene segnalato nella carta il percorso T?
- Individua nella carta un percorso EEA.
- Che cosa indica il tratteggio nero che alterna due puntini a una croce?
- Individua nella carta i rifugi cerchiandoli con un pennarello.
- Scegli un itinerario ipotetico da seguire lungo i sentieri del Cai ed evidenzialo con un pennarello colorato.
- Calcola la lunghezza del percorso che hai tracciato. Ricorda che la tua carta è in scala 1:25.000; dunque 1 centimetro sulla carta equivale a 250 metri di cammino.
- Calcola il dislivello del percorso che hai tracciato. Considera che fra le isoipse con tratto intermedio, chiamate **isoipse intermedie**, corre un dislivello di 25 metri; fra le isoipse con tratto più spesso, chiamate **isoipse direttrici**, corre un dislivello di 100 metri: quante isoipse attraversa il tuo percorso?
- Segna su un quaderno le quote toccate dal tuo itinerario; di quanto sali? Di quanto scendi?
- Osserva la tabella seguente:

Dislivello giornaliero	Difficoltà
0-400 metri	Facile
400-800 metri	Discreto
800-1200 metri	Medio
1200-1600 metri	Impegnativo

Il percorso che hai scelto è adeguato alle tue capacità?

- Descrivi il tipo di terreno che attraverserai durante l'escursione. Per ottenere questa informazione, dovresti procurarti una carta escursionistica completa, dove la legenda ti informa se l'area che percorrerai è un bosco, un prato, una pietraia o il fianco scosceso di una montagna. In alternativa puoi documentarti su Internet.
- Qual è il punto più alto che raggiungerai durante il cammino?
- Quanto tempo ti servirà per percorrere il tuo itinerario ipotetico? Per rispondere alla domanda considera che in pianura si percorrono mediamente 5-7 km all'ora, in montagna circa 3-4 km all'ora; se cammini lungo un ripido pendio potresti impiegare 1-2 km all'ora.

Seconda attività. Cominciamo la pianificazione: quanti sono i partecipanti? Quali le loro potenzialità?

A questo punto, sei pronto/a per organizzare la tua escursione. La prima cosa su cui devi riflettere è: quanti compagni parteciperanno al trekking? Quali sono le loro capacità fisiche? Queste domande sono importanti per scegliere il grado di difficoltà del percorso da intraprendere. Intervista i tuoi compagni uno ad uno e poni loro le seguenti domande.

- Come trascorri abitualmente i pomeriggi?
- Con quale mezzo vieni a scuola? Se vieni a piedi o in bicicletta, quanti chilometri percorri?
- Pratici abitualmente un'attività sportiva? Se sì, con quale frequenza?

In base alle risposte ottenute valuta il grado di sedentarietà/attività dei tuoi compagni di classe e attribuisce loro un punteggio che va da -3 a +3. Il voto più basso spetta a chi ha uno stile di vita completamente sedentario, quello più alto al compagno con lo stile di vita più attivo. Attribuisce un punteggio anche al tuo stile di vita. Osservando i numeri che hai ottenuto, stabilisci la difficoltà del percorso che andrete a percorrere (percorso T, EE, EEA). Tieni a mente che l'itinerario deve essere adeguato alle esigenze dei compagni meno allenati.

Terza attività: scegli il percorso



Osserva la cartina dell'Italia; valuta il luogo in cui vivi, il tempo a tua disposizione (il luogo da cui cominciare l'escursione deve essere raggiungibile in un giorno) e la zona in cui vorresti fare la tua escursione.

Indica la tua preferenza con un cerchio colorato sulla cartina.

Come raggiungerai il punto di partenza dell'escursione? In treno, in pullman o in macchina?

Scegli la zona, devi ora procurarti la cartina dell'area che ti interessa, possibilmente in scala 1:25.000. Puoi reperirla in una libreria specializzata o in una biblioteca pubblica. Potresti procurarti anche una guida escursionistica, dove puoi trovare una descrizione dettagliata degli itinerari.

