# LINEE GUIDA EDUCAMP 2018

**per sedi organizzate dalle ASD/SSD**

## Introduzione

1. Lo scenario
2. Il Promotore
3. Educamp: finalità ed obiettivi
4. Il modello Educamp: approccio, metodologia e strategia
5. Il format:
    - Formule organizzative
    - Target
    - Attività sportive, multidisciplinari e culturali
    - Proposta alimentare
    - Prove Coni – Test di Efficienza Motoria
    - Staff con competenze specifiche
    - Formazione degli operatori
    - Servizi compresi nella quota
    - Immagine coordinata
6. Profili di competenze per l'individuazione delle figure
7. Le indicazioni operative
    - Caratteristiche sedi
    - Programma settimanale
    - Quota d'iscrizione
    - Certificato medico
    - Assistenza medica
    - Ristorazione

# 1. Lo scenario

L'analisi del contesto sociale e la voce della stampa pongono sempre più in risalto la necessità per le famiglie di trovare un luogo sicuro, gradevole e qualificato che accolga i propri figli nel periodo di chiusura delle scuole. E' per questo che assistiamo al proliferare di proposte – da parte di privati e non - che cercano in qualche modo di rispondere a tale esigenza. Si denota, quindi negli ultimi anni, un incremento esponenziale dell'offerta di proposte di intrattenimento e svago per i più piccoli nel periodo estivo.

Da un'analisi delle realtà presenti sul territorio, si evidenzia, però, che l'offerta risulta essere poco strutturata e in alcuni casi poco adeguata alle molteplici esigenze dei giovani di oggi.

Il CONI, per tale motivo, ha ritenuto, necessario offrire ai ragazzi, non solo un luogo sicuro con dei servizi appropriati ed un'offerta di attività differenziate per fasce d'età, ma individuare una formula che contempli al tempo stesso la soddisfazione delle esigenze di diversificazione, svago e socializzazione dei partecipanti e di sicurezza, multidisciplinarietà e validità dei contenuti provenienti dalle famiglie.

Il progetto Educamp, infatti, si pone nel contempo come una delle molteplici proposte e offerte del mondo sportivo alla collettività ed un luogo in cui proporre, sperimentare e validare innovative strategie di promozione e pratica dell'attività sportiva giovanile.

# 2. Il Promotore

Il promotore del progetto è il CONI, deputato per missione statutaria a porre lo sport al servizio dell'equilibrato e corretto sviluppo della persona. Il CONI intende fornire il proprio contributo nell'aumentare la diffusione della pratica motoria, fisica e sportiva, e diffondere una maggiore consapevolezza e cultura del movimento tra tutta la popolazione, con particolare attenzione ai più giovani, partendo dall'ambiente del mondo sportivo e sul territorio, attraverso offerte sportive ed interventi formativi specifici e mirati.

# 3. Educamp: finalità ed obiettivi

Il CONI, in linea con gli obiettivi educativo-didattici che già propone per le fasce di età giovanile, promuove e realizza gli Educamp: centri sportivi multidisciplinari rivolti a giovani di età compresa tra i 5 ed i 14 anni (anche quelli più sedentari e meno inclini all'attività fisica) che, nel periodo estivo, hanno così la possibilità di sperimentare l'attività ludico-motoria presportiva, sportiva con criteri e metodologie adeguati allo sviluppo della persona.

Gli Educamp rappresentano dei luoghi di aggregazione e confronto, nei quali, attraverso il gioco e l'insegnamento di attività educative e sportive, potersi relazionare con gli altri. In questo modo si facilita il naturale scambio di conoscenze consentendo la costruzione e l'accrescimento del proprio bagaglio culturale esperienziale.

Il progetto **"**Educamp**"** mira a promuovere, attraverso l'attività fisica e motoria, la diffusione di principi come il rispetto dell'individualità di ciascuno, del gruppo, delle regole e di valori quali il benessere psico-fisico, la socializzazione, l'integrazione, oltre ad un sano e corretto stile di vita.

