



ENTE

1) Denominazione e codice SU dell'ente titolare di iscrizione all'Albo SCU proponente il progetto (*)

ASI - ASSOCIAZIONI SPORTIVE E SOCIALI ITALIANE SU 00520

CARATTERISTICHE DEL PROGETTO

2) Titolo del progetto (*)

YOUNG WELLNESS

3) Contesto specifico del progetto (*)

3.1) Breve descrizione del contesto specifico di attuazione del progetto (*)

Il **terzo report tematico della Sorveglianza HBSC-Italia 2022** (Health Behaviour in School-aged Children) con i dati dell'indagine 2022 condotta nelle Regioni italiane su un **campione di 89.321 adolescenti di 11, 13, 15 e 17 anni di età** fornisce una fotografia precisa e dettagliata del rapporto fra ragazzi e sport.

I dati dell'indagine sono stati analizzati per determinare le abitudini alimentari, lo stato ponderale e l'attività fisica a livello nazionale.

Dai dati estrapolati sono emerse le seguenti abitudini:

- **il consumo di dolci rimane elevato**, con il 26,2% degli adolescenti che riferisce di consumarli "almeno una volta al giorno tutti i giorni";
- il 26,8% degli adolescenti non consuma "mai" la colazione e il 27,8% consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno;
- il 19,3% degli adolescenti è obeso **e solo il 7,5% dei giovani, pratica attività fisica (più i ragazzi che le ragazze)**;
- i ragazzi trascorrono più ore al giorno davanti agli schermi (videogiochi, PC, tablet, cellulare) rispetto alle ragazze.

Infine, emergono le disuguaglianze di salute nei giovani provenienti da famiglie socio-economicamente più svantaggiate e residenti nel Sud Italia, che presentano livelli più alti di abitudini alimentari non sane e inattività fisica.

Per rilevare il tempo dedicato all'attività fisica svolta dai ragazzi, il protocollo dello studio utilizza la domanda **"Negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?"**.

Il 13,8% dei ragazzi non pratica “mai” come si evince dalla Tab.1, mentre aumentano le ore passate davanti agli schermi, con il 12,1% degli undicenni che trascorre 5 ore o più al giorno utilizzando i social, dato che sale al 26,5% tra i diciassettenni.

Tabella 1 - Percentuale di ragazzi e ragazze che nell’ultima settimana hanno fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno, per età (Italia, 2022)

Quante volte fai attività fisica?	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	17 anni (%)	Totale (%)
Mai	6,9	11,3	16,5	21,1	13,8
Un giorno	9,1	10,3	11,5	12,5	10,8
Due giorni	19,5	17,6	15,8	15,7	17,2
Tre giorni	20,5	18,7	20,0	19,5	19,6
Quattro giorni	16,3	15,7	14,4	12,9	14,9
Cinque giorni	11,4	11,3	10,3	8,3	10,4
Sei giorni	6,2	6,6	5,5	4,9	5,8
Sette giorni	10,1	8,5	6,0	5,1	7,5

Secondo l’OMS i giovani in età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero svolgere almeno 3 volte a settimana attività fisica intensa, associata a esercizi di potenziamento muscolare.

Non dovrebbe allora stupire con questi dati, che quasi tra il 15 e il 20% degli adolescenti sia sovrappeso e tra il 5 e il 3% sia obeso. In generale, il sovrappeso e l’obesità diminuiscono all’aumentare dell’età sia per le femmine che per i maschi. La quota di maschi obesi passa dal 5% tra gli undicenni maschi al 3,4% tra i diciassettenni; gli adolescenti in sovrappeso a 11 anni sono il 19,3% e a 17 anni il 15,9%.

Questa breve premessa fornisce un quadro dettagliato del rapporto dei più giovani con lo sport e l’attività motoria in generale e genera riflessioni soprattutto a chi opera nel mondo dello sport come gli Enti di Promozione Sportiva, impegnati quotidianamente nel promuovere l’attività sportiva soprattutto fra i più giovani.

Lo sport praticato durante l’infanzia e l’adolescenza è talmente importante che può ridurre il rischio di contrarre alcune malattie in età adulta. Eppure, sono sempre di più i giovani che, per motivi di studio o semplicemente per noia e pigrizia mentale, decidono di abbandonare l’attività fisica.

L’importanza dell’attività fisica nell’infanzia. Quando la pratica dell’attività fisica viene acquisita nell’infanzia tende a divenire parte integrante dello stile di vita della persona. Generalmente da bambini si apprendono quei comportamenti che perdurano nel tempo e che possono avere un’influenza sulla salute nelle età successive. Tra i fattori caratterizzanti gli stili di vita, l’attività fisica, ricreativa o sportiva, ha un ruolo prioritario per la salute e riveste particolare importanza in età evolutiva. Numerose evidenze scientifiche dimostrano infatti che svolgere attività fisica con regolarità promuove la crescita e lo sviluppo nell’infanzia, con molteplici benefici per la salute fisica, mentale e cognitiva, funzionali al raggiungimento di uno sviluppo armonico.

La partecipazione ad attività motorie può essere inoltre di supporto allo sviluppo sociale dei bambini, offrendo loro opportunità per l’espressione personale, la costruzione dell’autostima, l’interazione e l’integrazione sociale, competenze e abilità utili per la vita futura.

L'importanza dell'attività fisica in adolescenza. Lo sport, oltre a essere importante per lo sviluppo sano e armonioso del corpo, è fondamentale perché favorisce una crescita cognitiva, emotiva e sociale. In questo periodo della vita, così ricco di cambiamenti fisici e no, praticare attività sportiva rende più consapevoli della nuova identità corporea. Inoltre, imparando l'importanza dell'impegno, del rispetto delle regole e della tolleranza, i giovani si misurano con le proprie capacità e con gli altri.

