

# ORIENTEERING e TRAIL-O sulla NEVE

ROCCARASO (AQ)

Comprensorio Sciistico ALTOSANGRO - Hotel TRIESTE via C. Mori 5

18/22 Febbraio 2019

Iniziativa di Formazione per la piattaforma SOFIA/MIUR e destinata al personale della Scuola

Ai Dirigenti Scolastici  
Ai Docenti di Ed. Fisica/Sc.Motorie e Sportive  
A tutti i Docenti e al Personale scolastico  
Agli studenti universitari

**Sede del corso** Roccaraso (AQ)

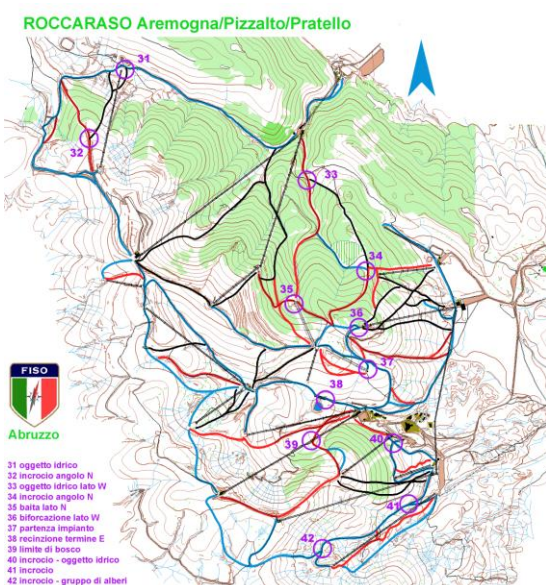
**Periodo di svolgimento** 18/22 Febbraio 2019

La finalità del corso è quella di presentare agli insegnanti un nuovo percorso didattico per gli alunni che partecipano alle attività in ambiente naturale. L'orienteering conosciuto nella versione estiva, corsa di orientamento, tra le tante valenze culturali e sportive, offre anche la possibilità di promuovere l'autonomia e l'autocontrollo "giocando con consapevolezza" sulle piste da sci. Inoltre la pratica del Trail\_O sulla neve permetterà di attivare un percorso didattico indirizzato a tutti alunni ma con particolare attenzione verso i ragazzi con difficoltà psico-fisici. Il Trail\_O nato in Inghilterra come attività sportiva per disabili in carrozzina viene praticata anche da atleti "normodotati" con un confronto alla pari e utilizzato in ambito scolastico per l'ampia valenza didattica e formativa.

Questo corso rappresenta una novità. Dopo la sperimentazione della passata stagione, viene proposta la formazione invernale per l'insegnante, con al centro l'attività sciistica che si integra con l'orienteering, attività da svolgere in ambiente naturale e che trova un sempre maggiore consenso fra gli alunni. Queste attività, normalmente, vengono percepite come due realtà differenti fra loro, invece si integrano benissimo, infatti una delle specialità della FISO (Federazione Italiana Sport di Orientamento) è proprio lo sci d'orientamento. Questa specialità, che è legata allo sci di fondo, vedrebbe una partecipazione molto limitata da parte degli alunni, da qui una proposta nuova legata allo sci da discesa, allo snowboard e allo sci d'alpinismo dove i percorsi sono le stesse piste da sci. Spesso i ragazzi percorrono le piste senza rendersi conto

dove si trovano e non si forniscono di cartine. Le stazioni sciistiche sono sempre più articolate e molto spesso con diversi chilometri di piste che si intrecciano fra loro e orientarsi non è sempre così facile, certamente questo non è un grosso problema perché scendendo a valle si arriva sempre ad una stazione ma capita spesso che alla fine della settimana i ragazzi ancora non conoscono le varie piste della stazione, le loro caratteristiche disinteressandosi di tutto ciò che li circonda.

Questa invece, vuole essere una nuova proposta didattica per gli insegnanti, un'attività ludica che sicuramente troverà il favore e l'entusiasmo dei ragazzi. Le discese diventeranno momento di osservazione e riflessione, con un'attenzione maggiore alla sicurezza. La stazione sciistica del Comprensorio Alto Sangro vanta più di 100 km di piste, 2 cabinovie, 16 seggiovie, 10 sciovie e 2 tapis roulant. La fitta rete delle piste si presta in modo ottimale all'orienteering sulla neve.



