Attività formativa rivolta ai non vedenti e/o ipovedenti

Titolo del corso:	**1 – Operatore dei servizi di informazione, accoglienza e promozione turistica (EQF 3)**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Conseguimento del profilo di qualificazione "Operatore dei servizi di informazione, accoglienza e promozione turistica" EQF 3.
Argomenti trattati:	Organizzazione aziendale; tecniche di relazione; procedure e strumenti di gestione e prenotazione di pacchetti e servizi turistici; principi di MKTG turistico; elementi di geografia turistica; applicazioni software per la gestione ed elaborazione di dati; elementi di storia del territorio; key competence: competenza multilinguistica (lingua inglese), competenza nella lingua madre (tecniche di comunicazione).
N° ALLIEVI **15**	**ORE** **800**

Titolo del corso:	**2 – Raccolta, selezione e catalogazione delle informazioni turistiche (EQF 3)**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Conseguimento della certificazione di competenza "Raccolta, selezione e catalogazione delle informazioni turistiche" (EQF 3).
Argomenti trattati:	Elementi di geografia turistica; funzionamento dei servizi internet: navigazione, ricerca informazioni sui principali motori di ricerca, posta elettronica; principali sistemi operativi ed applicazioni software per la gestione ed elaborazione di dati; modalità di archiviazione e classificazione manuale/digitale delle informazioni; elementi di storia del territorio; key competence: competenza multilinguistica (lingua inglese) e competenza nella lingua madre (tecniche di comunicazione).
N° ALLIEVI **15**	**ORE** **200**

Titolo del corso:	**3 – Braille per disabili della vista – I livello**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Trasmettere la conoscenza della letto-scrittura braille (lettere dell'alfabeto, segni d'interpunzione e numeri) a non vedenti e/o ipovedenti al fine di favorirne la loro integrazione ed autonomia.
Argomenti trattati:	Presentazione: le metodologie di letto-scrittura per ciechi antecedenti al metodo braille. Gli strumenti per la scrittura braille ed il loro uso: tavoletta e punteruolo. L'alfabeto braille dalla "A" alla "I". Seconda serie dell'alfabeto braille: dalla "K" alla "S". Terza serie dell'alfabeto braille: dalla "T" alla "Z". Le vocali accentate. La punteggiatura, i numeri ed i simboli matematici. Tecniche di lettura braille. Cenni sugli ausili didattici.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**4 – Braille per disabili della vista – II livello**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Perfezionare la conoscenza della letto-scrittura braille anche attraverso l'uso della dattilo-braille e degli altri ausili didattici, favorendo la crescita personale e l'integrazione sociale di non vedenti e ipovedenti.
Argomenti trattati:	Tecniche di scrittura e lettura braille. La dattilo-braille: funzionamento ed utilizzo. Il funzionamento e l'uso degli ausili didattici.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**5 – Lingua Inglese liv. beginner**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Trasmettere ai disabili della vista gli elementi base della lingua inglese funzionali al poter dare e chiedere informazioni nonché svolgere semplici conversazioni.
Argomenti trattati:	Pronomi personali soggetto; to be e to have; aggettivi possessivi; forma affermativa, negativa e interrogativa; present simple verbi regolari; avverbi e pronomi interrogativi; il sostantivo e le sue forme plurali; articoli determinativi e indeterminativi; avverbi di frequenza; present continuous; preposizioni di tempo e luogo; verbi modali; usi di can/could, some/any; comparativi e superlativi relativi; past simple.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **60**

Titolo del corso:	**6 – Lingua Inglese liv. intermediate**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Trasmettere ai disabili della vista conoscenze e competenze in lingua inglese di livello intermedio affinché possano comprendere e dare informazioni su avvenimenti quotidiani sul posto di lavoro, a scuola e durante il tempo libero.
Argomenti trattati:	Review of simple present; simple past; future tenses; present and past continuous; present perfect; present perfect continuous; passive; obligation and permission; verbs + -ing/ verbs + -to; verb + preposition; adjective + preposition; preposition + noun; articles; phrasal verbs; conditionals and if clauses; relative clauses; countable and uncountable nouns; compound nouns; comparatives, conjunctions and prepositions; indirect questions; reported speech.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **60**

I.E.R.F.O.P. - ETS
Via Platone 3/3a (ex 1/3) - 09134, Cagliari
tel. 070.529981 | fax 070.554275
ierfop@ierfop.org | www.ierfop.org

Titolo del corso:	**7 – Lingua spagnola liv. I**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Trasmettere ai disabili della vista gli elementi base della lingua spagnola funzionali al poter dare e chiedere informazioni e svolgere semplici conversazioni.
Argomenti trattati:	Presente indicativo dei verbi regolari, uso del tú/usted, genere e numero dei sostantivi e degli aggettivi, gli articoli; hay/está/están; i possessivi; verbo irregolare ir (andare); i comparativi; necesitar, querer, preferir, en e a con i verbi di movimento. Lessico: nomi e aggettivi riferiti a nazioni e nazionalità; numeri cardinali; la classe e la casa; persone, famiglia, indumenti, colori, ecc. Funzioni comunicative: saluti e presentazioni, svolgere semplici conversazioni.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **60**