L'iniziativa Educamp, oltre ad offrire un servizio alle famiglie, mira a:

- **PROPORRE STILI DI VITA CORRETTI**
- **AVVICINARE I GIOVANI ALLA PRATICA SPORTIVA**
- **RAFFORZARE IL RAPPORTO TRA TERRITORIO E MONDO SPORTIVO**

# 4. Il modello Educamp: approccio, metodologia e strategia

Lo sport, in quest'ottica, viene utilizzato come strumento trasversale attorno al quale gravitano tutte le altre educazioni correlate. Lo sport è l'elemento facilitatore, unico nella sua facoltà di inglobare e coniugare insieme vari apprendimenti. Attraverso il semplice gioco e la pratica sportiva, infatti, i ragazzi si trovano a confrontarsi assimilando contestualmente concetti come la socializzazione, la multiculturalità, l'educazione alimentare, la salute, l'integrazione, ecc.

Il modello è basato su un approccio integrato all'insegnamento multidisciplinare nel quale un'attenzione speciale viene posta sul processo cognitivo/educativo in generale più che sulla singola disciplina, seguendo metodologie e strategie educative innovative come quella dell' **"apprendimento attraverso il fare"** e dell'**"Educazione tra pari"**.

La metodologia didattica promossa è quella del **"Learning by doing"** apprendimento attraverso il fare, attraverso l'operare, attraverso le azioni.
Secondo questa metodologia - innovativa e particolarmente efficace - gli obiettivi di apprendimento si configurano sotto forma di "sapere come fare a", piuttosto che di "conoscere che"; infatti in questo modo il soggetto prende coscienza del perché è necessario conoscere qualcosa e come una certa conoscenza può essere utilizzata.

Nell'ambito degli Educamp, i ragazzi, perseguendo un obiettivo concreto (giocare, socializzare con i compagni, imparare i vari sport, partecipare alle attività educative e ricreative, ecc.) applicano e mettono in gioco le proprie conoscenze pregresse creando una situazione ideale per l'apprendimento di quelle nuove.

In questo modo, l'esperienza nelle varie discipline è facilitata da un metodo che potremmo sintetizzare in: **SPERIMENTO – GIOCO – APPRENDO**; infatti, nell'arco della giornata sono previste lezioni, momenti ricreativi, di condivisione e riflessione sulle attività svolte.

La strategia seguita è quella della **"Peer education"**, letteralmente: "Educazione fra pari o dei pari", che consiste in una strategia educativa volta ad attivare un processo spontaneo di passaggio di conoscenze, emozioni ed esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri membri di pari status. La peer education si presenta, oggi, come uno dei percorsi educativi più promettenti, in particolare per la prevenzione dei comportamenti a rischio fra gli adolescenti.

# 5. Il Format

Formule organizzative

Il progetto prevede due formule organizzative "*all inclusive*", CITY e RESIDENZIALE, per soddisfare le diverse esigenze sul territorio.

- ***City camp***
  camp multisportivo cittadino organizzato all'interno di strutture polisportive dei centri urbani che si svolge dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 18,00. Questa formula comprende attività multisportive, servizio di ristorazione certificato, assicurazione e kit di abbigliamento. Suddivisione in gruppi in rapporto 1:15 secondo le fasce d'età dei giovani (1 Educatore Tecnico Sportivo ogni 15 partecipanti)
- ***Camp residenziale***
  camp multisportivo organizzato all'interno di strutture ricettive (ad es. villaggi vacanze) che si svolge settimanalmente dalla domenica al sabato. La formula comprende attività multisportive, momenti di animazione, vitto, alloggio, assicurazione e kit di abbigliamento. Suddivisione in gruppi in rapporto 1:15 secondo le fasce d'età dei giovani (1 Educatore Tecnico Sportivo ogni 15 partecipanti)

Target

tutti i giovani di età compresa tra i 5 ed i 14 anni compiuti al momento della partecipazione al camp, anche quelli più sedentari e meno inclini all'attività fisica, ai quali, nel periodo estivo, l'iniziativa offre la possibilità di conoscere e sperimentare le attività sportive con criteri e metodologie che mettano al centro la formazione cognitivo-motoria degli stessi. I partecipanti saranno suddivisi in gruppi di massimo 15 per ogni Educatore Tecnico Sportivo, tenuto conto delle fasce d'età.