Le potenzialità educative. L'attività sportiva aiuta gli adolescenti a incanalare gli istinti aggressivi in maniera socialmente accettata, a essere responsabili, a prendere iniziative, a socializzare e a cooperare. Inoltre, insegna a pensare e a essere propositivi. Sono davvero grandi le grandi potenzialità educative dello sport che, come la famiglia e la scuola, trasmette valori, principi ed esperienze di vita. Un bagaglio importantissimo perché contribuisce a formare la personalità.

Benefici fisici, mentali e sociali.

Lo sport è fondamentale per il corretto sviluppo fisico dei giovani. L'attività sportiva regolare aiuta a migliorare la resistenza cardiorespiratoria, la forza muscolare e la flessibilità. L'esercizio fisico riduce il rischio di osteoporosi e aiuta a mantenere un peso corporeo sano, riducendo le possibilità di obesità e le patologie ad essa correlate, come il diabete di tipo 2. Lo sport ha un impatto significativo sulla salute mentale dei giovani. La pratica regolare di attività sportive stimola la produzione di endorfine, ormoni responsabili della sensazione di benessere e felicità riducendo stress, ansia e depressione. Inoltre, lo sport promuove la disciplina, l'autodisciplina e la concentrazione, qualità che possono trasferirsi positivamente anche in altri aspetti della vita dei giovani, come lo studio e le relazioni interpersonali. Lo sport incoraggia l'interazione sociale e la costruzione di relazioni positive. Inoltre, lo sport può insegnare ai giovani il rispetto per gli altri, l'etica del lavoro di squadra e il fair play, valori fondamentali che possono contribuire a una società più armoniosa.

BISOGNI e ASPETTI DA INNOVARE: Il quadro che emerge a livello nazionale pone l'esigenza di adottare un Piano Nazionale che possa vedere gli Enti di Promozione Sportiva uniti nella lotta alla sedentarietà e nella promozione di stili di vita sani, tra cui abitudini alimentari salutari per i giovani, e che impatti sulla crescita di una responsabilità collettiva e condivisa da parte dei cittadini, degli Enti Pubblici e dei presidi sanitari del Paese, sulla necessità che la regolare attività fisica sia un'opzione non più derogabile, dunque fondamentale, per stare in salute.

La promozione della salute include evidentemente la dimensione sanitaria, ma sono soprattutto i corretti stili di vita, una sana alimentazione e la socialità che diventano necessarie per la formazione di un empowerment tale da poter comprendere meglio l'entità della propria salute.

La promozione della salute passa anche dal coinvolgimento dell'intero nucleo familiare nell'attuazione di buone pratiche quotidiane che mantengano e incentivino le attitudini dei giovanissimi alla pratica di attività motoria e all'attenzione all'alimentazione. La prima esigenza è, dunque, quella che rende necessario che gli Enti di Promozione Sportiva costruiscano forme di collaborazione e promuovano nelle Regioni Italiane un movimento di aggregazione di enti locali e presidi sanitari che superino gli steccati delle rispettive titolarità per realizzare insieme un Piano Nazionale di lotta alla sedentarietà e all'isolamento dei giovani in età di scolarizzazione, valorizzando le competenze di ognuno.

Il progetto, muovendo dagli elementi di premessa sopra indicati e con la volontà di proseguire in un percorso vincente già avviato, si pone l'obiettivo di sperimentare iniziative di promozione dell'accesso all'attività fisica nei confronti dei giovani in età scolare in tutto il territorio italiano, in

un'ottica di salute, misurabilità e sostenibilità. Il target d'età individuato è 5 – 17 anni. Azioni mirate in base alle fasce d'età legate al grado di scolarizzazione saranno studiate in collaborazione con pediatri, fisioterapisti, insegnanti di educazione fisica e istituzioni pubbliche.

L'attività fisica e lo sport sono, inoltre, intesi dal progetto come strumenti di politica pubblica, che trovano luoghi di espressione non solo all'interno delle infrastrutture sportive tradizionali, ma anche nelle piazze, nei parchi, nelle strade, nelle realtà sportive di prossimità o di quartiere.

Il progetto intende agire sui seguenti indicatori di partenza:

INDICATORI
• 13.8% dei giovani non pratica mai attività motoria • crollata la pratica sportiva continuativa tra bambini e ragazzi di 5-17 anni, passando dal 51,3% al 36,2% • Quasi otto ragazzi su 10 praticano sport se entrambi i genitori fanno sport, si scende a tre su 10 quando sia il padre che la madre non sono praticanti

Il progetto coinvolge enti di promozione sportiva su tutto il territorio nazionale che realizzano attività a favore delle diverse fasce d'età. A favore dei ragazzi compresi nella fascia di età 5-17 anni vengono mediamente realizzate le seguenti attività, indicatori di realizzazione di partenza del presente progetto:

INDICATORI DI REALIZZAZIONE
• 40 Open Day multi-sportivo di promozione • 130 Corsi settimanali multidisciplinari • 50 incontri • 10 Campus multi-sportivi residenziali

3.2) Destinatari del progetto (*)

Destinatari diretti

Il progetto intende raggiungere **almeno 10.200 ragazzi compresi nella fascia di età 5-17 anni su 15 sedi operative in diverse zone d' Italia.**

Il progetto si indirizza verso la fascia di età 5-17 anni in quanto si inserisce in un'ottica di azioni preventive all'insorgere di patologie croniche dovute al poco o nullo movimento e ad una cattiva alimentazione che causano una grande percentuale delle spese sanitarie, nonché all'isolamento sociale.

