



PROGETTO

“YOUNG TRAIL UISP”

**TRAIL
UISP**

RELATORE

ELIO PICCOLI

RESPONSABILE SETTORE GIOVANILE TRAIL UISP



YOUNG TRAIL UISP



Progetto elaborato da: Elio Piccoli, Federica Bona e Enrica Montanini

PREMESSA

1. La UISP e lo sport in ambiente
2. Contesto culturale del Progetto
3. Contesto educativo
4. Proposta Formativa
5. Obiettivi Formativi
6. Risorse
7. Partner e Target

1. LA UISP e lo sport in AMBIENTE

La Uisp cerca di conciliare la pratica dello sport per tutti al rispetto dell'ambiente naturale con un approccio che persegue alcuni obiettivi specifici:

- l'ambiente come sfondo, palestra-laboratorio di diverse discipline sportive
- la sostenibilità non solo della disciplina sportiva praticata, privilegiando attività in outdoor che non prevedono la realizzazione di grandi impianti, ma anche delle modalità di organizzazione degli eventi sportivi cercando le strategie di riduzione dei rifiuti, della mobilità sostenibile, della riduzione del consumo delle risorse
- l'educazione delle giovani generazioni alla pratica sportiva sostenibile per l'ambiente e per l'individuo (no al doping), solidale e diffusa e ad uno stile attivo già in giovane età, facendo in modo che il gesto atletico venga naturalizzato e diventi una sana abitudine del giovane.

In questo senso il trail è una delle discipline da privilegiare in ambiente per il contatto diretto, anche per lunghi tempi, con la natura.

Per UISP e' importante avvicinare cultura dello sport e cultura ambientale.

Così si scoprirà che c'è più sensibilità ecologica nel lavoro difficile di ricostruire la mappa dei sentieri e torrenti alpini per predisporre azioni concrete di tutela, ripristino e fruizione regolata, che nella logica del puro divieto. **Lo sport all'aria aperta può rappresentare una straordinaria opportunità per un approccio all'educazione ambientale.** Uisp può e deve proporre lo sport in ambiente naturale come uno strumento per vivere i parchi e gli spazi aperti, attivando processi di conoscenza ed esperienza diretta dell'ambiente protetto e non, cittadino ed extra urbano.

2. IL CONTESTO CULTURALE DEL PROGETTO

SCOPERTA E OSSERVAZIONE DELL'AMBIENTE ATTRAVERSO LO SPORT

Al giorno d'oggi, una delle difficoltà maggiori, è l'incapacità di tollerare la pressante vita di città: lo smog, il traffico, la carenza di aree verdi e di spazi idonei e tempo libero per socializzare.

Questo è l'unico esempio di vita di fronte al quale si trovano i giovani e dal quale apprendono determinati comportamenti, cosa assolutamente negativa sul piano pedagogico.

Le istituzioni scolastiche e i nuclei familiari si trovano vincolati in un contesto sociale caratterizzato dalle poche abitudini in limitati spazi verdi e di conseguenza non riescono a dare ai giovani opportunità diverse rispetto a quelle proposte dalla società odierna.

La maggior parte delle persone non conosce più il decorso della natura, è convinta di non riuscire a ritagliarsi il tempo necessario per assaporare la lentezza delle cose, banalizzando l'effetto benefico che l'ambiente circostante ha sull'uomo.

Si arriva addirittura ad assumere scelte irrispettose nei confronti del nostro habitat.

Gli adolescenti e talvolta gli adulti, pagano le scelte acquisite durante l'infanzia e si trovano rinchiusi in modelli predefiniti, rinunciando a far parte totalmente di questa realtà.

Mentre la tecnologia avanza dandoci l'opportunità di comunicare con chiunque in brevissimo tempo, in realtà la vera comunicazione viene penalizzata dalla mancanza di espressività e stato d'animo.

Nonostante venga rivolta molta attenzione al miglioramento del nostro stile di vita, in pratica è ben più difficile raggiungere il vero obiettivo di città vivibile per tutte le fasce d'età.

In questo sistema assimilato, possiamo fare leva sui giovani facendo loro riscoprire la natura ed il senso di responsabilità e rispetto nei suoi confronti.

La natura ha tanto da insegnarci in tranquillità, in stabilità e nelle sue regole; basta prestarle attenzione!!!

