

Progettualità: alpinismo lento

Una formula turistico-sportiva che ha fatto nascere il Turismo Lento. Un'insegnante di Scienze Motorie racconta un progetto e un'esperienza con i giovani.

A cura di Alessandra Borio

Per alcuni anni, insieme alla collega Lorenza Bacci, ho osservato il crescente sviluppo sul territorio di una nuova disciplina sportiva adatta a tutti, denominata "Alpinismo Lento". Un'attività sportiva dolce e piacevole che ben si coniuga con le conoscenze del patrimonio culturale dei luoghi, dove lo sport conduce ad approfondire la storia e le tradizioni dei territori in cui si sviluppa. Nel tempo ne siamo divenute entrambe attente praticanti, rilevando che l'Alpinismo Lento, se affrontato con attenzione e professionalità, risulta una disciplina sportiva completa. Un'attività che nelle persone mature contribuisce a mantenerle in salute, preservando le loro capacità motorie, e nei giovani, oltre a favorire lo sviluppo delle capacità condizionali, contribuisce a far acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo. Inoltre, studiando la circolare ministeriale relativa all'Alternanza Scuola-Lavoro (ora PCTO – Percorsi per le Competenze Trasversali e per l'Orientamento), tra le altre si legge che vi è l'opportunità di costruire "un sistema di educazione al patrimonio in grado di coinvolgere una pluralità di soggetti, che faccia proprio il ruolo e le finalità dell'educazione al patrimonio e si traduca

nel tempo in forme di coinvolgimento nella gestione e salvaguardia dei luoghi della cultura, e nell'acquisizione di nuove conoscenze con benefici reciproci per la società e il patrimonio stesso". L'alternanza vista in quest'ottica aiuta a sviluppare competenze specifiche e trasversali, facilmente spendibili in contesti di vita e professionali nel settore del turismo. Così, nell'anno scolastico 2018-2019, abbiamo pensato di proporre l'Alpinismo Lento quale progetto di Alternanza Scuola-Lavoro per gli studenti della nostra scuola secondaria di secondo grado, un istituto tecnico con indirizzo economico-turistico. Sono state necessarie alcune riunioni e naturalmente le opportune autorizzazioni, per mettere a punto una convenzione, come previsto per la realizzazione dei percorsi formativi. In questa fase, è stato fondamentale il contributo fattivo del Dirigente Scolastico (prof. Paolo Manfredini), della esperta di progetti di Alternanza Scuola-Lavoro (prof.ssa Silvia Segalla), del presidente dell'associazione dell'alpinismo lento "Mangia Trekking" (Giuliano Guerri) per i suggerimenti tecnici (progettazione dei percorsi, conoscenza dei sentieri, attrezzature, imbracci e nodi di sicurezza). Così, selezionate due classi del 3° e 4° anno, con il ciclo di studi ad indirizzo turistico dell'Istituto "Fossati-Da Passano" (La Spezia), è stipulata la conven-



zione, nei primi giorni del mese di ottobre ha avuto inizio il progetto.



FOTO: MANGIA TREKKING



Le finalità sono state:

- ▶ avvicinare i giovani alla natura
- ▶ promuovere la consapevole frequentazione dei territori collinari e di montagna
- ▶ approfondire gli aspetti culturali e naturalistici del territorio
- ▶ sensibilizzare al rispetto dell'ambiente
- ▶ divulgare le elementari norme di sicurezza in montagna
- ▶ recuperare la memoria storica dei luoghi e le tradizioni locali
- ▶ creare e formare una coscienza ecologica
- ▶ estendere il valore del cammino come attività fisico-sportiva
- ▶ promuovere il cammino come forma turistica
- ▶ avvicinare i giovani all'escursionismo sotto forma di Alpinismo Lento

Sono stati previsti:

- ▶ 5 incontri a scuola di due ore ciascuno tenuti da esperti di Alpinismo Lento
- ▶ 5 uscite sul territorio a cura dell'associazione Mangia Trekking

Il progetto è stato suddiviso in cinque sezioni.

La prima dedicata alla conoscenza dell'Alpinismo Lento in generale, esplicitando tutte le sue potenzialità.

La seconda fase, sviluppata in aula e soprattutto in palestra, ha avuto l'obiettivo di insegnare come ci si prepara fisicamente alla pratica di questo sport (corsa, tecnica della camminata, salto della funicella, salire/scendere le scale e tanto stretching sono

state le attività maggiormente proposte).

La terza sezione ha riguardato la conoscenza e le dimostrazioni degli accessori e delle attrezzature necessarie per praticare in ogni periodo dell'anno questo sport nella natura, in totale sicurezza e con il giusto comfort: in particolare, sono state presentate le diverse calzature e l'abbigliamento idoneo per affrontare un'escursione anche in presenza di ghiaccio, neve e condizioni atmosferiche avverse.

Nella quarta fase del progetto, i ragazzi hanno imparato a leggere la segnaletica e la cartellonistica propria dei sentieri di montagna ed è stato dato risalto alle nozioni comportamentali lungo i sentieri, descrivendo l'importanza di usare le bacchette per camminare, illustrando accuratamente come realizzare i principali nodi di sicurezza ed effettuare alcune semplici manovre in attività.

L'ultima fase, che si è intervallata con tutte le altre, ha riguardato le attività pratiche sul campo, dove con vere e proprie attività sportive di alpinismo lento, gli studenti si sono misurati con sé stessi, acquisendo consapevolezza delle loro capacità e migliorando la loro autostima.

Inoltre, insieme ai loro insegnanti e tutor sono andati a conoscere luoghi affascinanti ed interessanti, di cui approfondire tante peculiarità: le Cinque Terre, l'Isola Palmaria nel Parco di Porto Venere, la costa di Lerici, la Val di Vara, e quelli che furono i primi insediamenti abitativi della città di La Spezia. Abbiamo visitato cantine, chiese, santuari, cave di portoro e abbiamo parlato con abitanti del luogo, contadini, viticoltori, artisti e ristoratori. Nel mese di giugno, nel concludersi dell'anno scolastico, gli studenti, divisi opportunamente in gruppi di lavoro, hanno presentato in formato Power Point le relazioni conclusive su quanto da loro appreso relativamente all'Alpinismo Lento (Sport, cultura, tradizioni, antichi mestieri, prodotti tipici e personaggi dei luoghi). L'entusiasmo e i risultati dei loro lavori, per tutti gli insegnanti ed i tutor, sono stati la più bella gratificazione e l'impulso a proseguire questo genere di esperienze negli anni a venire. In particolare, si sta valutando la possibilità di estendere queste iniziative a studenti di altri indirizzi di studio, come ad esempio il "Marketing", e di definire percorsi alternativi accessibili anche a ragazzi con difficoltà motorie. ■

