



**St. Moritz**

**2024**

# Corso polisportivo invernale

Classi 3ACE

Da lunedì 19 a venerdì 23 febbraio

Classi 3BDF

Da lunedì 26 febbraio a venerdì 1 marzo

**Cari genitori, cari allievi,**

il Consiglio di direzione e i docenti sono lieti di presentarvi l'ormai tradizionale settimana polisportiva, che la SM Viganello propone ai propri allievi delle classi terze. Il soggiorno a St. Moritz, nella splendida cornice engadinese, consentirà di dedicarci con spirito sportivo alle varie attività.

Contiamo molto sulla collaborazione di tutti, affinché questa settimana diventi un momento divertente e rilassante, da vivere con tranquillità e serenità e lasci in tutti noi un ottimo ricordo.



### Equipaggiamento per tutti

- Pantofole obbligatorie
- scarponcini o moonboot adatti per camminare nella neve (impermeabili)
- zainetto
- vestiti caldi (più strati tengono più caldo)
- calzettoni
- tuta sportiva
- pullover caldi o pile
- dolcevita
- magliette e ghettoni termiche
- biancheria di ricambio
- asciugamani
- necessario per la doccia e l'igiene personale
- occhiali da sole, guanti, cuffia
- crema da sole con protezione 50, crema per le labbra e crema doposole
- costume da bagno e necessario per la piscina
- bottiglia termica

L'ostello non è provvisto di asciugacapelli.  
Le lenzuola e le coperte sono fornite dall'ostello.

| Per lo sci:  | Per il polisportivo:   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- equipaggiamento completo (scarponi, sci e bastoni) ed in perfetto stato</li> <li>- abbigliamento adatto (giacca e pantaloni da sci)</li> <li>- casco (chi non ne l'ha si annunci al docente di classe)</li> <li>- occhiali da sci</li> <li>- guanti da sci</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- giacca e pantaloni da sci</li> <li>- 2 paia di guanti (uno da sci e uno in pile (obbligatori!))</li> <li>- calzettoni al ginocchio</li> <li>- K-way o giacca impermeabile</li> <li>- magliette di ricambio</li> <li>- scarponcini impermeabili adatti per camminare nella neve con le racchette (tenere presente che vi saranno giornate passate interamente all'esterno senza la possibilità di cambiarsi, quindi meglio mantenere i piedi asciutti!). Per motivi di sicurezza non saranno ammesse scarpe da ginnastica</li> </ul> |

## Inoltre

La scuola mette a disposizione le scarpe per lo sci di fondo, gli sci di fondo ed i bastoni e le racchette da neve. I pattini verranno eventualmente noleggiati sul posto, chi li possiede è pregato di portarli.

## Costi

Il costo previsto a carico delle famiglie è di 130 chf da consegnare al docente di classe entro venerdì 26 gennaio 2024 (vedi circolare ricevuta prima di Natale).

## Accompagnatori

Le classi saranno accompagnate dai docenti di classe, di educazione fisica e da monitori qualificati per le diverse attività sportive. La direzione dei corsi sarà assunta dal direttore e docente di educazione fisica Pier-Antonio Crivelli.

## Regole di comportamento

Chiediamo a tutti un comportamento incentrato sul rispetto reciproco.



### All'interno dell'ostello

1. è vietato utilizzare le scarpe (solo pantofole)
2. Per favorire le dinamiche sociali e relazionali durante tutta la settimana (uno degli obiettivi primari del corso) tutti i cellulari verranno consegnati al docente di classe prima della partenza e riconsegnati agli allievi, se necessario, solo per le chiamate al domicilio tra le 17.30 e le 18.30

In caso di non rispetto di tale regola il cellulare verrà ritirato e riconsegnato alle famiglie al rientro e gli allievi verranno sanzionati!

