

ATTIVITA' PROPOSTA

"ESCURGIOVANI"

(Attività escursionistica per i ragazzi delle scuole)

CHI

Federazione Italiana Escursionismo – FIE – Comitato Regionale Piemontese [Piazza della Fiera 1 – 10040 – ALMESE (TO) – info@fiepiemonte.it]

La Federazione Italiana Escursionismo – FIE, è apartitica, aconfessionale, non persegue finalità di lucro, opera su base di totale volontariato ed è Ente non commerciale, pertanto l'attività non ha costi per le scuole, fatto salvo evidentemente, l'onere del mezzo di trasporto per i ragazzi (a cura della scuola).

Per maggiori approfondimenti:

www.fieitalia.com

www.fiepiemonte.it

REFERENTI

FIE – Comitato Regionale Piemontese: info@fiepiemonte.it

Commissario Tecnico Regionale Escursionismo Giovanile: Marco ANDREIS – 347.9769559 – 011.0160041

PER CHI

Scuola primaria, Scuola secondaria di primo grado.

DOVE

L'attività di escursionismo si svolge in ambiti di territorio prossimi a Grugliasco secondo le proposte allegate (vedere Allegato "A") alla presente. Il livello di impegno delle escursioni proposte tiene, evidentemente, conto dell'età dei ragazzi e non risulta mai particolarmente impegnativo, dal punto di vista fisico, svolgendosi su percorsi ben tracciati e privi di pericoli oggettivi; in ogni caso, molte delle escursioni proposte, possono essere "allungate" o "abbreviate" a seconda di eventuali esigenze specifiche manifestate dagli insegnanti.

QUANDO

Tutto l'anno, compatibilmente con le condizioni atmosferiche. Considerato l'andamento meteo degli ultimi anni, sembrerebbe migliore il periodo autunnale (anche inoltrato) che, tendenzialmente risulta più asciutto rispetto al periodo primaverile. Nel caso la scelta ricada sulla stagione primaverile, è opportuno ipotizzare date "di riserva" in caso di maltempo. Alcune escursioni possono invece essere effettuate anche nel periodo invernale (cfr. proposte allegate).

PERCHE'

La pratica dell'escursionismo, dalla semplice passeggiata tra campi o boschi, alla più impegnativa sentieristica di montagna, apporta benefici notevoli alla salute del corpo. Assume estrema importanza l'acquisizione dell'abitudine al camminare fin da bambini, soprattutto in un'epoca storica in cui ci si trova a muoversi sempre di meno, perdendo anche il contatto con la realtà fisica che ci circonda e con tutta una serie di aspetti (gli elementi di flora e fauna, gli aspetti antropici degli ambienti, la cultura e la storia) che devono, giocoforza, fare parte della nostra vita. (vedere Allegato "B").

CHE COSA

L'attività si propone di diffondere la conoscenza dell'importanza del camminare, attraverso la pratica dell'escursionismo (dai livelli più elementari fino ai livelli impegnativi di escursionisti esperti) sia in termini di benessere fisico e psicologico, sia in termini di conoscenza dei vari aspetti del territorio (naturalistici, ambientali, storici, artistici, etc...). Il tempo stimato delle uscite è indicato nell'Allegato "A"; tuttavia può essere variato ed adattato in funzione di un maggiore interesse all'argomento, prevedendo, ad esempio, uscite più lunghe o, se richiesti dagli insegnanti, eventuali approfondimenti in classe.

COME

Per aderire a questa attività è sufficiente contattare il Comitato Regionale Piemontese FIE [Piazza della Fiera 1 – 10040 – ALMESE (TO) – info@fiepiemonte.it] oppure il Commissario Tecnico Regionale Escursionismo Giovanile: Marco ANDREIS – 347.9769559 – 011.0160041.

Per ragioni organizzative del Comitato Regionale Piemontese FIE, è opportuno che i contatti avvengano almeno 30 giorni prima della data di effettuazione dell'escursione.

Per un'ottimale riuscita dell'accompagnamento, si consiglia, inoltre, di limitare il numero delle classi a tre o quattro per volta (anche in funzione del numero di ragazzi per ciascuna di esse).

NOTE INFORMATIVE

PRESENTAZIONE DELLA FIE

“La Federazione Italiana Escursionismo – FIE, ha lo scopo di promuovere e sviluppare l'attività escursionistica, le gare di marcia alpina di regolarità, le attività sciistiche, turistiche, ricreative, a livello promozionale ed agonistico, che concorrono a favorire l'attività sportiva, In accordo con l'evoluzione dei tempi, e secondo la normativa vigente; la F.I.E. promuove, svolge e sviluppa attività di volontariato, di solidarietà, di protezione civile.

