

# L'escursionismo

Le esperienze di esplorazione diretta dell'ambiente da ripetere nel corso dell'anno per uno o più giorni a piedi, in bicicletta, a cavallo, con gli sci o con le racchette da neve possono costituire momenti di interdisciplinarietà oltre che un modo diverso di fare attività motoria. A tal proposito, con l'aiuto degli insegnanti, i ragazzi possono costruire vere e proprie carte tematiche di collegamento fra le diverse materie. Ciò permette una reale applicazione di progetti interdisciplinari, con le attività motorie veramente indispensabili nel loro ruolo educativo. Da un punto di vista metodologico e didattico, queste esperienze, integrate nei progetti scolastici, possono diventare elementi caratterizzanti di una

scuola moderna. Proponiamo una serie di spunti e consigli pratici che possono essere utilizzati dall'insegnante e che sono comuni per la preparazione delle escursioni a piedi, in bicicletta, a cavallo e sulla neve.

A conclusione dell'escursione, sarà utile chiedere ai ragazzi di scrivere una relazione sull'esperienza fatta, nella quale ciascuno metterà in evidenza che cosa ha appreso, quali difficoltà ha incontrato, le emozioni e le sensazioni provate, i rapporti con i compagni e con gli insegnanti, se ha rilevato imperfezioni o errori nell'organizzazione da non ripetere nelle esperienze successive, consigli su come organizzare la successiva escursione ecc.

## Preparativi

- fissare gli obiettivi;
- stabilire il budget;
- stabilire l'itinerario, con individuazione dei tratti pericolosi;
- controllare il materiale e l'equipaggiamento, comprese le scorte alimentari;
- stabilire un ruolino di marcia e le pause;
- accertarsi della condizione fisica dei partecipanti;
- consultare le previsioni del tempo;
- stabilire delle regole di comportamento;
- individuare e nominare gli accompagnatori;
- effettuare le opportune prenotazioni;
- informare per tempo la direzione della scuola, i genitori, gli accompagnatori;
- inserire nelle lezioni i preparativi e la scelta del percorso;
- stabilire prima della gita i gruppi e l'ordine nella fila (le disposizioni chiare prevengono le lotte per le posizioni di testa): gli scolari «più deboli» devono trovarsi in testa al gruppo, le persone accompagnatrici e gli allievi affidabili viaggiano in coda;
- portare il cellulare;
- assicurarsi che l'attività abbia idonea copertura assicurativa.

## SCHEDA DI EMERGENZA

**Numeri  
di telefono  
importanti**

**Pronto soccorso**

.....

**Centro  
tossicologico**

.....

.....

**1** Mantenere la calma, assicurarsi che non permangano pericoli sul luogo dell'incidente

**2** Prestare soccorso

**3** Compilare la scheda prima di telefonare

■ Chi chiama? .....

■ Che cosa è successo e quando? ..... alle ore .....

■ Dove (coordinate, punti topografici rimarchevoli)? .....

■ Chi è ferito (n. di persone, nomi, età)? .....

■ Come è la ferita? .....

.....

■ Da dove chiama? .....

.....

■ N. di telefono per essere reperibile.....

## APPROFONDIAMO LE COMPETENZE

# Prova autentica: organizzare un trekking in montagna

### Le competenze in gioco

Competenze disciplinari	Competenze trasversali europee	Competenze di cittadinanza italiane	Competenze di base
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale con l'ausilio di mappe</li> <li>Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</li> <li>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta</li> <li>Riconoscere, ricercare e applicare a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competenza matematica</li> <li>Spirito di iniziativa e imprenditorialità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imparare a imparare</li> <li>Agire in modo autonomo e responsabile</li> <li>Progettare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Produrre testi di vario tipo in relazione ai diversi scopi comunicativi</li> </ul>

