

## PROPOSTA DIDATTICA

Il Centro Rafting e Attività Outdoor Vivere l'Aniene ha sede a **Subiaco** (Roma), sulle sponde del **fiume Aniene**, immerso nelle bellezze naturalistiche del **Parco dei Monti Simbruini** e a poca distanza dai meravigliosi monasteri benedettini, culla del monachesimo e della stampa in Italia.

**Vivere l'Aniene**, polo di formazione **Rescue Project**, fa parte del **Safety Network**, la rete nazionale per l'informazione, la sicurezza e la sensibilizzazione all'ambiente fluviale e alluvionale. Il marchio **Safety Network** nasce per offrire al consumatore gli strumenti per comprendere quali sono gli standard di sicurezza osservare per praticare attività fluviali.

In questo magnifico contesto Vivere l'Aniene opera da oltre dieci anni nel settore outdoor attraverso attività e sport volti alla promozione del turismo sostenibile a Roma e nel Lazio.

La proposta di Vivere l'Aniene si compone di attività come soft-rafting, arrampicata, escursionismo e orienteering, soft survival e laboratori finalizzati all'outdoor training, cioè ad una formazione esperienziale a stretto contatto con la natura specifica per le scuole.

Grazie all'esperienza delle nostre guide bambini e ragazzi saranno coinvolti in attività nuove e aggreganti volte a migliorare lo spirito del gruppo, ad arricchirne la motivazione e a potenziare le relazioni interpersonali.

## OBIETTIVI

- Scoprire e analizzare, mediante il contatto diretto, le bellezze naturalistiche della provincia di Roma.
- Individuare dal punto di vista scientifico e naturalistico le problematiche ambientali, ed educare bambini e ragazzi alla tutela del territorio.
- Conoscere la flora e la fauna dei Simbruini, le forme di inquinamento, gli interventi e le interazioni tra uomo e ambiente nel tempo.
- Stimolare la capacità di collaborazione, socializzazione e cooperazione mediante l'attività sportiva.

## **SOFT-RAFTING**

L'attività di soft-rafting viene condotta nelle acque del fiume Aniene da esperte guide fluviali mediante l'utilizzo di comodi gommoni che consentono la discesa in massima sicurezza e la partecipazione attiva e coesa dei componenti dell'equipaggio, i quali, sollecitati dal nuovo ambiente ricco di stimoli sensoriali, saranno impegnati in un vero e proprio lavoro di squadra.

Attraverso semplici comandi impartiti dalle guide, i ragazzi apprenderanno la tecnica base della pagaiata, miglioreranno il rapporto con l'acqua e acquisiranno coordinazione e sincronia nei movimenti.

Nel corso della discesa rafting verranno stimolati la capacità di osservazione e l'interesse nella tutela della flora e della fauna del Parco dei Simbruini, analizzando gli aspetti ecologici con riferimento alle alterazioni dell'ambiente create dalla presenza dell'uomo nel corso dei secoli. La discesa offre inoltre spunti di interesse e di conoscenza di monumenti antichi visti da una nuova prospettiva.

### **Modalità e prezzi**

L'attività viene svolta tutto l'anno anche in caso di maltempo.

Il percorso si snoda per 5 km sulle acque del fiume Aniene a Subiaco, la durata dell'attività è di circa 2 ore. È consigliato l'abbigliamento sportivo, k-way, scarpe e pantaloni per eventuale cambio in caso di pioggia.

La quota di partecipazione è di € 15,00 a persona.

Sono previste 2 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola primaria), 1 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola secondaria).



## **ORIENTEERING**

L'orienteering (il terzo sport più diffuso in Italia nei Giochi Sportivi Studenteschi) è un'attività multidisciplinare che ha l'obiettivo di insegnare ai ragazzi ad orientarsi in sicurezza in luoghi che non si conoscono per mezzo di una mappa topografica a colori e bussola.

Ci si muove in ambiente naturale o centri storici, sviluppando sicurezza nelle proprie scelte e sperimentando con divertimento le nozioni scientifiche alla base della disciplina.

Le attività vengono svolte in aree circoscritte come il centro storico di Subiaco, presso il parco fluviale adiacente alla sede Vivere L'Aniene o a Monte Livata, una splendida faggeta a 15 km da Subiaco.

