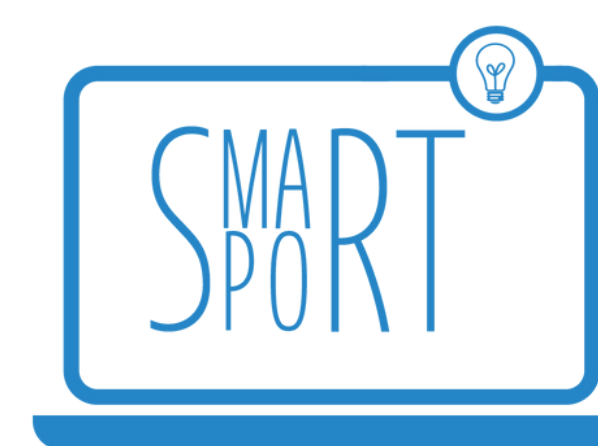




SMART SPORT BOOK



**Alla scoperta dei
progetti territoriali Smart
dei CUS**



INDICE

- 1 CUS Bergamo BiGi Smart Sport
- 2 CUS Bologna CUSB All Inclusive 2023 - più forti insieme. Crescere attraverso l'incontro con l'altro.
- 3 CUS Camerino SMART CUS...sport inclusivo
- 4 CUS Cassino ALL IN ONE - Lo sport che fa la differenza rendendo tutti uguali
- 5 CUS Catania Smart sport for Dis-Ability
- 6 CUS Catanzaro AttivaMENTE SPORT: Benessere in movimento
- 7 CUS Ferrara CUS Ferrara & Outsider: siamo SMART SPORT
- 8 CUS Foggia TAKE CARE - Sport per Tutti
- 9 CUS Genova SMART CUSCITY
- 10 CUS Insubria Corso di MICROSPORT
- 11 CUS L'Aquila PROGETTO BENESSERE: VIVERE BENE INSIEME
- 12 CUS Lecce Come to play with CUS Lecce
- 13 CUS Milano ATLETIKAMI
- 14 CUS Molise #DiscoverNature - salute, sapori, scopert
- 15 CUS Padova Little monkeys - Movimento, Natura, Socialità
- 16 CUS Parma Walk&Jogging Smart - Avviamento alla camminata e al jogging
- 17 CUS Reggio Calabria CUS x SMART ABILITY
- 18 CUS Roma Smart Sport per uno Sport Inclusivo
- 19 CUS Roma Tor Vergata FIT SMART: Smart Family Trainer per soggetti fragili e inattivi
- 20 CUS Siena Connessioni



SMART SPORT BOOK

CUS Bergamo

Progetto:

BiGi Smart Sport

Referente Territoriale:

Davide Caccia

Smart Family Trainer:

Martina Moriggia



Contributo a cura dello Smart Family Trainer Martina Moriggia e del Referente Territoriale di progetto Davide Caccia

Il progetto Smart Sport: "BigiSport" si svolgerà nella città di Bergamo e nei paesi limitrofi, in luoghi prettamente all'aperto. Sono quattro attività differenti che si svolgono ciclicamente, aperti ad un ampio pubblico e adatti a tutti: anziani, bambini della scuola primaria, persone con disabilità e ragazzi di una comunità per minori.

Tutte queste attività mirano ad avvicinare i soggetti al movimento e ad uno stile di vita attivo con delle proposte adatte a tutti e diverse tra loro; hanno l'obiettivo di migliorare le capacità motorie di ognuno, sviluppando e sfruttando i diversi metabolismi, impegnando il sistema cardiovascolare aumentando la capacità polmonare, la resistenza e la forza.

Le attività sono: l'Orienteering o corsa di orientamento, è uno sport nato in Scandinavia con l'obiettivo di raggiungere determinati punti evidenziati nella mappa, leggendo la carta che rappresenta nei minimi particolari il terreno. Verrà svolto in un parco in un'area molto vasta, e con diversi dislivelli e particolarità. Percorso nel verde: un'escursione in un sentiero in altitudine nelle zone limitrofe alla città immersi nella natura. Golf: i partecipanti delle attività verranno portati in un campo da golf dove li attenderà un tecnico che spiegherà loro le regole principali di questo sport e verranno svolte delle attività inerenti ad esso. Danza e movimento: abbinare musica, danza e movimento in una proposta di gioco e attività che vanno a sollecitare il corpo e le emozioni.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Bologna

Progetto:

CUSB All Inclusive

2023 - più forti insieme.

