



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



## SCHEMA di presentazione progetti

<b>1</b>	<b>Codice progetto 1</b>
AGL_18_2011	
<b>2</b>	<b>Titolo del progetto</b>
"PER MANGIARE E CONSUMARE ANCHE SPORT E' MEGLIO FARE"	
<b>3</b>	<b>Riferimento del compilatore 2</b>
	Nome FRANCESCO
	Cognome DE PASCALE
	Recapito telefonico 0464552170
	Recapito e-mail dir.ic.riva2@scuole.provincia.tn.it
	Funzione DIRIGENTE SCOLASTICO
<b>4</b>	<b>Soggetto proponente 3</b>
<b>4.1</b>	<b>A quale tipologia di ente appartiene il soggetto proponente il progetto?</b>
	<input type="radio"/> Comune
	<input type="radio"/> Associazione (specifica tipologia) <input type="text"/>
	<input type="radio"/> Comitato/gruppo organizzato locale
	<input type="radio"/> Gruppo informale
	<input type="radio"/> Cooperativa
	<input type="radio"/> Oratorio/Parrocchia
	<input type="radio"/> Comunità di Valle/Consorzio di Comuni
	<input checked="" type="radio"/> Istituto scolastico
	<input type="radio"/> Pro Loco
	<input type="radio"/> Altro (specificare) <input type="text"/>
<b>5</b>	<b>Soggetto responsabile 4</b>
<b>5.1</b>	<b>A quale tipologia di ente appartiene il soggetto responsabile del progetto?</b>
	<input type="radio"/> Comune
	<input type="radio"/> Associazione (specifica tipologia) <input type="text"/>
	<input type="radio"/> Comitato/gruppo organizzato locale
	<input type="radio"/> Cooperativa
	<input type="radio"/> Oratorio/Parrocchia
	<input type="radio"/> Comunità di Valle/Consorzio di Comuni
	<input checked="" type="radio"/> Istituto scolastico
	<input type="radio"/> Pro Loco
	<input type="radio"/> Altro (specificare) <input type="text"/>
<b>5.2</b>	<b>Specificare la denominazione o la ragione sociale del soggetto responsabile</b>
ISTITUTO COMPRENSIVO RIVA 2	
<b>5.3</b>	<b>Specificare in quale Comune ha sede il soggetto responsabile</b>
RIVA DEL GARDA, TENNO	

