

SIBILLINI ADVENTURE A.S.D.

Via Circonvallazione n.1 – 06046 Norcia (PG)

tel. 0743.296749 – fax 0743.394512 – mob. 348.7288365

www.sibilliniadventure.it – info@sibilliniadventure.it

Anno Scolastico 2012-2013

Alla c.a. degli insegnanti e dei dirigenti scolastici

Presentazione

La Sibillini Adventure A.S.D. svolge formazione e discipline outdoor per enti pubblici e privati da maggio del 2002, siamo iscritti al registro delle associazioni sportive dilettantistiche del C.O.N.I. con numero 78281, il personale impiegato e le strutture dove si svolgono le attività hanno gli adeguati parametri di sicurezza e professionalità per lo svolgimento delle stesse, al fine di garantire la massima sicurezza e coinvolgimento.

Per l'anno in corso la "Sibillini Adventure" propone per le scuole lo sport unito alla cultura, in tutti i suoi aspetti, che partono dall'attività specifica e professionale fino al risolto propedeutico, dando la possibilità agli studenti di sperimentare attraverso i laboratori le proprie capacità manuali e interazione con l'ambiente circostante.

Da sapere che...

Le proposte scolastiche di seguito indicate si riferiscono a mezza giornata o una giornata, ma possono essere combinate e personalizzate anche di più giorni.

Le strutture ricettive sono costituite da: ostelli, alberghi, rifugi, foresterie, agriturismi, in base alle vostre esigenze, su richiesta possiamo proporvi quelle più adatte, le strutture sono collocate il più vicino possibile alle location delle attività.

Location dove vengono svolte le attività sono:

La Valnerina: una valle percorsa dal fiume Nera da cui prende il nome, ricca di flora (leccio, frassino, acero, olmo, salice, maggiociondolo, ginestra...) e fauna (cinghiale, il capriolo, il lupo, l'aquila reale, tasso, la poiana, gufo reale...) , dove i boschi principalmente di leccio avvolgono gli affascinanti centri storici, in un fitto intreccio di arte e natura. Terra di eremiti e di santi, che hanno dato origine a chiese ed abbazie. I borghi rurali, piccoli centri arroccati sulle alture, conservano la forma degli antichi castelli medioevali. Le attività principali dell'uomo sono l'agricoltura e la pastorizia, e a questo si deve la ricchezza dei prodotti tipici della zona: i salumi, i formaggi, il farro e le lenticchie.

Il Parco Nazionale dei Monti Sibillini: uno degli ambienti più misteriosi e spettacolari dell'Italia Centrale, il nome è dovuto alla leggenda della maga Sibilla, che aveva la sua dimora in una grotta dell'omonimo monte.

La dorsale più alta dei Sibillini è costituita da numerose cime sopra i duemila metri; la più alta è il Monte Vettore di 2476 m., gioiello paesaggistico è la splendida Piana di Castelluccio di Norcia, un bacino carsico a 1400 metri di altitudine delle dimensioni di 7 per 4 chilometri, famosissima per le spettacolari fioriture di giugno. Grazie ai dolci pendii sul versante occidentale del Parco dei Sibillini, permette delle facili escursioni anche per chi non ha nessun'esperienza, tutto l'anno.

E' necessario richiedere la scheda di prenotazione per l'attività indicata e rinviarcela tramite e-mail o fax, con il numero dei partecipanti e la lista completa dei nominativi e data di nascita di tutti i partecipanti all'attività per fini assicurativi. Informazioni per insegnanti e accompagnatori, tutte le attività sono facilmente raggiungibili con il pullman (spazi per parcheggio).

Gli insegnanti che accompagneranno le classi e i genitori eventualmente presenti saranno invitati a seguire le attività con il compito di coadiuvare gli istruttori nella divisione e nell'alternarsi dei vari gruppi di lavoro, mantenere la disciplina, curare la distribuzione del cibo nonché garantire il rispetto ecologico dell'area e la salvaguardia di strutture e attrezzi in uso, in caso di smarrimento di effetti personali da parte di alunni e insegnanti, l'organizzazione non si assume alcuna responsabilità, poiché non è prevista la custodia. Gli oggetti dimenticati, se reperiti, in custodia, potranno essere ritirati dagli interessati, l'organizzazione possiede telefoni cellulari per eventuali emergenze, per le attività ogni alunno deve recare con sé in uno zainetto: pranzo leggero al sacco (si consigliano due panini imbottiti, un frutto, una bottiglia d'acqua).

