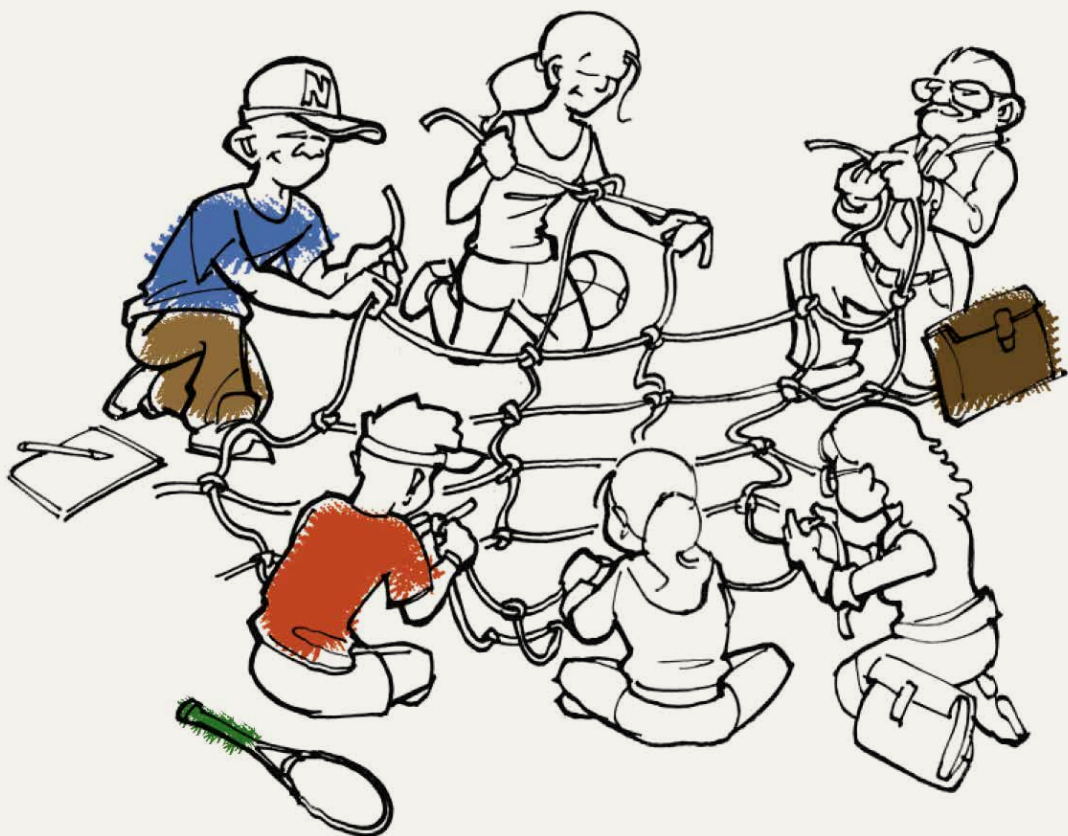


# Reti locali di sport e movimento

Offerte di sport e movimento



# Introduzione

La promozione dello sport e del movimento contribuisce a rendere il comune più salutare, attivo e attrattivo. La rete locale di sport e movimento (RLSM) mira a motivare gli abitanti ad adottare uno stile di vita attivo attraverso offerte di sport e movimento. Molte organizzazioni si impegnano per raggiungere questi obiettivi. Comuni, federazioni/associazioni, scuole oppure altri offerenti sono a conoscenza dell'importanza e del valore aggiunto dello sport e del movimento. Tutti perseguono un obiettivo comune. Tutti vogliono incoraggiare la popolazione a praticare dello sport e del movimento lungo tutto l'arco della vita.

Con una RLSM e la creazione di un servizio di riferimento per lo sport e il movimento si può ottenere ancora di più. Il coordinatore sportivo è la persona di contatto principale. Quale persona di riferimento competente egli si occupa di questioni sportive, collega, coordina, sfrutta le sinergie e ottimizza la promozione locale dello sport e del movimento.

Durante la realizzazione di una RLSM sorgono diverse domande come ad esempio: quali sono le offerte di sport e movimento già esistenti? Le esigenze dell'intera popolazione e di ogni fascia d'età sono soddisfatte? Quali ulteriori offerte si potrebbero aggiungere?

