

Parkour Verona ASD
Via Spagnolo 17, 37139, Verona
(+39) 329 7140307
info.parkourverona@gmail.com



Progetto “Parkour 4 Schools” - Scuole Primarie

PROPOSTA: insegnare elementi e tecniche basilari del parkour ai ragazzi, per arricchire il loro bagaglio motorio con abilità trasferibili alla vita quotidiana

DESTINATARI: studenti di scuole Primarie di Primo Grado

DURATA: da 4 a 8 incontri da 1 h, per ogni classe

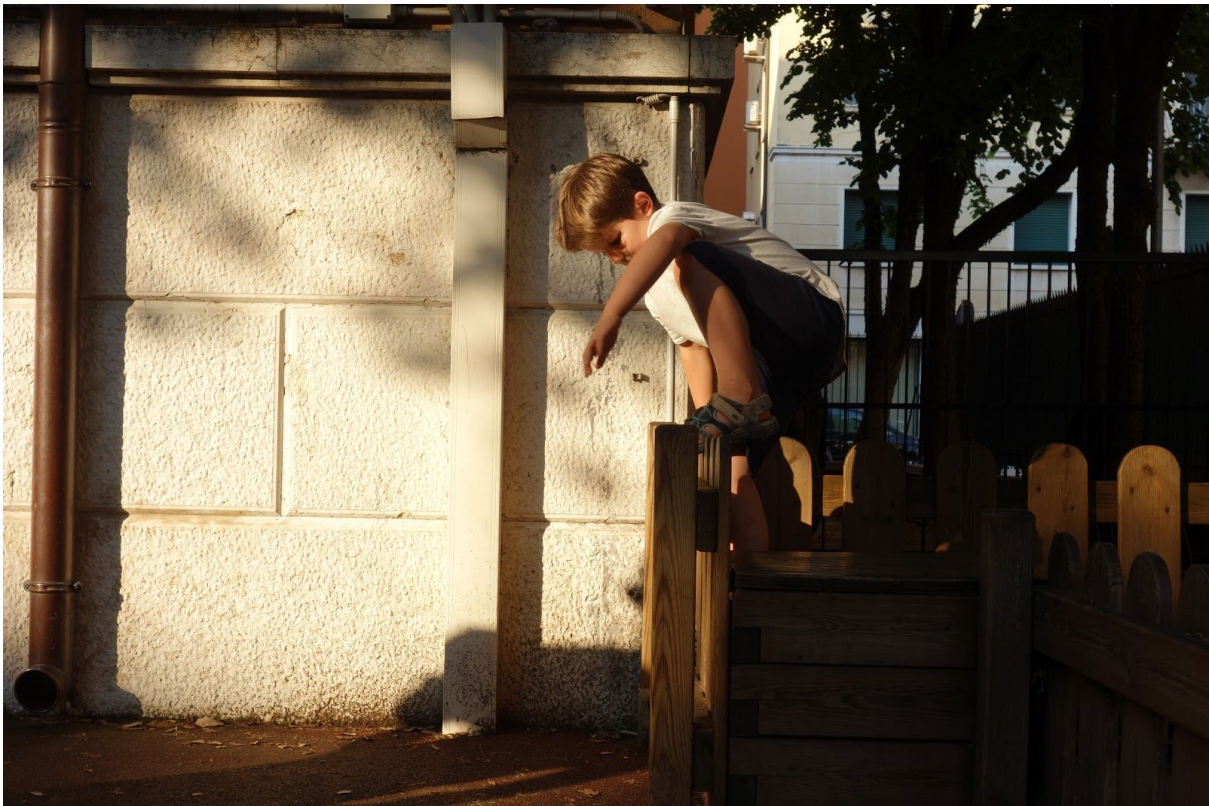
COSTO: 1.50 € a studente all'ora

REFERENTE: Pietro Mantovani

Cos'è il parkour?

Il Parkour è una disciplina nata alla fine degli anni 80 in Francia da dove si è poi espansa nel resto del mondo; originatasi dai “parcour du combatant”, si propone di apprendere una nuova forma di interazione con l'ambiente circostante, sia in senso di efficienza di movimenti (spostandosi da A a B), sia come utilizzo creativo di ostacoli presenti all'interno del panorama urbano.

Le attività principali prevedono lo scavalcare ostacoli, salti da fermi e in corsa, rotolamenti e arrampicate.



