



APS Mare Calmo

Catalogo Attività Didattiche 2022/2023



Associazione di Promozione Sociale Mare Calmo

Via Gialeto, 92
09170, Oristano (OR)
Sardegna, Italia
www.MareCalmo.org

L'ASSOCIAZIONE

Mare Calmo è un'Associazione di Promozione Sociale nata in **Sardegna** nel 2017 da un gruppo di professionisti e appassionati di divulgazione scientifica. La nostra missione è la valorizzazione dei **beni culturali e archeologici**, paesaggistici, enogastronomici e sociali del territorio sardo nel contesto del Mediterraneo. Le attività, organizzate sempre in collaborazione con archeologi, studiosi di beni culturali e guide professioniste, si distinguono per l'innovazione e lo sviluppo delle **tecnologie digitali** applicate alla **cultura**. La passione degli operatori nei confronti della comunicazione e della didattica è alla base dei **progetti socio-educativi** che porta avanti, con una particolare attenzione per il rispetto dei **beni comuni** e dei **diritti umani**.

Il mare calmo è anche una metafora legata al **viaggio**, condizione necessaria per levare l'ancora verso nuovi e interessanti approdi.

CHI SIAMO

Presidente: Dott. Marco Esposito
Cellulare: +39 3407104957
Email: Marco.Esposito@MareCalmo.org

Coordinatrice didattica: Dott.ssa Federica Flore
Cellulare: +39 3393566446
Email: Federica.Flore@MareCalmo.org

SERVIZI

Fin dalla sua nascita nel 2017, Mare Calmo si mette al servizio di grandi e piccoli, progettando itinerari e laboratori didattici su misura che possano soddisfare le esigenze e la curiosità di appassionati, docenti e studenti in campo storico o archeologico.

Negli anni sono numerose le attività che l'Associazione ha curato (tutte mappate e descritte in dettaglio sul sito <https://www.marecalmo.org>), e ciò che contraddistingue i nostri servizi è proprio il dialogo e la progettazione condivisa. È possibile dunque replicare o adattare servizi già realizzati, o crearne di nuovi in base alle richieste. Sono numerosi gli insegnanti che si sono già associati a Mare Calmo per approfondire la loro conoscenza in ambito storico e archeologico, e che si rivolgono ai nostri operatori per la realizzazione di attività didattiche e viaggi di istruzione.

Le proposte qui descritte sono semplicemente degli esempi di attività che l'Associazione ha già realizzato con successo nel corso degli anni. Saremo felici di adattarle, o di crearne di nuove insieme a voi.



Visite Guidate ed Itinerari Archeologico-Culturali

Attraverso le visite guidate e gli itinerari archeologico-culturali, lo **studente** conoscerà la **storia**, l'**archeologia** e le **tradizioni** del territorio sardo attraverso un racconto semplice e stimolante. Gli itinerari sono sempre progettati grazie alla **consulenza** di uno **specialista della materia** (archeologo/a e guida turistica professionista) che conosce nel dettaglio gli argomenti trattati. La visita guidata *in loco* sarà inoltre supportata dall'utilizzo di **immagini** che mostrano planimetrie, ricostruzioni degli edifici, oltre che i materiali archeologici rinvenuti durante gli scavi.

I FIGOLI DI ORISTANO

Conoscete l'**antica tradizione ceramica di Oristano**? Secondo le fonti scritte risalirebbe almeno al **XV secolo**, come testimoniato dalle carte del "**Condaghe di Santa Chiara**", ovvero il libro dei conti delle monache clarisse, datato alla fine del 1400. Al suo interno si attesta l'esistenza "**de su burgu de sos coniolargios**", e persino il nome del primo artigiano conosciuto, tale **Antiogo Siddi**. Le testimonianze dell'arte della ceramica in città sono numerose e varie, e attraversano i secoli, fino ad arrivare ai giorni nostri. Nel **2003** Oristano è entrata a far parte dell'**Associazione italiana Città della ceramica** che ha messo in rete i comuni di antica e significativa tradizione. Da ciò si deve la denominazione di "**Oristano città della ceramica**", rappresentata anche negli anni recenti da progetti e manifestazioni come "**Il tornio di via Figoli**" e "**Oristano città museo**" che hanno arricchito le piazze del centro storico con alcune installazioni realizzate dai ceramisti della città. Questo e molto altro lo scopriremo insieme nel **nostro itinerario dedicato all'antica tradizione ceramica dei figoli di Oristano**, durante il quale visiteremo con una guida professionista il **Centro di Documentazione sulla Ceramica di Oristano "TERRACOTTA"**, presso l'Hospitalis Sancti Antoni.



