

VANESSA PONZIANI

Mountain Leader

Istruttrice Nordic Walking

Biologa – Educatrice Ambientale

Scuola/nTrek

L'escursionismo per conoscere il territorio montano

Introduzione

Il trekking o più confidenzialmente "escursionismo a piedi" è la più naturale delle attività dinamiche dell'uomo il quale da sempre per spostarsi ha utilizzato le gambe. Da sempre gli uomini più che camminare per il solo gusto di camminare si sono spostati, anche per lunghe distanze, per mille ragioni: gli scambi commerciali, i pellegrinaggi religiosi, le guerre, le migrazioni, il nomadismo. Oggi, tra i più "danneggiati" dalle cattive abitudini imposte dalla società contemporanea sono i nostri ragazzi, i quali "stregati" da messaggi fuorvianti sono convinti che il movimento fisico sia una perdita di tempo, che internet, televisione, giochi elettronici siano una panacea che risolve tutti i mali. Andare a piedi non è lentezza da contrapporre in modo ideologico alla velocità, andare a piedi è recuperare una delle dimensioni possibili della esperienza umana, adeguata al corpo e alla mente, fa percepire la realtà come un insieme di particolari che altrimenti si perderebbero. L'escursionismo in montagna, accompagnato da una serie di interventi educativi e conoscitivi mirati (rispetto e conoscenza dell'ambiente, corretta alimentazione e sano spirito sportivo avulso dalla competizione, rispetto dell'altro e solidarietà nei momenti difficili, promozione di stili di vita positivi) è un ottimo strumento per il benessere dello studente.

Finalità educative e didattiche

La finalità è quella di portare i giovani a conoscere da vicino la montagna, sia tramite le varie attività sportive, praticabili tutto l'anno, sia mediante l'approfondimento teorico pratico. Lo spirito di questo progetto è quello di educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna; di trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper effettuare con competenza escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà (T) ed (E); di portare alla conoscenza degli alunni dell'immenso patrimonio culturale montano che li circonda.

La montagna offre ambienti unici e l'opportunità di praticare una serie innumerevole di attività sportive e ricreative.

Scuola/nTrek, mediante la pratica dell'escursionismo, supportata da un percorso interdisciplinare che può vedere coinvolte tutte le materie di studio, si pone la finalità di coniugare tre elementi fondamentali:

- **LA SOCIALIZZAZIONE:** Il camminare insieme, come sviluppo della socializzazione, della cooperazione e verifica delle proprie potenzialità e capacità fisiche.
- **LA CONOSCENZA DEL TERRITORIO MONTANO:** La lettura e la comprensione delle **componenti naturali e culturali del territorio:** geomorfologia, associazioni animali e vegetali, tradizioni, bellezze culturali e paesaggistiche.
- **L'EDUCAZIONE AL MOVIMENTO:** per un'educazione al movimento in mezzo alla natura, alla ricerca del benessere psicofisico.

segreteria@abruzzomountainwild.com

Tel. 388.836.8340

www.abruzzomountainwild.com

VANESSA PONZIANI

Mountain Leader

Istruttrice Nordic Walking

Biologa – Educatrice Ambientale

Obiettivi educativi e didattici

Il progetto **ScuolaInTrek** si prefigge svariati obiettivi tra cui:

- Formare i giovani cittadini del futuro ad apprezzare e difendere la montagna, non soltanto come luogo per praticare sport invernali come lo sci
- Educare al rispetto della natura e al riconoscimento delle peculiarità del territorio montano di appartenenza (monti, sentieri, paesaggi, emergenze naturalistiche e geologiche ecc.).
- Educare e far conoscere alcune regole chiave per la difesa e la valorizzazione del patrimonio paesaggistico (parchi, riserve naturali ecc.)
- Stimolare attraverso l'esperienza ludico-motoria l'accostamento all'escursionismo come pratica sportiva e di socializzazione: tutti i ragazzi diventano "diversamente uguali" nell'ambiente montano
- Sollecitare i giovani ad utilizzare stili di vita più sani e naturali (alimentazione, organizzazione del tempo libero, apprezzamento del camminare lento, del silenzio, dei rumori della natura ecc.)
- Appassionare i giovani all'esperienza del camminare in montagna durante tutte le stagioni dell'anno, apprezzandone i mutamenti, misurandone la fatica e la gioia della "conquista", valutandone in sicurezza i possibili pericoli.

