

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

CLASSE	DOCENTI
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
CENTINEO – FUMAGALLI	