

# Orienteering per tutti

Polisportiva G. Masi



Presidente Polisportiva G. Masi  
Casalecchio di Reno (BO)  
Andrea Ventura

Comune di Ferrara



Assessore Francesco  
Traspadano Carità

# Polisportiva G. Masi



Casalecchio di Reno (BO)  
tel. 051/571352  
[polmasi@polmasi.it](mailto:polmasi@polmasi.it)

## Insieme nello sport

Siamo un'associazione sportiva dilettantistica che opera da oltre 60 anni sul territorio di Casalecchio di Reno (BO).

Nata da un'idea di Giovanni Masi, la Polisportiva è cresciuta promuovendo sport ed educazione motoria come strumenti per contribuire alla crescita della città e dei suoi abitanti.

Oltre 20 discipline, sportive e ricreative, corsi, attività, eventi e tanto impegno sociale.

# Cos'è l'Orienteering



Lo SPORT è prima di tutto un gioco, ma un gioco serio: capace di divertire, di creare relazioni, di promuovere benessere fisico e mentale e di essere davvero alla portata di tutti.

In questo senso L'ORIENTEERING rappresenta un esempio particolarmente efficace di sport educativo. È una disciplina che unisce attività fisica (la corsa) e capacità di orientamento, si pratica utilizzando una mappa per raggiungere una serie di punti di controllo scegliendo in autonomia il percorso migliore. Coinvolge corpo e mente in modo equilibrato, stimolando attenzione, concentrazione e capacità decisionale.

# Video Orienteering



# Il primato dell'Orienteering VS altri sport



	Totale	Fattore sociale: possibilità di mettere in relazione i diversi gruppi soc.	Fattore economico: costi	Ambiente	Pericolosità	Adattabilità ad entrambi i sessi	Praticabilità in rapporto all'età	Divertimento	Praticabilità durante tutto l'anno	Possibilità di praticarlo all'interno (indoor)	Sforzo psichico	Sforzo fisico
	58	2	2	2	2	5	5	5	5	5	10	10
Orientamento	50	2	3	3	2	5	5	5	5	3	9	8
Ginnastica	47	2	3	2	2	5	5	5	5	4	8	9
Nuoto	47	2	3	3	2	5	5	4	5	4	5	9
Sci	47	2	3	3	2	5	5	5	2	5	6	9
Tennis	46	1	0	2	3	5	5	5	5	3	10	7
Marcia	44	2	3	3	3	5	5	2	5	5	4	7
Pallamano	43	2	3	1	2	5	3	4	5	4	7	7
Ciclismo	42	2	2	3	2	3	4	4	4	5	7	6
Equitazione	42	0	0	3	1	5	5	5	4	4	8	7
Hockey su ghiaccio	41	2	2	3	1	3	3	5	2	4	9	7
Lotta	41	2	3	1	0	0	3	4	5	4	9	10
Salti e lanci	41	2	3	2	2	4	4	4	3	4	6	7
Tennis tavolo	40	1	3	1	3	4	4	4	5	5	7	3
Pugilato	40	2	3	1	0	0	2	4	5	4	10	9
Scherma	40	0	2	1	1	3	4	4	5	5	10	5
Corsa	40	2	3	3	1	2	3	4	4	5	5	8
Navigazione	40	2	1	3	2	3	5	5	3	3	8	5

# Orienteering - studi scientifici



Studi scientifici recenti (2023–2025) indicano che l'orienteering produce benefici combinati su **attività fisica e funzioni cognitive**, in particolare attenzione, memoria spaziale e capacità decisionali.

A differenza di molte discipline sportive, coinvolge simultaneamente corpo e mente, richiedendo pianificazione, problem solving e adattamento all'ambiente durante lo sforzo fisico.

La letteratura ne evidenzia l'elevata **inclusività** e l'idoneità a contesti scolastici, educativi e di promozione della salute lungo tutto l'arco della vita.