Discipline coinvolte

Il progetto **ScuolaInTrek** è raffigurabile come un modello pluridisciplinare di educazione ambientale. Diverse sono le discipline coinvolte nell'area di un progetto escursionistico: geografia, storia, archeologia, astronomia, botanica, geologia, meteorologia. Finanche disegno, fisica e religione. Ovviamente, in primis, l'educazione motoria.

Aree tematiche

Il progetto **ScuolaInTrek** si svilupperà sulle seguenti aree di intervento che, in base alla proposta scelta, saranno trattate con strumenti e metodi differenti:

- **Introduzione alle attività di montagna** (Escursionismo, alpinismo, arrampicata, Nordic Walking).
- **Alimentazione, elementi di primo soccorso e Soccorso alpino** .
- **Equipaggiamento, materiali e preparazione dello zaino**
- **Preparazione fisica e movimento nell'escursione e nel Nordic Walking** (Attività motoria e allenamento. Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini).
- **Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna** (Lettura del paesaggio. Protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano. Cenni al ruolo delle aree protette. Cenni sulla storia della frequentazione della montagna. Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio).
- **Flora e Fauna del territorio montano.**
- **Storia, cultura e tradizioni delle nostre montagne.**
- **Cartografia e orientamento.**

VANESSA PONZIANI

*Mountain Leader
Istruttrice Nordic Walking
Biologa – Educatrice Ambientale*

- **Gestione e riduzione del rischio (Rischi e Pericoli: definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi) – Cenni di meteorologia**
- **Organizzazione di un'escursione.**
- **Gli esperti della Montagna: Collegio Guide Alpine, il CAI** (Il collegio delle guide alpine d'Abruzzo. Le guide alpine. Gli accompagnatori di media montagna. Il CAI).
- **Sentieristica** (La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero. Simboli e segnaletica dei sentieri. Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri).

Destinatari

Alunni della scuola primaria, della Scuola Sec. 1° e 2° grado. Le attività e gli incontri saranno modulati tenendo conto dell'ordine e grado delle scuole aderenti.

Metodologie e strumenti

La metodologia di lavoro scelta è quella della ricerca-azione che supportata dai contenuti consente di lavorare **sull'ambiente, nell'ambiente, per l'ambiente** e attivare quindi conoscenza, coinvolgimento, responsabilità.

- **Sull'ambiente:** attiva la prospettiva della conoscenza sul territorio e delle tematiche a esso legate. È l'area dei contenuti e dei *saperi*.
- **Nell'ambiente:** attiva le dinamiche relazionali ed emotive che spingono a legarsi a un contesto in cui il territorio si qualifica come risorsa/strumento d'elezione della conoscenza per sviluppare quel senso di appartenenza foriero di cittadinanza attiva. È l'area della relazione e del saper essere.
- **Per l'ambiente:** attiva lo sviluppo di quel senso di responsabilità che consente lo strutturarsi di azioni e di comportamenti all'insegna del rispetto, dell'autocontrollo, dell'ascolto, della correttezza, della cooperazione, dello spirito di iniziativa. È l'area dove reale e ideale si incontrano per realizzare la «riforma del pensiero» per imparare ad «essere nel pianeta».

Verrà utilizzata una didattica attiva, fornendo agli studenti una chiave di lettura critica delle nozioni che saranno date e integrando esperienza e informazioni. La relazione educativa prevede la partecipazione attiva e collaborativa da parte dei soggetti coinvolti.

Il nostro progetto ScuolInTrek dedicato all'escursionismo e alla montagna prevede tre proposte differenti: la settimana dello sport, uscite didattiche escursionistiche, il corso di escursionismo.

1. PROPOSTA SETTIMANA DELLO SPORT

La proposta escursionistica dedicata alla settimana dello sport intende essere un possibile sostituto alla classica settimana bianca. Le motivazioni alla base di questa proposta sono principalmente due: la prima è di

VANESSA PONZIANI

Mountain Leader
Istruttrice Nordic Walking
Biologa – Educatrice Ambientale

dimostrare che oltre allo sci ci sono attività praticabili in montagna che, oltre a ritemperare il fisico, permettono di avvicinarsi e conoscere i luoghi che ci sono intorno e la storia racchiusa in loro; il secondo motivo è quello di dare la possibilità, anche a chi non può o non vuole affrontare la spesa di una settimana bianca, di fare sport all'aria aperta con una spesa molto contenuta.