Titolo del corso:	**8 – Lingua spagnola liv. II**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Trasmettere ai disabili della vista conoscenze e competenze in lingua spagnola di livello intermedio affinché possano comprendere e dare informazioni su avvenimenti quotidiani sul posto di lavoro, a scuola e durante il tempo libero.
Argomenti trattati:	Approfondimento dei tempi del passato, del futuro e del condizionale; l'imperativo; por / para, verbi con preposizione; usi contrastivi dei verbi ser / estar; la costruzione passiva; il congiuntivo. Preposizioni relative e oggettive, espressione della volontà, ipotesi, probabilità, supposizione, causa, conseguenza, tempo, finalità, modo, concessione e condizione. Le perifrasi verbali più frequenti, lettura e produzione di testi; discussione su argomenti di attualità.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **60**

Titolo del corso:	**9 – Informatica per disabili della vista – I livello**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far acquisire a non vedenti e/o ipovedenti le competenze di base nell'uso del computer, tenendo conto delle specifiche caratteristiche dei singoli allievi nel percorso didattico.
Argomenti trattati:	Uso degli ausili informatici; computer e dispositivi; desktop, icone e impostazioni; testi e stampe; gestione di file; reti; sicurezza e benessere; concetti di navigazione in rete; navigazione sul web; concetti di comunicazione; uso della posta elettronica; utilizzo dell'applicazione di videoscrittura (creazione di un documento, formattazione, oggetti, stampa unione, preparazione della stampa).

N° ALLIEVI **10**	**ORE** **50**

Titolo del corso:	**10 – Informatica per disabili della vista – II livello**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far acquisire conoscenze e competenze necessarie all'allievo disabile della vista per ottenere la Nuova ICDL full standard, certificato noto nel nostro paese come la "patente europea del computer".
Argomenti trattati:	Excel: gestione celle e fogli di lavoro; formule e funzioni; formattazione; grafici; preparazione della stampa. Internet: concetti di sicurezza; malware; sicurezza in rete; controllo di accesso; uso sicuro del web; comunicazioni; gestione sicura dei dati. Power point: utilizzo dell'applicazione; sviluppare una presentazione; testi; grafici; oggetti grafici; preparazione alla presentazione. I concetti di collaborazione; collaborazione online; strumenti di collaborazione online.

N° ALLIEVI **10**	**ORE** **50**

Titolo del corso:	**11 – Ausili informatici per disabili della vista liv. I**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far acquisire ai disabili della vista la conoscenza degli ausili informatici e la padronanza nel loro utilizzo ai fini del lavoro, dell'informazione, comunicazione e del tempo libero per raggiungere maggiore autonomia personale e sociale.
Argomenti trattati:	Presentazione degli ausili informatici e loro funzionalità; uso della sintesi vocale; panoramica sulle nuove tecnologie hardware/software per ciechi ed ipovedenti; risorse gratuite disponibili in rete.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **20**

Titolo del corso:	**12 – Ausili informatici per disabili della vista liv. II**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fornire ai disabili della vista le competenze avanzate per saper utilizzare l'informatica in contesti specifici legati alla disabilità visiva e fare in modo che sfruttino al meglio gli ausili informatici per disabili visivi.
Argomenti trattati:	L'informatica e la disabilità visiva; approfondimento sull'utilizzo dei principali ausili informatici per disabili della vista; esercitazioni pratiche.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **30**

I.E.R.F.O.P. - ETS
Via Platone 3/3a (ex 1/3) - 09134, Cagliari
tel. 070.529981 | fax 070.554275
ierfop@ierfop.org | www.ierfop.org

Titolo del corso:	**13 – Dispositivi mobili per non vedenti e ipovedenti**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Imparare ad utilizzare in maniera autonoma i principali device di ultima generazione (smartphone e tablet) per accedere alle possibilità offerte dalle nuove tecnologie.
Argomenti trattati:	Introduzione alle nuove tecnologie e inquadramento generale sulle opportunità in termini di accessibilità; l'utilizzo concreto dei dispositivi e delle principali applicazioni; gli strumenti per i diversi ambiti di utilizzo: gestione account, sicurezza, rete internet, telefono e gestione contatti, messaggistica istantanea, posta elettronica, social media.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **30**

Titolo del corso:	**14 – Smart-home per le persone con disabilità visiva**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far conoscere alle persone con disabilità visiva le potenzialità dei sistemi di domotica nel raggiungimento dell'autonomia nella gestione della vita domestica quotidiana.
Argomenti trattati:	La domotica e la disabilità visiva; le funzionalità applicate alla sicurezza; le funzionalità applicate alla gestione degli elettrodomestici e delle utenze; l'assistenza a distanza; i comandi tattili e quelli vocali; assistenza da remoto.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **20**

Titolo del corso:	**15 – Orientamento spaziale e capacità di problem solving**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fornire indicazioni all'allievo non vedente ed ipovedente circa le tecniche e gli strumenti individuali per acquisire consapevolezza dello spazio circostante e favorire lo sviluppo delle capacità decisionali.
Argomenti trattati:	Esercitazione sensoriale individuale, orientamento e punti di riferimento, la mobilità spaziale e l'approccio personale alla realtà circostante; individuazione delle strategie per migliorare le prestazioni di autonomia, consigli per ottimizzare le risorse sensoriali.