Il Progetto YOUN TRAIL UISP vuole raggiungere, attraverso una disciplina come il trail, e attraverso l'esperienza diretta, una maggiore conoscenza dell'ambiente, e in particolare, si vorrebbe creare una relazione emotiva fra individuo e ambiente, fra corpo e "palestra-natura".

Un Progetto di questo tipo può permettere agli adolescenti di cambiare i propri atteggiamenti; le esperienze vissute in ambiente legate ai profumi, ai colori, alle sensazioni tattili, possono lasciare un ricordo profondo ed indimenticabile, donando loro un'oasi di serenità ed equilibrio.

L'attività motoria in ambiente favorisce il benessere psico-fisico e fa sentire l'uomo immerso in una natura a cui appartiene e di cui è, allo stesso tempo, responsabile e beneficiario.

3. CONTESTO EDUCATIVO

Il progetto integra l'approccio educativo dello sport per tutti alle metodologie ed esperienze dell'educazione ambientale, come strumenti per l'educazione alla corretta pratica sportiva e per un primo approccio alla sostenibilità.

Lo **sport per tutti** propone attività educative che individuano nel movimento un punto di riferimento importante nel processo formativo e di crescita evolutiva del bambino: di conseguenza l'obiettivo non è quello di imporre dall'esterno un esercizio rigidamente codificato, ma si tende a rispettare le differenze e le potenzialità individuali.

Ciò presuppone l'ideazione di una situazione che rappresenti uno spazio d'azione per il bambino, entro il quale egli possa sperimentare se stesso in rapporto con gli altri e con gli oggetti che lo circondano in una visione per l'appunto evolutiva e funzionale dei diversi saperi.

Lo sport per tutti deve essere inteso come educazione al movimento ed allo sport che assicuri la maturazione di ogni persona, privilegiando percorsi mirati a sviluppare i valori della responsabilità, della cooperazione, della solidarietà, dell'accettazione della diversità, attivando metodologie e opportunità diversificate quali:

*** Gioco * Tecniche di apprendimento dei saperi motori * Scoperta e conoscenza dell'ambiente**

L'attività vuole essere un'esperienza di vita attraverso la quale conoscere se stessi, sviluppare potenzialità e abilità personali, comunicare con gli altri oltre che interagire positivamente con il "mondo circostante". Questa proposta educativa fonda le sue basi su una comunicazione intesa come "ascolto dei bisogni" partecipando alla evoluzione delle situazioni-stimolo offerte, nell'intento di favorire l'orientamento esplorativo, l'iniziativa motoria, la curiosità sensoriale, la consapevolezza di sé, la partecipazione, la socialità, il superamento delle differenze e delle diversità. I contenuti del Progetto si basano su alcuni principi educativi e formativi:

***Diritto al gioco *Collaborazione *Espressività e creatività *Rinforzo delle motivazioni**

E' tuttavia importante sul piano esecutivo offrire chiarezza nella:

- Possibilità di essere flessibile, verificabile, adattabile al contesto
- Coerenza metodologica nel passaggio dal dire al fare

Le azioni di educazione ambientale inserite privilegiano un approccio di conoscenza scientifica e emotiva con l'ambiente attraverso il gioco e la sperimentazione diretta.

Con tali presupposti, **Uisp si propone in un ruolo di integrazione**, senza sostituirsi alla Scuola, per dare continuità al processo di apprendimento.

4. LA PROPOSTA FORMATIVA

Poiché l'intervento educativo vuole essere di aiuto al bambino nell'acquisizione di personali caratteristiche per l'autocostruzione del sé, si punta alla predisposizione di situazioni di stimolo alle quali ogni bambino risponderà in modo personale, per quanto all'interno di "consegne precise" e "regole" da tutti accettate.

La metodologia adottata, nella **fascia d'età 8-10 anni**, è quella ludica: il gioco, attivatore di risorse cognitive ed emotive, consente di utilizzare il corpo come strumento espressivo e come tale, all'interno di qualsiasi forma di gioco, il corpo, la sua espressività, la coordinazione, la percezione di sé e la costruzione dell'identità del bambino trovano sempre cittadinanza.

