



### **Premessa**

“Casa tua” accoglie minori con situazioni di disagio personale o familiare e ha come obiettivo accogliere il minore impostando un lavoro specifico sull’individuo affinché si possa sentire indipendente ed accettato nella vita sociale.

### **Destinatari**

Piccolo o grande gruppo a seconda dell’età e dell’attività da svolgere.

### **Contesto**

Le attività di **gioco** possono essere praticate nell’area della Palestra situata all’interno della struttura, nel periodo estivo verranno svolte su campetti all’aperto, destinati ad attività sportive come BASKET, CALCETTO, PALLAVOLO e altro.

### **Obiettivi generali**

- Aiutare il minore ad avere fiducia nelle proprie capacità (individuandole) stimolandolo a migliorare oppure a raggiungere degli obiettivi.
- Incoraggiare di fronte ad una difficoltà, aiutandolo a gestire le proprie incapacità, attraverso il dialogo.
- Motivare e stimolare la concentrazione per migliorare l’attività intrapresa.
- Gratificare quando realizza l’obiettivo precluso.
- Aiutare a scaricare le tensioni attraverso attività di movimento.
- Rafforzare il senso di responsabilità dandogli dei compiti.

### **Metodi e strumenti**

All’ interno della Struttura “Casa Tua” verranno svolte le seguenti attività:

- **Stretching:** è un lavoro esclusivamente di allungamento delle zone muscolari dove si manifestano dolori o affaticamenti.
- **Ginnastica posturale:** è un tipo di ginnastica che, in particolare, aiuta ad alleviare i dolori alla schiena dovuti a posture errate mantenute durante la giornata e aiuta, nello stesso tempo, a prevenire dolori a spalle e gambe.
- **Step:** sono vari esercizi dinamici di salita e discesa da una pedana seguendo un ritmo costante scandito dalla musica. Migliora l’apparato cardiovascolare e agisce sulla forma fisica migliorando la tonicità muscolare. Inoltre, essendo un’attività di fitness musicale, è molto piacevole e divertente.