N° ALLIEVI **390***	**ORE** **20**

*sono previste 390 edizioni individuali di 20 ore ciascuna per singolo allievo

Titolo del corso:	**16 – Orientamento e mobilità**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fornire indicazioni tecniche a persone non vedenti o ipovedenti per far acquisire loro indipendenza e autonomia, affinché siano in grado di muoversi in sicurezza in ambienti noti o sconosciuti.
Argomenti trattati:	Tecniche di protezione e sicurezza, esercitazione sensoriale, orientamento e punti di riferimento, scelta ed individuazione, la mobilità e l'utilizzo dei necessari ausili; le tecniche per gestire l'accompagnatore; indicazioni e tecniche sull'uso degli ausili, suggerimenti per migliorare le prestazioni di autonomia, consigli per ottimizzare le risorse sensoriali.

N° ALLIEVI **265***	**ORE** **40**

*sono previste 265 edizioni individuali di 40 ore ciascuna per singolo allievo

Titolo del corso:	**17 – Aggiornamento OM/AP**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fornire agli allievi che hanno già frequentato il corso di "Orientamento e Mobilità" un riepilogo di tecniche di OM/AP acquisite e aggiornare le conoscenze sugli strumenti e le funzionalità.
Argomenti trattati:	Verifica del livello di OM/AP raggiunto; tecniche e strumenti di OM/AP; ripasso

N° ALLIEVI **365***	**ORE** **10**

*sono previste 365 edizioni individuali di 10 ore ciascuna per singolo allievo

Titolo del corso:	**18 – Autonomia personale**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Migliorare le prestazioni nella gestione indipendente delle attività quotidiane, al fine di collaborare attivamente e responsabilmente nella conduzione della propria vita. Le attività formative verranno realizzate a domicilio del partecipante.
Argomenti trattati:	Programma individualizzato in base alle singole esigenze. Cura della persona e degli indumenti, vestirsi, piegare, spazzolare, lavare a mano o in lavatrice, stirare, comportamento a tavola, utilizzo delle posate, tagliare, spalmare, versare, servire, dosare, pesare, pelare, condire, affettare cucinare, lavare i piatti, usare gli elettrodomestici, radersi, truccarsi, riconoscimento monete e banconote, ecc..

N° ALLIEVI **255***	**ORE** **20**

*sono previste 255 edizioni individuali di 20 ore ciascuna per singolo allievo

Titolo del corso:	**19 – Make-up – corso base per disabili della vista**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Consentire alle persone con disabilità visiva di conoscere il proprio volto per correggerne le irregolarità attraverso il trucco; conoscere i colori più adatti al proprio viso; conoscere il trucco adatto ad ogni occasione; curare se stessi per accrescere l'autostima.
Argomenti trattati:	Descrizione della funzione barriera; spiegazione preparazione tessuto a ricevere il make up e come eliminarlo; concetti di armocromia; assegnazione colori trucco in base alla pelle della persona; tecniche applicazione fondotinta, correttore, fard, rossetto, ombretto; preparazione trucco giorno e sera.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **20**

Titolo del corso:	**20 – Hair dresser: corso base di acconciatura per disabili della vista**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Conoscere i propri capelli e gli strumenti necessari per svolgere autonomamente le operazione necessarie a realizzare acconciature in base alla lunghezza ed alle occasioni, curando sé stessi e guadagnando autostima ed autonomia.
Argomenti trattati:	I capelli e la loro cura; i diversi prodotti per l'igiene e la cura dei capelli. Il funzionamento e l'uso dei diversi strumenti e la loro funzione. Accorgimenti per la sicurezza nell'uso degli strumenti. Le acconciature in base alla lunghezza ed alle occasioni. Esercitazioni: prove di acconciatura.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **30**

Titolo del corso:	**21 – Sentire con le mani: elementi di tecniche di massaggio**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre alle tecniche del massaggio le persone con disabilità visive per fare in modo che acquisiscano la tecnica e riescano a visualizzare mentalmente la mappa del corpo umano e a riconoscerla.
Argomenti trattati:	Elementi di anatomia del corpo umano, l'apparato muscolo scheletrico, il sistema muscolare e nervoso, le diverse tecniche di massaggio e la loro origine. Approfondimento sulle tecniche di massaggio e le loro funzioni; la manualità. Esercitazioni pratiche.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**22 – Laboratorio di Yoga per disabili della vista**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far conoscere agli allievi disabili della vista l'importanza di uno stile di vita sano e armonioso, attraverso l'introduzione alla conoscenza dell'antica pratica dello yoga, la sua filosofia e il suo significato nella vita quotidiana.
Argomenti trattati:	Mente, corpo e respiro; il significato dello yoga; l'importanza della pratica ed i suoi benefici; gli asana: cosa sono e quali sono gli effetti, l'importanza della respirazione; cos'è la meditazione; esercitazioni.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **30**

Titolo del corso:	**23 – Avviamento allo sport (per non vedenti e ipovedenti)**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Educare gli allievi disabili della vista a sani stili di vita, introducendoli alla pratica dell'attività fisica quale strumento principale per il raggiungimento di una maggiore consapevolezza del proprio corpo verso una maggiore indipendenza.
Argomenti trattati:	Elementi di anatomia e fisiologia; la pratica sportiva e la sua importanza per la salute; i diversi tipi di sport praticati da persone disabili della vista; prove di sport ed esercizi fisici.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **20**

