

Sezione CAI	Sezione di VERCELLI
Tipologia progetto	<p align="center">“MONTAGNA: UN RESPIRO PER LA SALUTE”</p> <p align="center">Il progetto ha lo scopo di promuovere nelle scuole primarie e scuole secondarie di primo grado l'avvicinamento alla montagna come forma di attività motoria e di educazione ambientale e di illustrare le varie attività che il CAI svolge in montagna in modo sostenibile per l'ambiente.</p>
Anno scolastico	a.s. 2021/2022
Ordine scuola	Primaria Secondaria di primo grado Secondaria di secondo grado X X
ISTITUTO (tipologia)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Istituto Comprensivo Asigliano - Scuola Primaria di Villata (Vercelli) ➤ Istituto Comprensivo Asigliano – Scuola Secondaria di Primo Grado di Asigliano (Vercelli) ➤ Scuola Secondaria di Primo Grado Pertini (Vercelli) ➤ Istituto Comprensivo Galileo Ferraris – Scuola Secondaria di Primo Grado di Livorno Ferraris (VC)
Classe /i	3^ elementare (una classe) 4^ elementare (una classe) 5^ elementare (una classe) 1^ media (una classe) 2^ media (due classi) 3^ media (due classi)
Studenti coinvolti	3^ elementare (18 studenti) 4^ elementare (17 studenti) 5^ elementare (20 studenti) 1^ media (21 studenti) 2^ media (41 studenti) 3^ media (35 studenti)
Docenti coinvolti	Istituto Comprensivo Asigliano - Scuola Primaria di Villata (Vercelli): <ul style="list-style-type: none"> - Prof.ssa Carmen Malatesta - Prof.ssa Roberta Praglia - Prof.ssa Federica Bossi - Prof.ssa Elisa Caccavo - Prof.ssa Cristina Borla - Prof.ssa Alice Rampado

Istituto Comprensivo Asigliano - Scuola Secondaria di Primo Grado di Asigliano (Vercelli):

- Prof.ssa Daniela Pizzin
- Prof.ssa Lucia Vigone
- Prof.ssa Floriana Ranghino

Scuola Secondaria di Primo Grado Pertini (Vercelli):

- Prof.ssa Beatrice Guasco
- Prof.ssa Marilena Dellarole

Istituto Comprensivo Galileo Ferraris Scuola Secondaria di Primo Grado di Livorno Ferraris (VC):

- Prof.ssa Sara Telesa
- Prof.ssa Antonella Vomiero
- Prof.ssa Maura Cognati
- Prof. Paolo Vercellone



Le classi della Scuola Primaria di Villata in cima al Monte di Maggio (Anfiteatro Morenico di Ivrea)

Esperti CAI (qualifica)

Sono stati coinvolti nel progetto:

n.4 Accompagnatori di Alpinismo Giovanile (CAI Vercelli):

