



023-1-ES02-KA220-YOU-00015448

Modello di attività sportiva - Trekking e attività eco-escursionistiche

Programma di attività sportiva

1. Titolo dell'attività	
Nome dell'attività sportiva:	Trekking e attività eco-escursionistiche
Data:	[Data dell'evento].
Durata:	[ore dell'evento]
Posizione:	[Luogo dell'evento]
Organizzatore	[Nome del partner]



2. Obiettivi dell'evento

L'attività di eco-escursionismo combina il “plogging” (raccolta di rifiuti e camminata) e una gimkana verde per creare un'esperienza dinamica e collaborativa. I partecipanti si cimentano nel plogging raccogliendo rifiuti lungo un percorso panoramico in una riserva naturale, promuovendo l'attività fisica e la consapevolezza ambientale. In seguito, la gimkana verde sfida i partecipanti a identificare e fotografare le piante locali da un elenco fornito, incoraggiando il lavoro di squadra, la capacità di osservazione e l'esplorazione della natura. Attraverso i compiti condivisi, i partecipanti sviluppano competenze chiave nel lavoro di squadra, migliorando le capacità di collaborazione e comunicazione e favorendo un legame più profondo con la comunità e l'ambiente.

3. Partecipanti

Gruppo target:	Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni, in particolare quelli con minori opportunità.
Numero di partecipanti:	20 giovani del gruppo target.
Formatori del personale:	2
Operatori giovanili esterni	2
Volontari	Diversi volontari saranno invitati

4. Programma dell'evento

Orario di inizio e registrazione	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00: Arrivo dei partecipanti, registrazione e trasferimento al punto di partenza <ul style="list-style-type: none"> ● Check-in e distribuzione del materiale sportivo.
Briefing di apertura	<ul style="list-style-type: none"> ● 11:00: Benvenuto e briefing sulla sicurezza <ul style="list-style-type: none"> ● Discorso di benvenuto dell'organizzatore ● Introduzione di supervisor, operatori giovanili e volontari ● Panoramica dell'attività sportiva/ricreativa e degli obiettivi

	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuzione del kit (sacchi della spazzatura e guanti) • Divisione in squadre
<p>Attività:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 11:30 - 13:00: [Plogging] <ul style="list-style-type: none"> • Descrizione: <p>All'uscita i partecipanti svolgeranno un'attività di plogging, che combina il jogging o la camminata con la raccolta dei rifiuti. Il nome deriva dalla fusione di "jogging" e della parola svedese "plocka upp", che significa "raccogliere".</p> <p>Durante il plogging, i partecipanti portano guanti e sacchetti per raccogliere i rifiuti che trovano lungo il loro percorso, contribuendo a migliorare l'ambiente e rimanendo attivi. È un'attività ecologica, sana e socialmente utile, adatta a tutti, indipendentemente dal livello di forma fisica.</p> • Regole di base: <ul style="list-style-type: none"> - La sicurezza prima di tutto: I partecipanti devono indossare abiti comodi e adatti alle condizioni atmosferiche e calzature robuste. Saranno forniti guanti e sacchi per la spazzatura. - Rispettare la natura: Evitare di disturbare la fauna selvatica o di danneggiare le piante durante la raccolta dei rifiuti. - Smistare i rifiuti: Alla fine dell'attività, i rifiuti raccolti saranno suddivisi in categorie riciclabili e non riciclabili. - Idratazione e pause: Portate con voi bottiglie d'acqua riutilizzabili per idratarvi e ci saranno pause programmate durante l'attività. • Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> - Costruire legami sociali: Rafforzare i legami tra i giovani del sistema di assistenza e i giovani locali attraverso il lavoro di squadra e le esperienze condivise. - Promuovere abitudini sane: Incoraggiare l'attività fisica e i comportamenti attenti all'ambiente. - Favorire l'appartenenza alla comunità: Aiutare i partecipanti a scoprire gli spazi naturali locali, rafforzando il loro legame con la comunità. • Allenatore/guida: [nome dell'allenatore]

<p>Pausa pranzo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 13:00 - 14:30: Pausa pranzo <ul style="list-style-type: none"> ● Picnic in un'area di sosta designata ● Opportunità per i partecipanti di socializzare e godersi il paesaggio
<p>Attività 2:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 14:30 - 16:00: [Gimkana Verde] <ul style="list-style-type: none"> ● Descrizione: <p>Sulla via del ritorno i partecipanti faranno una gimkana verde, un'attività divertente ed educativa in cui i partecipanti identificano e fotografano le piante lungo un percorso designato. Muniti di un elenco della flora locale, lavorano in squadre o individualmente per individuare il maggior numero possibile di piante, guadagnando punti per ogni identificazione corretta. Questa sfida incoraggia l'osservazione, il lavoro di squadra e un legame più profondo con la natura, scoprendo la biodiversità della zona.</p> ● Regole di base: <ul style="list-style-type: none"> - Solo foto: Non raccogliere o disturbare le piante, ma scattare solo delle foto per catturarne la bellezza. - Gioco di squadra: lavorare individualmente o in piccoli gruppi per promuovere la collaborazione e la competizione amichevole. ● Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> - Incoraggiare la consapevolezza ambientale: Promuovere il rispetto e l'apprezzamento della biodiversità locale. - Promuovere il lavoro di squadra e le capacità di osservazione: Sviluppare la collaborazione e l'attenzione ai dettagli in modo divertente e coinvolgente. ● Allenatore/guida: [nome dell'allenatore]
<p>Sessione di chiusura</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 16:00 - 17:00: Chiusura dell'evento. <ul style="list-style-type: none"> ● Conclusione dell'evento. ● Feedback dei partecipanti attraverso il questionario di valutazione.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Foto di gruppo e distribuzione degli attestati di partecipazione. |
|--|---|

	<ul style="list-style-type: none"> ● Ringraziamenti e commenti conclusivi da parte dell'organizzatore. ● Trasferimento di ritorno in ufficio per chi ne ha bisogno.
--	---

5. Risorse necessarie	
Materiale sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ● Scarpe da corsa/camminata: Calzature comode e sostenute adatte a percorsi all'aperto. ● Abbigliamento sportivo: Abbigliamento traspirante e flessibile per facilitare i movimenti. ● Zaini piccoli: Borse leggere per trasportare acqua e oggetti personali.
Personale	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 Formatori/facilitatori ● 2 Operatori giovanili esterni ● Diversi volontari
Sicurezza e primo soccorso	<ul style="list-style-type: none"> ● Kit di primo soccorso da portare a bordo ● Idratazione e soste di riposo ● In caso di condizioni meteorologiche estreme (caldo, pioggia o temporali), l'attività sarà riprogrammata o adattata per garantire la sicurezza dei partecipanti.

6. Collaboratori	
[Elenco dei collaboratori]	

7. Informazioni di contatto	
Persona di contatto:	<ul style="list-style-type: none"> ● [Nome del referente]
Numero di telefono:	<ul style="list-style-type: none"> ● [Numero di telefono del contatto]

Indirizzo e-mail:

- [Indirizzo e-mail di contatto]

Note aggiuntive *[Includere qualsiasi altra informazione rilevante sull'evento].*

- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza dell'ubicazione della sede e del programma.
- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza delle previsioni del tempo e siano preparati di conseguenza.
- I partecipanti devono indossare un abbigliamento adeguato [scarpe comode da trekking e abbigliamento sportivo].
- I volontari devono essere informati sul loro ruolo e sulle loro responsabilità prima dell'evento.
- Un fotografo documenterà l'evento, pertanto sarà richiesta l'autorizzazione a utilizzare le immagini per scopi promozionali.