Per questi motivi, nell'ambito del target di progetto, si intendono raggiungere:

- Almeno 10.200 ragazzi (età 5-17 anni) fra cui almeno il 30% in condizioni di fragilità socioeconomica;

Di seguito si riporta l'aspettativa di coinvolgimento del target di progetto per specifiche azioni:

Azione	Quantificazione destinatari	Numero destinatari
Open Day multi-sportivo di promozione	100 partecipanti per ogni evento di ciascun territorio 3 eventi Open Day multi-sportivo in ognuna delle 15 Province coinvolte	4.500
Corsi settimanali multidisciplinari	1 corso a settimana 20 partecipanti per ciascun corso 10 corsi gestiti 15 aree territoriali	3.000
Campus multi-sportivi residenziali	5 incontri della durata di 4 ore ciascuno 15 partecipanti per ciascun campus 12 campus per 15 territori	2.700

Destinatari indiretti

- **Le istituzioni sanitarie** che grazie alla promozione dell'attività sportiva come strumento di promozione del benessere psico fisico vedranno un incremento della qualità della salute di adolescenti e giovani;
- **Comuni e Municipi** che vedranno realizzati sul proprio territorio attività ad alto impatto in termini di miglioramento della salute dei propri giovani cittadini;
- **I familiari** dei ragazzi coinvolti che vedranno un miglioramento del benessere psico fisico del proprio caro e l'introduzione di buone pratiche relative all'alimentazione e all'attività motoria anche nella loro routine.

4) Obiettivo del progetto (*)

Descrizione dell'obiettivo con chiara indicazione del contributo che fornisce alla piena realizzazione del programma ()*

Il progetto ha l'Obiettivo Generale di **migliorare il benessere psicofisico di ragazzi dai 5 ai 17 anni attraverso la pratica sportiva e la diffusione di sani stili di vita che appresi fin dalla tenera età diventano sane abitudini.**

La pratica sportiva sarà affiancata quindi anche da attività di promozione di una dieta sana che contribuisce a favorire la performance motoria e anche a migliorare la salute generale della persona.

Le azioni messe in atto intendono generare il seguente impatto:

Indicatori Ex Ante	Indicatori Ex Post
• 13.8% dei giovani non pratica mai	• Promosso uno stile di vita attivo e sano ad una platea di 1.000 nuclei familiari (il messaggio viene quindi anche indirizzato agli componenti del nucleo familiare dei ragazzi coinvolti) che miglioreranno il proprio

attività motoria • crollata la pratica sportiva continuativa tra bambini e ragazzi di 3-17 anni, passando dal 51,3% al 36,2% • Quasi otto ragazzi su 10 praticano sport se entrambi i genitori fanno sport, si scende a tre su 10 quando sia il padre che la madre non sono praticanti	livello di salute generale riducendo l'incidenza di problematiche future • Nell'ambito del gruppo di beneficiari si intendono raggiungere i seguenti indicatori: ○ Percezione di miglioramento delle abilità motorie complessive nelle attività quotidiane (target: 80% dei partecipanti); ○ Incremento della propensione all'attività motoria costante da parte dei partecipanti al progetto e dal loro nucleo familiare (target: 80% dei partecipanti); ○ Soddisfazione dei beneficiari relativamente alla partecipazione al progetto (target: 75% livello alto; 15% livello medio); ○ Incremento di competenze degli operatori sportivi, partecipanti al progetto, nella promozione dello sport e dell'attività motoria come veicolo per l'apprendimento di sani stili di vita fin da piccoli (target: 80% degli operatori).
--	--

Indicatore di realizzazione	Ex Ante	Ex post
Open Day multi-sportivo di promozione	40	45
Corsi settimanali multidisciplinari	130	150
Incontri	50	60
Campus multi-sportivi residenziali	10	12

Il progetto adotta come linea strategica quella di mettere al centro la collaborazione tra l'Ente di Promozione Sportiva e le ASD (Associazioni Sportive Dilettantistiche) e SSD (Società Sportive Dilettantistiche) affiliate, diventando sentinelle nel territorio in grado di sollecitare l'attenzione degli Enti locali e i presidi sanitari affinché la pratica motoria sia promossa come politica pubblica e strumento di salute. Gli enti locali e i presidi sanitari, pertanto, attraverso uno scambio tra le proprie competenze e i propri strumenti e quelli degli operatori sportivi, potranno mettere a disposizione un bagaglio di reciproche conoscenze a disposizione della diffusione della pratica motoria e di stili di vita sani, tra la popolazione più giovane e i loro nuclei familiari, partendo dal presupposto che il movimento sportivo di base rappresenta un'infrastruttura immateriale fondamentale del nostro Paese, e come tale sia nella condizione di offrire occasioni di salute per la cittadinanza.

CONTRIBUTO AL PROGRAMMA

Il progetto si inserisce nel programma **SPORTIVI SI DIVENTA**, presentato dall'Ente referente OPES che concorre al raggiungimento degli Obiettivi dell'Agenda 2030:

n. 10: Ridurre l'ineguaglianza all'interno, di e fra le nazioni

n. 4: Fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e un'opportunità di apprendimento per tutti

Ambito d'azione:

L: Diffusione della cultura dello sport e promozione dell'attività motoria, al fine di migliorare la vita delle persone favorendo l'integrazione sociale.