Titolo del corso:	**24 – Feel the wave - corso di surf**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Consentire alle persone disabili della vista di sperimentare l'integrazione mente/corpo allenando il fisico alla coordinazione ed equilibrio; incrementare la capacità di autocontrollo; aumentare autonomia, coraggio e autostima.
Argomenti trattati:	Introduzione teorica al surf; tecniche di riscaldamento muscolare e mobilità articolare (fuori dall'acqua); apprendimento tecniche per sollevarsi sulla tavola (pop up), simulazione del movimento, messa in pratica in acqua delle tecniche apprese a secco, imparare ad alzarsi sull'onda e condurre la tavola seguendo la parete della stessa.
N° ALLIEVI **5**	**ORE** **10**

Titolo del corso:	**25 – Feel the wave - corso di nuoto**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Consentire alle persone disabili della vista di sperimentare e/o migliorare le proprie capacità di nuoto, allenando il fisico alla coordinazione, incrementando l'autonomia, coraggio e autostima.
Argomenti trattati:	Tecniche di riscaldamento muscolare e mobilità articolare (fuori dall'acqua); apprendimento tecniche di nuoto nei diversi stili in simulazione; elementi di orientamento per la sicurezza; esercitazioni in acqua in ambiente protetto.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **20**

Titolo del corso:	**26 – Laboratorio di pesca sportiva**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Offrire alle persone disabili della vista gli elementi di base per svolgere l'attività di pesca sportiva attraverso la conoscenza degli strumenti e le loro funzionalità, nel rispetto dell'ambiente.
Argomenti trattati:	Elementi di ecologia: il rispetto e la salvaguardia dell'ambiente; elementi di meteorologia; conoscenza degli spot di pesca; strumenti per la pesca: nodi, accessori, lenze, ami ed esche; le esche ed il loro utilizzo; strumenti: canna da pesca e mulinello; esercitazioni.
N° ALLIEVI **5**	**ORE** **30**

Titolo del corso:	**27 – A passo di ballo**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre i non vedenti e gli ipovedenti al ballo, attraverso la sperimentazione del proprio corpo in movimento e della posizione nello spazio, seguendo la musica e il ritmo.
Argomenti trattati:	Introduzione al ballo, il corpo ed i movimenti base, diversi tipi di danza; le tecniche per l'apprendimento; l'espressione del corpo; esercitazioni individuali e di gruppo.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**28 – Superiamo gli ostacoli a cavallo**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Sollecitare la partecipazione attiva di tutto l'organismo, dal punto di vista neuro-motorio-sensoriale e affettivo-relazionale-cognitivo; favorire lo sviluppo di attitudini, migliorando la condizione generale e favorendo l'autonomia.
Argomenti trattati:	Introduzione all'Ippologia (esteriore conformazione dei cavalli, mascalcia, ferratura e segni principali di malessere dei cavalli); attrezzatura per la cura e pulizia del cavallo, bardature e loro manutenzione; modi di avvicinare un cavallo, governo alla mano e servizio di scuderia; equitazione: come montare in sella, lezioni da fermo, esercizi elementari di ginnastica a cavallo, movimenti al passo, breve passeggiata. Esercitazioni pratiche.
N° ALLIEVI **5**	**ORE** **10**

I.E.R.F.O.P. - ETS
Via Platone 3/3a (ex 1/3) - 09134, Cagliari
tel. 070.529981 | fax 070.554275
ierfop@ierfop.org | www.ierfop.org

Titolo del corso:	**29 – Laboratorio di teatro per disabili della vista e operatori***
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Realizzare un laboratorio teatrale rivolto a non vedenti, ipovedenti ed operatori dove, incoraggiando la consapevolezza degli spazi e l'espressività, si realizzi una reale collaborazione e integrazione degli allievi che concorrono, acquisendo tecniche di recitazione, alla preparazione di un esito scenico.
Argomenti trattati:	Breve storia del teatro; la sperimentazione scenica; studio del testo e della sceneggiatura; i personaggi e le loro caratterizzazioni; allestimento scenico; esercitazioni pratiche.

N° ALLIEVI **10**	**ORE** **70**

* Per la realizzazione del corso è necessaria la partecipazione di un gruppo classe misto composto da 20 allievi, di cui 10 operatori e 10 disabili della vista. Per facilitare la lettura in questa sezione è indicato solo il numero degli allievi con disabilità visiva.

Titolo del corso:	**30 – Laboratorio di espressione artistica – fare con le mani**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre i non vedenti e gli ipovedenti nel mondo dell'arte attraverso la sperimentazione e la manipolazione di materiali atti alla creazione di oggetti e manufatti artistici.
Argomenti trattati:	Introduzione alla storia dell'arte e della tecnica; i diversi tipi di materiali; tecniche e strumenti di manipolazione; l'espressione artistica dall'idea all'oggetto; attività laboratoriale.

