



Parkour col metodo TRUST a Münsingen (BE) | MARTINA KAMMERMANN

## Il mondo come campo da gioco

**Cogliere l'ambiente circostante da una nuova prospettiva, acquisire fiducia in sé stessi, percorrere la propria strada: queste e altre competenze ESS sono incentivate da ParkourONE che propone la disciplina del parkour col metodo TRUST. La classe 9C (4ª media) della Realschule di Münsingen le ha sperimentate nell'ambito del workshop "Parkourzipation"**

La mattinata è soleggiata, ma fredda. Sul cortile del centro scolastico, le allieve e gli allievi della 9C si sono disposti formando un grande cerchio. Alcuni di loro sono visibilmente infreddoliti, ma presto si riscaldano; oggi è infatti prevista una lezione di parkour. Il piazzale destinato alla pausa si trasformerà in un percorso a ostacoli. L'obiettivo di questa forma di movimento è infatti quello di superare gli ostacoli naturali o architettonici degli spazi esterni nel modo più efficiente possibile utilizzando le proprie risorse fisiche correndo, oscillando, stando in equilibrio, arrampicandosi o saltando. Molti di loro conoscono già parkour: lo hanno visto nei video di YouTube, che mostrano atleti e atlete che corrono su muri alti un metro e si cimentano in salti spettacolari sui sottopassaggi pedonali. "Non preoccupatevi, qui non si tratta di vedere chi riesce a fare i salti più alti", li rassicura Roger Widmer, responsabile del workshop. "Il parkour non è una competizione, ma piuttosto una visione della vita. La mente è quindi importante perlomeno quanto il corpo."

Ciò che lui intende si evidenzia già durante il riscaldamento. La classe, disposta in due file, fa jogging sull'areale della scuola. I due allievi davanti hanno il compito di scegliere il loro ritmo e

il loro percorso in modo tale che tutti quelli dietro di loro possano sempre mantenere esattamente una distanza di 1,5 metri. Cosa per niente semplice! "Nel parkour è molto importante essere attenti e pensare gli uni agli altri", spiega Widmer mentre gli allievi ansimanti sono nuovamente riuniti.

### Parkour come concetto di formazione

Roger Widmer è stato a livello svizzero una delle prime persone a dedicarsi attivamente al parkour. Ora 40enne, nel 2008 ha fondato con degli amici "ParkourONE", che oggi conta svariate sedi nella Svizzera tedesca e in Germania. Oltre ai corsi per il tempo libero, propone workshop di "Parkourzipation" per ogni livello scolastico e corsi di perfezionamento per i docenti. I moduli del workshop, la cui lunghezza è flessibile, sono concepiti secondo un apposito concetto di formazione improntato allo sviluppo pedagogico basato su TRUST (training & standard). Questo è concepito per raggiungere tre obiettivi formativi che sono la promozione della salute, l'atteggiamento valoriale e lo sviluppo del potenziale, inoltre si orienta al Piano di studio 21. "Il piacere del movimento è per noi d'importanza centrale", indica Widmer. "Oltre agli ostacoli fisici, impariamo a superare anche quelli mentali." Ciò incoraggia i giovani a intraprendere percorsi creativi anche nella vita nonché ad affrontare le sfide con autocontrollo, che si tratti di una verifica di matematica o di un colloquio di lavoro.

Che il parkour basato su TRUST non è una questione di salti vertiginosi, le allieve e gli allievi lo hanno sperimentato già durante i primi esercizi di bilanciamento su una ringhiera di altezza esigua. Come utilizzo i miei sensi? Cosa mi fido a fare? Come reagisco alla pressione? Le domande centrali sono queste, non chi riesce a mantenere più a lungo la presa sul supporto. L'esercizio successivo richiede uno sforzo ancora maggiore: uno dopo l'altro, gli allievi e le allieve devono superare una ringhiera di altezza pari a quella dei loro fianchi. Alcuni osano un salto diretto, altri ci si arrampicano lentamente per scavalcarla. Widmer mostrerà più tardi alla classe delle tecniche semplici per oltrepassare la ringhiera in modo sicuro, veloce e senza grande sforzo fisico. Ma una cosa è già evidente: a prescindere dalla via che hanno scelto, tutti gli allievi e tutte le allieve sono giunti dall'altra parte. "All'inizio pensavo che non ce l'avrei mai fatta", dice Seline, 15 anni, al termine della lezione. "Poi ho capito che ci sono veramente molti modi per farlo e che, con un po' di cervello, l'operazione è addirittura piuttosto semplice." Il suo compagno di classe Keanu ha superato "in scioltezza" la ringhiera, ma ha incontrato più difficoltà negli esercizi di equilibrio. "Fare ginnastica assieme all'esterno è totalmente diverso dal farla all'interno", racconta. "Non avrei mai immaginato che con una ringhiera si potessero fare così tante cose."

