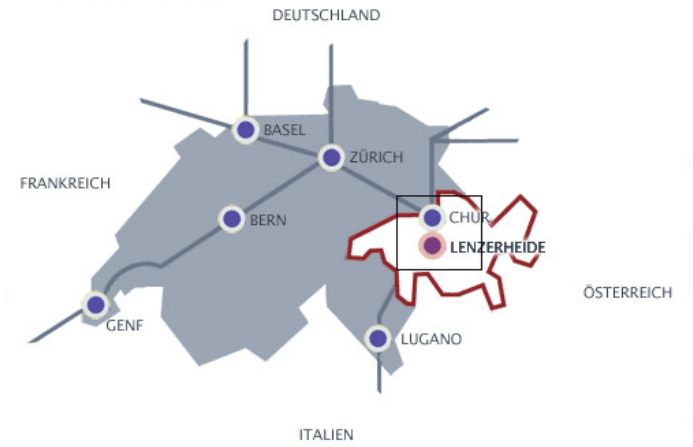


Settimana Bianca polisportiva 2023

Lenzerheide, 11-15 dicembre 2023

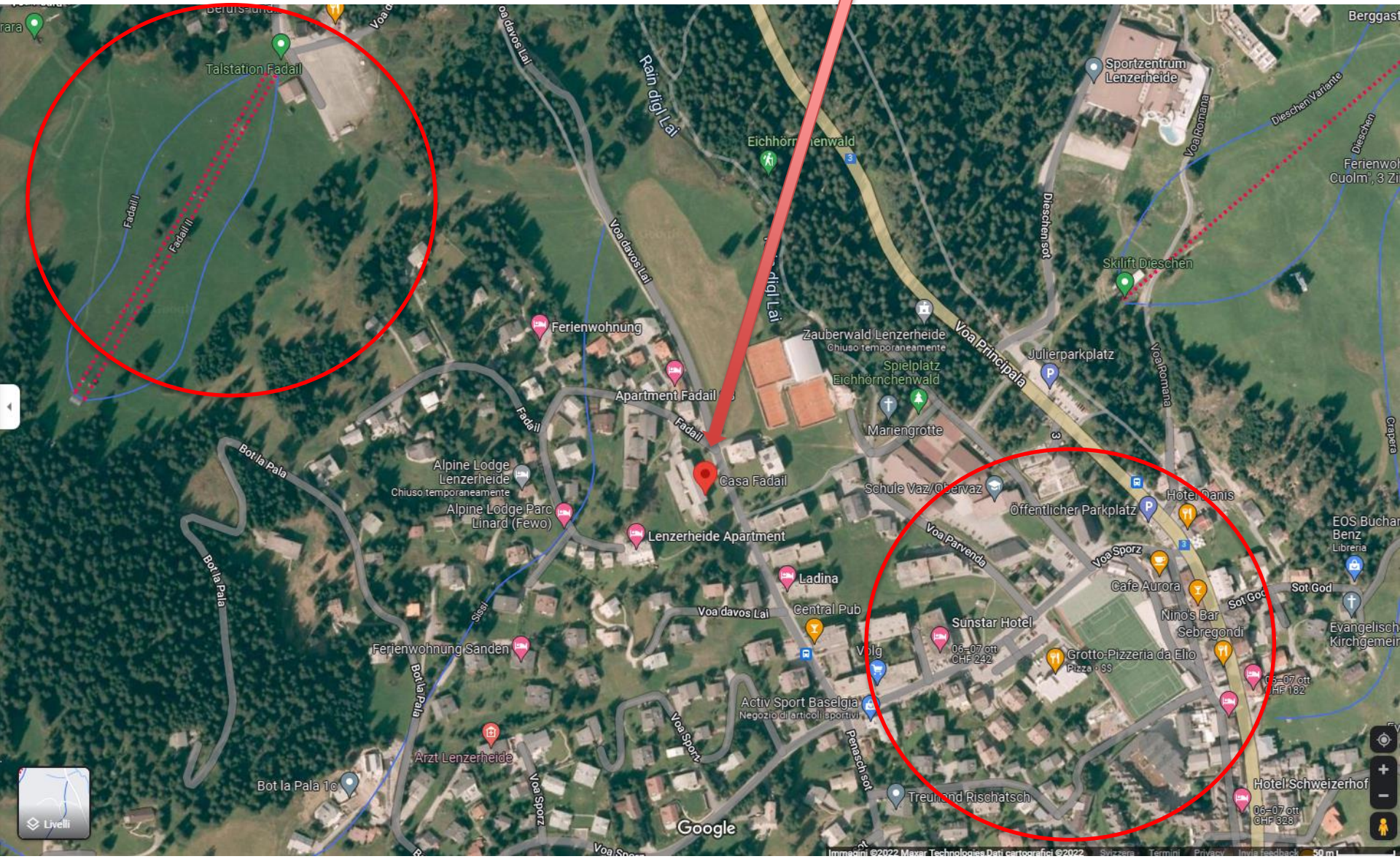
Obiettivi generali

- Promuovere l'attuazione di esperienze didattiche e motorie in ambiente naturale
- Far conoscere e praticare gli sport della neve
