

## **Cronoprogramma di progetto**

### **Fase 1: Preparazione e Pianificazione (marzo 2025)**

**Obiettivo:** Preparare tutte le risorse e le attività necessarie per il lancio del progetto.

**Attività:**

- **Formazione del gruppo operativo**
  - Creazione del team di coordinamento.
  - Pianificazione del lavoro.
- **Definizione della rete di partner locali**
  - Identificazione e accordi con ASD/SSD.
- **Elaborazione di materiale divulgativo**
  - Creazione di infografiche, contenuti digitali, video introduttivi.
  - Realizzazione di piani nutrizionali e guide per l'attività fisica.
- **Sviluppo del piano di comunicazione**
  - Redazione del piano di comunicazione per le attività online e offline.

### **Fase 2: Lancio del Progetto e Sensibilizzazione (marzo- dicembre 2025)**

**Obiettivo:** comunicazione e sensibilizzazione del progetto, coinvolgendo la comunità.

- Marzo 2025: Pianificazione strategica e avvio delle attività online
- Aprile - Giugno 2025: Lancio della campagna di sensibilizzazione e attivazione dei corsi sportivi
- Aprile - ottobre 2025: Organizzazione degli eventi regionali e intensificazione delle attività promozionali;
- Ottobre - Dicembre 2025: Valutazione dell'impatto del progetto, raccolta dati e promozione della continuità dell'iniziativa.

### **Fase 3: Attivazione delle Attività Sportive e Corsi Multidisciplinari (aprile 2025 - novembre 2025)**

**Obiettivo:** Implementare i corsi sportivi gratuiti e promuovere l'attività fisica tra i diversi gruppi target.

**Attività:**

- **aprile 2025: Avvio dei corsi sportivi gratuiti**
  - Attivazione dei corsi di attività fisica nelle ASD/SSD locali, con sessioni bisettimanali.

- o I corsi saranno rivolti a: 1000 bambini 6-10, 1000 pre-adolescenti e adolescenti e 500 adulti over 65.
- o In collaborazione con il Dipartimento di Salute dell'Università Federico II di Napoli, si avvieranno screening medici condotti da specialisti in medicina dello sport. Questi screening consentiranno di valutare i parametri fondamentali di salute degli atleti, fornendo indicazioni utili per un'attività fisica personalizzata e mirata alla prevenzione di problematiche fisiche.
- o A seguito della fase di screening, i partecipanti avranno accesso gratuito ai corsi sportivi attivati nell'ambito del progetto, consentendo loro di intraprendere un percorso di miglioramento della propria condizione fisica sotto la guida di tecnici qualificati. I corsi saranno gratuiti e le discipline sportive verranno selezionate con attenzione, tenendo conto sia del target di riferimento sia dei consigli dei medici sportivi. Parallelamente alla pratica sportiva, gli utenti saranno coinvolti in sessioni di formazione su una corretta alimentazione e sui corretti stili di vita, fornendo loro strumenti concreti per adottare abitudini salutari.
- o apertura sportelli di coaching e counselling
- **maggio 2025 - dicembre 2025:** 20 eventi territoriali in 20 regioni
  - o Inizio delle attività sportive all'aperto nelle piazze e spazi pubblici.
  - o Organizzazione di giornate dello sport per coinvolgere la comunità.
- **aprile - novembre 2025: Corsi continuativi e attività regolari**
  - o Corsi sportivi gratuiti continueranno durante i mesi primaverili ed estivi.
  - o Monitoraggio della partecipazione e del feedback.

#### **Fase 4: Educazione Nutrizionale e Sviluppo delle Competenze Emotive (maggio 2025 - novembre 2025)**

**Obiettivo:** Offrire formazione pratica su nutrizione e benessere emotivo

**Attività:**

- **maggio 2025- settembre 2025:** giornate mensili formative presso ASD/SSD coinvolte nel progetto

#### **Fase 5: Formazione per tecnici sportivi sulla gestione emotiva (maggio 2025 - ottobre 2025)**

- o Inizio dei workshop per allenatori e tecnici sportivi, focalizzati sulla gestione dello stress e delle emozioni. 10 classi per 2 incontri mensili da due ore per 6 mesi.
- o Attraverso un programma strutturato, verranno formati 500 professionisti con un focus sulla salute mentale degli atleti, garantendo un approccio olistico

alla loro preparazione fisica e psicologica. Inoltre, il materiale formativo sarà reso disponibile in modalità FAD (Formazione A Distanza), permettendo a tutti i 33.000 tecnici affiliati a Libertas (secondo i dati RASD 2025) di accedere alle risorse educative e aggiornare le proprie competenze.

#### **Fase 6: Monitoraggio e Valutazione (aprile 2025 - dicembre 2025)**

**Obiettivo:** Monitorare i progressi, raccogliere feedback e valutare l'efficacia delle attività.

**Attività:**

- **Monitoraggio continuo dei risultati sulla piattaforma SPORT-IN**
  - o Continuo monitoraggio delle iscrizioni e della partecipazione alle attività.
  - o Raccoglimento dei dati relativi alla partecipazione e coinvolgimento.
- **settembre 2025: Survey di valutazione**
  - o Creazione di questionari di valutazione per raccogliere feedback dai partecipanti riguardo corsi, eventi e attività.
- **ottobre - novembre 2025: Analisi dei risultati**
  - o Analisi dei risultati ottenuti in termini di partecipazione, benessere fisico ed emotivo.
- **dicembre 2025: Rapporto finale**
  - o Redazione e pubblicazione del rapporto finale che evidenzi l'impatto del progetto.
  - o Condivisione dei risultati e presentazione pubblica finale

**INSIEME IN MOVIMENTO: SPORT, SALUTE E COMUNITA'**

**ALLEGATO: CRONOPROGRAMMA DI PROGETTO**

[illegible]