Attività sportive, multidisciplinari e culturali

Il programma è basato sulla multidisciplinarietà e sull'interdisciplinarietà e varia in base alla sede, prevedendo in tutti i casi momenti dedicati all'attività sportiva intervallati da attività ludiche e ricreative (prevalentemente all'aria aperta), oltre a quelle prettamente culturali e incentrate sulle tradizioni locali. Le attività vengono differenziate per fasce d'età adeguate alle tappe di sviluppo psicofisico dei giovani. In ogni sede sono previste un numero plurimo di discipline (minimo 6) tra sport di squadra ed individuali.

Le discipline sportive proposte vengono scelte localmente per adattare l'offerta alle realtà presenti sul territorio, tenendo in considerazione le diverse tradizioni sportive radicate, consolidate o da valorizzare. La proposta sportiva è concepita e modulata tenendo conto delle strutture presenti nel territorio.

Proposta alimentare

L'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni predispone le linee guida per la costruzione di un menù settimanale completo, sano ed equilibrato.
Nella programmazione settimanale dell'attività, è da prevedere un incontro con i genitori dei giovani camper per trasferire loro le regole per l'apprendimento ed il consolidamento di sane abitudini alimentari creando, così, le basi per l'acquisizione delle competenze necessarie a mantenere nel tempo corretti stili di vita.
Il tema dell'alimentazione dovrà essere proposto ai giovani partecipanti anche attraverso momenti aggregativi che prevedano giochi didattici di movimento.

Prove Coni - Test di Efficienza Motoria

In collaborazione con il Dipartimento di Scienza dello Sport dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni (IMSS) è stata elaborata una batteria di test valutativi dell'efficienza motoria al fine di raccogliere i dati sulle capacità motorie dei bambini/ragazzi tra gli 8 e i 14 anni. Ogni camp dovrà prevedere nella programmazione dell'attività settimanale i test valutativi, da effettuare su tutti i partecipanti della fascia di età sopra indicata e registrare i risultati attraverso l'APP TEM appositamente creata. L'APP è scaricabile da Apple store per IOS e Play store per Android. Gli Educatori Tecnico Sportivi, incaricati di effettuare i test motori, dovranno utilizzare le credenziali che il Comitato Regionale CONI di competenza gli fornirà. Tali credenziali saranno attive per il periodo giugno/settembre.

L'utilizzo di tale applicazione comporta un caricamento diretto del Test, che sarà automaticamente convogliato in un server centrale e analizzato dall'IMSS – Dipartimento di Scienza dello Sport.

Staff con competenze specifiche

Elementi chiave di questo progetto sono gli operatori: **gli Educatori Tecnico Sportivi** - veri e propri punti di riferimento per i giovani iscritti - garanti della professionalità e dell'approccio educativo motorio-sportivo impiegato. Tali figure vengono coordinate e sostenute *dal Direttore Tecnico Organizzativo e dalla Segreteria.*

***Educatori Tecnico Sportivi:***
Sono responsabili della didattica e seguono un programma di attività sportiva secondo le indicazioni ricevute nelle sessioni formative previste presso le Scuole Regionali dello Sport del Coni. Sono responsabili delle diverse aree del camp e dell'implementazione pratica delle attività ludiche e multidisciplinari in relazione di 15 bambini per ogni attività sportiva.

