

GIORNATA di TREKKING URBANO

“ Mi rigiro... la città ”

Venerdì 10 aprile 2015

Camminare è bello..... e soprattutto fa bene. Anche dentro una piccola città.

Venerdì 10 aprile 2015 le classi 2 B e 2 E dell'IPSSEOA di Paola hanno dedicato alcune ore al camminare nel centro urbano di Paola (la Paola antica) per conoscere meglio la città in cui si vive, si studia e si lavora, con le sue viuzze, i suoi monumenti, le sue Chiese e le sue immagini più belle viste dai suoi angoli più remoti, dalle sue strade meno trafficate e dai suoi stretti ma piacevoli vicoli alla scoperta di posti sconosciuti e panorami mozzafiato. La giornata dedicata al trekking urbano è stata una piacevole e salutare occasione per meglio valorizzare il nostro centro storico ma soprattutto meglio educare al rispetto dell'ambiente e del territorio in cui si vive.

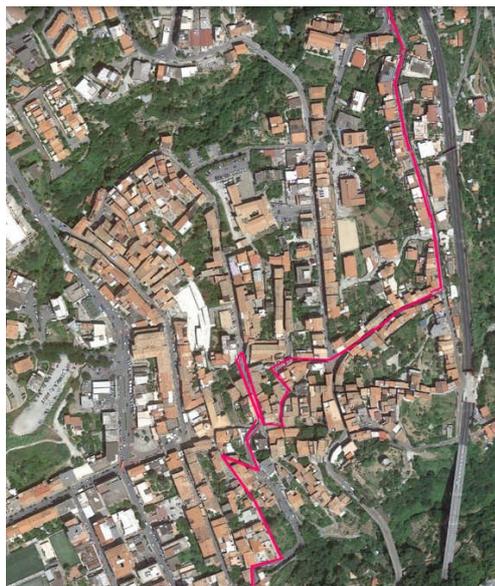
Il Trekking urbano ha conquistato ormai un grande numero di amanti di una moderata attività sportiva all'insegna della curiosità, grazie a percorsi che coniugano la salubrità di attività all'aria aperta, con la scoperta dell'arte e della bellezza.

Per condividere meglio tale sana esperienza i ragazzi delle due classi sono stati coinvolti, con le loro attrezzature fotografiche (telefonini), per fermare le immagini più caratteristiche dei luoghi che hanno attraversato e osservato.

La mappa del percorso
(dall'Istituto al Santuario e viceversa)



Particolare dell'attraversamento
del centro storico di Paola



Si è camminato per oltre 3 ore per circa 12 chilometri (con un pò di salutari salite) e utilizzando un navigatore GPS è stato fatto una tracciatura dell'intero percorso che è stato analizzato nel dettaglio in aula con gli allievi al PC con la LIM.

Molti sono i monumenti storici degni di rilievo, presenti su tutto il territorio paolano. Primo fra tutti il Santuario di San Francesco, attorno al quale ruota la vita stessa della città. È senza dubbio il monumento più significativo ed è stato, per tale motivo, la nostra meta nonché il giro di boa del percorso di trekking urbano. Esso risale al 1595 ed ospita le reliquie del Santo. Durante il nostro percorso abbiamo anche osservato la casa natale di San Francesco e la Chiesa Madre della Ss Annunziata dando anche una sbirciatina alla Porta di San Francesco e ai ruderi del castello aragonese.

La giornata è stata organizzata dai docenti di Scienze Motorie dell'Istituto che con l'occasione ringraziano gli alunni partecipanti per il loro corretto comportamento, il senso civico e l'interesse dimostrato durante l'intero percorso.

da "Le Linee Guida per un corretto stile di vita"

Camminare perché

Consente di bruciare calorie in eccesso e , quindi, di mantenere il peso-forma o di perdere peso. Stimola la circolazione arteriosa e venosa, ad esempio la pianta del piede viene sottoposta ad un continuo massaggio. Stimola e migliora la respirazione , riduce i livelli di colesterolo, in particolare quello cattivo, previene l'osteoporosi e l'insorgenza di malattie dell'apparato cardiaco, come l'infarto, una delle prime cause di morte in età adulta.....ecc.ecc.

Camminare come

Occorre camminare ogni giorno regolarmente almeno il tempo utile per riequilibrare la bilancia alimentazione-movimento e per aumentare i benefici bisogna anche aumentare progressivamente la durata. E' sufficiente camminare per almeno 30 minuti al giorno per "bruciare"le calorie in eccesso. I 30 minuti consigliati di attività moderata al giorno consentono un consumo di almeno 150 Kcal. Si tratta di un livello minimo ma che già rappresenta un passo significativo verso il riequilibrio della bilancia energetica tra entrate ed uscite; va sottolineato che tale consumo calorico, anche se modesto, viene considerato sufficiente a ridurre drasticamente il rischio di patologie.