31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42

Mapa del Comprensorio Sciistico AltoSangro  
realizzata dalla FISO Abruzzo

## Indicazioni storico-paesaggistici

Il fascino di un paesaggio senza tempo, tra due grandi Parchi Nazionali: quello storico d'Abruzzo e quello della Majella.

Un patrimonio naturalistico unico e suggestivo. Questo vasto territorio (circa 30 Km<sup>2</sup>) è armonica visione di un sistema imponente di altipiani carsici tra le due importanti aree protette.

**Pescocostanzo**, un gioiello prezioso tra gli insediamenti "minori", uno dei borghi più belli d'Italia a 8 minuti da Roccaraso. È un esempio eccellente di conservazione di architettura civile e religiosa. Può vantare una favorevole temperie culturale, patrimonio di monumenti rinascimentali e barocchi a testimonianza delle straordinarie vicende artistiche e culturali che si svilupparono soprattutto tra il 1400 e 1700. Vanta una varietà di rinomati prodotti dell'artigianato artistico. I Pescolani hanno salvato il patrimonio di esperienza, capacità tecnica, stile e qualità nella lavorazione della filigrana (oro e argento) e del ferro battuto che rappresenta l'alto livello delle produzioni artigianali locali.

**Rocca Pia**: piccolo borgo ai margini del Piano delle Cinquemiglia, con i resti del castello del XII-XIII secolo, luogo ideale per magnifiche escursioni verso la Riserva Naturale Regionale Monte Genzana Alto Gizio. ([abruzzoturismo.it](http://abruzzoturismo.it))

## Programma 2019

giorno	orario	attività	ore lezioni pratica*	ore lezioni frontale**
<b>Dom 17 Feb</b>	15:00	Accredito H. Trieste - Roccaraso via C. Mori 5		
	18:00	Briefing di presentazione del Corso e incontro con la Scuola Sci Roccaraso-Aremogna		
	20:00	Cena in Hotel		
	21:30	Introduzione all'Orienteering e al Trail_O		2
<b>Lun 18 Feb</b>	09:00	Formazione gruppi di livello a cura della Scuola Sci Roccaraso-Aremogna	2	
	11:00	Verifica e autovalutazione		
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste		
	14:00	Esercitazioni di Orienteering sulla neve: uso cartografia tematica, stima delle distanze	2	
	17:15	Pronto soccorso in montagna		2
<b>Mar 19 Feb</b>	20:00	Cena in Hotel		
	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci	2	
	11:00	Verifica e autovalutazione		
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste		
	14:00	Esercitazioni di Trail_Orienteering sulla neve: casistica e gioco	2	
<b>Mer 20 Feb</b>	17:15	Orienteering: altimetria e planimetria		2
	20:00	Cena in Hotel		
	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci	2	
	11:00	Verifica e autovalutazione		
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste		
<b>Gio 21 Mar</b>	14:00	Esercitazioni di Orienteering sulla neve: lettura cartografica e uso della bussola	2	
	17:15	Escursione guidata nel territorio		
	20:00	Cena in Hotel		
	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci	2	
<b>Mar 22 Mar</b>	11:00	Corso BLS-D	6	
	13:00	Pranzo libero	2	
	18:00	Attività didattica frontale: climatologia e pianificazione delle escursioni		2
<b>Mar 22 Mar</b>	20:00	Cena in Hotel		
	09:00	Lezione per gruppo di livello della Scuola Sci	2	
	11:00	Lezione pratica di Orienteering sulle piste: le scelte di percorso	2	
	13:00	Pranzo libero o in convenzione sulle piste		
<b>Mar 22 Mar</b>	14:00	Consegna attestati		
			<b>Totale ore</b>	<b>26</b>

\* le esercitazioni pratiche di sci, orienteering e trail-o si svolgeranno sulle piste del Comprensorio Alto Sangro

\*\* le lezioni frontali e il corso BLS-D si svolgeranno presso l'Hotel Trieste