<b>6</b>	<b>Collaborazioni</b>		
<b>6.1</b>	<b>Il soggetto responsabile prevede di collaborare attivamente con altri enti per questo progetto, anche in modo informale?</b>		
	<input checked="" type="radio"/>	SI	
	<input type="radio"/>	NO	
<b>6.2</b>	<b>Se sì, con quale tipologia di soggetti</b>		
	<input type="checkbox"/>	Comune	
	<input type="checkbox"/>	Associazione (specifica tipologia) <input type="text"/>	
	<input type="checkbox"/>	Comitato/gruppo organizzato locale	
	<input type="checkbox"/>	Gruppo informale	
	<input type="checkbox"/>	Cooperativa	
	<input type="checkbox"/>	Oratorio/Parrocchia	
	<input type="checkbox"/>	Comunità di Valle/Consorzio di Comuni	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Istituto scolastico	
	<input type="checkbox"/>	Pro Loco	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Altro (specificare) AZIENDA AGRARIA, COOP E ALTRE AZIENDE DEL TERRITORIO	
<b>7</b>	<b>Durata del progetto</b>		
<b>7.1</b>	<b>Quale è la durata del progetto?</b>		
	<input checked="" type="radio"/>	Annuale	
	<input type="radio"/>	pluriennale	
<b>7.2</b>	<b>Quando tempo è stato richiesto per la progettazione e quanto si prevede sarà necessario per attuare le fasi successive? Riportare di seguito: (Indicare i tempi arrotondando o in mesi, o in settimane o in giorni)</b>		
		Data di inizio	Data di fine
1	progettazione	01/11/2010	31/12/2010
2	organizzazione delle attività	01/03/2011	30/04/2011
3	realizzazione	01/05/2011	31/12/2011
4	valutazione	01/06/2011	31/12/2011
<b>8</b>	<b>Luogo di svolgimento</b>		
<b>8.1</b>	<b>Dove si svolge il progetto?</b>		
	RIVA DEL GARDA, ARCO, DRO, LEDRO		
<b>9</b>	<b>Ambiti di attività</b>		
<b>9.1</b>	<b>In quale dei seguenti ambiti di attività ricade il progetto? 8</b>		
	<input type="checkbox"/>	la formazione e la sensibilizzazione verso amministratori, genitori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri, al fine di accrescere i livelli di responsabilizzazione delle categorie di cui sopra verso i giovani cittadini, in qualità di figli ed utenti di servizi culturali, ricreativi o di altre attività	
	<input checked="" type="checkbox"/>	la sensibilizzazione alla partecipazione/appartenenza al proprio territorio ed all'assunzione di responsabilità sociale da parte dei giovani, anche prevedendo momenti formativi residenziali strutturati sul modello dei campus	
	<input type="checkbox"/>	attività di informazione, di indirizzo e di orientamento finalizzata a facilitare l'accesso alle opportunità offerte ai giovani ed a fornire prime risposte a richieste che i giovani o le loro famiglie manifestano anche in maniera individuale nei vari ambiti esistenziali: scuola, lavoro, socialità	
	<input type="checkbox"/>	l'apertura ed il confronto con realtà giovanili nazionali ed europee attraverso scambi o iniziative, basati su progettualità reciproche	
	<input checked="" type="checkbox"/>	laboratori che vedano protagonisti i giovani nel campo dell'arte, della creatività, della manualità e della riflessione sulle grandi questioni del nostro tempo	
	<input type="checkbox"/>	progetti che vedano il mondo giovanile protagonista nelle fasi di ideazione, gestione e realizzazione	
	<input type="checkbox"/>	percorsi formativi finalizzati all'apprendimento di competenze di cittadinanza attiva, con particolare attenzione all'ambito delle tecnologie digitali	