# Riferimenti e approfondimenti



**Waddington et al. (2024) – PLOS One: Orienteering e benefici cognitivi**

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0303785>

**McMaster University research – orienteering e funzioni cognitive**

<https://news.mcmaster.ca/dementia-fighter-how-orienteering-helps-the-brain/>

**Meta-analisi 2024–2025: effetti su fitness e funzioni cognitive**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40466527/>

**Articolo divulgativo su orienteering e potenziamento mentale**

<https://www.acefitness.org/continuing-education/certified/june-2023/8356/orienteering-a-fun-and-effective-way-to-boost-brain-power-and-fight-cognitive-decline/>

**Approfondimento UNIVR Magazine su abilità cognitive e orienteering**

<https://univrmagazine.it/2024/07/12/attivita-fisica-e-abilita-cognitive-lorienteering/>


**Discussione popolare e potenziali benefici contro il declino cognitivo**

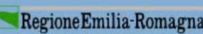

<https://www.alzheimer-riese.it/contributi-dal-mondo/ricerche/11171-orienteering-un-modo-per-addes-trare-il-cervello-e-contrastare-il-declino-cognitivo>



# Le specialità dell'Orienteering



**FERRARA** **FISO** 

**2006**   **COMUNE DI FERRARA**

**NOVITA' 2006!!**


**NEWS**

- Programma
- Info tecniche
- Comitato org.
- Carta di gara
- Come arrivare
- Alloggi
- Trail-O
- Volantino
- Sponsor
- Link / Articoli


(ottimizzato per 1024x768)

**22 Ottobre 2006**

**Ferrara** *terra e acqua*

**Trofeo Nazionale Centri Storici** 

**Costacciaro** **GIUGLIANO DI ORIENTEERING SPRINT**

**MASI** 

**Polisportiva Giovanili**

**SS Offopre 5006**

**Storici Centri**



# Orienteering - “Scuola Attiva”



Scuola Attiva è promosso da Sport e Salute e il Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM), in collaborazione con il Ministro per lo Sport e i Giovani per il tramite del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Un percorso che da quest'anno parte dalla scuola dell'infanzia, prosegue nella scuola primaria, con un'attenzione particolare all'apprendimento delle capacità e degli schemi motori di base e un focus su attività propedeutiche ai vari sport, e si consolida nella scuola secondaria di I grado con l'orientamento allo sport, grazie anche alla partecipazione degli Organismi Sportivi.



# Orienteering - Gioco - Scuole - Turismo



Abbiamo ideato una nostra proposta che eleva il concetto tradizionale di Orienteering permanente, introducendo un elemento di interattività digitale che lo rende unico e ancora più coinvolgente. Ogni punto di controllo sul percorso si trasforma in un "Punto di Esplorazione Digitale".

Tramite uno strumento informatico (Server Web) può essere esteso anche a percorsi ludico-culturali per la città di Ferrara e provincia, rivolti a famiglie, gruppi e turisti – inclusi visitatori stranieri – offrendo un modo giocoso e inclusivo di conoscere il territorio.

Una divertente mappa per una “caccia al tesoro”, permanente !

# Costruire progetti insieme



La Polisportiva G. Masi si rende disponibile a collaborare con il Comune di Ferrara, le Scuole e le Associazioni Sportive Dilettantistiche del territorio per sviluppare nuovi progetti legati all'orienteeering e all'attività motoria all'aperto.

Offriamo supporto tecnico e formazione degli istruttori, a carico della nostra Associazione, per favorire la diffusione della disciplina e la creazione di iniziative educative, sportive e inclusive.

L'obiettivo è costruire percorsi condivisi, capaci di valorizzare il territorio, promuovere stili di vita sani e rafforzare la collaborazione tra istituzioni, scuola e associazionismo sportivo.

# Polisportiva G. Masi



Casalecchio di Reno (BO)  
tel. 051/571352  
[orienteering@polmasi.it](mailto:orienteering@polmasi.it)

Grazie alla disponibilità del Comune di Ferrara

Grazie per la vostra presenza

Presidente Polisportiva G. Masi Andrea Ventura - Settore Orienteering: Luca Mannocci, Martina Paone