Il gioco, nella sua componente senso motoria, costruttiva, esplorativa, comunicativa, creativa e simbolica, è la metodologia che sostiene il bambino:

- in tutti gli apprendimenti motori, sociali, affettivi, cognitivi
- nella esplorazione e conoscenza del mondo
- nella strutturazione di una stabilità cognitiva

Tale percorso educativo poggia le basi su attività proposte in forma ludica per evolvere gradualmente. Il gioco, quindi, che sia quello corporeo, quello di movimento o quello di regole, è fondamento continuo per agire il corpo nello spazio-tempo, nelle relazioni sociali e nell'ambiente. Gli incontri investono la sfera dell'immaginario e del fantastico per dar modo al bambino di "apprendere per emozioni" e confrontarsi in modo rassicurante con le proprie paure, utilizzando le più diverse situazioni che consentono di "agire" il corpo nella sua intera completezza.

Ciò che si tende a tenere in considerazione è il criterio pedagogico dell'obliquità: la condizione che permette a tutti e a ciascuno di "lavorare" al proprio livello vivendo il "successo" della propria azione.

Ciò permette situazioni di apprendimento differenziate e, quindi, adatte ai diversi livelli di capacità dei singoli bambini.

Per quanto riguarda invece la **fascia d'età dagli 11 anni in su**, la metodologia adottata è mirata al protagonismo attivo dei ragazzi partecipanti, di conseguenza tale proposta formativa motiverà i partecipanti coinvolgendoli al massimo.

Sarà evitato ogni approccio di tipo accademico impiegando maggiormente il dialogo e il continuo feed-back con i partecipanti.

Ogni ragazzo potrà apportare, sollecitato dall'istruttore/educatore, il suo contributo in termini di conoscenza ed esperienze personali.

Pur comprendendo sempre un aspetto ludico, i contenuti avranno un maggior indirizzo didattico-educativo.

5. GLI OBIETTIVI FORMATIVI

Il percorso persegue le seguenti finalità:

- Promuovere lo sviluppo della conoscenza dello spazio e dei diversi riferimenti spaziali
- Promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive cui sono connessi i processi di ingresso e di analisi degli stimoli e delle informazioni
- Promuovere lo sviluppo degli schemi motori di base
- Concorrere alla strutturazione dello schema corporeo
- Promuovere lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali
- Promuovere sport e attività motoria in natura
- Sperimentare opportunità e occasioni di sport nel territorio
- Motivare e mobilitare alla costruzione di “spazi” di attività fisica fuori dal recinto degli sport strutturati, centrati sul gioco, il movimento e gli stili di vita attivi
- Promuovere l'adozione di stili di vita attivi e di stili alimentari corretti, coinvolgendo gli studenti attivamente in comportamenti quotidiani mirati al benessere e alla salute per combattere la sedentarietà e promuovere il gioco e il movimento

Oltre a questi obiettivi funzionali, si tendono a perseguire anche obiettivi relazionali e cognitivi, dato che le proposte interessano le varie aree della personalità e dato che in ogni situazione motoria si riscontrano delle valenze di tipo funzionale, di tipo relazionale e di tipo cognitivo.

6. LE RISORSE

Per realizzare il progetto, UISP è in grado di mettere a disposizione diverse competenze: il proprio patrimonio di Tecnici Educatori formati secondo le coordinate pedagogiche e metodologiche del Progetto; Tecnici-Runners che praticano direttamente la disciplina; Guide Ambientali Escursionistiche.

7. I PARTNER E I TARGET

Per la realizzazione del Progetto UISP individua come principali utenti e interlocutori:

1. Studenti delle scuole
2. Operatori scolastici (insegnanti, dirigenti scolastici...)
3. Genitori
4. Enti locali

IL PROGETTO

LA CORSA IN AMBIENTE

A diretto contatto della natura, chi corre (o cammina) in un ambiente che non è la pista di atletica o la strada ha diverse emozioni: il contatto con il suolo sconnesso, le asperità della natura, il misurarsi con pendenze incostanti, la possibilità, se non si è troppo presi dalla competizione, di osservare, riconoscere, di orientarsi. E' possibile scoprire un territorio attraverso lo sport, e in particolare attraverso la corsa o il cammino? E' possibile imparare a rispettare i luoghi in cui il proprio corpo si muove e si sperimenta e a farlo attraverso la pratica sportiva?

