

# SCUOLA PRIMARIA DI GAZZO



## Muoversi per apprendere con il Nordic Walking

**C**on grande soddisfazione è partito il progetto "Nordic Walking & scuola - muoversi per apprendere con il Nordic Walking". Capofila per Mantova e provincia il Comune di Bigarello con le classi quarta e quinta della scuola primaria del comprensivo di San Giorgio di Mantova. L'attività di nordic walking, se praticata con adeguata competenza e tecnica, può rappresentare un utilissimo, semplice ed efficace metodo di prevenzione per recuperare difetti posturali che

molti alunni assumono nella 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 (basti pensare alle attività ad una scrivania con o senza computer o i lavori svolti ad un banco). Un principio fondamentale della disciplina è che tutte le abilità acquisite praticando la camminata sono poi trasferite anche nella vita di tutti i giorni per recuperare un mo-

vimento corretto e coordinato che si associa a un camminare sicuro all'interno di un qualsiasi ambiente naturale. Inoltre i piani di studio provinciali sottolineano in più parti l'importanza del territorio attribuendogli più di una valenza. Il territorio è lo spazio vissuto entro il quale gli studenti costruiscono gradualmente la loro identità quali persone. L'attività di Nordic Walking offre occasioni di sperimentare e sperimentarsi nel proprio territorio di appartenenza. Il progetto portato a Man-

tova dall'istruttore Stefano Carbonieri è parte del patrimonio delle esperienze formative maturate negli anni, nello specifico primo step "Nordic Walking bambini e anziani" secondo step "Educatore Scolastico di Nordic Walking". Un doveroso ringraziamento al Sindaco e alla giunta del Comune di Bigarello (in particolare all'Assessore Elisabetta Braga), per aver riposto fiducia nel progetto. Alla Dirigente del comprensivo di San Giorgio per aver creduto e dato

il benessere al "Nordic walking & Scuola". Alla Maestra Luisa Agosti per l'efficienza organizzativa e all'entusiasmo con la quale ha accolto e trasmesso questo progetto. Un ulteriore ringraziamento agli alunni delle classi partecipanti, che con grande spirito d'iniziativa, hanno condiviso con i propri genitori questo innovativo progetto. Arrivederci dunque al nuovo anno scolastico appena iniziato con "Nordic Walking & Scuola".

E' proprio di questi giorni

la notizia che il Comune di Brentonico (TN) primogenito del progetto Nordic Walking & Scuola partecipa al concorso OSCAR DELLA SALUTE con il progetto "Muoversi per apprendere con in Nordic Walking" e Nordic Walking Family (prossimo progetto per Mantova). Il concorso è stato riproposto dalla Rete Nazionale Città Sane promossa dall'OMS ed è volto a valorizzare le buone prassi attuate a livello locale in materia di promozione della salute.