<b>10</b>	<b>Area tematica</b>
<b>10.1</b>	<b>In quale area tematica o macro settore di intervento si inserisce il progetto? 9</b>
	<input type="radio"/> Cittadinanza attiva e volontariato <input type="radio"/> Arte, cultura e creatività <input type="radio"/> Musica e danza <input type="radio"/> Teatro, cinema e fotografia <input type="radio"/> Tecnologia e innovazione <input checked="" type="radio"/> Educazione e comunità <input type="radio"/> Sport, salute e benessere <input type="radio"/> Economia, ambiente e sostenibilità <input type="radio"/> Conoscere e confrontarsi con il mondo <input type="radio"/> Altro specificare <input type="text"/>
<b>11</b>	<b>Obiettivi generali</b>
<b>11.1</b>	<b>Quale sono gli obiettivi generali che il progetto si propone di raggiungere? 10</b>
<b>Obiettivi legati ai giovani</b>	
	<input type="checkbox"/> Ascolto e raccolta di bisogni <input checked="" type="checkbox"/> Conoscenza/valorizzazione dell'identità locale e del territorio <input type="checkbox"/> Favorire e sostenere il protagonismo e la partecipazione attiva <input type="checkbox"/> Trasmissione di competenze di ideazione, progettazione e organizzazione di attività <input checked="" type="checkbox"/> Formazione/Educazione <input type="checkbox"/> Interculturalità/Multiculturalità <input type="checkbox"/> Orientamento scolastico o professionale <input type="checkbox"/> Sostegno alla transizione all'età adulta <input type="checkbox"/> Altro specificare
<b>Obiettivi legati agli adulti e alla comunità in generale</b>	
	<input type="checkbox"/> Dialogo inter-generazionale <input checked="" type="checkbox"/> Responsabilizzazione e sensibilizzazione degli adulti verso i problemi e le necessità dei giovani <input checked="" type="checkbox"/> Supporto alla genitorialità <input type="checkbox"/> Sinergia tra gli attori istituzionali del territorio (comune, scuole, etc.) <input checked="" type="checkbox"/> Sinergia tra gli attori non - istituzionali del territorio (famiglie, associazioni, gruppi, etc.) <input type="checkbox"/> altro specificare <input type="text"/>
<b>12</b>	<b>Obiettivi specifici</b>
<b>12.1</b>	<b>Quale sono gli obiettivi secondari (rispetto a quelli generali definiti nel punto 11) che il progetto si propone di raggiungere? 11</b>
	1 Far acquisire ai giovani modelli alimentari e motori corretti per una crescita in salute. ridurre la sedentarietà e obesità. Evitare comportamenti alimentari ad alto rischio. 2 Fare capire ai ragazzi e ai genitori la sinergia tra quello che mangiamo ed il movimento necessario a stare bene 3 Fare capire ai ragazzi e ai genitori che comportamenti alimentari corretti favoriscono il rendimento scolastico e la forma psicofisica e promuovere la cultura del non bere 4 Fare capire ai ragazzi e ai genitori che il cibo, giochi ludici e sport è anche un modo di stare e condividere insieme 5 Conoscere le opportunità del territorio di prossimità in merito a produzioni alimentari ed alle possibilità di movimento .
<b>13</b>	<b>Tipo di attività</b>
<b>13.1</b>	<b>Quale sono le attività principali che si prevede di realizzare con il progetto? 12</b>
	<input checked="" type="checkbox"/> Corsi/interventi di formazione/laboratori/insegnamento di discipline (anche artistiche o sportive) - TEORIA <input checked="" type="checkbox"/> Corsi/interventi di formazione/laboratori/insegnamento di discipline (anche artistiche o sportive) - PRATICA <input checked="" type="checkbox"/> Dibattiti/incontri di discussione e confronto (su politica, attualità, cultura?) <input type="checkbox"/> Eventi <input type="checkbox"/> Visite a istituzioni / viaggi - scambio / campus <input type="checkbox"/> Animazione <input type="checkbox"/> Redazione giornalistica/Rivista <input type="checkbox"/> Diffusione, promozione <input checked="" type="checkbox"/> Altro - specificare: visite al territorio presso aziende alimentari con esercitazioni e dimostrazioni pratiche

<b>14</b>	<b>Descrizione del progetto</b>
<b>14.1</b>	<b>Descrivere brevemente il contesto e le problematiche affrontate.</b>

In un periodo di vita così delicato per ambo i sessi applicare un sano, ma non complesso comportamento nutrizionale e motorio aiuta a crescere ragazzi sani.

Comportamenti alimentari scorretti sono spesso causa di problemi fisici che possono condizionare anche la vita psicosociale dei ragazzi (anoressia, bulimia, ortoressia, obesità, scarso rendimento scolastico e varie patologie che possono presentarsi a lunga distanza).

Il progetto di corretta alimentazione ed attività motoria si sviluppa attraverso la conoscenza del territorio di prossimità, valorizzando i prodotti alimentari locali ed i percorsi lungo i quali camminare, correre o andare in bicicletta.

TEMI SPECIFICI TRATTATI:

- "cenni sull'alimentazione e sulla dieta per sfatare i miti delle diete a regimi alimentari miracolosi"
- "il metabolismo"
- "l'immagine corporea - qual'è il peso forma e la composizione corporea"
- "il dispendio energetico"
- "la fase di sviluppo - cosa e come mangiare - differenze tra femmine e maschi"
- "l'importanza del movimento e del cibo per prevenire problemi alla salute"
- "i disturbi del comportamento alimentare"
- "i vecchi giochi da cortile - attività fisica ludica out door"
- "l'alimentazione nello sport e dieta dello sportivo"
- "gli integratori naturali"
- "perché importante mangiare frutta, verdura, pesce? "
- "l'importanza del consumo della frutta, della verdura e del pesce di acqua dolce"
- "i prodotti del territorio nella dieta"
- "il carrello della spesa"
- "l'igiene degli alimenti "
- "come preparare e conservare i cibi per preservare la loro qualità"
- "elaborazione del diario alimentare e dell'attività motoria"
- "merenda a scuola e distributori automatici"
- "elaborazione della dieta"
- "il concetto di caloria"
- "come cucinare"
- "il doping, e l'alcol"
- "la musica e il cibo"
- "rivalutazione dei giochi ludici come attività motoria"

<b>14</b>	<b>Descrizione del progetto</b>
<b>14.2</b>	<b>Descrivere brevemente le attività da realizzare.</b>

Il progetto si articola in 3 incontri interattivi di 2 ore, così suddivisi:

Incontri con i ragazzi - programma completo per ogni singola classe :

Il 1° incontro (due ore scolastiche) con gli alunni avverrà nell'aula scolastica, dove verrà presentata dalla dottoressa Dietista Alina Suder la prima parte del programma sull'alimentazione. Materiale didattico: filmati, slide, libro Dieta e Cucina per lo Sport

Il 2° incontro (due ore scolastiche) si svolgerà fuori, sul territorio nei locali messi a disposizione dalle aziende della zona (Agraria di Riva del Garda e Coop di Riva del Garda). Durante questo incontro sarà approfondito il programma di educazione alimentare con esempi pratici e assaggi per conoscere i prodotti del territorio, la loro storia e come e quando possono essere inseriti nella giornata alimentare (dieta) dei ragazzi.

Anche questi argomenti verranno illustrati direttamente dalla dottoressa Dietista Alina Suder. Materiale didattico: filmati, slide e alimenti

Il 3° incontro (due ore scolastiche) avverrà nell'aula della scuola o, preferibilmente, nella palestra. Verrà spiegato cos'è la composizione corporea con esempi pratici; l'importanza dell'attività motoria e il consumo energetico nelle attività sportive e ludiche con dimostrazioni pratiche. E infine verranno illustrati alcuni schemi alimentari. Queste nozioni allo scopo di far capire ai ragazzi che il movimento migliora lo sviluppo muscolare e ciò comporta un aumento del consumo energetico e come soddisfarlo correttamente. In questo incontro verrà chiesta la presenza e la collaborazione degli insegnanti di educazione fisica. Sarà trattato anche il tema del doping e del consumo di alcol. Lettura dei quaderni - diari.

La lezione verrà tenuta dalla dottoressa Dietista Alina Suder. Materiale didattico: Holter metabolico, impedenziometro, filmati, slide.

I due incontri pubblici con i genitori, i ragazzi ed il pubblico avranno ad oggetto:

1. Inizialmente, una breve presentazione sul tema "Alimentazione e Attività motoria a qualsiasi età" e la descrizione del programma per i ragazzi .

Prevista presenza alcuni campioni regionali dello sport come ospiti.

2. Alla fine del corso, l'illustrazione e la discussione dei risultati con lettura di alcuni diari alimentari; cui farà seguito la presentazione della "settimana

alimentare completa" (dieta) a km 0 e consigli per l'attività motoria per i ragazzi. Saranno infine presentate e discusse alcune ricette - piatti per la cena in famiglia.

Quaderno alimentare: Contenuti

Il quaderno alimentare conterrà semplici consigli e informazioni per impostare un esempio di giornata alimentare dello studente

maschio e della studentessa femmina, con spazio per il diario alimentare con annotazioni in ordine all'attività motoria. Esso verrà impostato in modo da permettere ai ragazzi di descrivere le loro giornate alimentari e le loro attività motorie. Verrà chiesto ai ragazzi di raccontare negli appositi spazi la loro giornata.

