

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS



Il progetto si pone l'obiettivo di promuovere sani stili di vita e di avviare alla pratica sportiva, con particolare attenzione alla pallavolo e ad altre discipline, contrastando l'inattività e l'abbandono sportivo, soprattutto femminile. Mira inoltre a ridurre il gender gap, favorire l'inclusione e rafforzare la collaborazione tra scuola e territorio.

Le attività si articolano in due ambiti principali. L'Azione A, dedicata allo sport, prevede lezioni sportive gratuite nelle palestre scolastiche con tecnici qualificati, proponendo discipline quali **pallavolo, atletica, basket, hockey e canottaggio**. Sono inoltre organizzati pomeriggi sportivi ed eventi presso gli impianti CUS, tornei di istituto e interscolastici, con la possibilità per i partecipanti di proseguire gli allenamenti al CUS.

L'Azione B riguarda il mentoring e si sviluppa attraverso incontri con un mentore esperto in Scienze Motorie e in possesso di brevetti federali. Durante questi incontri vengono affrontati temi legati ai benefici dell'attività fisica, **agli stili di vita, alla conciliazione tra studio e sport, alla motivazione** e allo sviluppo delle life skills.

Il progetto è rivolto agli studenti delle scuole secondarie di I e II grado, con particolare attenzione a studenti inattivi, ex praticanti e studentesse.

Tra i risultati attesi vi sono la **fidelizzazione di almeno il 30% dei partecipanti** alle attività CUS, il miglioramento del benessere, dell'inclusione e della continuità sportiva. Il monitoraggio sarà effettuato tramite questionari e attraverso la piattaforma Sport e Salute.



**SCUOLA-CUS-
TERRITORIO**

*Renato Curci,
Referente Territoriale
del Progetto*

**"Sport per Crescere -
Giovani in
Movimento"**
*Luigi Espasito,
Referente Territoriale
del Progetto*



Il progetto "Sport per crescere - giovani in movimento", avviato dal CUS Perugia mira alla diffusione della pratica sportiva giovanile attraverso **l'Atletica Leggera** e il **Tennistavolo**, intesi come strumenti educativi, formativi e di inclusione sociale per ragazzi e ragazze di età compresa tra i 13 e i 18 anni.

Per l'atletica leggera sono attivati due percorsi. Il corso di base, rivolto a giovani di 13-14 anni, si svolge presso la palestra dell'Istituto Comprensivo 7 di San Sisto (Perugia) e propone attività ludico-motorie finalizzate allo **sviluppo delle capacità motorie di base**, mediante giochi ed esercitazioni propedeutiche di corsa, salto e lancio. Il corso di specializzazione, destinato ai giovani di età compresa tra i 15 e i 18 anni già avviati alla pratica atletica, si svolge presso lo Stadio Santa Giuliana e prevede allenamenti tecnico-sportivi strutturati, orientati al miglioramento della **performance e al reclutamento** di giovani talenti.

Il percorso di Tennistavolo, rivolto alla stessa fascia d'età, prevede corsi e allenamenti strutturati con tre lezioni settimanali, finalizzati all'**apprendimento delle tecniche di base** (dritto, rovescio, servizio, schiacciata), dei movimenti specifici e allo sviluppo di rapidità, agilità e coordinazione occhio-mano. Le attività alternano esercizi tecnici a momenti ludici e ricreativi. Le lezioni sono condotte da tecnici federali, affiancati da un mentore che cura anche la conoscenza del regolamento e la trasmissione dei valori sportivi. Una fase finale è dedicata a **mini-tornei** per favorire l'esperienza di gioco.