



A tutte le famiglie e gli alunni
A tutto il personale scolastico
Alla DSGA

Prot. n. 6239/II.5.1

Tivoli, 2/11/2022

Oggetto: Progetto "Convitto Real Sport" di attività motoria/sportiva per ampliamento dell'offerta formativa del Convitto Nazionale di Tivoli.

Si comunica a tutte le gentili famiglie degli alunni e studenti delle scuole interne del Convitto che, nell'ambito dell'ampliamento dell'offerta formativa nel Piano triennale 2022/2025 e relativamente alle attività previste per l'anno scolastico 2022/2023 il Convitto Nazionale di Tivoli ha stipulato una Convenzione con la società Victoria SRL per far svolgere agli alunni attività sportive di vario genere usufruendo di sconti e agevolazioni.

Il Progetto "**Convitto Real Sport**" rappresenta un'opportunità per gli alunni dei tre ordini di scuola del Convitto Nazionale di Tivoli che rappresenta un arricchimento della proposta sportiva dell'Istituto ed è rivolto agli alunni della nostra scuola in modo trasversale (primaria, secondaria di I e II grado), fornendo loro ulteriori opportunità di crescita, di esperienza, di socializzazione, di conoscenza e di pratica di sport naturalistico.

MISSION

L'idea centrale del progetto è quella di permettere a tutti gli allievi del Convitto la possibilità di praticare attività motoria/sportiva/ludica/ricreativa all'aperto e/o al chiuso in modo continuativo nel corso dell'anno, aprendosi alle opportunità territoriali, logistiche, strutturali che Tivoli ci offre e di disponibilità delle varie ASD e Società tiburtine presenti sul territorio. Nasce quindi la collaborazione con il **Parco Laghi dei Reali situato in Via Tiburtina Valeria Km. 34500 - TIVOLI - ROMA**, immerso nel verde della valle dell'Aniene e accarezzato dall'omonimo fiume. Attraverso tale progetto il Convitto cerca di venire incontro alle esigenze dei ragazzi proponendo momenti di svago, relax, sport ed esperienze naturalistiche con l'obiettivo di far crescere l'interesse per le attività proposte e far conoscere ancor di più il territorio che li circonda.

SPORT PROPOSTI

- 1) Pesca Sportiva
- 2) Corsa campestre
- 3) Passeggiata naturalistica/Escursioni/Trail Running/Cross Training
- 4) Orienteering
- 5) Funzionale modalità Baby Spartan e Spartan
- 6) Mountain Bike in Bike Park

Nello Specifico:

1) PESCA SPORTIVA

L'azienda agricola "Parco laghi dei Reali" prevede l'allevamento non intensivo delle trote di tipo Fario\Salmonate\Iridea. In tale location si svolge la pesca sportiva anche con particolari tecniche di pesca adottate che prevede che i pesci catturati vengano rilasciati. Gli alunni della secondaria di I e II grado interessanti, potranno cimentarsi nell'esperienza di pescare e diventare un vero pescatore sportivo che è rispettoso delle leggi che regolano la sua disciplina (conoscenza delle misure minime, divieti di pesca, pesci in pericolo estinzione, etc.) e della natura stessa. Il benessere delle trote del Parco dei laghi dei Reali sta molto a cuore, per questo c'è una bassa densità di popolazione nelle vasche, il che significa che le trote sono libere di nuotare e di fare un accrescimento muscolare naturale.

1 istruttore ogni 10 alunni iscritti della scuola secondaria di I e II grado. Sarà fornita loro l'attrezzatura necessaria. Durata h 1,15. Costo: 200,00 (duecento) euro a.s. 2022/2023 fino a Maggio. Tesseramento 5 (cinque) euro presso asd certificato medico obbligatorio.



2) CORSA CAMPESTRE

La corsa campestre è diventata molto popolare tra gli studenti delle scuole medie, superiori e universitari. Decine di migliaia di studenti partecipano nei campionati studenteschi e in manifestazioni sportive organizzate e il numero cresce ogni anno. Nelle gare di corsa campestre, i corridori gareggiano individualmente, guadagnando punti per la propria squadra in base alla loro posizione finale. Quindi un primo posto guadagna un punto, il secondo due punti e così via; la squadra con il minor numero di punti porta a casa la vittoria. In molti eventi scolastici, vengono segnati solo i primi cinque corridori di una squadra. Il parco laghi dei reali rappresenta la location ottimale per allenarsi, prepararsi atleticamente e per appassionarsi a questo sport, inoltre i partecipanti potranno avere la possibilità di essere selezionati per rappresentare il Convitto di Tivoli alle prossime Convittadi Nazionali.

Numero massimo di iscritti 20, scuola secondaria di I grado. Durata h 1,15 una tantum. Costo: Gratis, Obbligatorio certificato medico.

3) CROSS TRAINING, TRAIL RUNNING ED ESCURSIONI

A cura dell'istruttrice Barbara Proietti si propongono agli alunni del Convitto di ogni ordine e grado la possibilità di svolgere attività sportive immerse nella natura nel contesto naturalistico della struttura parco Laghi dei Reali. Le attività che si svolgeranno saranno: cross training, trail running, escursioni e ginnastica a corpo libero, le attività più spontanee che ognuno di noi possa compiere. Esercizi che, come è ben risaputo ed evidenziato dalla stessa scienza, offrono un ampio ventaglio di benefici al nostro organismo, contribuendo al suo benessere complessivo tanto fisico quanto psichico. Camminare e fare ginnastica a corpo libero diventano ancor più belle se lo si fanno a diretto contatto con la natura, che ci dona ulteriori stimoli positivi. Nello specifico Trail Running è una corsa atletica su terreno naturale, sconnesso, sentiero, carrareccia ecc. per favorire il corretto movimento della falcata/camminata attraverso attività propriocettive e di giosport e Cross Training, outdoor allenamento a corpo libero per potenziamento funzionale e posturale.

