



CHAMPIONS CRI CAMP

Il campo avrà luogo presso la Casa della Beneficenza, sita in via Giusti n°7 Floridia (SR) delle Suore Carmelitane missionarie di S. Teresa del bambino Gesù. La location gode di ampi spazi circondati dal verde che consentono momenti sia di riflessione che di socializzazione, isole con piscine, sdraio, ombrelloni e gazebo.

In accordo con le linee guida il progetto si propone di:

- offrire colazioni complete ed equilibrate a giovani partecipanti;
- creare abitudini sane, che vengano poi adottate al di fuori del campo;
- dare la possibilità ai giovani partecipanti di socializzare, ascoltare e parlare di alimentazione in un ambiente sano e sereno;
- praticare attività sportiva almeno una volta al giorno promuovendo uno stile di vita sano, l'interazione con gli altri ed il lavoro di squadra.

Proporranno inoltre una dieta mediterranea elaborata da un medico specialista in medicina dello sport (ASP Siracusa) coadiuvato da un biologo nutrizionista, che promuova l'importanza della colazione come pasto iniziale, l'incentivazione all'utilizzo di alimenti a chilometro zero e il contrasto allo spreco. Promuoveremo la socializzazione ed il confronto sia nei momenti di attività che nei momenti di svago. Inizieremo sempre le nostre giornate con la giusta attività fisica e ogni giorno ci cimenteremo nella pratica di uno sport differente.

GIORNO 1

8:00 – 8:15 Accoglienza

8:15 – 9:00 Momento di conoscenza: i ragazzi verranno divisi in coppie, ogni coppia dovrà confrontarsi sulle qualità e sugli interessi principali che ognuno ha, infine ogni ragazzo dovrà descrivere al gruppo il proprio compagno

9:00 – 9:30 Colazione e pulizia dello spazio mensa

9:30 – 10:00 Attività fisica mattutina: riscaldamento, stretching

10:00 – 11:00 Presentazione del campo, del programma e degli obiettivi

11:00 – 11:30 Merenda con frullato di frutta

11:30 – 13:00 Attività: "Chilometro zero" spiegheremo l'importanza di acquistare prodotti locali grazie all'aiuto degli esperti di Sicilia Agrumi

13:00 – 14:00 Pranzo e pulizia spazio mensa

14:00 – 14:30 Pausa relax

14:30 – 16:30 Partenza dal campo per recarsi presso Sicilia Agrumi

16:30 – 17:30 Merenda con una frutta e rientro al campo

17:30 Chiusura campo



GIORNO 2

8:00 – 8:15 Accoglienza

8:15 – 9:00 Attività fisica mattutina: riscaldamento, stretching

9:00 – 9:30 Colazione e pulizia dello spazio mensa

9:30 – 16:30 Partenza dal campo con destinazione riserva naturale di Pantalica, suggestiva riserva naturale e area archeologica patrimonio mondiale dell'umanità dell'Unesco, per escursione guidata in Mountain-Bike in collaborazione con associazione Ciclofree, merenda con frutta, pranzo a sacco e bagno (Durante l'escursione verranno fatte delle pause in cui si tratterà dell'importanza del rispetto dell'ambiente in cui viviamo)

16:30 – 17:30 Merenda con frullato e rientro al campo

17:30 Chiusura campo

GIORNO 3

8:00 – 8:15 Accoglienza

8:15 – 9:00 Attività fisica mattutina: riscaldamento, stretching

9:00 – 9:30 Colazione e pulizia dello spazio mensa

9:30 – 12:30 Partenza dal campo con destinazione Associazione Gruppo Rocca Siracusa per lezione di arrampicata sportiva con istruttori: conoscenza delle attrezzature, lezioni teoriche, nozioni base sull'arrampicata sportiva e racconto di come questo sport sia vissuto da 1 un volontario titolato SMTS, prova pratica di arrampicata e merenda sul posto con frutta

12:30 – 13:00 Rientro al campo

13:00 – 14:00 Pranzo e pulizia spazio mensa

14:00 – 14:30 Pausa relax

14:30 – 16:00 Attività: "Come scalare la piramide alimentare" in collaborazione con un medico dello sport e un biologo nutrizionista