Perché il parkour?

Il parkour, disciplina sportiva ora riconosciuta anche dal Coni, insegna a chi lo pratica un miglior utilizzo del proprio corpo sia dal punto di vista delle abilità condizionali che coordinative.

Attraverso le tipiche tecniche è infatti possibile lavorare contemporaneamente sullo sviluppo di forza, coordinazione e agilità.

In un'epoca sempre più digitale, in cui i ragazzi si allontanano sempre più dallo sport, stanno venendo alla luce pesanti scompensi tra i giovani, che ritardano l'apprendimento degli schemi motori e degli sviluppi cognitivi ad essi associati.

Citiamo, a titolo di esempio, l'inchiesta del Corriere della Sera in cui Sergio Dugnani, docente di Scienze del Movimento all'Università di Milano, racconta: "In prima media due ragazzi su tre non sanno eseguire una capovolta in avanti: si bloccano, contorcono, accasciano su un fianco. Un tempo la capovolta si apprendeva in maniera naturale giocando, tra i 6 e gli 8 anni, dopo aver imparato a rotolare e strisciare."

https://www.corriere.it/sport/17_maggio_01/a-scuola-senza-sport-due-ragazzi-tre-non-sanno-fare-capriola-deficit-sportivo-scolastico-36cb75fc-2de3-11e7-b8fc-9ab855dcd23a.shtml?refresh_ce-cp

Il parkour, inoltre, rispetto agli sport tradizionali risulta molto **meno specializzante** essendo **non competitivo** e copre un **ampio vocabolario di movimento**.

Non a caso negli ultimi 10 anni l'interesse verso questa disciplina è stato sempre crescente da parte di ragazzi e ragazze.



Il progetto

Per far conoscere ai ragazzi le basi della disciplina proponiamo ad ogni classe:

-da 4 a 8 incontri se le lezioni sono da 1h

-da 2 a 4 incontri se le lezioni sono da 2 h

In questi incontri verranno trattati i seguenti argomenti, mediante graduali progressioni e in base all'attrezzatura disponibile nella palestra ospitante:

- SCAVALCAMENTI - in questa categoria vengono presentati diversi modi di approcciarsi e scavalcare un ostacolo, analizzandone i rischi e arrivando a strategie per riuscirci in sicurezza
- ARRAMPICATA - mediante l'uso delle spalliere è possibile proporre ai ragazzi diversi esercizi che li mettano di fronte a situazioni insolite e in cui dovranno sviluppare problem solving motorio per superarle (ad esempio percorsi con prese limitate)
- EQUILIBRIO - imparare a stare in equilibrio su superfici sottili, tipicamente su una sbarra, permette di sviluppare percezione del proprio corpo, sia in situazioni statiche che dinamiche (camminandoci sopra in vari modi)
- SALTI - saltare sembra un'attività banale, ma pochi ragazzi ormai la sanno eseguire bene. Nel parkour i salti sono uno dei movimenti più frequenti e richiedono di imparare a coordinare in velocità parti diverse del corpo per coprire la giusta distanza e atterrare in modo da assorbire l'impatto

Per ognuna di queste categorie verranno organizzate attività basate prevalentemente su giochi motori.

Fino all'età di 10 anni solitamente non proponiamo attività specializzanti, volte ad imparare specifiche tecniche, ma preferiamo far scoprire ai bambini diversi modi di muoversi, che poi costituiranno la base del loro futuro vocabolario motorio.

Ogni attività sarà dunque volutamente generica e mirata più all'esplorazione del movimento in sé, usando limitazioni successive e portando i ragazzi a sviluppare soluzioni autonome per i compiti proposti.

Esempio: scavalcare un ostacolo

Al posto di insegnare una tecnica specifica il nostro approccio tende ad essere il seguente:

1. scavalcare l'ostacolo come si vuole
2. scavalcare l'ostacolo toccandolo solo con le mani
3. scavalcare l'ostacolo usando mano sinistra e piede destro
4. Etc

In questo modo non c'è una tecnica prestabilita e ogni ragazzo può trovare il suo modo di rispettare la consegna.



