



Azienda Speciale
sottoposta a direzione e
coordinamento della
Provincia di Monza e
della Brianza

Centro Formazione Professionale
"S. Pertini"
Via Monte Rosa, 10 - 20831 Seregno (MB)
Tel. 0362.862185 - Fax 0362.335013
cfp.pertini@afolmonzabrianza.it
cfp@pec.afolmonzabrianza.it
www.afolmonzabrianza.it



Seregno, 09 settembre 2019

Alle famiglie degli alunni delle classi seconde
Loro Sede

Oggetto: progetto di educazione motoria-sportiva classi seconde a.f. 2019/2020

Le iniziative di promozione dello sport scolastico producono aggregazione sociale, consentono di sperimentare forme nuove di collaborazione e contribuiscono alla formazione ed alla maturazione della personalità degli alunni, inserendosi perfettamente in un'azione educativa.

Per questo motivo il CFP "S. Pertini" organizza nell'ambito del laboratorio di educazione motoria-sportiva un progetto che prevede una serie di attività all'esterno della struttura.

Di seguito le proposte per l' a.f. 2019/2020

1. **Escursione a Bergamo**
2. **Greenway Lago di Como**
3. **Scuola fitness e salute**

Si ricorda che l'iniziativa rientra nella normale attività didattica e la mancata partecipazione implica un'assenza dall'attività scolastica che necessita la formale giustificazione da parte del genitore/responsabile dell'allievo.

A disposizione per eventuali chiarimenti,
Distinti saluti

**Il Responsabile del Centro
Dott.ssa C. Pasquini**

Documento informatico firmato digitalmente ai sensi del D.Lgs 82/2005 s.m.i. e norme collegate, il quale sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa

Sede legale Via Grigna, 13 - 20900 Monza (MB)
Codice Fiscale e Partita IVA 06413980969 Numero REA 1860104
IBAN IT38M0569633840000002631X85



Azienda Speciale
sottoposta a direzione e
coordinamento della
Provincia di Monza e
della Brianza

Centro Formazione Professionale
"S. Pertini"
Via Monte Rosa, 10 - 20831 Seregno (MB)
Tel. 0362.862185 - Fax 0362.335013
cfp.pertini@afolmonzabrianza.it
cfp@pec.afolmonzabrianza.it
www.afolmonzabrianza.it



Escursione a Bergamo e attività di orienteering

PROGRAMMA

Attività di orienteering dalla città bassa alla città alta. L'itinerario prevede il passaggio a piedi per Borgo Canale, passeggiata lungo le mura e arrivo in città alta. Qui si visiteranno Piazza vecchia, Palazzo Nuovo, Palazzo della Ragione e Orologio solare, Torre civica, basilica di Santa Maria Maggiore, Duomo di Bergamo, Lavatoio antico e Cittadella viscontea. Successivamente è prevista un'escursione al colle di S. Virgilio utilizzando la funicolare.

TRASPORTO

Per raggiungere la stazione di Bergamo utilizzeremo la linea ferroviaria Seregno-Bergamo.

Partenza 08:34 Seregno	Arrivo 09:53 Bergamo	Durata 1h 19' Cambi: 1	Treno S9 30422 Treno Regionale 2609
--	--	--	--

Il costo del biglietto del treno è di 13.40 A/R a cui si aggiunge il costo di 3,00 euro per la tratta A/R con la funicolare.

Ogni allievo dovrà provvedere al pranzo in modo autonomo (al sacco o nei locali in zona)

Si raccomanda l'uso di abbigliamento e scarpe comodi.

Greenway Lago di Como

PROGRAMMA

La Greenway è una passeggiata che si snoda per circa 5 Km tra i borghi di Sala Comacina e Tremezzo seguendo, a tratti, l'antica Via Regina.

Per lo spostamento verso Sala Comacina e viceversa, si utilizzerà il Servizio Navigazione Lago di Como. Da Sala, passando per Ossuccio, Lenno e Mezzegra, si giungerà a Tremezzo. Qui verrà effettuata una lezione di allenamento funzionale con relativa valutazione.

TRASPORTO

Per raggiungere la stazione di Como Borghi utilizzeremo la linea ferroviaria Seregno-Como.

SEREGNO	08:31	COMO NORD BORGHI	09:19
---------	-------	------------------	-------

Sede legale Via Grigna, 13 - 20900 Monza (MB)
Codice Fiscale e Partita IVA 06413980969 Numero REA 1860104
IBAN IT38M0569633840000002631X85



Azienda Speciale
sottoposta a direzione e
coordinamento della
Provincia di Monza e
della Brianza

Centro Formazione Professionale
"S. Pertini"
Via Monte Rosa, 10 - 20831 Seregno (MB)
Tel. 0362.862185 - Fax 0362.335013
cfp.pertini@afolmonzabrianza.it
cfp@pec.afolmonzabrianza.it
www.afolmonzabrianza.it



Il costo del biglietto del treno è di 6.60 A/R a cui si aggiunge il costo di 18 euro per la tratta A/R del traghetto da Como a Sala C.

Ogni allievo dovrà provvedere al pranzo in modo autonomo (al sacco o nei locali in zona)

Si raccomanda l'uso di abbigliamento e scarpe comodi.

Scuola fitness e salute

PROGRAMMA

LEZIONE COLLETTIVA DELLA DURATA DI 1 ORA DI ALLENAMENTO FUNZIONALE SU-STATION TRIFORM

Gli esercizi sono caratterizzati da movimenti globali che sfruttano catene cinetiche, coinvolgono più articolazioni, simulano o riproducono i comuni gesti quotidiani, stimolano la propriocettività, il controllo del corpo e l'attività del core (cintura addominale).