Descrizione delle azioni e tempi di realizzazione

Il proposta si svilupperà nella settimana dello sport (dal lunedì al venerdì) Le attività proposte per l'avvicinamento alla montagna sono:

1. Escursioni
2. Nordic Walking
3. Orientamento

La proposta si articolerà in questo modo:

- **GIORNO 1** — il primo giorno si svolgerà sia al chiuso che all'aperto; e servirà per l'analisi e la comprensione delle aree tematiche del progetto. Infatti, attraverso giochi e attività laboratoriali si lavorerà su:
 - a. **Introduzione alle attività di montagna** (Escursionismo, alpinismo, arrampicata, Nordic Walking).
 - b. **Equipaggiamento e materiali** (Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo. Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo. Preparazione dello zaino
 - c. **Alimentazione, elementi di primo soccorso e Soccorso alpino**
 - d. **Cartografia e orientamento** (
 - e. **Organizzazione di un'escursione**
- **2° GIORNO ESCURSIONE** — nel secondo incontro ci sarà un'escursione su sentiero. Durante l'attività escursionistica saranno affrontati i seguenti temi:
 - a. **Sentieristica** (La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero. Simboli e segnaletica dei sentieri. Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri).
 - b. **Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna.**
 - c. **Flora e Fauna** presente nel territorio montano.
 - d. **Storia, cultura e tradizioni delle nostre montagne**
 - e. **Gestione e riduzione del rischio - Cenni di meteorologia.**
- **GIORNO 3 – ORIENTAMENTO** — escursione con bussola e carta topografica lungo i sentieri: in questa uscita, attraverso attività di gioco di squadra i ragazzi metteranno in pratica quanto appreso nel primo incontro.
- **GIORNO 4 – NORDIC WALKING** — la quarta uscita sarà dedicata alla pratica del Nordic Walking.
- **GIORNO 5 – ESCURSIONE FINALE** — Simulazione di un'escursione organizzata dai ragazzi stessi. Nell'uscita finale, a conclusione della settimana, i ragazzi si improvviseranno guide organizzatrici di

VANESSA PONZIANI

Mountain Leader
Istruttrice Nordic Walking
Biologa – Educatrice Ambientale

un'escursione. Dovranno quindi curare nei dettagli, sia gli aspetti organizzativi veri e propri (zaino, meteo, pianificazione percorso) sia gli aspetti naturalistici e culturali e infine quelli di sicurezza.

Costi

La quota per chi partecipa alla settimana dello sport è di 50,00 euro a persona per un numero minimo di 20 partecipanti, **sono previste due gratuità ogni 25 partecipanti.**

La quota comprende la presenza costante di guide esperte e le attrezzature necessarie per lo svolgimento delle attività a esclusione dell'abbigliamento. Nella quota sono esclusi eventuali costi di trasporto, vitto e alloggio..

Logistica

La seguente proposta può essere svolta a scuola oppure nel territorio del Parco Regionale Sirente Velino o Gran Sasso.

In caso di maltempo l'attività verrà rimodulata. Per maltempo è da intendersi una situazione in cui la sicurezza dei partecipanti potrebbe essere compromessa e/o quando le attività previste verrebbero compromesse. La guida valuterà di volta in volta la situazione.

Flessibilità della proposta

La proposta è pensata per rispondere alle esigenze di ciascuna scuola o gruppo classe aderente. E' quindi possibile modularla nel numero di giorni e delle attività da svolgere. È possibile, in caso di presenza della neve, realizzare una o più escursioni sulla neve. In questo caso, verranno forniti ai ragazzi, al costo di 8,00 euro il paio, le racchette da neve (*ciaspole*).