Contributo del progetto

Il progetto contribuisce al programma promuovendo l'attività sportiva e l'adozione di sani stili di vita per favorire la pratica di sani stili di vita in termini di attività fisica costante e sana alimentazione, affinché sia tutelata e promossa la loro **salute e il loro benessere** sia a livello fisico che mentale e sociale.

L'attività fisica favorisce un sano sviluppo fisico soprattutto se praticata fin da piccoli contribuendo a preservare l'indipendenza funzionale in età avanzata e a mantenere una buona qualità di vita. Ha effetti positivi sui vari fattori psicologici e sulla qualità della vita in generale.

Promuove la socializzazione e l'inserimento nella propria comunità contribuendo a **ridurre le ineguaglianze** fisiche e sociali evitando l'isolamento e l'emarginazione sempre più presenti nella nostra società in ogni fascia di età.

In questo contesto, il progetto agisce anche a **sostegno dei più fragili**, agendo in prevenzione nel contribuire mantenere la salute per partecipare alla vita sociale e culturale del paese.

5) *Attività con relativa tempistica, ruolo degli operatori volontari e altre risorse impiegate nel progetto (*)*

5.1) *Complesso delle attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo (*)*

Attività 1. Coordinamento e monitoraggio

- Istituzione di una Cabina di Regia composta dal responsabile nazionale di Progetto e i responsabili locali delle attività, così da avere anche una gestione condivisa degli aspetti amministrativi e di monitoraggio del progetto. La Cabina di Regia si dota di un set di indicatori di monitoraggio (relativi al processo e al risultato) utili ad una rilevazione dati che permettono di modellizzare la sperimentazione affinché possa innescare un programma pluriennale di attività.
- Istituzione di una segreteria organizzativa, coordinata dal responsabile di progetto, per la gestione delle azioni progettuali relative alle Regioni di competenza di ciascuna sede coinvolta nelle attività progettuali

Attività 2. Formazione consulenziale rivolta agli operatori

- Istituzione di un Pool di 3 formatori, per mettere a punto moduli e materiale formativo. Tale gruppo si costituisce per predisporre le linee guida utili alla declinazione del progetto a livello locale in maniera organica. Tali linee guida saranno distribuite a tutti gli operatori locali (Comitati regionali e provinciali e ASD/SSD), al fine di mantenere una aderenza delle attività locali all'impianto progettuale unico e la pertinenza agli obiettivi del progetto. Le linee guida che saranno prodotte sono:

o Linee guida per l'ideazione e la gestione di discipline adattate alle esigenze del target individuato.

o Linee guida per la promozione di stili di vita salutari (la continuità dell'esercizio fisico nell'arco della vita e gli stili di vita alimentari).

- Erogazione di un percorso formativo volto a promuovere un inquadramento unitario sulle conoscenze e competenze che i referenti di progetto locale e, a cascata, gli operatori sportivi coinvolti, applicheranno a livello locale. La formazione sarà focalizzata sugli ambiti della ideazione e gestione di discipline adattate per le esigenze del target e della promozione di stili di vita salutari. La formazione entrerà, inoltre, nel merito di offrire strumenti e strategie per supportare gli operatori a presentare il progetto alle amministrazioni comunali locali e ai presidi sanitari per ingaggiarli nella promozione delle attività del progetto nei confronti dei cittadini.

La formazione utilizzerà principalmente la modalità online per l'erogazione e ogni operatore sportivo coinvolto potrà frequentare, in modalità sincrona, le 6h totali di corso, e, in modalità asincrona, potrà accedere ai materiali di archivio del progetto (video e editoriali), per un totale complessivo di 12h.

La selezione dei formandi e degli operatori sportivi coinvolti nella formazione a cascata riserverà una partecipazione minima del 40% alle donne, come azione strategica atta a promuovere pari opportunità di genere all'interno del movimento sportivo di base attraverso il progetto.

Attività 3. Realizzazione della pratica motoria a livello locale

- Individuazione delle aree territoriali di realizzazione del territorio (15 territori interessati in 11 Regioni), a cura dei referenti territoriali coordinati dal responsabile di progetto.

I criteri condivisi dal raggruppamento per l'individuazione dei territori sono i seguenti:

o copertura del territorio italiano, da Sud a Nord;

o distribuzione equa tra comuni piccoli, medi, grandi;

o inclusione dei comuni periferici;

o coinvolgimento della rete locale (amministrazioni comunali, presidi sanitari ed altri enti del terzo settore) attraverso gli strumenti di comunicazione (vedi Par. 4 – Fase della Comunicazione) delle Conferenze Stampa, della Brochure e dei media locali.

- In ognuna delle province/aree metropolitane coinvolte saranno organizzati 3 eventi Open Day multi-sportivo in una piazza o in un parco, rivolto alla fascia d'età 5/17 anni e ai loro nuclei familiari. Tali Open Day saranno realizzati nella fase iniziale del progetto per far conoscere l'opportunità di praticare l'attività fisica e sportiva nei successivi 6 mesi.

- Realizzazione di un percorso di attività motoria multi-disciplinare nell'arco di 6 mesi (2 h a settimana); attraverso le associazioni e società sportive e in collaborazione con le amministrazioni comunali e i presidi sanitari, gruppi di massimo 20 partecipanti avranno l'opportunità di praticare attività motoria costante e continuativa, comprendente le discipline comprese nella lista sottoindicata, per 6 mesi in spazi pubblici e/o presso le associazioni e società sportive coinvolte dal progetto.