La durata della F.I.E. è illimitata..

La F.I.E. rappresenta, tutela e potenzia le associazioni italiane ad essa federate che praticano l'escursionismo e l'attività sportiva in genere.

La F.I.E. promuove e favorisce lo sviluppo della attività escursionistica con speciale riguardo al turismo sociale.

In particolare la F .I.E.:

a) agevola l'attuazione di viaggi, gite collettive, manifestazioni escursionistiche, accantonamenti, campeggi ed altre attività sportive connesse alla montagna;

b) promuove e sostiene lo svolgimento di gare di marcia alpina di regolarità, nonché gare di orientamento e di sci, al fine di preparare fisicamente e moralmente i giovani

all'escursionismo ed all'agonismo;

c) opera per la conservazione ed il potenziamento del patrimonio mobiliare ed immobiliare atto allo sviluppo dell'escursionismo sia della Federazione che delle associazioni affiliate;

d) agevola la pubblicazione di notiziari, riviste, bollettini, guide, ecc. destinati a divulgare la conoscenza della montagna e dell'escursionismo;

e) opera e collabora alla segnaletica concernente vie, salite e sentieri in montagna e sentieri Europei a lungo percorso;

f) incoraggia l'attività di enti e associazioni intesa a proteggere ed incrementare il patrimonio naturale, artistico e folcloristico, per, la salvaguardia della natura a livello nazionale ed europeo; promuove conferenze e lezioni illustrative di propaganda anche in collaborazione con altri enti;

g) cura le relazioni con altri enti esteri aventi la stessa finalità favorendo scambi di reciprocità fra associazioni;

h) promuove e sostiene le attività speleologiche e subacquee;

i) offre alle associazioni affiliate gratuita consulenza in materia di escursionismo; favorisce accordi con società, enti e privati per agevolare le affiliate nella realizzazione di escursioni, nella partecipazione all'attività sportiva nonché nella organizzazione di altre manifestazioni nello Spirito delle finalità statutarie”.

ATTREZZATURA E CONSIGLI PER LE ESCURSIONI

Tutte le attività proposte richiedono un minimo di attrezzatura, costituita almeno da:

- scarpe adatte a camminare in ambiente naturale su strade sterrate o su sentieri (comunque ben tracciati ed ampi); per i percorsi proposti possono essere sufficienti scarpe da ginnastica robuste e con suola non liscia o, se disponibili, scarponcini da trekking
- calze per evitare sfregamenti dolorosi e formazione di bolle
- zainetto con spallacci comodi (evitare sacche con cordoni che “tagliano” la spalla) per il trasporto di effetti personali e del pranzo (a tale proposito si raccomanda di mantenere lo zainetto il più leggero possibile, evitando di introdurre borse refrigeranti, contenitori ingombranti, eccessive quantità di bottiglie di bevande, etc...)
- abbigliamento adeguato alla stagione e, comunque, calze di ricambio e maglia aggiuntiva per protezione dal freddo
- giacca impermeabile (non troppo ingombrante in quanto, normalmente, da trasportare nello zainetto)

Ovviamente, l'abbigliamento dovrà variare in funzione della stagione e della quota alla quale si trova il percorso (“Tra boschi e praterie alpine” e “La montagna dimenticata” sono percorsi di media montagna).

In ogni caso, viene consigliato agli insegnanti, di contattare sempre il Commissario Tecnico Regionale Escursionismo Giovanile (vedere referenti) per maggiori informazioni, in relazione a ciascuna escursione ipotizzata.

PROPOSTE ESCURSIONISTICHE

A CACCIA DI CURIOSITA' IMMERSI NELLA NATURA

(Adatto a tutte le classi della Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado)

Escursione lungo i percorsi ("rotte") del Parco Regionale La Mandria immersi in un ambiente ricco di spunti di osservazione sia dal punto di vista di una natura incontaminata, sia dal punto di vista di spazi antropizzati a scopo agricolo-pastorale.

Partenza: Ingresso Parco La Mandria Venaria Reale (10 Km circa da Grugliasco)

Durata: variabile da 2 ore a 5 ore (soste comprese)

LA SUGGERIZIONE DEL LAGO

(Adatto alle classi 3, 4 e 5 della scuola primaria)

Escursione lungo il perimetro dei Laghi di Avigliana per osservare flora e fauna di un ambiente lacustre tutelato.