- Trasferire le competenze motorie in situazioni non/poco sperimentate precedentemente
- Esperienza sociale di convivenza di gruppo
- Conoscere meglio i compagni e i docenti

Alloggio: casa Fadail

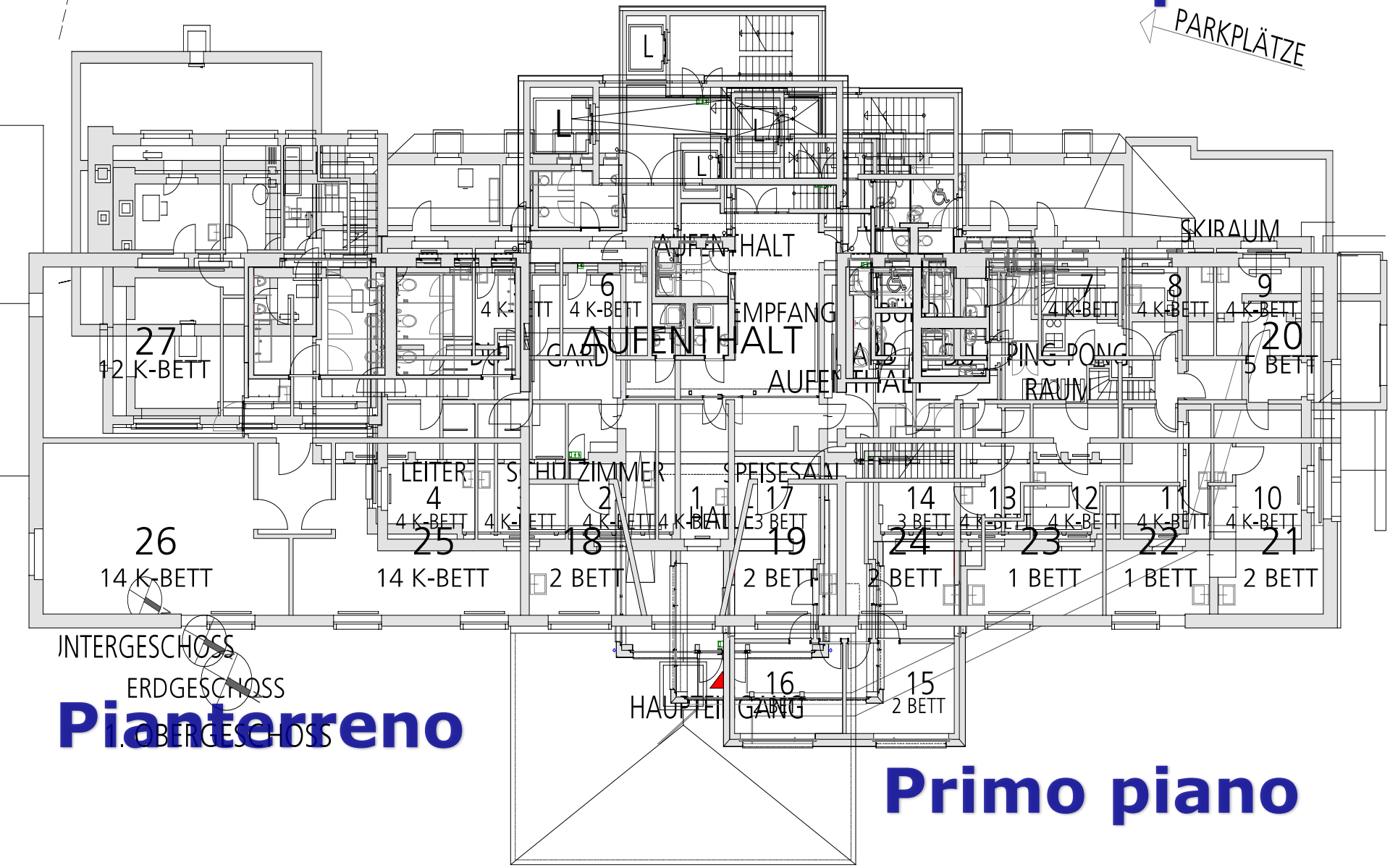
- Rapido accesso pedonale alle piste
- Nel centro del paese
- Vitto e alloggio

