

CORSA CAMPESTRE

Fase comunale dei Campionati Sportivi Studenteschi



GIOVEDÌ 31 OTTOBRE 2019

(data di riserva in caso di maltempo: 07.11.19)

si svolgerà la tradizionale *corsa campestre* riservata agli alunni della scuola media di Cene, in località PISTA CICLISMO/CAMPO SPORTIVO a CENE. Tutti gli alunni sono invitati a partecipare in quanto si tratta di un'attività didattica che rientra nella normale programmazione di educazione fisica, deliberata dagli organi collegiali scolastici.

Questa attività di resistenza è uno strumento ideale per conseguire i seguenti **OBIETTIVI** :

- 1) Sviluppare capacità motorie come la resistenza, l'agilità, l'equilibrio, il senso d'orientamento;
- 2) Favorire la pratica di un'attività motoria in ambiente naturale ;
- 3) Avviare allo sport dell'atletica, come pratica sportiva per il tempo libero
- 4) Imparare a gestire la fatica

PROGRAMMA

ore 8 – 10.50	LEZIONE REGOLARE (1°, 2° e 3° ora)
ore 10.50	DISTRIBUZIONE CARTELLINI in classe
ore 10.55	TRASFERIMENTO SUL LUOGO DELLE GARE
	NON SI FA L'INTERVALLO (e nemmeno la merenda)
ore 11.15	RISCALDAMENTO (coperti con pantaloni lunghi e felpa)
ore 11.30	GARE CLASSI 1° femm. m. 1000 circa
ore 11.45	GARE CLASSI 1° masch. m 1000 circa
ore 12.00	GARA CLASSI 2°e 3° femm. m 1200 circa
ore 12.15	GARA CLASSI 2° e 3° masch. m 1200 circa
ore 12.45	RIENTRO A SCUOLA (ATRIO) eventuale lettura classifiche
ore 13.00	TERMINE ATTIVITA' E RIENTRO A CASA

Al termine delle varie gare funzionerà **il servizio ristoro** messo a disposizione dal Comune

N.B. Si ricorda gli alunni di

- Cena precedente la gara: carboidrati (pasta o riso, patate o verdura, torta tipo crostata)
- effettuare la mattina della gara una buona colazione con alimenti facilmente digeribili (tè, pane o fette biscottate, marmellata, biscotti secchi – carboidrati -, frutta, yogurt);
- portare una spilla (fermaglio) per fissare il cartellino di gara sulla maglietta;
- meglio correre con pantaloni corti e maglietta
- portare un ricambio completo dell'abbigliamento usato durante la gara e l'occorrente per coprirsi durante le fasi di attesa (tuta-felpa-giacca a vento. Spogliatoi nell'edificio adiacente il campo sportivo)
- Al primo/a classificato/a verrà assegnato un punto, al secondo due punti e così via. La classe più sportiva risulta dalla somma dei punti che ogni partecipanti dà alla sua classe d'appartenenza. La classe con meno punti sarà la più sportiva.
- Obbligatorio certificato medico idoneità alla pratica sportiva non agonistica (con EGC)

SI RINGRAZIANO TUTTI I GENITORI E I VOLONTARI DISPONIBILI A COLLABORARE SUL CAMPO GARE E AL RISTORO