



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 – 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it – info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 – uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'U.M.S.

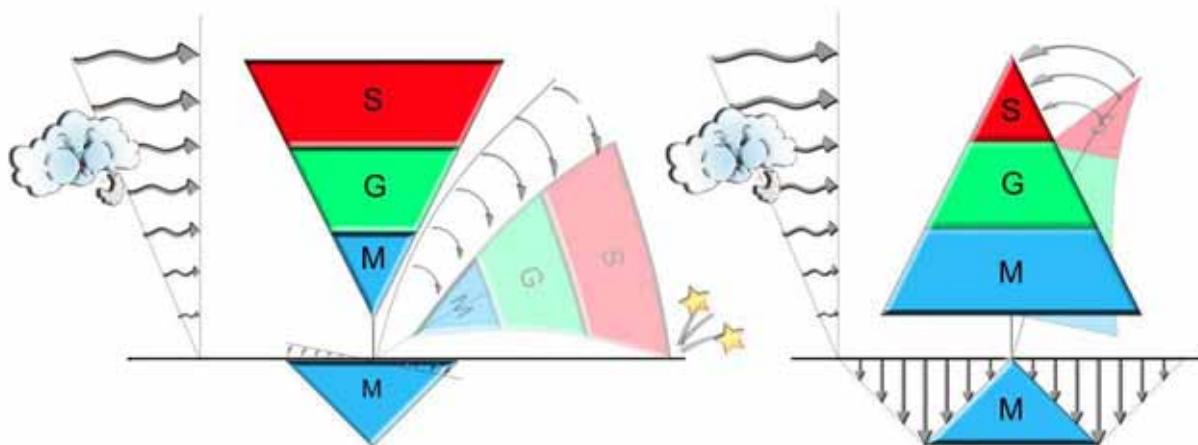


CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 21 – lunedì 3 maggio 2010



Volume 1 (LINEE GUIDA POLITICHE) – capitolo 4 IL PROGETTO VITA (progetto movimento)

I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI
PROGETTANDO INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE
QUALE SPORT PER IL FUTURO?

IL PROGETTO MOVIMENTO

PROGETTO MOVIMENTO: pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieniti in forma per tutta la vita (sport di tutti per tutta la vita).

- | | |
|---|---|
| ▶ da una parte c'è lo SPORT che si FA | ▶ dall'altra parte lo SPORT che si VEDE |
| ▶ praticato con passione | ▶ praticato con ossessione |
| ▶ per appagare un desiderio | ▶ per rispondere a un bisogno |
| ▶ dove mi muovo sudando | ▶ dove mi muovo gareggiando |
| ▶ in impianti del PLAY | ▶ in impianti del DISPLAY |
| ▶ destrutturati (non sono rispettate le norme coni e del pubblico spettacolo) | ▶ strutturati (sono rispettate le norme coni e del pubblico spettacolo) |
| ▶ praticato prevalentemente in ambiente naturale | ▶ praticato prevalentemente in ambienti costruiti |
| ▶ comodo | ▶ scomodi |
| ▶ sotto casa | ▶ di bacino |
| ▶ per le PERSONE | ▶ per le SQUADRE |
| ▶ nei ritagli di tempo | ▶ nelle sedute di allenamento e gare |

è il GIOCO con gli amici
è il MOVIMENTO per vivere e vivere meglio
1 cittadino italiano su 3 già lo pratica

è lo sport di PRESTAZIONE
lo "sport"
1 cittadino italiano su 15 lo pratica

Ci sono impianti per le squadre e per l'alta prestazione, il progetto movimento è per la persona con frequenza nella vita, è per la raccolta dell'abbandono dal gioco con le palle (non più calcio ma più donna), è per le prestazioni a basso gesto tecnico.

Ci sono sport complessi e sport che "una volta imparati non si dimenticano più", il nuoto, la corsa e il ciclismo appartengono a questa categoria, sono sport a basso gesto tecnico, che non richiedono lunghi periodi di apprendimento, né prestazioni atletiche di rilievo per essere praticate, sono sport di tutti per tutta la vita.

Il movimento di tutti per tutta la vita

- ▶ il movimento è di tutti e per tutta la vita
- ▶ lo sport è per pochi e per una parentesi di vita
- ▶ lo sport è importante
- ▶ il movimento lo è di più
- ▶ il Coni fa sport, per pochi, per una parentesi di vita
- ▶ gli Enti di promozione fanno sport e gioco, per tutti, per più parentesi di vita
- ▶ chi lavora per il movimento di tutti per tutta la vita ?



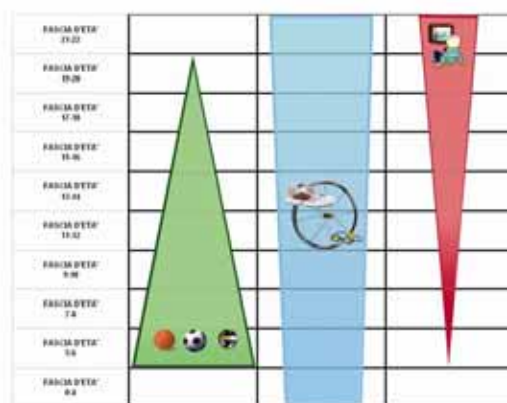
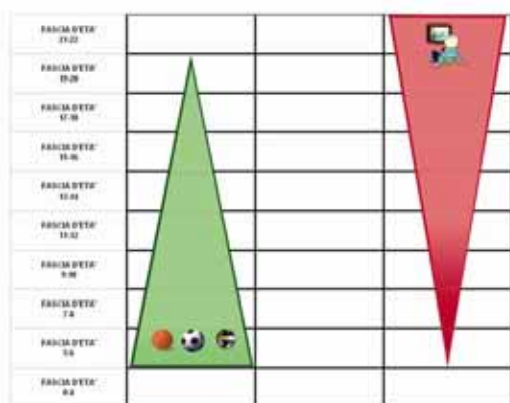
Il libro bianco sullo sport e gli obiettivi strategici dell'Unione Europea