L'ottima posizione di casa Fadail



Seminterrato

Secondo piano



Pianterreno

Primo piano

Alloggio

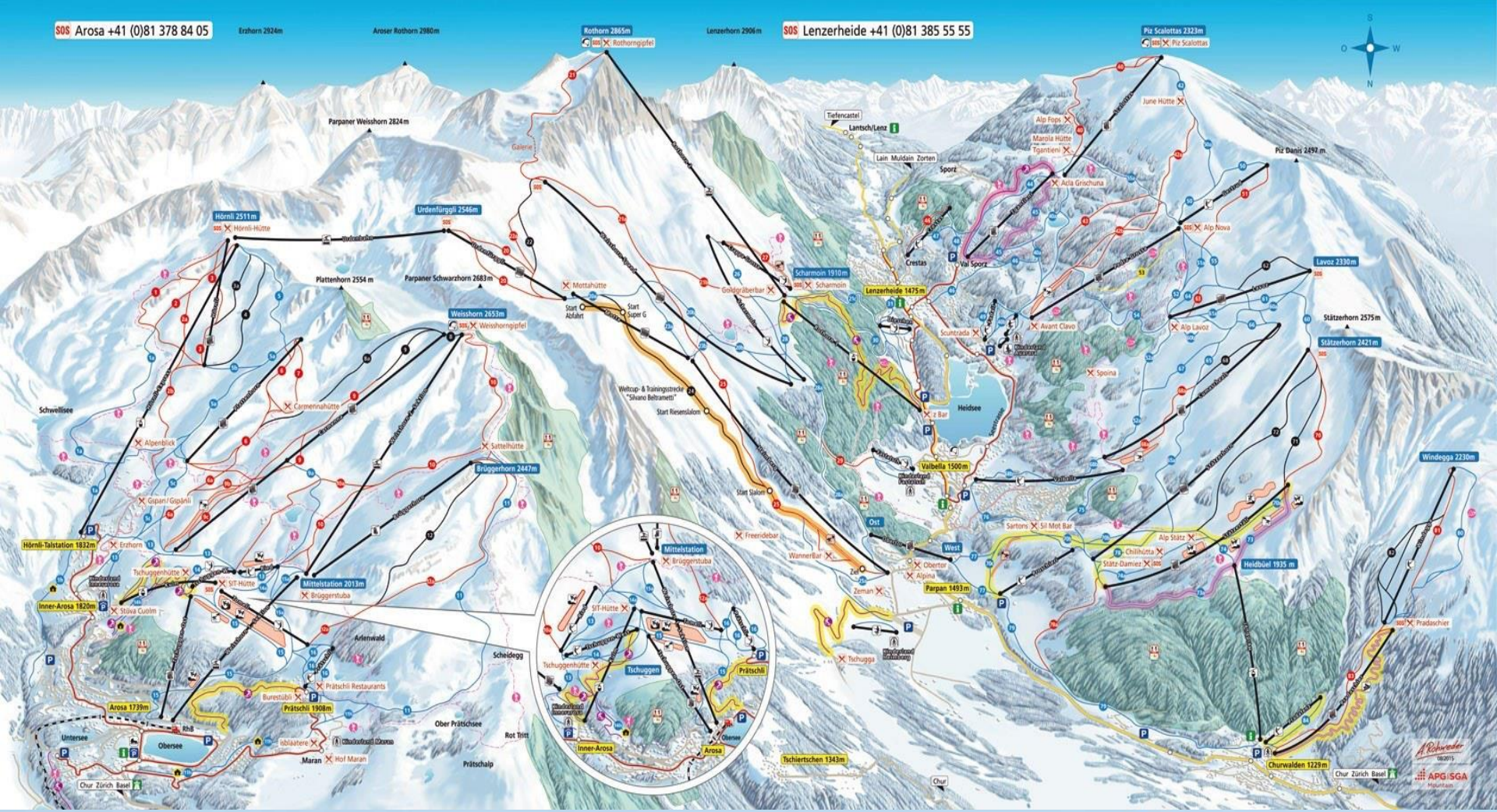
Camere

Refettorio e spazi comuni

Comprensorio sciistico:

Lenzerheide- Arosa (1475m s.l.m.)

