

# SETTIMANA BIANCA POLISPORTIVA 2026



LENZERHEIDE, 26-30 GENNAIO 2026

# **OBIETTIVI GENERALI**

- **PROMUOVERE L'ATTUAZIONE DI ESPERIENZE DIDATTICHE E MOTORIE IN UN AMBIENTE NATURALE**
- **FAR CONOSCERE E PRATICARE GLI SPORT SULLA NEVE**
- **TRASFERIRE LE COMPETENZE MOTORIE IN SITUAZIONI NON / POCO SPERIMENTATE PRECEDENTEMENTE**
- **ESPERIENZA SOCIALE DI CONVIVENZA DI GRUPPO**
- **CONOSCERE MEGLIO I COMPAGNI E I DOCENTI**





# ALLOGGIO: CASA FADAIL

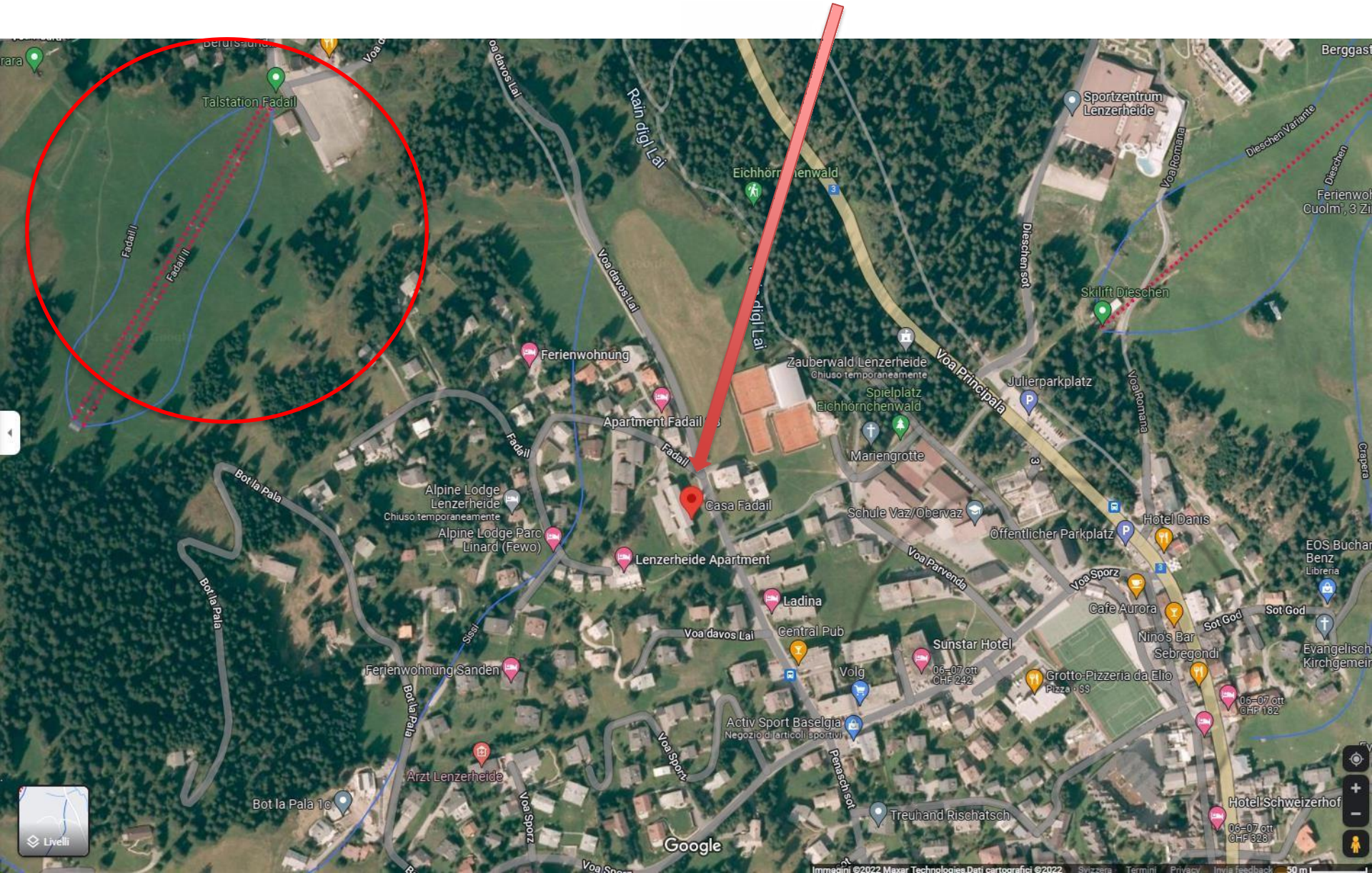
- RAPIDO ACCESSO PEDONALE ALLE PISTE
- NEL CENTRO DEL PAESE
- VITTO E ALLOGGIO



Kim e Thomas i gestori





[illegible]

