

**SM
Viganello**



**St. Moritz
2025**

**Corso polisportivo
invernale**

Classi 3ABF

Da lunedì 17 a venerdì 21 febbraio

Classi 3CDE

Da lunedì 24 a venerdì 28 febbraio

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
- 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"> - equipaggiamento completo (scarponi, sci e bastoni) ed in perfetto stato - abbigliamento adatto (giacca e pantaloni da sci) - casco (chi non l'ha si annunci al docente di classe) - occhiali da sci - guanti da sci 	<ul style="list-style-type: none"> - giacca e pantaloni da sci - 2 paia di guanti (uno da sci e uno in pile - obbligatori!) - calzettoni al ginocchio - K-way o giacca impermeabile - magliette di ricambio - scarponcini (sopra la caviglia) 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!). <u>Per motivi di sicurezza non saranno ammesse scarpe da ginnastica</u>

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 14 febbraio 2025 (vedi circolare ricevuta a fine gennaio).

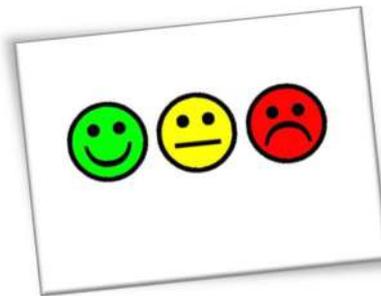
Accompagnatori

Le classi saranno accompagnate dai docenti di classe, docenti di educazione fisica, docenti accompagnatori 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) **sarà vietato l'utilizzo dei cellulari, che resteranno a casa. Per eventuali deroghe, per comprovati motivi, contattare la Direzione.**
In caso di non rispetto di tale regola 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, svapare 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

07:00 Sveglia, ordine nelle camere

07:30 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

07:30 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/B/F domenica 16 febbraio 2025 tel. **076 / 227 09 55**

3 C/D/E domenica 23 febbraio 2025 tel **076 / 227 09 55**

Durante il soggiorno, per motivi gravi, chiamare la Segreteria della Scuola Media (091/815 25 31) o, in casi per urgenze, la Direzione del corso, sempre raggiungibile al numero telefonico 076 / 227 09 55

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. cellulare dei genitori.....

Cassa Malati:

Allergie (Quali?):

.....
.....
.....

No carne maiale

vegetariano

Ev. medicinali:

.....
.....

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

Firma dei genitori:

Firma dell'allievo/a:

Osservazioni

.....
.....
.....