Crescere attraverso

l'incontro con l'altro

Referente Territoriale:

Chiara Boschi

Smart Family Trainer:

Andrea Gerosa



Contributo a cura del Referente Territoriale di progetto Chiara Boschi

All Inclusive, perché l'inclusione è impegno fondamentale di tutte le componenti coinvolte. Nel 2021-22 si è formata una nuova figura, lo Smart Family Trainer, che nel 2022-23 si occuperà di coordinare le attività rivolte alla popolazione più fragile. Obiettivo principale sarà quello di avvicinare all'attività fisica persone inattive di qualsiasi fascia di età, promuovere uno stile di vita sano e comportamenti che migliorino il benessere psicofisico dell'individuo e dei suoi famigliari. Presso gli impianti sportivi gestiti dal CUS Bologna, verranno proposte attività outdoor e corsi di acquaticità. L'attività sarà rivolta a ragazzi delle scuole superiori e adulti con disabilità. Verranno coinvolte anche le famiglie attraverso open day dove saranno presentate finalità, obiettivi e benefici del percorso motorio. Le stesse famiglie saranno coinvolte anche in giornate dove parteciperanno alle attività.

Il progetto è composto dalle seguenti attività:

- **Corso Flying Disc:** 1 volta a settimana, rivolto a persone con disabilità cognitiva o intellettivo-relazionale
- **All Inclusive nelle scuole:** 3 interventi rivolti a gruppi di studenti con disabilità inseriti in classi durante le ore di educazione fisica
- **Evento All Inclusive:** torneo finale di Flying disc
- **Corso di acquaticità** per l'Associazione "Amici di Luca", progetto Melograno
- **Corsi in acqua** in collaborazione con ANGSA (Associazione Nazionale Genitori Soggetti Autistici)

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



SMART SPORT BOOK

CUS Camerino

Progetto:

**Smart CUS...sport
inclusivo**

Referente Territoriale:

Tiziana Ferretti

Smart Family Trainer:

**Valentino Quaquarini
Giandomenico Danese**



Contributo a cura del Referente Territoriale di progetto Tiziana Ferretti

Lo scopo del progetto è quello di avvicinare i bambini e gli adolescenti al mondo dello sport e della socializzazione. Principalmente le attività si accentreranno sullo sport, il divertimento e l'inclusione, usufruendo delle strutture messe a disposizione dal CUS Camerino.

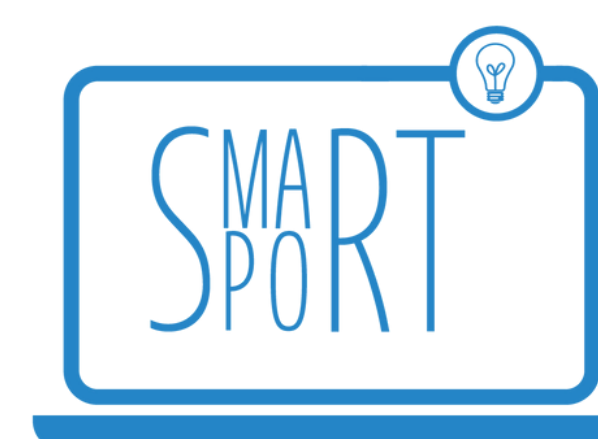
Verrà proposta un'attività sportiva multidisciplinare, quale: basket, pallavolo, tiro con l'arco, arrampicata, judo, tennistavolo, atletica, svolta da tecnici federali. L'attività sportiva verrà affiancata da lezioni sul benessere alimentare tenute da docenti della facoltà di Scienze dell'alimentazione dell'Università di Camerino.

Nel progetto lo Smart trainer avrà il compito di coadiuvare le diverse attività, ad esempio, verranno organizzate delle giornate di ambientamento in cui saranno invitate, tramite i servizi sociali, la struttura riabilitativa "Santo Stefano" e vari centri sociali diurni e le diverse famiglie in modo da esporre lo scopo e la finalità del progetto. Lo smart Trainer avrà il compito di diffondere il progetto a livello territoriale e di monitorarne l'andamento.

Il progetto inizierà i primi di Ottobre e terminerà entro maggio 2023, con due appuntamenti settimanali da circa un'ora ciascuno.

Il progetto sarà l'occasione per studiare e affrontare la nuova evoluzione dello sport e del benessere anche per situazioni non conformi alle più conosciute diverse abilità fisiche e/o cognitive e/o intellettive.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020





CUS Cassino

Progetto:

**All in one: Lo sport che fa
la differenza rendendo tutti
uguali**

Referente Territoriale:

Fiammetta Mautone

Smart Family Trainer:

**Benedetta Desantis
Valentina Graziano**

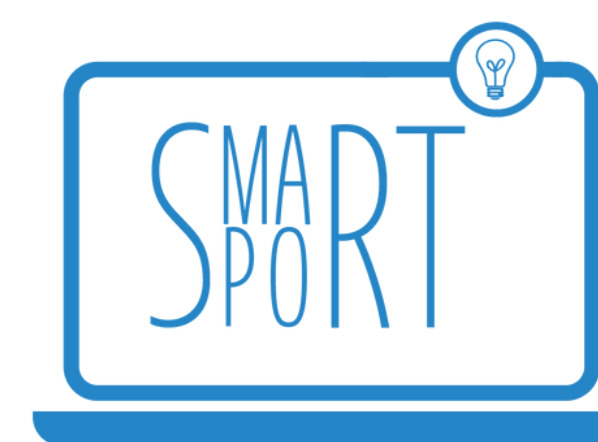
Contributo a cura del Vicepresidente CUS Cassino Flaminia Calce

Il progetto "All in one: lo sport che fa la differenza rendendo tutti uguali" ha come obiettivo quello di favorire l'attività sportiva come strumento di prevenzione, sviluppo ed inclusione sociale, promuovendo stili di vita attivi, in particolare, coinvolgendo anziani e persone con disabilità.