Il progetto **YOUNG TRAIL UISP** ha come obiettivi generali quelli di educare allo sport ed alla pratica motoria e di educare alla sostenibilità ambientale.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL PROGETTO

- **Avvicinare i giovani all'escursionismo e alla corsa, evidenziando e integrando quattro aspetti complementari fra loro in funzione e secondo metodologie didattiche adattate alle diverse età***; - **Educare al rispetto dell'ambiente e degli spazi urbani (educazione civica)**

- * **Corro o cammino per...divertirmi o per rilassarmi:** la corsa come gioco e come divertimento (staffetta, bandiera...caccia al tesoro in ambiente...)...
- * **Corro e cammino perché "mi fa bene:** corsa e cammino come buone pratiche per il mantenimento di sani e corretti stili di vita (sistema cardiocircolatorio, rafforzamento di muscoli ed ossa...). Come si cammina e si corre? Alimentazione e allenamento, abbigliamento. I rischi della pratica e l'allenamento "adattato" ad ogni tipologia di praticante o atleta. L'attività motoria abbinata alla sana alimentazione, alla scoperta del good food-cibo buono che fa bene. La dieta diviene il carburante della corsa, per il cammino e per la salute del corpo.
- * **Corro per mettermi alla prova:** la sfida con me stesso, l'impegno, i miei obiettivi e risultati. La preparazione, l'abbigliamento...
- * **Corro per competere e/o per stare in gruppo:** corro per confrontarmi con gli altri, per stare in gruppo, per partecipare. IL VIAGGIO AL CENTRO DELLA CORSA (es. maratone piu' famose New York, Roma, ...)

I CONTENUTI DEL PROGETTO

PROGETTO SPORTIVO BASE (6-10 ANNI)

1. Etica dello sportivo e Filosofia dello Sport nella prassi comune.

La Filosofia dello Sport come disciplina per saper stare in comunità, imparare le differenze tra allenamenti e gare. L'amicizia nello sport e la competizione come sfida a se stessi (miglioramento delle prestazioni) e non contro gli altri. Il Trail come Etica, prevede di aiutare l'avversario nei momenti di difficoltà, la gara passa in secondo piano se l'avversario è in grave difficoltà fisica (infortunio, affaticamento pesante, scoramento). La comunicazione e la convivialità nel pre e post gara come succede nelle comarato.

2. Applicazione nozioni di alimentazione di base come utilizzo per stare in salute. Un metodo di prevenzione dell' obesità infantile.

L'alimentazione come una medicina, stare bene con i cibi sani. La cultura dell'integrazione senza motivo, specialmente nel giovane atleta, deve essere destinata all'uscita di scena. Il ragazzo se ben alimentato non ha bisogno di nessun integratore con sport di normale difficoltà, fino alle 2 ore. Acqua zuccheri e frutta sono l'ideale per affrontare lo sforzo fisico.

L'integrazione post gara verrà attuata con una pianificazione alimentare settimanale varia e integrata. Frutta, verdura, cereali, pasta, carne bianca, pesce; è tutto ciò che serve per avere sotto controllo il peso forma, l'idratazione appropriata e il reintegro delle sostanze perse durante l'attività fisica.

3. Abbigliamento tecnico – estivo invernale – Scarpe Zaini Racchette

Sapere scegliere l'abbigliamento corretto in base al tracciato. I materiali tecnici, le misure, la vestibilità, i colori in base ai percorsi caldi o freddi. Le scarpe tecniche e le calze più adatte. Capire che nel trail si corre in ambiente naturale, servono accessori a volte obbligatori, come marsupi, zaini idrici, racchette, guanti, cappellini, giacche a vento e smanicati. Oppure creme solari, anti-insetti, olii riscaldanti e massaggi.

4. Segnaletica e cartellonistica in montagna, rapporti con CAI.

Imparare le diverse segnaletiche tramite materiale didattico appropriato, fettucce, rifrangenti, cartellonistica, segnaletica Cai. L'importanza di non perdere un segnale. Cosa indica il segno ed i vari colori utilizzati dagli enti preposti. Raccolta di materiale anche informatico come foto per demo visive, siti internet di gruppi escursionistici. Il Cai come riferimento di conoscenza montana e come approccio filosofico di rispetto per l'ambiente che ci circonda. Metodo della tracciatura e materiali preposti.

