

Scuola in Cammino Il Nordic Walking a Scuola :Camminare per Apprendere

Nordic Walking & Scuola

Il Nordic Walking il cui significato in lingua italiana è camminata nordica con i bastoncini, rappresenta un utilissimo ,semplice ed efficace metodo di prevenzione per recuperare difetti posturali,che molti alunni assumono nelle propria quotidianità, in classe è infatti abbastanza usuale mantenere l'atteggiamento incurvato del dorso,con testa frequentemente reclinata in avanti e spalle a loro volta spinte in avanti.

Nel praticare il Nordic Walking tutte le abilità e conoscenze apprese, sono poi trasferite anche nella vita di tutti i giorni per recuperare una buona postura e un movimento corretto e coordinato che si associa a un camminare sicuro all'interno di un qualsiasi ambiente naturale.

Il Nordic Walking favorisce l'osservazione del proprio territorio creando occasioni per sviluppare il senso di appartenenza.

Nei piani di studio è citato che:

"Il territorio è lo spazio vissuto entro il quale gli studenti costruiscono gradualmente la loro identità quali persone".

Il progetto risponde ai bisogni degli studenti quali: il movimento, la relazione, la comunicazione, il senso di appartenenza e sviluppo della consapevolezza di sé.

Il progetto e il risultato di quattro anni di sperimentazione svolti da referenti e collaboratori (Valentina Lanz - Emanuela Antonelli) della Scuola Italiana Nordic Walking (SINW) che fa parte della Federazione Italiana Atletica Leggera (Fidal) CONI, in collaborazione con alcuni istituti della Vallagarina e il patrocinio del Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari di Trento, con lo scopo di promuovere il benessere nella Scuola secondo il modello della Rete Europea per la "Promozione Della Salute" che si fonda su alcuni pilastri fondamentali : sostenibilità,equità,partecipazione ed inclusione.

Da questa realtà è nato con il patrocinio FIDAL un corso ad hoc per "EDUCATORE SCOLASTICO di NORDICWALKING" rivolto esclusivamente agli istruttori di Nordic Walking con apposite qualifiche.

Il progetto è finalizzato ad implementare o integrare l'attività motoria della scuola primaria,poi a caduta sulla scuola secondaria di primo e secondo grado, tutto sempre in sinergia tra i diversi interpreti coinvolti (Dirigente Scolastico - esperto di Nordic Walking - insegnante)

Il progetto per Mantova viene suddiviso in quattro ambiti :

A1) Scuola in cammino il nordic walking a scuola:camminare per apprendere per la scuola primaria suddiviso in due bienni .Il progetto nasce dalla lettura e analisi dei bisogni degli studenti sia nell'area motoria (coordinazione e motricità corporea) che nell'area socio culturale (relazione, comunicazione, auto consapevolezza e senso di appartenenza).

- Il movimento è strumento di apprendimento interdisciplinare
- percorso di ricerca
- lavoro di sinergia tra dirigente scolastico,insegnanti di classe e istruttore esperto
- si terranno 5 incontri di 1 ora ciascuno con didattica attiva e uscite sul territorio

A 2) Scuola primaria " Gioca nordic per apprendere"- attività ludico motoria finalizzata a favorire lo sviluppo della competenza motoria individuale - competenza sociale - sviluppo globale del bambino.

Si terranno incontri della durata di 1 ora ciascuno con didattica attiva.
Incontri - orari da concordare con Insegnanti e istruttore esperto.

A 3) Scuola secondaria di primo grado "Step by step Nordic walking per apprendere "

approccio al gesto tecnico del Nordic Walking – prime nozioni di tecniche avanzate - intervento sulla mobilità articolare e capacità motorie – confronto con gli altri
accettazione delle regole. Nordic Walking + orienteering.

3 lezioni di due ore ciascuna sempre in sinergia con Istituto – Insegnanti – istruttore esperto

Dopo aver effettuato le lezioni di Nordic Walking ci sarà la possibilità di creare una unità sportiva per partecipare ai Giochi Studenteschi.

A 4) Scuola secondaria di secondo grado" Nordic walking mi alleno per apprendere"

Perfezionamento gesto tecnico – tecniche avanzate (allenamento sportivo) – abitudini di vita – solidarietà – senso di responsabilità verso l'ambiente – orienteering competitivo.