All'inizio del quaderno vi sarà una breve descrizione con illustrazioni dei corretti principi alimentari con spazi per annotare gli appunti in ordine agli argomenti trattati nei tre incontri e per contenere i commenti dei ragazzi.

<b>14</b>	<b>Descrizione del progetto</b>
<b>14.3</b>	<b>Descrivere brevemente i risultati attesi.</b>

La prevenzione e far acquisire questi concetti e guidare i ragazzi e le loro famiglie:

- ad un'autonoma scelta di uno stile alimentare corretto, fornendo indicazioni per la preparazione facile e veloce di pasti nutrizionalmente corretti;
- ad imparare a conoscere e apprezzare alimenti stagionali e prodotti del territorio (a km 0) ed apprezzare il territorio di Riva del Garda;
- capire l'importanza della mensa scolastica ed il valore dei menù proposti;
- stimolare ad incrementare l'attività fisica quotidiana
- senza alcol ci si può divertire lo stesso.

<b>14</b>	<b>Descrizione del progetto</b>
<b>14.4</b>	<b>ABSTRACT.</b>

Il progetto, realizzato per i ragazzi delle scuole medie, attraverso, incontri, dibattiti, conferenze e visite guidate ad aziende del territorio, vuole sensibilizzare i ragazzi sul tema alimentazione, sport e benessere. I disturbi dell'alimentazione sono sempre più diffusi tra i giovani quindi è importante far passare il messaggio che si può essere "belli" con una corretta alimentazione e un po' di sport.

15	Target	
15.1	<b>Chi sono gli "organizzatori" del progetto? 14</b> Con "organizzatori" si intendono tutti coloro che verranno coinvolti nelle fasi di organizzazione: sono quindi coloro che partecipano a ideazione, progettazione e realizzazione del progetto e che quindi acquisiranno competenze organizzative e svolgono un ruolo da protagonisti.	
	<input type="checkbox"/> Pre-adolescenti 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado/ex scuola media)	N 15
	<input type="checkbox"/> Adolescenti 15-19 anni	
	<input type="checkbox"/> Giovani 20-24 anni	
	<input type="checkbox"/> Giovani 25-29 anni	
	<input type="checkbox"/> Genitori con figli di età compresa tra gli 11 e i 29 anni	
	<input checked="" type="checkbox"/> Altri adulti significativi (amministratori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri)	
	<input type="checkbox"/> Altro: specificare <input type="text"/>	

15	Target	
15.2	<b>Chi sono i "partecipanti attivi" del progetto? 15</b> Con "partecipanti attivi" si intendono tutti quelli che hanno acquisito competenze prendendo parte al progetto.	
	<input checked="" type="checkbox"/> Pre-adolescenti 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado/ex scuola media)	N 350
	<input type="checkbox"/> Adolescenti 15-19 anni	
	<input type="checkbox"/> Giovani 20-24 anni	
	<input type="checkbox"/> Giovani 25-29 anni	
	<input type="checkbox"/> Genitori con figli di età compresa tra gli 11 e i 29 anni	
	<input type="checkbox"/> Altri adulti significativi (amministratori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri)	
	<input type="checkbox"/> Altro: specificare <input type="text"/>	

15	Target	
15.3	<b>Chi sono i "fruitori" (pubblico / spettatori) del progetto? 16</b> Con "fruitori" si intendono tutti coloro che hanno assistito ad un evento, una serata, una manifestazione, aperti al pubblico.	
	<input type="checkbox"/> Tutta la cittadinanza	N 450
	<input checked="" type="checkbox"/> Pre-adolescenti 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado/ex scuola media)	
	<input type="checkbox"/> Adolescenti 15-19 anni	
	<input type="checkbox"/> Giovani 20-24 anni	
	<input type="checkbox"/> Giovani 25-29 anni	
	<input checked="" type="checkbox"/> Genitori con figli di età compresa tra gli 11 e i 29 anni	
	<input type="checkbox"/> Altri adulti significativi (amministratori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri)	
	<input type="checkbox"/> Altro: specificare <input type="text"/>	