***Direttore Tecnico-Organizzativo:***
E' la figura di riferimento del camp sia per gli aspetti organizzativi che per tutte le attività implementative sportive e di animazione. E' garante dell'adeguatezza delle proposte attivate in relazione al format.
Svolge un ruolo cruciale per i rapporti con l'esterno e all'interno sul piano della progettazione, programmazione e implementazione del progetto nonché di relazione e coordinamento delle professionalità coinvolte garantendo il rispetto dei principi metodologici, identificando le figure professionali idonee agli obiettivi dello stesso.

***Segreteria:***
E' il punto di riferimento del camp. Dotata di recapito telefonico ed indirizzo e mail con orari fissi di reperimento per fornire informazioni, ricevere la documentazione relativa alle iscrizioni. La segreteria verrà fornita di tutti i modelli previsti dal format e necessari all'espletamento del compito.

Formazione degli operatori

Formazione obbligatoria gratuita per le figure previste che operano nei camp presso le Scuole Regionali dello Sport del CONI. Le sessioni formative e di aggiornamento delle figure sono articolate in 6 ore di cui 4 ore frontali e 2 ore presso la sede del camp.
Nel programma del corso di formazione/aggiornamento sarà previsto un intervento specifico sul primo soccorso sportivo e sull'alimentazione tenuto dai medici della Federazione Medico Sportiva Italiana.

Materiale promozionale e di comunicazione

Il Comitato Regionale CONI può prevedere, per incentivare la partecipazione delle ASD/SSD, un contributo specifico per il materiale promozionale e di comunicazione.

Servizi compresi nella quota

La quota d'iscrizione comprende oltre la proposta sportiva, di educazione alimentare e di animazione anche servizi ristoro, assicurativi, sanitari e kit di abbigliamento sportivo.

Immagine coordinata

***L'identità** ci qualifica, permette agli altri di distinguerci, di sceglierci. **L'identità … è un "gioco di squadra"!***
Per la migliore promozione e riconoscibilità del marchio Educamp sul territorio sono stati ideati e predisposti materiali digitali di comunicazione realizzati secondo l'immagine coordinata del progetto:

- **Materiali di allestimento:**
  Per la personalizzazione del camp, della segreteria e delle aree sportive è previsto l'utilizzo di striscioni TNT con il logo nazionale di Educamp

- **Materiali informativi e di promozione:**
  - Locandine (formato A3)
  - Volantini (formato 15x 21)
  - Manifesti (formato 70x100)

- **Materiali identitari:**
  Essi permettono la riconoscibilità dell'iniziativa e creano "senso di appartenenza":
  - Diplomi per i partecipanti
  - Diario dell'educatore tecnico sportivo

- **Materiali di abbigliamento sportivo partecipanti:**
  Per il **city camp** il kit è composto da:
  - 2 t-shirt
  - 1 pantaloncino
  - 1 cappellino

  Per il **camp residenziale** il kit è composto da:
  - 3 t-shirt
  - 2 pantaloncini
  - 1 cappellino

- **Materiali abbigliamento sportivo staff:**
  Per il **city camp**, il kit staff è composto da:
  - 2 polo
  - 2 pantaloncini
  - 1 cappellino

Per il camp residenziale, il kit staff è composto da:

- 3 polo
- 2 pantaloncini
- 1 cappellino

# 6. Profili di competenze
## per l'individuazione delle figure

***Direttore Tecnico Organizzativo:***
E' il riferimento unico del camp e sovraintende sia alle attività sportive che agli aspetti organizzativi coordinando tutte le professionalità coinvolte nell'organizzazione.