- ❄ Temperature rigide: -15°/-5°

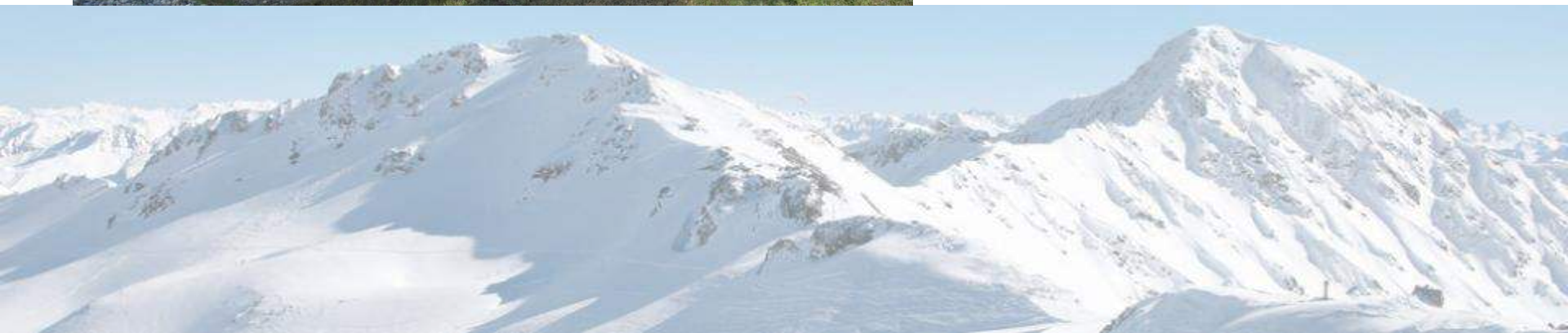


SOS Arosa +41 (0)81 378 84 05
Erzhorn 2924m
Aroser Rothorn 2980m
Rothorn 2865m
Rothorngipfel
Lenzerhorn 2906m
SOS Lenzerheide +41 (0)81 385 55 55
Piz Scalottas 2323m
Piz Scalottas
Parpaner Weisshorn 2824m
Galerie
Tiefencastel
Lantsch/Lenz
Lain Muldain Zorten
Sporz
June Hütte
Alp Fops
Marola Hütte
Tgantieni
Acla Grischuna
Piz Danis 2497 m
Hörnli 2511m
Hörnli-Hütte
Urdenfürggli 2546m
Crestas
Val Sporz
Alp Nova
Lavoz 2330m
Plattenhorn 2554 m
Parpaner Schwarzhorn 2683m
Mottahütte
Start Abfahrt
Start Super G
Goldgräberbar
Scharmoin 1910m
Scharmoin
Lenzerheide 1475m
Scuntrada
Avant Clavo
Alp Lavoz
Stätzerhorn 2575m
Stätzerhorn 2421m
Weisshorn 2653m
Weisshorngipfel
Spoina
Weltcup- & Trainingsstrecke "Silvano Beltrametti"
Start Riesenslalom
Schwellisee
Carmennahütte
Alpenblick
Sattelhütte
Brüggerhorn 2447m
z Bar
Heidsee
Valbella 1500m
Windegga 2230m
Gspan / Gspänli
Start Slalom
Ost
West
Sartons
Sil Mot Bar
Alp Stätz
Chilihütte
Stätz-Damiez
Heidbüel 1935 m
Hörnli-Talstation 1832m
Erzhorn
Freeridebar
WannerBar
Obertor
Alpina
Parpan 1493m
Zeman
Tschuggenhütte
SIT-Hütte
Mittelstation 2013m
Brüggerstuba
Inner-Arosa 1820m
Stöva Cuolm
Arlenwald
Scheidegg
Tschugga
Pradaschier
Prätschli Restaurants
Burestübli
Prätschli 1908m
Arosa 1739m
Ober Prätschsee
Rot Tritt
Untersee
Obersee
Iblaätere
Maran
Hof Maran
Prätschalp
Tschiertschen 1343m
Churwalden 1229m
Chur Zürich Basel
Chur
Mittelstation
Brüggerstuba
SIT-Hütte
Tschuggenhütte
Tschuggen
Prätschli
Inner-Arosa
Arosa
Obersee

Trasporto

ROSSI VIAGGI

Autobus a 2 piani molto confortevole
78 posti



Discipline sportive

- Sci
- Snowboard
- Sci di fondo
- Pattinaggio
- Racchette da neve

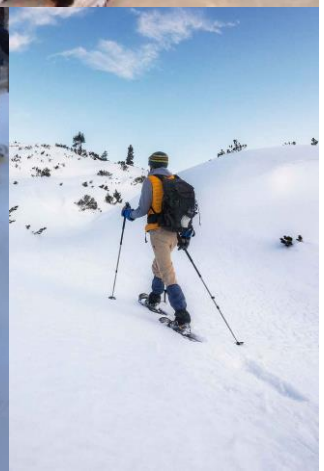
Sci

- Casco
- Maschera da sci
- Scarponi da sci
- Guanti
- Tuta da sci
- Bastoni da sci
- Sci
- Indumenti caldi (calzettoni!!!)

Snowboard

- Casco
- Maschera da sci
