



SEDRUN



19 - 23 FEBBRAIO 2018

Ferienhaus Aurora Via Alpsu 41, 7188 Sedrun Tel. 081 949 22 55

Partenza: lunedì 19 febbraio 2018 ore 7.30 Stazione Acquarossa

Rientro: venerdì 23 febbraio 2018 ore 16.30/17.00 piazzale SM Acquarossa
(l'ora di rientro dipende dall'apertura del passo del Lucomagno: consultare il sito internet di sede dalle ore 9.00)

I BAGAGLI devono essere consegnati a scuola domenica 18 febbraio dalle 13 alle 13.30.



ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Responsabile corso : Edy Martinali *doc. educazione fisica*

Docenti responsabili: Francesco Oleggini *doc. di classe*
Mara Lurati *doc. di classe*

Istruttori:	Stefano Imelli	Direttore - monitore g+s sci
	Lorenzo Guidotti	docente EF - monitore g+s sci
	Daniele Rizzato	docente - monitore g+s sci
	Elio Micheletti	docente in formazione, monitore g+s snow
	Chiara Rè	docente in formazione, monitrice g+s sci
	Tessa Gentilini	monitrice g+s sci e snowboard
	Tiziano Borla	monitore g+s snowboard

Cucina: Roberto Griggi (cuoco), Simone Alini (aiuto), Luca Ferrari (aiuto, trasporti)



OBIETTIVI GENERALI

Durante la settimana l'allievo fa una nuova esperienza motoria o applica le sue esperienze ad un attrezzo di scivolamento.

La settimana polisportiva a Sedrun non deve essere vista solo come stimolo allo sviluppo fisico e alla pratica dello sport di stagione, ma rappresenta pure un'ottima occasione per vivere assieme, discutere, collaborare, divertirsi e conoscersi meglio in un ambiente diverso da quello scolastico.

Il buon esito di questa nuova esperienza dipenderà da parecchie cose ma soprattutto dal comportamento educato e dall'osservanza (da parte di tutti!) delle disposizioni che trovate in questo fascicolo e delle indicazioni che riceverete sul posto.

Siamo fiduciosi e quindi tocca a voi non deluderci.

OBIETTIVI TECNICI

- Sci alpino, fondo e snowboard**
Insegnamento delle tecniche di base per tutti e perfezionamento delle forme rispettando le capacità dell'allieva/o, secondo le direttive di G+S.
- Nuoto**
a dipendenza delle condizioni del tempo e della disponibilità delle infrastrutture ci sarà la possibilità di recarsi in piscina con monitori qualificati.
- Pattinaggio**
a dipendenza delle condizioni del tempo e della disponibilità delle infrastrutture ci sarà la possibilità di recarsi alla pista naturale, solo per chi dispone di pattini personali o alla pista coperta, con la possibilità di noleggio dei pattini sul posto (5 Fr.-).
- Racchette**
a tutti i partecipanti al corso interessati verrà data la possibilità, a rotazione, di provare questa disciplina per una mezza giornata o una giornata intera. Per svolgere questa attività nel migliore dei modi viene consigliato, per chi li ha a disposizione, di munirsi di scarponcini (per chi fa tutta la settimana Snowboard, vanno bene anche i Boots).

DISPOSIZIONI GENERALI

- Partecipazione** Obbligatoria per tutti gli allievi di III media; chi, per ragioni di salute, non potesse partecipare è tenuto a presentare un certificato medico; coloro che non partecipano al corso seguono regolarmente le lezioni a scuola ad Acquarossa.
- Medicinali** In caso di necessità di medicinali i partecipanti si rivolgeranno al proprio docente di classe. Si invitano i genitori a segnalare eventuali cure in corso al docente di classe.
Comunicare anche eventuali allergie alimentari.



- Assicurazioni** L'assicurazione scolastica **non copre** eventuali infortuni.
Rottura o furto del materiale personale **non sono assicurati**.
- Denaro contante** La tassa del corso comprende tutto l'indispensabile.
Durante i pasti (compresa la merenda) sarà servito del tè.
Si invitano i genitori a voler limitare i contanti allo stretto necessario (Fr 30.- sono una cifra indicativa e ragionevole).
- Collaborazione** I ragazzi sono tenuti a prestare, a turno, servizio per apparecchiare, sparecchiare, asciugare le stoviglie e garantire il collegamento cucina sala da pranzo.

**Natel, Mp3, Ipod, GoPro, videogiochi e simili non sono ammessi.
Nelle stanze non è possibile portare e consumare cibo o bibite di ogni tipo.**

- Regolamento** All'interno dell'edificio sono permesse solo le pantofole. Gli scarponi vanno lasciati nel locale apposito al pianterreno; nelle camere non è ammesso consumare bibite o mangiare.
- Comportamento** Le regole si basano su un sano principio di educazione e di rispetto. Ci attendiamo un comportamento rispettoso delle norme, delle infrastrutture, del materiale, dei compagni e dei docenti/monitori.
- Sanzioni disciplinari** Saranno prese nei confronti di chi non rispetterà le regole della buona educazione e quelle previste per il periodo del corso.
- Costo (a carico delle famiglie)** ca. 230 - 250 Fr.- per chi ha scelto lo sci alpino o snowboard.
Alle famiglie viene chiesto un acconto di 150.- da consegnare al docente di classe entro e non oltre **venerdì 9 febbraio**. A fine corso seguirà la richiesta del conguaglio in base alle spese effettive.
- Noleggio materiale** Per chi non dovesse avere il materiale di **sci/snow** (propri, in prestito o a noleggio) facciamo riferimento al materiale della scuola e al noleggio della SSS Blenio.



EQUIPAGGIAMENTO – ABBIGLIAMENTO - BAGAGLI

Si prega vivamente di utilizzare, nel limite del possibile, sacchi da montagna o borse da viaggio.

ATTENZIONE: tutti i bagagli devono essere consegnati a scuola DOMENICA 18 febbraio dalle 13 alle 13.30. La borsa/valigia potrà essere recuperata solo il lunedì sera direttamente in casa a Sedrun.

Ecco l'elenco di ciò che non dovrebbe mancare:

- guanti da sci, berretta, occhiali da sci/sole, crema di protezione
- tuta da sci (fondisti portare anche il training)
- casco (per chi pratica lo sci e lo snowboard)
- magliette, mutande lunghe (ghette)
- biancheria intima di ricambio
- pigiama
- calze di lana (diverse paia!), specialmente per chi pratica lo sci di fondo
- pantofole da usare solo all'interno
- scarponi da montagna o moon-boot
- il necessario per la pulizia personale
- maglione di lana
- un paio di pantaloni normali da indossare alla sera (eventualmente training)
- costume da bagno per il nuoto
- **sacco a pelo** e federa per cuscino
- ev. pattini e bastone da hockey
- ev. pila (chi ce l'ha, prenda quella frontale)
- borraccia
- e perchè no? Anche un buon libro o un gioco non troppo ingombrante....!

Il giorno della partenza ci si presenta alla partenza del bus con l'equipaggiamento personale per l'attività sportiva (tuta, guanti, ev. casco, sci o snow, bastoni, scarponi da sci o boots), zainetto con il PRANZO AL SACCO, scarpe da ginnastica/invernali per il viaggio in bus.

Il materiale (sci, bastoni, scarponi, ev. pattini e scarponcini) deve essere in buono stato.

Protezioni: tutti coloro che sciano o praticano snowboard devono utilizzare il **casco** durante le attività. La regola vale anche per il pattinaggio.