Progetto “NATURA & CULTURA”

Laboratori naturalistico-sportivi

I laboratori naturalistico sportivi sono formati dall'attività sportiva che permette di sviluppare la parte di coordinamento motorio dello studente interagendo con l'ambiente naturale, attraverso quindi una risposta sia fisica che psichica agli stimoli esterni, facendo emergere la capacità di adattamento a quella particolare condizione.

Modulo “Sugli alberi con Tarzan”

Laboratorio delle corde.



Chi può farlo: scuole medie da 12 anni in poi.

Cosa facciamo : le corde, i materiali con cui sono fatte, i nodi come si fanno, progettazione e costruzione di un ponte tibetano, ci arrampichiamo sugli alberi lungo un percorso avventura, dove attraverseremo un ponte tibetano, dei tronchi oscillanti, 3 teleferiche. Come si realizza un imbrago di emergenza.

Dove: a Biselli di Norcia (PG).

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata

Esperienza: il percorso avventura, definito più tecnicamente un percorso ecodinamico, permette di sviluppare le capacità motorie e di coordinamento, nonché il superamento di fobie dovute all'altezza (max 6 metri), manualità.

Costi: Euro 5,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: <http://www.sibilliniadventure.it/index.php/percorso-avventura>

Modulo “Sulle orme di Robin Hood”

Laboratorio di progettazione e costruzione dell'arco storico.



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo : dopo un breve briefing sulla storia e l'evoluzione dell'arco, la nomenclatura dell'arco (flettenti, raiser, la corda, la freccia), verranno mostrati degli archi storici fatti in legno naturale, gli studenti potranno cimentarsi nella costruzione di un piccolo arco che potranno avere come ricordo dell'attività, successivamente si imparerà a tirare con l'arco scuola attraverso la tecnica del tiro istintivo, controllo della respirazione, followtrough, occhio dominante, posizione corretta, punto di incocco, i tiri verranno effettuati su paglioni a distanze variabili, con una piccola gara finale.

Dove: alla Forca di Ancarano di Norcia (PG).

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata

Esperienza: il tiro con l'arco permette di sviluppare la capacità di coordinamento motorio, concentrazione mentale, fiducia in se stessi. La particolarità del nostro tiro con l'arco è la tecnica istintiva senza mirino, che mette in azione la capacità cognitiva. La tecnica di costruzione sviluppa manualità e creatività.

Costi: Euro 6,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: <http://www.sibilliniadventure.it/index.php/tiro-con-larco>

Modulo “Ho perso la bussola”

Laboratorio per imparare le tecniche di orientamento e disorientamento.



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo: dopo un breve briefing iniziale, dove verranno insegnate alcune tecniche base di orientamento, cosa è la bussola e come funziona, le curve di livello, simbologia della mappa, la scala, orientamento carta-territorio; le classi verranno divisi in squadre ad ogni squadra verrà consegnata una bussola e mappa della zona, gli studenti dovranno trovare delle lanterne sparse sulla mappa entro un tempo stabilito, ad ogni lanterna viene assegnato un punteggio, al termine dell'attività verrà stilata una classifica finale, con un debriefing al termine della sessione di orientamento.

Dove: alla Forchetta di Ancarani di Norcia (PG) nei pressi dell'area attrezzata.

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata o una giornata.

Esperienza: l'orientamento ci permette di sviluppare il concetto di unione e comunicazione di squadra, sviluppo delle capacità decisionali, di autonomia, di riflessività, di progettazione, di ragionamento, educazione motoria.

Costi: Euro 5,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: <http://www.sibilliniadventure.it/index.php/orientamento>

Modulo “Andiamo in Montagna”

Laboratorio di escursionismo.



