

# Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed  
esperienze del progetto  
**GenerAZIONI\_CUS**



Il progetto si propone di ridurre il tasso di drop-out sportivo nella fascia 13-18 anni, favorire la continuità della pratica e prevenirne l'abbandono, aumentare i praticanti sportivi collaborando con scuole e realtà del territorio, e diffondere la cultura sportiva come strumento di crescita personale, realizzata attraverso la figura del mentore CUS.

**Gli strumenti di monitoraggio** prevedono: registro delle presenze, test motori specifici per registrare i miglioramenti e attivazione della piattaforma su Sport e Salute.

Il programma sportivo prevede un calendario di cinque mesi, da ottobre 2025 a marzo 2026. Le attività si svolgeranno in fascia pomeridiana, per favorire la conciliazione con gli impegni scolastici.

**Il Laboratorio di basket** propone un percorso tecnico e formativo di avvicinamento e perfezionamento della disciplina, con un incontro settimanale della durata di due ore.

**Il Laboratorio di potenziamento** prevede attività guidate all'uso delle macchine di muscolazione e programmi di allenamento individualizzati per quattro ore a settimana. L'obiettivo è educare i ragazzi all'uso corretto degli attrezzi, migliorare il tono muscolare e sviluppare la consapevolezza del proprio corpo.

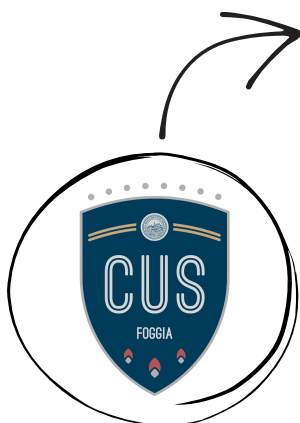
**Il Laboratorio di paddle** prevede un percorso dedicato all'apprendimento e allo sviluppo dei fondamentali individuali e delle regole del gioco, oltre a lavori di coordinazione oculomotoria e attività di footwork, con un incontro di due ore.

È previsto un evento finale dedicato alla formazione, con un professionista dedicato, sul tema dell'alimentazione e della **prevenzione degli infortuni**.



**GenerAZIONI ATTIVE:**  
dallo sport uno stile  
di vita per il domani  
Simona Azzini, Referente  
Territoriale del Progetto

**Sport Replay - Lo  
Sport come abitudine  
positiva**  
Maria Assunta Doddi,  
Vicepresidente CUS  
Foggia



“Sport Replay - Lo Sport come abitudine positiva” è un progetto promosso dal CUS Foggia con l'obiettivo di incentivare la pratica sportiva tra gli studenti delle scuole secondarie di I e II grado (13-18 anni), promuovendo inclusione, benessere e valori positivi legati allo sport.

Il progetto mira a contrastare l'abbandono sportivo e a rafforzare il legame tra scuole, territorio e mondo universitario, favorendo la partecipazione attiva anche di giovani con disabilità o in condizioni di svantaggio socio-economico.

Le attività si articolano in due azioni principali: **pratica sportiva e mentoring**. L'azione sportiva prevede corsi di avviamento e perfezionamento in discipline come **pallavolo, basket, rugby, karate, atletica leggera e calcetto**, oltre a laboratori dedicati a sport innovativi (kin-ball, dodgeball, ultimate frisbee, sitting volley, ecc.), mini tornei e un evento finale di plogging che unisce movimento e sensibilità ambientale.

Parallelamente, l'azione di mentoring accompagna i giovani in un percorso di crescita personale e motivazionale, guidato dai Mentori CUS - studenti-atleti universitari e istruttori qualificati - che affronteranno temi come **i valori sportivi, la gestione del tempo e l'orientamento formativo**. Gli incontri, sotto forma di workshop, testimonianze e sessioni integrate con la pratica sportiva, offriranno strumenti utili per sviluppare autonomia, resilienza e senso di appartenenza.