- Realizzazione di Campus multi-sportivi "residenziali" rivolti al target, per un totale di 5 giorni in ciascuno dei territori coinvolti (per un totale di 20h di attività fisica e promozione degli stili di vita salutari per ciascun campus), da svolgersi nei luoghi di vita ordinaria. Ogni campus prevede la partecipazione di 15 partecipanti. In totale i campus saranno 12.

Lista delle discipline sportive del progetto:

- Danza
- Acquaticità e nuoto
- Camminata veloce
- Ginnastica
- Equitazione

- Pallavolo
- Basket
- Tennis e Paddle
- Karate
- Judo
- Tai Chi
- Atletica
- Ciclismo
- Orienteering
- Giochi popolari tradizionali

Attività 4. Comunicazione pubblica coordinata

La comunicazione del progetto prevede azioni coordinate dalla Cabina di Regia.

Le azioni intraprese durante il progetto avranno un indirizzo sia locale che nazionale e sono studiate per raggiungere il più ampio pubblico possibile attraverso l'utilizzo di media differenti.

Per riuscire a raggiungere un pubblico di riferimento ampio ma non generico, le iniziative saranno pensate su strategie multicanale, che permettano di differenziare al massimo messaggio, linea editoriale e tono di voce, calibrandoli sulla tipologia di audience. Gli strumenti di comunicazione online e offline saranno quindi integrati per avere un impatto omogeneo sul piano dell'immagine e strutturato dal punto di vista della linea editoriale.

5.2) Tempi di realizzazione delle attività del progetto descritte alla voce 5.1 (*)

Attività	Mesi											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Attività 1. Coordinamento e monitoraggio												
Istituzione di una Cabina di Regia												
Istituzione di una segreteria organizzativa												
Attività 2. Formazione consulenziale rivolta agli operatori												
Istituzione di un Pool di formatori												
Erogazione di un percorso formativo volto a promuovere un inquadramento unitario sulle conoscenze e competenze che i referenti di progetto locale												
Attività 3. Realizzazione della pratica motoria a livello locale												
Individuazione delle aree territoriali di realizzazione del territorio												
Open Day multi-sportivo												

Percorsi di attività motoria multidisciplinare																				
Campus multi-sportivi residenziali																				
Attività 4. Comunicazione pubblica coordinata																				
Comunicazione del progetto																				

5.3) Ruolo ed attività previste per gli operatori volontari nell'ambito del progetto (*)

Gli operatori volontari sono chiamati a svolgere gli stessi compiti per ogni sede di progetto.

Attività	Ruolo degli operatori volontari
Attività 1. Coordinamento e monitoraggio	Gli operatori volontari collaboreranno nella fase di istituzione di una segreteria favorendo le attività di organizzazione di incontri, riunioni, attività di analisi di candidati e CV. Partecipano alle attività di costruzione di un set di indicatori di monitoraggio. Partecipano all'elaborazione di documentazione interna ed esterna, report, analisi, ricerche su testi e internet, digitalizzazione di dati, supporto nella gestione delle mail e delle telefonate e forniscono supporto logistico per l'istituzione e la gestione ordinaria degli uffici di coordinamento e monitoraggio. Potranno essere previste attività e riunioni da realizzare esternamente alla sede di servizio.
Attività 2. Formazione consulenziale rivolta agli operatori	Gli operatori volontari collaborano alla costituzione del pool di formatori favorendo le attività di organizzazione di incontri, riunioni, attività di analisi di candidati e CV. Partecipano all'elaborazione delle linee guida per la promozione della pratica sportiva e la diffusione di sani stili di vita contribuendo all'elaborazione dei materiali, anche a livello grafico, analisi, ricerche su testi e internet, digitalizzazione di dati. Forniscono supporto logistico per la realizzazione dei corsi di formazione attraverso la partecipazione agli incontri organizzativi, gestione dei contatti con formatori e partecipanti, la raccolta delle adesioni, l'organizzazione del calendario dei corsi, supporto grafico e creativo, l'analisi del materiale e delle attività propedeutiche all'organizzazione operativa, la diffusione delle informazioni attraverso l'invio di comunicazioni mail e di telefonate, registrazione delle presenze, assistenza in sala formazione, supporto ai partecipanti.

	Le attività di formazione potranno essere realizzate in luoghi esterni alla sede di servizio.
Attività 3. Realizzazione della pratica motoria a livello locale	Gli operatori volontari parteciperanno alle attività di identificazione delle aree territoriali di realizzazione del territorio partecipando agli incontri, fornendo supporto logistico per la realizzazione di viste, la diffusione di informazioni, il supporto nella gestione di telefonate e-mail. Collaborano alla redazione di documenti interni ed esterni, report, ricerche, digitalizzazione di dati. Forniscono supporto logistico per la realizzazione degli Open Day, i percorsi di attività motoria e i Campus residenziali attraverso la partecipazione agli incontri organizzativi, gestione dei contatti con formatori e partecipanti, la raccolta delle adesioni, l'organizzazione del calendario, supporto grafico e creativo, l'analisi del materiale e delle attività propedeutiche all'organizzazione operativa, la diffusione delle informazioni attraverso l'invio di comunicazioni mail e di telefonate, il supporto logistico per l'allestimento delle location, il supporto agli utenti per l'organizzazione della loro partecipazione, la registrazione delle presenze, assistenza durante le attività, supporto ai partecipanti, rilevamento del gradimento, collaborazione nell'elaborazione della reportistica finale. Le attività sportive saranno realizzate in luoghi esterni alla sede di servizio.
Attività 4. Comunicazione pubblica coordinata	Gli operatori volontari parteciperanno alle attività di comunicazione fornendo supporto grafico e creativo, collaborando all'ideazione di contenuti, monitorando i siti e i social e segnalando eventuali post o comunicazioni non adeguati, favorendo il coordinamento e la diffusione delle informazioni tra tutti gli attori coinvolti nel progetto, raccogliendo suggerimenti e indicazioni provenienti dall'interno o dall'esterno, supportando il lavoro degli uffici stampa