5. Tecnica di corsa.

La tecnica della corsa serve ad andare più velocemente a seconda del terreno. Come si corre in discesa, le attenzioni da porre per non infortunarsi, l'attenzione al recupero della fatica dopo una salita. Gestire la corsa in piano e l'alternanza del passo/corsa in rapporto alle distanze. Gestione del passo in salita rapportato alle altitudini e all'ambiente naturale. Le asperità naturali, sassi radici scalini, scivolosità sul percorso bagnato e secco. Prove pratiche e uscite di allenamento in Appennino. Gestione del corpo in base fisiologica, il bere ed il mangiare. Nella corsa in natura le distanze km non hanno importanza, è importante l'altimetria ed il tempo necessario per raggiungere una vetta od un punto di ristoro. L'autosufficienza alimentare e idrica con il proprio zaino. Uscite con distanze progressive per capire i propri bisogni.

6. Escursionismo e socializzazione. Genitorialità e partecipazione reciproca. Guide Ambientali.

L'escursionismo come base applicativa delle nozioni acquisite, è un metodo per socializzare ed apprezzare le bellezze naturali, il contatto con la natura e le paure che affiorano. La notte, il sole, il vento, il freddo ed il caldo come compagni di viaggio ai quali adeguarsi e a cui porre rispetto. L'aiuto di persone esperte creano una base costruttiva per muoversi in sicurezza assieme ai genitori e a Guide specializzate. L'occasione per una gita in Appennino su tracciati escursionistici in provincia e la possibilità di assaggiare prodotti locali e a km zero. Genuini e conviviali.

7. Sicurezza in natura. Aspetti problematici, ambientali, meteorologici.

La corsa in montagna pone aspetti di attenzione ad ogni fattore climatico ed ambientale rapportato al tipo di sforzo che stiamo facendo. Con l'affaticamento si sarà più sensibili al freddo e le energie andranno centellinate in base anche al cibo che si ha a disposizione. La pioggia senza una apposita protezione rende problematica la gestione della temperatura corporea. Il fango ed il ghiaccio come motivo di rallentamento e allungamento dei tempi di percorrenza. La facilità di incorrere in tendiniti o slogature a seconda del fondo come anche per la neve, la sabbia o l'asfalto durante gli allenamenti di lunga durata. I dirupi e le creste vanno percorsi facendo attenzione alle folate di vento o alle scivolate su fondi sdruciolevoli. L'importanza delle zone esposte o del pericolo di caduta di massi.

8. Creazione circuito di siti per campionati fra scuole, filmati, database e classifiche, blog scolastici ed individuali per scambi di informazioni.

L'informatica al servizio dello sport come mezzo per comunicare le proprie vittorie, le proprie foto, le classifiche e per rendere partecipi tutti del lavoro di gruppo che si sta facendo. Un blog scolastico dove i bambini possano collegarsi in modo tranquillo e scambiare impressioni con altre scuole. Filmati della gara svolta o filmati di campioni di questo sport, personaggi di referenza con database societari o siti internet autogestiti. I risultati sui quotidiani servono solo al pubblico anziano. I giovani si muovono in tempo reale. Tempestività di comunicazione e realizzazione di informazione autogestita.

9. Escursioni, allenamenti e gare in montagna. Trasferte programmate in Appennino e Dolomiti.

Le prove annuali come test in Appennino o Dolomiti aiutano a capire quanto si è lavorato. Si programmano le trasferte come premio o come test. Una piccola gara stimolerà la competizione e la partecipazione genitoriale. Una festa programmata anche in occasione di una manifestazione ufficiale come un'ecomaratonà o un trail più corto in appennino. Distanze rapportate all'età ma impegnative, che lascino il bambino stanco ma felice di avere gareggiato, magari in un campionato provinciale o regionale di corsa in montagna, non una campestre di periferia. In un luogo deputato in anticipo e pubblicizzato come evento ufficiale.

IPOTESI MODULO DIDATTICO

Per tutte le scuole: un incontro di presentazione agli insegnanti, in cui vengono descritti gli obiettivi e i contenuti del progetto.