Struttura Allenamenti

Ogni allenamento verrà tenuto da uno o due istruttori (se il numero di partecipanti è maggiore alle 15 persone) con qualifica ADAPT e seguirà la seguente struttura:

Riscaldamento

Nel riscaldamento useremo prevalentemente giochi, con lo scopo di:

- aumentare la temperatura e la circolazione
- lavorare schemi motori di base

Esempio: muoversi a 4 zampe imitando gli animali

Stazioni Tecniche

Verranno tenute una o due stazioni tecniche in contemporanea (una per istruttore) di modo da far lavorare contemporaneamente un maggior numero di ragazzi.

In queste stazioni verranno trattati gli argomenti in tabella, con le opportune progressioni.

Sfida finale

In questa parte della lezione si integrano le abilità lavorate nelle stazioni tecniche in un percorso o in una sfida di gruppo, ad esempio raggiungere nel tempo stabilito un certo numero di movimenti tutti assieme.

Didattica del Parkour

Alla base della nostra didattica del Parkour per le scuole sta il concetto chiave di voler utilizzare le tecniche base del parkour per lavorare indirettamente e far acquisire schemi motori allo studente, il quale imparerà una nuova forma di interazione con l'ambiente circostante.

Progressioni

Nell'insegnamento delle tecniche base (es: scavalcamenti) si utilizzano progressioni incrementalmente che si adattano al livello del praticante, permettendogli comunque di avere un miglioramento nella sua interazione con l'ostacolo

Esempio di progressioni:

-replicare lo stesso movimento su ostacoli con altezza incrementale, o di spessore progressivamente minore (cavallina-> trave-> sbarra)

Lavoro in Parallelo

Tutte le fasi dell'allenamento sono strutturate in maniera da limitare il più possibile i tempi morti, tramite la divisione in più gruppi ai quali vengono date proposte diverse e complementari, adottando, ad esempio, modalità di recupero attive

Esempio

-lavoro a coppie, mentre uno studente scavalca un ostacolo, il compagno rimane appeso o in equilibrio

-lavoro a gruppi su movimenti diversi: 1. salti, 2. scavalcamenti, 3. equilibrio

Gioco e Sfida

Questi sono elementi fondamentali della didattica del Parkour: ad esempio il riscaldamento cardiovascolare spesso incorpora elementi di gioco per evitare che si associ l'aumento della frequenza cardiaca ad un fatto spiacevole e noioso (e quindi, indirettamente, da evitare), mentre ci sarà sempre un elemento di sfida all'interno delle proposte tecniche offerte nelle lezioni (ad esempio passare al livello successivo della progressione proposta, o effettuare correttamente un movimento un certo numero di volte).

Gestione del rischio

Vogliamo, infine, dire due parole sui rischi a cui si espone chi pratica parkour. Scavalcare ostacoli, stare in equilibrio su oggetti sopraelevati e saltare da un punto ad un altro sono attività intrinsecamente rischiose.

La possibilità di infortunarsi è concreta, come in ogni altra attività di movimento.

Salire le scale, ad esempio, è un'attività molto rischiosa, se pensiamo a quali possano essere le conseguenze che una caduta disarticolata giù per gli scalini possa provocare.

Perché allora continuiamo ad usarle?

Perché abbiamo imparato il corretto schema motorio per salire i gradini, abbiamo la forza e l'equilibrio sufficienti per farlo e sappiamo riconoscere quali siano gli elementi che minano la nostra sicurezza se presi con leggerezza (ad esempio mettersi i pattini per scendere).

Sotto quest'ottica, il parkour non è meno sicuro di tante altre attività.

Durante le lezioni esporremo ai ragazzi quali siano i rischi delle attività e spiegheremo loro progressioni che permettano di imparare le tecniche proposte minimizzando i rischi presenti per arrivare a eseguirle in autonomia, allo stesso modo in cui abbiamo imparato a salire le scale in sicurezza.

NOTE

Ai fini di mantenere la più alta qualità possibile, la nostra associazione si assume la responsabilità del contenuto 'tecnico' della proposta formativa. La responsabilità disciplinare verrà mantenuta dall'insegnante incaricato, con il quale saremo felici di collaborare.

Contatti

Referenti del corso:

Pietro Mantovani - 3297140307

Pablo Pimazzoni - 3929260287

Mail associazione: info.parkourverona@gmail.com

Sito web: www.parkourverona.com

Instagram: Parkour Verona ASD (@parkourverona)

Facebook: Parkour Verona ASD