

### **Piano Estate – Endurance Lab**

Il laboratorio sportivo, di 13 ore totali, è rivolto a tutti gli studenti dell’Istituto per promuovere l’attività in ambiente naturale e all’aperto.

La strutturazione prevede attività diversificate in modo da favorire un approccio pluridisciplinare allo sport mantenendo come denominatore comune il contatto con la natura e l’attività aerobica.

Vista la specificità delle attività il progetto partirà con un numero minimo di 10 adesioni ed un massimo di 15. All’eventuale superamento di 15 adesioni verrà applicato il criterio cronologico per definire i primi 15 iscritti.

Inoltre, come da circolare n. 193 del 14/12/2021, è utile ricordare che il laboratorio, frequentato per almeno 12 ore, darà diritto al punto di credito.

Le 13 ore saranno così strutturate:

- 2.5h di pianificazione e analisi tracce, percorsi, introduzione sulle regole di base delle attività, uso degli strumenti tecnologici in ambito sportivo.

Luogo: aula sede.

Data: 28 marzo ore 14.15-16.45

- 4h con uscita escursionistica. Percorso articolato partendo direttamente da Breno (sede) per dirigersi poi verso Malegno, Colle dell’Oca e ritorno. Necessario abbigliamento adeguato all’escursione, scarponcini da trekking, borraccia per potersi idratare (dopo Malegno non vi sono più fontane sul percorso); opzionali bastoncini da nordic walking.

Data: 29 marzo ore 14.15-18.15

- 2.5h di allenamento strutturato sulla corsa di fondo e mezzofondo: si svolgerà allo stadio o sulla pista ciclabile una fase strutturata di allenamento scegliendo tra differenti distanze. Verrà infine fatta una raccolta dati per un’analisi dei parametri da poter monitorare durante e dopo l’allenamento.

Necessario abbigliamento per la corsa; opzionali strumenti GPS e/o cardiofrequenzimetro per la registrazione e l’analisi dei dati raccolti.

Data: 12 aprile ore 14.15-16.45

- 4h escursione naturalistica in MTB o e-MTB. Partenza da Borno Camping Boscoblù (da raggiungere con mezzi propri) si percorrerà la prima metà del percorso tracciato per MTB, il numero 13. Si procederà in direzione Croce di Salven lungo la strada sterrata che poi porta in località Val Sorda. Proseguendo successivamente sulla nuova “tagliafuoco” che sovrasta località Corvino si raggiungerà la zona dell’intermedia (impianti di sci) proseguendo poi per un breve tratto in direzione Pian d’Aprile. Questa sarà la sosta di metà percorso per poi procedere al rientro in senso opposto a quanto pedalato. Il percorso è di media difficoltà sia tecnica che altimetrica. Sarà possibile, a carico degli studenti, noleggiare biciclette MTB assistite/e-bike nella sede di ritrovo e partenza.

Necessario: propria MTB o noleggio e-bike, casco da bici e almeno una camera d’aria di dimensioni compatibili al diametro (29, 27.5 o 26'') e sezione delle ruote della propria bicicletta, borraccia da bici per potersi idratare lungo il tragitto (non vi sono fontane), abbigliamento tecnico ciclismo (pantaloni con fondello e maglia).

Opzionale noleggio bicicletta MTB assistita.

Data: fine maggio in base anche a necessità e numero di e-bike da dover noleggiare.

Escludendo l'opzionale noleggio e-bike e il viaggio per raggiungere Borno, sede di partenza dell'escursione in MTB, tutte le attività sono gratuite.

Chiusura iscrizioni in data 21 marzo. E' obbligatorio o il certificato medico ad uso scolastico per attività sportiva non agonistica o il certificato medico per attività sportiva agonistica.

Come da nota informativa dell'UST BS del 10 marzo 2022, a seguito di guarigione da infezione covid-19:

i certificati medici rilasciati per attività sportiva agonistica, devono essere integrati dall'*Attestazione return to play* rilasciata dal medico sportivo. Diversamente il precedente certificato non ha più validità.

Il certificato medico ad uso scolastico per attività sportiva non agonistica deve avere data di rilascio posteriore all'infezione covid-19 eventualmente contratta. Se così non fosse l'alunno deve provvedere ad un aggiornamento di tale certificato o il rilascio di nuovo certificato tramite il medico di base.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al prof. Massa Roberto, referente del progetto.