Partenza: Avigliana (20 Km circa da Grugliasco)

Durata: variabile da 2 ore a 5 ore (soste comprese)

TRA BOSCHI E PRATERIE ALPINE

(Adatto alle classi 3, 4 e 5 della scuola primaria)

Sentiero natura di Ala di Stura (Valli di Lanzo): escursione su pista forestale attraverso boschi di faggi e pascoli lungo il corso della Stura.

Partenza: Ala di Stura – Valli di Lanzo (50 Km circa da Grugliasco)

Durata: variabile da 2 ore a 4 ore (soste comprese)

CAPRIE E IL SUO TERRITORIO TRA STORIA E NATURA

(Adatto alle classi 3, 4 e 5 della scuola primaria)

Alla riscoperta delle Chiuse Longobarde, il castello del Conte Verde, il masso erratico e i ricordi dell'era glaciale.

Partenza: Caprie – Valle di Susa (30 Km circa da Grugliasco)

Durata: circa 4 ore (soste comprese)

LA MONTAGNA DIMENTICATA

(Adatto alle classi 3, 4 e 5 della scuola primaria e a tutte le classi della Scuola Secondaria di Primo Grado)

Escursione nelle Valli di Lanzo (Località Traves), con percorso ad anello, in ambiente di media montagna, lungo antichi sentieri, fucine per la produzione di chiodi, insediamenti stagionali, fontane e canalizzazioni, tracce di religiosità popolare e leggende.

Partenza: Traves – Valli di Lanzo (40 Km circa da Grugliasco)

Durata: circa 5 ore (soste comprese)

ALLA RICERCA DEL MEDIOEVO NELLA BASSA VAL CERONDA

(Adatto a tutte le classi della Scuola Secondaria di Primo Grado)

Escursione su strade campestri e comodi sentieri, tra boschi e radure, alla ricerca di resti di antichi borghi, rocche e castelli nei Comuni di La Cassa e Varisella.

Partenza: La Cassa – Val Ceronda (25 Km circa da Grugliasco)

Durata: circa 5 ore (soste comprese)

Allegato "B"

BAMBINI NELLA NATURA, GLI OTTO MOTIVI PER CUI GLI FA BENE!

(Articolo tratto da TREKKING.it – Vivere, scoprire e viaggiare)

Negli ultimi anni le abitudini di vita di bambini e adolescenti sono radicalmente cambiate. L'aumento del benessere della società occidentale ha portato molti ragazzi ad avere sempre più stimoli ed attività da fare nella loro giornata.

La mattina a scuola, poi i compiti a casa degli amici, al pomeriggio dritti ad allenamento e la sera a casa videogiochi prima di dormire.

Nel fine settimana la musica non cambia, ci sono le partite o le gare, ci sono i compiti e tutte quelle altre attività che si vanno sommando nella vita dei bambini.

Il concetto di tempo libero si è gradualmente perso, troppo spesso genitori eccessivamente "competitivi" riversano sui propri piccoli le delusioni per i loro sogni di ragazzi, alla fine mai realizzati, obbligando i bambini a svolgere una lunga lista di attività che, in fin dei conti, non rispondono alle loro passioni o interessi, trasformandole in strumento di rivalsa e rivincita personali.

Questo approccio all'educazione porta spesso alla compressione dei desideri, della fantasia e delle reali passioni dei bambini, che si limitano ad accettare supinamente quello che i genitori consigliano perché pensano sia cosa giusta e, magari, per vedere nei loro occhi un po' di sana soddisfazione per il risultato nella partita di pallone oppure nel saggio di danza.

Insomma fin da tenera età i bambini vengono incanalati lungo una strada senza bivi o incroci, ma bella dritta e comoda in cui ogni cosa sembra debba andare come dicono "i grandi".

Ma questo è quello che accade alle ultime generazioni, dai nati nei primi anni '80 fino ai giovani d'oggi.

Le cose prima erano un po' diverse, nelle famiglie era ancora vivo il ricordo dei conflitti mondiali e di quello che ne era conseguito, i genitori erano solo desiderosi che i figli dessero una mano nelle faccende di casa e si occupassero dei loro compiti per la scuola ma, portati a termine questi doveri, si poteva passare il tempo con gli amici, a giocare all'aperto, spesso in mezzo alla natura.

Negli anni '50 e '60 le piccole città, le campagne e i borghi erano ancora molto popolati, c'erano scuole, asili e botteghe, e si vedevano comitive di ragazzi che al pomeriggio vivevano tra boschi e alberi giocando con tutto quello che li circondava.

