

Allegato B**RAGAZZINSIEME 2018****MODULO PROPOSTA SOGGIORNO****Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:**

Pisa

**Titolo Soggiorno:**

GIOCOSPORTAVVENTURA NEL PARCO

**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):**

I partecipanti saranno impegnati in una vacanza all'insegna del rapporto con la natura in un luogo esclusivo all'interno del parco. Il mare, il fiume ed il bosco sono gli ambienti nei quali ci muoveremo di norma a piedi. Gli sport che faremo vanno dal trekking all'equitazione, passando per i giochi di squadra. Grande spazio avrà l'avventura: il percorso sugli alberi, di notte nel bosco, la guida della carrozza. La buona alimentazione è garantita da una esperienza pluriennale dei gestori del ristoro e dall'uso dei prodotti del parco.

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

Il soggiorno che proponiamo avrà come riferimento lo Sport e l'Avventura. Si tratta di un progetto che mette al centro il bambin\*/ragazz\* con i propri bisogni, corredato da una proposta didattico-educativo di tipo obliquo e, quindi, fortemente inclusiva. La metodologia utilizzata è quella tipica dell'educazione attiva che trova nell'animazione lo strumento ideale di lavoro. Siamo nel parco di Migliarino S. Rossore: uno dei due luoghi patrimonio dell'Unesco presenti nella città di Pisa, l'altro è P.zza dei Miracoli. Entrambi inseriti a diverso titolo nei soggiorni. Il primo come fonte inesauribile di stimoli legati alla natura, alla vita all'aria aperta, allo stare bene con il proprio corpo, con gli altri (compresi gli animali), con il mondo che ci circonda, l'altro come tappa di un percorso di conoscenza della città di Pisa. Movimento e buona alimentazione sono i due determinanti di salute su cui maggiormente insisteremo in questo tipo di soggiorni legandoli a meccanismi di socialità che sappiamo essere grandi amplificatori degli effetti benefici degli stessi sulla salute. Il Parco offre di per sé grandi stimoli ed occasioni di conoscenza: nei nostri soggiorni andremo a toccare con mano alcune sue peculiarità di norma molto gradite ai ragazz\* che ai soggiorni partecipano. Il rapporto con gli animali declinato su più fronti: quelli in libertà nel bosco (cinghiali, daini, scoiattoli, uccelli di tantissime specie, ecc.), quelli ad uso sportivo ricreativo come i cavalli da scuderia, quelli ad uso agricolo e/o a carattere di allevamento come le api, il mucco pisano, i cavalli da tiro e da attacco. Il rapporto con il proprio corpo: il movimento all'interno del parco si realizzerà di norma a piedi, in bicicletta, a cavallo, a nuoto, tutti mezzi di trasporto che includono la necessità di utilizzare il proprio corpo in maniera adeguata. I giochi, i tornei, gli stessi spostamenti saranno un modo per conoscere meglio se stessi, il proprio corpo, gli altri. Dicevamo in premessa che tutte le attività fanno riferimento a proposte di tipo obliquo: metteremo l'asticella di tutte le attività in modo obliquo per far sì che ognuno possa saltarla nel punto con

l'altezza più consona alle proprie capacità. Questo in virtù della necessità di riuscire a coinvolgere tutt\* nessun\* esclus\*. Nello specifico delle attività sportive faremo trekking, arrampicata, equitazione, nuoto e molti giochi sportivi di squadra oltre a tutta una serie di attività legata alla conoscenza reciproca, al fare squadra ecc. Non mancheranno a questo proposito le attività di gioco da tavolo che, come nel caso degli scacchi, sono vere e proprie attività sportive, o i momenti dedicati all'organizzazione autonoma del gioco, momento importantissimo per l'età dei partecipanti. Per quel che riguarda la conoscenza del territorio dai diversi punti di vista il soggiorno è organizzato in modo da ottenere il massimo dai sei giorni a disposizione: passeremo dal bosco alle dune, dal mare alla campagna, dal parco alla città in una sorta di continuità che vede nella "lentezza" degli spostamenti un valore aggiunto per meglio vedere tutto ciò che ci circonda. Di particolare interesse le gite al mare, nel bosco sia di giorno che di notte, negli allevamenti e nelle scuderie. Tutto questo in funzione dell'età media del gruppo dei partecipanti confortato da sfondi integratori capaci di amplificare la motivazione al fare sia per proprio conto che con gli altri. Rimane inteso che si tratta in tutto e per tutto di una vacanza ed in quanto tale il gioco ed il divertimento saranno trasversali e presenti in ogni proposta. Per finire vorremmo sottolineare che ci saranno anche momenti dedicati alla riflessione su ciò che si è fatto e su come lo si è fatto per promuovere stili di vita attivi consapevoli, puntando l'attenzione sull'importanza della moderazione nell'uso dei cellulari, buone pratiche per la protezione personale dai raggi UV, nonché approfondimenti su filiera corta e buona alimentazione offrendo il parco gran parte dei prodotti che verranno consumati durante il soggiorno dai ragazz\*. Un capitolo a parte anche se fortemente integrato nella proposta è quello relativo all'accoglienza e coinvolgimento delle famiglie de\* ragazz\*: ci sarà un incontro all'inizio del soggiorno nel quale verrà presentato loro il programma dettagliato delle attività, i luoghi e le finalità complessive del progetto ed uno finale. L'idea rimane quella di fare squadra tra istituzioni, territorio e famiglie per favorire una vita sana ed in buona salute, quindi stili di vita attivi e buona alimentazione. Tutta l'esperienza verrà documentata attraverso foto e video che saranno incasellate in una trasmissione televisiva che farà da sintesi dell'esperienza. Il materiale verrà poi distribuito a tutt\* i partecipanti. Un'attenzione particolare verrà dedicata all'interiorizzazione della necessità di un forte contrasto al fumo ed alle sostanze alcoliche.