Per quanto riguarda le persone con disabilità, il C.U.S. Cassino intende proporre un calendario di attività sportiva che preveda l'alternarsi di attività motoria non convenzionale (dodgeball, orienteering, atletica su erba sintetica, scherma al buio, zumba, giochi popolari, ad attività motoria di base) in preparazione alle attività motorie proposte, in modo tale da offrire una diversificazione di stimoli.

Invece, le attività proposte per gli anziani saranno: ballo, ginnastica dolce, allenamento funzionale adattato e discipline orientali. Il punto di forza di questo progetto è il coinvolgimento del corso di laurea magistrale "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate", che avranno la possibilità di fare, non solo, attività fisica insieme ai destinatari del progetto ma soprattutto di mettere in pratica quanto studiato nei corsi specifici.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Catania

Progetto:

Smart Sport for Dis-Ability

Referente Territoriale:

Daniela Filippone

Smart Family Trainer:

Carmela Melina Strano



Contributo a cura dello Smart Family Trainer Carmela Melina Strano e del Referente Territoriale di progetto Daniela Filippone

Benessere dello sport nella disabilità mentale - Il progetto “Smart Sport for Dis-Ability” è stato pensato per coinvolgere chi, per problematiche legate alla loro patologia, non vengono coinvolte o non frequentano contesti sportivi, e quindi inattivi, che migliorerebbero non solo il loro stato generale di salute, ma che avrebbero l’opportunità di una maggiore inclusione sociale. Lo scopo generale del progetto quindi, consiste nel raggiungimento di un maggiore benessere fisico che possa concorrere anche al miglioramento di diversi aspetti psico-patologici, favorendo l’inclusione sociale, contrastando l’isolamento.

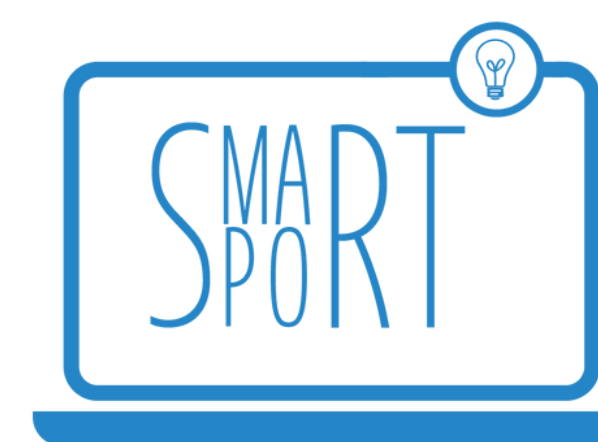
Gli obiettivi specifici sono: 1) migliorare lo stato di salute generale 2) migliorare le qualità fisiche atletiche 3) potenziare gli aspetti coordinativi-motori 4) sviluppare competenze socio-relazionali.

Le attività proposte saranno

- **attività di fitness adattate svolte sia in maniera individuale sia in gruppo, all'interno di una palestra attrezzata, seguiti da uno o più istruttori formati.**
- **giochi di squadra, convenzionali e non, svolte sul campo di atletica, in gruppo misto.**

Tali attività si svolgeranno 2 volte a settimana da gennaio ad aprile. Le attrezzature e gli spazi utilizzati saranno quelli del Cus Catania. Le risorse umane impiegate saranno istruttori specifici delle attività proposte e formati per lavorare con persone con disabilità. I destinatari saranno 30 persone con disabilità mentale affiancati da 10 studenti universitari tirocinanti di scienze motorie e 4 familiari dei partecipanti.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



SMART SPORT BOOK

CUS Catanzaro

Progetto:

AttivaMENTE SPORT

Benessere in movimento

Referente Territoriale:

Dario Paolo Loiacono

Smart Family Trainer:

Consuelo Giordano



Contributo a cura del Presidente CUS Catanzaro Roberto Maurici

Il contesto sportivo - sociale e le motivazioni di questo progetto nascono con l'idea di creare nuove opportunità di avvicinamento sia allo sport sia alla pratica di attività motoria per persone fragili, come anziani e persone con disabilità, persone inattive e minori che praticano poco o male le attività motorie.

Lo scopo del progetto è quello di dare una risposta positiva sociale includendo le persone al movimento e al concetto di salute e benessere.

Le attività proposte, avranno cadenza settimanale, e saranno previste attività individuali, in coppia e in gruppo realizzate anche attraverso la partnership con altri enti sportivi e sociali, utilizzando spazi del territorio all'aperto e strutture sportive adattate all'attività motoria da svolgere.

Le tipologie di attività riguarderanno attività specifiche di alcuni sport, esercizi motori generali come il Fitness all'aperto, camminate etc., ma anche la riproposizione di attività come sport non convenzionali quali il tiro alla fune, la Geocaccia o lo Spikeball.