La natura era la vera maestra e insegnante, era lei a dettare tempi e luoghi dei giochi, a mostrare il passare del tempo e delle stagioni e a scandire il passare dei mesi con un panorama in continua mutazione.

I ragazzini si organizzavano in gruppi, c'erano i più grandi che guidavano i più piccoli e, tutti insieme, andavano alla continua ricerca di qualcosa da fare.

Ed era proprio questa la grande differenza, quella "ricerca di qualcosa da fare" che si è completamente smarrita tra la selva di stimoli e attività che non lasciano il tempo nemmeno di prender fiato.

La parte della maestra era ricoperta dalla Signora Noia che obbligava i ragazzi a studiare e inventare sempre nuovi modi per passare il tempo, con soluzioni ingegnose e giochi inventati, nei quali ciascuno poteva ricoprire il ruolo che più sentiva suo.

Questa noia e lo sforzo necessario a sconfiggerla, erano l'ingrediente che forniva ai giovani quello spunto, quell'arguzia necessaria a trovare la propria strada e il proprio equilibrio.

Proprio dal tempo passato nella natura, tra noia e gioia, hanno preso coscienza di se alcune tra le migliori menti degli ultimi decenni, in moltissimi campi che vanno dalla cultura fino alla tecnologia.

Perché l'interazione e il contatto con gli ambienti naturali, come più volte abbiamo scritto su trekking.it, porta numerosi benefici, non solo a livello fisico ma, soprattutto, a livello psicologico e mentale.

I numerosi studi effettuati sui benefici della natura per l'essere umano ne hanno riconosciuto l'importanza in moltissimi campi diversi, da quello pedagogico e psicologico fino a quello strettamente medico e perfino spirituale.

Vediamo ora nel dettaglio i motivi per i quali è consigliabile portare i bambini a fare esperienze in mezzo alla natura:

1) Stimolazione dei sensi

Provate a ricordare l'ultima volta che avete fatto una passeggiata in mezzo alla natura, sicuramente vi torneranno in mente tante sensazioni diverse, il suono del vento che muove le fronde degli alberi, il profumo dei pini o delle foglie bagnate dalla pioggia, la sensazione del prato sotto i piedi oppure il sapore di quel frutto appena colto da una pianta.

Questi vostri ricordi sono la prova della capacità dell'ambiente naturale di attivare contemporaneamente tutti i sensi, questa sollecitazione diffusa provoca piacere e rilassamento.

Questa circostanza viene definita attenzione diffusa: che si mette in campo nel momento in cui ci troviamo a confrontarci con stimoli sensoriali inattesi.

Precisamente il contrario di quanto avviene in ambienti domestici, per esempio quando si è concentrati davanti allo schermo di un tablet o di un televisore, queste attività sono portano alla attivazione della c.d. attenzione intenzionale, che coinvolge solo alcuni sensi utili allo svolgimento di una determinata attività.

Illuminante è il parere di Richard Louv che ritiene la relazione tra gli effetti benefici del contatto prolungato con l'ambiente naturale così diretta che i disturbi infantili di deficit di attenzione (ADD) e iperattività con cui spesso si associa (ADHD) si potrebbero anche definire come "disturbi da deficit di natura".

2) Movimento

I bambini, specie nei primi anni di vita, per avere un corretto sviluppo sensoriale hanno bisogno di stimoli sia a livello celebrale che fisico.

Per questo il tempo trascorso nella natura è così importante per la crescita: la possibilità di camminare, correre, saltare e arrampicarsi sono sollecitazioni essenziali per permettere al bambino di prendere confidenza col suo corpo, con la fatica e lo sforzo, prendendo coscienza e conoscenza dei propri limiti.

L'esplorazione di un ambiente nuovo e ricco di stimoli sensoriali come quello naturale, propizia uno scambio di informazioni e risposte tra i muscoli e il cervello, tra le cellule muscolari e quelle nervose, il bambino può così andare migliorando e perfezionando non solo le sue prestazioni fisiche, ma anche le sue capacità psichiche e intellettive.

3) Scoperta e meraviglia

La ricerca di Hoffman ha dimostrato che i bambini vivono molte esperienze di estasi e trascendenza durante l'infanzia e quelle che si possono definire più spirituali avvengono proprio nella natura.

Gli ambienti naturali, come abbiamo sottolineato anche prima, sono ricchi di stimoli e percezioni per tutti i sensi del bambino, che possono così affinarsi e svilupparsi.