**Periodo soggiorno:**

1 settimana dal lunedì alla domenica: 30/07-05/08

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

Pisa: Parco Naturale di Migliarino S. Rossore Ostello Località "la Sterpaia"

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

2004, 2005, 2006, 2007

**Numero ragazzi/e:**

Numero minimo: 16

Numero massimo: 28

**Rapporto operatori/ragazzi:**

1/8 fino a 1/10: il nostro gruppo ideale 24 bambin\* e/o ragazz\* con tre educatori, ma con un massimo di 28 ed un minimo di 16 partecipanti.

**Referente Soggiorno:***Referente:**Nome e Cognome: MATTEO MAZZONE**Tel. 050 503066**Cell 3891070382**Mail: matteo.mazzone1@gmail.com*

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

Vitto e Alloggio	€ 222,00
Operatori	€ 121,50
Materiale	€ 19,50
Costo tesseramento/iscrizione	€ 5,00
Trasferimenti	€ 18,00
Escursioni e Visite	€ 24,00
Organizzazione	€ 0,00
Altro( specificare) __Laboratori tematici__	€ 26,00
Altro( specificare) __Parco Avventura__	€ 14,00
<b>Totale</b>	<b>€ 450,00</b>

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

Trekking

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

Il menù per il gruppo farà riferimento in generale a prodotti a filiera corta. Gli alimenti utilizzati saranno in gran parte reperiti direttamente dalle aziende del parco e, comunque, seguiranno il principio di stagionalità. Il menù seguirà le indicazioni della Piramide Alimentare Toscana. I/le ragazz\* saranno anche chiamati alla raccolta di alcuni dei prodotti alimentari che si troveranno poi a consumare a tavola.

**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;**

Presso la nostra struttura l'uso del cellulare incontra notevoli difficoltà di trasmissione a prescindere e questo rappresenta un forte deterrente ad un uso improprio dello stesso, nonché all'avvio motivato di una discussione in merito. Per questo organizzeremo un momento di discussione senza demonizzarne l'uso, in quanto ormai parte dello stile di vita di molti, ma rimanendo fermi alla logica di un uso "sostenibile" in linea con le attività. Proporremo in questo senso l'utilizzo di alcune app assolutamente utili anche per valutare i risultati possibili del nostro soggiorno. Tutto il materiale a disposizione verrà spiegato, giocato e distribuito ai partecipanti. Per ciò che concerne gli educatori essi sanno di poter usare il cellulare per emergenze varie, nonché per comunicare con i vari soggetti coinvolti nel progetto. Saranno essi stessi a mostrare le possibilità positive e negative del mezzo in maniera quasi ordinaria e continuativamente.

**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:**

Anche in questo caso tutto il materiale a disposizione verrà spiegato, giocato e distribuito ai partecipanti. Per ciò che concerne gli educatori essi hanno lavorato ad un programma che prevede alcuni passaggi obbligati tali da sollecitare il problema e metterlo all'attenzione del gruppo. Si ritiene infatti che i comportamenti acquisiti per imitazione in questi casi siano i più efficaci, così come la discussione aperta sui reali pericoli legati all'esposizione prolungata ai raggi UV. Saranno poi essi stessi assieme ai ragazzi a trarre le conclusioni delle diverse riflessioni che naturalmente emergeranno

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

Fase di accoglienza:  
presentazione del referente del soggiorno e degli animatori ai ragazzi; accompagnamento dei ragazz\* per la sistemazione nelle camere: durante questa fase i genitori vengono intrattenuti da uno degli animatori e dal responsabile del progetto per la spiegazione delle finalità educative legate al progetto ed un breve riassunto delle varie tappe con il programma alla mano: è l'occasione per rispondere ad eventuali domande. Auspichiamo il coinvolgimento come per gli anni passati delle referenti della ASL5 di Pisa per gli stili di vita attivi così da presentare con loro i

punti su cui maggiormente punteremo l'attenzione (tabagismo, uso dei cellulari, protezione UV ecc.)

Fase dei saluti:

momento di socializzazione per tutti (compresi i genitori), festa di arrivederci con il coinvolgimento attivo dei ragazzi\* . Per ogni soggiorno verrà realizzata una trasmissione televisiva su rete locale di 25 minuti che sarà messa su youtube per poter poi essere rivista e/o scaricata dai genitori e ragazzi\* al loro rientro a casa.