N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**31 – Itinerari gastronomici tra natura e tradizione – Corso di cucina per non vedenti e ipovedenti**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre o riavvicinare i non vedenti e gli ipovedenti alle tradizioni del territorio attraverso un percorso multisensoriale che coinvolga il gusto, l'odorato ed il tatto.
Argomenti trattati:	Introduzione all'enogastronomia ed ai piatti tipici del territorio. Le ricette tradizionali e le basi per la preparazione. Tecniche e strumenti di lavoro, la scelta degli ingredienti. Riconoscere gli ingredienti e le preparazioni dall'odore, dalla consistenza e dal sapore. Laboratorio di cucina.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **70**

Titolo del corso:	**32 – Itinerari del gusto – Corso di assaggiatore dell'olio per non vedenti e ipovedenti**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre i non vedenti e gli ipovedenti alla professione di assaggiatore dell'olio in collaborazione con le associazioni del settore enogastronomico operanti nel territorio.
Argomenti trattati:	L'olio nel tempo e l'olivicoltura; sistemi di produzione tradizionali e conservazione; sistemi di produzione moderni e olio denocciolato da monocultivar; i principali difetti dell'olio; composizione, classificazione e legislazione; coltivazioni in Italia; l'olio in cucina, tecniche di cottura e abbinamento; olio al ristorante, carta degli oli, conservazione e servizio; olio e salute, esercitazioni.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

I.E.R.F.O.P. - ETS
Via Platone 3/3a (ex 1/3) - 09134, Cagliari
tel. 070.529981 | fax 070.554275
ierfop@ierfop.org | www.ierfop.org

Titolo del corso:	**33 – Itinerari del gusto – Corso di assaggiatore di vini per non vedenti e ipovedenti**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre i non vedenti e gli ipovedenti alla professione di assaggiatore del vino in collaborazione con associazioni del settore enogastronomico operanti nel territorio.
Argomenti trattati:	La figura del Sommelier; vitivinicoltura; la produzione del vino; tecnica della degustazione; vini spumanti; legislazione: etichetta; studio e analisi dei vitigni più importanti del nord; studio e analisi dei vitigni più importanti del centro; studio e analisi dei vitigni più importanti del sud; enogastronomia e tecnica dell'abbinamento; vino e salute; esercitazioni.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**34 – Itinerari del gusto – Corso di assaggiatore di formaggi per non vedenti e ipovedenti**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre i non vedenti e gli ipovedenti alla professione di assaggiatore del formaggio in collaborazione con associazioni del settore enogastronomico operanti nel territorio.
Argomenti trattati:	Metodica di assaggio dei formaggi; il latte: aspetti chimici e merceologici; microbiologia del latte; cenni di tecnologia casearia; formaggi a pasta molle – formaggi caprini; formaggi a pasta semidura e dura – formaggi pecorini; i formaggi a pasta filata; cultura e normativa casearia; utilizzazione e abbinamenti.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

I.E.R.F.O.P. - ETS
Via Platone 3/3a (ex 1/3) - 09134, Cagliari
tel. 070.529981 | fax 070.554275
ierfop@ierfop.org | www.ierfop.org

Titolo del corso:	**35 – Itinerari nella natura: faccio l'orto**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre i non vedenti e gli ipovedenti alla conoscenza di piante ed ortaggi, sperimentare le diverse tappe della coltivazione degli stessi: la preparazione del terreno, semina e piantumazione, cura, raccolta e consumo.
Argomenti trattati:	Elementi di botanica. Il terreno: nutrimento ecosostenibile e sinergia. Tipi di ortaggi, tempi di semina e piantumazione. La cura dell'orto: i parassiti e la lotta biologica. Raccolta, consumo e conservazione. Realizzazione di un ricettario.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **70**

Titolo del corso:	**36 – Scalando l'autonomia – CAMPUS**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Coinvolgere le persone con disabilità visiva in un'esperienza di crescita, sul piano fisico e mentale, favorendo la spinta a superare i limiti autoimposti, per rafforzare lo spirito cooperativo e la condivisione di gruppo.
Argomenti trattati:	Orientamento, mobilità e autonomia personale, esercitazioni di: trekking, arrampicata su roccia, attività escursionistiche e visite guidate, laboratori (di tessitura e/o cucina e/o orticultura) e tecniche ecocompatibili.
N° ALLIEVI **5**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**37 – Alla scoperta della mia terra: arte, storia, mare e montagna, incursioni, escursioni e/o trekking per disabili della vista e operatori***
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Coinvolgere le persone con disabilità visiva e gli operatori in un'esperienza di condivisione e inclusione, favorendo la spinta a superare pregiudizi e limiti autoimposti, attraverso il contatto con l'ambiente naturale.
Argomenti trattati:	Il rispetto della natura e le sue leggi; i diversi percorsi naturalistici: livelli e difficoltà; orientamento, mobilità e autonomia personale: differenze tra disabili della vista e persone "normodotate"; accorgimenti per la sicurezza ed il soccorso; potenziare l'uso dei sensi; prove e simulazioni di percorsi turistici; escursione e/o trekking di fine corso.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

* Per la realizzazione del corso è necessaria la partecipazione di un gruppo classe misto composto da 20 allievi, di cui 10 operatori e 10 persone con disabilità visiva. Per facilitare la lettura in questa sezione è indicato solo il numero degli allievi con disabilità visiva.