2. USCITE DIDATTICHE ESCURSIONISTICHE

Con la proposta di uscite didattiche escursionistiche il territorio montano diventa un'*aula decentrata*, ossia un vero e proprio spazio dove gli alunni riescono a **scoprire e a interiorizzare aspetti della storia, della geografia, delle scienze che l'aula scolastica non riesce del tutto a trasmettere.** Le uscite didattiche escursionistiche rappresentano **momenti culturali e sociali preziosi** per gli alunni, in quanto motivano ognuno di loro e il gruppo ad apprendere in modo diverso. Le nostre proposte danno l'opportunità agli alunni di fare esperienze nuove, all'aperto, che valorizzano la formazione e la crescita dando la possibilità di imparare ad "autoregolare" atteggiamenti e comportamenti in contesti diversi.

Le uscite didattiche escursionistiche da noi proposte hanno il privilegio di favorire nell'alunno la scoperta del nuovo in un laboratorio "naturale", attraverso una strategia caratterizzata dall'alternarsi di:

VANESSA PONZIANI

*Mountain Leader
Istruttrice Nordic Walking
Biologa – Educatrice Ambientale*

- momenti dove viene maggiormente richiesta un'attenzione e una concentrazione (la spiegazione della guida sui contenuti del percorso), in cui i bambini sono invitati a osservare, a raccogliere dati, ad ascoltare e a favorire scambi di informazioni;
- momenti qualificati da una fase maggiormente dinamica: si prevedono agli aspetti culturali si uniscono quelli sportivi con la pratica dell'escursionismo e del Nordic Walking.

La seguente proposta può essere realizzata a inizio anno scolastico per facilitare la coesione del gruppo classe (team-building), in particolare per gli alunni della 1 classe della primaria, della prima classe della secondaria di 1° grado e di 2° grado. Può essere realizzata a fine anno scolastico per facilitare il distacco del gruppo classe, in particolare per gli alunni della V classe della primaria, della 3° classe della secondaria di 1° grado..

Durata e periodo

Le uscite didattiche escursionistiche hanno durata differente, possono essere ricomprese da un'uscita di una sola giornata fino a un massimo di sei giorni. Le uscite didattiche escursionistiche possono essere svolte durante tutto l'anno scolastico.

Descrizione delle azioni

La proposta "uscita didattica escursionistica" è la vacanza-studio che permette agli alunni di vivere l'ambiente montano in tutti i suoi aspetti; il percorso educativo si sviluppa attraverso un programma di attività che comprende momenti didattici e culturali, sportivi e ludici. Gli alunni saranno osservatori attivi e partecipi dell'ambiente montano.

Esempio di una proposta di 3 giorni:

Programma tipo			
	1° giorno	2° giorno	3° giorno
08.30-09.00	preparazione attrezzi ed equipaggiamento		
09.00-12.30	escursione e laboratorio di botanica con la produzione dell'erbario	Lezione ed esercitazioni pratiche di topografia ed orientamento	Escursione e osservazione della fauna
15.00-18.30	escursione didattica sui pericoli della montagna	Camminata Nordic Walking con giochi di gruppo	Partenza
21.00-22.30	Uscita per l'osservazione degli animali	Osservazione del cielo	

Le giornate possono essere modulate in base alle richieste della scuola.

VANESSA PONZIANI

*Mountain Leader
Istruttrice Nordic Walking
Biologa – Educatrice Ambientale*

Ulteriori attività che possono essere scelte sono:

- escursione al rifugio
- laboratorio muretti a secco
- attività di arrampicata in falesia
- escursione per riconoscere le erbe eduli e laboratorio di cucina
- raccolta di erbe aromatiche e produzione di liquori o tisane
- laboratorio del formaggio
- escursione intera giornata
- escursione sulla geologia del carsismo e visita alle Grotte di Stiffe

Costi

La proposta di 3 giorni ha un costo complessivo di 45,00 euro (oneri compresi) ad alunno. Numero minimo di 20 alunni. Sono previste due gratuità ogni 25 alunni. Dalla quota sono esclusi i costi di eventuali mezzi di trasporto e di vitto e alloggio. Il costo dell'uscita didattica di una sola giornata va concordata in base alla tipologia e alle attività.

