

Gordola, novembre 2023

Concerne: Corso polisportivo invernale al San Bernardino.

Egregi genitori,
Cari allievi/e,

anche quest'anno la scuola riproporrà il corso polisportivo invernale della durata di cinque giorni per le terze medie. La settimana si svolgerà nei comprensori di San Bernardino e eventualmente Splügen. Durante il corso ci sarà la possibilità di praticare diverse discipline sportive e di seguire attività legate all'educazione alla cittadinanza. Quest'uscita rientra nel progetto "Benessere a scuola"; essa si focalizza su alcune attività motorie prevalentemente invernali, favorisce l'apprendimento in contesti extrascolastici e permette di sviluppare aspetti sociali ed educativi favorendo la condivisione di alcuni momenti di vita quotidiana con coetanei. Gli allievi risiederanno presso l'Ostello del centro Nordico a San Bernardino.

INFORMAZIONI GENERALI:

- Date:** **3CDEF da lunedì 8 gennaio a venerdì 12 gennaio 2024.**
con accompagnatori: Mafalda Pohl, Elsa Fiscalini, Maria Ruberto, Alan Bognuda, Damiano Domenighetti, Marzio Ghidoni, Ivan Pasini, Stefano Bulfaro, Manon Pittet, Enea Pestoni, Samuele Duss e alcuni monitori esterni.
- 3AB da lunedì 15 gennaio a venerdì 19 gennaio 2024.**
con accompagnatori: Laura Pedrazzini, Luana Pozzi, Gabriella Trautmann, Marzio Ghidoni, Ivan Pasini, Stefano Bulfaro, Manon Pittet, Enea Pestoni, Samuele Duss e alcuni monitori esterni.
- Partenza:** per tutti gli allievi ritrovo alle 08:00 alla Scuola Media, posteggio lato palestre.
Partenza ore 08:15.
- Ritorno:** la partenza da San Bernardino avverrà verso le ore 14:00 – 14:30; l'arrivo presso il posteggio Scuola Media a Gordola (lato palestre) verso le 15:00 – 15:30.
- Responsabili corso:** Marzio Ghidoni & Ivan Pasini
- Telefono:** 075/ 423.99.58 Le famiglie sono pregate di **telefonare unicamente per casi gravi e urgenti.**
- Costo del corso:** Il costo totale per allievo sarà ca. di Fr. 330.-. A carico delle famiglie vi è **un importo base di Fr. 80.-**, il resto è a carico dei sussidi cantonali e comunali. Per coloro che sceglieranno le attività opzionali di **snowboard** o **sci alpino** ci sarà **un supplemento di fr. 20.- per un totale di Fr. 100.-** (acquisto carte giornaliera)
L'importo andrà consegnato al docente di classe, dopo il corso, a fine gennaio 2024.
Attenzione: in caso di partecipazione parziale alla settimana, alla famiglia sarà richiesta una quota corrispondente ai costi sostenuti.

- Assicurazione:** i partecipanti devono essere assicurati privatamente contro infortuni e malattie.
- Dispense:** il corso richiede un certo impegno psicofisico; tutti i partecipanti devono essere in grado di praticare le discipline sportive proposte. Chi per motivi medici fosse impossibilitato, lo comunichi tempestivamente per iscritto in segreteria, presentando anche il certificato medico.
- Telefonino:** la presenza dei telefonini nelle uscite costituisce sempre più un problema: il loro uso, specialmente durante la notte, risulta incontrollabile per i docenti e diventa facilmente strumento di disturbo per tutti (foto a compagni che non vogliono essere ripresi, messaggi nel cuore della notte, filmati, musica, giochi,....).
È quindi proibito portare il telefonino al corso. L'inosservanza di questa disposizione porterà al ritiro del telefono e inciderà sulla nota di comportamento. Esso verrà riconsegnato all'allievo al termine del corso.
- Argent de poche:** si consiglia di non prendere troppi soldi (max. 10-20 franchi): gli allievi riceveranno la pensione completa (compresa una piccola merenda). Durante i pasti verrà servito acqua e dello sciroppo: questo è già compreso nel prezzo.
- Comportamento:** è proibito bere bibite alcoliche e fumare. Durante la notte si esige un comportamento rispettoso del riposo altrui. Sarà vietato andare nelle altre camere. Chi non rispetterà queste regole potrà essere rispedito a casa (previa comunicazione alla famiglia).
- Malattia e particolarità alimentari:** Da esplicitare sull'autocertificazione medica e al docente di classe se l'allievo/a dovesse prendere dei farmaci o seguire delle diete particolari.

PROGRAMMA DI MASSIMA:

Il programma prevede di svolgere diverse attività sportive unitamente ad attività che permettono di vivere l'ambiente alpino nel particolare contesto invernale. Le attività si suddividono in 8 unità di mezza giornata che prevedono 7 attività sportive (sci/snowboard, sci di fondo, pattinaggio e racchette) e una attività presso la centrale di controllo del tunnel del San Bernardino. Alla sera, dopo cena, sono previste delle attività interne (giochi di società, serata film,...) e/o esterne (osservazione stelle, passeggiata serale, pattinaggio).

