

<b>Numero ore per laboratorio</b>	<b>19</b>
<b>Numero ore settimanali</b>	<b>Da definire</b>
<b>Numero alunni coinvolti</b>	<b>9</b>
<b>Docente esperto</b>	<b>Prof. Marcello Campus</b>
<b>Docente tutor</b>	<b>Prof.ssa Valeria Lao</b>

<b>Titolo del laboratorio</b>	<b>TREKKING OF THE SOUL</b>
<b>Descrizione sintetica del laboratorio e obiettivi specifici</b>	<p>Il trekking è una forma di sport dolce adatto a tutti, gli itinerari sono differenziati per lunghezza e difficoltà al fine di poter essere percorsi sia da persone allenate ma anche dai meno esperti. È un nuovo modo di fare sport, un po' più "vagabonding", libero e ricco di sorprese, coniugando la possibilità di immergersi nell'arte e nella natura facendo sport.</p> <p>Il trekking è un'attività che oltre a far bene allo spirito e alla mente, permette di mantenersi in forma. Camminare a passo sostenuto per almeno 20' minuti consente, infatti di bruciare circa 150 Kcal. L'intervento offre stimoli forti sui diversi piani: quello sull'educazione ambientale ad una cittadinanza attiva, sulla valorizzazione delle soft skills (competenze apprese dagli alunni in contesti informali e non. L'ambiente naturale si presenta come una palestra a cielo aperto e senza confini in grado di offrire opportunità di crescita smisurate sotto gli aspetti più diversificati. Affrontare, risolvere, individuare conoscere, prevedere, intuire, dedurre, prevedere sono operazioni che si presenteranno nell'esplorare ambienti ricchi di stimoli e attività. Una esperienza alternativa alla realtà quotidiana che, per un abuso di social e web, diventa una realtà virtuale, ed una proposta salutare e coinvolgente legata alla conoscenza dell'ambiente, alla socializzazione, alla cooperazione. Attraverso la modalità di un intervento dalle caratteristiche così varie e trasversali tutte le competenze chiave di cittadinanza trovano il luogo ed il modo per essere incrementate e potenziate con interventi da parte dell'esperto e del docente tutor, di presa di coscienza e consapevolezza degli obiettivi da raggiungere in una nuova dimensione.</p> <p><b>Obiettivi generali:</b>  Conoscere e rispettare le norme di sicurezza, comportamentali da rispettare nella pratica del trekking e nelle attività in ambiente naturale. Conoscere e rispettare il proprio corpo come fonte di benessere psicofisico e sociale. Valutare le opportunità lavorative legate alla conoscenza del territorio, alla capacità comunicativa e relazionale, alla valorizzazione del pensiero divergente. Riconoscere l'importanza della cura del corpo e del sé in forma più estesa per raggiungere un equilibrio salutare e benefico. Conoscere e rispettare il territorio in cui viviamo, comprendere l'unità mente e corpo e i benefici non solo fisici ma anche spirituali ed emozionali che tale attività produce. Socializzare e collaborare, conoscere ed individuare le competenze di cittadinanza (risolvere i problemi, collaborare e partecipare, comunicare ecc..) e nelle azioni e attività quotidiane comprendendone la reale importanza e riconoscendone la validità.</p>
<b>Destinatari</b>	Il progetto è destinato a un numero di 9 studenti
<b>Fasi realizzative</b>	Il progetto è articolato su 4 incontri: 1° incontro: della durata di 2 ore presentazione delle attività, delle escursioni, delle attrezzature necessarie, dell'abbigliamento, delle norme di sicurezza e comportamentali. Cenni sul meteo e le possibili conseguenze

<p>Descrivere l'articolazione delle attività i contenuti e risultati attesi Max 800 caratteri spazi inclusi</p>	<p>sulla programmazione di un'escursione. Cos'è il trekking, test di ingresso di rilevazione della resistenza aerobica, della coordinazione dinamica e intersegmentaria. Primo soccorso in caso di traumi distorsivi, tagli, abrasioni, i punti cardinali e la bussola per l'orientamento, quali cibi consumare prima di un'escursione.</p> <p>2° incontro: della durata di 4 ore percorso attraverso 7 chiese di Iglesias: chiesa Valverde, chiesa delle Anime, Chiesa della Madonna Delle Grazie, Chiesa S. Francesco, Cattedrale, Chiesa della Purissima e Chiesa del Buon camminò.</p> <p>Il percorso porterà i ragazzi a percorrere le strade della cittadina alla scoperta di quelle Chiese che ne caratterizzano la storia, fino ad arrivare al colle del Buon cammino. La tappa è mediamente facile e si snoda su un percorso di 6 km.</p> <p>3° incontro: della durata di 6 ore 1^ Tappa del cammino di S. Barbara. Dalla città medioevale di Iglesias fino al villaggio di Nebida, incontrando cappelle, chiese ed edifici di culto dedicati alla santa patrona dei minatori. Il passaggio nel Santuario della Madonna del Buon cammino caratterizza l'escursione dandole anche un significato spirituale. La tappa è mediamente impegnativa e si snoda per 20km, lungo il percorso ci si immerge nel grande patrimonio culturale, ambientale e religioso della Sardegna.</p> <p>4° incontro: durata 7 ore Sella del Diavolo: Partenza in treno da Iglesias a Cagliari, dalla Stazione di Cagliari a Calamosca in pullman, tragitto inverso per il ritorno. Da Calamosca fino alla sella del diavolo: l'itinerario che conduce fino alla cima più alta del promontorio, parte dalla piccola spiaggia di Calamosca, con un sentiero in salita, con passaggi selvaggi altalenanti; un percorso fatto da stradine sterrate e scorci spettacolari.</p>
<p><b>Durata e articolazione temporale del laboratorio</b></p>	<p>19 ore di cui 3 ore dedicate alla presentazione pianificazione e preparazione al progetto.</p>