COMPITI:

- seleziona il personale
- è responsabile e sovraintende sia alle attività sportive che agli aspetti organizzativo-logistici e verifica che siano in linea con il progetto
- coordina tutte le professionalità in relazione alle finalità del progetto
- predispone con gli Educatori Tecnico Sportivi il programma delle attività
- convoca e sovraintende alle riunioni di staff
- tiene rapporti con gli Educatori Tecnico Sportivi e cura le fasi progettuali
- è responsabile, sovraintende e coordina le attività implementative ludico–motorio-sportive

CONOSCENZE:

- conosce le finalità e gli obiettivi del CONI rispetto al Progetto Educamp
- conosce i compiti e le responsabilità relative al suo ruolo e dei collaboratori
- conosce le fasi di una riunione di staff
- conosce le fasi di un'analisi swot
- conosce le fasi e le caratteristiche di un programma di attività ludico motorio e sportiva
- conosce i criteri attraverso i quali progettare ed implementare una seduta di promozione/pratica dell'attività
- conosce i criteri attraverso i quali valutare l'adeguatezza di una proposta ludico - motorio - sportiva in relazione agli obiettivi e metodologie del progetto nazionale Educamp
- conosce il significato di apprendimento motorio nei riguardi delle abilità generali e specifiche e le varie fasi di apprendimento in relazione alla maturazione biologica e allo sviluppo psicologico

- conosce il significato della relazione insegnamento/apprendimento delle abilità motorie e sportive

COMPETENZE:

- è in grado di pianificare le attività
- è in grado di costruire relazioni tra i componenti dello staff per raggiungere gli obiettivi dell'attività attraverso criteri di efficienza ed efficacia
- sa gestire una riunione
- sa risolvere problemi e prendere decisioni in relazione ai criteri del camp
- è consapevole di ricoprire un ruolo all'esterno e all'interno del Progetto Educamp e assumersene la responsabilità
- è in grado di riconoscere un'attività adeguata agli obiettivi attraverso criteri educativi, motori e sportivi
- sa risolvere problemi e prendere decisioni in relazione alle attività ludiche – motorie - sportive previste nel camp

TITOLI E QUALIFICHE PREFERENZIALI:

- Laurea in Scienze motorie o Diploma ISEF
- Titoli e qualifiche sportive in ambito progettuale, formativo e tecnico-sportivo
- Esperienza nell'ambito delle attività giovanili

***Educatori Tecnico Sportivi:***
sono figure professionali responsabili della didattica, in possesso di Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF e/o qualifiche federali di Tecnico Sportivo almeno di 1° e 2° livello. Devono essere modelli di comportamento, garantendo il rispetto delle fondamentali regole di educazione da parte degli iscritti.

COMPITI:

- sono responsabili della didattica e seguono un programma di attività sportiva secondo le indicazioni ricevute nelle sessioni formative previste presso le Scuole Regionali dello Sport del CONI
- sono responsabili delle diverse aree del camp e dell'implementazione pratica delle attività ludiche e multidisciplinari
- predispongono i contenuti dell'attività settimanale coordinati dal Direttore Tecnico Organizzativo
- sono responsabili dell'efficienza organizzativa rispetto all'attività con gli allievi
- sono responsabili degli oneri burocratici riguardanti il gruppo di allievi (compilazione del diario dell'educatore, ecc.)

- partecipano alle riunioni indette dal Direttore Tecnico Organizzativo
- supportano i partecipanti durante il pranzo (soprattutto in caso di gruppi appartenenti a fasce di età minori)
- si occupano delle attività ricreative nella pausa prima della ripresa dell'attività sportiva pomeridiana

- svolgono attività ludico–motorio-sportiva in relazione agli obiettivi del progetto secondo principi educativi e formativi
- propongono attività di esperienze sportive secondo principi metodologici concordati con il Direttore Tecnico Organizzativo
- si armonizzano nel programma di attività con il Direttore Tecnico Organizzativo secondo principi educativi e formativi
- si occupano di effettuare i test di efficienza motoria e registrare i relativi dati sull'apposita APP TEM

CONOSCENZE:

- conoscono le finalità e gli obiettivi del CONI rispetto al Progetto Educamp
- conoscono i compiti e le responsabilità connesse al ruolo e la loro funzione di educatori in ambito motorio/sportivo
- conoscono il significato della relazione insegnamento/apprendimento abilità motorie e sportive

