

09 | 2020

Campi sportivi scolastici

Tema del mese – Sommario

• 15 argomenti a favore di un campo	2
• Organizzazione	3
• Lista di controllo	5
• Programmi, regole, contatti	8
• Gestione di sostanze alcoliche e stupefacenti	11
• Il mio team	12
• Cucinare e mangiare	13
• Sicurezza e responsabilità	14
• Attività nel campo sportivo scolastico	16
• Attività di cooperazione durante i campi	17
• Escursioni in bicicletta	19
• CST: Un osservatorio privilegiato	21
Informazioni	23
Best practice/testimonianze dai campi	24

Categorie

- Età: 11-15 anni
- Livello scolastico: scuola media livello I/II
- Principianti, avanzati, esperti
- Acquisire, applicare, creare



Chi durante il periodo scolastico ha partecipato a un campo ricorda con piacere quest'esperienza anche dopo molti anni. In effetti, ci sono molti validi motivi per organizzare un campo sportivo scolastico. Dedichiamo questo tema del mese ai campi di sport che si svolgono durante le stagioni senza neve. Proprio come il tema del mese 10/2019 «Campi invernali», forniamo un sostegno dal punto di vista organizzativo, consigli per le varie attività e molti altri preziosi suggerimenti.

Chi non ha mai vissuto la magica atmosfera di un campo? Praticando sport, cucinando o giocando, si impara a conoscere meglio i compagni d'avventura, ma anche a convivere con i docenti in un'altra realtà, più aperta e informale. Esperienze fantastiche, che rimangono impresse nella memoria. Dopo le vacanze estive, mi piacerebbe perciò organizzare un campo sportivo scolastico con una nuova classe. Poiché ricordo con grande piacere quei fantastici periodi trascorsi durante l'infanzia con la mia classe a Tenero o a Unterweg.

Ed ecco sorgere le prime domande: dove organizzo il mio campo? A Tenero? In una capanna su un alpeggio? Oppure a spasso in bicicletta? In quale stagione? Estate o autunno? Come procedo per l'organizzazione del campo? Chi mi aiuta? Come posso garantire lo svolgimento di attività sportive valide e in tutta sicurezza?

Attraverso una ricerca su internet, trovo siti quali mobilesport.ch e Gioventù+Sport. Forniscono tantissime informazioni, esercizi e liste di controllo che semplificano notevolmente l'organizzazione e lo svolgimento di un campo sportivo scolastico. Gioventù+Sport concede inoltre un contributo finanziario e propone materiale didattico a condizioni vantaggiose.

Durante la mia formazione di docente, ho colto l'occasione di seguire una formazione G+S di monitore per sport scolastico e per garantire la pratica di attività sportive di qualità e la sicurezza durante il campo, cerco altri monitori G+S specializzati in altre discipline sportive.

Con grande entusiasmo, dopo le vacanze estive prende avvio il nuovo campo. Funziona tutto a meraviglia. Da nuove esperienze positive nello sport e nel gioco nascono nuove amicizie. Anche Anna, una ragazza con una disabilità visiva e uditiva, ha potuto apprezzare con noi l'avventura del campo. Questa settimana bella e intensa è stata un'esperienza fantastica per me e il mio team di monitori. Ma anche e soprattutto per i giovani, che ricorderanno a lungo questi giorni spensierati.

Christian Flury, docente di educazione fisica e sport e responsabile Sport scolastico G+S, UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

15 argomenti a favore di un campo

Sono tanti i motivi a favore dell'organizzazione di un campo. Di seguito ne elenchiamo 15 che trasformano quest'esperienza in un ricordo indelebile, sintetizzati anche in un poster da scaricare e stampare.

