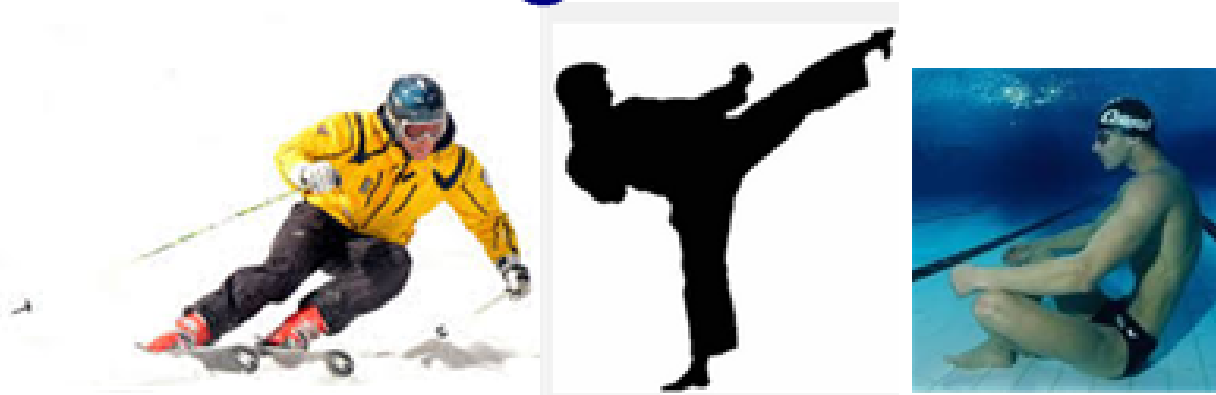


# **S E W S**

**UP THE MOUNTAINS**

**S**ports & **E**nglish **W**inter **S**tage



**Sappada, January 31st - February 4th 2017**

# SEWS

up the mountains

## *Sports and English Winter Stage* **STAGE INVERNALE LINGUISTICO-SPORTIVO**

Soggiorno di cinque giorni (quattro notti) presso il complesso turistico *Getur* di Piani di Luzza: il villaggio – a 1.100 metri sul livello del mare – è situato in Comune di Forni Avoltri (a pochi chilometri da Sappada), al confine tra Veneto, Friuli Venezia Giulia ed Austria.

Lo stage – che si svolgerà dal 31 gennaio al 4 febbraio – prevede varie attività:

### **“ALPINE SKIING: BREATHING AT HIGH ALTITUDE”**

#### ***SCI ALPINO: RESPIRARE IN ALTA QUOTA***

Scuola SCI con maestri abilitati all’insegnamento in lingua inglese: due ore al giorno – dalle 9 alle 11 – per quattro giorni. Oltre a cimentarsi in questo affascinante sport a stretto contatto con la natura, i ragazzi avranno modo di far pratica con la lingua straniera in un contesto decisamente diverso dal solito. La didattica e la scelta delle piste terranno ovviamente conto della dimestichezza che i singoli studenti (siano essi principianti assoluti od esperti sciatori) hanno con tale attività. Si fa presente che la quota di partecipazione allo stage comprende non solo il trattamento di pensione completa e lo skipass per l’accesso agli impianti di risalita, ma anche il noleggio delle attrezzature (come sci e scarponi) e dei capi di abbigliamento necessari per la pratica di tale sport.

Al termine delle due ore di lezione, i ragazzi potranno continuare a sciare sino alle ore 14.

### **“SALUTE E SICUREZZA”**

Il workshop prevede quattro incontri – dalle 16 alle 16.45 – col prof. Guerrino Invernizzi.

Ex Capo Squadra nei Vigili del Fuoco di Milano ed esperto di Primo Soccorso, il prof. Invernizzi, insegnante di Scienze Motorie ed allenatore professionista della F.I.P.A.V., ha conseguito in Francia una laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Fisico-Sportive (con specializzazione in Metodiche dell’Allenamento).

Questi i temi che verranno trattati:

***ALIMENTAZIONE E SALUTE***

***FISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE E DELLA CIRCOLAZIONE***

***ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO***

Non è necessario sottolineare la grandissima importanza che tali temi rivestono nell’ambito

dell'educazione e formazione dei nostri ragazzi.

**“DRAWING AT HIGH ALTITUDE”**

Esercitazioni di copia dal vero - guidate in lingua inglese - di installazioni artistiche nella parte più antica di Sappada.

**“A LITTLE BIT OF SELF-DEFENCE...IN ENGLISH!”**

**WORKSHOP DI DIFESA PERSONALE IN LINGUA INGLESE  
(VEDI ALLEGATO CON MODULO DI ADESIONE)**

**“A little bit of SELF-DEFENCE...IN ENGLISH!”**

**WORKSHOP DI DIFESA PERSONALE IN LINGUA INGLESE**

Quattro incontri pomeridiani in palestra e due sessioni di addestramento psicofisico in piscina col prof. Massimo Boi.

Docente di Lingua e Letteratura Inglese, Massimo Boi ha conseguito il brevetto di Istruttore Subacqueo nel 1993. Cintura nera di Karate dal 1991, ha approfondito lo studio della *Self Defence* nel corso di frequenti viaggi in Gran Bretagna e in diversi Paesi extraeuropei, la maggior parte dei quali in Estremo Oriente.

È Istruttore di Difesa Personale con certificazione nazionale CSEN - CONI e internazionale i-ARNIS / IAF, *International Arnis Federation*.

Agli studenti verranno presentati – rigorosamente in inglese – vari aspetti della difesa personale:

Considerazioni generali e aspetti legali

Preparazione mentale e gestione delle emergenze

Preparazione fisica

Alcune tecniche di difesa e contrattacco

A tutti gli incontri parteciperà anche un docente di Scienze Motorie.

Nel corso delle due sessioni di addestramento psicofisico in piscina agli studenti verranno illustrati – sempre e solo **in inglese** – vari esercizi di respirazione; tali esercizi – svolti sotto la stretta sorveglianza dei docenti, oltre che ovviamente dell'Assistente

Bagnanti in servizio presso l'impianto – comprenderanno anche alcune brevi apnee sul fondo della vasca.

\*

\*

\*

IL/LA SOTTOSCRITTO/A .....

GENITORE DI.....(CLASSE..... ),

AUTORIZZA L'ALUNNO/A A PARTECIPARE AL WORKSHOP IN

LINGUA INGLESE *“A little bit of SELF-DEFENCE...IN ENGLISH!”*.

**CON L'ESCLUSIONE DALLE ATTIVITÀ PROGRAMMATE IN PISCINA\***

**\*ATTENZIONE:** SE SI BARRA QUESTA CASELLA, L'ALUNNO/A PRENDERÀ PARTE ALLE SOLE ATTIVITÀ PROGRAMMATE IN PALESTRA (CHE COSTITUISCONO COMUNQUE GRAN PARTE DEL WORKSHOP); IN PISCINA SI LIMITERÀ AD ASSISTERE – SENZA ENTRARE IN VASCA – AGLI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE PROPOSTI DAL DOCENTE.

**DATA.....**

**FIRMA.....**