Scuola primaria

Gioco, FACCIO RUNNING , faccio sport...

1. TE UISP + insegnante di educazione fisica. Un incontro in palestra o negli spazi esterni della scuola di due ore circa in cui i bambini lavorano su percorsi, gimcane ecc. di corsa. Dividendoli in squadre si fanno alcuni giochi in cui la corsa è "protagonista": staffetta, bandiera per scatto e velocità, ma anche una prova di corsa piu' lenta basata sulla resistenza. Prima si chiede ai bambini di riflettere nella loro vita quotidiana dove, come e perché corrono (si consegna loro un diario del RUNNERS tipo Diamoci una mossa)

2. Runner che entra in classe VESTITO DA RUNNER! e posa a terra un grande zaino con dentro molte cose che servono a correre e altre che non servono, o sbagliate es. scarpe da ginnastica a suola bassa o da calcio, scarpe giuste per la corsa e per il trail; alimenti corretti e non spiegando cosa e come alimentarsi ecc...Introduce il discorso del trail e dell'alimentazione. RUNNER asd UISP+Insegnante di scienze o di educazione fisica

3. e 4. Due incontri dedicati alla corsa e alla scoperta dell'ambiente (individuare l'area campione), il primo con RUNNER asd o TE UISP, il secondo con guida naturalistica GAE. Prima lettura di una mappa (semplificata, illustrata), corsa a tappe da riconoscere attraverso la lettura della mappa e/o di segnaletica CAI e/o orientamento; valutare il tipo di percorso e dosare le forze (asperità del terreno, dislivelli se ci sono...). Gioco tipo caccia al tesoro con obiettivo l'individuazione di punti specifici di rilevanza naturalistica (un albero, una roccia...). La corsa in salita e in montagna...Il secondo incontro sulla scoperta e l'osservazione dell'ambiente: flora fauna...habitat...ci si muove senza lasciare rifiuti si valorizza la pulizia del bosco. Corsa leggera per il movimento del bambino in natura.

5. E finalmente si corre!!! Giornata con tutte le classi in cui si propone un percorso gara (ma anche non gara, chi vuole fa una caccia al tesoro o cammina...) per tutti, anche i genitori.

I CONTENUTI DEL PROGETTO

PROGETTO SPORTIVO AVANZATO (11-18 ANNI)

1 - Strumentazione: Gps, Cardiofrequenzimetri, altimetri, bussole barometri.

Guida all'utilizzo della strumentazione a disposizione dell'atleta. Satellitare, Cardiofrequenzimetri, cronometri sono strumenti che servono a capire cosa si sta facendo come si sta progredendo e, al momento della gara in montagna le altimetrie con lo sforzo cardiaco in base alle difficoltà. Le bussole sulle cartine ed i barometri con le previsioni del tempo, termine necessario per poter affrontare in tranquillità un percorso in appennino o montagna.

2 - Geografia – Sentieristica – Appennino e Montagna Diversità morfologiche.

Le diversità del territorio, la geografia, le curve di livello nella cartografia. Come si studia una cartina geografica, l'esposizione e la morfologia del terreno. L'orientamento in natura, nord-sud, est-ovest. Cosa si trova nei boschi esposto a nord ed esposto a sud. La sentieristica con tutte le caratteristiche del single-track e dei crinali. Lo studio della percorrenza giornaliera e la visualizzazione dei tracciati su Google-earth. Libri e road-book per seguire la traccia.

3 - Tecniche di allenamento e metodologie con supporto di specialisti della preparazione atletica.

Coinvolgendo un medico dello sport si può fare capire che non si corre a casaccio, ma ci sono metodi di allenamento precisi e con alcuni esami particolari si può capire la predisposizione ed il limite dell'atleta. Parametri come il lattato, la soglia aerobica e anaerobica sono indispensabili per progredire nella pratica sportiva. Si potrebbe inoltre ragguagliare il ragazzo dal punto di vista fisiologico. Fargli sapere cosa comporta il correre a determinati ritmi piuttosto che ad altri, il concetto di recupero, recupero attivo e progressione. Fartlek, ripetute in piano ed in salita, velocità e tecnica di corsa. Lo stretching, importanza e fondamenti di esecuzione.

4 - Gare. Tipologie, trail, eco maratone, ultratrail, demo e video, siti internet.

