

# A.S.D. ASI FIAMMA SANTA VENERINA.

## “SPORT INSIEME”-PROGETTO SERVIZIO CIVILE G.G 2018/19

### CARTA DEI SERVIZI

#### DESCRIZIONE:

I volontari del Servizio Civile G. G. saranno impegnati nello sviluppo del progetto “SPORT INSIEME” che ha come scopo quello di valorizzare l'importanza del rapporto che intercorre tra l'alimentazione e lo sport. L'idea del progetto nasce dalla necessità di sensibilizzare la comunità sulle problematiche che potrebbero derivare da uno scorretto stile di vita. A tal proposito verranno organizzate delle giornate di promozione sportiva ed educazione alimentare, presso gli istituti scolastici e le organizzazioni che a vario titolo vorranno avvalersi di questa opportunità.

#### OBIETTIVO GENERALE:

Promozione del benessere attraverso un corretto stile di vita dato da una sana alimentazione e attività motoria.

#### OBIETTIVI SPECIFICI:

- Incrementare nelle scuole, associazioni sportive ed enti di vario genere iniziative a favore delle problematiche correlate all'obesità, promuovendo l'importanza dell'educazione motoria.
- Combattere la sedentarietà e stimolare i ragazzi ad uno stile di vita più attivo attraverso il contatto con i volontari;
- Coinvolgere le loro famiglie in attività culturali ed eventi utili all'integrazione, ridimensionando il fenomeno dell'emarginazione sociale attraverso la riscoperta dei valori dello sport;

#### METODOLOGIA:

- **Psico-educazione:** prevede una fase di *informazione* in cui verranno fornite delle nozioni su un particolare tema (alimentazione) aiutando le persone a fare chiarezza e a risolvere i loro dubbi; una fase di *sviluppo delle risorse* in cui verranno discusse la promozione e l'attuazione di corretti stili di vita.
- **Peer-education:** è un metodo di apprendimento ed insegnamento tra pari, divisi in piccoli gruppi in cui ognuno assume un ruolo ed ha la responsabilità di trasmettere un contenuto agli altri, attivando così uno scambio reciproco.
- **Educazione socio-affettiva:** è un metodo educativo che consente di conoscersi meglio e di migliorare le relazioni di gruppo attraverso lo sviluppo di capacità di collaborazione e tolleranza, fondamentali in ambito sociale.

#### FASI:

1. Divulgazione del progetto presso istituti scolastici, associazioni sportive, culturali e di volontariato.
2. Organizzazione di incontri informativi volti ad offrire delle nozioni scientifiche su una corretta alimentazione ed i benefici che l'attività fisica può apportare. A tal proposito verranno utilizzati

strumenti interattivi e didattici per produrre consapevolezza sul proprio comportamento in rapporto all'alimentazione ed allo sport.

3. Realizzazione di laboratori, giornate sportive e gruppi di discussione con i ragazzi volti a favorire la socializzazione ed uno stile di vita attivo.
4. Organizzazione di incontri informativi con le famiglie dei ragazzi sui temi dell'alimentazione e dello sport e di gruppi di discussione che consentiranno lo scambio delle proprie conoscenze ed esperienze in rapporto alla tematica di riferimento.

#### **RISORSE UMANE:**

Tre volontari del Servizio Civile, operatore locale di progetto, esperti delle materie trattate.

#### **MATERIALI:**

Personal computer, cartelloni e materiale di cancelleria, opuscoli informativi e attrezzature sportive.