COMPETENZE:

- sono consapevoli delle tappe per lo sviluppo psicofisico in relazione all'età e al sesso e alle fasi sensibili dei partecipanti
- sono consapevoli del significato di apprendimento motorio nei riguardi delle abilità generali e specifiche e le varie fasi dell'apprendimento in relazione alla maturazione biologica e allo sviluppo psicologico
- sono consapevoli del significato di gioco e le sue implicazioni nell'apprendimento delle abilità motorie e sportive
- predispongono un piano di attività secondo i principi metodologici prefissati (learning by doing) e sanno implementarlo
- sanno implementare un piano di esperienze motorie sportive secondo i principi metodologici prefissati in collaborazione con il Direttore Tecnico Organizzativo

TITOLI E QUALIFICHE PREFERENZIALI:

- Laurea in Scienze motorie o Diploma ISEF e/o qualifica federale di Tecnico Sportivo almeno di 1° e 2° livello
- Esperienza e attività certificata in progetti di promozione sportiva in ambito giovanile

# 7. Le indicazioni operative

## Caratteristiche sedi

Il camp - da svolgersi nel periodo estivo **tra giugno e settembre** – è rivolto ai ragazzi e alle ragazze di età compresa tra 5 e 14 anni compiuti.

La location deve prevedere:

- spazi aperti dove organizzare attività multisportive (preferibilmente campi sportivi, centri organizzati, campi scolastici, ecc.);
- spazi al coperto adeguati dove organizzare attività sportive in caso di maltempo;
- spazi al coperto adeguati dove prevedere le attività ludiche ricreative, i momenti di relax e la pausa pranzo;
- servizi igienici a norma;
- spazio adibito alla segreteria - con orari fissi - dove predisporre una postazione telefonica con pc e stampante per fornire informazioni;
- spazio da adibire al magazzino;
- presidio medico nelle immediate vicinanze o medico in loco

## Programma settimanale

Nell'arco della giornata, i partecipanti al camp svolgono le diverse attività a carattere sportivo in programma seguendo un sistema di turnazione così da praticare entro la settimana tutte le discipline previste (minimo 6).

Oltre a sperimentare diverse attività sportive, i camp offrono la possibilità di cimentarsi in molte attività ricreative e multidisciplinari. La turnazione deve rispettare i ritmi di apprendimento e recupero dei giovani ed essere programmata tenendo conto dei principi educativi e metodologici del progetto.

**Ipotesi di turnazione:** *60 bambini 8 sport coinvolti (4 gruppi da 15 bambini)*

| LUNEDI MARTEDì | MATTINA | MATTINA | POMERIGGIO | POMERIGGIO |
|---|---|---|---|---|
| Gruppo 1 | Sport 1 | Sport 2 | Prove CONI | Sport 6 |
| Gruppo 2 | Sport 2 | Sport 1 | Sport 6 | Prove CONI |
| Gruppo 3 | Sport 3 | Sport 4 | Sport 7 | Sport 8 |
| Gruppo 4 | Sport 4 | Sport 3 | Sport 8 | Sport 7 |

| MERCOLEDì GIOVEDì | MATTINA | MATTINA | POMERIGGIO | POMERIGGIO |
|---|---|---|---|---|
| Gruppo 1 | Sport3 | Sport 4 | Sport 7 | Sport 8 |
| Gruppo 2 | Sport 4 | Sport 3 | Sport 8 | Sport 7 |
| Gruppo 3 | Sport 1 | Sport 2 | Prove CONI | Sport 6 |
| Gruppo 4 | Sport 2 | Sport 1 | Sport 6 | Prove CONI |

**Venerdì mattina incontri prove partite sport a scelta;**
**Venerdì pomeriggio incontro con le famiglie per presentazione Promozionale delle varie discipline intervenute ai genitori ed interventi con il medico per le corrette abitudini alimentari**

## Quota di iscrizione

Il contributo richiesto alle famiglie per i City Camp può variare ma non deve essere superiore ad € 135,00 a settimana, per il Camp Residenziale tra € 250,00 e € 400,00 a settimana in base al territorio ed al mercato di riferimento.