Titolo del corso:	**38 – Laboratorio di giornalismo radiofonico (podcast)**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Accompagnare gli allievi con disabilità visiva in un percorso formativo e laboratoriale per l'acquisizione di conoscenze, abilità, tecniche e strumenti per il giornalismo finalizzate alla produzione di un *podcast*.
Argomenti trattati:	Elementi di storia del giornalismo; la regola delle 5W; notizia e notiziabilità; linguaggio, stili e format; target; caratteristiche distintive dei diversi media (stampa, radio, TV, ecc.); internet e la rivoluzione dell'informazione; esercitazioni; realizzazione del podcast.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**39 – Una montagna di percezioni**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	L'obiettivo del progetto è contribuire al benessere delle persone con disabilità visiva, dando spazio alle sensazioni e alla condivisione, rispettando i ritmi naturali dove l'equilibrio tra umore, emozione e pensiero, rafforzano l'autostima.
Argomenti trattati:	Preparazione a trekking, arrampicata indoor e in falesia, torrentismo, speleologia, laboratori esperienziali in ambiente. Sensazioni, percezioni, emozioni e pensiero. La relazione tra emozione e pensiero. La natura e i suoi ritmi: il ciclo circadiano e la sua importanza. Esercitazioni ed attività indoor e in ambiente naturale.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **150**

Titolo del corso:	**40 – In cammino in ogni senso***
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Coinvolgere i partecipanti in un cammino che sia un'avventura alla pari, indipendentemente dalle limitazioni visive, per diffondere una cultura di solidarietà e uguaglianza dove i disabili visivi assurgono al ruolo di protagonisti.
Argomenti trattati:	Apprezzare semplici passeggiate per scoprire il benessere del cammino stesso, della natura e della condivisione. Scoperta del paesaggio e di eventuali punti di interesse. Condivisione della percezione del paesaggio da parte degli allievi con disabilità visive, indicazioni personali e specifiche sulle modalità più adeguate per accompagnare una persona che non vede e per conoscere insieme il territorio.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **16**

* Per la realizzazione del corso è necessaria la partecipazione di un gruppo classe misto composto da 20 allievi, di cui 10 operatori e 10 persone con disabilità visiva. Per facilitare la lettura in questa sezione è indicato solo il numero degli allievi con disabilità visiva.

Titolo del corso:	**41 – Avviamento al baseball per non vedenti e ipovedenti**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Coinvolgere i partecipanti in un percorso per il miglioramento delle capacità motorie e lo sviluppo della autonomia nella vita quotidiana attraverso la pratica del baseball per non vedenti e ipovedenti.
Argomenti trattati:	Coinvolgere i partecipanti in un percorso per il miglioramento delle capacità motorie e lo sviluppo della autonomia nella vita quotidiana attraverso la pratica del baseball per non vedenti e ipovedenti.
N° ALLIEVI **8**	**ORE** **20**

Titolo del corso:	**42 – Navigare e orientare: canoa/kayak per disabili della vista**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fornire ai partecipanti le competenze di base e avanzate per praticare la canoa in sicurezza, migliorando la loro autonomia e la fiducia in sé stessi.
Argomenti trattati:	Introduzione alla canoa e alla sicurezza; tecniche di base; orientamento e navigazione; esercizi di equilibrio e coordinazione; tecniche di salvataggio e auto-salvataggio; allenamento in gruppo e comunicazione; tecniche avanzate di pagaiata; orientamento in acque aperte; simulazioni e pratica avanzata; esercizi avanzati di navigazione e tecniche di gruppo; esame finale e certificazione.
N° ALLIEVI **5**	**ORE** **30**

Titolo del corso:	**43 – Calcio senza barriere**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fornire ai partecipanti le competenze di base e avanzate per praticare il gioco del calcio, sviluppando abilità motorie e favorendo l'inclusione sociale, aumentando l'autostima e il benessere psicofisico dei partecipanti.
Argomenti trattati:	Introduzione al calcio (regole del gioco calcio e disabilità visiva, presentazione dell'equipaggiamento specifico e utilizzo pratico); tecniche di base (controllo della palla e sensibilità alla palla sonora, tecniche di passaggio e dribbling; allenamento pratico); tattiche di gioco (posizionamento in campo e movimento dei giocatori, comunicazione di squadra con segnali vocali e acustici, simulazioni di partita); tecniche avanzate di gioco e strategie tattiche; feedback finale.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **30**

Titolo del corso:	**44 – Autonomia personale tecnologica**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far acquisire a persone cieche e/o ipovedenti competenze nell'uso di dispositivi tecnologici (smartphone, tablet, computer) per migliorare l'autonomia nella vita quotidiana, facilitando l'accesso alle informazioni e agli strumenti utili.
Argomenti trattati:	Introduzione ai dispositivi tecnologici come smartphone, tablet e computer; navigazione attraverso lettori di schermo e settaggio delle impostazioni di accessibilità; utilizzo di applicazioni utili per la vita quotidiana: organizzazione, comunicazione e tempo libero; strategie per la gestione autonoma dei dispositivi tecnologici; esercizi pratici di utilizzo autonomo dei dispositivi e simulazione di situazioni quotidiane.
N° ALLIEVI **1***	**ORE** **20**