Si punta, iniziando così, a realizzare un percorso di inclusione e sensibilizzazione al fine di incentivare i soggetti ad intraprendere un percorso sportivo continuativo che abbia come fine ultimo la socializzazione ed il movimento come veicolo per una buona salute psico-fisica. Cercheremo quindi di costruire un'offerta ampia e articolata di attività motorie da realizzare in un ampio ambito sociale.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Ferrara

Progetto:

CUS Ferrara & Outsider: Siamo SMART SPORT

Referente Territoriale e Smart

Family Trainer:

Sabrina Pasqualini



Contributo tratto dalla scheda progettuale del CUS Ferrara

Il principale obiettivo del progetto è di sensibilizzare sempre di più le famiglie nel portare i propri bambini a fare sport. L'attività di gioca-sport che abbiamo all'interno del nostro CUS è un'attività motoria che permette una corretta crescita psicofisica con un miglioramento delle capacità senso-percettive, coordinative e schemi motori di base.

Di pari passo, vogliamo incentivare sempre di più il pubblico anziano alla pratica dell'attività motoria attraverso l'attività di ginnastica dolce, accompagnata da giornate "fuori porta" e di passeggiare lungo le mura le mura di Ferrara. L'obiettivo principale è la prevenzione della salute e il loro riaccompagnamento alla socialità per un benessere psicofisico.

Il ruolo dello SMART FAMILY TRAINER è quello di organizzare e seguire in prima persona tutte le attività svolte e di effettuare incontri periodici con le famiglie per feedback riguardanti l'attività.

I principali target di questo progetto sono:

- persone anziane
- bambini con disabilità

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Foggia

Progetto:

TAKE CARE - Sport per Tutti

Referente Territoriale:

Maria Assunta Doddi

Smart Family Trainer:

Mariasole Guerriero



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Maria Assunta Doddi

Il C.U.S. Foggia A.S.D., in collaborazione con l'Area Diritto allo Studio, Servizi Sportivi e Disabilità dell'Università di Foggia, ha organizzato il progetto "TAKE CARE - Sport per Tutti".

Lo scopo del progetto è quello di diffondere nelle famiglie la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale integrata con la vita familiare e/o i caregiver. La condivisione di interessi e passioni sportive favorisce il dialogo tra i componenti familiari e/o i caregiver. Lo sport offre occasioni per raccontarsi e per stare insieme.

I destinatari del progetto sono i ragazzi BES, con disabilità o con svantaggi socio-economico-culturali, e i ragazzi normodotati.

Nel progetto sono coinvolti contemporaneamente, attraverso dei corsi sportivi distinti per età, i ragazzi ed i loro familiari/caregiver, che parteciperanno anche insieme ad alcuni eventi sportivi.

Le varie discipline sportive si stanno organizzando presso il complesso polisportivo del C.U.S. Foggia.

Per raggiungere i suddetti obiettivi sono stati coinvolti lo Smart Family Trainer e dei tecnici sportivi laureati in scienze delle attività motorie e sportive e in scienze delle attività motorie preventive ed adattate.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



SMART SPORT BOOK

CUS Genova

Progetto:

SMART CUSCITY

Referente Territoriale:

Marco Midoro

Smart Family Trainer:

Federica Varrone



Contributo a cura del Presidente CUS Genova Maurizio Cechini

Il progetto si articola in 5 discipline, suddivise in due distinte linee di intervento: ginnastica posturale, tai-chi, fitness adattato (linea 1), e-bike e vela (linea 2).

La finalità è quella di dare risposte alle esigenze del territorio.

Lungo l'arco del percorso si prevede di coinvolgere oltre 50 persone, tra minori, persone con disabilità e anziani over 65.

Saranno utilizzati gli impianti in gestione al CUS, ed in particolar modo la nuova sala pesi/fitness.

Gli anziani sono il target di riferimento per le attività di ginnastica posturale, tai-chi e fitness adattato, mentre e-bike e vela si rivolgono a una platea più giovane. I destinatari saranno accolti e accompagnati nel percorso dalla figura dello smart family trainer, incaricato di capire le esigenze ed attivarsi in un ruolo che abbia il compito di fare in modo che tutti si trovino integrati e coinvolti.

Le singole attività saranno proposte e comunicate ai target di riferimento attraverso il coinvolgimento della rete territoriale e dei mezzi di comunicazione del CUS Genova.

Il progetto partirà da ottobre 2022 a maggio 2023, così suddiviso:

Linea 1 (ginnastica posturale, tai-chi e fitness adattato): ottobre 2022 – maggio 2023, cadenza bi-settimanale.

Linea 2 (e-bike e vela): marzo – maggio 2023, un appuntamento settimanale.

