



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE VICENZA 1

Contra' Burci, 20 - 36100 Vicenza Tel. 0444/1813111 – Fax 0444/544083

e-mail: VIIC871005@istruzione.it – viic871005@pec.istruzione.it

www.ic1vicenza.edu.it

Codice fiscale 80014990248 - Codice Ministeriale VIIC871005

Agli alunni interessati

Ai genitori

Ai docenti

Al personale ATA

Scuola sec. Maffei sede di via Carta

Oggetto: Test di resistenza Scuola secondaria "Maffei" sede di Via Carta

Si comunica che il giorno **19 novembre** (data di recupero 26 novembre) si svolgerà il test di resistenza di classe sui 1000m. Accederanno a questa fase finale i 3 migliori tempi femminili e maschili per ogni classe.

19/11/21 Classi terze come segue:

cat.CADETTI e cat.CADETTE 3

ore 9.45 i ragazzi convocati si troveranno in palestra con l'occorrente per effettuare la gara e si recheranno al Parco Retrone con gli insegnanti Cosaro e De Mari.

Rientro previsto per le ore 10.45

Classi seconde come segue:

cat.CADETTI e cat.CADETTE 2

ore 10.50 i ragazzi convocati si troveranno in palestra con l'occorrente per effettuare la gara e si recheranno al Parco Retrone con gli insegnanti Cosaro e De Mari.

Rientro previsto per le ore 11.50

Classi prime come segue:

cat.RAGAZZI e cat. RAGAZZE

ore 12.00 i ragazzi convocati si troveranno in palestra con l'occorrente per effettuare la gara e si recheranno al Parco Retrone con gli insegnanti Cosaro e De Mari.

Rientro previsto per le ore 13.00

Il test di resistenza è una prova che va effettuata su un terreno irregolare e su una distanza di circa 1000 mt. A questo scopo è stato finalizzato il lavoro delle ultime settimane durante le lezioni di ed. fisica. I ragazzi dovranno dosare le proprie energie e se accuseranno eccessiva stanchezza, rallenteranno o procederanno camminando.

È una prova che comporta sacrificio, ma anche determinazione personale.

La mattina della corsa si consiglia di fare una colazione energetica, che contenga (a scelta):
pane,

fette biscottate, biscotti con marmellata, nutella, miele oppure prosciutto

È ASSOLUTAMENTEVIETATO VENIRE A SCUOLA A STOMACO VUOTO e sarebbe preferibile non bere latte.

Al termine della corsa si potrà consumare la merenda (consigliamo di portare thè caldo zuccherato dentro la borraccia termica).

È obbligatorio indossare a casa l'abbigliamento per la corsa sotto ad una comoda tuta, in modo da evitare di lasciare indumenti in giro e inutili perdite di tempo; solo le scarpe dovranno essere portate in un sacchetto a parte.

È obbligatorio rimanere almeno con la felpa fino al momento della partenza e al termine della prova coprirsi velocemente, per evitare il raffreddamento.

Per gli alunni cui sono prescritti, è obbligatorio portare con sé eventuali medicinali specifici (per asma, ...).

Non si spingono i compagni e si supera solo dove lo spazio è sufficiente.

All'arrivo bisogna mantenere la posizione senza superare, mettendosi in fila fino a quando **non è stata tolta l'etichetta applicata alla maglia della corsa prima della partenza.**

N.B. In caso di cattivo tempo la corsa è annullata e rimandata alla settimana successiva e gli alunni dovranno quindi preparare i compiti per casa assegnati e portare a scuola i materiali scolastici previsti.

Se per motivi di salute un genitore ritiene non opportuno far partecipare il proprio/a figlio/al test deve comunicarlo per iscritto all'insegnante di ed. fisica in modo da poter convocare un altro alunno.

I docenti di Ed.Fisica
N. Cosaro e S. De Mari

IL Dirigente Scolastico
Dott.ssa Paola Pizzeghello