Le gare trail. L'atleta impara a correre le varie tipologie di gara, impara i termini per rendere chiaro il concetto di competizione e su che tipologia e distanza andrà a correre. Il video come metodo di apprendimento della tecnica di corsa, dei propri errori e punti di miglioramento. Internet per andare a vedere alcuni siti di trail, maratone in montagna o ultra.

5 - Creazione circuito di siti per campionati fra scuole, filmati, database e classifiche, blog scolastici ed individuali per scambi di informazioni.

Vedi sopra. L'informatica al servizio dello sport come mezzo per comunicare le proprie vittorie, le proprie foto, le classifiche e per rendere partecipi tutti del lavoro di gruppo che si sta facendo. Un blog scolastico dove i bambini possano collegarsi in modo tranquillo e scambiare impressioni con altre scuole. Filmati della gara svolta o filmati di campioni di questo sport, personaggi di referenza con database societari o siti internet autogestiti. I risultati sui quotidiani servono solo al pubblico anziano. I giovani si muovono in tempo reale. Tempestività di comunicazione e realizzazione di informazione autogestita.

IPOTESI DI MODULO DIDATTICO PER SECONDARIA 6-7 INCONTRI.

TECNICA E RUNNING, FARE SPORT ATTIVAMENTE , IL TRAIL RUNNING

1° TE UISP + INSEGNANTE ED.FISICA.

Un incontro preparativo in palestra poi in spazi esterni (boschi) di due ore circa in cui i ragazzi lavorano su percorsi studiati per mettere alla prova la resistenza o la velocità. (Si consiglia di tenere un diario degli allenamenti, memorizzazione su pc).

2° RUNNER ASD UISP + INSEGNANTE SCIENZE O ED.FISICA,

Istruttore Uisp che spiega gli utilizzi degli strumenti come Gps, Cardiofrequenzimetri Altimetri. Utilizzo corretto dell'abbigliamento trail. Come ci si muove in ambiente naturale non assistito. Si parla di ambiente e natura.

3° RUNNER ASD UISP o TE UISP

Lettura di una cartina escursionistica (semplificata, illustrata), da riconoscere attraverso la lettura della mappa e/o di segnaletica CAI e/o orientamento. Progettazione corsa a tappe, valutare il tipo di percorso e dosare le forze (asperità del terreno, dislivelli se ci sono...). Previsione di durata e pianificazione dell'evento.

4° GUIDA NATURALISTICA GAE / INSEGNANTE.

Obiettivo l'individuazione di punti specifici di rilevanza naturalistica (un albero, una roccia, una valle...). L'osservazione dell'ambiente: flora fauna...habitat...ecologia e rispetto della natura.

5° RUNNER ASD + INSEGNANTE ED.FISICA

Una prova di corsa notturna in ambiente con lampade frontali nel bosco, provando sensazioni nuove.. 10 km nel bosco in autosufficienza. La corsa in salita e in montagna...l'attenzione al pericolo della discesa.

6° LA COMPETIZIONE !!! Campionati scolastici e interprovinciali

Si corre in Appennino, si seleziona una località montana con percorsi impegnativi e con la possibilità di ricevere diverse scuole che hanno aderito al progetto (approccio turistico). Si incentivano percorsi permanenti che possano permettere al ragazzo di allenarsi anche in estate. Gemellaggi con altre scuole italiane o europee e campionati di trail running. Coinvolgimento campeggi strutture ricettive e palestre.

Strumenti e partner, collaborazioni...

Inoltre occorrerà avere alcune strutture e personalità come base per lo sviluppo progettuale

- Scuole, anche cittadine, per ampliare le possibilità di vedute anche, forse soprattutto, per chi non abita vicino agli spazi aperti. Un modo per uscire dalla città almeno periodicamente. **SPAZI CONSIGLIATI:** Parchi cittadini, golene, Parchi Regionali o Nazionali, etc. etc.
- Associazioni sportive affiliate Uisp per localizzare il gruppo e creare motivazione personale. **Ci servono i runners per fare gli incontri.**
- Individuazione di un testimonial giovane e presente nelle scuole, un riferimento. Un "eroe" come esempio positivo.
- Coinvolgimento Azienda sportiva/sponsor