- Guanti
- Tuta
- Tavola da snowboard
- Boots
- Indumenti caldi (calzettoni!!!)

Sci di fondo, pattinaggio e racchette



- Materiale sci di fondo (fornito dalla scuola)
- Racchette (fornite dalla scuola)
- Pattini (privati o noleggio sul posto)
- Tuta e indumenti caldi

Prova e ritiro materiale

- Un mercoledì pomeriggio, con orario prestabilito.

Bagagli

- Sci e bastoni ben legati o messi nell'apposita borsa
- Scarponi in una borsa a parte

- Sacco a pelo

- Valigia

- <u>Rendere riconoscibile il proprio materiale</u>

Programma di massima:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA Sveglia 07.00 e colazione	• Ritrovo ore 08.10 nel piazzale della scuola . Partenza con il bus ore 08.30 • Arrivo a Lenzerheide 10.45, occupazione camere e organizzazione della settimana.	Attività sportiva a gruppi 08.45-11.45: • sci alpino • snowboard • sci di fondo	Attività sportiva a gruppi 08.45-11.45: • sci alpino • snowboard • sci di fondo	Attività sportiva a gruppi 08.45-11.45: • sci alpino • snowboard • sci di fondo	• Ripristino stanze Ultima attività sulla neve • sci alpino • snowboard • sci di fondo
PRANZO	• Pranzo in casa Fadail alle ore 12.00	Pranzo in casa Fadail 11.45-13.30			• Pranzo in casa Fadail 12.00
POMERIGGIO 13.30-16.00	Attività sportiva a gruppi • sci alpino • snowboard • pattinaggio	Attività sportiva a gruppi • sci alpino • snowboard • Pattinaggio / racchette	Attività sportiva a gruppi • sci alpino • snowboard • Pattinaggio / racchette	Attività sportiva a gruppi • sci alpino • snowboard • Pattinaggio /racchette	• 14.00 Partenza per il rientro in sede, arrivo previsto attorno alle ore 16.30.
CENA	CENA in casa Fadail alle ore 18.45				
SERA	Passeggiata notturna con i docenti di classe alla scoperta del paese.	Attività ricreative (giochi, quiz, cinema,..)	Attività ricreative (giochi, quiz, cinema,..)	Attività ricreative (giochi, quiz, cinema,..)	
	Spegnimento luci ore 22.00				