5.4) Risorse umane complessive necessarie per l'espletamento delle attività progettuali previste ()*

In ogni sede di progetto saranno messe a disposizione delle attività le seguenti risorse umane:

Qualifica	Quantità	Competenze
Istruttore Sportivo	1	Laureato/a IUSM, Diplomato/a ISEF o con esperienza equivalente nell'ambito della professione sportiva
Social Media Manager	1	Esperto/a nella comunicazione tramite Social Media (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok etc.)

Formatore/ Facilitatore	1	Formatore/Facilitatore professionista esperto/a nella veicolazione dei contenuti sia in situazioni individuali che di gruppo
Amministrativo	1	Professionista nell'ambito dell'amministrazione, contabilità, gestione archivi
Addetto alla segreteria	1	Incaricati della gestione della segreteria di progetto con esperienza in attività di logistica e supporto amministrativo.

A livello nazionale saranno impiegate le seguenti figure specifiche per il progetto:

Qualifica	Quantità	Competenze
Responsabile di Progetto	1	Esperti nel campo del Project Management, nella pianificazione progettuale, nonché di gestione di risorse umane e strumentali, che faranno parte della Cabina di Regia.
Addetti alla segreteria organizzativa	2	Incaricati della gestione della segreteria di progetto con esperienza in attività di logistica e supporto amministrativo.
Formatori	1	Esperto in formazione in ambito sportivo, specializzato in attività sportive per la terza età.
Responsabile della comunicazione	1	Esperto/a nelle metodologie comunicative, creazione di campagne di marketing e di informazione
Social Media Manager	1	Esperto/a nella comunicazione tramite Social Media (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok etc.)
Event Manager	1	Esperto/a nell'organizzazione di eventi, attività di raccordo, ricerca location
Amministrativo	1	Professionista nell'ambito dell'amministrazione, contabilità, gestione archivi

5.5) Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione del progetto (*)

In ogni sede di progetto saranno messe a disposizione delle attività le seguenti risorse tecniche e strumentali:

Risorse tecniche e strumentali	Quantità
Pc con connessione ad internet	2
Postazione di lavoro (scrivania, sedia, cassettera)	2
Fotocopiatrice	1

Telefono fisso	1
Linea telefonica	1
Linea internet	1
Lavagna a fogli mobili	1
Cancelleria	Vario

A livello nazionale saranno messi a disposizione i seguenti impianti sportivi:

Risorse tecniche e strumentali	Quantità
Piscine	15
Palestre	35
Sale sportive al chiuso	5
Spazi sportivi all'aperto	10
Campi da tennis/paddle	15
Campi da bocce	15
Campi da pallavolo	7
Circuiti di atletica	10
Percorsi di ciclismo	8
Circoli di equitazione	15
<i>In ogni impianto sportivo sarà data la possibilità ai beneficiari di utilizzare docce e spogliatoi</i>	

6) *Eventuali particolari condizioni ed obblighi degli operatori volontari durante il periodo di servizio*

La realizzazione del progetto si fonda sull'impegno degli operatori volontari in Servizio Civile e, pertanto, si ritiene indispensabile un adeguato livello di serietà professionale e di rispetto delle altre figure professionali coinvolte. Sono inoltre richiesti agli operatori volontari:

- Rispetto del Regolamento interno dell'Ente sede, degli orari e prassi consolidate dell'Ente sede di progetto;
- Consapevolezza delle esigenze organizzative e dell'orario attuato dalla sede locale di progetto all'interno della quale si sviluppa il servizio;
- Propensione ad un continuo e costante aggiornamento, utile al corretto svolgimento delle attività progettuali;
- Disponibilità a realizzare le attività previste dal progetto anche in giorni festivi e prefestivi, nonché flessibilità oraria in caso di esigenze particolari;
- Frequenza di corsi, di seminari e ogni altro momento di incontro e confronto utile ai fini del progetto e della formazione dei volontari coinvolti, anche nei giorni festivi, organizzati anche dagli enti partner del progetto;
- Sono previsti per lo svolgimento delle attività servizi esterni che si svolgano nei comuni limitrofi alle sedi di progetto in modo da garantire una maggiore capillarità dello svolgimento dello stesso, gli operatori volontari danno, dunque, la loro disponibilità nello svolgimento di tali spostamenti;
- Osservanza della riservatezza dell'ente e della privacy di tutte le figure coinvolte nella realizzazione del progetto.

h. Il progetto prevede come da disposizioni enti volontari la possibilità della temporanea modifica della sede di servizio al fine di garantire maggiore continuità alle attività.

7) *Eventuali partner a sostegno del progetto*

Per la realizzazione del progetto ci si avvarrà anche del supporto e dell'esperienza di partner consolidati come:

- SCAIS
Associazione Benemerita dal CONI che si occupa di impiantistica sportiva e che organizza giornate di nordic walking abbinate a visite culturali nei luoghi dello sport
- SIS Sistemi Integrati per lo Sport
Società Sportiva Dilettantistica che promuove una nuova concezione di sport sociale, connotato da caratteristiche di efficienza e qualità, sia nell'offerta destinata al vasto pubblico sia nella gestione delle infrastrutture e degli spazi dedicati.