Questo tipo di allenamento permette di apprendere gesti motori riutilizzabili nella vita di tutti i giorni. La riattivazione e il potenziamento muscolare assumono quindi una nuova importanza passando dal fine prettamente estetico a quello salutistico globale.

I benefici di questo allenamento sono:

- Forza e resistenza dei muscoli stabilizzatori e posturali, in particolare della muscolatura addominale e lombare;
- Equilibrio;
- Coordinazione;
- Mobilità articolare;
- Flessibilità;
- Forza asimmetrica;
- Tutti quei movimenti trasferibili nei gesti quotidiani

Dovrà sempre coinvolgere movimenti di:

- Spinta;
- Trazione;
- Camminata;
- Piegamento sulle gambe;
- Torsione;
- Equilibrio.

LEZIONE COLLETTIVA DELLA DURATA DI 30 MINUTI CORSO GRIT LES MILLS

Allenamento rivoluzionario per ottenere risultati incredibili (forza, resistenza, forza esplosiva, lavoro pliometrico). Efficace, divertente, veloce.

Considerato che nella classe 2^L è presente una componente femminile, si proporrà un corso personalizzato di Body pump Les Mills più adatto per le donne. Questo corso infatti prevede un allenamento di tonificazione per tutto il corpo, resistenza muscolare, aumento del metabolismo basale e prevenzione dell'osteoporosi.

Al termine della lezione si valuteranno agilità, forza, postura, flessibilità e resistenza specifica.



Azienda Speciale
sottoposta a direzione e
coordinamento della
Provincia di Monza e
della Brianza

Centro Formazione Professionale
"S. Pertini"
Via Monte Rosa, 10 - 20831 Seregno (MB)
Tel. 0362.862185 - Fax 0362.335013
cfp.pertini@afolmonzabrianza.it
cfp@pec.afolmonzabrianza.it
www.afolmonzabrianza.it



TEORIA E PRATICA DI PALLAMANO, BASKET, PALLAVOLO, CALCETTO SU CAMPO SINTETICO 3 ORE E 30 MINUTI

Il docente terrà una lezione introduttiva su regole e principi che governano gli sport sopracitati, insistendo specificamente sull'importanza del rispetto, della collaborazione e dello spirito di squadra. Successivamente si procederà a un'esercitazione pratica per testare la competenza.

Al termine della lezione si valuteranno velocità, resistenza e gesto specifico di ogni sport in merito all'aspetto fisico; capacità di collaborare, rispetto dei compagni e degli avversari in merito all'aspetto relazionale.

TRASPORTO

Tutte le attività sopra descritte si svolgeranno presso la palestra MB Fitness di Verano B.nza sita in via Petrarca, 41 20843 Verano B.nza.

Per raggiungere il centro sportivo si utilizzerà il servizio di trasporto stradale autoguidovie Monza e Brianza.

Si partirà da via Parini, 52 20838 Seregno con pullman Z232 alle ore 8.23 con arrivo previsto in via Donizetti (parallela di via Petrarca a Verano) alle ore 8.37.

Al ritorno partiremo da via Donizetti a Verano alle 13.48 e arriveremo in via Parini a Seregno alle 13.56. Da aggiungere il costo dell'ingresso in palestra di € 7,00 + € 3,20 per il trasporto a/r.

CALENDARIO:

<u>CLASSI SECONDE</u>	<u>COMO</u>	<u>BERGAMO</u>	<u>PALESTRA</u>
SEZIONE A	16/09/2019	07/11/2019	22/11/2019
SEZIONE B	19/09/2019	11/11/2019	29/11/2019
SEZIONE C	23/09/2019	14/11/2019	02/12/2019
SEZIONE F	26/09/2019	25/11/2019	08/11/2019
SEZIONE L	30/09/2019	18/11/2019	15/11/2019



Azienda Speciale
sottoposta a direzione e
coordinamento della
Provincia di Monza e
della Brianza

Centro Formazione Professionale
"S. Pertini"
Via Monte Rosa, 10 - 20831 Seregno (MB)
Tel. 0362.862185 - Fax 0362.335013
cfp.pertini@afolmonzabrianza.it
cfp@pec.afolmonzabrianza.it
www.afolmonzabrianza.it



Da restituire al Coordinatore o alla Tutor al rientro.

Il/La sottoscritto/a

genitore o legale rappresentante dell'alunno/a

della classe

AUTORIZZA

Il/la predetto/a minorenni a partecipare alle uscite del progetto di educazione motoria-sportiva come da circolare del 09/09/2019 "progetto di educazione motoria-sportiva classi seconde a.f. 2019/2020" Contemporaneamente esonera espressamente l'Istituto e l'insegnante da ogni responsabilità penale, civile e amministrativa per ogni fatto che possa occorrere al minorenni nel luogo previsto dal programma per inosservanza di ordini e prescrizioni del personale docente.

Data _____

In fede _____

Sede legale Via Grigna, 13 - 20900 Monza (MB)
Codice Fiscale e Partita IVA 06413980969 Numero REA 1860104
IBAN IT38M0569633840000002631X85

**La presente copia e' conforme all'originale depositato
presso gli archivi dell'Azienda**

2E-29-FC-5D-A8-4F-60-B5-E5-5D-C8-18-3C-3F-07-9E-CA-72-BA-9A

CADES 1 di 1 del 05/09/2019 15:35:21

Soggetto: CRISTINA PASQUINI

S.N. Certificato: 3508 BC

Validità certificato dal 09/02/2017 11:18:06 al 09/02/2020 02:00:00

Rilasciato da InfoCert Firma Qualificata 2, INFOCERT SPA, IT