Obiettivi

In questa visita potremo:

1. Ricostruire l'antica storia dei ceramisti di Oristano;
2. Conoscere le testimonianze dell'antica tradizione dei figoli;
3. Visitare il Centro di Documentazione sulla Ceramica di Oristano "TERRACOTTA"

Itinerario

- A. Piazza Roma;
- B. Centro Storico di Oristano;
- C. Centro di Documentazione sulla Ceramica di Oristano "TERRACOTTA".

Luogo di incontro

L'itinerario comincia in Piazza Roma e termina in Via Sant'Antonio n°25, presso l'Hospitalis Sancti Antoni.

Costo

Il costo per alunno è di 8,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

ORISTANO MEDIEVALE

L'itinerario dedicato alla **Oristano medievale** ci permetterà di immergerci nella lunga e gloriosa storia della città. Il centro urbano visse infatti il periodo di maggior splendore durante il **Giudicato d'Arborea**, di cui fu la capitale. All'epoca dei giudicati in Sardegna, il regno fu l'ultimo baluardo nella lotta contro i catalano-aragonesi portata avanti da **Mariano IV ed Eleonora d'Arborea**



(XIV-XV secolo). In particolare ricostruiremo la storia della città sotto il regno di **Mariano II de Bas-Serra**. Dal **XIII secolo** Oristano fu dotata di possenti mura cittadine formate da **4 porte d'ingresso** e **28 torri di guardia**. Insieme potremo vedere i resti di questa cinta muraria e visitare le due torri superstiti: la **Torre di Mariano II** e quella minore di **Portixedda**, a seconda della disponibilità. Dopo una tappa sul sagrato della Cattedrale di Oristano dove vi sono i resti archeologici più antichi della città, proseguiremo l'itinerario al **Museo Archeologico Antiquarium Arborense** dove sono custoditi importanti retabli del 1400 e del 1500, oltre che un **interessante plastico** della città per come si presentava nel **XIV secolo**. Vedremo in particolare **due iscrizioni** che vennero infisse rispettivamente nella **Torre di Mariano II** e in quella di **San Filippo** (o **Port'a Mari**), nell'attuale piazza Manno.

Obiettivi

In questa visita potremo:

1. Visitare Oristano e le sue principali testimonianze di età medievale;
2. Approfondire la conoscenza della storia della città, dal medioevo all'età spagnola;
3. Visitare l'Antiquarium Arborense;
4. Visitare le torri medievali

Luogo di incontro

Il luogo di incontro è in Via Cagliari, 161, Oristano, nell'area parcheggio all'angolo con Via Sant'Antonio.

Itinerario

- A. Mura medievali nei pressi della Chiesa di San Mauro
- B. Sagrato della Cattedrale di Oristano
- C. Museo Archeologico Antiquarium Arborense
- D. Visita esterna alla Chiesa di Santa Chiara
- E. Torre di Portixedda
- F. Torre di Mariano II

Costo

Il costo per alunno è di 8,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

NB: Il costo non comprende gli accessi ai siti e ai monumenti.

ORISTANO E I LUOGHI DELLA SARTIGLIA

Visitare **Oristano** e immergersi nei luoghi della tradizionale **giostra equestre della Sartiglia** sarà un'esperienza indimenticabile. Da quasi **cinquecento anni**, infatti, la manifestazione anima l'**antica capitale del Regno di Arborea** con i suoi colori, la sua musica, l'eleganza dei cavalli e la fierezza dei cavalieri. Insieme a Mare Calmo, accompagnati dalle nostre **guide professioniste**, potrete vivere un'**esperienza originale** e respirare davvero aria di Sartiglia! L'itinerario avrà inizio dal **Centro di Documentazione e Studio sulla Sartiglia** in cui sarà possibile ammirare le diverse parti del costume de **su Componidori**, le armi, le bardature, antiche foto della manifestazione, ma anche i **primi documenti attestanti le origini del torneo**.

Proseguiremo il nostro itinerario in **Piazza Eleonora**, per soffermarci sulla **storia medievale di Oristano** e parlare di uno dei personaggi simbolo: la Giudicessa **Eleonora d'Arborea**. Sulla piazza si affaccia la storica **Casa Comunale**, davanti alla quale un tempo si svolgeva la corsa all'anello. Successivamente ci recheremo in cattedrale per visitare la cappella di **San Giuseppe**, ancora oggi cappella del **gremio dei Falegnami**, organizzatore della **Sartiglia del martedì**.



