



IL NORDIC WALKING E' UNO SPORT PER SOLI ADULTI?

Intervista a Cristina D'Antoni docente presso la scuola media "G. Mazzini" di Noventa di Piave

di Enrico Pellegrini – La Piave NW Camminare con Arte – Dicembre 2017

Osservando l'età dei praticanti di Nordic Walking verrebbe da pensare che sia una disciplina per soli adulti, ma niente sarebbe di più sbagliato!!

Il Nordic Walking è uno sport estremamente completo e poco impattante che sarebbe consigliabile a tutte le età, in particolar modo a quelle più giovani proprio nella fase del loro sviluppo. Siete scettici?

Sentiamo come la pensa la Prof.ssa Cristina D'Antoni, docente di Educazione Fisica presso la scuola media "G. Mazzini" di Noventa di Piave, Istruttrice di Nordic Walking e tecnico FIDAL.

"L'attività fisica rappresenta un elemento fondamentale della crescita psico-fisica dei bambini, nonché un elemento primario per la tutela della salute. La regione Veneto, da alcuni anni scolastici, ha istituito "le Giornate dello sport" che vedono una massiccia partecipazione delle associazioni sportive all'interno della scuola e il coinvolgimento di sport meno praticati e conosciuti. Proprio in occasione di questo progetto molte scuole, primarie e secondarie ci hanno contattato per proporre questa attività motoria agli studenti."

Il percorso, a dire il vero, non è nuovo alla Scuola italiana NW. Il progetto "Scuola in cammino" è il risultato di quattro anni di sperimentazione svolti con referenti e collaboratori della Scuola Italiana Nordic Walking (SINW), partner italiano della Federazione italiana Atletica Leggera (FIDAL), che ha portato alla formazione della figura dell' "Educatore scolastico". Tale figura acquista maggiore valenza se coincide con la figura dell'insegnante curricolare in quanto l'intervento può essere effettuato nelle ore curricolari e senza costi aggiuntivi per la scuola e le famiglie.

Con la collaborazione degli istruttori dell'Associazione Sportiva Dilettantistica "La Piave NW Camminare con Arte" di San Donà di Piave, Cristina porta avanti questo progetto, destinato ai bambini dai 5 ai 13 anni e ai ragazzi delle superiori.

"È ovvio che la progressione didattica ha obiettivi differenti a seconda dello studente che abbiamo di fronte. Nei bambini l'aspetto ludico motorio ha una rilevanza importante, il gioco è lo strumento principale di apprendimento e anche una spinta motivazionale verso la socializzazione e la collaborazione. Per gli studenti più grandi il NW suscita curiosità e anche stupore, poiché il gesto tecnico non è del tutto scontato. Nelle scuole la percentuale dei ragazzi sedentari aumenta vertiginosamente, con gli evidenti effetti negativi per il benessere psicofisico. Gli studenti delle superiori hanno apprezzato l'impegno cardio-respiratorio, muscolare e ma anche il gesto tecnico non sempre semplice da eseguire."

"Dal punto di vista educativo il NW si propone di promuovere il benessere psico-fisico a 360° attraverso il movimento, nello specifico tramite il recupero della camminata naturale, la consapevolezza del sé e del proprio corpo, la promozione di sani stili di vita, la lotta alla sedentarietà e all'incremento ponderale, lo sviluppo delle competenze trasversali, le attività ludico-ricreative."

"Educare alla salute è progettare, pensare ed accompagnare gli alunni al cambiamento verso nuovi stili di vita e vedere, con diversi punti di vista, le risorse individuali e della collettività realizzando una rete educativa efficace. Abituati a pensare che il target di riferimento del NW sia rivolto principalmente a persone adulte, può sfuggire il fatto che le abilità insite nella pratica del NW siano facilmente trasferibili ai bambini e agli adolescenti."

Ma perché l'attività del NW può essere considerata una interessante proposta da attivare nella scuola?

“Per l'economicità dell'attività in relazione alla qualità della disciplina; per la praticabilità in qualsiasi stagione, perché è alla portata di tutti ed infine per i benefici e le ricadute positive su tutta l'area degli apprendimenti e delle competenze relazionali.”

E quali sono gli obiettivi specifici del progetto?

“Sviluppare le capacità condizionali e coordinative; favorire la concentrazione e l'attenzione; favorire l'osservazione e la conoscenza attraverso l'attività in ambiente naturale; sviluppare le competenze relazionali; Favorire l'inclusione e l'integrazione; conoscere e assumere un sano stile di vita; implementare la progettazione multidisciplinare e non ultimo la conoscenza del territorio e collaborazione con gli Enti locali”.

Quindi quali metodi e strumenti si applicano?

“Si ritiene che per la riuscita educativa - didattica e sportiva del progetto ci si debba basare essenzialmente sulla metodologia indicata dalla SINW, inserendo le cinque fasi previste adattate per le età dei discenti e inserendo, in modo idoneo, le attività ludiche – motorie.”

L'offerta formativa si concretizza in un monte ore di 4 ore per ciascuna classe, in orario curricolare, con un'uscita finale in ambiente naturale. Di seguito riportata una tabella che ne sintetizza i contenuti:

OBIETTIVI	ATTIVITA'
Percezione corporea	Camminata naturale
Sviluppo e consolidamento dello schema corporeo e motorio	Giochi animati, percorsi di agilità, corsa, saltelli,
Sviluppo della consapevolezza, percezione ed emozione	Giochi di squadra, zoomimica, role playing
Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali	Percorsi misti, giochi ludico- motori
Elaborazione delle strategie motorie	Attività del NW in ambiente naturale, scoperta del territorio
Multidisciplinarietà, programmazione congiunta di UdA (scienze, geografia, storia, inglese)	Valutazione e autovalutazione

Il riscontro che il progetto ha ottenuto è stato superiore alle aspettative. Non ci si immaginava che i ragazzi si divertissero tanto e si impegnassero così assiduamente. Nessuno ha snobbato l'attrezzo e tutti si sono dimostrati interessati a scoprirne l'uso proprio ed a metterne in pratica le tecniche di utilizzo. Alcuni hanno addirittura dichiarato di voler riprovare l'esperienza. E allora non facciamoli attendere, promuoviamo con forza il NW tra i giovani!!

