



ESPERIENZE DI OUTDOOR EDUCATION

# SPORTIVA mente

RIVOLTO A RAGAZZI DA 14 A 20 ANNI

15 giornate di attività outdoor svolte il SABATO dalle h9 alle h17.

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**

*Avviso pubblico "2-2021" progetto finanziato dall'Assessorato Istruzione, Università, Politiche giovanili, Affari europei e Partecipate con risorse regionali del Fondo per le politiche giovanili (LR 12/13)*



## UN'ESPERIENZA UNICA DI OUTDOOR EDUCATION.

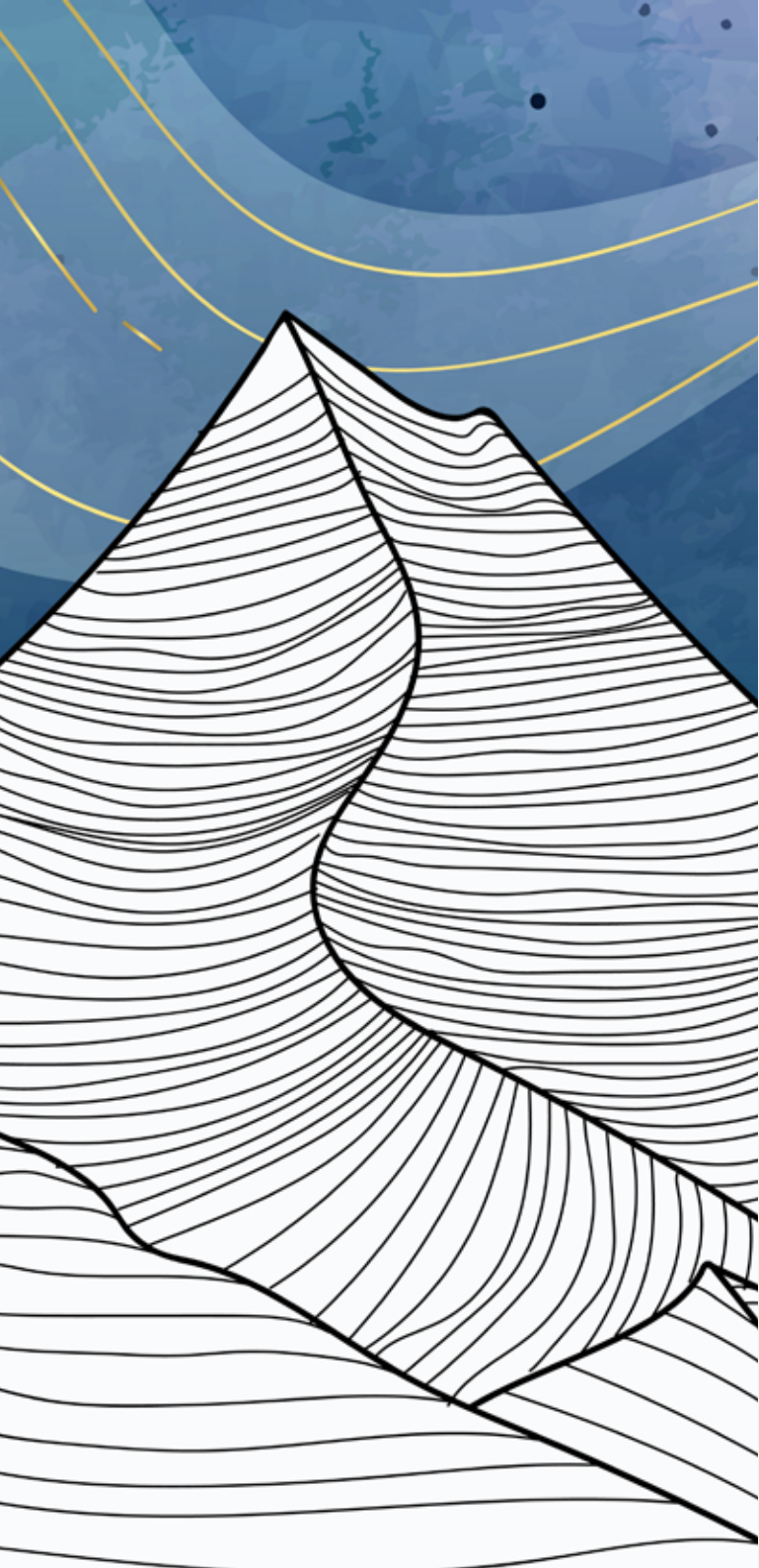
Scopri e apprendi nuove abilità attraverso attività all'aria aperta accompagnati da una Guida Alpina.

- Orientamento in natura
- Percorsi avventura
- Arrampicata in falesia
- Gestione degli asini
- Avvicinamento all'alpinismo
- Movimento e breakdance
- Fotografia e documentazione
- Escursione in rifugio

All'interno del progetto saranno proposti momenti di confronto rispetto al vissuto emotivo e corporeo con attività pratiche.

Durante gli incontri i partecipanti, saranno anche attivi nella costruzione di "Schede di apprendimento" guidati e coordinati da un fotografo professionista in comunicazione digitale. Le schede saranno utilizzate come strumento di supporto e promozione per l'approccio dell'Outdoor Education.

La partecipazione è gratuita, previo tesseramento assicurativo di €10.