FORMAZIONE SPECIFICA DEGLI OPERATORI VOLONTARI

8) *Tecniche e metodologie di realizzazione della formazione (*)*

8.a) *Tecniche e metodologie di realizzazione della formazione generale (*)*

La formazione generale prevista è organizzata nel seguente modo:

- Lezioni frontali per almeno il 30% delle ore previste con momenti di interazione e confronto fra i volontari/discenti e i docenti
- Lezioni non formali per almeno il 40% del monte ore previsto svolta attraverso l'alternanza di sessioni formative teoriche e sessioni di sviluppo elaborati con dinamiche di gruppo. La modalità scelta in questo caso è finalizzata all'acquisizione di dinamiche di interazione e di lavoro di gruppo. In questo ambito la formazione prevede anche l'utilizzo di sistemi, strumenti ed attrezzature tipiche di un'attività progettuale (questionari, test di apprendimento, ecc.).
- Momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche trattate anche in relazione alle proprie motivazioni seguiti da considerazioni personali sulle finalità progettuali e sulle metodologie attuate per la formazione. Questa sezione occuperà circa il 30% del monte ore formativo.

La sezione dedicata alla formazione generale mira a fornire ai volontari una approfondita conoscenza della storia e dell'evoluzione del Servizio Civile finalizzata a far comprendere l'ambiente in cui si realizza il progetto e le sue finalità in linea con gli obiettivi e i valori del Servizio Civile Universale.

La metodologia attuata mira a coinvolgere il volontario in un percorso di crescita con sollecitazioni al pensiero critico e al confronto attraverso lezioni interattive.

8.b) *Tecniche e metodologie di realizzazione della formazione specifica (*)*

La formazione specifica potrà essere erogata online in modalità sincrona e/o asincrona entro il limite massimo del 50% del totale delle ore previste. La modalità asincrona non supererà il 30%

del totale delle ore previste. Nel caso in cui un operatore volontario non ne disponga, l'Ente fornirà la strumentazione necessaria per l'attività da remoto.

L'impianto metodologico è, anche nel caso del corso di formazione specifica, "blended" ovvero una formazione che utilizzi più canali di comunicazione sulla base di una precisa strategia d'integrazione di formati didattici. Per formazione blended si intende quindi una modalità "mista" di allestimento didattico: parte delle attività vengono svolte in presenza, parte a distanza all'interno di un ambiente dedicato (le cosiddette piattaforme), con entrambi i momenti funzionali al perseguimento di obiettivi formativi coerenti con la più generale impostazione costruttivista. Nella nostra formazione blended riteniamo centrale la riconfigurazione del ruolo e della responsabilità del docente: la natura comunicativa dell'allestimento didattico, garantita dall'intervento di costruzione del patto formativo in presenza, dai thread del forum, dalle sessioni in chat, dallo scambio di risorse ipermediali e di materiali didattici, dagli approfondimenti in gruppo in aula, favorisce una relazionalità più orizzontale, tra pari, rispetto alla tradizionale relazione verticale tra docente e allievo.

Il docente non si colloca più al centro dell'azione di insegnamento, ma ai bordi del processo di apprendimento, in cui l'attore principale diventa la comunità dei partecipanti che lo alimentano e gli danno vita. In tal senso, la valorizzazione dello scambio comunicativo nella fase "a distanza" non gioca un ruolo fattivo solo sul piano cognitivo, ma anche su quello relazionale.

A dispetto di molti pregiudizi, infatti, il non verbale e il para verbale nell'e-learning, lungi dall'essere assenti, sono sublimati nello spasmodico ricorso ai messaggi di esplicitazione delle dinamiche relazionali presenti nella comunità di apprendimento, alla complicità affettiva che accompagna le attività di lavoro, all'uso cognitivamente ed emotivamente intrigante degli emoticons: la presunta freddezza della formazione a distanza viene sconfessata in Rete dal moltiplicarsi di fenomeni di apertura comunicativa intima, basati sull'espressione e dichiarazione delle proprie emozioni. È come se l'assenza del linguaggio corporeo producesse un innalzamento del livello di ascolto interno delle emozioni e una loro relativa attività di cosciente esplicitazione verbale. Siamo in tal senso convinti che la possibilità del "fare significato" assuma dignità e senso alla luce della forza relazionale del gruppo in apprendimento.

L'emozione condivisa di cercare un canale comunicativo profondo che sia efficace nonostante la mediazione del medium PC, la volontà di lavorare insieme per un obiettivo chiaro e accomunante, la ricerca di difficili equilibri tra le differenze individuali, emergenti nel gruppo, pongono

inevitabilmente il focus sul terreno dell'attitudine alla costruzione condivisa della relazione, prima ancora che su quello della costruzione condivisa della conoscenza. In questo senso parliamo di "apprendimento significativo" e di promozione della motivazione quale leva virtuosa di questo processo ricorsivo.