- ▶ la Commissione Europea riconosce il ruolo essenziale dello sport
- ▶ per l'obiettivo di una maggiore solidarietà e una maggiore prosperità delle persone
- ▶ per i problemi di salute legati all'alimentazione, al sovrappeso e alla obesità

Per tutto questo è importante fare nuovi impianti sportivi per la raccolta dell'abbandono.

Negli impianti per la raccolta dell'abbandono non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive da offrire alle persone ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un'attività fisica per tutta la vita; e saranno prevalentemente attività fisiche a basso gesto tecnico e individuali, di gruppo e non di squadra.

È il pedala nuota cammina che è di tutti per tutta la vita



IL PROGETTO VITA

copyright di COSTRUIRE in Project Srl (059/785422) – Luciano Rizzi Rita Migliori Velli Baraldi - chiunque ne verrà in possesso si impegnerà a tutelarne i diritti da "buon padre di famiglia"



il progetto VITA

pedala, nuota, cammina,
(gioca a palla)
e tieniti in forma per tutta la vita
(sport di tutti per tutta la vita)



Pedala,
nuota e cammina...
..... per tutta la vita

pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieniti in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune d'Italia



il progetto VITA

pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieniti in forma per tutta la vita ...

(SPORT di TUTTI per TUTTA LA VITA)



pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieniti in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune d'Italia

1. Più attività fisica per il suo corpo



La piramide delle attività fisiche

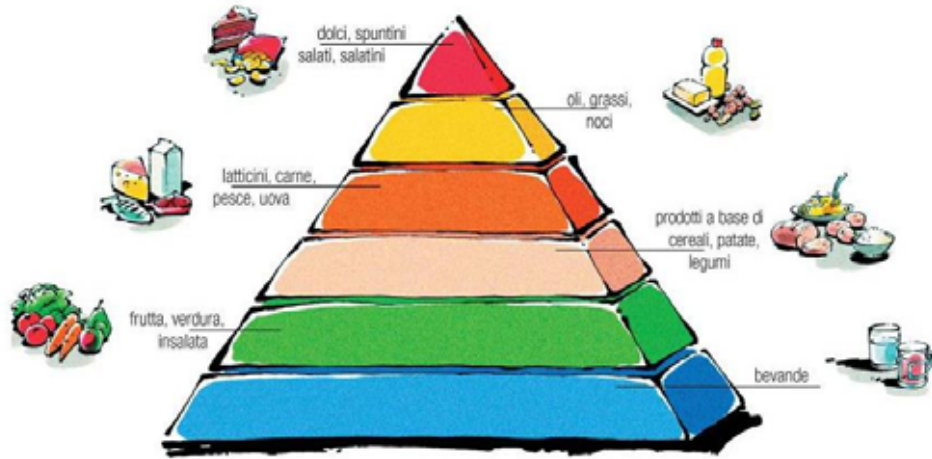


2. Ottimizzi la sua alimentazione

pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieni in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune d'Italia



La piramide dell'alimentazione



pedata, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieni in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune d'Italia



pedata, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieni in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune d'Italia



3. Mantenga il suo peso



pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieni in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune  Italia



4. Riduca il sovrappeso



pedala, nuota, cammina, (gioca a palla) e tieni in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune  Italia



dal "movimento per tutta la vita"
+ 10 anni di vita

CORRIERE DELLA SERA*it*

STILI DI VITA PASSEGGIATE, PALESTRA, NUOTO SONO I PIÙ EFFICACI ANTIAGING. LA SCOPERTA CONFRONTANDO IL DNA DELLE COPPIE DI GEMELLI

Muoversi fa ringiovanire di 10 anni

Studio inglese: 3,5 ore a settimana portano indietro l'età biologica. «Fa bene anche al cervello»

"allo sport di prestazione"
- 10 anni di vita

CORRIERE DELLA SERA*it*

TORINO, L'INCHIESTA CONDOTTA DAL PROCURATORE GUARINELLO SEGUE QUELLA CHE È GIÀ STATA APERTA NEL MONDO DEL CALCIO

«Doping, cento morti sospette tra i ciclisti» L'indagine su 1500 professionisti negli ultimi 30 anni: troppe malattie cardiocircolatorie

CORRIERE DELLA SERA*it*

Di calcio si può anche morire

L'inchiesta di Guariniello: strane forme tumorali colpiscono i giocatori Leucemie, cancro al fegato e al pancreas, il morbo di Gehrig, patologie collegabili all'uso più frequente di anabolizzanti: proprio ieri il magistrato di Torino ha dato ordine ai suoi uomini di stringere il cerchio

**e allora
si metta
in MOTO**

fare movimento e non sport di prestazione può fare la differenza
+ 20 anni di VITA



pedata, nuota, cammina, (gioca a palla) e tienti in forma ... per tutta la vita ... in ogni Comune d'Italia



LA PIRAMIDE DI PROGETTO