#### Numerosi aspetti ESS

Diventare consapevoli delle proprie forze, approcciarsi al mondo in modo giocoso, sperimentare la comunità – questi sono solo alcuni aspetti del perché il parkour basato su TRUST offre anche un potenziale ingente in termini di educazione allo sviluppo sostenibile (ESS). "È molto avvincente vedere come la forma del movimento modifica la percezione dello spazio esterno da parte del singolo individuo", dice l'esperta ESS, Silvana Werren di [éducation21](http://education21.ch). "L'ambiente si trasforma in un campo da gioco che può essere usato liberamente e cre-

ativamente. Questo incrementa automaticamente anche il valore dell'ambiente e un approccio rispettoso dello stesso." A suo parere, è molto prezioso anche l'orientamento alle risorse del movimento, che rafforza l'auto-efficacia delle allieve e degli allievi.

Diverse offerte di parkour sono già state messe in atto presso la scuola primaria e secondaria di Münsingen. Alla maestra di classe Andrea Pfaller piaceva l'idea di dare ai suoi allievi e alle sue allieve un input al movimento nello spazio urbano mediante il parkour. "Ho inoltre trovato entusiasmante il fatto di assegnare loro un compito che avrebbe richiesto un po' di autosuperamento." La docente non aveva particolari preoccupazioni riguardo al fatto che qualcuno potesse farsi male. Secondo Widmer, responsabile del workshop, il parkour comporta un rischio di infortuni estremamente limitato. "Sapere cosa si può fare significa anche sapere cosa non si può ancora fare", aggiunge Widmer. "Chi sviluppa un rapporto sano con sé stesso non tenta l'impossibile, ma sceglie un percorso adeguato. Questo è esattamente ciò a cui noi puntiamo."

#### Individualità e comunità

Nel parkour basato su TRUST, la diversità delle condizioni fisiche non rappresenta un ostacolo e molteplicità e individualità sono accolte attivamente. Per questo motivo si presta molto bene per le classi scolastiche. Superare congiuntamente le sfide sostenendosi vicendevolmente ha un effetto positivo sul clima della classe. Per le scuole stesse, d'altra parte, comporta il vantaggio di non dover fare nessun acquisto per usufruire delle offerte "Parkourzipation", gli istituti scolastici possono utilizzare ciò che è già presente. Ciò rientra, oltre che nello spirito della sostenibilità, anche nella filosofia del parkour: impiega accuratamente le risorse di cui disponi.



## ParkourONE

Il workshop "Parkourzipation" di ParkourONE è offerto unicamente in lingua tedesca ed è reperibile nella nostra banca dati delle attività didattiche degli attori esterni.

[catalogue.education21.ch](http://catalogue.education21.ch)

[schweiz@parkourone.com](mailto:schweiz@parkourone.com)

[schweiz.parkourone.com](http://schweiz.parkourone.com)

Risorsa didattica

### Passeggiate partecipative



**Autore** Rete delle scuole21, Amodotuo Sàrl Pfadfinderinnen Österreichs

**Editore** Rete delle scuole21

**Anno** 2019

**Tipo (formato)** Dossier e schede (PDF)

**Livello** Tutti i cicli

La partecipazione degli allievi è sia un principio di azione che una competenza per l'ESS e per la promozione della salute e l'educazione alla cittadinanza. Incoraggiare la partecipazione attiva degli allievi non è però sempre facile a scuola. La Rete delle scuole21, la rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità, offre uno strumento concreto e pronto all'uso per esplorare come far avanzare la propria scuola.