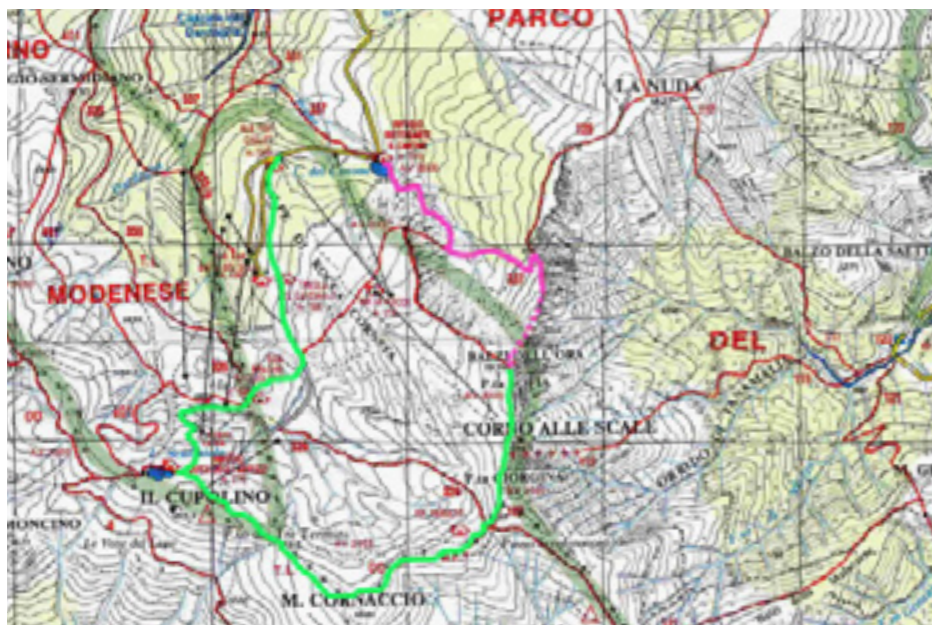
### Premessa

Immagina di avere a disposizione una giornata intera da trascorrere insieme alla tua classe fuori dalle mura scolastiche. Che cosa c'è di più bello che passare una giornata all'aria aperta, quando arriva la primavera e le giornate cominciano a farsi più lunghe e il sole comincia a scaldare sopra la testa? Il tuo compito sarà quello di organizzare una giornata di trekking in montagna insieme ai tuoi compagni.

L'organizzazione di un simile evento non è per niente semplice: nulla va lasciato al caso. Bisogna scegliere per tempo il percorso, tenendo in considerazione le capacità dei partecipanti, munirsi di una carta topografica e del giusto equipaggiamento e scegliere l'abbigliamento più adeguato. Segui passo passo le liste di controllo che ti proponiamo di seguito, fai le tue scelte e organizza il tuo personale percorso escursionistico.

Infine, descrivi l'itinerario che hai scelto, gli aspetti organizzativi e le cose da fare prima della partenza in un opuscolo che distribuirai ai compagni.

### Prima attività: valuta la tua capacità di lettura della cartina escursionistica



Sei capace di leggere una cartina escursionistica? Mettiti alla prova su questo campione tratto da una cartina escursionistica in scala 1:25.000. Vi sono mostrati i sentieri del Cai nella zona del Corno alle Scale, nell'appennino modenese. La carta è stata personalizzata da un escursionista che ha evidenziato con due colori il sentiero che ha scelto di percorrere.

Fonte: <http://www.skiforum.it/forum/trekking-escursioni-ferrate/61641-diversamente-inverno-corno-alle-scale-via-balzi-dellora.html>

Rispondi alle domande che seguono. Se hai difficoltà nel rispondere, consulta il seguente indirizzo web: [http://www.cai.it/uploads/media/6.8\\_-\\_Linee\\_guida\\_cartografia.pdf](http://www.cai.it/uploads/media/6.8_-_Linee_guida_cartografia.pdf) (sito visitato nel gennaio 2017).