Attenzione: il programma potrà subire delle modifiche a dipendenza delle condizioni meteorologiche e d'innevamento. Il pattinaggio sarà praticato su una pista naturale e in caso di temperature elevate o di neviccate abbondanti, essa non sarà utilizzabile; le escursioni si svolgeranno solo se le condizioni sono favorevoli.

Informiamo inoltre che eventuali spostamenti avverranno con veicoli guidati dai docenti.

EQUIPAGGIAMENTO

Materiale di base:

due tute da ginnastica (training), ghette o mutande lunghe, giacca a vento/da sci, due paia di guanti per la neve, occhiali da sole o maschera, crema solare, berretto, calze di lana, pullover, biancheria di ricambio, occorrente per l'igiene personale, pigiama, pantofole per la casa. Portare anche tuta da sci, scarponcini da montagna o moon boot e un costume da bagno. **La casa dove alloggeremo fornirà lenzuola, cuscini e piumoni con relative federe.**

Chi avesse giochi di società, carte, scacchi, ecc. può portarli. Per chi vuole giocare a ping pong portare racchetta e palline.

Attenzione! Radio, Apple Watch, Go Pro e altri apparecchi simili devono essere lasciati a casa: l'esperienza ci ha dimostrato che troppo sovente sono in funzione durante la notte e ciò a scapito del sonno.

La scuola declina ogni responsabilità per eventuali perdite, furti o rotture di oggetti ed indumenti personali degli allievi. **Portare l'occorrente per prendere appunti.**

Materiale

per attività sportive:

Sci di fondo: sci, scarpe e bastoni sono forniti gratuitamente dalla scuola. Praticando lo sci di fondo si fa movimento, si suda. È importante vestirsi in modo non troppo pesante. L'allievo deve avere il seguente abbigliamento: pantaloni sportivi, mutande lunghe, magliette, pullover, giacca a vento o simile, guanti da sci, berretto, occhiali da sole. Chi possiede gli sci di fondo potrà prenderli con sé.

Racchette: vengono fornite gratuitamente dalla scuola. Portare un paio di scarponi o boots (eventualmente stivali imbottiti).

Pattinaggio: chi li possiede porti i propri pattini, chi non li ha potrà utilizzare quelli messi a disposizione dalla pista. Durante il pattinaggio tutti sono obbligati a indossare il casco e i guanti.

Snowboard: chi non possiede l'equipaggiamento (tavola, boots) potrà averlo in prestito gratuitamente tramite la scuola. Ognuno deve invece portare gli indumenti adatti (pantaloni e giacca: tuta da sci, berretto, guanti da sci, occhiali).

Sci alpino: chi lo sceglie deve portare il proprio equipaggiamento completo (scarponi, sci, bastoni e abbigliamento).

ATTENZIONE:

Per le attività di pattinaggio, sci alpino e snowboard è obbligatorio l'utilizzo del casco.

Per chi non l'avesse, verrà messo a disposizione dalla scuola.

È utile prendere uno zainetto e una borraccia o thermos: durante le attività sportiva la sete si fa sentire, verrà fornito giornalmente del tè da bere durante l'uscita.

Per ulteriori informazioni i vostri docenti di educazione fisica sono a vostra disposizione

Con i migliori saluti.

I coordinatori del corso

M. Ghidoni & I.Pasini

ISCRIZIONE SAN BERNARDINO

Tutti gli allievi svolgeranno le attività di pattinaggio, sci di fondo e racchette.

Oltre a queste, gli allievi devono scegliere una delle seguenti discipline da svolgere per due giornate.

Crociare le scelte effettuate.

- SCI DI FONDO:
durante la settimana chi sceglie l'opzione sci di fondo svolge una mezza giornata di slitta. NON svolgerà né lo sci alpino né lo snowboard.

- SNOWBOARD:
nella disciplina ci saranno i seguenti gruppi: principianti e buoni. Il gruppo principianti è rivolto agli allievi che non hanno mai praticato snowboard o che lo hanno svolto per poche ore; chi non dispone del materiale potrà averlo in prestito gratuitamente dalla scuola. Snowboard buoni invece devono essere in grado di scendere in modo autonomo e in sicurezza sulle piste rosse, oltre a saper utilizzare tutti i generi di impianti di risalita (ancore, seggiovie e ovovie).

- Necessita del materiale da snowboard (Tavola e Boots), messo a disposizione dalla scuola.

Scelta del livello SNOWBOARD

- Principianti
 Buoni (pista blu e pista rossa in modo sicuro)

- SCI ALPINO:
nella disciplina NON ci sarà il gruppo principianti, ma solo buoni e avanzati. Tutti gli sciatori devono essere in grado di sciare in modo autonomo e in sicurezza su piste rosse, oltre a saper utilizzare tutti i generi d'impianti di risalita (ancore, seggiovie e ovovie).

Il rappresentante legale dell'allievo/a:

Nome

Cognome

della classe:

Ha letto e compreso il programma di massima del campo polisportivo di San Bernardino e dunque acconsente alla partecipazione dell'allievo.

Data:

Firma del rappresentante legale:

.....

.....

Firma dell'allievo/a

.....

Questo foglio è da imbucare nella cassetta rossa fuori dalla segreteria entro Lunedì 13 novembre 2023!