Per il coinvolgimento dell'utenza, il CUS si avvarrà della collaborazione di una rete territoriale attiva e reattiva.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Insubria

Progetto:

Corso di Microsport

Referente Territoriale:

Paola Comolli

Smart Family Trainer:

Marco Mattiussi



Contributo a cura del Presidente CUS Insubria Eugenio Meschi

Per il progetto Smart Family Trainer, il CUS Insubria ha intrapreso un percorso rivolto all'inclusione dei più piccoli, quindi bambini d'età compresa tra i 3 e i 5 anni. Abbiamo sfruttato la partecipazione dei servizi sociali e delle comunità circostanti per diffondere l'interesse per il progetto, riuscendo così a reclutare bambini dalle zone limitrofe al nostro CUS.

Il progetto mira a riavvicinare i più piccoli allo sport e all'attività motoria, poiché conseguentemente alla situazione pandemica si è riscontrato un progressivo allontanamento dei bambini dallo sport.

Il progetto vedrà i bambini cimentarsi con giochi ed esercizi improntati a sviluppare la psicomotricità e le capacità motorie di base. Ci poniamo, altresì, l'obiettivo di aiutarli a sviluppare legami e amicizie, affrontando le difficoltà dovute a una grande eterogeneità dei gruppi di provenienza.

Il progetto partirà nel mese di gennaio e avrà durata di 4 mesi, con lezioni di 45' dalle 16:00. Abbiamo deciso di non estendere troppo la durata delle lezioni, al fine di evitare che i bambini si stancassero troppo e per riuscire a concentrare la loro attenzione all'interno di un tempo circoscritto. Il progetto verrà svolto presso le strutture del CUS Insubria: in tensostruttura, per gli sport che necessitano di spazi più ampi come l'atletica e il calcio; in sala corsi, per le attività di teatro, danza e ginnastica artistica e, infine, nel palazzetto dove potranno cimentarsi nella pallacanestro e nella pallavolo.

Speriamo vivamente che questo progetto sia l'inizio di una grande e lunga avventura, sia per noi, sia per tutti i bambini che parteciperanno.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS L'Aquila

Progetto:

Vivere bene insieme

Referente Territoriale:

Francesco Bizzarri

Smart Family Trainer:

Alessio Ciaglia



Contributo a cura del Presidente CUS L'Aquila Francesco Bizzarri

Con la vita che si è sempre più allungata, la popolazione anziana sta sempre più aumentando ed è proprio da questa constatazione che parte il nostro progetto che, in collaborazione con l'Università della Terza età, prevede un programma di attività fisica/motoria/ginnica rivolta agli iscritti Over 65 con difficoltà economiche e di socialità; inoltre, in collaborazione con Special Olympics il nostro progetto prevede un programma di attività fisica/motoria/ginnica rivolto a soggetti con disabilità con le stesse problematiche economiche e di socialità.

Tutti i partecipanti al progetto avranno un contatto iniziale con lo Smart Family Trainer, che spiegherà loro le modalità della proposta, i tempi e le attrezzature da utilizzare.

Inizialmente il lavoro Smart Family Trainer si concretizzerà presso la loro struttura per il primo approccio di conoscenza e successivamente si svolgerà con la dedicata attività presso gli impianti del CUS.

L'obiettivo è di creare un ponte tra la figura dello Smart Family Trainer e i partecipanti al progetto. La durata del progetto sarà da Settembre 2022 a Marzo 2023.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Lecce

Progetto:

Come to play with CUS Lecce

Referente Territoriale:

Roberto Rollo

Smart Family Trainer:

Marco Perrone



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Francesco Rollo

OBIETTIVI: Lo scopo del progetto è portare le famiglie inattive a fare sport, incoraggiare fra di loro la socializzazione, incoraggiare l'inclusione e l'uguaglianza attraverso lo sport, creare nuove amicizie.

- Contribuire al successo atletico di bambini, ragazzi, adulti e comunque in ordine familiare.
- Studiare, attraverso lo sport, le relazioni genitore-figlio e i cambiamenti in queste relazioni durante l'adolescenza.
- Fornire conoscenze di base che mostrino l'importanza continua della cultura sportiva in famiglia durante l'adolescenza - un periodo che spesso si presume sia accompagnato dal distacco dai genitori.

LUOGHI: Impianti Cus Lecce, Parchi e Piazze cittadine

DURATA: Da Gennaio ad Aprile 2023.

ATTIVITA': verranno proposte le seguenti attività:

- Tornei di qualsiasi sport convenzionale e non
- Attività motoria di vario tipo (aerobica), escursioni a piedi e in bicicletta presso varie località del Salento, passeggiate veloci.

DESTINATARI: famiglie italiane ed extracomunitarie, persone inattive, persone con disabilità, persone con disagio economico.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Milano

Progetto:

ATLETIKAMI

Referente Territoriale:

Marco Vadori

Smart Family Trainer:

Nadia Mondello



Contributo a cura dello Smart Family Trainer Nadia Mondello

"Lo sport fa parte dei diritti inalienabili di ogni persona per rispetto della propria identità e dignità" questa l'idea alla base del progetto del CUS Milano realizzato in collaborazione con Atletica ASPES.