Trail Running:

- **1 istruttore ogni 6 alunni iscritti Scuola Primaria. Durata h 1,15**
- **1 istruttore ogni 10 alunni iscritti Scuola Secondaria di I e II grado. Durata h 1,15**

Cross Training:

- **1 istruttore ogni 10 alunni iscritti Scuola Secondaria di I e II grado 10. Durata h 1,15**

Costo: 200,00 (duecento) euro a disciplina a.s. 2022/2023 fino a Maggio. Tesseramento 5 (cinque) euro presso asd e certificato medico obbligatorio.

4) ORIENTEERING

Se si raggiunge un numero congruo di iscritti si organizzeranno gare di Orienteering da svolgere interamente presso il parco Laghi dei Reali. Tale sport premia chi riesce a esplorare con sicurezza un territorio sconosciuto nel più breve tempo possibile. È caratterizzato quindi da una gara a cronometro dove i partecipanti usano una mappa dettagliata per raggiungere i punti di controllo scegliendo il percorso migliore.

Durata: h 1,15 una tantum. Costo: Gratis

5) FUNZIONALE MODALITA' BABY SPARTAN E SPARTAN

Dai più piccoli ai più grandi, Il Parco Laghi dei Reali offre la possibilità di far svolgere agli alunni del Convitto un'esperienza di corsa a ostacoli, naturali ed artificiali, divertente e sicura. I bambini più piccoli acquisteranno fiducia mentre si divertono correndo, saltando, arrampicandosi e strisciando. I più grandi possono aumentare la sfida e persino competere in gare a tempo contro gli altri. Le medaglie Spartan Kids vanno conquistate, non si vincono. I bambini possono correre diverse distanze con ostacoli progressivamente più difficili, e mentre tutto è incentrato sul divertimento, acquisiranno anche grinta e forza mentale, con tenacia e spirito di competizione per superare se stessi.

Baby Spartan:

- **1 istruttore ogni 6 alunni iscritti Scuola Primaria. Durata h 1,15**

Spartan:

- **1 istruttore ogni 10 alunni iscritti Scuola Secondaria di I e II grado. Durata h 1,15**



Costo: 200,00 (duecento) euro a disciplina a.s. 2022/2023 fino a Maggio. Tesseramento 5 (cinque) euro presso asd obbligatorio e certificato medico.

6) MOUNTAIN BIKE IN BIKE PARK

L'ASD Tibur Bike Team, associazione sportiva dilettantistica e scuola di ciclismo multidisciplinare per ragazzi dai 3 anni in su di Mauro Biscossi, presente presso il parco Laghi dei Reali, offre per tutti gli alunni del Convitto interessati e forniti di attrezzatura necessaria (Mountain Bike e casco) corsi di ciclismo nel Bike Park con istruttori qualificati per svolgere lezioni di gruppo di avviamento alla pratica del ciclismo.

Per gli alunni della Primaria:

- **1 istruttore ogni 6 alunni iscritti Scuola Primaria. Durata h 1,15**

Per gli alunni della Secondaria di I e II grado:

- **1 istruttore ogni 10 alunni iscritti Scuola Secondaria di I e II grado 10. Durata h 1,15**

Costo: 200,00 (duecento) euro Tesseramento € 15,00 presso asd obbligatorio e certificato medico.

N.B. la ASD Tibur Bike Team propone il programma formativo sulla base di un disciplinare federale che riconosce, divise per categorie e livelli, le competenze proposte. La ASD si riserva di modificare il programma in funzione delle competenze di partenza di ciascun gruppo/ atleta al fine di consentire l'avanzamento di livello per tutti i partecipanti.

REALIZZAZIONE

I corsi partiranno dal mese di Novembre fino al mese di Maggio dell'anno Scolastico 2022/2023 per 1 o 2 pomeriggi a settimana (**in base alle adesioni**) con merenda offerta dalla struttura o data dalla scuola.

Qualora il corso specifico non raggiungerà il numero minimo di iscrizioni l'attività sarà cancellata.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Ogni alunno della scuola Primaria, secondaria di I e II grado del Convitto potrà iscriversi ad una o più discipline, previa compilazione dell'**autorizzazione/modulo adesione** da reperire sul sito www.convittotivoli.edu.it/modulistica nella sezione prestabilita da **compilare, firmare e inviare** via email all'indirizzo amedeodisavoia@convittotivoli.edu.it.

Dopo aver acquisito tutte le richieste di iscrizione in base all'ordine di ricezione mail, si invierà alle famiglie il **bollettino** che dovrà essere, una volta pagato, anch'esso inviato via mail all'indirizzo: amedeodisavoia@convittotivoli.edu.it.

Sarà richiesto per ogni alunno il **certificato medico di buona salute** rilasciato dal medico/pediatra (anche non agonistico).

Infine sarà richiesto agli alunni il tesseramento, in base allo sport scelto, presso l'asd di competenza, con pagamento di circa **5 euro o 15 euro**.

Le attività si svolgeranno di pomeriggio:

Alle **ore 14:30** di tutti i **Mercoledì** i genitori degli alunni interessati, potranno venire a prelevare i loro figli da scuola (anche con delega da reperire: https://www.convittotivoli.edu.it/wp-content/uploads/2022/09/Modulo-per-comunicazione-Deleghe-al-ritiro-e-Permessi-Permanenti-09_2022.pdf e **inviare tale delega alla mail amedeodisavoia@convittotivoli.edu.it**) e accompagnarli a svolgere le attività scelte presso il parco laghi dei reali. Le attività termineranno alle ore **17:00**.

Referente del Progetto

Prof. Antonio Dell'Aquila