

PROGETTO MULTISPORT ARCIPELAGO TOSCANO ISOLA D'ELBA



per studenti della scuola secondaria di I e II grado

ATTIVITÀ SVOLTE
CON EDUCATORI
SPORTIVI
CERTIFICATI FIPAV,
FGC, FIK



DISCIPLINE E ATTIVITÀ INTERNE ALLA STRUTTURA

Beach soccer: Proprio dalla particolarità del terreno di gioco discendono i principali benefici fisici riconosciuti al Beach Soccer: aumento della coordinazione, maggiore tonificazione muscolare oltre a miglioramento di peso forma e capacità respiratoria. Vista la minore resistenza offerta dalla sabbia questo sport è ritenuto altresì un'ottima attività per il recupero da infortuni muscolari.

Beachvolley: questa disciplina è uno sport completo, la cui pratica coinvolge tutti i distretti muscolari, in particolare gambe e glutei. Per questo motivo, permette anche di migliorare il metabolismo e la coordinazione. Il fatto di dovere intercettare la palla e indirizzarla al compagno o all'avversario con precisione, implica capacità coordinative non indifferenti, oltre che agilità ed equilibrio.

Karate: La pratica favorisce l'integrazione corpo-mente, il rilassamento, l'attenzione, la comunicazione. La pratica del karate porta una diminuzione della rabbia e della sensazione di vulnerabilità agli attacchi. La pratica favorisce anche un incremento del senso di sicurezza, autostima autocontrollo

DISCIPLINE E ATTIVITÀ ESTERNE ALLA STRUTTURA

Stand up paddle : (acronimo SUP) è una variante del surf in cui si sta in piedi su una tavola (simile a quella del surf ma con maggior volume per sostenere il peso dell'atleta, utilizzando una pagaia apposita) per la propulsione. Questo sport ha avuto una considerevole crescita negli ultimi anni a livello mondiale, con molti praticanti anche in Italia. I benefici di questa attività sono molteplici: migliora l'equilibrio, tonifica la muscolatura, migliora la coordinazione e l'agilità.

ESCURSIONE IN NATURA

Trekking : un modo per rafforzare il legame tra gli studenti, per migliorare il loro benessere fisico e mentale, per far conoscere il territorio e renderli più sensibili alle tematiche ambientali.

PROGRAMMA INDICATIVO DELLE ATTIVITÀ

• 1 GIORNO

Ore: 01:00 Ritrovo dei partecipanti presso l'istituto trasferimento con pullman privato a Piombino

Ore :10:00 Partenza con traghetto Piombino / Portoferraio

Ore: 11:00 Arrivo a Portoferraio, trasferimento con pullman privato presso Villaggio Turistico

Assegnazione camere

Ore : 12:30 Briefing con gli istruttori sportivi

Ore : 13:00 Pranzo

Dalle 16:00 alle 17:30 Attività sportiva Beach Soccer

Dalle 16:00 alle 17:30 Attività sportiva Beachvolley

Dalle 16:00 alle 17:30 Attività sportiva Karate

Dalle 17:30 alle 18:30 Bagno in piscina

Ore: 20:00 Cena

Ore: 21:00 Intrattenimento serale e pernottamento

• 2 GIORNO

Ore: 07:30 / 08:30 Prima colazione

Dalle 09:30 alle 12:30 Attività di "SUP" presso spiaggia esterna

Dalle 09:30 alle 12:30 Trekking con guida GAE a Capo di Stella

Ore: 13:00 Pranzo

Dalle 16:00 alle 19:00 Attività di SUP presso spiaggia esterna

Dalle 16:00 alle 19:00 Trekking con guida GAE a Capo di Stella

Ore: 20:00 Cena

Ore: 21:00 Intrattenimento serale e pernottamento

• 3 GIORNO

Ore: 07:30 / 08:30 prima colazione

Dalle 09:00 alle 10:30 Attività sportiva Beach Soccer classe

Dalle 09:00 alle 10:30 Attività sportiva Beach Volley classe

Dalle 09:00 alle 10:30 Attività sportiva Karate 3D

Ore: 11:30 Danza fitness in spiaggia

Ore: 13:00 Pranzo

Dalle 16:00 alle 17:30 Attività sportiva Karate

Dalle 16:00 alle 17:30 Attività sportiva Beach Soccer

Dalle 16:00 alle 17:30 Attività sportiva Beach Volley

Ore 17:30 Bagno in Piscina

Ore 19:30 Gioco aperitivo

Ore 20:00 Cena

Ore 21:00 Festa di fine viaggio e pernottamento

• 4 GIORNO

Ore: 07:30 / 08:30 prima colazione

Dalle 09:00 alle 11:00 tempo libero in spiaggia

Ore: 11:00 saluto agli istruttori e trasferimento in Pullman a Portoferraio

Ore: 15:30 Partenza per Piombino con arrivo a Piombino ore 16:30

Ore : 16:45 Trasferimento in Pullman Privato.



LA STRUTTURA : Il villaggio-camping si estende su una superficie di circa 40.000 metri quadrati di verde pineta mediterranea a 50 metri dal mare del Golfo di Lacona, nel cuore del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano. Situato sull'Isola d'Elba, si trova in zona panoramica ai piedi del promontorio di Capo di Stella. La struttura si compone di 31 bungalow alcuni in muratura, ciascuno composto da bagno interno con doccia e sanitari.

SERVIZI: Piscina , Ristorante, Bar, Minimarket, Lavanderia, Parcheggio, Wi-Fi, Noleggio biciclette, reception 24/24h. , cassette di sicurezza portavalori, infermeria/pronto soccorso,