Il mezzo di inclusione scelto dal progetto "ATLETIKAMI" è l'Atletica, proposta sia come recupero fisico e psicologico dei destinatari, sia come percorso atletico da seguire per indirizzare i ragazzi allo sport.

L'attività si rivolge a bambini dai 3 anni, ragazzi e studenti universitari, normodotati, con disabilità o che presentano fragilità. I destinatari saranno divisi in gruppi in base all'età per condividere le esperienze con spirito di coesione e sostegno.

Sarà assegnato un tutor con il compito di agevolare la condivisione dell'attività proposta e adattarla per far sì che non ci siano momenti di esclusione dal gruppo.

Il progetto si svolge dal mese di ottobre fino al mese di maggio presso il Campo Sportivo Giuriati di Milano. Per coloro che decideranno di proseguire l'attività sportiva trasformandola in agonistica, la durata dell'attività sarà annuale e legata alla stagione sportiva della federazione o ente di promozione sportiva di riferimento.

Il settore tecnico del progetto è formato da allenatori, istruttori FIDAL e laureati in Scienze Motorie, guidati dallo Smart Family Trainer. Fra gli obiettivi quello di creare una rete di contatti e rapporti tra tecnici, specialisti, professionisti del settore e tra associazioni sportive e scuole che si occupano di sport ed inclusione perché: "un'associazione sportiva dovrebbe essere sempre inclusiva"

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Molise

Progetto:

**#DiscoverNature -
Salute, Sapori e Scoperta**

Referente Territoriale:

Marco Sanginario

Smart Family Trainer:

Maria Laura Lombardi



Contributo a cura dell'Addetto Stampa CUS Molise Stefano Saliola

Il Cus Molise si propone di coinvolgere i destinatari del progetto 'DiscoverNature: salute, sapori, scoperta' non solo alla vita sportiva ma anche alla conoscenza del territorio, dei sapori tipici e alla scoperta di erbe spontanee officinali.

Questo progetto è indirizzato a persone della terza età (tramite il corso di EPD del Cus Molise e l'associazione Nordic walking Molise coordinata dal tecnico del Centro Sportivo Italiano Nordic walking Nicola Aurisano).

La proposta del Cus Molise è volta ad integrare la pratica sportiva in spazi aperti con un occhio alla natura e al territorio sfruttando quindi la sostenibilità ambientale. Attraverso la pratica sportiva i partecipanti al progetto sono proiettati ad uno stile di vita migliore, fatto di sane abitudini. Il buon cibo, unito ad un'attività fisica costante, aiuta a vivere meglio. Il tutto senza dimenticare l'aspetto ambientale e la sua pulizia.

L'obiettivo del progetto è anche quello di far conoscere il territorio molisano e promuoverlo per rendere merito alle bellezze paesaggistiche della nostra regione attraverso il Nordic walking, modo originale per vivere la natura e scoprire posti nuovi praticando attività fisica a contatto con la natura.

Sono in programma escursioni in alcuni posti più belli della nostra regione. Dopo aver fatto attività fisica attraverso il Nordic walking si andrà a visitare città, sentieri, castelli. Attraverso tale organizzazione, l'obiettivo è l'integrazione e l'inclusione di tutti i target di riferimento.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Padova

Progetto:

**Little Monkeys -
Movimenti, Natura e
Socialità**

Referente Territoriale:

Marta Gravina

Smart Family Trainer:

Guido Marsciani



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Marta Gravina

Il progetto “Little Monkeys” si propone di avvicinare allo sport le famiglie con minori attraverso una nuova proposta ludico-motoria definita dallo Smart Family Trainer del CUS Padova, che intende:

- condurre i bambini coinvolti ad una corretta alfabetizzazione motoria per lo sviluppo di tutte le competenze motorie di base;
- aumentare le occasioni per i bambini di praticare attività motoria all'aria aperta con benefici a livello motorio e socio-relazionale;
- sensibilizzare i genitori sull'importanza dell'attività motoria connessa ad una sana alimentazione per promuovere corretti stili di vita in famiglia.

Proponiamo quindi un programma che sarà articolato in due corsi: uno rivolto ai bambini dai 6 ai 9 anni, l'altro per i ragazzini dai 10 ai 12 anni. I corsi si svolgeranno all'aria aperta, in un'area verde del CUS Padova, sotto la guida di tecnici esperti e qualificati. Facendo divertire i bambini, miriamo a rafforzare le loro abilità motorie di base, sviluppando al contempo le loro potenzialità e competenze personali, sociali e relazionali.