16:00 – 17:00 Attività: "L'importanza della colazione" in collaborazione con un medico dello sport e un biologo nutrizionista

17:00 – 17:30 Merenda con frullato di frutta e chiusura campo

GIORNO 4

8:00 – 8:15 Accoglienza

8:15 – 9:00 Attività fisica mattutina: riscaldamento, stretching

9:00 – 9:30 Colazione e pulizia dello spazio mensa



9:30 – 12:30 Partenza dal campo con destinazione Lega navale Siracusa: ai ragazzi verranno illustrate le varie tipologie d'imbarcazione, rivolgendo particolare attenzione alle imbarcazioni a vela, effettueranno un giro in barca delle coste di Siracusa con snorkeling, merenda con frutta
12:30 – 13:00 Rientro al campo
13:00 – 14:00 Pranzo e pulizia spazio mensa
14:00 – 14:30 Pausa relax
14:30 – 16:30 Attività: "Mens sana in corpore sano" in collaborazione con un esperto laureato in scienze motorie
16:30 – 17:30 Merenda con frullato di frutta
17:30 Chiusura campo

GIORNO 5

8:00 – 8:15 Accoglienza
8:15 – 9:00 Attività fisica mattutina: riscaldamento, stretching
9:00 – 9:30 Colazione e pulizia dello spazio mensa
9:30 – 14:00 Partenza dal campo con destinazione Aretusa Park dove i ragazzi parteciperanno a giochi a premi grazie ad un professionista in scienze motorie, merenda con frutta e pranzo a sacco (Durante la mattina si espletterà l'attività "Pelle sicura")
14:00 – 17:00 Partenza presso il Centro Ippico San Giuseppe per familiarizzare con i cavalli e seguire lezioni di equitazione. Durante la gita sarà svolta anche l'attività "Centrare il bersaglio per una vita sana", merenda con frullato di frutta
17:00 – 17:30 Rientro e chiusura campo

GIORNO 6

8:00 – 8:15 Accoglienza
8:15 – 9:00 Attività fisica mattutina: riscaldamento, stretching
9:00 – 9:30 Colazione e pulizia dello spazio mensa
9:30 – 13:00 Partenza dal campo con destinazione campo sportivo Pippo Scatà di Solarino per le "olimCRLadi", attività in cui i ragazzi si cimenteranno in diverse competizioni sportive a squadre, merenda con frutta e rientro al campo (gli sport che praticheranno saranno: Atletica leggera, pallavolo, calcio, padel). Le OlimCRLadi saranno svolte in collaborazione con un esperto laureato in scienze motorie
13:00 – 14:00 Pranzo e pulizia spazio mensa
14:00 – 14:30 Pausa relax
14:30 – 16:30 Attività: "Prevenzione infortuni sportivi e tecniche di soccorso" i ragazzi avranno l'opportunità di riflettere sui principali pericoli che possono esserci in ambito sportivo, di imparare a



prestare un primo soccorso in caso di infortunio e di apprendere le manovre salvavita 16:30 – 17:30
Merenda con frullato di frutta
17:30 Chiusura campo

GIORNO 7

8:00 – 8:15 Accoglienza
8:15 – 9:00 Attività fisica mattutina: riscaldamento, stretching
9:00 – 9:30 Colazione e pulizia dello spazio mensa
9:30 – 11:00 “A scuola di Yoga” in collaborazione con la meditation teacher Susanna Tarascio 11:00 – 11:30 Merenda con frutta
11:30 – 13:00 Attività: “Come riconoscere e contrastare lo spreco alimentare”
13:00 – 14:00 Pranzo e pulizia spazio mensa
14:00 – 14:30 Pausa relax
14:30 – 17:00 Attività: “Mettiamo le mani in pasta”: i ragazzi seguiranno un pizzaiolo locale nella preparazione della pizza (pizzeria “Grasso dal 1980”)
17:00 – 17:30 Merenda con frullato di frutta
17:30 – 18:30 Conclusioni ed impressioni relative al campo
18:30 – 19:30 Condimento e cottura delle pizze
19:30 – 21:30 Momento di convivialità con cena e balli di gruppo
21:30 Chiusura campo

GIORNO 8

Fine Campo