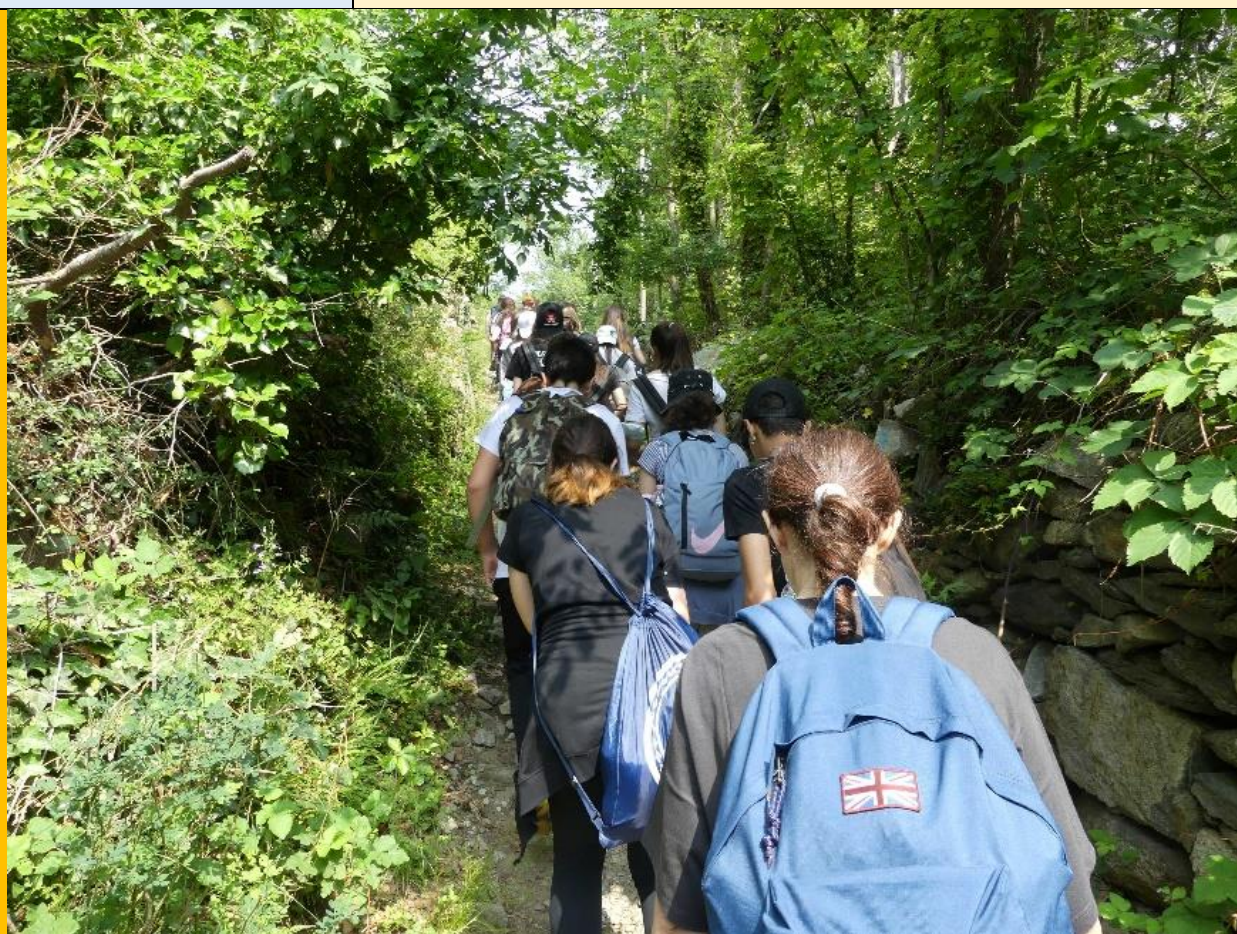
- Paolo Griffa (AAG)
- Giovanni Tassi (AAG)
- Cecilia Nonne (ASAG)
- Francesco Griffa (ASAG)



Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e le insegnanti della Scuola Secondaria di Primo Grado di Asigliano

Altri soggetti partner del progetto

Dott.ssa Elena Uga (Pediatria ASL Vercelli e socio CAI Vercelli).
Il progetto è stato realizzato in collaborazione con l'ASL Vercelli: negli incontri con le scuole (online e in presenza) la Dott.ssa Elena Uga ha trattato i temi più specifici relativi ai benefici della salute nel fare attività fisica nella natura.



Gli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado di Asigliano lungo il sentiero ad anello attorno al Lago Pistono (Anfiteatro Morenico di Ivrea)

**Obiettivi formativi
specifici**

Gli obiettivi ai quali rispondeva l'organizzazione del progetto sono:

- a. Informare i ragazzi dei benefici per la salute dell'attività fisica legata alla montagna
- b. Educare ad uno stile di vita salubre e a contatto con la natura
- c. Illustrare come effettuare escursioni in montagna in sicurezza
- d. Illustrare le attività che possono essere svolte in montagna in modo sostenibile a tutela dell'ambiente.