9) *Moduli della formazione specifica e loro contenuti con l'indicazione della durata di ciascun modulo (*)*

I APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 35 ORE)

Modulo I: *Lo scenario sportivo italiano* – (Durata 15 ore)

Formatori: Achille Sette,

Argomenti:

- Lo sport e la sua storia
- Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)

- Il Comitato Italiano Paralimpico (CIP)
- Le federazioni sportive e le discipline sportive associate
- Le associazioni sportive di base e gli Enti di Promozione Sportiva (EPS)
- L'ordinamento giuridico sportivo
- I dati dello sport in Italia

Modulo II: Lo sport e la sua organizzazione a livello internazionale – (Durata 10 ore)

Formatore: Achille Sette

Argomenti:

- Il C.I.O. (Comité International Olympique)
- Pierre De Coubertin e la fondazione dei giochi olimpici moderni
- I Giochi Olimpici: globalizzazione e multisport
- I fondi europei ed i programmi comunitari per lo sport

Modulo III: Le discipline adattate e gli stili di vita – (Durata 10 ore)

Formatore: Achille Sette

Argomenti:

- L'ideazione e la gestione di discipline adattate
- Il peso degli stili di vita alimentari sulla qualità della vita
- La socializzazione
- Organizzazione e gestione logistica delle attività progettuali: open day, corsi semestrali, campus multi- sportivi residenziali
- Organizzazione e gestione della promozione del progetto e della comunicazione pubblica locale

II APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 10 ORE)

Formazione e informazione sui rischi connessi all'impiego dei volontari in progetti di Servizio Civile Universale

Modulo IV: Informazione agli operatori volontari (conforme al D.lgs. 81/08 art.36) – (Durata 5 ore)

Formatore: Palombi Cristiano

Argomenti:

- Rischi per la salute e sicurezza sul lavoro
- Procedure di primo soccorso, lotta antincendio, procedure di emergenza
- Organigramma della sicurezza
- Misure di prevenzione adottate

Modulo V: Formazione sui rischi specifici (conforme al D.lgs. 81/08 art 37, co 1, lett.b, e accordo Stato/Regioni del 21 dicembre 2011) – (Durata 5 ore)

Formatore: *Palombi Cristiano*

Argomenti:

- Rischi derivanti dall'ambiente di lavoro
- Organizzazione del lavoro e ambiente di lavoro
- Microclima e illuminazione
- Rischi meccanici ed elettrici generali
- Rischio biologico
- Rischio videoterminale
- Movimentazione manuale dei carichi
- Altri Rischi
- Dispositivi di Protezione Individuale
- Stress lavoro correlato
- Segnaletica di emergenza
- Incidenti ed infortuni mancati
- Rischi fisici: rumore e vibrazioni meccaniche

III APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 10 ORE)

Modulo VI: *La dimensione formativa dello sport* – (Durata 10 ore)

Formatore: *Sammy Marcantognini*

Argomenti:

- Nozioni di pedagogia generale
- Approcci educativi e di apprendimento: l'educazione formale, informale e non formale
- L'età dello sviluppo: aspetti caratterizzanti e rischio di devianza nell'adolescenza
- I valori della pratica sportiva: lotta al bullismo, al razzismo, alla droga e alla disuguaglianza di genere
- Elementi di didattica dello sport e metodologie di allenamento
- Guida alla pratica sportiva nell'età evolutiva

IV APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 20 ORE)

Modulo VII: *L'organizzazione strategica di un evento* – (Durata 10 ore)

Formatore: *Achille Sette – Fabio Argentini*

Argomenti:

- Dall'ideazione alla pianificazione efficace di un evento
- La gestione del piano economico
- Il fundraising
- Gli stakeholder
- Il team working: costruzione del gruppo di lavoro

- I tornei, i campionati e gli eventi di promozione sportiva e di sensibilizzazione: elementi caratterizzanti e differenze
- Focus: i grandi eventi sportivi europei

Modulo VIII: *Funzioni e strumenti della comunicazione* – (Durata 10 ore)

Formatore: Fabio Argentini

Argomenti:

- La comunicazione pubblica ed istituzionale
- Il processo di realizzazione di una campagna di comunicazione
- I mezzi di comunicazione tradizionali e l'elaborazione efficace dei materiali informativi (depliant, flyer, locandine, manifesti, comunicati stampa)
- La comunicazione 2.0 e 3.0 ed il ruolo dei social network (Twitter, Facebook, Pinterest, Instagram, TikTok, LinkedIn)
- La figura e la funzione dei testimonial e degli influencer
- Focus: la comunicazione sportiva.

10) *Nominativi, dati anagrafici, titoli e/o esperienze specifiche del/i formatore/i in relazione ai contenuti dei singoli moduli (*)*

<i>dati anagrafici del formatore specifico</i>	<i>titoli e/o esperienze specifiche (descritti dettagliatamente)</i>	<i>modulo formazione</i>
Argentini Fabio	Giornalista, Responsabile Comunicazione ASI	Modulo VIII: <i>Funzioni e strumenti della comunicazione</i>
Marcantognini Sammy	Psicologo dello Sport	Modulo VI: <i>La dimensione formativa dello sport</i>
Palombi Cristiano	Laurea in Scienze della Formazione specializzato in Scienze dei Servizi Sociali conseguita presso l'università LUMSA. Dal 1999 esercita la professione di consulente e di responsabile nell'ambito della Sicurezza sul lavoro, igiene alimenti, antincendio	Modulo IV: <i>Informazione agli operatori volontari (conforme al D.lgs. 81/08 art.36)</i> Modulo V: <i>Formazione sui rischi specifici (conforme al D.Lgs. 81/08 art 37, co 1, lett.b, e accordo Stato/Regioni del 21 dicembre 2011)</i>

Sette Achille Roma, 06/08/1982	Coordinatore Segreteria Generale ASI e Direttore Marketing	Modulo I: <i>Lo scenario sportivo italiano</i> Modulo II: <i>Lo sport e la sua organizzazione a livello internazionale</i> Modulo III: <i>Le discipline adattate agli stili di vita</i> Modulo VII: <i>L'organizzazione strategica di un evento</i>
--------------------------------------	---	--

MISURA 3 MESI UE

Non previsto