*sono previste 30 edizioni individuali di 20 ore ciascuna per singolo allievo

Titolo del corso:	**45 – Educazione tattile**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Sviluppo della percezione aptica finalizzata all'elaborazione mentale delle forme, dei diversi materiali e all'acquisizione di competenze estetiche. Educazione del tatto all'esplorazione di disegni in rilievo e riproduzioni tattili.
Argomenti trattati:	Il tatto (aspetti fisiologici e psicologici); il tatto come mediatore con l'ambiente; percezione tattile delle forme, delle strutture complesse, del ritmo, della superficie, della texture e del materiale; cognizione delle forme e riconoscimento della loro identità; interpretazione della rappresentazione; descrizione delle figurazioni tattili (caratteristiche percettive, relazioni spazio temporali, decodificazione del significato delle immagini, valutazione espressivo artistica).
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **20**

Titolo del corso:	**46 – Imparo a scrivere con il PC**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far acquisire a persone cieche e/o ipovedenti le competenze di base nell'utilizzo della tastiera utilizzando le 10 dita, tenendo conto delle caratteristiche specifiche dei singoli allievi nel percorso didattico.
Argomenti trattati:	Studio e utilizzo della tastiera QWERTY per la scrittura di documenti e testi; posizionamento delle mani in base ai principi delle 10 dita; orientamento e studio della diteggiatura funzionale all'utilizzo di combinazioni per la scrittura e l'orientamento nel testo; utilizzo di software e strategie per il training di scrittura; dinamiche di base di *windows* per il salvataggio e la conservazione dei file; sviluppo della consapevolezza attraverso dettati e esercizi pratici funzionali.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **25**

Titolo del corso:	**47 – Laboratorio sperimentale di scrittura giornalistica**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Consentire a tre allievi, con disabilità visiva e comprovate capacità e competenze nella composizione di testi, di svolgere un percorso pratico all'intero di una testata giornalistica anche al fine di esplorare un percorso lavorativo alternativo.
Argomenti trattati:	Tecniche di scrittura giornalistica; il funzionamento di una testata; organizzazione della redazione "Cittadinanza Sociale", obiettivi e contenuti; diritto d'autore; privacy; esercitazioni pratiche; redazione di articoli e pubblicazione; eventuale iscrizione all'albo dei pubblicisti.

N° ALLIEVI	**ORE**
1	**200**

*sono previste 3 edizioni individuali di 200 ore ciascuna per singolo allievo

Titolo del corso:	**48– Imparo a firmare**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fornire agli allievi non vedenti ed ipovedenti indicazioni, strumenti e tecniche anche individuali per apporre la propria firma.
Argomenti trattati:	Introduzione alla scrittura ed alla tecniche, punti di riferimento, individuazione delle strategie e degli strumenti, consigli per ottimizzare le risorse sensoriali.

N° ALLIEVI	**ORE**
1	**20**

*sono previste 30 edizioni individuali di 20 ore ciascuna per singolo allievo

Titolo del corso:	**49 – Tai Chi per persone con disabilità visiva e operatori***
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far conoscere agli allievi i benefici della disciplina Taiji Quan (Tai Chi Chuan) che, attraverso la meditazione e il movimento, favorisce la consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità, la salute, l'equilibrio psicofisico e la longevità.
Argomenti trattati:	Principi introduttivi : la "ginnastica di lunga vita"; Il corpo sano e l'energia interna; La riduzione dello stress; Il miglioramento di equilibrio, postura e flessibilità; i benefici per il corpo e la mente: flessibilità, forza muscolare, equilibrio e coordinazione, postura e riduzione del rischio di cadute; i benefici per la salute: la circolazione sanguigna, stimolazione degli organi interni; rafforzamento del sistema immunitario; consapevolezza e meditazione
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **30**

* Per la realizzazione del corso è necessaria la partecipazione di un gruppo classe misto composto da 20 allievi, di cui 10 operatori e 10 persone con disabilità visiva. Per facilitare la lettura in questa sezione è indicato solo il numero degli allievi con disabilità visiva.

Titolo del corso:	**50 – Facciamo le pizze – Livello base**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre non vedenti e ipovedenti alle tecniche di base per la preparazione delle pizze, potenziando l'uso del tatto e dell'olfatto al fine di sviluppare la manualità favorendo lo sviluppo dell'autonomia e la socializzazione.
Argomenti trattati:	Storia e tradizione della pizza; elementi di base di HACCP; strumenti di lavoro; riconoscere gli ingredienti col tatto e l'olfatto; preparazione dell'impasto: lavorazione e lievitazione; preparazione della base e condimento; salse e mozzarelle; esercitazioni pratiche; eventuale evento finale.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **60**

Titolo del corso:	**51 – Facciamo le pizze – Livello avanzato**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far acquisire a non vedenti e ipovedenti le tecniche avanzate di preparazione delle pizze, potenziando l'uso del tatto e dell'olfatto al fine di sviluppare la manualità, favorendo lo sviluppo dell'autonomia e la socializzazione.
Argomenti trattati:	Approfondimento HACCP; elementi di base di eno-gastronomia; bevande con la pizza; approfondimento degli strumenti di lavoro; approfondimento sull'impasto: ingredienti, fasi lievitazione e di lavorazione; tecniche di preparazione della base, condimento della base e fasi, i diversi condimenti; tempi di cottura; esercitazioni pratiche; eventuale evento finale.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **60**