È noto che uscire regolarmente con i bambini ha effetti benefici sulla loro salute fisica e mentale. Le uscite, oltre a dare loro il piacere di camminare, influiscono sulle dinamiche di gruppo, favorendo l'inclusione degli allievi che si trovano più a disagio in classe. Esse consentono inoltre di mettere in evidenza

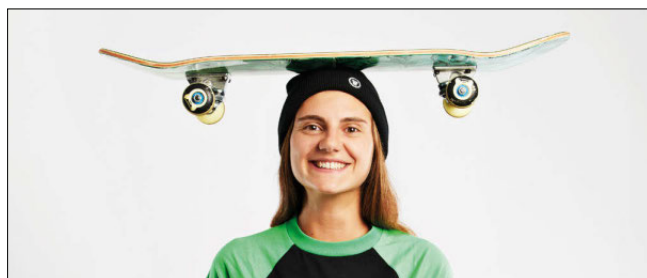
competenze differenti. Tutto ciò permette la riflessione sui propri valori e quelli degli altri. Una passeggiata all'aperto offre il terreno ideale per incoraggiare la nascita e l'esplorazione di nuove idee: associare le gambe alla propria testa per mettersi in moto – sia in senso letterale sia figurato. E funziona anche per gli adulti!

Lo strumento è disponibile sotto forma di tre passeggiate: "Le vostre idee vanno in passeggiata" per gli allievi nei cicli 1 e 2 e per quelli nel 3° ciclo e secondario II; per tutti gli insegnanti e i professionisti della scuola invece è riservata la proposta "Le vostre riflessioni vanno in passeggiata". Tutti i materiali sono scaricabili gratuitamente con istruzioni, schede di lavoro e altre risorse e testi di base nel dossier sulla partecipazione: [www.rete-scuole21.ch/principi/partecipazione](http://www.rete-scuole21.ch/principi/partecipazione).

Lo strumento può essere utilizzato da un solo insegnante, ma avrà un effetto molto più interessante sul clima generale della scuola se utilizzato in modo concertato e collettivo.

Attività didattiche di attori esterni

### La sostenibilità attraverso lo sport freestyle



Con il loro modo originale, i giovani atleti di freestyle mostrano come movimento, una dieta bilanciata e uno stile di vita sostenibile siano collegati tra loro.

La mattina i ragazzi vengono invitati a lasciarsi alle spalle la loro zona di comfort con attività quali break dance, longboard, bici, parkour o capoeira. Durante lo spuntino mattutino e a pranzo, i giovani apprendono le nozioni di base di un'alimentazione equilibrata e hanno la possibilità di provare nuovi alimenti, abbinandoli anche tra di loro. Il pomeriggio, invece, è dedicato a laboratori su vari temi come il riciclaggio e la valorizzazione dei rifiuti, il giardinaggio urbano o la gestione dello stress.

**Organizzazione** Schtifti Foundation | **Durata** 1 giorno (o secondo accordi)

**Tipo** A scuola | **Livello** A partire dal 2° ciclo

Risorsa didattica

### Noi in gioco



**Autore** Rita D'Alfonso, Laura Parolini, Ines Politi

**Editore** EGA

**Anno** 2017

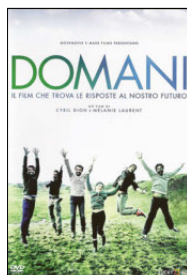
**Tipo** Libro

**Livello** A partire dal 2° ciclo

Le autrici propongono un articolato itinerario didattico che offre agli insegnanti pratici strumenti operativi per consolidare alcune delle abilità sociali dei ragazzi, come la capacità di ascolto, la collaborazione, il rispetto delle regole. Il volume è strutturato in otto capitoli. All'interno di ogni capitolo un'introduzione teorica precede le attività da svolgere con i ragazzi. Per ogni gioco sono precisati gli obiettivi, la durata, i materiali occorrenti e lo svolgimento. Inoltre, sono inserite delle osservazioni nelle quali sono state raccolte tutte le indicazioni e i suggerimenti dagli insegnanti che negli anni hanno sperimentate le attività proposte.