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo: escursione nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini e Valnerina, prima dell'escursione verrà spiegato l'importanza dell'abbigliamento ed equipaggiamento, come si affronta un'escursione in montagna in totale sicurezza, durante l'escursione verranno spiegate le nozioni di geologia, botanica, flora e fauna proprie del luogo dell'escursione, i percorsi sono semplici e non impegnativi, con poco dislivello.

Dove: Parco Nazionale dei Monti Sibillini o Valnerina.

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata o una giornata.

Esperienza: l'escursione, ci permette di capire il rapporto uomo-natura, sviluppo dell'educazione ambientale, capacità motorie.

Costi: Euro 5,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: <http://www.sibilliniadventure.it/index.php/escursionismo-e-trekking>

Modulo “Un giorno con Nanok”

Laboratorio di escursionismo invernale, attività sulla neve, costruzione di rifugi della tipologia igloo, con le tecniche degli antichi popoli Inuit.



Chi può farlo: scuole elementari da 7 anni in poi, medie e superiori.

Cosa facciamo: escursioni con le racchette da neve o ciaspole, per muoversi sulla neve, i percorsi si snodano tra aree pianeggianti e boschive nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, nell'attività di una giornata s'insegneranno a costruire rifugi temporanei nella neve come gli IGLOO, durante l'escursione verranno spiegati elementi di nivologia, come si forma la neve, stratigrafia, i possibili pericoli della neve.

Dove: nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Quando: da gennaio ad aprile, durata mezza giornata o una giornata.

Esperienza: recupero del rapporto uomo-natura, sviluppo delle capacità decisionali, di autonomia, di riflessività, di progettazione, di ragionamento, sviluppo della socialità.

Costi: Euro 12,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: www.sibillineskimo.it

Modulo “A spasso con le ciaspole”

Laboratorio di escursionismo invernale, attività sulla neve con le racchette da neve chiamate anche ciaspole o ciastre.



Chi pu ò farlo: scuole elementari da 7 anni in poi, medie e superiori.

Cosa facciamo: escursioni con le racchette da neve o ciaspole, per muoversi sulla neve, i percorsi si snodano tra aree pianeggianti e boschive nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, impariamo a usare questi attrezzi antichissimi ideati dagli indiani d’America per spostarsi tra i boschi.

Dove: nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Quando: da dicembre ad aprile, durata mezza giornata o una giornata.

Esperienza: recupero del rapporto uomo-natura, sviluppo delle capacità decisionali, di autonomia, di riflessività, di progettazione, di ragionamento, sviluppo della socialità.

Costi: Euro 9,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: www.sibillineskimo.it

Modulo “Camminando con i bastoncini”

Laboratorio di Nordic Walking, la camminata nordica con i bastoni appositamente studiati.



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo: si impara ad utilizzare i bastoncini di nordic walking la famosa camminata nordica, per muoversi sui sentieri, i percorsi si snodano tra aree pianeggianti e boschive nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, verrà spiegata la tecnica per l'utilizzo dei bastoni apposti per questa nuova disciplina, durante l'escursione verranno spiegate le nozioni di geologia, botanica, flora e fauna, quindi oltre all'elemento predominante motorio, verrà abbinato anche un elemento culturale.

Dove: nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata o una giornata.

Esperienza: recupero del rapporto uomo-natura, sviluppo delle capacità motorie e di coordinamento.

Costi: Euro 8,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: <http://www.sibilliniadventure.it/index.php/nordic-walking>

Modulo “Sulle tracce di Hoetzi”

Laboratorio di Archeologia Sperimentale



Chi può farlo: scuole elementari da 4 anni in poi, medie e superiori.

Cosa facciamo: dopo una breve introduzione sull'evoluzione dell'uomo, faremo una piccola mostra degli utensili e manufatti utilizzati dall'uomo nell'età della pietra, le classi verranno divise in sottogruppi, ad ogni sottogruppo verrà assegnato un laboratorio sperimentale: pitture rupestri, intreccio di materiale vegetale, lavorazione dell'argilla, tiro con l'arco preistorico e attrezzi primitivi, tecniche primitive di accensione del fuoco con la tecnica della percussione e frizione, successivamente verrà fatta una rotazione dei laboratori in modo che tutti gli studenti facciano le attività programmate.