Costi generali e per allievo

			totale
Trasporto			2’500.00
Vitto e alloggio tutti (allievi e monitori)			21’000.00
Giornaliere tutti (allievi e monitori)			5470.00
Noleggio sci di fondo			400.00
Pattinaggio			250.00
Paga monitori sci + sci di fondo			2500.00
Totale uscite (67 allievi)		**Ca. 480.00** **per allievo**	**32’120**

Sussidi generali e per allievo

				ENTRATE	
				totale	allievo
Contributo comuni	80.00 Locarno e Ascona			5’360.00	
Contributo gruppo genitori				2’000.00	
Contributo lotteria del gruppo genitori				3’000.00	
Sussidi GS				3’800.00	
Sussidio Scuola				9’250.00	
Totale entrate				**23’410.00**	**350**

Totale uscite (per allievo)	480 .-
Totale entrate (per allievo)	350 .-
Totale a carico delle famiglie	**130 .-**

• Organizzazione «Settimana Bianca»:

- **Direzione**
  A. Dell'Avo
  P. Dal Mas

  - Preventivo-Consuntivo
  - Riservazione Ostello
  - Riservazioni infrastrutture
  - Trasporti
  - Info famiglie
  - Supplenze interne

- **Responsabile**
  M. Canepa

  - Finanziamenti GS
  - Programma sportivo (Monitori, Gruppi, ecc.)
  - Materiale

- **Docenti di classe e accompagnatori**

  - Lavoro amministrativo (iscrizioni, stanze, ecc.)
  - Programmazione attività serali
  - Sorveglianza notturna
  - Durante la settimana bianca: sorveglianza e gestione animazione
  - Feedback (questionario finale)

- **Docenti di Educazione fisica e Monitori GS esterni**

  - Gestione delle attività sportive e sorveglianza diurna

• Formulari d'iscrizione

FORMULARIO 1: ISCRIZIONI DISCIPLINA SPORTIVA SETTIMANA BIANCA

Scegli la disciplina sportiva che vorresti praticare (**SOLO UNA**) durante la settimana bianca. Inoltre, indica il tuo livello se scegli sci o snowboard.

☐ Sci di fondo e pattinaggio

☐ Snowboard

☐ P0	☐ P1	☐ Iniziato	☐ Medio	☐ Buono	☐ Avanzato

☐ Sci

☐ P0	☐ P1	☐ Iniziato	☐ Medio	☐ Buono	☐ Avanzato

PRINCIPIANTE 0 (P0)	Non ho mai praticato questa disciplina.
PRINCIPIANTE 1 (P1)	Ho già praticato questa disciplina una o due volte.
INIZIATO	Ho già praticato questa disciplina ma sono ancora molto insicuro/a, non sono in grado di muovermi su tracciati troppo scoscesi. Con gli sci vado a spazzaneve, con lo snowboard **non sono** in grado di effettuare curve dai due lati e prendere uno sci lift.
MEDIO	Ho già praticato questa disciplina e mi trovo a mio agio, tuttavia in alcune situazioni adotto, per sicurezza, ancora delle posture da principiante. Sugli impianti di risalita sono autonomo/a.
BUONO	Pratico regolarmente questa disciplina e mi sposto con agio in tutte le piste, comprese quelle nere. Sugli impianti di risalita sono autonomo/a.
AVANZATO	Pratico questa disciplina regolarmente e mi sposto con molto agio in tutte le piste, comprese quelle nere. Sono in grado di effettuare salti e/o piccoli "tricks". Sugli impianti di risalita sono autonomo/a.

