

COSTRUIRE in project

Luciano Rizzi
Valli Baraldi
Rita Migliori

GLI STANDARD DI PROGETTO DI COSTRUIRE IN PROJECT S.r.l.

LINEE GUIDA POLITICHE

I contenuti prima dei contenitori
Progettando iniziative motorie, fisiche e sportive
Quale sport per il futuro?



CORRI E CAMMINA
dalle 6 alle 8 di mattina e di sera
Per guadagnare benessere con il movimento



PROGETTO SCUOLA
EDUCARE PRIMA - SALVARE POI
Prima dello sport, dopo lo sport

Spazi di Sport

COSTRUIRE IN PROJECT S.R.L.
SOCIETÀ DI INGEGNERIA
LUCIANO RIZZI
RITA MIGLIORI
VALLI BARALDI

GLI STANDARD DI PROGETTO

DI COSTRUIRE IN PROJECT SRL

LINEE GUIDA POLITICHE

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



INDICE BREVE

▶	PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE MALATTIE CRONICHE	CAPITOLO 1	pag.	1
▶	PERCHÈ MUOVERSI È BELLO	CAPITOLO 2	pag.	13
▶	È NECESSARIO UN CAMBIO DI VELOCITÀ PER ANDARE OLTRE	CAPITOLO 3	pag.	23
▶	IL PROGETTO VITA (progetto movimento)	CAPITOLO 4	pag.	39
▶	DALLO SPORT PER TUTTI ALLO SPORT DI TUTTI	CAPITOLO 5	pag.	49
▶	PROGETTO “SCUOLA, EDUCARE PRIMA SALVARE POI”	CAPITOLO 6	pag.	71
▶	IL PROGETTO “SCUOLA, EDUCARE PRIMA” A SPILAMBERTO (Modena)	CAPITOLO 7	pag.	95
▶	PROGETTO “CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA”	CAPITOLO 8	pag.	111
▶	PROGETTO “CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA” AL PARCO DEI CEDRI DI BOLOGNA	CAPITOLO 9	pag.	131
▶	PROGETTO “GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING”	CAPITOLO 10	pag.	149
▶	PROGETTO “GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING” DELLA UISP BOLOGNA	CAPITOLO 11	pag.	159



INDICE ESTESO

▶	PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE MALATTIE CRONICHE	CAPITOLO 1	pag.	1
	malattie croniche		pag. 2	
	al via in Italia il programma "guadagnare salute"		pag. 5	
	prevenzione e controllo delle malattie croniche: il piano d'azione Oms 2008-2013		pag. 6	
	dall'organizzazione mondiale della sanità un nuovo network per combattere le malattie croniche		pag. 8	
	attività fisica		pag. 8	
▶	PERCHÈ MUOVERSI È BELLO	CAPITOLO 2	pag.	13
	malattia ipocinetica		pag. 14	
	perché muoversi è bello		pag. 15	
	la frequenza di soglia aerobica e anaerobica		pag. 19	
	con quanta corsa cominciare		pag. 20	
▶	È NECESSARIO UN CAMBIO DI VELOCITÀ PER ANDARE OLTRE	CAPITOLO 3	pag.	23
	le stime dei praticanti sportivi in Italia		pag. 24	
	le modifiche strutturali della popolazione residente in Italia		pag. 27	
	i comportamenti emergenti dei praticanti sportivi in Italia		pag. 29	
	praticare sport per i valori che trasmette o per mantenersi in forma		pag. 30	
	priorità pubblica tra differenti pratiche sportive		pag. 34	
	il piano regolatore dello sport		pag. 35	
	è necessario un cambio di velocità per andare oltre		pag. 37	
▶	IL PROGETTO VITA (progetto movimento)	CAPITOLO 4	pag.	39
	il progetto movimento		pag. 40	
	il progetto vita		pag. 42	
	la piramide di progetto		pag. 48	



▶	DALLO SPORT PER TUTTI ALLO SPORT DI TUTTI	CAPITOLO 5	pag.	49
	le modifiche strutturali della popolazione residente in Italia		pag. 50	
	Vasco Errani - "sport e politiche integrate"		pag. 55	
	decisione della commissione europea del 23 febbraio 2009		pag. 56	
	come ritardare l'incontro con la badante ?		pag. 57	
	mi muovo, gioco, faccio sport		pag. 58	
	non è facile superare l'ostacolo dello sport		pag. 59	
	l'albero del movimento ben piantato		pag. 62	
	è necessario giocare di sponda		pag. 63	
	l'albero oggi si ribalta		pag. 64	
	sport di tutti per tutta la vita		pag. 65	
	come si annaffia l'albero del movimento ?		pag. 66	
	è un nuovo sistema sportivo		pag. 68	
	i contenuti prima dei contenitori - 2 progetti di iniziative motorie, fisiche e sportive		pag. 69	
▶	PROGETTO "SCUOLA, EDUCARE PRIMA SALVARE POI"	CAPITOLO 6	pag.	71
	chi siamo		pag. 73	
	costruire in project		pag. 74	
	scuola, educare prima		pag. 75	
	la cartolina		pag. 76	
	premessa		pag. 77	
	razionale		pag. 78	
	obiettivi		pag. 79	
	metodi e materiali		pag. 81	
	sviluppo del progetto		pag. 83	
	scuola, salvare poi		pag. 84	
	piramide del movimento		pag. 87	
	materiale audiovisivo (dvd)		pag. 88	
	bibliografia essenziale		pag. 93	
▶	IL PROGETTO "SCUOLA, EDUCARE PRIMA" A SPILAMBERTO (Modena)	CAPITOLO 7	pag.	95



▶	PROGETTO “CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA”	CAPITOLO 8	pag.	111
	chi siamo		pag.	113
	costruire in project		pag.	114
	corri e cammina dalle 6 alle 8 di mattina e di sera		pag.	115
	la cartolina		pag.	116
	premessa		pag.	117
	razionale		pag.	118
	obiettivi		pag.	120
	metodi e materiali (sviluppo del progetto)		pag.	121
	elementi di novità		pag.	126
	elementi emozionali per radicare il progetto		pag.	128
▶	PROGETTO “CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA” AL PARCO DEI CEDRI DI BOLOGNA	CAPITOLO 9	pag.	131
▶	PROGETTO “GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING”	CAPITOLO 10	pag.	149
	chi siamo		pag.	151
	il progetto		pag.	152
	premessa		pag.	153
	razionale		pag.	154
	obiettivi		pag.	155
	metodi e materiali (sviluppo del progetto)		pag.	156
	elementi di novità		pag.	157
▶	PROGETTO “GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING” DELLA UISP BOLOGNA	CAPITOLO 11	pag.	159