3. Nelle camere è proibito l'uso di qualsiasi apparecchio elettronico. Inoltre non è consentito mangiare e bere.
4. Per tutta la settimana è assolutamente vietato consumare bevande alcoliche, svappare o fumare.
5. È vietato lasciare l'ostello senza l'autorizzazione della Direzione del corso.

### Durante le attività sportive

1. Valgono le regole vigenti durante le lezioni di educazione fisica.
2. Si chiede agli allievi di attenersi scrupolosamente agli orari e alle istruzioni impartite dai monitori.

### Altre osservazioni

- Il giorno della partenza ogni partecipante si deve presentare già in tuta da sci.
- Ciascun allievo deve far controllare il materiale per tempo (sci, attacchi, bastoni, scarponi,...) affinché tutto sia in perfetto stato.
- Ricordarsi di portare una bottiglia termica per avere una bevanda calda durante le attività.
- il pranzo al sacco del primo giorno deve essere portato da casa
- I pranzi del 2°, 3°, 4° e 5° giorno sono distribuiti dai monitori.
- In gravi casi disciplinari sarà richiesto ai genitori di venire a prendere il figlio e riportarlo a casa e nei giorni seguenti l'allievo dovrà comunque presentarsi a scuola.

## LUNEDÌ

07:00 Ritrovo presso la SM Viganello, già in tenuta da sci! Appello e partenza in pullman.

10:30 Arrivo a St.Moritz, deposito bagagli, comunicazioni e **pranzo al sacco portato da casa!**

12:30/ 13:00 Ritrovo secondo le indicazioni con l'equipaggiamento completo. Formazione dei gruppi ed inizio attività.

16:30 Fine attività sportive; attribuzione e sistemazione camere

18:30 Ritrovo per la cena

20:15 Comunicazioni e attività serali

22:00 Tutti in camera, silenzio

## MARTEDÌ - MERCOLEDÌ - GIOVEDÌ

07:15 Sveglia, ordine nelle camere

07:45 Colazione

08:30/09:00 Inizio attività sportive secondo indicazioni del giorno

12:00 Pranzo

16:30 Fine attività sportive, rientro all'ostello, doccia, piscina ed altre attività organizzate

18:30 Ritrovo per la cena

20:15 Comunicazioni e attività serali

22:00 Tutti in camera, silenzio

## VENERDÌ

07:00 Sveglia, riorganizzazione bagagli e deposito secondo indicazioni

07:45 Colazione

08:30/09:00 Inizio attività sportive

12:00 Pranzo

15:00 Fine attività sportive, ritrovo all'ostello, partenza

Il rientro a Viganello è previsto tra le ore 18:00 e le ore 20:00

AVVISI DELL'ULTIMA ORA ( P.F. entro le ore 21.00)

3 A/C/E      domenica 18 febbraio 2024      tel. 076 227 09 55

3 B/D/F      domenica 25 febbraio 2024      tel 076 227 09 55

Durante il soggiorno, per motivi gravi, chiamare la Segreteria della Scuola Media (091/815 25 31) o, in casi particolarmente urgenti, la Direzione del corso, sempre raggiungibile al numero telefonico 076 2270955

Rimaniamo volentieri a disposizione per qualsiasi informazione in merito.

Per il Consiglio di Direzione:

Il Direttore Pier-Antonio Crivelli



Cognome e nome dell'allievo: ..... Classe: III.....

Telefono priv.: ..... ev. telefono cellulare dei

genitori.....

Cassa Malati:

.....

Allergie (Quali?):

.....

.....

No carne maiale

vegetariano

Ev. medicinali:

.....

Porterò il telefono cellulare \*

Non porterò il telefono cellulare

Indicare il numero: \_\_\_ / \_\_\_\_\_

\* valgono le indicazioni al pt.2 delle Regole di comportamento del presente libretto

Dichiaro di aver preso conoscenza delle informazioni inerenti la "Settimana polisportiva invernale" e di sottoscriverle:

Firma dei genitori:.....Firma dell'allievo/a:.....

Osservazioni

.....

.....

