

## Con il Csi Ravenna, il nordic walking incontra la scuola

L'ente di via Guidarelli, in collaborazione con l'Ufficio scolastico provinciale, ha proposto un corso base di questa disciplina per insegnanti di scienze motorie e sportive delle scuole secondarie di primo e secondo grado della provincia



**26 Ottobre 2021** Ha riscosso un buon successo di adesioni il corso base di nordic walking che il Csi Ravenna-Lugo ha organizzato nei giorni scorsi al parco Teodorico, in collaborazione con l'Ufficio scolastico provinciale.

Sono stati, infatti, trentacinque i partecipanti, tra operatori Csi e insegnanti di scienze motorie e sportive delle scuole secondarie di primo e secondo grado della provincia.

Relatori il professor Daniele Vannini, insegnante di scienze motorie e sportive al polo tecnico e professionale di Lugo e istruttore di nordic walking, ora in pensione e Milva Dirani, istruttrice del gruppo "Nordic walking Bassa Romagna", affiliato al Csi.


Tre gli obiettivi principali che il corso si proponeva di raggiungere: educare al movimento con il nordic walking, far conoscere la tecnica corretta di questa disciplina e promuovere il benessere negli istituti scolastici secondo il modello della Rete europea per la promozione della salute.

L'alta partecipazione al corso è la conferma di come questo sport stia acquisendo sempre più praticanti e simpatizzanti. Sono le sue caratteristiche principali a renderlo uno sport adatto a tutti e in grado di portare benefici rilevanti all'attività motoria e fisica.

La conferma arriva dal professor Vannini. "Il nordic walking è legato all'atto motorio del camminare, un'attività innata nell'uomo, ma con un basso rischio di infortunio e i numerosi benefici che derivano dalla pratica di questo sport, che si svolge all'aria aperta in tutte le stagioni, sono nel fatto che quasi il 90% dell'apparato muscolare è coinvolto e stimolato. La pratica del nordic walking ha i vantaggi di far consumare più energie e calorie rispetto alla camminata, meno rispetto alla corsa ma risulta meno traumatica rispetto alla corsa, ed è adattabile in base alle esigenze e alle caratteristiche dell'individuo".

Dopo il corso, alcune scuole hanno richiesto e acquistato i bastoncini e inseriranno il nordic walking nella loro programmazione didattica. "Il nordic walking permette di scongiurare l'abbandono

dell'attività sportiva – sottolinea Vannini - da parte dei ragazzi: una volta imparata la tecnica con un istruttore, si può mettere in pratica da soli o in gruppo in qualsiasi orario o stagione, e questo può invogliare tanti a praticarlo”.

Da parte sua, il Csi Ravenna, nelle parole del suo presidente Alessandro Bondi, fa sapere di “voler ripetere l'esperienza formativa di questo corso anche per i prossimi anni scolastici, visto l'interesse riscosso, ma anche di voler incrementare le proposte per una più capillare promozione e conoscenza di questa disciplina sportiva”. 

© *copyright la Cronaca di Ravenna*