Gli alunni della Scuola Primaria di Villata sulle "Terre Ballerine"



Copertine delle presentazioni sviluppate in aula

Attività previste	ELENCO E DESCRIZIONE ATTIVITA'
	<p><u>ATTIVITA' IN AULA/ON-LINE</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 14/01/22: riunione conoscitiva per l'illustrazione del progetto con gli insegnanti in modalità online della durata di 2 ore. 2. 31/01/22: incontro con Istituto Comprensivo Asigliano (VC), rivolto a n.2 classi di 3^a media (tot. 35 ragazzi) in modalità online della durata di 2 ore. 3. 21/02/22: incontro con Scuola Secondaria di Primo Grado Pertini (Vercelli), rivolto a n.1 classe di 1^a media (tot. 21 ragazzi) in modalità online della durata di 2 ore. 4. 28/03/22: incontro con Istituto Comprensivo Galileo Ferraris, Livorno Ferraris (VC), rivolto a n.2 classi di 2^a media (tot. 41 ragazzi) svolto in presenza presso i locali della scuola, della durata di 2 ore e mezza. <p>Presentazioni in power point sviluppate durante gli incontri in aula/online:</p> <p>“Montagna, un respiro di vita”: camminare in montagna è un’attività fisica completa che fa bene alla salute, aiuta a rilassarsi e può essere praticata da tutti; aiuta a tenersi in forma; rende consapevoli portando ad avere più fiducia in sé stessi.</p> <p>“Conoscere la montagna”: distinzione tra bassa e alta montagna; le fasce vegetazionali; come cambia la montagna salendo di quota e in base alla quota cambia anche l'abbigliamento e l'attrezzatura da portare nello zaino: proiezioni di immagini che rappresentano una salita virtuale dai 600 m ai 4000 m.</p> <p>“Frequentare la montagna in sicurezza”: conoscere la montagna significa anche conoscere i pericoli oggettivi e soggettivi presenti in montagna e come comportarsi per evitare o ridurre i rischi; cosa fare per organizzare un’escursione in montagna in sicurezza: consultazione delle previsioni meteorologiche, stabilire la meta, valutazione delle nostre capacità tecniche, valutazione del nostro allenamento, scelta di abbigliamento e attrezzature necessarie a seconda della quota e della complessità dell’escursione e dell’alimentazione.</p> <p><u>ATTIVITA' IN AMBIENTE</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 30/05/22: escursione ad anello dei Laghi di Ivrea (TO) con Istituto Comprensivo Galileo Ferraris – Scuola Secondaria di Primo Grado di Livorno Ferraris (VC): n.36 ragazzi + n.5 insegnanti – escursione di Diff. T, intera giornata. 2. 01/06/22: escursione ad anello dei Laghi di Ivrea (TO) con Istituto Comprensivo Asigliano - Scuola Secondaria di Primo Grado di Asigliano (VC): n.33 ragazzi + n.4 insegnanti - escursione di Diff. T, intera giornata. 3. 17/10/22: escursione ad anello dei Laghi di Ivrea (TO) con Istituto Comprensivo Asigliano - Scuola Primaria di Villata (VC): n.55 ragazzi di 3^a, 4^a e 5^a elementare + n.5 insegnanti – escursione di Diff. T, intera giornata. <p>Precedentemente alle uscite è stato effettuato un sopralluogo dagli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile CAI per verificare lo stato dei sentieri e definire le tempistiche di percorrenza dell’anello escursionistico, sia per i ragazzi della scuola primaria che per i ragazzi delle scuole secondarie di primo grado.</p> <p>Argomenti trattati nelle uscite:</p>

- ❖ **Modalità di progressione in sicurezza** in un'escursione su sentiero e gestione di energie, acqua, viveri: camminare lenti ma costanti; l'acqua un bene prezioso.
- ❖ **Frequentare la montagna in modo sostenibile per l'ambiente:** non lasciare traccia del nostro passaggio ovvero non danneggiare o asportare piante e fiori, rispettare gli animali che ci vivono, rispettare il lavoro di contadini e montanari, seguire sempre i sentieri, portare a casa i rifiuti.
- ❖ **Formazione dell'anfiteatro morenico di Ivrea:** il lavoro operato dal ghiacciaio Balteo nel corso delle diverse glaciazioni.
- ❖ **Geologia e geomorfologia, le rocce e l'erosione glaciale:** osservazioni sul lavoro di erosione del ghiacciaio nel suo movimento verso valle operato sulle rocce presenti nella zona con conseguente loro modellamento; distinzione tra i diversi tipi di rocce, con particolare osservazione di massi di granito originari della zona del Monte Bianco.
- ❖ **Cenni storici:** i romani, la fondazione di Ivrea e la costruzione dell'acquedotto romano. Osservazione diretta di due tratti dell'acquedotto romano dell'antica Eporedia (Ivrea)
- ❖ **Terre Ballerine:** la trasformazione da lago, a palude, a torbiera
- ❖ **Insedimenti umani nella storia:** i villaggi su palafitte. Come vivevano i primi colonizzatori dell'anfiteatro morenico di Ivrea dopo la scomparsa del ghiacciaio Balteo, con osservazione diretta di un piccolo villaggio palafitticolo ricostruito nei pressi del Lago Pistono.