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

- K-way
- n.2 maglie leggere e n.1 pesante, pantaloni lunghi (jeans) e corti
- Cambi intimo, calze e calzini
- Scarpe da ginnastica, ciabatte plastica (doccia, mare e piscina)
- Costume da bagno e cuffia per piscina (se l'avete già)
- Pigiama e/o tuta sportiva (per dormire)
- Berretto sole
- 1 asciugamano mare ed eventuale accappatoio
- Necessario per igiene personale
- Torcia elettrica se facile da reperire.
- Occhiali da sole come da abitudine personale
- Zainetto
- Borraccia
- Creme protettive per corpo, viso e/o labbra

### **Programma dettagliato**

#### **1° giorno**

**Ore 11.30 - arrivo dei ragazzi al Parco di Migliarino S.Rossore c/o "La Sterpaia"**, accoglienza e saluto di benvenuto ai ragazzi e ai genitori.

Ore 11.30 – presentazione del Parco sia ai genitori che ai ragazzi da parte dei referenti del parco, presentazione degli educatori, risposte degli educatori alle domande dell'ultimo momento.

Ore 12.30 – sistemazione nelle camere.

Ore 13.00 - pranzo

Ore 15.00 – incontro ragazzi animatori, auto presentazione del gruppo, visita alla Sterpaia e dei suoi dintorni giochi e attività creative

Ore 20.00 – cena

Ore 21.30 – Festa di benvenuto e presentazione del tema della settimana

#### **2° giorno**

Ore 8.30 – sveglia

Ore 9.00 – colazione e presentazione delle attività che verranno svolte

Ore 9.30 - laboratorio Cavallo – Visita alla scuderia: conoscenza, pulizia e sellatura del cavallo;

Ore 11.45 – giochi di movimento  
Ore 13.00 – pranzo alla Sterpaia  
Ore 14.00 – riposo, spazio libero  
Ore 15.30 – trasferimento al mare in carrozza  
Ore 16.30 – giochi, animazione in acqua e rientro in struttura.  
Ore 19.00 – doccia, riassetto personale, ecc.  
Ore 19.30 – Diario di bordo  
Ore 20.00 – cena  
Ore 21.30 – giochi e animazione

### **3° giorno**

Ore 8.30 – sveglia  
Ore 9.00 – colazione e presentazione delle attività che verranno svolte  
Ore 9.30 - giochi d'acqua e animazione  
Ore 13.00 – pranzo alla Sterpaia  
Ore 15.00 - Visita agli apiari del parco: laboratorio del miele  
Ore 18.30 – cambio abbigliamento per giochi nel bosco  
Ore 19.00 – giochi di movimento.  
Ore 20.30 - Cena  
Ore 21.30 – Giochi al buio, ascolto dei suoni del bosco nella notte e rientro in foresteria

### **4° giorno**

Ore 8.00 – sveglia  
Ore 8.30 – colazione e presentazione delle attività che verranno svolte  
Ore 9.00 - partenza in bus per Marina di Pisa e giornata al mare :  
“Il mare giocando in sicurezza”  
Ore 13.00 - Pranzo in pineta  
Ore 14.00 – giochi in pineta  
Ore 15.30 – percorso avventura sui pini di marina di Pisa  
Ore 19.00 - rientro in bus  
Ore 19.30 – Diario di bordo  
Ore 20.00 – cena alla Sterpaia  
Ore 21.30 – giochi e animazione

### **5° giorno**

Ore 8.30 – sveglia  
Ore 9.00 – colazione e presentazione delle attività che verranno svolte  
Ore 9.30 - Battesimo degli attacchi: laboratorio teorico/pratico sui cavalli da Tiro Pesante Rapido (T.P.R.), esperienza di guida della carrozza in percorso protetto all'interno del parco  
Ore 12.00 – giochi di movimento  
Ore 13.00 – pranzo alla Sterpaia  
Ore 14.00 – riposo, spazio libero  
Ore 15.30 - Battesimo degli attacchi: laboratorio teorico/pratico sui cavalli da Tiro Pesante Rapido (T.P.R.), forti cavalli da tiro usati in passato per i lavori dei campi; visita alla selleria per la conoscenza dei finimenti e bardature antiche e moderne, visione e uso degli strumenti agricoli  
Ore 19.30 – Diario di bordo  
Ore 20.00 – cena  
Ore 21.30 – giochi e animazione

### **6° giorno**

Ore 8.30 – sveglia  
Ore 9.00 – colazione e presentazione delle attività che verranno svolte

- Ore 9.20 – Orienteering: tecniche di orientamento nel bosco
- Ore 10.30 – Gara a squadre di orientamento all'interno del parco
- Ore 13.30 – Pranzo alla Sterpaia
- Ore 17,00 - Giochi e tornei a squadre
- Ore 19.30 – Diario di bordo
- Ore 20.00 – Cena e animazione

**7° giorno**

- Ore 8.30 – sveglia
- Ore 9.00 – colazione
- Ore 9.30 - preparazione bagagli
- Ore 10.00 – arrivo dei genitori e partenza