3 lezioni di due ore ciascuna in sinergia con Istituto – Insegnanti – istruttore esperto

Dopo aver effettuato le lezioni di Nordic Walking ci sarà la possibilità di creare una unità sportiva per partecipare ai Giochi Studenteschi.

Il Nordic Walking Mantova ha già sperimentato negli ultimi anni questa attività sportiva in alcune scuole primarie e secondarie di primo grado. Nelle scuole di secondo grado si è raggiunta una fattiva collaborazione con diversi istituti, Liceo Sportivo – Istituto Don Mazzolari – Istituto Isabella D'Este – Istituto D'Arte e altri istituti per un totale circa di 1500 ragazzi coinvolti con i loro docenti. Calcolando le ore e la finalità dell'insegnamento del gesto tecnico e delle tecniche avanzate del Nordic Walking è pensabile credere che questi istituti (con un adeguato allenamento dei ragazzi) abbiano già la potenzialità di creare al loro interno delle unità sportive per partecipare ai giochi studenteschi.

Organizzazione Giochi studenteschi

Il campo scuola Coni è la collocazione più idonea per lo svolgimento della manifestazione dei Giochi studenteschi.

La pista di atletica del campo scuola si adatta perfettamente alla situazione, sia per il terreno che per tutta la struttura esistente.

Il campo scuola oltre che prestarsi per la manifestazione in oggetto, darà visibilità a questa attività e a chi la pratica, visto che non solo chi partecipa, ma tutti avranno la possibilità di assistere e vedere il Nordic Walking (sportivo).

Verrà proposta agli Istituti una prova di staffetta a squadre. Ogni Istituto potrà iscrivere i propri studenti dopo aver formato delle squadre (anche più squadre per istituto).

Le squadre potranno essere composte da solo ragazze, soli ragazzi o miste.

I partecipanti avranno la possibilità di percorrere il tracciato della pista con tecniche insegnategli precedentemente dagli istruttori e prestabilite per la staffetta.

Il risultato finale non premierà la squadra arrivata prima, ma la squadra che oltre alla velocità avrà messo in campo tutto il bagaglio tecnico del Nordic Walking.

Il mettere in campo questa manifestazione (credo la prima nel genere in Italia, ma gli eventi sono ormai a portata di mano, visto che il NW ormai fa parte della Fidal), sarà sicuramente di prestigio e vanto per il Provveditorato agli studi di Mantova, per chi parteciperà, per la Scuola Italiana Nordic Walking, il Coni e la Fidal.

Gli istruttori del NW Mantova si rendono disponibili per questa manifestazione.

Sperando che questa iniziativa possa avere il Vostro gradimento e quello degli Istituti, rimango a disposizione per qualsiasi chiarimento in merito.

Referente Stefano Carbonieri cell.3280947548
Stefano.carbonieri@gmail.com

PERCHÈ

L'ATTIVITA' DEL NORDIC WALKING E' CONSIDERATA UNA INTERESSANTE PROPOSTA DA ATTIVARE NELLA SCUOLA:

- per l'**economicità** dell'attività in relazione alla **qualità** della disciplina;
- perché è possibile praticarla in **qualsunque stagione** ;
- è alla **portata di tutti**;
- ha una **benefica ricaduta** anche dal punto di vista socio-**relazionale e degli apprendimenti**

GLI OBIETTIVI

- **offrire un'attività fisica piacevole** alla scuola e alla comunità
- **consentire di sviluppare** la coordinazione, la capacità di concentrazione, la consapevolezza della propria corporeità , la relazione con gli altri e guadagnare autonomia rispetto all'ambiente in cui vivono
- **portare e promuovere nella scuola un' attività sana** da fare all'aria aperta, adatta a essere praticata a tutte le età
- **favorire l'OSSERVAZIONE e la CONOSCENZA del proprio territorio**
- **Creare occasioni per sviluppare il senso di appartenenza**



PER SVILUPPARE COMPETENZA MOTORIA INDIVIDUAL E COMPETENZA SOCIALE

IL NORDIC WALKING A SCUOLA

- un utilissimo, semplice ed efficace **metodo di prevenzione per recuperare difetti posturali**
- le abilità acquisite praticando la camminata sono **poi trasferite anche nella vita di tutti i giorni** per recuperare un movimento corretto e coordinato che si associa a un camminare sicuro all'interno di un qualsiasi ambiente naturale
- offre occasioni di:

sperimentare e sperimentarsi

nel proprio territorio di appartenenza

come previsto dai piani di studio