Fai una fotocopia a colori della porzione di carta che ti interessa e colorala con un evidenziatore o con un pennarello il sentiero che hai scelto.

Puoi ottenere ulteriori informazioni sul sentiero che vorresti intraprendere, navigando in rete o chiedendo il consiglio di persone esperte che lo hanno già percorso. Scrivi una descrizione del tuo itinerario, rispondendo alle seguenti domande.

1. Quale meta ti sei prefissato/a di raggiungere?
2. Tornerai al punto di partenza dallo stesso sentiero che hai fatto all'andata? Oppure farai un percorso diverso?
3. Qual è la lunghezza del tuo percorso?
4. Qual è il dislivello che dovrai affrontare?
5. Qual è il punto più alto che raggiungerai?
6. Descrivi il tipo di terreno che attraverserai.
7. Definisci il grado di difficoltà del percorso che hai scelto.
8. Quanto tempo ti servirà per completare l'escursione?

Quarta attività: preparati all'escursione

Inizia dall'abbigliamento. È meglio partire con un abbigliamento piuttosto leggero, che dia da fermi una sensazione di freddo: dopo pochi minuti infatti, la temperatura corporea aumenta per lo sforzo della salita e se si è troppo coperti ci si dovrà fermare per alleggerirsi. È inoltre sconsigliabile indossare la giacca a vento in assenza di vento o pioggia: per quanto tecnica possa essere, la sua traspirabilità non è mai totale, facendo così sudare. Scegli dunque un abbigliamento a strati:

- maglietta a maniche corte;
- sopra alla maglietta, indossa un pile leggero, oppure una camicia, oppure una maglietta a maniche lunghe;
- giacca antivento;
- pantaloni comodi: evita i jeans e i pantaloni a vita bassa;
- calzini di cotone;
- scarponi (per proteggere le caviglie durante la discesa) o pedule;
- cappello e occhiali da sole.

La preparazione dello zaino è altrettanto importante. Esso deve contenere:

- la fotocopia della carta topografica messa in una busta trasparente e impermeabile;
- una maglietta di ricambio nel caso in cui arrivi alla meta fradicio/a di sudore;
- un *ki-way* in caso di pioggia;
- cibo che possa darti energia nel momento del bisogno, come le tavolette di cioccolato;
- almeno 1,5 litri d'acqua;
- crema solare e burro di cacao;
- telefono cellulare;
- un piccolo pronto soccorso (ne basta uno per tutto il gruppo).

Quinta attività: non dimenticare la sicurezza

Il giorno dell'escursione è importante controllare il bollettino meteorologico: le condizioni del tempo devono essere ottimali per il trekking. Non vanno mai trascurate le regole di base della sicurezza, vale a dire:

- mai trovarsi su creste, vette o luoghi esposti durante un temporale;
- mai progettare un'escursione che ci porti al limite delle nostre possibilità psico-fisiche;
- mai trovarsi in estate nelle ore centrali della giornata su un versante assolato e non riparato da un bosco.

Ricorda che se i tuoi familiari non partecipano all'escursione, devono essere sempre informati della meta, dei mezzi e dei tempi della tua uscita. Ricorda anche che il numero da chiamare, in caso di emergenza, è il 118.

Sesta attività: scrivi il tuo opuscolo

Tira le fila di tutto il lavoro che hai fatto finora. Scrivi un testo che pubblicizzi il tuo itinerario ai compagni. Deve contenere una descrizione rigorosa del percorso che hai scelto, delle cose da fare prima di partire e deve riportare i consigli sulla sicurezza.

Scegli una presentazione accattivante, ricorrendo a immagini, disegni e a un linguaggio colloquiale e diretto.

Metti ora a confronto il tuo opuscolo con quello realizzato dai tuoi compagni: quale presentazione ha conquistato più consensi? Per quale motivo?.

STRUMENTO DI OSSERVAZIONE E AUTOVALUTAZIONE

Costruisci un tuo strumento di analisi delle abilità e delle tecniche in gioco (check list) e compila una scheda riguardante le attività svolte dai partecipanti alle attività.