Obiettivi

In questa visita potremo:

1. Conoscere i luoghi e i costumi della Sartiglia di Oristano.
2. Approfondire il periodo della dominazione spagnola e il rapporto tra la città di Oristano e la Sartiglia.
3. Conoscere la storia dei gremi di Oristano.

Luogo di incontro

Il luogo di incontro è a Oristano, in Piazza Eleonora 36 (all'angolo con Via De Castro).

Itinerario

- A. Punto d'incontro (Piazza Eleonora, 36, Oristano)
- B. Piazza Eleonora
- C. Centro di Documentazione e Studio sulla Sartiglia
- D. Visita alla cappella di San Giuseppe all'interno della Cattedrale di Oristano

Costo

Il costo per alunno è di 8,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

NB: Il costo non comprende gli accessi ai siti e ai monumenti.

THARROS E IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI CABRAS

Visitare Tharros sarà un'esperienza coinvolgente e innovativa. Si tratta di uno tra i **più importanti siti archeologici della Sardegna**. Si affaccia sul golfo di **Oristano** e si trova nel territorio del Comune di **Cabras**, all'interno del suggestivo **paesaggio naturale della Penisola del Sinis**, più precisamente nella frazione di **San Giovanni**. La sua **storia millenaria** inizia in **epoca nuragica**, si sviluppa in **età fenicio-punica e poi romana**, fino al **periodo medievale**. Visitarlo insieme sarà **un'esperienza originale**.



L'itinerario terminerà con la visita al Museo Civico Archeologico G. Marongiu di Cabras.

Obiettivi

In questa visita potremo:

1. Collocare Tharros nel tempo e nello spazio;
2. Percorrere le diverse fasi storiche della città;
3. Ricostruire la vita pubblica e privata dei suoi abitanti;
4. Comprendere le tecniche edilizie, le conoscenze idrauliche e architettoniche delle diverse popolazioni che vi hanno vissuto.
5. Scoprire la storia millenaria del Sinis attraverso la visita al Museo di Cabras.

Luogo di incontro

Il luogo di incontro è la piazza principale di San Giovanni di Sinis in prossimità del Centro Visite.

Itinerario

- A. Punto di incontro (Via Lungomare 7, San Giovanni di Sinis)
- B. Sito archeologico di Tharros
- C. Torre di San Giovanni di Sinis
- D. Museo Civico di Cabras

Costo

Il costo per alunno è di 10,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

NB: Il costo non comprende gli accessi ai siti e ai monumenti.

LE NECROPOLI DI THARROS E LA CHIESA DI SAN GIOVANNI SINIS

Visitare le **necropoli di Tharros e la chiesa di San Giovanni**, nella **Penisola del Sinis**, ci permetterà di muoverci nella storia, tra il mondo dei vivi e quello dei morti. In particolare, comprenderemo le pratiche funerarie compiute dagli abitanti in **età fenicia e poi punica** e potremo conoscere la vita quotidiana di queste popolazioni, strettamente legata ai **culti** e alla **sacralità**.

Nel corso dei secoli, le numerose campagne di scavo hanno messo in luce la stretta similitudine tra le due necropoli, sia nei **tipi di sepoltura** che nei **rituali praticati**.

La **chiesa di San Giovanni di Sinis** è situata a pochi passi dal mare, fu edificata in un'area funeraria utilizzata dall'età fenicia sino a quella altomedievale (VII a.C.-VI d.C.). L'edificio, frutto di continui rimaneggiamenti e restauri nel corso dei secoli, è una delle chiese paleocristiane **più antiche della Sardegna**. Il primo impianto della chiesa attuale risale alla seconda metà del **VI sec. d.C.** Tuttavia, gli scavi archeologici hanno riportato alla luce una **struttura più antica** sottostante risalente al **V-VI secolo d.C.** Questa era probabilmente una **basilica funeraria**.



Obiettivi

In questa visita potremo:

1. Conoscere e visitare la necropoli settentrionale e quella meridionale di Tharros;
2. Conoscere i differenti riti di sepoltura praticati in epoca fenicia e poi punica;
3. Approfondire le informazioni sugli scavi e i principali ritrovamenti;
4. Visitare la chiesa di San Giovanni di Sinis.

Luogo e orario d'incontro

Il luogo di incontro è la piazza principale di San Giovanni di Sinis in prossimità del Centro Visite.

