Circ. n. 665

Milano, 28.05.2025

Ai docenti,
Agli studenti
Alle famiglie
Al personale ATA
Sito web

OGGETTO: Percorsi formativi e laboratoriali co-curriculari di Scienze Motorie e Sportive

Si comunica che l'IIS "Carlo Cattaneo" ha organizzato **2 Percorsi formativi e laboratoriali co-curriculari di Scienze Motorie e Sportive** nell'ambito del

PNRR - Missione 4, Componente 1, Investimento 1.4 D.M. 2 febbraio 2024, n. 19
titolo: Never Walk Alone

Gli studenti interessati all'iniziativa saranno suddivisi in **2 gruppi** (max 12 studenti per ogni gruppo).

GRUPPO 1
Docenti coinvolti: prof.ssa Adriana Moramarco ● prof. Roberto Albanese
Date e attività: domenica 08/06/2025 ore 08:30-18:30 Arrampicata ● lunedì 09/06/2025 ore 09:30-19:30 Zero Gravity ● lunedì 16/06/2025 ore 08:30-18:30 Idroscalo

GRUPPO 2
Docenti coinvolti: prof.ssa Adriana Moramarco ● prof.ssa Alessandra La Fratta
Date e attività: sabato 07/06/2025 ore 08:30-18:30 Arrampicata ● venerdì20/06/2025 ore 08:30-18:30 Idroscalo ● lunedì23/06/2025 Zero Gravity

Piazza della Vetra n. 9 – 20123 Milano
Tel. 02/862256 – 875110 - 8053282 - C.F. 80120810157 – COD. MECC. MIIS00400V Posta elettronica Istituzionale: MIIS00400V@istruzione.it
www.iiscattaneomilano.edu.it

ARRAMPICATA (GRUPPO 1: domenica 08/06/2025 ● GRUPPO 2: sabato 07/06/2025)

Gli alunni incontreranno all'ingresso della scuola i docenti accompagnatori alle ore 08:30; successivamente si recheranno presso la palestra "Manga climbing" per svolgere attività di arrampicata su parete in palestra indoor. Al termine delle attività, alle ore 18:30 circa, è previsto il rientro individuale presso le proprie abitazioni. Si ricorda di indossare un abbigliamento sportivo e preferibilmente pantaloni che aderiscono alle gambe.

Attività previste:

- Arrampicare come schema motorio di base: progressione didattica dal piano orizzontale al piano verticale;
- Movimenti base dell'arrampicata e primi fondamentali. Triangolo delle forze e punto di equilibrio;
- Concetti di base nella salita con la corda nel piano verticale;
- Gestione reciproca dei mezzi di sicurezza nella salita con corda dall'alto.

IDROSCALO (GRUPPO 1: lunedì 16/06/2025 ● GRUPPO 2: venerdì 20/06/2025)

Gli alunni incontreranno all'ingresso della scuola i docenti accompagnatori alle ore 08:30; successivamente si recheranno presso l'associazione "Idroscalo Club ASD" (Strada Rivoltana 3 - Segrate) per svolgere attività di Canoa e DragonBoat presso l'Idroscalo di Milano. Al termine delle attività, alle ore 18:30 circa, è previsto il rientro individuale presso le proprie abitazioni. Si ricorda che la struttura dispone di spogliatoi e docce. È consigliabile portare, oltre all'abbigliamento sportivo, anche un cambio.

Attività previste:

- **Canoa/Kayak**: i ragazzi saranno dotati di giubbotto di salvataggio e, muniti di pagaia, saranno disposti a cerchio in uno spazio a terra.Gli istruttori introdurranno l'attività spiegando cos'è una canoa e come ci sicomporta all'interno di essa in acqua.L'attività inizierà con l'insegnamento a terra sul movimento di braccia e spalle per una corretta pagaiata. Seguirà l'attività in acqua, dove i ragazzi metteranno in pratica le nozioni apprese.
- **Stand Up Paddle**: l'attività inizierà con l'insegnamento sulla tecnica di pagaiata per la propulsione e proseguirà stando in piedi in equilibrio sulla tavola.
- **Dragon Boat**: briefing iniziale con la spiegazione sull'origine delle barche e del particolare sistema di pagaiatatipico di queste imbarcazioni. La spiegazione verrà fatta a terra con simulazione della pagaiata,coordinazione e posizione corretta da tenere in barca. Muniti di giubbotti di salvataggio, i ragazzi svolgerannol'attività vera e propria sul dragone.

Piazza della Vetra n. 9 – 20123 Milano
Tel. 02/862256 – 875110 - 8053282 - C.F. 80120810157 – COD. MECC. MIIS00400V Posta elettronica Istituzionale: MIIS00400V@istruzione.it
www.iiscattaneomilano.edu.it

ZERO GRAVITY (GRUPPO 1: lunedì 09/06/2025 ● GRUPPO 2: lunedì 23/06/2025)
Gli alunni incontreranno nell'atrio della scuola i docenti accompagnatori (ore 08:30 GRUPPO 2 ● ore 09:30 GRUPPO 1); successivamente si recheranno presso la palestra Zero Gravity (Via Carlo Valvassori Peroni, 48, 20133 Milano MI) per svolgere un'esperienza di avvicinamento alle discipline sportive del parkour, della ginnastica acrobatica e del freestyle. Al termine delle attività (ore 18:30 GRUPPO 2 ● ore 19:30 GRUPPO 1), è previsto il rientro individuale presso le proprie abitazioni. Le attività prevedono una lezione teorica tenuta dal docente esperto e una lezione pratica tenuta da istruttori specializzati.

È obbligatorio:
- non aver consumato cibo nelle due ore precedenti l'attività;
- non fumare nell'area esterna della palestra;
- non consumare cibo portato dall'esterno dopo l'attività;
- tenere un comportamento decoroso;
- indossare un abbigliamento sportivo;
- arrivare almeno qualche minuto prima (consigliato arrivare almeno 20 minuti prima),in modo da iniziare l'attività alle ore 12:15 in punto (eventuali minuti persi nonsaranno recuperabili).

Per tutte le attività si consiglia vivamente:
- abbigliamento sportivo
- costume e altri accessori per attività in acqua
- cappello
- telo
- crema solare

Le attività saranno finanziate con i fondi del PNRR. Non è richiesto alcun contributo alle famiglie.

Gli studenti dovranno essere autorizzati dai genitori tramite il modulo di adesione allegato.
Scadenza: venerdì 30 maggio 2025 - ore 14:00.

Il modulo deve essere inviato al seguente indirizzo di posta elettronica:
- barone.roberto@iiscattaneomilano.edu.it

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Maria Rizzuto

MR/rb