Questo catalogo offre una panoramica di tutte le offerte di sport e movimento attuate nei comuni da diversi enti responsabili

(comune, scuola, federazioni, associazioni, altri offerenti) e che vengono sostenute dal Cantone sia a livello finanziario sia a livello tecnico. Inoltre sono elencate ulteriori offerte che possono fungere da ispirazione. Tutte le offerte sono ordinate per categoria di età:



**Prima infanzia**



**Bambini**



**Adolescenti**



**Adulti**



**Anziani**

# Prima infanzia (0 fino a 4 anni)



	Comune	Scuola	Federazione	Associazione
● graubündenSPORT ● Ufficio dell'igiene pubblica, bischfit.ch				
Asili nido «capriola»			●	●
Ginnastica papà/mamma-bambino				●
Gruppo di gioco «Bisch fit?»			●	●

## Asilo nido «capriola» [↗](#)

Asilo nido certificato con spazi di movimento sia all'interno sia all'esterno, pasti equilibrati e la consapevolezza di sostenere e incoraggiare i bambini.

## Ginnastica papà/mamma-bambino [↗](#)

Vari corsi di ginnastica per bambini dai 3 ai 5 anni. Vi partecipano anche la mamma o il papà.

## Gruppo di gioco «Bisch fit?» [↗](#)

Gruppo di gioco certificato o gruppo di gioco nel bosco che offre varie possibilità di movimento, spuntini sani e la consapevolezza di sostenere e incoraggiare i bambini.

## Altre offerte

- Active City [↗](#)
- MiniMove [↗](#)
- Mitu – Ginnastica insieme [↗](#)
- ecc.

Appunti:

---

---

---

---

---

# Bambini (dai 5 ai 10 anni)



- graubündenSPORT
- Ufficio dell'igiene pubblica, bischfit.ch

	Comune	Scuola	Federazione	Associazione
GKB SPORTKIDS				●
Palestre aperte per i bambini	●	●	●	●
Scuola dell'infanzia «capriola»		●		
Scuola in movimento		●		
Sport per bambini G+S	●			●
Sport scolastico facoltativo		●		

## GKB SPORTKIDS [↗](#)

Programma di promozione del movimento come formazione di base versatile per bambini tra dai 5 ai 6 anni. Due allenamenti polisportivi a settimana, un blocco di nuoto di tre settimane nonché da sei a dieci allenamenti di prova presso associazioni locali.

## Palestre aperte per i bambini [↗](#)

Basta con le domeniche noiose. I comuni aprono le porte delle loro palestre ai bambini dai 7 ai 12 anni e a questo proposito ottengono sostegno finanziario.

## Scuola dell'infanzia «capriola» [↗](#)

Scuola certificata con una struttura quotidiana in movimento, che offre spazi sia all'interno sia all'esterno nonché spuntini equilibrati.

## Scuola in movimento [↗](#)

Scuola certificata con una struttura quotidiana in movimento, apprendimento e pause vivaci, che offre spazi sia all'interno sia all'esterno nonché spuntini equilibrati.








## Sport per bambini G+S [↗](#)

Offerte sportive fatte su misura per bambini dai 5 ai 10 anni sotto la guida di esperti. Corsi e campi polisportivi o specifici per una disciplina sportiva.

### Sport scolastico facoltativo

Lezioni di sport o campi sportivi scolastici facoltativi che vengono svolti su base regolare in aggiunta alle lezioni di educazione fisica obbligatorie. Offerte polisportive o specifiche per una disciplina sportiva sostenute dal Cantone tramite sussidi aggiuntivi e che fungono da ponte tra la scuola e le associazioni.

### Altre offerte

- Active City 
- bike2school 
- fit4future a scuola 
- OpenSunday 
- Pedibus 
- roundabout 
- scuola in movimento 
- ecc.

Appunti:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Adolescenti (10 fino a 20 anni)



- graubündenSPORT
- Ufficio dell'igiene pubblica, bischfit.ch

	Comune	Scuola	Federazione	Associazione
Palestre aperte per gli adolescenti	●	●	●	●
Scuola in movimento		●		
Sport per giovani G+S	●		●	●
Sport scolastico facoltativo		●		

## Palestre aperte per i giovani [↗](#)

Offerta d'incontro e di movimento per adolescenti (solitamente il sabato sera) a bassa soglia, priva di sostanze che generano dipendenza e gratuita.