Confermo la validità dell'iscrizione per l'allievo:

……(Nome, cognome e classe)

Firma dell'autorità parentale: ……

QUESTO FORMULARIO DEBITAMENTE COMPILATO E FIRMATO DEVE ESSERE RICONSEGNATO AL DOCENTE DI EDUCAZIONE FISICA **ENTRO E NON OLTRE IL 27 OTTOBRE 2023!**

I docenti di EF
Carolina Brusa, Dolores Dal Mas, Mosè Canepa e Alessio Dell'Avo

FORMULARIO 2: RICHIESTA PRESTITO MATERIALE

NOME E COGNOME ALLIEVO/A:……

CLASSE: ……

Ho bisogno che la scuola mi fornisca il seguente materiale (solo il materiale della disciplina sportiva alla quale vi siete iscritti, mettendo una crocetta sul materiale richiesto):

Sci alpino	☐ sci	☐ bastoni	☐ scarponi da sci

Snowboard	☐ snowboard	☐ boots snowboard

Altro	☐ maschera	☐ casco
	☐ pantaloni da sci	☐ giacca da sci

Numero di piede ……	Altezza ……cm	Peso ……. Kg

Osservazioni:
……
……
……

Alimentazione:
Siete pregati di segnalare eventuali intolleranze o allergie alimentari, così come situazioni alimentari speciali legate a problemi di salute o credenze personali (vegetariano, vegano, senza latticini, senza carne di maiale, ecc.)
……
……
……

Data:…… Firma dell'autorità parentale:……

QUESTO FORMULARIO DEBITAMENTE COMPILATO E FIRMATO DEVE ESSERE RICONSEGNATO AL DOCENTE DI EDUCAZIONE FISICA **ENTRO E NON OLTRE IL 27 OTTOBRE 2023!**

• Check-list di controllo

MATERIALE NECESSARIO PER LE ATTIVITÀ DELLA SETTIMANA BIANCA

(check-list da conservare per avere tutto il necessario in valigia)

PER TUTTI:	**Per il tempo passato in casa** ☐ Ciabatte / pantofole ☐ Vestiti comodi per la casa ☐ Necessario per l'igiene personale ☐ Asciugamano ☐ Pigiama ☐ Sacco a pelo ☐ Giochi di società **Per le attività all'esterno** ☐ Tuta da sci (giacca e pantaloni o intera) ☐ Guanti grossi e impermeabili (eventualmente un paio di ricambio) ☐ Berretto ☐ Maglia termica da mettere sotto la tuta ☐ Calzamaglia termica o ghette ☐ Calzettoni termici ☐ Passamontagna o foulard ☐ Scarpe/scarpocini per la neve ☐ Costume da bagno
Per chi pratica sci di fondo e pattinaggio:	☐ Pattini
Per chi pratica sci alpino	☐ Sci carving della misura appropriata secondo altezza e peso (IMPORTANTE: FAR REGOLARE GLI SCI PRESSO UN NEGOZIO DI SPORT SPECIALIZZATO!) ☐ Scarponi da sci ☐ Bastoni della misura appropriata ☐ CASCO (MOLTO IMPORTANTE E OBBLIGATORIO) ☐ Mascherina per casco e/o occhiali da sole (per chi porta occhiali da vista verificare che la mascherina abbia la capienza giusta.) ☐ Passamontagna fine da mettere sotto il casco

Per chi pratica snowboard	☐ Snowboard (adatto al proprio peso e alla propria altezza) regolato con attacchi direzionati correttamente (regular gamba sinistra davanti o goofy gamba destra davanti). ☐ Boots (scarponi) da snowboard ☐ CASCO (MOLTO IMPORTANTE E OBBLIGATORIO) ☐ Mascherina per casco (per chi porta occhiali da vista verificare che la mascherina abbia la capienza giusta.) ☐ Passamontagna fine da mettere sotto il casco ☐ Eventualmente protezione dorsale

DOMANDE