

## **CORSA CAMPESTRE - SABATO 9 NOVEMBRE 2024 – h 8.00 – 12.00**

Buongiorno ragazze e ragazzi,

**SABATO 9 novembre**, alle **7.55**, ci ritroveremo direttamente al **Bosco delle Querce**, nel piazzale di fronte all'ufficio ecologia (ingresso da **Via Ada Negri**).  
**Ogni classe** verrà **accolta dal proprio docente di riferimento**.

Si veda tabella allegata.

Subito dopo, ci si sposterà nell'area dietro all'ufficio ecologia, vicino al percorso campestre già allestito, dove si prenderà posto.

**Arriverete** al Bosco **indossando** già **l'abbigliamento sportivo** necessario:

- **maglietta da ginnastica;**
- **pantaloni o pantaloncini da ginnastica;**
- **scarpe da ginnastica comode per correre;**
- **felpa della tuta** da indossare nei momenti di attesa o dopo aver corso.

Dovrete avere anche un **foglietto**, delle dimensioni di almeno **10 cm x 10 cm** (appuntato sulla maglietta con nastro adesivo o spillette) sul quale ci sarà **scritto** il vostro **nome e cognome** e la vostra **classe**, che consegnerete al traguardo.

**COSA AVERE CON SÉ** nella **sacchetta/zainetto** (da preparare la sera prima):

- **merenda;**
- **borracce o bottigliette d'acqua (NON c'è la fontanella!);**
- **fazzolettini;**
- **scarpe e calze di ricambio** (nel caso dovessero sporcarsi di fango);
- un piccolo **telo** (es. da pic-nic) per sedersi nell'area di attesa.

## PER CORRERE AL MEGLIO...

Oltre a seguire le indicazioni che avete imparato durante le lezioni di Scienze Motorie, appena svegli, ricordatevi di fare una buona **COLAZIONE**

**ENERGIZZANTE** a base principalmente di **CARBOIDRATI** (o zuccheri), come il fruttosio e gli amidi. Ad esempio, **FETTE BISCOTTATE E MARMELLATA** sono un'ottima scelta!

**NO** LATTE E UOVA (troppo pesanti!)

Di seguito, trovate l'ordine delle **BATTERIE DI CORSA** e le **relative DISTANZE**:

- **MASCHI** classi **SECONDE: 800** m
- **FEMMINE** classi **SECONDE: 800** m
- **MASCHI** classi **TERZE: 1200** m
- **FEMMINE** classi **TERZE: 800** m
- **MASCHI** classi **PRIME: 800** m
- **FEMMINE** classi **PRIME: 800** m

**Durante i momenti di attesa** (prima e/o dopo aver corso), è possibile fare delle **attività ludiche** con i propri compagni di classe (es. giochi di carte, giochi in scatola, ecc.) sempre **nell'area assegnata** ad inizio mattinata e **segundo le indicazioni del docente di riferimento**.

Al termine della mattinata (**ore 12.00**) **tornerete direttamente a casa**.

**IMPORTANTE:**

- **In caso di pioggia, la campestre NON si svolgerà e ci si troverà a scuola per un'attività motorio-sportiva alternativa.**
- **I genitori degli alunni delle classi 1A, 2A, 3A, 1E, 2E, 3E, i cui figli NON potranno essere presenti** (pur avendo confermato la partecipazione mediante il Google Moduli) **dovranno inviare una mail al docente di riferimento assegnato alla classe o ai docenti di Scienze Motorie, comunicando l'assenza del proprio figlio.**
- **Il cellulare dei ragazzi dovrà essere SPENTO per tutta la durata della mattinata (come durante le normali attività scolastiche).**

I Docenti di Scienze Motorie

*Erika Lumapalli*  
*Francesca Ceccato*

**Tabella Allegata - DOCENTI ASSEGNATI ALLE CLASSI**

| <b>CLASSE</b>               | <b>DOCENTI</b>            |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1A                          | GUASTELLA – MONTEFORTE    |
| 2A                          | LANZANI                   |
| 3A                          | CATANIA                   |
| 1B                          | SAPIENZA                  |
| 2B                          | SCALFAROTTO               |
| 3B                          | GRAVANO                   |
| 1C                          | MORNATA – MONTEBELLO      |
| 2C                          | DELL'ORTO                 |
| 3C                          | MILAN – CAGNONI – MESSINA |
| 1D                          | SAVIONI                   |
| 2D                          | SCOTTON                   |
| 3D                          | PACELLA – VERGATI         |
| 1E                          | FOSSO – COLARUSSO         |
| 2E                          | D'ELIA                    |
| 3E                          | CEPPI                     |
| <b>CENTINEO – FUMAGALLI</b> |                           |