### Domande

- Come viene segnalato nella carta il percorso T?
- Individua nella carta un percorso EEA.
- Che cosa indica il tratteggio nero che alterna due puntini a una croce?
- Individua nella carta i rifugi cerchiandoli con un pennarello.
- Scegli un itinerario ipotetico da seguire lungo i sentieri del Cai ed evidenzialo con un pennarello colorato.
- Calcola la lunghezza del percorso che hai tracciato. Ricorda che la tua carta è in scala 1:25.000; dunque 1 centimetro sulla carta equivale a 250 metri di cammino.
- Calcola il dislivello del percorso che hai tracciato. Considera che fra le isoipse con tratto intermedio, chiamate **isoipse intermedie**, corre un dislivello di 25 metri; fra le isoipse con tratto più spesso, chiamate **isoipse direttrici**, corre un dislivello di 100 metri: quante isoipse attraversa il tuo percorso?
- Segna su un quaderno le quote toccate dal tuo itinerario; di quanto sali? Di quanto scendi?
- Osserva la tabella seguente:

Dislivello giornaliero	Difficoltà
0-400 metri	Facile
400-800 metri	Discreto
800-1200 metri	Medio
1200-1600 metri	Impegnativo

Il percorso che hai scelto è adeguato alle tue capacità?

- Descrivi il tipo di terreno che attraverserai durante l'escursione. Per ottenere questa informazione, dovresti procurarti una carta escursionistica completa, dove la legenda ti informa se l'area che percorrerai è un bosco, un prato, una pietraia o il fianco scosceso di una montagna. In alternativa puoi documentarti su Internet.
- Qual è il punto più alto che raggiungerai durante il cammino?
- Quanto tempo ti servirà per percorrere il tuo itinerario ipotetico? Per rispondere alla domanda considera che in pianura si percorrono mediamente 5-7 km all'ora, in montagna circa 3-4 km all'ora; se cammini lungo un ripido pendio potresti impiegare 1-2 km all'ora.

### Seconda attività. Cominciamo la pianificazione: quanti sono i partecipanti? Quali le loro potenzialità?

A questo punto, sei pronto/a per organizzare la tua escursione. La prima cosa su cui devi riflettere è: quanti compagni parteciperanno al trekking? Quali sono le loro capacità fisiche? Queste domande sono importanti per scegliere il grado di difficoltà del percorso da intraprendere. Intervista i tuoi compagni uno ad uno e poni loro le seguenti domande.

- Come trascorri abitualmente i pomeriggi?
- Con quale mezzo vieni a scuola? Se vieni a piedi o in bicicletta, quanti chilometri percorri?
- Pratici abitualmente un'attività sportiva? Se sì, con quale frequenza?

In base alle risposte ottenute valuta il grado di sedentarietà/attività dei tuoi compagni di classe e attribuisce loro un punteggio che va da -3 a +3. Il voto più basso spetta a chi ha uno stile di vita completamente sedentario, quello più alto al compagno con lo stile di vita più attivo. Attribuisce un punteggio anche al tuo stile di vita. Osservando i numeri che hai ottenuto, stabilisci la difficoltà del percorso che andrete a percorrere (percorso T, EE, EEA). Tieni a mente che l'itinerario deve essere adeguato alle esigenze dei compagni meno allenati.

### Terza attività: scegli il percorso



Osserva la cartina dell'Italia; valuta il luogo in cui vivi, il tempo a tua disposizione (il luogo da cui cominciare l'escursione deve essere raggiungibile in un giorno) e la zona in cui vorresti fare la tua escursione.

Indica la tua preferenza con un cerchio colorato sulla cartina.

Come raggiungerai il punto di partenza dell'escursione? In treno, in pullman o in macchina?

Scegli la zona, devi ora procurarti la cartina dell'area che ti interessa, possibilmente in scala 1:25.000. Puoi reperirla in una libreria specializzata o in una biblioteca pubblica. Potresti procurarti anche una guida escursionistica, dove puoi trovare una descrizione dettagliata degli itinerari.

Fai una fotocopia a colori della porzione di carta che ti interessa e colorala con un evidenziatore o con un pennarello il sentiero che hai scelto.

