

Allegato B

RAGAZZINSIEME 2019

MODULO PROPOSTA SOGGIORNO

Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:

UISP COMITATO TERRITORIALE DI AREZZO
ASD IL CHiodo FISSO

Titolo Soggiorno:

“VITA DI SCUDERIA E DINTORNI”



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
- far conoscere le tecniche elementari di orientamento ed insegnare l'uso della bussola e la lettura della carta topografica, finalizzati all'escursionismo, in tutte le sue forme e prova pratica di orienteering
- scoprire il bosco e ritrovare il contatto con la natura attraverso lunghe passeggiate allenando i cinque sensi
- conoscere la città di Arezzo e la " giostra del saracino" con visite guidate

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

Da sempre il cavallo ha fatto parte integrante della vita dell'uomo, come membro della famiglia, compagno fedele e aiutante instancabile. Con questo progetto vogliamo riportare l'attenzione su questo animale nobile purtroppo troppo spesso usato, sfruttato e paragonato ad un oggetto piuttosto che a un essere vivente sensibile, sociale, socievole ed emotivo. Il prendersi cura di lui, il rispettare e prestare attenzione per l'ambiente in cui vive, ci aiutano ad avere una maggiore consapevolezza dell'io e dell'altro e della natura che ci circonda.

Il soggiorno sarà presso le strutture dell'A.S.D. IL CHiodo FISSO in ampie e confortevoli tende (divisi tra maschi e femmine) per aumentare il contatto con la natura.

La maggior parte delle attività si svolgeranno all'interno del centro equestre a partire dal lavoro con i cavalli, ai giochi e agli incontri con esperti di varie materie, mentre ci saranno spostamenti da fare a piedi, con mezzi pubblici o con i mezzi messi a disposizione dell'associazione per spostamenti in giornata.

-Attività ludico educative a cura della usl toscana sulla corretta e sana alimentazione e l'importanza di mangiare cibi sani rispettando la stagionalità. I nostri menù oltre che a rispettare la piramide alimentare toscana sarà interamente realizzato con i prodotti a Km zero delle aziende che si trovano nelle immediate vicinanze dell'associazione.

Non mancherà l'occasione per poter svolgere il laboratorio dal "chicco al pane" utilizzando le farine biologiche del vicino mulino.

-Attività didattiche educative per imparare l'importanza del prendersi cura dell'altro. Una corretta gestione del cavallo sia da terra che montato nel rispetto dei ritmi e dei tempi e delle abitudini di un animale tanto grande quanto delicato.

Stabilire una comunicazione non verbale efficace per una relazione sicura, migliorando la conoscenza e l'uso corretto del nostro corpo, ci permette di instaurare un rapporto di fiducia con

Il contatto con l'animale e l'ambiente naturale stimolano e amplificano le emozioni che attraverso giochi e attività impareremo a conoscerle, a gestirle e a capire che ogni emozione è importante e ci dice qualcosa.

La visita alla mostra della fauna selvatica della Provincia ci permette di conoscere specie animali che vivono nelle nostre zone; comportamenti, habitat e l'importanza del ruolo di ogni singola creatura nella catena alimentare.

-Attività motorie educative con l'orienteering per conoscere le tecniche elementari di orientamento ed insegnare l'uso della bussola e la lettura della carta topografica, imparare a muoversi in natura, stimolare e affinare le proprie capacità di orientamento.

Periodo soggiorno:

da domenica 4 agosto a sabato 10 agosto
da domenica 18 agosto a sabato 24 agosto

Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza:

A.S.D. IL CHIODO FISSO
Via San Firenze, 29/a
52100 Arezzo
www.ilchiodofisso.eu

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

2006/2007/2008 la settimana dal 4 al 10 agosto
2003/2004/2005 la settimana dal 18 al 24 agosto

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

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

Causale	Importo
Vitto e alloggio	€ 180,00
Operatori, educatori e istruttori	€ 150,00
Materiali	€ 10,00
Costo tesseramento/iscrizioni	€ 15,00
Trasferimenti	€ 5,00
Escursioni e visite	€ 16,00
Organizzazione	€ 24,00

Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:

equitazione classica e volteggio
escursioni a piedi
nordic walking 2pb
orienteering

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

Menù tipo (privilegiando i prodotti locali, il consumo giornaliero di frutta e verdura, seguendo le indicazioni della Piramide alimentare Toscana): Il menù è variato giornalmente e propone principalmente piatti cucinati con prodotti di stagione dell'orto, acquistati da produttori locali.

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

PRANZO AL SACCO

Pane toscano con affettato e/o formaggio, frutta

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;:

Regola del campo: i cellulari saranno ritirati e custoditi dagli operatori durante le attività del campo. Verranno consegnati durante la seguente fascia oraria per le comunicazioni con la famiglia 21.00 – 22.00.

Per tutte le comunicazioni urgenti i familiari potranno contattare il referente della struttura Barbara Taverni al 3381635995. Verrà messo a disposizione il materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana. Si cercherà di promuovere un utilizzo consapevole del cellulare dedicando momenti di riflessione/discussione.

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:

Dalle ore 15 alle ore 15;30 della domenica - Incontro tra operatori, ragazzi e famiglie presso il Centro Equestre Il Chiodo Fisso per un Benvenuto con merenda. Presentazione degli operatori e delle attività in Programma, espletamento delle formalità di iscrizione. Condivisione delle Regole Principali e dei materiali informativi. Saluto alle famiglie e sistemazione nelle tende.

