

# 22 ATTIVITÀ SPORTIVE E RICREATIVE IN AMBIENTE

## STONE EXPLORING IN EQUILIBRIO TRA I MASSI DEI TORRENTI



### PROGRAMMA

Lo stone exploring è una particolare disciplina da effettuare in ambiente vicino o nei torrenti, dove c'è la maggior concentrazione di massi e sassi. Un gioco che sviluppa, attraverso il contatto sensoriale, l'equilibrio e le altre capacità motorie, imparando a conoscere la montagna attraverso il contatto con le rocce.

- Ritrovo con la guida alpina in piazza.
- Trasferimento al sito per lo svolgimento dell'attività. La disciplina si può effettuare in luoghi dove i massi sono molto grandi, concentrando l'attenzione sull'uso di mani e piedi oppure si può svolgere su percorsi minuti lungo sassi dei torrenti con tratti anche a spasso nell'acqua per sviluppare equilibrio e capacità di intuizione e cognizione motoria.
- Pranzo al sacco in ambiente.

### DURATA

- Giornata intera, adattabile a mezza giornata  
*In caso di pioggia le attività non possono essere svolte.  
Il programma potrà essere variato in base alle esigenze del gruppo.*

### MATERIALE NECESSARIO PER L'ATTIVITÀ

- Scarpe da ginnastica o scarponcini leggeri da bagnare/usurare e abbigliamento adeguato per un'escursione in montagna.
- Munirsi di cambio da utilizzare alla fine dell'attività.

