



Liceo Cantonale Lugano 1
Viale C. Cattaneo 4
CH-6900 Lugano
Tel +41/91/815.47.11
Fax +41/91/815.47.09

Lugano, 16 maggio 2014

AGLI STUDENTI DI PRIMA

PROGRAMMA GIORNATA SPORTIVA 2014

LUNEDÌ 26 MAGGIO: 1G, 1J, 1L, 1M, 1P, 1Q

MARTEDÌ 27 MAGGIO: 1A, 1D, 1E, 1F, 1H

MERCOLEDÌ 28 MAGGIO: 1B, 1C, 1N, 1R, 1S, 1T

RITROVO MATTINA	8.30	LICEO LUGANO 1 - entrata palazzetto per CORSA D'ORIENTAMENTO, HIP HOP, DANZA CONTEMPORANEA, IMMERSIONE, RAMPICHINO LIDO DI LUGANO - entrata lato fiume Cassarate per CANOA, TENNISTAVOLO, KARATE, WINDSURF&PADDLE STADIO DI CORNAREDO - Posteggio Cinestar per BEACHVOLLEY, TENNIS (principianti), FOOTBALL AMERICANO
	9.00	FERMATA BUS 5 TPL-Vezia Paese per ARRAMPICATA
	N.B.	Partenza bus 5 (VEZIA) da Lugano-Centro (Pensilina Botta): 8.22
INIZIO	9.00/ 11.30	Attività sportive presso i luoghi indicati.
PAUSA/ PRANZO	12.00	ENTRO MEZZOGIORNO tutti gli allievi si ritrovano all'entrata del Lido di Lugano (lato fiume!) per il pranzo al sacco obbligatorio, da consumarsi in comune all'interno (appello+entrata collettiva)
RITROVO	13.15	all'interno del Lido (Pergola vicinanze orologio centrale) suddivisione dei gruppi per le attività pomeridiane.
POMERIGGIO	13.30/ 16.00	Ripresa delle attività presso i luoghi di lavoro indicati.
TERMINE	16.00	Appello per gruppi sul luogo d'attività e fine della giornata.

N.B. In caso di cattivo tempo la giornata sportiva non avrà luogo e le lezioni si svolgeranno regolarmente.

Con tempo incerto verificare il regolare svolgimento della giornata consultando il sito del liceo: www.liceolugano.ch

PROGRAMMA DETTAGLIATO

ARRAMPICATA

Luogo dell'attività: Collina Porza (trasporto pubblico Bus 5/TPL fino a Vezia-Paese)
Animatore: Luca Auguadri, guida alpina / Filippo Contestabile, docente LiLu1
Tenuta: sportiva, scarpette sportive

BEACH SOCCER

Luogo dell'attività: Lido di Lugano
Animatore: Claudio Prati, docente di EF LiLu1
Tenuta: sportiva (maglietta, pantaloncini), costume e asciugamano

BEACH VOLLEY

Luogo dell'attività: **Mattino:** Campi beachvolley, Pregassona
Pomeriggio: Lido Lugano
Animatore: Riccardo Rizzello, Claudio Prati, docenti di EF LiLu1
Tenuta: sportiva (maglietta, pantaloncini), costume e asciugamano

CANOA

Luogo dell'attività: Centro Canoa/Canottaggio Foce del Cassarate/Lago di Lugano
Animatrice: Laura Netzer, Club canoisti Ticino
Tenuta: sportiva, costume, asciugamano (ev. abiti di ricambio)

CANOTTAGGIO

Luogo dell'attività: Centro Canottaggio Foce del Cassarate/Lago di Lugano
Animatore: Monitori Club Canottieri di Lugano
Tenuta: sportiva, costume, asciugamano (ev. abiti di ricambio)

CORSA D'ORIENTAMENTO

Luogo dell'attività: Lugano città
Animatore: Massimo Fioroni, docente EF del LiLu1
Materiale: bussola (per chi la possiede)
Tenuta: sportiva

HIP-HOP E DANZA CONTEMPORANEA

Luogo dell'attività: Palestra Nuova/Vecchia, Liceo Lugano 1
Animatrice: Manuela Bernasconi
Tenuta: sportiva, scarpette per l'interno

IMMERSIONE SUBACQUEA

Luogo dell'attività: piscina Liceo di Lugano
Animatore: Dario Petrini, docente di EF LiLu1
Tenuta: necessario per la piscina/asciugamano

FOOTBALL USA

Luogo dell'attività: Cornaredo – Campo sintetico F
Animatore: Giorgio Volpi, Lugano Lakers
Tenuta: sportiva / possibilità di fare la doccia

KARATE

Luogo dell'attività: Palestra Polisportiva-Città di Lugano, Via Chioso-Cassarate
Animatore: Mo. Moreno Sassi
Tenuta: sportiva, si lavora a piedi nudi!

RAMPICHINO

Luogo dell'attività: Luganese
Animatore: Giampaolo Mondini, docente di EF LiLu1
Tenuta: sportiva, scarpette sportive o da bici, **casco** (ev. guantini)
Bicicletta personale in perfetto stato!

SCHERMA

Luogo dell'attività: Palestra Polisportiva-Città di Lugano, Via Chioso-Cassarate
Animatore: Maestro Circolo scherma Lugano
Tenuta: sportiva, scarpette per uso interno (!)

TENNIS

Luogo dell'attività: **Mattino:** Pregassona/Tennis Club Lugano 1903
Animatore: Mauro Morandi, docente di EF LiLu1
Materiale: chi avesse una propria racchetta è pregato/a di portarla
Tenuta: sportiva, obbligatorie scarpette SENZA suola profilata!

TENNISTAVOLO

Luogo dell'attività: Palestra Polisportiva-Città di Lugano, Via Chioso-Cassarate
Animatore: Simone Spinicchia, allenatore TTLugano
Tenuta: sportiva, scarpette per uso interno (!)

VELA

Luogo dell'attività: Foce del Cassarate, Circolo velico lago di Lugano
Animatore: Luciano Codibue
Tenuta: sportiva, cappellino e crema da sole

WINDSURF & PADDLE

Luogo dell'attività: Circolo velico Lugano (Foce del Cassarate), tutta la giornata
Animatore: Monitori circolo velico
Tenuta: necessario per entrare in acqua/asciugamano, crema da sole

Durante la giornata è assolutamente proibito consumare bevande alcoliche, fumare e allontanarsi dal luogo delle attività.

Il Consiglio di direzione

Il coordinatore delle giornate sportive

Arno Groppengiesser

Francesco Beltraminelli