Giochi di conoscenza per consolidare il gruppo.

Fase dei saluti Ore 15.00 fino alle 16.00 del sabato – breve filmato riassuntivo della settimana commentato dai ragazzi. La presenza dei genitori è obbligatoria.

Nota per le famiglie: possibilità di Pranzo con prenotazione obbligatoria presso il centro.

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

Si consiglia un abbigliamento sportivo, comodo e comunque consono alle attività che i ragazzi dovranno svolgere sulla base del programma del soggiorno. Si consiglia, visto il soggiorno in tenda di utilizzare valigie non rigide per utilizzare meglio gli spazi condivisi. In particolare è necessario mettere in valigia:

Scarpe da ginnastica e/o Scarponcini da trekking

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

Sacco a pelo + federa/cuscino

Materassino

K-Way

Crema solare Protettiva 15/20

cappellino per il sole

Torcia con pile di ricambio

Borraccia

Necessario per igiene personale quotidiano

Programma dettagliato

1° giorno

Ore 15:00 Arrivo dei partecipanti con i genitori. Accoglienza e Benvenuto. Presentazione dell'Associazione, degli operatori e del programma che verrà svolto durante la settimana.

Ore 16:30 Saluto ai genitori e sistemazione dei ragazzi nelle tende.

Ore 17:00 Giochi di socializzazione per conoscere il gruppo e gli operatori.

Ore 18,00 prepariamo insieme il menù per la settimana. Consegna del Diario di Bordo.

Ore 20:00 Cena

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia

Ore 22:00 Riflessioni sulla giornata appena trascorsa ed eventuali aspettative.

Ore 22:30 Luci spente!

2° giorno sveglia ore 7:30

Ore 8.00 colazione

Ore 8,30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11,00 cura del cavallo e avvicinamento,

Ore 13.00 pranzo

Ore 14:30 visita alla città

Ore 20.00 cena

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia

Ore 22:00 confronto e discussione sui temi svolti durante la giornata.

Ore 22:30 Luci spente!

3° giorno sveglia ore 7:30

Ore 8.30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11:00 ginnastica al cavallo finto e cavallo vero

Ore 13.00 pranzo, nel pomeriggio attività ricreativa e giochi di gruppo

Ore 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana

Ore 17:30 camminata breve nel bosco circostante

Ore 20.00 cena,

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia

Ore 22:00 momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo.

Ore 22:30 Luci spente!

4° giorno sveglia ore 7:30

Ore 8.00 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11:00 Topografia ed Orientamento Topografia di base: significato di Topografia, rappresentazione grafica del globo, punti cardinali La mappa: che cosa è, a cosa serve, scale (rapporto di riduzione carta-terreno), simbologia, curve di livello, reticolo, legenda Bussola ed angoli azimut, altimetro (barometrico e satellitare), navigatore satellitare (GPS, GLONAS, GALILEO) Nord magnetico, geografico e declinazione magnetica L'Orientamento come sport... l'Orienteering (video)

Ore 13.00 pranzo

Ore 14:00 La mappa e la simbologia IOF, il tracciato e i punti di controllo, il testimone e la punzonatura, la descrizione punti, la partenza e l'arrivo, le categorie. Le specialità: CO, Sci-O, Mtb-O, Trail-O. La F.I.S.O./I.O.F. Orientamento intuitivo senza carta: memoria visiva, senso dello spostamento, senso delle direzioni. Comprensione grafo-spaziale: orientamento della carta mediante il riconoscimento degli oggetti rappresentati, introduzione alla simbologia per una rappresentazione grafica.

Ore 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana

Ore 17:30 Il confronto carta - terreno: verifica dei colori e simboli, stima delle distanze a vista e calcolo in scala, orientare la carta per confronto con il terreno, orientare la carta con la bussola.

Messa in pratica delle conoscenze acquisite con Gara di Orienteering a Piedi De-briefing post-gara e discussione.

Ore 20.00 cena, momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia

Ore 22:00 momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo.

Ore 22:30 Luci spente!

5° giorno sveglia ore 7:30

Ore 8:00 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11:00 cura del cavallo e lezione di equitazione

Ore 13.00 pranzo,

ORE 15:00 alla scoperta del “magico mondo del lombrico” all'insegna del riciclo dei rifiuti organici, del rispetto dell'ambiente e del biologico

Ore 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana

Ore 17:30 riappropriamoci della corretta dinamica del cammino con la tecnica del Nordic Walking 2pb insieme a Filippo Perazzini, fisiomasso terapeuta e istruttore nordic

Ore ore 20.00 cena,

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

Ore 22:30 Luci spente!

6° giorno sveglia ore 7:30 ore 8:00 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok, Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata, ore 11:00 attività e lezione con i cavalli sia da terra che montati, ore 13.00 pranzo, Ore 15:00 incontro con il personale usl dibattito sulle dipendenze 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana e montaggio del filmato riassuntivo di tutta la settimana ore 20.00 cena, Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

Ore 22:30 Luci spente!

7° giorno sveglia ore 8,00

ore 8.30 lavoro di scuderia, pulizia box e paddok

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11:00 sistemazione tende e bagagli

Ore 13.00 pranzo

Ore 14:30 arrivo dei genitori

momento conviviale e di condivisione con i genitori delle esperienze vissute durante la settimana, proiezione del filmato riassuntivo

ORE 16:00 saluti finali e partenza