Titolo del corso:	**52 – Tutti insieme…autonomamente!**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Offrire un'esperienza ricca, motivante e intensiva legata alle attività di orientamento e mobilità ed autonomia personale in regime residenziale
Argomenti trattati:	Autonomia Personale: cucinare, cura indumenti, pulizie domestiche, estetica, varie ed eventuali su richieste specifiche; Orientamento e Mobilità: uso del bastone bianco, tecniche di accompagnamento, strategie per percorsi funzionali, esercitazioni sensoriali mirate, chiedere informazioni, negozi, uso risorse territoriali; attività neurosensoriali integrative propedeutiche e di supporto alle attività riabilitative di OM&AP
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **40**

Titolo del corso:	**53 – Educazione musicale**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Affinare il senso dell'udito e la capacità di ascolto; acquisire i principi di comunicazione musicale e la comprensione dei brani e degli stili musicali; offrire elementi e indicazioni per la scelta consapevole di uno strumento musicale.
Argomenti trattati:	Principi di comunicazione musicale; comprensione dei repertori e degli stili musicali; ascolto attivo e acquisizione del patrimonio e della cultura musicale locale e di altra provenienza; guida alla scelta di uno strumento musicale; esercitazioni pratiche.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **15**

Titolo del corso:	**54 – Laboratorio di pasta tipica "A *fregula* d'arte"**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Fare in modo che le persone con disabilità visiva si mettano in gioco in un laboratorio sperimentale e apprendano l'antica tradizione della lavorazione artigianale della *fregula*, pasta tipica alla base di molti piatti tipici della Sardegna.
Argomenti trattati:	Storia del prodotto nei millenni; conoscere le materie prime; le fasi di lavorazione: preparazione, essicazione, setacciamento e confezionamento; esercitazioni pratiche; evento finale: preparazione di un piatto tradizionale e condivisione di un pasto.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **50**

I.E.R.F.O.P. - ETS
Via Platone 3/3a (ex 1/3) - 09134, Cagliari
tel. 070.529981 | fax 070.554275
ierfop@ierfop.org | www.ierfop.org

Titolo del corso:	**55 – Laboratorio di espressione artistica – fare con le mani – Creiamo con la cartapesta***
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Far conoscere la lavorazione della cartapesta e la sua versatilità, stimolare negli allievi l'uso del senso del tatto, favorire la collaborazione e la condivisione in funzione della realizzazione di un prodotto e dell'evento finale.
Argomenti trattati:	Storia della cartapesta; introduzione ai materiali; tipologie d'impasto (napoletana, veneziana, francese, ecc.); la cartapesta nella storia dell'arte (statue di santi e presepi napoletani); i burattini e il teatro didattico; le maschere veneziane; tecniche di lavorazione; esercitazioni pratiche; allestimento mostra e eventuale drammatizzazione.

N° ALLIEVI	**ORE**
10	**50**

* Per la realizzazione del corso è necessaria la partecipazione di un gruppo classe misto composto da 20 allievi, di cui 10 operatori e 10 persone con disabilità visiva. Per facilitare la lettura in questa sezione è indicato solo il numero degli allievi con disabilità visiva.

Titolo del corso:	**56 – Intelligenza artificiale: approccio e utilities**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre le persone con disabilità visiva all'uso consapevole dell'intelligenza artificiale, con consapevolezza dei rischi e delle potenzialità
Argomenti trattati:	Storia dell'IA e concetti base; limitazioni, rischi e vantaggi; l'Intelligenza Artificiale quale seme di un nuovo mondo; cos'è l'Intelligenza Artificiale; come funziona e cosa sa fare l'Intelligenza Artificiale; rischi e opportunità dell'IA; IA e disabilità visiva; esercitazioni.

N° ALLIEVI	**ORE**
10	**30**

Titolo del corso:	**57 – Introduzione allo Showdown**
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Introdurre gli allievi alla disciplina sportiva dello Showdown, inventata da Joe Lewis, canadese non vedente, negli anni 60, favorendo lo sviluppo della mobilità corporea, dell'equilibrio, la socializzazione e la condivisione.
Argomenti trattati:	Cenni di storia della disciplina; lo Showdown: "il ping-pong per non vedenti"; strumenti (mascherina, racchetta, tavolo, ecc.), tecniche di gioco, regolamento e caratteristiche; esercitazioni pratiche, evento finale.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **30**

Titolo del corso:	**58 – Escursione guidata in Stand Up Paddle (SUP) alla Sella del Diavolo – esperienza inclusiva in mare***
Tipologia:	Aula/Laboratorio
Obiettivo:	Favorire l'inclusione attraverso attività sportive in ambiente naturale. Favorire l'autonomia e la fiducia dei partecipanti con le basi del SUP. Offrire un'esperienza di contatto con il mare e il territorio in modo sicuro e accessibile
Argomenti trattati:	Accoglienza dei partecipanti presso la base di Marina Piccola e presentazione dell'attività. Introduzione all'utilizzo del SUP (equilibrio, pagaiata, sicurezza in mare). Distribuzione dell'attrezzatura e spiegazione delle norme di sicurezza. Escursione guidata lungo la costa della Sella del Diavolo con maestri certificati. Rientro alla base, restituzione dell'attrezzatura e consegna attestato di partecipazione.
N° ALLIEVI **10**	**ORE** **6**