Itinerario

1. Punto d'incontro (Centro Visite);
2. Necropoli meridionale;
3. Necropoli settentrionale;
4. Chiesa di San Giovanni di Sinis.

Costo

Il costo per alunno è di 10,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

NB: Il costo non comprende il servizio trenino per raggiungere la necropoli meridionale

LA BASILICA DI SANTA GIUSTA E LA SUA CRIPTA

Visitare la **Basilica di Santa Giusta** e la sua **cripta** sarà un'esperienza molto suggestiva. Il paese sorge sul lato est dello **stagno di Santa Giusta**, a circa 5 chilometri da Oristano, in Sardegna. Nel **IX/X secolo** divenne **sede diocesana**, ma la prima attestazione sicura risale al 1119 quando il **vescovo Augustinus** partecipò alla consacrazione di S. Saturno di Cagliari. È in questo periodo che fu probabilmente costruita la Basilica di Santa Giusta in stile romanico (XII secolo). Fu dotata di una **cripta romanica**, l'unica in tutta l'isola a essere interamente costruita in pietra. Al suo interno sono conservate le **reliquie** delle **Sante Giusta, Giustina e Enedina** tornate nel loro paese natale solo nel 2004. Di epoca successiva sono invece le cappelle, la sagrestia e il campanile. La visita di questo edificio religioso ci porterà indietro nel tempo, tra le vicende sacre e della tradizione del territorio di Santa Giusta.



Obiettivi

In questa visita potremo:

1. Conoscere la Basilica e la cripta di Santa Giusta
2. Approfondire l'aspetto religioso e tradizionale della città
3. Ripercorrere la storia del paese di Santa Giusta durante il periodo romano e medievale

Luogo di incontro

Basilica di Santa Giusta (Via Manzoni 2, Santa Giusta, Oristano).

Itinerario

- A. Aula della Basilica di Santa Giusta
- B. Cripta della Basilica di Santa Giusta

Costo

Il costo per alunno è di 10,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

ALLA SCOPERTA DELL'ANTICA OTHOCA

Visitare Santa Giusta in Provincia di Oristano e i suoi principali monumenti, ci permetterà di ricostruire la sua lunga storia, **dall'età nuragica a quella medievale**, risultato dell'incontro di varie civiltà nel corso dei secoli. Il paese sorge sul lato est della laguna di Santa Giusta. Già nel **periodo nuragico (tra il XIV e il IX a.C.)** è documentata la pratica della pesca e probabilmente dell'itticoltura. Dall'**età fenicio-punica** e poi **romana** attorno alla laguna si sviluppò poi una vera e propria città, **Othoca fondata intorno alla fine**



dell'VIII a.C. Inizieremo con una visita esterna alla Basilica di Santa Giusta, grandioso esempio di stile romanico (XII secolo), che sorge su quello che è quasi certamente un complesso nuragico. Durante il nostro trekking per le vie della città, costeggeremo lo stagno di Santa Giusta e ammireremo il paesaggio lagunare, parlando dei **ritrovamenti subacquei** che testimoniano le prime fasi di vita del centro abitato. Proseguiremo presso la necropoli di Santa Severa, dove si conserva l'eccezionale **tomba a camera costruita**: per il momento l'unica con questa fattura ritrovata in Sardegna.

Ci soffermeremo davanti ai **resti del ponte romano**, una delle più evidenti testimonianze dell'abitato in età romana, punto nodale tra le vie "a Turre Karales" (da Porto Torres a Cagliari) e "a Tibulas Sulcis" (da Santa Teresa di Gallura a Sulci-S. Antioco). Termineremo cronologicamente con il medioevo, quando la città divenne sede diocesana, forse già dal IX/X secolo.

Obiettivi

In questa visita potremo:

1. Ricostruire la storia dell'antica Othoca dall'età nuragica a quella medievale, e il suo stretto rapporto con la laguna.
2. Approfondire l'aspetto delle tradizioni, della pesca e della navigazione a Santa Giusta, documentata fin dall'antichità.
3. Visitare i principali siti d'interesse archeologico e sacro del paese.

Luogo e orario d'incontro

Il luogo di incontro è nel **piazzale della Basilica di Santa Giusta**.

Itinerario

- A. Basilica di Santa Giusta (dall'età nuragica a quella medievale);
- B. Necropoli e Chiesa di Santa Severa (necropoli fenicio-punica);
- C. Ponte romano (dall'età nuragica a quella romana).

Costo

Il costo per alunno è di 10,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.