Pannello informativo sull'acquedotto romano di Eporedia (Ivrea)



Ricostruzione di un villaggio di palafitte presso il Lago Pistono (Anfiteatro Morenico di Ivrea)

Tempi di realizzazione

Luoghi di svolgimento

L'organizzazione complessiva del progetto ha ripartito le attività nel seguente modo:

Attività del progetto	Mese
1. Riunione conoscitiva con gli insegnanti	<i>Gennaio</i>
2. Incontro con Istituto Comprensivo di Asigliano (VC)	<i>Gennaio</i>
3. Incontro con Scuola Secondaria di Primo Grado Pertini (Vercelli)	<i>Febbraio</i>

	4. Incontro con Istituto Comprensivo Galileo Ferraris, Livorno Ferraris (VC)	Marzo
	5. Sopralluoghi preventivi sui sentieri dell'anello dei Laghi di Ivrea	Aprile
	6. Uscita in ambiente – Anello Laghi di Ivrea (TO) con Istituto Comprensivo Galileo Ferraris – Scuola Secondaria di Primo Grado G. Ferraris (Livorno Ferraris - VC)	Maggio
	7. Uscita in ambiente – Anello Laghi di Ivrea (TO) con Istituto Comprensivo Asigliano – Scuola Secondaria di Primo Grado di Asigliano (VC)	Giugno
	8. Uscita in ambiente – Anello Laghi di Ivrea (TO) con Istituto Comprensivo Asigliano (VC) – Scuola Primaria di Villata (VC)	Ottobre



Gli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado di Livorno Ferraris alle prese con la raccolta rifiuti, presso il masso erratico di granito del Lago Nero (Anfiteatro Morenico di Ivrea)

Risultati raggiunti	<p>I risultati raggiunti sono stati positivi. Si è evidenziato un forte interesse dei ragazzi già durante le presentazioni in aula, consapevoli che in seguito ci si sarebbe trasferiti in ambiente mettendo in pratica le indicazioni fornite dalla Dott.ssa Elena Uga riguardo ai benefici dell'attività fisica nella natura e le spiegazioni degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile sulle attività che possono essere svolte in montagna, sulla preparazione dello zaino, come organizzare un'escursione, quali sono i pericoli della montagna e come ridurre il rischio per affrontare la montagna in sicurezza, come frequentare la montagna in modo sostenibile per l'ambiente.</p> <p>La presenza ancora di limitazioni nell'organizzare incontri in luoghi chiusi dovute alla pandemia ha portato alcune scuole ad organizzare gli incontri in modalità telematica; questo ha ridotto in parte la possibilità di dibattito e di riflessione con i ragazzi.</p>
Conoscenze acquisite	<p>Camminare in montagna fa bene alla salute; in una camminata lungo un sentiero in salita si brucia il 40% di calorie in più rispetto ad una camminata in piano, facendo bruciare molti grassi. L'aumento del ritmo e della profondità di respiro spinge a compiere una sorta di ginnastica respiratoria che stimola polmoni e bronchi. Camminare con una certa</p>

continuità aiuta a prevenire alcune malattie cardiovascolari come ictus e infarto. Camminare in montagna scarica la mente dalle tensioni negative e svolgendosi in un ambiente più ricco di ossigeno e aria pura, aiuta a rilassarsi e permette al corpo di rigenerarsi.