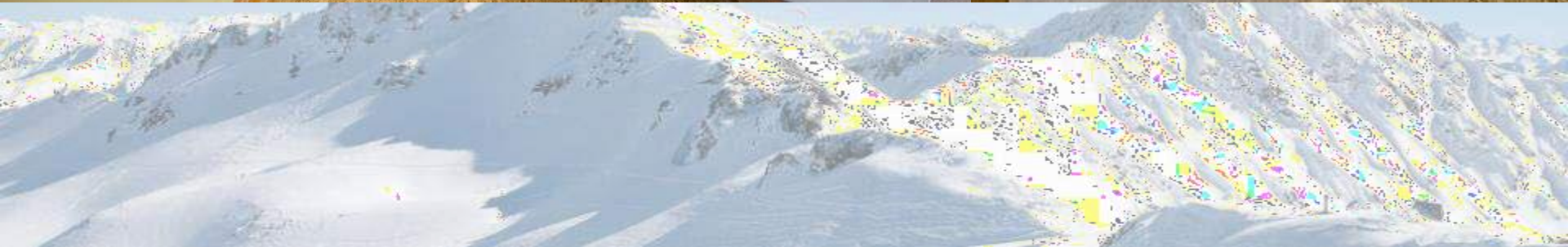


# ALLOGGIO



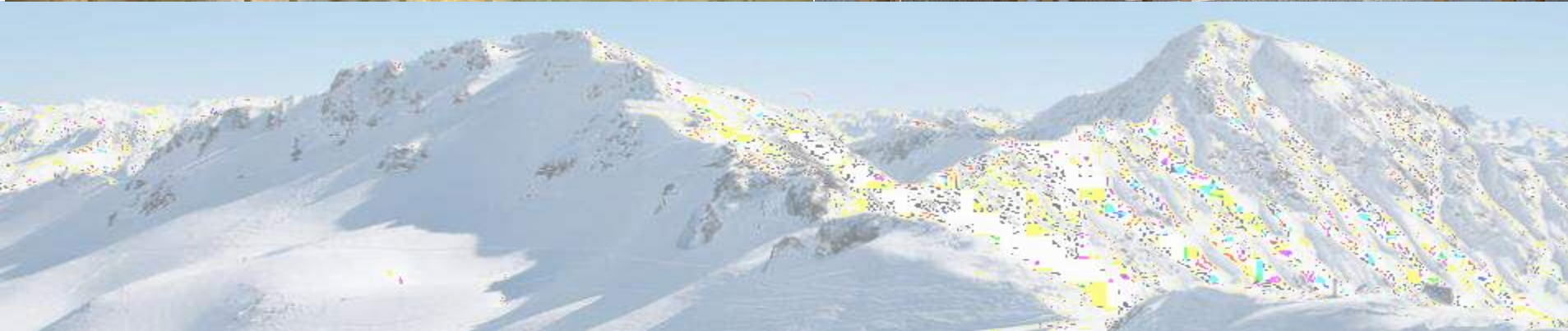


# CAMERE





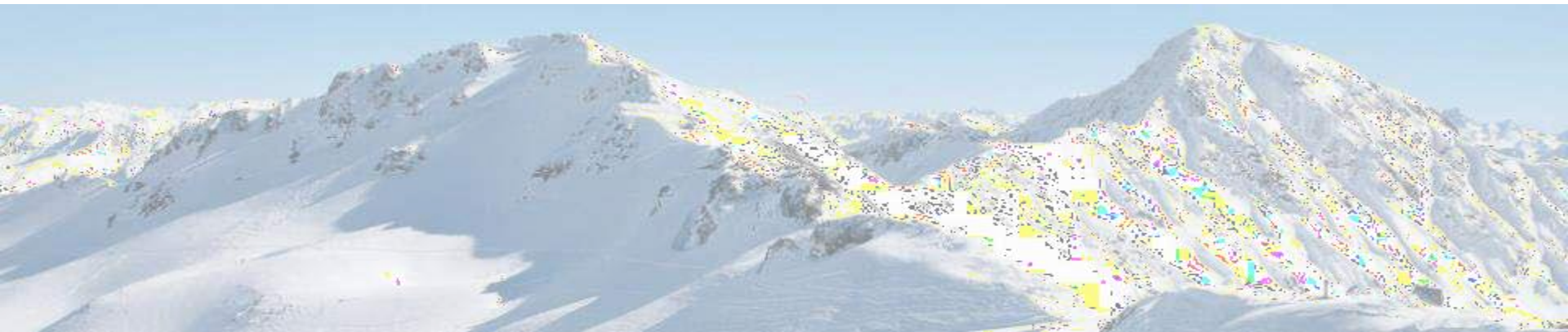
# REFETTORIO E SPAZI COMUNI



# COMPRESSORIO SCIISTICO

Lenzerheide- Arosa (1475m s.l.m.)