Laboratori Didattici

Il punto focale delle nostre attività didattiche è l'**apprendimento** e l'**approfondimento di tematiche archeologiche e scientifiche** presentate allo studente sotto forma di **storytelling**: una narrazione che lo farà immergere nel contesto storico, e lo porterà indietro nel tempo in modo coinvolgente e stimolante.

Durante i nostri laboratori lo studente sarà il vero protagonista, cimentandosi lui stesso con i materiali, gli strumenti e le tecniche dei popoli antichi.

L'ARCHEOLOGO: DALLO SCAVO AL MUSEO

Il laboratorio didattico “L’archeologo” sarà un’esperienza formativa e allo stesso tempo appassionante.

Chi è un archeologo? Cosa fa? Come si svolge uno scavo archeologico? Queste e altre domande saranno affrontate nella **prima parte del laboratorio** dove, attraverso il racconto di una **giornata tipo dell’archeologo**, ricostruiremo questa professione in modo divertente ed istruttivo. Successivamente gli



alunni potranno mettersi in gioco e diventare **archeologi per un giorno**. Scaveranno, scopriranno degli oggetti, li documenteranno con foto e disegni e attraverso questi indizi dovranno capire che struttura hanno trovato: una casa? Un laboratorio artigianale? Una tomba? In seguito saranno introdotti al tema della **messa in sicurezza dei reperti e delle strutture**, per capire come **dopo lo studio e il restauro**, arrivino in un **museo**. Infine a ogni partecipante sarà rilasciato l’attestato di “**Apprendista archeologo**”.

Attività: scavo archeologico simulato.

Obiettivi: conoscere le tecniche usate dagli archeologi negli scavi; capire l’importanza dello scavo archeologico; imparare a riconoscere gli oggetti; mettere alla prova la propria capacità intuitiva e migliorare lo spirito di gruppo.

Destinatari: scuola dell’infanzia, scuola primaria.

Durata: 2 ore circa.

Costo: Il costo per alunno è di 15,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

I GIOCHI ALLA MANIERA DEGLI ANTICHI

Il laboratorio didattico “**I giochi alla maniera degli antichi**” sarà un’esperienza formativa e allo stesso tempo appassionante. Quali erano i **passatempi dei nostri antenati**? A cosa giocavano all’interno delle loro case, negli spazi aperti, nei luoghi pubblici e persino agli angoli delle strade?



In questo laboratorio sarà possibile **conoscere alcuni giochi e passatempi** che gli antichi svolgevano nell’arco della giornata, imparare le regole e mettersi alla prova. Infatti, dopo una breve spiegazione sui diversi **giochi ritrovati negli scavi archeologici** e rappresentati in mosaici, pitture, sulla pietra, eccetera tutti gli i partecipanti potranno **cimentarsi nei vari giochi**. A ciascuno sarà rilasciato l’attestato di “**Partecipazione ai giochi**”.

Attività: giocare alla maniera antica.

Obiettivi: conoscere vari giochi antichi e rapportarli con quelli attuali; stimolare la creatività e mettere alla prova le abilità di tutti i partecipanti; imparare divertendosi.

Destinatari: scuola primaria, scuola secondaria di primo grado.

Durata: 2 ore circa.

Costo: Il costo per alunno è di 10,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.

IL VASAIO: DALLA MODELLAZIONE ALLA DECORAZIONE DELL'ARGILLA

Il laboratorio didattico “**Il vasaio**” sarà un’esperienza istruttiva e coinvolgente allo stesso tempo.

Inizieremo il laboratorio con un **racconto** in cui si descrive una **giornata ideale di un vasaio nuragico**. A partire dai dati archeologici, ricostruiremo com'erano gli spazi dove lavorava, quali tecniche usava per costruirli, come li decorava ed infine come li cuoceva. Nella **seconda parte** i **protagonisti** saranno gli alunni stessi. Usando alcune delle tecniche e degli strumenti antichi, potranno **trasformarsi in vasai**, riproducendo le stesse forme e decorazioni o creandone di nuove.



Ogni partecipante potrà **portare a casa gli oggetti realizzati**. A ciascuno sarà rilasciato l'**attestato di “Apprendista vasaio”**.

Attività: riproduzione artigianale di un oggetto ceramico antico.

Obiettivi: conoscere le tecniche antiche per la produzione degli oggetti in argilla; riprodurre e decorare i diversi manufatti.

Destinatari: scuola dell'infanzia, scuola primaria, scuola secondaria di primo grado.

Durata: 2 ore circa.

Costo: Il costo per alunno è di 15,00€, mentre per i docenti è prevista la gratuità.