### **Modalità e prezzi**

È consigliato un abbigliamento sportivo, scarpe e pantaloni comodi. La quota di partecipazione per l'attività al centro storico di Subiaco è di € 6,00 a persona per mezza giornata, € 10,00 a persona per l'intera giornata. A Monte Livata è di € 8,00 a persona per mezza giornata, € 12,00 a persona per l'intera giornata.

È previsto un istruttore ogni 20 studenti, 2 istruttori in caso di presenza di diversamente abili.



La quota non comprende pranzo, merende e quanto altro non strettamente correlato all'attività. È prevista una gratuità ogni 25 paganti.

## **SOFT-SURVIVAL**

Attività emozionante, in un'ambientazione naturale e suggestiva che sviluppa un forte legame con la Natura e di interazione tra il gruppo. Il giusto modo per scoprire anche noi stessi e la voglia di mettersi in gioco. I ragazzi saranno coinvolti nell'affrontare le prove preparate per loro come: accamparsi, accendere il fuoco, trovare acqua e seguire indizi. Portati fuori dalla realtà sociale di

confort tecnologico, bambini e ragazzi sono portati a sviluppare nuovi canali di comunicazione e nuovi schemi di interazione.

### Modalità e prezzi

È consigliato un abbigliamento sportivo, scarpe e pantaloni comodi. La quota di partecipazione è di € 10,00 a persona per l'attività di mezza giornata, € 12,00 a persona per l'attività di intera giornata. Sono previste 2 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola primaria), 1 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola secondaria).

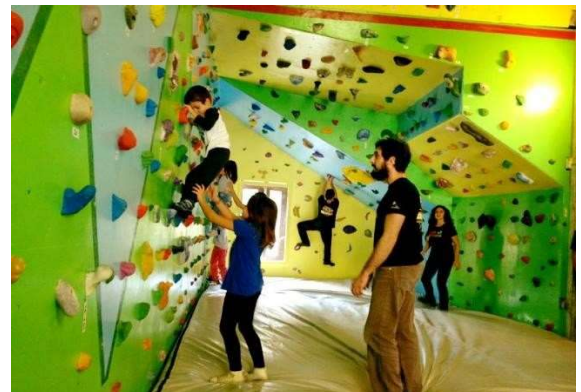


### ARRAMPICATA INDOOR

Fra le attività per bambini e ragazzi questo sport ha conquistato negli ultimi anni una sempre maggiore importanza. L'arrampicata, infatti, oltre a rinforzare le capacità motorie, agisce positivamente anche su percezione, concentrazione e senso di responsabilità verso se stessi e gli altri. Le lezioni di arrampicata per bambini e ragazzi vengono svolte in completa sicurezza all'interno della nostra sede, in una apposita sala boulder e nella parete artificiale esterna alla struttura.

### Modalità e prezzi

La durata dell'attività è di circa 1.30 ore. È consigliato un abbigliamento sportivo, scarpe e pantaloni comodi. La quota di partecipazione è di € 5,00 a persona. Sono previste 2 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola primaria), 1 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola secondaria).



**NEW**

## EMOZIONI DELLA NATURA

Conosciamo ancora le sensazioni che può regalarci la natura? Grazie a questa attività i ragazzi potranno avere un contatto con tutti i 5 sensi con la natura senza sottovalutare la fiducia reciproca con i propri compagni. Piedi scalzi, tatto e olfatto ci permetteranno di scoprire un nuovo mondo! Emozioni e sensazioni, contatto con la natura, sviluppo dei sensi e della motricità, rispetto ed educazione ambientale, scoperta ed esperienza sono gli obiettivi.

Le attività vengono svolte presso il parco fluviale adiacente alla sede Vivere L'Aniene o a Monte Livata, una splendida faggeta a 15 km da Subiaco.

### Modalità e prezzi

Attività rivolta alla scuola primaria e secondaria (I e II grado). La durata è di circa 2 ore. È consigliato un abbigliamento sportivo, scarpe e pantaloni comodi. La quota di partecipazione per l'attività è € 6,00 a persona.

Sono previste 2 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola primaria), 1 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola secondaria).