## Certificato medico

Il certificato medico da presentare all'atto dell'iscrizione è il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

## Assistenza Medica

Nella formula City, presidio medico nelle immediate vicinanze o medico in loco; nella formula Residenziale deve essere garantita la presenza del medico nel camp.

## Ristorazione

Ogni sede Educamp potrà “regionalizzare” la proposta alimentare elaborata dall’Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI utilizzando prodotti delle risorse del proprio territorio, tenendo conto di tutte le esigenze alimentari di ogni singolo camp (allergie, intolleranze, ecc.).
Il servizio deve essere affidato ad aziende certificate in base alla normativa vigente.

### SCHEMA ALIMENTARE SETTIMANALE

**COLAZIONE**

- Latte o Yogurth , Frutta , Cerali (pane, fette biscottate),Miele o marmellata senza zucchero, Mandorle.

**SPUNTINO**

- Frutta

**PRANZO**

- Una porzione di cereali meglio se integrali (Pasta, Riso, Farro, solo saltuariamente pizza o focaccia) condita con pomodoro o verdure ,olio di oliva e eventualmente un cucchiaino di formaggio grana.
- Una porzione a componente proteica (carne magra di vitello o manzo o pollo o tacchino o maiale o pesce o formaggio o legumi)
- Una porzione di verdura cruda o cotta di stagione

**MERENDA**

- Yogurth alla frutta o gelato

**CENA**

- Una porzione di passato di verdura o verdura cruda o cotta
- Una porzione a componente proteica (uova o formaggio o legumi o carne o pesce )
- Una porzione di cereali (pane o riso )
- Una porzione di frutta o saltuariamente dolce

| TABELLA PORZIONI | | | |
|---|---|---|---|
| | ALIMENTO | Porzione | Peso |
| Cereali e tuberi | Pane | 1 rosetta piccola/1 fetta media | g 50 |
| | Prodotti da forno | 2-4 biscotti/2,5 fette biscottate | g 20 |
| | Pasta o riso | 1 porzione media | g 80 |
| | Pasta fresca all'uovo | 1 porzione piccola | g 120 |
| | Patate | 2 patate piccole | g 200 |
| | Insalate | 1 porzione media | g 50 |
| Frutta e ortaggi | Ortaggi | 1 finocchio/2 carciofi | g 250 |
| | Frutta o succo | 1 frutto medio (arance/mele 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini) | g 150 |
| Carne, pesce, uova e legumi | carni fresche | 1 fettina piccola | g 70 |
| | carni conservate | 3-4 fette medie prosciutto | g50 |
| | pesce | 1 porzione piccola | g100 |
| | uovo | 1 | g 60 |
| | Legumi freschi | 1 porzione media | g 80-120 |
| | Legumi secchi | 1 porzione media | g 30 |
| Latte e derivati | Latte | 1 bicchiere | g 125 |
| | Yogurt | 1 vasettto | g 125 |
| | Formaggio fresco | 1 porzione media | g 100 |
| | Formaggio stagionato | 1 porzione media | g 50 |
| | | | |
| Grassi da condimento* | Olio extravergine di oliva | 1 cucchiaio | g 10 |
| | Burro | 1 porzione | g 10 |
| | Margarina | 1 porzione | g 10 |
| * usare burro e margarina OCCASIONALMENTE, prediligere olio extravergine di oliva parzialmente TRATTO DA: INRAN LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA 2003 (modificato) | | | |

## Sito web

Nel sito web dedicato al progetto www.educamp.coni.it verranno raccolte tutte le informazioni di dettaglio sui singoli camp attivati (indirizzo sede, formula organizzativa, periodo di attivazione, attività sportive e ricreative proposte…)