



**FAMILY**  
come to  
play with  
**CUS Lecce**



**OPEN DAY**  
**11 FEBBRAIO 2023**

**AVVIO PROGETTO "SMART SPORT"**

**VENITE A TROVARCI AL PALACUS "M. STASI"**



**PROGRAMMA PROGETTO SMART SPORT**  
**FAMILY, come to play with CUS Lecce**

Progetto a valere su Avviso 2/2020 per il finanziamento di iniziative e progetti di rilevanza nazionale ai sensi dell'articolo 72 del decreto legislativo 3 luglio 2017 n. 117

La progettualità mira a elaborare, sperimentare e disseminare un innovativo modello denominato "Smart Sport", capace di avvicinare allo sport e all'attività fisica famiglie e persone inattive, soprattutto disabili e altre persone fragili, ponendosi come obiettivi:

- Diffondere la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale integrato con la vita familiare
- Incrementare il numero di disabili che praticano attività motoria e sportiva, con benefici a livello motorio e psico-socio-relazionale

GIORNO	1° ORA	2° ORA
<b>MARTEDÌ</b> ore 16.00/18.00	Riscaldamento generale e mobilità articolare, giochi e attività su schemi motori di base sfruttando per ognuno il maggior numero possibile di varianti esecutive, atte all'incremento delle capacità coordinative e/o condizionali. Possibilità corsi aerobica e sala attrezzi	Gare e percorsi a ostacoli tra famiglie, in coppie e/o in gruppo (nonno/a nipote/genitore figlio/a), tornei misti.
<b>GIOVEDÌ</b> ore 16.00/18.00	Corsi specifici di gruppo per la preparazione ad ogni attività per eventuali tornei. Possibilità corsi aerobica e sala attrezzi	Tornei in più attività: calcetto, tennis, ping pong, ecc. (disponibilità in base a strutture e impianti).
<b>DOMENICA</b> ore 10.00/12.00 * VOLTA AL MESE	Attività fuori dagli impianti sportivi: camminata-corsetta-biciclettata, attività nei parchi, attività collaborativa "Clean city", "Macchie di colore" uso in città di Piazze e Parchi comunali. Escursioni in riserve naturali (Acquatina, Le Cesine, Alessano, Casarano) *Eventi da definire e da organizzare in base alle disponibilità dei partecipanti, delle famiglie e dei partner del progetto.	

**FEBBRAIO 2023 AVVIO PROGETTO**

- **Febbraio:** 11-14-16-21-23-28
- **Marzo:** 2-7-9-14-16-21-23-28-30
- **Aprile:** 4-6-11-13-18-20-2

\*il programma potrebbe subire variazioni

- **Maggio:** 2-4- 9-11-16-18-23-25  
**Fine Maggio chiusura progetto**