

CORSA CAMPESTRE

(fase di Istituto dei Campionati Sportivi Studenteschi)



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE-GAZZANIGA
Prot. 0004265 del 05/10/2019
04-09 (Uscita)

L'Istituto Comprensivo di Gazzaniga, in collaborazione con il gruppo sportivo "La Recastello" e la società "Oratorio Virtus Gazzaniga", organizza la **corsa campestre** per gli alunni della scuola secondaria di primo grado per **MARTEDI' 29 OTTOBRE 2019** (data di riserva in caso di maltempo: 05.11.2019) presso il campo sportivo di Gazzaniga.

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 – 12.00	lezione regolare
ore 12.00	distribuzione cartellini in classe e trasferimento a piedi al campo sportivo
ore 12.30	inizio gare
ore 14.00	termine attività e rientro a casa dal campo sportivo

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

NB:

- Durante la prima colazione è bene consumare cibi facilmente digeribili che non ostacolino lo sforzo da intraprendersi: tè zuccherato o con miele, fette biscottate con marmellata, biscotti secchi... (caffè e latte poco digeribili);
- Non mangiare durante l'intervallo;
- Portare una spilla (fermaglio) per fissare il cartellino di gara sulla maglietta;
- Abbigliamento: tuta e scarpe da ginnastica: Durante la gara è consigliabile correre in pantaloncini e maglietta (prima e dopo la gara restare coperti). Presentarsi a scuola già in tenuta sportiva;
- 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).**
- Per evitare di smarrire indumenti è consigliabile riporre le proprie cose in una sacca.
- Obbligatorio certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica (con EGC).

PARTECIPAZIONE FASE PROVINCIALE:

I primi sei classificati di ogni categoria formeranno le squadre che parteciperanno alle fase successive dei Giochi Sportivi Studenteschi.

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