**NEW**

## ESCURSIONE IN CIASPOLE

L'escursionismo invernale è un'attività all'aria aperta che ha l'obiettivo di sensibilizzare i ragazzi alla Natura e alla montagna, attraverso sport e divertimento, educazione ambientale, scoperta delle tecniche di escursionismo con ciaspole (racchette da neve). Ci si muove in ambiente innevato, su percorsi battuti, in totale sicurezza, sperimentando la corretta camminata con le ciaspole, ricevendo nozioni naturalistiche dalle guide ambientali.

L'escursione si svolge con i giusti tempi da poter coinvolgere tutti i ragazzi e osservare l'ambiente intorno a noi.

Le attività vengono svolte nel Parco dei Monti Simbruini, a Monte Livata, una splendida faggeta a 15 km da Subiaco. Esse possono essere svolte in mezza giornata o intera.

### Modalità e prezzi

La durata dell'attività è di 3-5 ore, modulabile secondo le proprie esigenze e orari.

È consigliato un abbigliamento sportivo invernale, scarpe da trekking o scarpe impermeabili (si consiglia di portare scarpe e calzini di ricambio). La quota di partecipazione è di € 15,00 a persona incluso di noleggio ciaspole, € 10,00 senza noleggio.

È previsto una guida ogni 15 studenti.

Per gli accompagnatori è prevista la gratuità (se occorre il noleggio ciaspole la quota è di 5€).



**NEW**

### CORPO E MENTE

Un'attività mirata allo sviluppo delle abilità del corpo e della mente, per scoprire il mondo uomo-natura ed il piacere di trascorrere del tempo all'aria aperta. Verrà stimolato l'equilibrio, l'istinto, la coordinazione e il ragionamento, favorendo consapevolezza e tante altre competenze utili alla formazione dei ragazzi.

Le attività vengono svolte a Monte Livata, una splendida faggeta a 15 km da Subiaco.

### Modalità e prezzi:

Attività rivolta alle scuole secondarie (I e II grado). La durata è di circa 2.30 ore. È consigliato un abbigliamento sportivo, scarpe e pantaloni comodi. La quota di partecipazione per l'attività è € 9,00 a persona. E' prevista 1 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti.



**NEW** - **LABORATORIO “Safety Network”**: il centro Vivere l'Aniene è parte della rete, denominata Safety Network, in collaborazione con Rescue Project – Scuola Nazionale di salvamento alluvionale e fluviale. Prima e durante la discesa rafting e la pratica dei vari sport acquatici le guide di Vivere l'Aniene insegnano ad alunni, studenti e insegnanti i comportamenti corretti da tenere nel fiume e in caso di alluvione. Imparando a distinguere i pericoli in acqua e cosa fare in caso di caduta, a fine giornata viene consegnato un certificato che attesta la partecipazione al progetto Safety Network, “sicurezza in acqua”.

**Modalità e prezzi:** l'attività viene svolta da marzo a novembre. La durata varia da 1.30 ore alle 3 ore. È consigliato l'abbigliamento sportivo, scarpe e pantaloni comodi. La quota di partecipazione è di € 3,00 a persona. Sono previste 2 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola primaria), 1 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola secondaria).

- **LABORATORIO “Il Mondo in una goccia d'acqua”**: gli studenti valuteranno lo stato di salute delle acque attraverso delle tecniche di rilevamento in ambiente fluviale, come l'identificazione di vegetali e animali che saranno poi esaminati con schede di calcolo.

**Modalità e prezzi:** l'attività viene svolta da marzo a novembre. La durata varia da 1.30 ore alle 3 ore. È consigliato l'abbigliamento sportivo, scarpe e pantaloni comodi. La quota di partecipazione è di €5,00 a persona. Sono previste 2 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola primaria), 1 gratuità per gli accompagnatori ogni 15 paganti (scuola secondaria).

**Le attività possono essere svolte in uno o più giorni. Inoltre ogni attività si può associare alla visita guidata dei monasteri di Santa Scolastica e San Benedetto, culla del monachesimo benedettino e della stampa in Italia.**

#### **Informazioni e prenotazioni**

Cell. 320 9681006

[www.viverelaniene.com](http://www.viverelaniene.com) - [viverelaniene@gmail.com](mailto:viverelaniene@gmail.com)