<b>16</b>	<b>Promozione e comunicazione del progetto</b>
<b>16.1</b>	<b>Indicare le modalità tramite cui si prevede di diffondere le informazioni e le comunicazioni inerenti al progetto 17</b>
<input type="checkbox"/>	Nessuna comunicazione prevista
<input checked="" type="checkbox"/>	Articoli su quotidiani, riviste, bollettini
<input type="checkbox"/>	Bacheche pubbliche
<input checked="" type="checkbox"/>	Cartelloni/manifesti/locandine/volantini
<input type="checkbox"/>	Eventi pubblici (conferenza stampa, serate ecc..)
<input checked="" type="checkbox"/>	Lettere cartacee
<input type="checkbox"/>	Passaparola
<input type="checkbox"/>	Strumenti informatici (E-mail, newsletter, Social Network, Blog..)
<input type="checkbox"/>	Telefonate / SMS
<input type="checkbox"/>	Altro: specificare <input type="text"/>
<b>17</b>	<b>Valutazione</b>
<b>17.1</b>	<b>Sono previsti strumenti di valutazione?</b>
<input checked="" type="radio"/>	SI
<input type="radio"/>	NO
<b>17.2</b>	<b>Se si, Quali? 5</b>
1	questionario ai partecipanti
2	
3	
4	
5	

18 Piano finanziario del progetto			
18.1 Spese previste			
Voce di spesa	Importo Euro		
1 Affitto Sale, spazi, locali	0		
2 Noleggio Attrezzatura stabile	0		
3 Acquisto Materiali specifici usurabili	2.100,00		
4 Compenso e/o rimborsi spese   Numero ore 110 Tariffa oraria 50	5.500,00		
5 Pubblicità/promozione	1.000,00		
6 Viaggi e spostamenti	0		
7 Vitto e alloggio per i partecipanti ai progetti	0		
8 Tasse / SIAE	0		
9 Altro 1 - Specificare	0		
10 Altro 2 - Specificare	0		
11 Altro 3 - Specificare	0		
12 Altro 4 - Specificare	0		
13 Altro 5 - Specificare	0		
14 Altro 6 - Specificare	0		
15 Valorizzazione attività di volontariato	0		
<b>Totale A</b>	<b>8.600,00</b>		
18.2 Entrate esterne al territorio e incassi			
Voce di entrata	ImportoEuro		
1 Finanziamenti di Enti pubblici esterni al territorio di riferimento del PGZ (specificare quali)	0		
2 Finanziamenti di Enti e attori privati esterni al territorio di riferimento del PGZ (specificare quali)	0		
3 Incassi da iscrizione	0		
4 Incassi di vendita	0		
<b>Totale B</b>	<b>0,00</b>		
<b>DISAVANZO A - B</b>	<b>8.600,00</b>		
18 Piano finanziario del progetto			
18.3 Entrate previste provenienti dal contesto del PGZ			
Voce di spesa	ImportoEuro		
1 Finanziamenti di Enti pubblici del territorio di riferimento del PGZ membri del Tavolo (specificare quali) finanziamento pgz	3.250,00		
2 Finanziamenti di Enti pubblici del territorio di riferimento del PGZ non membri del Tavolo (specificare quali)	0		
3 Finanziamenti di Enti e attori privati del territorio (specificare quali) agraria, coop	1.000,00		
4 Autofinanziamento	1.100,00		
5 Altro - Specificare	0		
6 Altro - Specificare	0		
<b>Totale</b>	<b>5.350,00</b>		
Disavanzo	Finanziamenti di Enti pubblici membri del Tavolo	Entrate diverse	Contributo PAT
8.600,00 Euro	3.250,00 Euro	2.100,00 Euro	3.250,00 Euro
<b>Percentuale sul disavanzo</b>	37,80 %	24,40 %	37,80 %