## Scuola in movimento [↗](#)

Scuola certificata con una struttura quotidiana in movimento, apprendimento e pause vivaci, che offre spazi sia all'interno sia all'esterno nonché spuntini equilibrati.

## Sport per adolescenti G+S [↗](#)

Offerte sportive fatte su misura per gli adolescenti dai 10 ai 20 anni. Offerte polisportive o specifiche per una disciplina sportiva.

## Sport scolastico facoltativo [↗](#)

Lezioni di sport o campi sportivi scolastici facoltativi che vengono svolti regolarmente in aggiunta alle lezioni di educazione fisica obbligatorie. Offerte polisportive o specifiche per una disciplina sportiva sostenute dal Cantone tramite sussidi aggiuntivi e che fungono da ponte tra la scuola e le associazioni.

## Altre offerte

- Active City [↗](#)
- bike2school [↗](#)
- DEFI VELO [↗](#)
- MidnightSports [↗](#)
- roundabout [↗](#)
- scuola in movimento [↗](#)
- ecc.




# Adulti (a partire da 20 anni)



Anche le persone adulte a partire da 20 anni possono approfittare di diverse offerte sportive (ad esempio associazioni, centri fitness, fisioterapia, istituzioni private e altre). Queste possono essere coordinate, rese visibili e integrate da altre offerte.

Sport per gli adulti Svizzera (esa) e le sue organizzazioni partner offrono corsi di formazione e di perfezionamento professionale per persone che praticano sport per adulti.

## **Il seguente elenco propone una selezione di idee:**

- Active City 
- Appuntamento di corsa
- Appuntamento di sci di fondo
- Aqua fit
- Attività sportive in seno ad associazioni
- Esercizi durante la gravidanza
- Esercizi per la schiena
- Fitness
- Ginnastica e danza
- Giochi, sport e divertimento
- Gruppi di ciclisti
- Gruppo di danza
- Gruppi di escursionismo
- Nordic walking
- Sci alpino
- Yoga
- ecc.



# Appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# Anziani (a partire da 65 anni)

Le offerte di sport e movimento per anziani sono determinanti per la salute e il mantenimento dell'indipendenza. Spesso sono disponibili diverse offerte di vari attori (ad esempio associazioni, Pro Senectute, centri fitness, fisioterapia, istituzioni private e altre) che possono essere coordinate, rese

visibili e integrate con altre offerte. Che si tratti di allenamenti regolari di associazioni sportive, di attività di gruppo, di offerte informali o di offerte aperte a tutti, lo sport e il movimento tengono in forma gli anziani!

## **Il seguente elenco propone una scelta di idee:**

- Active City 
- Appuntamento di corsa
- Appuntamento di sci di fondo
- Aqua fit
- Attività sportive in seno a società
- Esercizi della forza e dell'equilibrio per prevenire le cadute
- Esercizi per la schiena
- Ever Dance
- Feldenkrais
- Fitness
- Ginnastica e danza
- Gioco, sport e divertimento
- Gruppi di biciclette
- Gruppi di escursionismo
- Line Dance
- Nordic Walking
- Pomeriggi di danza
- Qi Gong
- Sci alpino
- Tai Chi
- Yoga
- ecc.

# Contatti

## **Ufficio per la scuola popolare e lo sport graubündenSPORT**

Hofgraben 5

7001 Coira

081 257 27 55

sport@avs.gr.ch

[www.graubündensport.ch](http://www.graubündensport.ch)

## **Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni Promozione della salute e prevenzione**

Hofgraben 5

7001 Coira

081 257 64 00

gf@san.gr.ch

[www.bischofit.ch](http://www.bischofit.ch)

## **Associazione svizzera dei servizi dello sport (ASSS)**

L'ASSS è l'associazione mantello degli uffici dello sport e dei gestori degli impianti sportivi delle città svizzere. Sul sito [www.assa-asss.ch](http://www.assa-asss.ch) sono disponibili informazioni utili per i coordinatori sportivi.

Appunti:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Amt für Volksschule und Sport  
Uffizi per la scola popolare ed il sport  
Ufficio per la scuola popolare e lo sport

Ufficio per la scuola popolare e lo sport  
graubündenSPORT  
Hofgraben 5  
7001 Coira  
081 257 27 55  
sport@avs.gr.ch  
[www.graubündensport.ch](http://www.graubündensport.ch)

agosto 2020