❄ Temperature rigide:  $-15^{\circ}/-5^{\circ}$





SOS Arosa +41 (0)81 378 84 05

Erzhorn 2824m

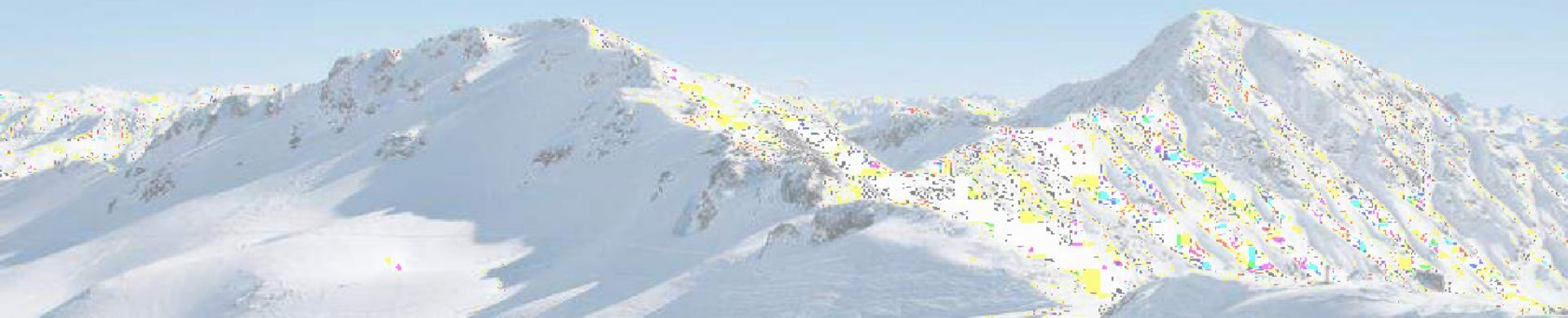
Arosar Rothorn 2806m

Rothorn 2865m

Lenzerhorn 2906m

SOS Lenzerheide +41 (0)81 385 55 55

Piz Scalottas 2323m



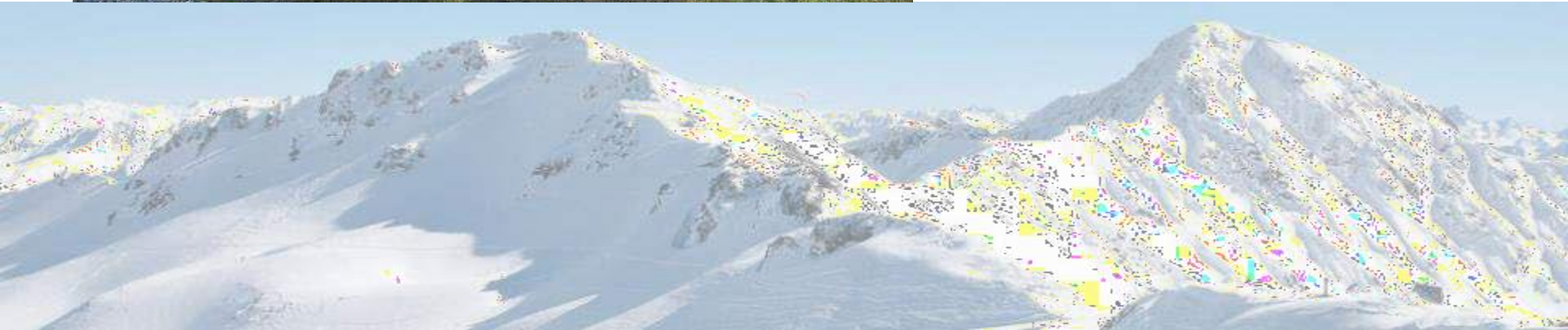


# TRASPORTO



## ROSSI VIAGGI

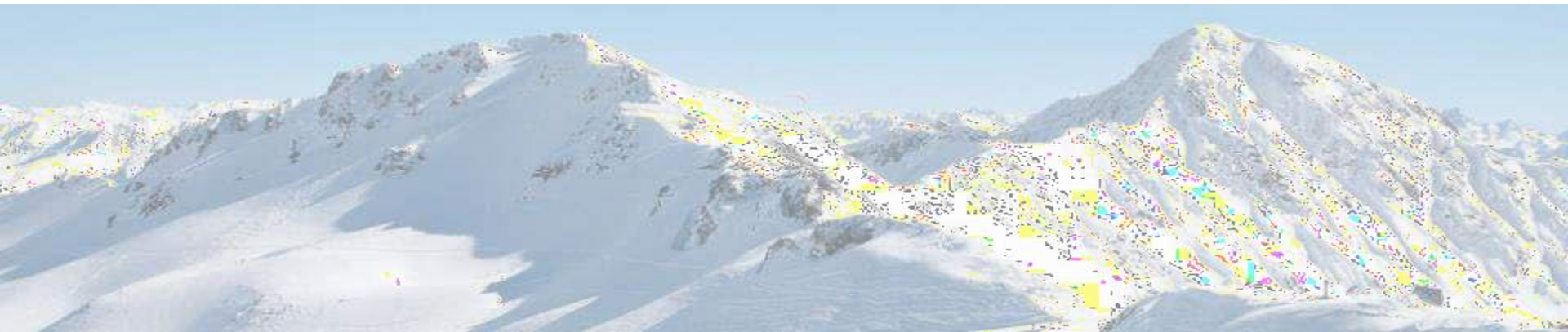
AUTOBUS A 2 PIANI MOLTO CONFORTEVOLE  
78 POSTI





# DISCIPLINE SPORTIVE

- SCI
- SNOWBOARD
- PATTINAGGIO ED ESCURSIONI GIORNALIERE







# SCI

- CASCO
- MASCHERA DA SCI
- SCARPONI DA SCI
- GUANTI
- TUTA DA SCI
- BASTONI DA SCI
- SCI
- INDUMENTI CALDI  
( CALZETTONI !!! )







# SNOWBOARD

- CASCO
- MASCHERA DA SCI
- GUANTI
- TUTA
- TAVOLA DA SNOWBOARD
- BOOTS
- INDUMENTI CALDI  
( CALZETTONI!!! )





# PROVA E RITIRO MATERIALE

**MERCOLEDÌ 14.01, CON ORARIO PRESTABILITO:**

- 13.30: 3A
- 14.15: 3B
- 15.00: 3C
- 15.45: 3D



**Sì!**



**No!**

**MATERIALE TECNICO E INDUMENTI!**



# BAGAGLI

- SCI E BASTONI BEN LEGATI O MESSI NELL ' APPOSITA BORSA
- SCARPONI IN UNA BORSA A PARTE
- SACCO A PELO
- VALIGIA
- RENDERE RICONOSCIBILE IL PROPRIO MATERIALE!!