Puoi ottenere ulteriori informazioni sul sentiero che vorresti intraprendere, navigando in rete o chiedendo il consiglio di persone esperte che lo hanno già percorso. Scrivi una descrizione del tuo itinerario, rispondendo alle seguenti domande.

1. Quale meta ti sei prefissato/a di raggiungere?
2. Tornerai al punto di partenza dallo stesso sentiero che hai fatto all'andata? Oppure farai un percorso diverso?
3. Qual è la lunghezza del tuo percorso?
4. Qual è il dislivello che dovrai affrontare?
5. Qual è il punto più alto che raggiungerai?
6. Descrivi il tipo di terreno che attraverserai.
7. Definisci il grado di difficoltà del percorso che hai scelto.
8. Quanto tempo ti servirà per completare l'escursione?

### Quarta attività: preparati all'escursione

Inizia dall'abbigliamento. È meglio partire con un abbigliamento piuttosto leggero, che dia da fermi una sensazione di freddo: dopo pochi minuti infatti, la temperatura corporea aumenta per lo sforzo della salita e se si è troppo coperti ci si dovrà fermare per alleggerirsi. È inoltre sconsigliabile indossare la giacca a vento in assenza di vento o pioggia: per quanto tecnica possa essere, la sua traspirabilità non è mai totale, facendo così sudare. Scegli dunque un abbigliamento a strati:

- maglietta a maniche corte;
- sopra alla maglietta, indossa un pile leggero, oppure una camicia, oppure una maglietta a maniche lunghe;
- giacca antivento;
- pantaloni comodi: evita i jeans e i pantaloni a vita bassa;
- calzini di cotone;
- scarponi (per proteggere le caviglie durante la discesa) o pedule;
- cappello e occhiali da sole.

La preparazione dello zaino è altrettanto importante. Esso deve contenere:

- la fotocopia della carta topografica messa in una busta trasparente e impermeabile;
- una maglietta di ricambio nel caso in cui arrivi alla meta fradicio/a di sudore;
- un *ki-way* in caso di pioggia;
- cibo che possa darti energia nel momento del bisogno, come le tavolette di cioccolato;
- almeno 1,5 litri d'acqua;
- crema solare e burro di cacao;
- telefono cellulare;
- un piccolo pronto soccorso (ne basta uno per tutto il gruppo).

### Quinta attività: non dimenticare la sicurezza

Il giorno dell'escursione è importante controllare il bollettino meteorologico: le condizioni del tempo devono essere ottimali per il trekking. Non vanno mai trascurate le regole di base della sicurezza, vale a dire:

- mai trovarsi su creste, vette o luoghi esposti durante un temporale;
- mai progettare un'escursione che ci porti al limite delle nostre possibilità psico-fisiche;
- mai trovarsi in estate nelle ore centrali della giornata su un versante assolato e non riparato da un bosco.

Ricorda che se i tuoi familiari non partecipano all'escursione, devono essere sempre informati della meta, dei mezzi e dei tempi della tua uscita. Ricorda anche che il numero da chiamare, in caso di emergenza, è il 118.

### Sesta attività: scrivi il tuo opuscolo

Tira le fila di tutto il lavoro che hai fatto finora. Scrivi un testo che pubblicizzi il tuo itinerario ai compagni. Deve contenere una descrizione rigorosa del percorso che hai scelto, delle cose da fare prima di partire e deve riportare i consigli sulla sicurezza.

Scegli una presentazione accattivante, ricorrendo a immagini, disegni e a un linguaggio colloquiale e diretto.

Metti ora a confronto il tuo opuscolo con quello realizzato dai tuoi compagni: quale presentazione ha conquistato più consensi? Per quale motivo?.

### STRUMENTO DI OSSERVAZIONE E AUTOVALUTAZIONE

Costruisci un tuo strumento di analisi delle abilità e delle tecniche in gioco (check list) e compila una scheda riguardante le attività svolte dai partecipanti alle attività.