In aggiunta all'attività coi bambini, organizzeremo degli incontri di sensibilizzazione ed informazione, rivolti ai genitori e agli istruttori sportivi, su corretti stili alimentari e spostamenti attivi. L'attività verrà svolta grazie alla collaborazione di esperti, che porteranno il loro contributo per stimolare comportamenti virtuosi in famiglia e un sano sviluppo psicomotorio del bambino.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Parma

Progetto:

Walk&Jogging Smart
Avviamento alla camminata
e al jogging

Referente Territoriale:

Luigi Passerini

Smart Family Trainer:

Veronica Grenti



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Luigi Passerini

L'obiettivo del progetto è la diffusione della pratica motoria e sportiva nelle categorie più fragili, per combattere la sedentarietà, per stimolare nuovi stili di vita, per avviare dei percorsi di inclusione come solo lo sport sa fare. Proponiamo, grazie all'istruttore Smart Veronica e allo staff creato ad hoc, attività semplici, con qualche piccola attrezzatura, tenendo conto della varia composizione dei gruppi: riscaldamento, piccoli circuiti (con tappetini, cerchi, ostacolini) poi si passa ad un minimo di attività di potenziamento con qualche pesetto, palle mediche, cavigliere e quindi si passa alla camminata-corsa, in vari gruppetti, con l'obiettivo di aumentare progressivamente distanza e velocità. Ad ogni allenamento vengono anche insegnate le tecniche base per il monitoraggio, quali l'utilizzo degli orologi cardio o l'auto monitoraggio del battito con il polso. Sono stati individuati i parchi cittadini come sedi naturali dell'attività, che sono proposte sia nei pomeriggi che al sabato mattina. Gli spazi individuati sono il Campus Universitario, il Parco Cittadella, il Parco Ducale e il Centro Sportivo Stuard. Attualmente l'iniziativa ha coinvolto 3 gruppi, il primo dei quali sta dando buoni risultati in termini di partecipazione e aggregazione.

- 1) Studenti borsisti Er.Go (azienda regionale di studio): nei parchi/impianti vicini ai loro alloggi;
- 2) Contatti segnalati e proposti da CSV Emilia
- 3) Contatti mondo CUS – Giocampus (con particolare attenzione alle persone segnalate dai servizi sociali)

Dopo la pausa natalizia riprenderemo con vigore, cercando di utilizzare anche qualche struttura coperta.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



SMART SPORT BOOK

CUS Reggio Calabria

Progetto:

CUS x SMART ABILITY

Referente Territoriale:

**Anna Maria Grazia
Iaria**

Smart Family Trainer:

Piergiulio Tarantino



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Anna Maria Grazia Iaria

L'obiettivo del progetto è promuovere la pratica sportiva tra i giovani come forma di aggregazione e responsabilità sociale, per il benessere fisico e relazionale. In particolare si intende potenziare la partecipazione sociale, culturale, educativa dei minori e dei giovani a rischio di esclusione in un contesto senza discriminazione e di pari opportunità, garantendo il sostegno alla rete familiare

Il progetto si svolge all'interno del Campus universitario, ed il contesto con cui interagisce: le scuole, le famiglie ed il quartiere è situato.

Il progetto trae ispirazione e continuità dall'esperienza già avviata in collaborazione con partner istituzionali, pubblici e soggetti privati, con lo scopo generale della promozione di attività multidisciplinare per allievi normodotati e disabili, con l'obiettivo di promuovere, individualmente, l'attività fisica e psico-motoria propria dello sport e, collettivamente, l'integrazione e lo sviluppo delle capacità coordinative e collaborative dei soggetti coinvolti. Rientrano anche tra gli obiettivi l'attuazione di modelli per la gestione comportamentale di bambini con disturbi neurocomportamentali, ricorrendo allo sport per la comunicazione e nell'inclusione sociale.

I destinatari sono ragazzi normodotati e ragazzi con disabilità, famiglie, inclusi minori ed anziani, e volontari.

Il progetto mira a coinvolgere soggetti inattivi o che hanno una ridotta predisposizione all'attività motoria, stimolare la relazione, attivare l'interazione e favorire l'integrazione; Accrescere le capacità di attenzione e concentrazione; Favorire la socializzazione; Aumentare l'autonomia personale.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Roma

Progetto:

Smart Sport per uno Sport Inclusivo

Referente Territoriale:

Nino Ferrara

Smart Family Trainer:

Maria Motzo



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Nino Ferrara

Il progetto del CUS Roma si pone l'obiettivo di rendere l'organizzazione e la pratica dell'attività fisica e motoria parte attiva di un processo di inclusione di persone fragili e con disabilità e nel contempo avvicinare e coinvolgere nell'attività sportiva i loro nuclei familiari.

Attraverso due Associazioni operanti nel territorio e nel settore della disabilità, di docenti di scuola secondaria e la presenza di un nuovo operatore sociale, Smart Family Trainer, coinvolgeremo in tale progetto persone con disabilità, minori, anziani, studenti di scuola secondaria e universitari.