# PROGRAMMA DI MASSIMA:



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>MATTINA</b> Sveglia 07.00 e colazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ritrovo ore 07.15 nel piazzale della scuola . Partenza con il bus ore 07.30</li> <li>Arrivo a Lenzerheide 10.00, occupazione camere e organizzazione della settimana.</li> </ul>	Attività sportiva a gruppi 08.45–11.45: <ul style="list-style-type: none"> <li>sci alpino</li> <li>snowboard</li> </ul>	Attività sportiva a gruppi 08.45–11.45: <ul style="list-style-type: none"> <li>sci alpino</li> <li>snowboard</li> </ul>	Attività sportiva a gruppi 08.45–11.45: <ul style="list-style-type: none"> <li>sci alpino</li> <li>snowboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ripristino stanze</li> </ul> Attività ricreativa <ul style="list-style-type: none"> <li>Passeggiata attorno al lago</li> <li>Passeggiata in quota</li> </ul>
<b>PRANZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pranzo in casa Fadail alle ore 12.00</li> </ul>	Pranzo in casa Fadail 11.45–13.30			<ul style="list-style-type: none"> <li>Pranzo in casa Fadail 12.00</li> </ul>
<b>POMERIGGIO</b> 13.30-16.00	Attività sportiva a gruppi <ul style="list-style-type: none"> <li>sci alpino</li> <li>snowboard</li> </ul>	Attività sportiva a gruppi <ul style="list-style-type: none"> <li>sci alpino</li> <li>snowboard</li> </ul>	Attività sportiva a gruppi <ul style="list-style-type: none"> <li>pattinaggio</li> <li>piscina</li> <li>«slittino»</li> <li>escursione</li> </ul>	Attività sportiva a gruppi <ul style="list-style-type: none"> <li>sci alpino</li> <li>snowboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14.00 Partenza per il rientro in sede, arrivo previsto attorno alle ore 16.30 – 17.00.</li> </ul>
<b>CENA</b>	CENA in casa Fadail alle ore 18.45				
<b>SERA</b>	Passeggiata notturna con i docenti di classe alla scoperta del paese.	Attività ricreative (giochi, quiz, cinema,...)	Attività ricreative (giochi, quiz, cinema,...)	Attività ricreative (giochi, quiz, cinema,...) DISCOFESTA	
	Spegnimento luci ore 22.00				

# CELLULARE??

VIETATO!!

SUCCESSO NELLE PRECEDENTI USCITE  
SCOLASTICHE!

PER EMERGENZE RESPONSABILI E DC





# REGOLAMENTO E SANZIONI

OUT

COMPORTAMENTO RESPONSABILE E CORRETTO

PROIBITO CONSUMARE BEVANDE ALCOLICHE E FUMARE

VIETATO PORTARE IL TELEFONINI



MANCATO RISPETTO DELLE NORME



PROVVEDIMENTI E POSSIBILE  
ESONERO ANTICIPATO DAL CORSO  
DI SCI!