Dove: alla Forca di Ancarano di Norcia (PG) nei pressi dell'area attrezzata.

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata o una giornata.

Esperienza: il campo preistorico, ci permette di capire praticamente come viveva l'uomo preistorico all'età della pietra, vedere dal vivo i manufatti e utensili utilizzati in quelle epoche remote, sviluppo delle capacità manuali e creative.

manuali e artistiche, educazione e coordinamento motorio.

Costi: Euro 10,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: www.sopravvivenza.net

Modulo “Nei boschi con Indiana Jones”

Laboratorio sulle tecniche di sopravvivenza



Chi può farlo: scuole medie e superiori.

Cosa facciamo: primo giorno arrivo partecipanti a Norcia, comunicazione mediche di eventuali allergie e/o problemi alimentari. Trasferimento nella zona del corso, inizio attività, ore 20:00 cena, continua attività, secondo giorno ore 7:00 sveglia, colazione e toilette, ore 08:30 inizio attività, ore 12:30 pausa pranzo, le attività continueranno sino all'orario del pasto serale stile trappeurs (ogni partecipante dovrà provvedere alla preparazione degli alimenti). Pernottamento con i rifugi autocostruiti, terzo giorno ore 07:00 sveglia, smontaggio campo e colazione, ore 12:30 pausa pranzo, ore 16:30 fine attività. Programma attività: potabilizzazione dell'acqua, costruzione rifugi naturali, tecniche di accensione del fuoco, riconoscimento piante commestibili, orientamento, escursionismo, kit di sopravvivenza, tiro con arco, costruzione di un ponte tibetano, nodi, primo soccorso applicate alla sopravvivenza.

Dove: campo di sopravvivenza sui Monti Sibillini.

Quando: da aprile a giugno, durata 3 giorni.

Esperienza: la pratica della sopravvivenza permette di sviluppare una mentalità positiva per affrontare le emergenze o imprevisti, fiducia in se stessi, appartenenza al gruppo e sviluppo della cooperazione, coordinamento motorio e concentrazione, capacità di adattamento, imparare tecniche che potranno essere utili al momento opportuno nel corso della vita, conoscenza e rispetto della natura, soluzione pratica dei problemi, scoperta delle proprie capacità e limiti.

Costi: Euro 45,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: www.sopravvivenza.net

Modulo “Che tempo fa”

Laboratorio sullo studio del tempo meteorologico



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo : introduzione alla meteorologia, la pressione atmosferica, osservazione del cielo, le previsioni meteorologiche, come si forma il vento, la scala del vento, intensità e direzione del vento, la rosa dei venti; la progettazione e costruzione di simpatici aquiloni, prove pratiche di volo dell'aquilone.

Dove: al Pian Grande di Castelluccio di Norcia nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata.

Esperienza: nozioni di fisica, progettazione, recupero del rapporto uomo-natura, sviluppo delle capacità decisionali, coordinamento motorio.

Varie: l'aquilone potrà rimanere come ricordo ad ogni studente.

Costi: Euro 9,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Modulo “Un fiume di acqua ”

Laboratorio sull’acqua



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo : percorso escursionistico alla Cascata delle Marmore, durante il percorso verranno spiegate, l'importanza dell' acqua, la storia geologia, flora e fauna dei percorsi d'acqua, lo sviluppo industriale nella zona ternana grazie all'acqua della cascata, la visita guidata segue con il giro in battello al lago di Piediluco.

Dove: a Terni alla Cascata delle Marmore nel Parco Regionale Fluviale del Nera e al lago di Piediluco.

Quando: da aprile a giugno, 1 giornata.

Esperienza: nozioni di scienze, storia, fisica.

Costi: Euro 8,00 a studente + biglietto alla Cascata delle Marmore. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Modulo “Erbe buone e erbe cattive”

Laboratorio sul riconoscimento delle erbe officinali e per uso alimentare



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo : percorso escursionistico tra i boschi, dove impareremo a riconoscere le erbe utili che usavano i nostri avi per la vita quotidiana, durante il percorso verranno esaminate le principali piante utilizzate per scopi alimentari e officinali, infusi e decotti, realizzazione di un erbario.