La possibilità di scoprire in ogni momento qualcosa di nuovo, di venire in contatto con forme di vita vegetali e animali che non si conoscono o che si sono viste solo attraverso la mediazione di un mezzo, sono potenti spinte per la curiosità, per la voglia di scoprire e il gusto della conoscenza.

Tutti questi strumenti devono trovare spazio nella “cassetta degli attrezzi” di un bambino, essendo essenziali per la crescita umana e personale.

4) Apertura e adattamento

Nei paesi nordici c'è un detto che recita più o meno così “There's no such thing as bad weather, only bad clothing” che, in italiano, si può tradurre all'incirca così: non esiste il brutto tempo, solo un abbigliamento sbagliato.

Questa frase mostra uno spirito di adattamento diverso nei confronti degli imprevisti e della vita in generale.

Nei paesi nel nord la natura sa essere dura e meravigliosa, i cambiamenti climatici sono repentini e spesso colgono alla sprovvista se non si è opportunamente preparati.

Sole, pioggia, vento e tempesta, sono tutte condizioni che nella natura posso alternarsi in fretta, ecco perché stare a contatto con la natura porterà i bambini ad essere aperti al cambiamento, pronti all'imprevisto, accogliendolo come qualcosa che accade e da affrontare con calma e il giusto spirito di adattamento. Insegnamenti fondamentali per la crescita del bambino.

5) Suono e rumore

Quante volte ci è capitato di vedere cd musicali e playlist di mp3 create per il rilassamento riprodurre i suoni della natura.

Non sono certo casuali, molti sono gli studi che riconoscono proprio a questi suoni un effetto rilassante e utile alla concentrazione, negli ultimi anni si stanno anche sviluppando dei percorsi terapeutici incentrati proprio sugli effetti che i suoni della natura hanno sullo sviluppo del bambino e su pazienti affetti da diverse malattie.

6) Tempo disteso

Ritorniamo al fattore tempo, forse uno dei tratti distintivi più forti e netti rispetto al vita cittadina.

La civiltà contadina e la vita dei boschi dipendono interamente dai cicli della natura, ovvero dai tempi e dalle stagioni, senza che ci sia la possibilità di forzare o cambiare le cose.

C'è un tempo per le fioriture, un tempo per le colture e uno anche per gli alberi e i loro frutti. Tempi da rispettare e da aspettare, ecco uno degli insegnamenti più preziosi che Madre Natura possa dare ai bambini, ovvero l'importanza dell'attesa, la necessità di aspettare per ottenere qualcosa e, di riflesso, la necessità di avere del tempo da perdere.

Questo fattore è quasi dimenticato dalle nuove generazioni che, ormai, hanno tutto a disposizione quando lo vogliono e dove lo vogliono. Che si tratti di un'acquisto, di un film da vedere oppure di un'attività da fare.

Che sia giorno o notte, che sia festa oppure un giorno lavorativo, tutto deve essere immediatamente disponibile, questo porta inevitabilmente a crescere con l'ideale dell'immediatezza e con l'incapacità ad avere pazienza.

7) Creatività e immaginazione

La natura offre moltissimi elementi essenziali non solo per la sopravvivenza ma anche per l'immaginazione e la creatività dell'uomo.

In un ambiente metropolitano completamente finito e definito l'immaginazione tende a sopirsi e ad essere priva di spunti, al contrario un ambiente selvaggio ha ancora le potenzialità di trasformarsi in qualsiasi cosa ed è solo lo sforzo immaginativo e creativo del bambino a completare l'opera.

Nella natura si sviluppa il pensiero divergente, quello basato sull'intuito, l'iniziativa e la capacità di trovare soluzioni diverse per uno stesso problema, di esplorare la realtà e di vederla sotto aspetti diversi, di usare in modo nuovo mezzi di espressione noti e di trovare mezzi e modi nuovi di espressione.

8) Vantaggi per l'ambiente

I bambini di oggi saranno gli adulti di domani.

Un ragazzo che cresce a contatto con la natura, che impara sin da subito a conoscerla e a rispettarla, legando ad essa molti momenti felici della sua infanzia, diventerà un uomo sensibile e attento alla salvaguardia dell'ambiente, consapevole dell'importanza di una società sostenibile per lo sviluppo di tutta la nostra civiltà.

Purtroppo negli anni passati questo legame non è stato così forte, portando ad una diffusa insensibilità per le questioni ambientali che, solo oggi, tornano di attualità a causa di eventi naturali catastrofici che toccano direttamente la vita di ciascuno.