

# Progetto Educativo di Animazione YOUNG e CREW

## Bambini dai 06 ai 14 anni

Dal 11 Giugno al 03 Agosto e dal 20 Agosto al 07 Settembre dalle 07:30 alle 18:00

*La salute non è solo fisica, ma è il benessere inteso nelle aree fisica, psichica e sociale*



Centro ESTIVO UISP 2018:

Gli obiettivi generali del progetto "EDUCARE AL BENESSERE" sono pienamente coerenti con l'orientamento educativo del Centro Estivo;

- Aumentare la pratica motoria e sportiva con una attenzione alle attitudini, alle preferenze e alle capacità individuali dei ragazzi
- La promozione del pieno sviluppo della personalità
- Fornire strumenti e supporti pratici allo svolgimento di una attività fisica a basso contenuto tecnico
- Progetto di educazione alimentare - Conoscenza dei cinque colori della salute

La salute non è solo fisica, ma è il benessere nelle aree fisica, psichica e sociale per questo il Centro estivo UISP 2018 cercherà di fornire strumenti teorici e pratici sui corretti stili di vita, con l'obiettivo di rendere tali strumenti fruibili per gli anni successivi. Attraverso un percorso intrecciato tra gioco sport e laboratori dedicati al tema del

benessere, proponiamo ai nostri ragazzi l'importanza del sano stile di vita. Con l'aiuto del gioco sport e i laboratori settimanali, i bambini saranno trasportati in un mondo antico, dove i giochi e il benessere fisico andava di pari passo con le buone abitudini alimentari. I giochi dei bambini hanno una straordinaria bellezza: sono qualcosa che sembra restare fuori dal tempo e si somigliano straordinariamente a distanza di millenni, proveremo a riscoprire i giochi sportivi degli antichi greci e paragonarli ai nostri.

Inoltre le attività laboratoriali verteranno sull'acquisizione dei cinque colori della salute, introducendo il tema dell'alimentazione per il benessere fisico.

Tutte le attività incoraggeranno i bambini nella scelta autonoma di frutta o verdura, in modo da sviluppare la fantasia sperimentando un universo di gusto e proponendo laboratori di attività con i 5 colori della salute (rosso, giallo/arancione, verde, bianco, blu/viola) saranno i protagonisti di questo percorso.

**Rosso** di fragole, anguria, ciliegie e pomodori, ad esempio, si "traduce" in un'elevata quantità di vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro e rafforza il sistema immunitario.

**Arancioni/gialli**, invece, sono ricchi di betacarotene (precursore della vitamina A), un potente antiossidante che protegge la vista e la bellezza della pelle.

**Verdi**, soprattutto quelli a foglia (bietole, broccoli, spinaci, indivia, rughetta, lattuga) contengono magnesio e acido folico, che combattono stanchezza e affaticamento.

**Blu/viola** delle prugne, dell'uva e dei frutti di bosco, regala al corpo vitamina A, vitamina C e potassio, importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso;

**Bianchi** (mele, pere, cipolle, aglio, cavolfiori) troviamo, infine, buone dosi di fibre e potassio. Seguire così un'alimentazione ricca di colori e variare spesso, insomma, significa assicurare all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Imparare a riconoscere i prodotti ortofrutticoli, comprenderne il valore nutrizionale e la stagionalità diventa allora di

fondamentale importanza per uno stile di vita sano. (Linee guida del progetto "Crescere a Colori <sup>1</sup>")

Il centro Estivo UISP Melozzo 2018 propone per i ragazzi dai 10 ai 14 anni di frequentare il centro estivo, anche con ingressi giornalieri, introducendo una tariffa giornaliera solo per questa fascia di età.

In maniera più autonoma quindi i ragazzi e le famiglie potranno venire al centro estivo per partecipare alle attività sportive proposte e scegliere in tutta autonomia di partecipare anche solo alle uscite programmate del mercoledì.

Tutti i **MERCOLEDÌ GITA** dalle 08:30 alle 17:30 (Mirabilandia- Atlantica -Oasi -Lido di Savio -Premilcuore- Parco avventura)

Giornaliero Senza pasto	Dalle 07:30 alle 13:00 escluso il mercoledì	13€ al giorno
Giornaliero con pasto o gita del mercoledì	Dalle 07:30 alle 17:30	20€ al giorno <sup>2</sup>

Per costi ingresso Settimanale vedere volantino Centro estivo 2018

#### Strumenti

- Gruppo autonomo nei tempi e negli spostamenti
- Attività co-costruita "Progetto Benessere per tutta la vita "
- Supporti pratici allo svolgimento di una attività fisica a basso contenuto tecnico (adatta a tutti ed a tutte le fasce di età)

#### Attività

- ACQUATICITA' -GIOCOSPORT (per tutti)
- Propedeutica teatrale (dai 11 ai 14anni)
- Educazione Alimentare (dai 06 ai 10 anni)

<sup>1</sup> Gabriele Gregori – proposte di attività nelle scuole primarie di Forlì

<sup>2</sup> La quota non comprende il biglietto di ingresso ai parchi a tema