

XMountain

Guide Alpine VERONA
Scuola di Alpinismo,
Scialpinismo e Arrampicata



EDUCATIONAL in Arrampicata Sportiva

Scuola Secondaria di I° e II° grado



Grazie alle opportunità didattiche che offre il **Centro di Arrampicata "King Rock"** e con il supporto di istruttori e guide alpine-maestri di alpinismo, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico di Verona, ambito Educazione Fisica Sportiva e Motoria, si propone un EDUCATIONAL in ARRAMPICATA SPORTIVA rivolto agli insegnanti delle scuole secondarie di I e II grado di Verona e Provincia, per toccare con mano la possibilità di far provare un'esperienza ludico-motoria unica ai ragazzi delle scuole del territorio.

Obiettivi e valenza dell'esperienza:

In questi anni è sempre maggiore il numero di scuole che vengono a fare prove singole di arrampicata o mini-corsi da 3-5 lezioni. Ecco alcune delle risposte date da allievi e insegnanti sulla valenza dell'esperienza.

ALLIEVI:

Tutti i ragazzi hanno espresso molto entusiasmo per l'attività dell'arrampicata e soddisfazione per l'insegnamento della guida alpina e degli istruttori. Per la maggior parte di loro si tratta della prima esperienza.

La prima sensazione che provano è il divertimento, a cui segue l'adrenalina e la sensazione dell'altezza e del vuoto, oltre la soddisfazione personale di arrivare in cima e di avere superato una difficoltà. Molti ritengono che l'arrampicata sia utile a sviluppare fiducia nelle proprie capacità e nel compagno che lo assicura dal basso, aiuta ad avere maggiore consapevolezza del proprio corpo, a ragionare sui movimenti da eseguire, e soprattutto richiede tanta concentrazione.

Chi ha ammesso di avere paura dell'altezza e di avere sensazioni di vertigine ha notato un cambiamento, un graduale aumento della propria sicurezza e fiducia nelle proprie capacità, oltre che nel compagno che lo assicura dal basso.

Alcuni preferiscono la sala vertical, altri la sala boulder, che associano a un maggior sfogo e divertimento.

INSEGNANTI:

Gli insegnanti hanno manifestato particolare soddisfazione nella scelta di portare gli allievi a provare l'attività di arrampicata. Hanno notato un miglioramento anzitutto comportamentale, soprattutto di quei ragazzi più agitati e istintivi. L'arrampicata esige disciplina e tranquillità mentale: se si sbaglia si pagano subito le conseguenze e in questo modo i ragazzi imparano dai propri sbagli. Questa attività è ritenuta da tutti un'opportunità per i ragazzi di conoscere qualcosa di nuovo, un'esperienza diversa dalle solite e che li aiuta a crescere.

DOVE: Palazzina (Verona), Via Ca' di Mazzé 21 – **Centro Arrampicata King Rock**

PROGRAMMA:

Proponiamo un incontro didattico della durata di 2 ore, durante lo svolgimento delle attività di arrampicata che proponiamo ai ragazzi under 14 e under 20. Durante la lezione infatti si avrà la possibilità di:

- conoscere il centro di arrampicata King Rock
- visionare per 30 min. (10 min. per gruppo) le lezioni tenute dai nostri istruttori ai ragazzi
- sperimentare alcune salite di arrampicata in sala Vertical (con la corda) e in sala Boulder (arrampicando senza corda per pochi metri protetti da un materasso). Al termine ci sarà la possibilità di approfondire con ciascuno di voi i programmi che abbiamo pensato per gli alunni delle diverse fasce d'età.

DATA: 31 Gennaio 2014

ORARIO: dalle 17,30 alle 19,30

COSTO: completamente gratuito.

Per informazioni e iscrizioni:

Contattateci via email su info@xmountain.it o telefonate al 348 – 1463700

Le iscrizioni saranno accolte fino a martedì 28 gennaio 2014 inviando una mail con indicato nome cognome recapito telefonico e la propria scuola di servizio all'indirizzo: info@xmountain.it