Richiedi informazioni o

**ISCRIVITI**

terrateravda@gmail.com

T. 392.3362287 • T. 347.4654557

*Continua a leggere*







# progetto

Il progetto **SportivaMENTE** è nato grazie alla stretta collaborazione tra le associazioni di volontariato "Montagna Sarvazza" e "Terra terra", ed è indirizzato in via prioritaria ai ragazzi **dai 14 ai 20 anni**.

L'obiettivo è creare un gruppo dinamico e attivo nell'**Outdoor Education** con attività di avvicinamento alla fotografia e alla comunicazione digitale.

La proposta, è rivolta a una ventina di partecipanti e farà conoscere attivamente la tematica dell'**Outdoor Education**, dell'apprendimento di conoscenze e abilità (riguardanti anche il mondo della didattica scolastica) attraverso attività all'aria aperta.



# cosa faremo

Conoscenza e consapevolezza del proprio corpo, equilibrio e movimento, anche attraverso la danza (street-dance) come strumento di socializzazione.

Saranno previste attività di movimento a corpo libero basato sull'equilibrio e la percezione, percorso avventuroso d'equilibrio con slackline e attrezzatura d'arrampicata, percorsi per stimolare le abilità motorie e le capacità coordinative, attività e giochi per apprendere la conoscenza dell'anatomia e motricità umana.

Si proporranno momenti di riflessione e ascolto in piccolo o grande gruppo con l'obiettivo di aiutare i partecipanti ad avere maggiore consapevolezza del proprio vissuto emotivo.

Consapevolezza della connessione mente-corpo: strumenti per l'individuazione e la corretta gestione dello stress, con particolare focus all'ambito scolastico e relazionale, volta a migliorare le relazioni e favorire l'inclusione.

Il progetto è un'opportunità per avvicinarsi al mondo della natura con la possibilità di sperimentare e mettersi in gioco.





## e ancora...

### **Conoscenza dell'ambiente e orientamento**

Percorsi di esplorazione dell'ambiente, anche attraverso la gestione di asini.

Verranno acquisite varie competenze, tra le quali la condivisione di pratiche, il corretto utilizzo di corde, nodi e materiali come moschettoni, fettucce e carrucole, costruzione e realizzazione di elementi e strutture per superare ostacoli in un percorso naturale outdoor.

Avvicinamento alle attività in montagna come strumento per l'aggregazione e la conoscenza del territorio e comunità d'appartenenza, della geologia, della flora e fauna.

Queste attività non saranno fini a se stesse ma saranno risorsa per la crescita individuale, favorendo un accrescimento della propria autostima volta a migliorare le relazioni interpersonali.



# chi siamo?

Durante le attività i ragazzi saranno seguiti da

- Due formatori di **Outdoor Education** di cui un professionista del digitale;
- Un'educatrice;
- Una psicologa;
- Un insegnante di break dance.

Durante l'esperienza i partecipanti, saranno anche attivi nella costruzione di "**Schede di apprendimento**" guidati e coordinati da un fotografo professionista in comunicazione digitale. Le schede saranno utilizzate come strumento di supporto e promozione per l'approccio dell'**Outdoor Education**.





# creiamo insieme

La realizzazione delle **Schede di apprendimento** prevede l'accompagnamento e la coordinazione da parte di un fotografo professionista in comunicazione digitale. Durante gli incontri verranno creati i contenuti multimediali (foto o video) necessari alla stesura delle schede al fine di:

- Realizzare del materiale digitale di qualità delle attività svolte;
- Realizzare le schede di apprendimento per renderle fruibili a tutti gli interessati;
- Condividere i contenuti appresi durante la proposta del progetto attraverso i moderni canali di comunicazione.

Riassumendo, in partecipanti si alterneranno nei ruoli di **"sportivi"** e di **"documentaristi"**, avranno l'onere e l'onore di essere per primi i promotori dell'approccio metodologico appreso creando anche contenuti multimediali che saranno resi pubblici e consultabili gratuitamente sul web.





# weekend in rifugio

Sportivamente si concluderà con un'escursione di 2 giorni in rifugio, dove verranno svolte le attività apprese in un ambiente sicuro in alta montagna. L'escursione verrà svolta verso il mese di Giugno (in base alla data di apertura dei rifugi) nella Valpelline.

Un Camp per imparare a vivere e conoscere il territorio montano, con la pratica di attività sportive di montagna, quali: arrampicata, escursionismo, orientamento, percorsi avventura con l'utilizzo di tecniche alpinistiche e attività a corpo libero, slackline, pratiche svolte in maniera divertente che lavorano su elementi come la fiducia e la sicurezza in se stessi tra scoperta e divertimento.

I partecipanti saranno accompagnati da una Guida Alpina della Scuola di Montagna Sarvadza.

## meteo

Gli incontri del progetto e l'escursione in rifugio potranno essere spostati in caso a condizioni meteo avverse.

# date attività

Le attività verranno svolte il SABATO indicativamente dalle ore 9 alle ore 17 in ambiente naturale nei pressi di Aosta.

## DATE INCONTRI

Febbraio 19, 26

Marzo 5, 12, 19, 26

Aprile 2, 9,

Aprile 16, 23, 30 mezza giornata

Maggio 7, 14 mezza giornata

Giugno Avventura in rifugio in Valpelline  
(giorni da definire in base all'apertura della struttura)





Richiedi informazioni o

**ISCRIVITI**

[terraterravda@gmail.com](mailto:terraterravda@gmail.com)

T. 392.3362287 • T. 347.4654557

ESPERIENZE DI OUTDOOR EDUCATION

# SPORTIVA mente