



# Città di Villorba

## PROVINCIA DI TREVISO

Comunicato Stampa n. 25 del 2 maggio 2018

### **Parkour a Villorba, allenamenti in corso**

La disciplina sportiva è stata introdotta quest'anno dall'Istituto Comprensivo di Villorba e Povegliano

**Villorba.** “La disciplina sportiva del Parkour - ha detto Francesco Soligo, assessore all'istruzione del Comune di Villorba - è una pratica sportiva non competitiva la cui finalità è di rendere il praticante in grado di muoversi liberamente, in qualsiasi tipo di terreno, utilizzando il proprio corpo attraverso la corsa, i salti, l'arrampicata e la quadrupedia. Forza funzionale e resistenza, equilibrio, agilità, coordinazione, precisione, controllo corporeo sono le capacità necessarie per eseguire tali movimenti. Nel dettaglio il Parkour risponde agli scopi di: portare i giovani a prendere coscienza delle proprie capacità fisiche e mentali e delle conseguenze delle proprie azioni nei confronti di sé stessi, degli altri e dell'ambiente che li circonda; di promuovere la sicurezza, l'autostima, l'auto miglioramento, ma anche la responsabilità dei propri comportamenti; di incoraggiare l'umiltà e il rispetto per sé stessi, gli altri, l'ambiente; di comprendere l'importanza del gioco e il muoversi in sicurezza”.

Dal punto di vista storico il Parkour nasce in Francia agli inizi degli Anni 90, arriva in Italia e nel Veneto, verso la fine del 2004, precisamente a Verona e a Padova dove nasce la comunità del GoParkour.

Nel 2012, grazie alla UISP, si sono formati i primi Istruttori nelle associazioni di Venezia, Padova, Vicenza, Rovigo.

Il Parkour è stato proposto a tutte le classi prime e seconde delle tre sedi di scuola secondaria di Lancenigo, Povegliano e Villorba grazie ad un Accordo Nazionale ASL-UISP che, nel comprensorio, ha visto quali promotori la dott.ssa Mazzetto del Dipartimento Prevenzione ASL n. 2 e il prof. Marcon della UISP di Treviso.

L'attività del Parkour è iniziata nel mese di aprile si concluderà nel mese di maggio. Gli istruttori che seguono i ragazzi fanno parte dei team dell'*Apta Parkour* di Venezia e dell'associazione sportiva *Sherwood* di Conegliano.

L'attività didattica proposta si sviluppa sulla base di quattro interventi per classe della durata di circa due ore e comprende: la presentazione delle disciplina; la trasmissione dei valori e dei principi alla base del Parkour; l'Introduzione agli esercizi di riscaldamento e preparazione atletica specifica di base (marcia quadrupede, tenute isometriche, esercizi di Core Stability); esercizi di resistenza cardio vascolare; percorso nel quale il ragazzo si trova a risolvere semplici compiti motori superando ostacoli utilizzando solo il proprio corpo; esercizi di propriocezione; tecniche di atterraggio e salto di precisione; introduzione agli scavalcamenti e alla tecnica del volteggio di base; esercizi di bilanciamento e di equilibrio; defaticamento e stretching.