

13. NORDIC WALKING TRA STORIA E NATURA

Camminare con i bastoncini lungo i sentieri del Parco

FASCIA DI ETA'

Scuola secondaria di primo e secondo grado.

TEMATICA GENERALE: La natura della brughiera, le vicende storiche dei canali Villoresi, Industriale e Naviglio Grande, e la pratica sportiva della camminata nordica.

FINALITA': Far apprezzare e diffondere il concetto secondo il quale quando facciamo sport all'aperto torniamo a una dimensione intima che ci abita da sempre, dalla nostra prima comparsa sulla terra. Ci riporta alla splendida possibilità di sfruttare il corpo senza rompere il legame con l'ambiente che ci circonda, con le piante che ci danno la possibilità di respirare. Si guadagna inoltre in termini di stimoli sensoriali e in creatività che possono essere riversati nell'apprendimento di nozioni storiche e naturalistiche relative al territorio attraversato aumentando il valore assoluto dell'esperienza vissuta.

Gli argomenti trattati saranno:

1) le vicende storiche del Naviglio Grande e dei Canali Villoresi ed industriale, irrigazione, navigazione ed energia idroelettrica; 2) l'origine del territorio, le glaciazioni e le capacità geomorfologiche dell'acqua, i mutamenti ambientali che condussero allo sviluppo dell'agricoltura, la brughiera, flora e fauna; 3) la camminata nordica, origine dell'attività sportiva e suoi vantaggi, le tecniche base di utilizzo dei bastoncini, giochi di coordinazione e destrezza.

OBIETTIVI: Alternare discipline sportive dinamiche e divertenti a momenti didattici storico naturalistici sfruttando la creatività e gli stimoli sensoriali indotti dalle prime a favore dei secondi.

PROGRAMMA: Il programma può essere svolto in mezza giornata o giornata intera (che permette un maggiore approfondimento), ed è possibile scegliere tra due proposte:

- A. **Camminata Nordica** (generalità sulla storia della camminata nordica, tecniche di base di utilizzo dei bastoncini, pratica, giochi di destrezza e coordinazione) + **Escursione naturalistica** (visita delle sale espositive del Centro Parco, percorso lungo Via Gaggio ed il suo museo a cielo aperto in direzione della brughiera lonatese).
- B. **Camminata Nordica** (generalità sulla storia della camminata nordica, tecniche di base di utilizzo dei bastoncini, pratica, giochi di destrezza e coordinazione) + **Escursione storica** (visita delle sale espositive del Centro Parco, percorso nella valle del Ticino in direzione dell'incile del Naviglio Grande).

DURATA E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Attività di mezza giornata, 4 ore circa; 8,00 € a partecipante.

Attività di giornata intera, 7 ore circa; 12,00 € a partecipante.