

## Contro gli effetti del lockdown i bambini di Angera praticano il nordic walking

**Pubblicato:** Martedì 31 Agosto 2021



Una fila di bambini che ondeggiando a ritmo nel pratone in riva al **Lago Maggiore**. Sopra di loro il cielo azzurro e un'aria mite di fine agosto a dir poco invitante. Sono studenti della classe terza della scuola elementare di Angera che prendono lezioni di **nordic walking**, in italiano camminata nordica.

Si tratta di una disciplina che si sta diffondendo molto in Italia per i suoi benefici effetti sul corpo, considerato che durante il movimento si mette in azione oltre il **90% della muscolatura**, e sulla **mente**. La particolarità di questa camminata sta nel fatto che le braccia spingono in modo opposto ed alternato rispetto ai piedi con l'aiuto di appositi bastoni.

«Angera è una palestra all'aperto fantastica – spiega **Maria Antonietta Pazienza**, maestra elementare e ideatrice insieme all'istruttore **Gianluigi Genoni** di questo progetto – I benefici del **Nordic walking** sono notevoli, sia a livello fisico che mentale e credo che questo sia un modello che anche altre realtà possano utilizzare».

Il progetto “**Emozione in cammino**” rientra nel Pon, il Programma operativo nazionale del ministero dell'Istruzione e della ricerca. «L'obiettivo – spiega l'insegnante – non è legato solo alla fisicità, che è senz'altro molto importante, ma non esaurisce i bisogni legati alla nostra parte emozionale. Dopo i vari **lockdown**, soprattutto i bambini hanno la necessità di recuperare insieme a uno spazio fisico anche uno spazio per esternare le loro emozioni. Il Nordic walking in questo senso è perfetto. E poi qui ad Angera, con questo paesaggio meraviglioso, tutto diventa più facile. La nostra prossima tappa sarà all'oasi naturale della **Bruschera**».

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it