# Costi generali e sussidi per allievo

Trasporto in bus

Vitto e alloggio 5 giorni

Abbonamenti e giornalieri sci

Entrate piscina, pattinaggio e ev slittino

Ev noleggio materiale attività extra

➡ Sussidi comunali e cantonali

Totale costo per le famiglie

↓  
**130. -**





# • **ORGANIZZAZIONE « SETTIMANA BIANCA » :**

- **DIREZIONE**  
**F. FISCALINI**
  - PREVENTIVO-CONSUNTIVO
  - RISERVAZIONE OSTELLO E INFRASTRUTTURE
  - TRASPORTI
  - INFO FAMIGLIE
  - SUPPLENZE INTERNE
  - FINANZIAMENTI GS
- **RESPONSABILI**  
**L. MARTINI**  
**M. RATTI**
  - PROGRAMMA SPORTIVO ( MONITORI, GRUPPI, ECC.)
  - MATERIALE
- **DOCENTI DI CLASSE E ACCOMPAGNATORI**
  - LAVORO AMMINISTRATIVO ( ISCRIZIONI, STANZE, ECC.)
  - PROGRAMMAZIONE ATTIVITÀ SERALI
  - SORVEGLIANZA NOTTURNA
  - DURANTE LA SETTIMANA BIANCA: SORVEGLIANZA E GESTIONE ANIMAZIONE
  - FEEDBACK ( QUESTIONARIO FINALE)
- **DOCENTI DI EDF E MONITORI GS ESTERNI**
  - GESTIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE E SORVEGLIANZA DIURNA

# CHECK-LIST DI CONTROLLO

## MATERIALE NECESSARIO PER LE ATTIVITÀ DELLA SETTIMANA BIANCA

(check-list da conservare per avere tutto il necessario in valigia)



<b>PER TUTTI:</b>	<p><b>Per il tempo passato in casa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ciabatte / pantofole</li> <li><input type="checkbox"/> Vestiti comodi per la casa</li> <li><input type="checkbox"/> Necessario per l'igiene personale</li> <li><input type="checkbox"/> Asciugamano</li> <li><input type="checkbox"/> Pigiama</li> <li><input type="checkbox"/> <u>Sacco a pelo</u></li> <li><input type="checkbox"/> Giochi di società</li> </ul> <p><b>Per le attività all'esterno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tuta da sci (giacca e pantaloni o intera)</li> <li><input type="checkbox"/> Guanti grossi e impermeabili (eventualmente un paio di ricambio)</li> <li><input type="checkbox"/> Berretto</li> <li><input type="checkbox"/> Maglia termica da mettere sotto la tuta</li> <li><input type="checkbox"/> Calzamaglia termica o ghettoni</li> <li><input type="checkbox"/> Calzetti termici</li> <li><input type="checkbox"/> Passamontagna o foulard</li> <li><input type="checkbox"/> <u>Scarpe/scarponi per la neve</u></li> <li><input type="checkbox"/> Costume da bagno</li> </ul>
<b>Per chi pratica sci di fondo e pattinaggio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pattini</li> </ul>
<b>Per chi pratica sci alpino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sci carving della misura appropriata secondo altezza e peso (IMPORTANTE: FAR REGOLARE GLI SCI PRESSO UN NEGOZIO DI SPORT SPECIALIZZATO!)</li> <li><input type="checkbox"/> Scarponi da sci</li> <li><input type="checkbox"/> Bastoni della misura appropriata</li> <li><input type="checkbox"/> CASCO (MOLTO IMPORTANTE E OBBLIGATORIO)</li> <li><input type="checkbox"/> Mascherina per casco e/o occhiali da sole (per chi porta occhiali da vista verificare che la mascherina abbia la capienza giusta.)</li> <li><input type="checkbox"/> Passamontagna fine da mettere sotto il casco</li> </ul>

<b>Per chi pratica snowboard</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Snowboard (adatto al proprio peso e alla propria altezza) regolato con attacchi direzionati correttamente (regular gamba sinistra davanti o <u>goofy</u> gamba destra davanti).</li> <li><input type="checkbox"/> <u>Boots</u> (scarponi) da snowboard</li> <li><input type="checkbox"/> CASCO (MOLTO IMPORTANTE E OBBLIGATORIO)</li> <li><input type="checkbox"/> Mascherina per casco (per chi porta occhiali da vista verificare che la mascherina abbia la capienza giusta.)</li> <li><input type="checkbox"/> Passamontagna fine da mettere sotto il casco</li> <li><input type="checkbox"/> Eventualmente protezione dorsale</li> </ul>
----------------------------------	---



**DOMIANDE**





# GRAZIE E BUONA SERATA

