

Allegato B

**RAGAZZINSIEME 2018**

**MODULO PROPOSTA SOGGIORNO**

**Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:**

UISP Comitato Territoriale Arezzo

**Titolo Soggiorno:**

Vita di Scuderia

**Illustrazione BREVE dell'esperienza didattico educativa( didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc) (MAX 5 RIGHE):**

-Accompagnare i ragazzi nel mondo del cavallo e di ciò che lo circonda nel rispetto dell'ambiente e nel benessere di uomo e cavallo,  
-coinvolgere i ragazzi nel complesso e difficile compito che è LA CURA DEL CAVALLO, per stimolare la scoperta di emozioni profonde che i ragazzi possono vivere come momento di crescita  
-far conoscere L'EFFICACIA del NORDIC WALKING 2P/B nella RIEDUCAZIONE POSTURALE e per la PREVENZIONE dei PROBLEMI OSTEOARTICOLARI e di SOVRAPPESO  
-aiutare i ragazzi ad un corretto e responsabile approccio con il cibo per maturare una consapevole scelta di vita all'insegna del benessere e della salute  
-imparare ad amare l'ambiente rurale scoprendo il ciclo dal letame all'humus: "il magico mondo del lombrico" e l'orto delle cose buone  
-scoprire il bosco e ritrovare il contatto con la natura attraverso la silvoterapia.  
-Aiutare i ragazzi ad entrare nel mondo dell'astronomia e scienze affini supportati dal Gruppo Astrofili Arezzo  
-conoscere la città di arezzo e la " giostra del saracino" con visite guidate

**Illustrazione DETTAGLIATA dell'esperienza didattico educativa( didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc):**

-stimolare le capacità cognitive, relazionali e abilità personali facilitando momenti di aggregazione sociale ("team work")  
-rafforzare l'autostima nel confrontarsi con un ambiente differente da quello familiare  
-consolidare il concetto di responsabilità con l'impegno proposto  
-creare momenti di scambio costruttivo con lo staff per riuscire a comprendere le proprie carenze e i propri punti di forza  
-rieducazione posturale ristabilendo i criteri di un corretto cammino con la tecnica del nordic 2P/B

- migliorare le capacità comunicative verbale e non verbale durante il lavoro a terra con il cavallo
- ricercare emozioni e sensazioni uniche tra cavallo e cavaliere durante il lavoro in sella
- aumentare la coscienza ambientale e il rispetto per la natura per far crescere il bisogno di semplicità e di genuinità che abbiamo dentro attraverso trekking a piedi, passeggiate a cavallo e lavoretti manuali
- durante ogni pasto verrà promossa e rafforzata la consapevolezza di una corretta alimentazione seguendo le linee guida della piramide alimentare toscana e capire che tutto ciò che arriva in tavola ha una storia
- alla sera saranno creati momenti di confronto e sviluppo della consapevolezza dei danni derivanti dall'uso del tabacco e del consumo di alcool
- saranno organizzati incontri con medici e personale qualificato della usl di Arezzo riguardo alle dipendenze: da cellulare, da gioco ecc e sulle problematiche adolescenziali.
- sensibilizzare l'educazione storico-culturale con uscite nella/e città più vicine
- stimolare i ragazzi alla scrittura dei propri diari di bordo personali, per aiutarli a esternare in forme diverse le loro sensazioni ed emozioni
- incuriosire e interessare i ragazzi all'astronomia e alla scienza, qualcosa di grande che ci circonda

**Periodo soggiorno:**

da domenica 29 luglio a sabato 4 agosto 2018  
da domenica 12 agosto a sabato 18 agosto

**Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza:**

Arezzo  
A.S.D. IL CHIODO FISSO CENTRO EQUESTRE

**Fascia d'età dei partecipanti** (indicare ciascun anno di nascita – max una fascia di 4 anni):

2009-2010-2011 la prima settimana  
2001-2002-2003 la seconda settimana

**Numero ragazzi/e:**

Numero minimo:5  
Numero massimo:15

**Rapporto operatori/ragazzi:**

1 OPERATORE OGNI 5 RAGAZZI

**Referente Soggiorno:**

Referente:

Nome e Cognome: BARBARA TAVERNI

Tel.338 1635995

Cell

Mail: [info@ilchiodofisso.eu](mailto:info@ilchiodofisso.eu)

**Costo lordo soggiorno a ragazzo/a omnicomprensivo** (tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.)dividere secondo le presenti voci di spesa:

TESSERA SOCIO UISP € 5,00

TESSERA SOCIO A.S.D € 15,00

6 PERNOTTAMENTI + COLAZIONE € 60,00

6 PRANZI €60,00

6 CENE € 60,00

CORSO EQUITAZIONE € 160,00

LEZIONE NORDIC WALKING 2/PB € 5,00

**VISITA GUIDATA ALLA CITTA' € 10,00**

**Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:**

equitazione

escursioni a piedi

nordic walking 2pb

**Menù tipo (privilegiando i prodotti locali, il consumo giornaliero di frutta e verdura, seguendo le indicazioni della Piramide Alimentare Toscana):**

PRIMI PIATTI: Panzanella, Zuppe ,Riso e pasta prediligendo condimenti vegetali (es. pomodoro, zucchine,erbe spontanee, pesto, ecc...) insalate di cereali e minestrone

SECONDI PIATTI: frittate, formaggi, carni bianche, pesce

CONTORNI: verdure di stagione cotte e crude, sformati e pasticci

FRUTTA DI STAGIONE

COLAZIONE di metà mattina e merenda: frutta fresca, pane e olio o pomodoro, yogurt, dolci fatti in casa

**Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti sul corretto uso della telefonia cellulare, anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana;:**

Non ci sarà bisogno di usare i cellulari durante la giornata, saremo impegnati in tante emozionanti attività.

Sarà comunque vietato l'uso dei cellulari durante il lavoro di scuderia o in sella

Cellulari consentiti solo nelle ore di pausa

Come "social" utilizzeremo il nostro Diario di Bordo e una lavagna nella club house del centro

**Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti, sui rischi legati all'eccessiva esposizione a radiazioni UV anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana:**

-Svolgere le attività nei posti all'ombra durante le ore più calde  
- indossare cappelli con tesa larga, magliette e utilizzare occhiali dotati di lenti con filtri UV-B e UV-A.  
- fare uso di creme con filtri solari ad ampio spettro con un fattore di protezione solare (SPF) superiore a 15, rinnovando l'applicazione ad intervalli regolari

**Attività proposte per il coinvolgimento delle famiglie dei ragazzi nelle fasi di accoglienza e dei saluti:**

Fase di accoglienza: Visita alla fattoria e illustrazione delle attività ai ragazzi e ai loro genitori e aperì-cena di benvenuto

Fase dei saluti: piccola dimostrazione delle esperienze della settimana, pranzo con i genitori, consegna dei questionari, stesura finale del diario di bordo collettivo

**Materiali e abbigliamento consigliato ai partecipanti per la partecipazione all'esperienza/soggiorno**

**Sacco a pelo (soggiorno in tenda)**

Cambi di abbigliamento civili ed equestri (pantaloni e stivaletti da equitazione) massimo 2  
Tenuta da ginnastica comoda e a pantalone lungo adatta per running e ginnastica da terra  
Un telo mare e un costume da bagno per giochi d'acqua  
Uno zaino piccolo comodo per gli spostamenti di giornata  
Asciugamani personali  
Crema solare Protettiva 15/20  
cappellino e occhiali per il sole

**Programma dettagliato**

**1° giorno**

accoglienza e sistemazione, visita della fattoria e cena

**2° giorno sveglia ore 8,00**

ore 8.30 inizio attività: cura del cavallo e avvicinamento, ore 13.00 pranzo, nel pomeriggio visita alla città, ore 20.00 cena, momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

**3° giorno sveglia ore 8,00**

ore 8.30 inizio attività: cura del cavallo e lezione di equitazione, ore 13.00 pranzo, nel pomeriggio attività ricreativa e giochi di gruppo, ore 20.00 cena, momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

**4° giorno sveglia ore 8,00**

ore 8.30 inizio attività: cura del cavallo e lezione di equitazione, ore 13.00 pranzo, nel pomeriggio trekking nel bosco alla scoperta del territorio, ore 20.00 cena, momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

**5° giorno sveglia ore 8,00**

ore 8.30 inizio attività: cura del cavallo e lezione di equitazione, ore 13.00 pranzo, nel pomeriggio alla scoperta del “magico mondo del lombrico” all'insegna del riciclo dei rifiuti organici, del rispetto dell'ambiente e del biologico, ore 20.00 cena, momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

**6° giorno sveglia ore 8,00**

ore 8.30 inizio attività: cura del cavallo e lezione di equitazione, ore 13.00 pranzo, nel pomeriggio visita della città e montaggio del filmato riassuntivo di tutta la settimana ore 20.00 cena, momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

**7° giorno sveglia ore 8,00**

ore 8.300 inizio attività: sistemazione tende e bagagli , ore 13.00 pranzo con i genitori, consegna dei questionari, proiezione del filmato e stesura finale del diario di bordo collettivo e partenza