

CORSO POLISPORTIVO INVERNALE



**San Bernardino 2026
Splügen**

Care allieve, cari allievi,
le proposte sportive del ciclo di studi liceale prevedono per le
classi prime un'attività polisportiva invernale della durata di
cinque giorni a San Bernardino (evt. Splügen). Il corso, che si
terrà nel mese di gennaio, si prefigge di offrire agli studenti
una valida opportunità di poter praticare una disciplina
sportiva invernale in un ambiente sano e particolarmente
suggestivo. L'esperienza individuale, di classe e di gruppo
favorirà inoltre l'instaurarsi di rapporti sociali fondati sulla
convivenza e la condivisione, sul reciproco rispetto e sulla
disponibilità.

Buon corso di sci,
i vostri docenti di educazione fisica.

1° corso 1 A-B-J

Ritrovo: lunedì **19.01.26** al liceo, all'autosilo in Via Ag. Maspoli alle **ore 06.45** (indossando la tenuta da sci/snowboard/sci di fondo).

Rientro: venerdì **23.01.26** al liceo, all'autosilo in Via Ag. Maspoli verso le **ore 17.00**.

2° corso 1 C-D-E-F-G-H

Ritrovo: lunedì **26.01.26** al liceo, all'autosilo in Via Ag. Maspoli alle **ore 06.45** (indossando la tenuta da sci/snowboard/sci di fondo).

Rientro: venerdì **30.01.26** al liceo, all'autosilo in Via Ag. Maspoli verso le **ore 17.00**.

Parcheggio: si invita ad usufruire dell'autosilo durante le operazioni di carico e scarico dei bagagli, onde evitare intralci al traffico e relativi pericoli.

Partecipazione: il corso è **obbligatorio** in quanto parte integrante del programma di educazione fisica. Ogni eventuale assenza per malattia o infortunio è da comunicare tempestivamente alla direzione e deve essere giustificata in forma scritta (certificato medico). Nel caso di assenze non annunciate entro il 23.12.2025, all'allievo saranno addebitati i costi non recuperabili dalla scuola.

Chi è in possesso di un certificato medico di esonero da EF non potrà partecipare al corso: sarà inserito in una classe. Chi durante il corso non sarà in grado di svolgere attività fisica sulle piste rientrerà al proprio domicilio previo accordo con il responsabile del corso.

Svolgimento: il corso si terrà con qualsiasi tempo. In base all'innevamento il programma potrà subire dei cambiamenti.

Trasporti: in torpedone e se il caso con furgoni guidati dai docenti e/o monitori.

Disposizioni: l'uso dei **telefonini** è consentito dalle 17.00 alle 23.00.

Apparecchi amplificati (ad es. casse audio) sono proibiti come pure il consumo di **bevande alcoliche** e il **fumo** (quest'ultimo durante le attività e all'interno degli stabili). Trasgredire queste disposizioni può comportare il rientro anticipato.

Attenzione: come per tutte le altre attività scolastiche, in caso di necessità risponde **l'assicurazione infortuni personale**.

Ogni allievo è registrato nella banca dati di Gioventù e Sport (copertura REGA).

Costo: è fissato a carico delle famiglie un importo massimo pari a **CHF 400.- per allievo**. L'istituto si impegna a contenere i costi (variabili in base all'innevamento a San Bernardino e alle eventuali trasferte a Splügen).

A corso terminato sarà inviato un conguaglio. La retta comprende il viaggio, il vitto, l'alloggio, l'abbondamento agli impianti di risalita o l'utilizzo delle piste di fondo e l'istruzione tecnica (collaboratori esterni).

Noleggio materiale tecnico: si raccomanda di contattare alcune settimane prima del corso polisportivo il negozio di sport di riferimento per il noleggio, in modo che possa organizzarsi per garantire il servizio.

Alloggio: Ostello San Bernardino - telefono: 091 832 00 39 - (non oltre le 20.00)

Sciatori e snowboardisti: si presentano con il **proprio materiale**.

Fondisti: **noleggio del materiale tramite la scuola** (sci, scarpe e bastoni) **da ritirare al più tardi** il sabato prima della partenza **presso il negozio 3R Sport** di Mendrisio. Le racchette saranno pure fornite tramite la scuola.

Docenti di educazione fisica:

Bianchi Guido, Sala Maurizio, Weber Patrik

Docenti accompagnatori: saranno presenti alcuni colleghi a cui sarà affidata in particolare la sorveglianza serale.

Corso I: Cattaneo Sabrina, Sulmoni Christian

Corso II: Croci Torti Laura, Mapelli Amedeo, Ostinelli Amanda, Stamm Martha

Monitori: saranno presenti secondo necessità collaboratori con brevetti G+S nelle discipline sci, sci di fondo, snowboard

INDICAZIONI GENERALI

Equipaggiamento:

- ciabatte o pantofole in gomma
- asciugamani, necessario per la toilette, crema solare, burro cacao
- ricambio per cinque giorni
- abiti caldi (pullover, giacca, berretto, guanti)
- tuta da sci, da snowboard o per lo sci di fondo
- **casco:** fortemente raccomandato per le discipline alpine
- training, costume da bagno e cuffia
- occhiali da sole
- occhiali a maschera per il brutto tempo (anche per i fondisti)
- scarpe impermeabili alte sopra la caviglia per poter camminare, fare la gita con le racchette e/o slittare
- **piccola farmacia personale** (antipiretico - antidolorifico, pastiglie per il mal di gola, ...)
- pila frontale per la notturna facoltativa con le racchette
- pattini da ghiaccio per chi in possesso, in alternativa possibilità di noleggio



Per le attività tecniche:

- tutta l'attrezzatura deve essere in ordine, **regolata e controllata**
- per il trasporto di sci e snowboard si consiglia la relativa sacca o perlomeno di legare i bastoni agli sci

PROGRAMMA DEL CORSO

soggetto a modifiche in funzione delle necessità

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
06.45	Partenza da Mendrisio				
08.30	Arrivo al San Bernardino				
		07.30 Colazione			
09.30 - 12.00	Attività: Sci Snowboard Sci di fondo	Attività: Sci Snowboard Racchette	Attività: Sci Snowboard Sci di fondo	Attività: Sci Snowboard Racchette	Attività: Sci Snowboard Racchette
12.15 Pranzo					
13.30 - 16.00	Attività: Sci Snowboard Sci di fondo	Attività: Sci Snowboard Sci di fondo	Attività: Sci, Snowboard, Sci di fondo o racchette pattinaggio, slitta, piscina	Attività: Sci Snowboard Racchette	Attività: Sci Snowboard Sci di fondo
16.30 - 19.00	Merenda Organizzazione generale (camere, ecc.) Tempo libero	Merenda Tempo libero doccia e riposo Teoria "Valanghe" (gr. 1)	Merenda Tempo libero doccia e riposo	Merenda Tempo libero doccia e riposo	15.30 Partenza da S. Bernardino Arrivo a Mendrisio 17.00 ca
19.00 Cena					
20.00 - 22.30	Teoria sulla "sicurezza" Tempo libero	Teoria "Valanghe" (gr. 2) Tempo libero	Giochi di gruppo Evt. Ciaspolata Tempo libero	Foto/video della settimana Tempo libero	
23.00	Luci spente e silenzio nelle camere (rientro alle 22.30)				