Risorsa didattica  
**Domani**



**Autore** Cyril Dyion, Mélanie Laurent  
**Durata** 118 minuti  
**Anno** 2018  
**Tipo (formato)** DVD  
**Livello** Secondario II

Film che racconta un emozionante viaggio intorno al mondo alla ricerca di soluzioni efficaci per dimostrare che un domani migliore è possibile. Partendo dagli esperimenti più riusciti nei campi dell'agricoltura, energia, urbanistica, economia, democrazia e istruzione, i registi Cyril Dyion e Mélanie Laurent immaginano un nuovo futuro per noi e i nostri figli.

Risultato: una sorprendente contagiosa e ottimista spinta al cambiamento già da domani. Spinta che ha portato alla realizzazione di progetti scolastici e a una riflessione sulla sostenibilità come quella fatta durante la Giornata ESS 2020 tenutasi online:

[www.education21.ch/it/education21/manifestazioni-e21/giornata-ess-2020](http://www.education21.ch/it/education21/manifestazioni-e21/giornata-ess-2020)

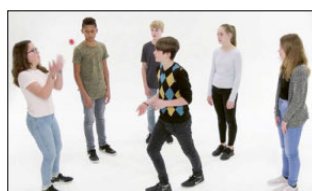
Risorsa didattica  
**Insegnare a vivere**



**Autore** Edgar Morin  
**Editore** Raffaello Cortina Editore  
**Anno** 2015  
**Tipo (formato)** Libro  
**Livello** Terziario

Il saggio è un manifesto per il cambiamento dell'educazione. In esso si pone la domanda fondamentale di quali siano i contenuti importanti da fornire ad un allievo affinché apprenda ad essere un cittadino e un appartenente al "genere umano". Al centro della riflessione vi è il rapporto docente-allievo che deve basarsi sulla relazione fra persone e dare spazio ad un vero e proprio dialogo con l'allievo in modo da permettere a ognuno di sviluppare al meglio la propria individualità, il legame con la comunità in cui vive ed essere in grado d'affrontare le numerose incertezze e difficoltà poste dalla nostra società e dalla vita.

Risorsa didattica  
**La scuola in movimento**



**Editore** Ufficio federale dello sport (UFSP0), Swiss Olympic  
**Anno** 2018  
**Tipo (formato)** Sito web  
**Livello** 1°, 2° e 3° ciclo

Programma di promozione dell'attività fisica nella scuola che fornisce agli insegnanti il supporto per l'integrazione dell'attività fisica in classe tramite una piattaforma online con un'ampia selezione di esercizi facilmente utilizzabili in classe.

Risorsa didattica  
**Freelance – Il programma di prevenzione alla salute**



**Editore** Associazione degli incaricati cantonali della promozione della salute (AIPS)  
**Tipo (formato)** PDF, sito web  
**Livello** 3° ciclo e sec II

Pagina web completa e utile sulla prevenzione nell'ambito di tabacco, alcol e canapa così come i nuovi media. Le unità didattiche prendono spunto dalle esperienze proprie di allievi ed allieve, mirando alle loro competenze individuali e sociali.

Risorsa didattica  
**Il fumo nuoce alla salute, impara a capire i rischi**



**Editore** Dipendenze Svizzera, Radix Svizzera italiana  
**Anno** 2014  
**Tipo (formato)** Fascicolo PDF  
**Livello** 2° e 3° ciclo

Devo fumare o no? Questa domanda passa attraverso i tre quaderni sul tabacco che affrontano ciascuno un tema specifico. Le proposte metodologiche sono molteplici: compiti individuali e di gruppo, giochi di ruolo, presentazioni in classe, ecc.

Risorsa didattica  
**La pedagogia della lumaca**



**Autore** Gianfranco Zavalloni  
**Editore** EMI  
**Anno** 2014  
**Tipo (formato)** Libro  
**Livello** Tutti i cicli

Riflessioni concrete e ricche di buon senso sulla necessità di riscoprire il senso della lentezza. L'autore si rivolge ai docenti in modo semplice e pragmatico con la sua esperienza di docente e una visione profonda sul senso del far scuola oggi.