La montagna presenta ambienti diversi in base all'altitudine. Salendo in quota la vegetazione cambia fino a giungere a 2200 metri circa dove la vegetazione d'alto fusto lascia il posto a pascoli ed arbusti e dai 3000 metri rimangono rocce, nevai e ghiacciai. Salendo di quota la temperatura si abbassa di circa 0,6°C ogni 100 metri di quota. Nell'organizzare un'escursione è quindi necessario conoscere la quota della meta per poter adeguare l'abbigliamento e l'attrezzatura.

La montagna presenta pericoli oggettivi, dipendenti da fenomeni naturali come caduta massi, valanghe, crepacci su ghiacciaio, fenomeni atmosferici (fulmini, pioggia, vento, nebbia, tormenta), morso di vipera, mal di montagna e pericoli soggettivi cioè dipendenti dal comportamento dell'escursionista (impreparazione, disattenzione, incapacità di valutare i pericoli oggettivi).

Conoscere e riconoscere i pericoli serve a sapere come evitarli e ad eliminare o a ridurre il rischio di incidenti.

La lettura delle previsioni del tempo, delle carte meteorologiche e dei bollettini valanghe permette di scegliere se effettuare un'escursione o se restare a casa.

La valutazione delle nostre capacità tecniche e della nostra preparazione fisica (allenamento) permette di individuare il tipo di escursione alla nostra portata in quel momento.



Gli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado di Livorno Ferraris lungo un tratto di sentiero tra le colline moreniche in zona antropizzata (Anfiteatro Morenico di Ivrea)

Competenze acquisite	<p>Mettendo in pratica le conoscenze acquisite durante le presentazioni on-line, ma anche direttamente durante la progressione sui sentieri, i ragazzi hanno acquisito numerose competenze.</p> <p>Applicando la regola del “passo lento ma costante” tutti i ragazzi (nonostante molti alla loro prima esperienza di escursione in montagna) hanno portato a termine l’anello previsto nelle tempistiche prestabilite, senza peraltro accusare esagerato affaticamento.</p> <p>La camminata nella natura ci ha aiutato ad ascoltare il nostro corpo: ascoltando il nostro respiro e il battito del nostro cuore abbiamo adattato l’andatura del gruppo, organizzando opportune pause. In tal modo i ragazzi hanno potuto imparare a conoscere le proprie forze, le proprie capacità, i propri limiti.</p> <p>Risveglio dei propri sensi; troppo spesso alcuni sono inutilizzati tra le mura delle aule scolastiche e di casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osservare il panorama e quello che ci sta attorno, scrutare nel folto della boscaglia, inseguire le orme di un animale - Ascoltare il rumore di un torrente o il verso di un animale - Respirare l’aroma della resina dei pini o annusare l’odore del terreno umido della palude e della torbiera. <p>Rispetto dell’ambiente: nonostante il consistente numero di partecipanti alle singole escursioni non è stata lasciata traccia del nostro passaggio; grazie alla formazione in aula e quindi in ambiente, è stato posto un attento comportamento per evitare di danneggiare piante e fiori e con i sacchetti che ogni ragazzo aveva portato con se nello zaino sono stati raccolti tutti i propri rifiuti (e anche altri già esistenti sul percorso) e portati a valle, dimostrando così che è possibile frequentare la montagna in modo sostenibile per l’ambiente.</p> <p>Fare un’escursione in montagna è sicuramente faticoso: è necessario avere prudenza, concentrazione, valutazione delle proprie capacità, ma anche determinazione e forza di volontà. Il superamento della difficoltà ci rende felici, orgogliosi e coscienti delle nostre capacità. Inoltre, la fatica viene ripagata dalla “dimensione avventura”, dalla soddisfazione del raggiungimento della meta, dal panorama che si può ammirare da una cima.</p> <p>La stessa determinazione e forza di volontà utilizzate in montagna, se usate nella vita di tutti i giorni fanno superare le piccole difficoltà, portando ad avere più fiducia in sé stessi. Gli stessi comportamenti imparati in montagna possono essere applicati nella vita di tutti i giorni, anche a scuola.</p> <p>In conclusione, la montagna, oltre a luogo di divertimento, di attività fisica che provoca benefici alla nostra salute, è anche una “scuola” che ci aiuta a crescere.</p>
-----------------------------	---



Gli alunni della Scuola Primaria di Villata in discesa dal Monte di Maggio (Anfiteatro Morenico di Ivrea)