Per raggiungere tali obiettivi si è iniziato, da fine ottobre, con colloqui preliminari e incontri singoli e di gruppo con famiglie e destinatari del progetto per arrivare all'attivazione di corsi mono e bisettimanali con durata da 8 a 12-14 settimane con termine aprile 2023. Durante lo svolgimento sono previste riprese audiovisive da riportare e diffondere in rete oltre a momenti di coinvolgimento del territorio

Diverse le discipline sportive, Danza, Arti Marziali, Fitness, Scherma Olimpica, Tiro con Arco, che si svolgeranno presso:

- Accademia Scherma Lia
- impianti sportivi di Piazzale del Verano e Valle Aurelia in concessione dalla Regione Lazio

Momenti di incontro e condivisione delle esperienze si alterneranno a prove periodiche per favorire maggiormente inclusività, coesione e partecipazione dei gruppi. A fine percorso previste premiazioni e riconoscimenti in una cornice di festa con tutti i partecipanti.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Roma Tor Vergata

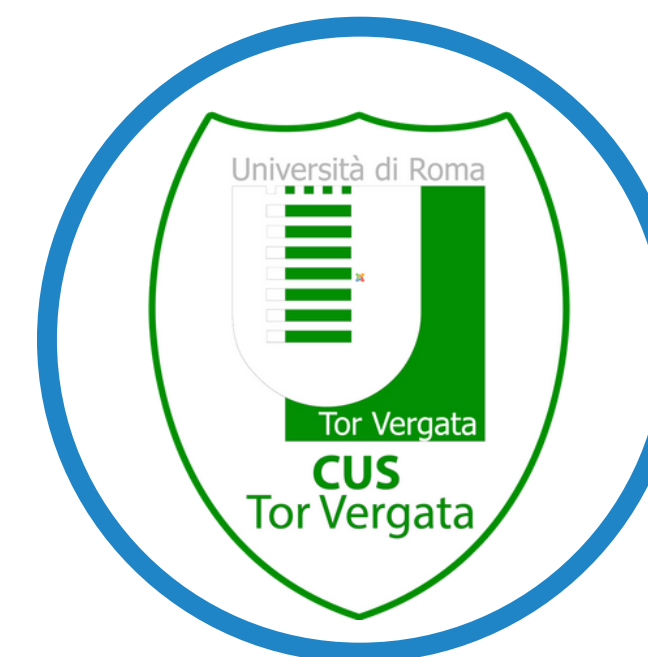
**Progetto: Fit Smart -
Smart Family Trainer per
soggetti fragili e inattivi**

Referente Territoriale:

Alessia Ciocari

Smart Family Trainer:

**Elisa Castrovinci
Veronica Fulco**



Contributo a cura del Presidente CUS Roma Tor Vergata Manuel Onorati

Il progetto FIT-SMART ha l'obiettivo di migliorare la qualità di vita di soggetti fragili e sedentari, attraverso la pratica sportiva non convenzionale. In particolare, si intende coinvolgere soggetti inattivi, di età superiore ai 30 anni (uomini e donne), intercettati dalla collaborazione con il Policlinico dell'Università di Roma Tor Vergata. È scientificamente dimostrato come l'attività sportiva sia in grado di produrre numerosi benefici sulle persone inattive, facendo leva sulla specifica tipologia di esercizi da somministrare sia in forma singola che in gruppo.

Il FIT-SMART si interpone nella categoria delle attività a bassa-media intensità e lunga durata (aerobica) attraverso l'esecuzione di due discipline sportive: il Pickleball che prevede l'utilizzo di specifiche racchette, in grado di sviluppare un coinvolgimento di una vasta gamma di muscoli, e l'Attività motoria a corpo libero. La selezione di queste due attività prevede un utilizzo forzato della muscolatura, capace di produrre effetti benevoli superiori a quanto ottenibile con una normale camminata con gli stessi ritmi.

L'attività FIT-SMART verrà realizzata in forma singola e in gruppo, stimolando il soggetto a partecipare all'attività insieme alla propria sfera familiare e sociale, nell'area del CUS POINT Decathlon, implicando l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) che ne determinerà il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020



CUS Siena

Progetto:

Conessioni

Referente Territoriale:

Maria Bellusci

Smart Family Trainer:

Fabio Santini



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Maria Bellusci

Conessioni è la conseguenza del percorso iniziato con le scuole attraverso Sponc! L'intenzione è quella di creare una rete che si occupi della divulgazione di corretti stili di vita, di porre ancora di più lo sport al centro del quotidiano delle persone. Questo percorso vogliamo che vada a creare nuove consapevolezze e nuovi modelli di pensiero, creando nuovi comportamenti virtuosi.

Vogliamo coinvolgere studenti universitari che possano portare la loro esperienza positiva all'interno delle scuole, come esempio di sport, studio e cultura, così da avere un confronto tra pari. Inviteremo Testimonial che periodicamente raccontino la propria esperienza e siano motivo di scelta per un cambiamento futuro.

L'idea è quella di creare un polo sportivo sociale che sia di impulso per la cittadinanza, di collaborare in modo stabile con il Comune e le Scuole, coinvolgendo anche in futuro tutta la provincia. Vogliamo che tali progetti siano il motore per il futuro delle attività e della programmazione politica della nostra realtà territoriale tutto questo passando dal gioco, dallo sport, dalla professionalità dei soggetti coinvolti.

Fondo per il Finanziamento di Iniziative e Progetto di Rilevanza Nazionale ai sensi dell'articolo 72 Decreto Legislativo 3 luglio 2017, Numero 117 e s.m.i. - Avviso 2/2020

