



Settimana polisportiva  
presso il centro sportivo  
nazionale della gioventù  
di Tenero  
26 – 29 maggio 2026



---

*Per le classi terza, quarta e  
quinta dell'istituto di Tresa e la  
classe quinta di Pura*

# Programma delle attività

Docenti: Laura, Sarah, Chiara e Nina, Thierry, Jasmine, Stefania

	MARTEDI 26	MERCOLEDI 27	GIOVEDI 28	VENERDI 29
Mattino	Uscita a Cardada  (in caso di brutto tempo visita al Cioccolato Stella a gruppi)	<u>Attività a rotazione</u> Arrampicata Tiro con l'arco Beach Volley Baseball Bicicletta Turno 1 9.00 – 10:30 Turno 2 10.30-12.00	Turno 5 9.00 – 10:30 <u>Attività a rotazione</u> Danza Skateboard Pickleball C.O. KinBall Turno 1 10.30-12.00	Turno 4 9.00 – 10:30 Turno 5 10.30-12.00
Pranzo	Pranzo al sacco	Pranzo CST	Pranzo CST	Pranzo CST
Pomeriggio	15:00 ca. Arrivo al Centro Sportivo di Tenero  16:30 DiscGolf	Turno 3 14.00 - 15.30 Turno 4 15.30 - 17.00	Turno 2 14.00 - 15.30 Turno 3 15.30 - 17.00	14:00 ca. Partenza dal Centro Sportivo di Tenero
Cena	Cena CST	Cena CST	Cena CST	
Attività serali	Giochi di società e cartoline	Film	Discoteca	

# Telefonate



- Chiediamo ai ragazzi di evitare di chiamare casa
- I genitori dovrebbero contattare le docenti solo in caso di reale urgenza
- Sono proibiti telefoni, smartwatches, dispositivi che si possano connettere alla rete, come pure macchine fotografiche
- Sono invece autorizzati libri e giochi di società
- Non è necessario portare soldi

# Indumenti necessari

Biancheria di ricambio giornaliera

Occhiali da sole

Tute da ginnastica

Pigiama

Pantaloni comodi per le escursioni (ev. abbigliamento impermeabile)

Scarponcini impermeabili

Scarpette per la palestra

Pantofole

Ciabatte per la doccia

K way impermeabile

Magliette

Cappellino

Maglioni (anche pile)

Necessario per lavarsi (+ crema solare e burro cacao)

Asciugamano

Astuccio completo

Ev. torcia frontale

Borraccia capiente con chiusura ermetica

Zaino

Sacco per la biancheria sporca

Libri

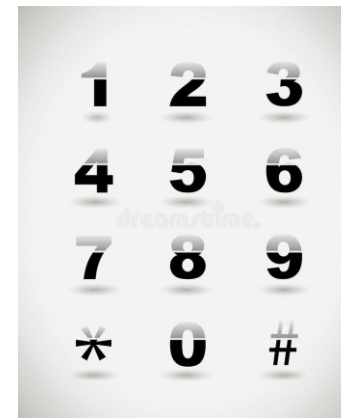
Francobolli e indirizzi

Crema solare e spray antizecche

Scarpe da ginnastica per le attività sportive

*Si prega di scrivere il nome sugli indumenti.*

# Informazioni importanti



La partenza è prevista martedì 26 maggio dal centro scolastico alle 8:15 (si prega di essere puntuali e con il pranzo al sacco).

Il rientro è previsto per venerdì 29 maggio verso le 16:00 (traffico permettendo).

È vietato l'utilizzo di apparecchi elettronici.

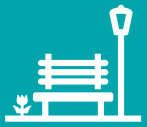
Si prega di fornire agli allievi i numeri di telefono dei genitori.

Sono da comunicare alle docenti eventuali allergie o intolleranze ed eventuali farmaci da assumere.

Chiediamo agli allievi di portare a scuola alcuni giorni prima della partenza eventuali giochi di società (con nome) che vogliono utilizzare durante la settimana.



# Comportamento



Si ricorda che la settimana polisportiva è a tutti gli effetti una settimana di scuola, fuori dai banchi. Si tratta di un'occasione unica e preziosa di crescita culturale e sociale.

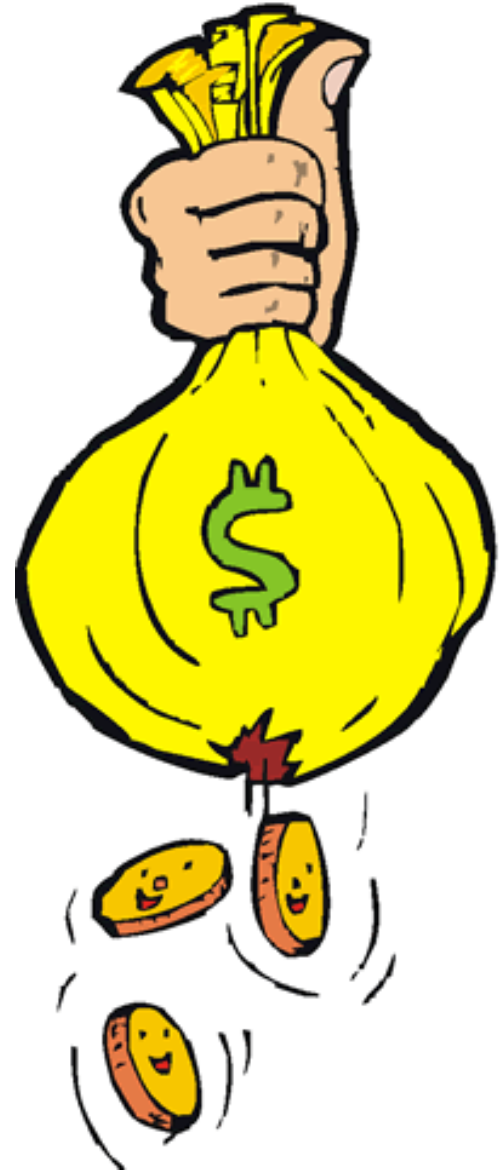


È quindi richiesto un comportamento adeguato.

# Spese

---

- A carico dei genitori è richiesto un contributo di 70 franchi per allievo da consegnare ai docenti entro mercoledì 13 maggio.



**Eventuali  
domande**