Dove: nei pressi di Norcia (PG).

Quando: da aprile a giugno, durata mezza giornata.

Esperienza: nozioni di scienze, fisica, biologia.

Costi: Euro 6,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive

Per saperne di più: www.bushcraft.it

Modulo “Nella vecchia fattoria”

Laboratorio dell'orto biologico e animali della fattoria



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo : percorso escursionistico presso un agriturismo dove vedremo come viene progettato e realizzato un orto biologico, successivamente verranno fatti vedere gli animali domestici da allevamento come i piccioni, i conigli, le api, le galline... osservando il loro comportamento e spiegando come vengono ricavati i relativi prodotti.

Dove: nei pressi di Norcia (PG).

Quando: da maggio a giugno, durata mezza giornata.

Esperienza: nozioni di scienze, fisica, biologia.

Costi: Euro 6,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive.

Per saperne di più: www.bushcraft.it

Modulo “Il sentiero dei sapori”

Laboratorio per la riscoperta degli antichi sapori e mestieri



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo : l'itinerario prende avvio da Norcia visiteremo un laboratorio di apicoltura, imparando a conoscere il meraviglioso mondo delle api; andremo a visitare il laboratorio per la produzione di cioccolata, successivamente visiteremo uno dei più grandi stabilimenti industriali in Umbria per la produzione di latte. Durata h 4.

Dove: nei pressi di Norcia (PG).

Quando: da maggio a giugno, durata mezza giornata.

Esperienza: nozioni di alimentazione, scienze, biologia, fisica.

Costi: Euro 5,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive

Per saperne di più: www.bushcraft.it

Modulo “Cesti e intrecci”

Laboratorio per costruire i cesti con le fibre vegetali



Chi può farlo: scuole elementari, medie e superiori.

Cosa facciamo : Il corso permette di rivedere un'antica tradizione che ha le origini nella preistoria. Durante il corso impareremo a riconoscere le specie e varietà di piante come l'olmo, il salice, la vitalba, ecc., impareremo a sceglierli e prepararli per il loro utilizzo.

Questo corso si propone il recupero di una manualità, che sta ormai scomparendo nella società cosiddetta moderna, ed è stata fondamentale nello sviluppo dell'intelligenza umana.

Dove: nei pressi di Norcia (PG).

Quando: da maggio a giugno, durata mezza giornata.

Esperienza: nozioni di scienze, alimentazione, biologia.

Costi: Euro 7,00 a studente. La tariffa non include: trasporti, sistemazione in strutture ricettive

Le attività a seconda delle esigenze didattiche possono essere:

1. **Combinare** tra loro.
2. **Personalizzate**.
3. **Da mezza giornata a più giorni** .

Qualificazione

Le attività sono svolte da Guide Escursionistiche e Guide Turistiche abilitate e riconosciute dalla regione Umbria.

Copertura assicurativa

Tutte le attività sono coperte da assicurazione.

Attrezzature

Per lo svolgimento delle attività forniamo tutta l'attrezzatura necessaria.

Strutture ricettive

Nei dintorni di Norcia (PG) e Cascia (PG), potete trovare tutte le tipologie di strutture desiderate: Albergo, Ostello, Agriturismo, Rifugio, possiamo fornirvi tutte le informazioni necessarie.

Abbigliamento consigliato

- **Primavera-autunno** per un giorno: tuta da ginnastica, scarpe da ginnastica o scarponcini da trekking, giacca a vento idrorepellente, cappello uno zainetto, guanti da lavoro (per i laboratori), un ricambio completo, medicinali personali, igiene personale (carta igienica, salviette multiuso), sacco per la spazzatura;
- **Inverno** per un giorno: pantaloni invernali o tuta pesante, scarponcini da trekking occhiali da sole, giacca a vento idrorepellente, pile, zaino, ricambio completo, cappello invernale, torcia, medicinali personali, igiene personale (carta igienica, salviette multiuso), sacco per la spazzatura; per le attività di più giorni l'abbigliamento va raddoppiato. Anamnesi, prima di partecipare, bisogna informare gli istruttori di eventuali problemi fisici, alimentari o psichici.

Norcia (PG), lì 25/09/2012