3. CORSO DI ESCURSIONISMO

La proposta di un corso di escursionismo nasce dall'idea che sia sempre più importante **ricostruire il nostro rapporto profondo con il territorio e la natura**; di ritornare a vivere e a muoverci nel mondo con ritmi più naturali. Si tratta di un corso il cui scopo primario è quello di formare "cittadini" più consapevoli e più coscienti dei luoghi in cui vivono, fornendo, al con tempo, solide basi tecniche a chi vorrà eventualmente frequentare le montagne come escursionista.

Descrizione delle azioni

Il corso di escursionismo può essere inteso come attività curriculare o extracurriculare, in entrambi i casi si svilupperà in moduli suddivisi in due azioni principali:

Azione 1) **Conoscenza del problema**: Questa fase composta da 4 moduli che saranno sviluppati in classe con 4 incontri di 2 ore (modellabile in base alle esigenze e richieste della scuola). *Gli obiettivi specifici della fase progettuale* sono: l'analisi e la comprensione delle aree tematiche del progetto. Le *attività operative* previste per la realizzazione della fase progettuale sono: l'organizzazione e la gestione dell'incontro formativo di tipo frontale/interattivo con gli studenti; la predisposizione di materiale didattico e di supporto alla gestione dell'incontro formativo; attraverso una sessione di *brain storming* si comprende il grado di conoscenza dei ragazzi.

Questi i moduli da svolgere in classe:

- Introduzione alle attività di montagna, Alimentazione, elementi di primo soccorso e soccorso alpino; gestione e riduzione del rischio; cenni di meteorologia

VANESSA PONZIANI

Mountain Leader

Istruttrice Nordic Walking

Biologa – Educatrice Ambientale

- Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna; gli esperti della Montagna: Collegio Guide Alpine, il CAI
- Flora e fauna
- Storia, cultura e tradizioni popolari di montagna

Azione 2) **Il lavoro sul campo, elaborazione dei dati e il prodotto finale.** *Gli obiettivi specifici della fase progettuale sono:* l'acquisizione della capacità di raccogliere dati e di mettere in pratica ciò che hanno appreso durante l'azione 1. *Le attività operative* previste per la realizzazione della fase progettuale sono: l'analisi e la rielaborazione delle conoscenze acquisite. Questa fase prevede delle uscite su campo in cui i ragazzi, attraverso l'attività pratica potranno conoscere alcuni argomenti fondamentali del corso ma anche mettere in pratica le conoscenze acquisite durante i precedenti incontri a scuola. Le destinazioni delle uscite saranno stabilite con il corpo docente coinvolto. Possono essere previste mete lontane o itinerari presenti nel Comune di residenza della scuola.

4 Uscite di 4 ore (modulabile in base alle richieste ed esigenze della scuola):

- Preparazione fisica e movimento nell'escursione e nel Nordic Walking
- Cartografia e orientamento
- Equipaggiamento, materiali 2 e organizzazione di un'escursione
- In montagna d'inverno: escursione per conoscere la montagna d'inverno con l'uso delle racchette da neve ed elementi di nivologia – presenza neve permettendo

Uscita di fine corso di 8 ore (Escursione di difficoltà (E) con riepilogo delle lezioni sia teoriche che pratiche e simulazione di organizzazione dell'escursione da parte dei ragazzi)

Tempi di realizzazione

In totale il corso di escursionismo avrà una durata di 32 ore. 8 ore di attività da svolgere a scuola; 4 uscite di 4 ore. Una uscita di 8 ore. Il periodo di svolgimento sarà da gennaio a maggio.

La proposta può essere rimodulata nel numero delle ore complessive e nel numero degli incontri in base alle richieste ed esigenze della scuola.

Costi

Il corso ha un costo complessivo di 55,00 euro (oneri compresi) ad alunno. Numero minimo di 20 alunni. Sono previste due gratuità ogni 25 alunni. Dalla quota sono esclusi i costi di eventuali mezzi di trasporto.

Rimodulazione del costo in base al numero di ore totali.

Prodotto finale

Simulazione di un'escursione organizzata dai ragazzi stessi. In una uscita finale, a conclusione del progetto, i ragazzi si improvviseranno guide organizzatrici di un'escursione. Dovranno, quindi, curare nei dettagli sia gli aspetti organizzativi veri e propri (zaino, meteo, pianificazione percorso) sia gli aspetti naturalistici e culturali e, infine, quelli di sicurezza.