

Sport week Pontevecchio Bologna Atletica 2024

NATI TRA IL 2010 E IL 2016

Da lunedì 26 a venerdì 30 agosto, ore 8-18

N.B. La settimana si attiverà solo al raggiungimento di 8 iscritti.

GIORNATA TIPO

Ore 8-9 > entrata, accoglienza e gioco libero

Ore 9,15-10,45 > allenamento atletica (più tecnico, poca corsa)

Ore 10,45-11,15 > piccolo spuntino e break

Ore 11,15-12,30 > attività sportiva extra-atletica (vedi sotto)

Ore 12,45-13,15 > pranzo

Ore 13,15-14,30 > attività libera statica (compiti, disegni, lettura, carte o altri giochi, anche smartphone)

Ore 14,30-16 > attività statica organizzata (vedi sotto)

Ore 16-16,30 > break e preparazione allenamento (piccola merenda)

Ore 16,30-18 > allenamento atletica (più giocoso e/o faticoso)

Ore 18 > uscita e riconsegna atleti (chi va a casa da solo è pregato di lasciarlo detto lunedì mattina ai nostri dirigenti all'ingresso)

Uno dei cinque giorni (verrà comunicato a ridosso della settimana) > piscina

Solo venerdì 30 > rinfresco e saluti ore 18-19

Attività sportive previste > pallavolo, basket, pallamano, calcetto, tennis, badminton, baseball, frisbee (non necessariamente tutte, previste divisioni in gruppi in base a numeri ed età dei partecipanti)

Altre attività pomeridiane > giochi da tavolo, ping-pong, giocoleria, enigmistica e tanto altro

MATERIALE NECESSARIO O CONSIGLIATO

- Cibo per la giornata. Consigliato organizzarsi per un pranzo leggero più un paio di piccoli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio. Anche eventuali bevande come succhi e bibite. Verrà tutto conservato in un luogo chiuso ma non in frigo.
- Una borraccia. L'acqua è fornita fresca, ma invitiamo a limitare al massimo bottiglie e bicchieri in plastica.
- Vestiti sportivi comodi, con almeno una maglietta di ricambio. Consigliato un cappellino. Scarpe chiodate solo per i Cadetti/e.
- Kit con biro/matita/gomma per tutti, più eventuali colori per chi vuole disegnare nella fascia di gioco libero.
- Il cellulare non è necessario e potrà essere usato solo nella fascia post-pranzo; per il resto della giornata sarà spento.
- Sarà attivo il bar della piscina. Chi vuole lasciare dei soldi (meglio non tanti) ai ragazzi/e per piccoli acquisti potrà farlo.
- Eventuali farmaci specifici (per allergie a punture di insetti, ipersensibilità al sole, asma o altri disturbi respiratori, etc.), spiegando la situazione a noi istruttori.
- Eventuali compiti e/o libri o fumetti per la fascia post-pranzo, a piacere.
- Per chi ne ha una e vuole portarla: racchetta da ping-pong personale.
- Il giorno della piscina > costume, cuffia, asciugamano, ciabatte (in base al meteo anche phon se c'è necessità di asciugarsi i capelli).
- Solo venerdì 30 agosto > i genitori possono contribuire al rinfresco finale, senza impegno.

Quota di partecipazione: 160 €

beneficiario: **Polisportiva Pontevecchio Bo**

banca del beneficiario: **Banca Popolare Emilia Romagna**

codice iban del beneficiario: **IT 89 2053 8702 4010 00000027397**

causale del bonifico: **iscrizione di (cognome e nome dell'iscritto e non di chi effettua il pagamento) a Sport Week Atletica.**

Entro 15 luglio saldo dell'intera quota.

Iscrizione a raduno Senigallia + sport week: sconto del 10% sul solo costo della Sport Week.