Agli allievi il campo sportivo scolastico permette di

- 1 affrontare nuove sfide ed esperienze inattese;
- 2 conoscere il paesaggio, le condizioni meteo e la natura, vivere a diretto contatto con un universo completamente diverso da quello a cui si è abituati e sperimentarne tutti gli aspetti;
- 3 scoprire e imparare tutti insieme nuove discipline sportive in un contesto di vita e di insegnamento diverso dalla scuola;
- 4 conoscere il proprio corpo, la propria forza ed elasticità e abituarsi agli sforzi fisici;
- 5 adottare un comportamento sano e senza pericoli (ad es. saper valutare i rischi e i pericoli);
- 6 condividere i successi e le sconfitte ed essere consapevoli delle capacità e del potenziale ancora da sviluppare, solitamente poco visibili durante le lezioni in classe;
- 7 vivere con i compagni in un ambiente totalmente diverso e in altre condizioni (ad es. cucinando insieme);
- 8 funzionare come gruppo e imparare a comportarsi in gruppo;
- 9 vivere in modo indipendente dai propri genitori: dove sono le mie scarpe da trekking? E la mia crema solare? Ho preso tutto?
- 10 vivere la vita di tutti i giorni nel campo, partecipare al successo di tutte le attività, operare per la comunità (cucinare, rigovernare, giochi di società, gare ecc.);
- 11 capire la realtà contestuale: ad es. come funziona un centro sportivo? Che compiti e professioni servono?
- 12 vivere con un docente quando questi riveste un altro ruolo e poterlo sfidare anche in una corsa d'orientamento notturna;
- 13 immaginare e occupare il tempo libero con gli altri in un luogo totalmente diverso;
- 14 eventualmente trascorrere una settimana intera lontano dagli schermi e scoprire quanto possono essere interessanti altre attività;
- 15 condividere le esperienze vissute con il gruppo; questo avrà un effetto positivo di lunga durata anche una volta terminato il campo e consoliderà la coesione della classe: foto, video, ti ricordi?

Momenti magici

I 15 motivi per cui vale la pena organizzare e realizzare un campo scolastico sono riassunti in un poster da stampare in formato A3, appendere da appendere nella sala docenti o utilizzare in altre occasioni.

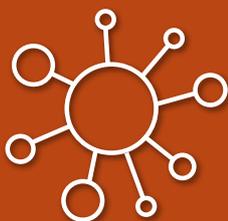


[Scaricare \(pdf\)](#)

Organizzazione



Un campo di sport scolastico G+S è uno dei momenti più significativi dell'anno scolastico. Oltre a praticare sport insieme, sono importanti anche gli aspetti pedagogici e sociali. Di seguito vi proponiamo un sostegno prezioso a livello di contenuti, organizzativo e amministrativo.



Corsi e campi G+S e Covid-19

Per svolgere dei corsi e campi G+S, in ogni caso il presupposto rimane l'esistenza di relativi piani di protezione. Le decisioni del Consiglio federale sono disponibili [qui](#). Le [raccomandazioni](#) dell'UFSP vanno sempre rispettate in ogni attività sportiva.

Informazioni sui [piani direttivi per la protezione](#)

La quotidianità del campo promette esperienze nuove, uniche e inusuali: agire in gruppo, stare all'aria aperta, svolgere compiti che possono essere gestiti solo in gruppo, sbrigare le faccende assegnate.

Forme di campo

La forma caratterizza il campo. Un campo estivo richiede una preparazione diversa rispetto a quello invernale. La scelta della forma si basa sulle esigenze e sul livello di sviluppo dei partecipanti.

Campi di sport estivi: i campi estivi sono eventi polisportivi che consentono ai partecipanti di fare movimento e praticare sport.

Campi di sport invernali: i campi invernali facoltativi sono dedicati alle discipline sportive invernali e sulla neve e possono comprendere uno o più sport. Oltre allo sci, allo snowboard e/o allo sci di fondo, è possibile praticare attività come escursioni con gli sci (con guida), pattinaggio, escursioni con le racchette, giochi all'aperto sulla neve e/o in palestra.

Casa per colonie/Centro sportivo: individuare un luogo adatto al campo è spesso una sfida. La ricerca e la prenotazione dell'alloggio o del campeggio avvengono idealmente 15-10 mesi prima del campo. I criteri elencati di seguito aiutano a individuare il luogo ideale per il campo.

- Numero di persone
- Numero di gruppi
- Forma del campo
- Periodo del campo
- Priorità del campo
- Raggiungibilità
- Breve distanza (i viaggi lunghi sono costosi)

Campo in tenda: la vita consapevole all'aria aperta e a contatto con la natura e il pernottamento in tenda permettono di fare esperienze nuove e indimenticabili. Ciò significa però rinunciare ai lussi e accettare le sfide della meteo. Spesso l'esperienza del campo in tenda è percepita in modo molto più intenso.

Indirizzi utili:

- [Tenero](#)
- [Alberghi e case di vacanza per gruppi in Svizzera](#)
- [Svizzera Turismo](#)
- [Alloggi della Confederazione \(per i campi G+S\)](#)
- [Alloggi per gruppi](#)
- [Ricerca alloggi per gruppi](#)
- [Ricerca alloggi per gruppi](#)
- [Informarsi presso gli uffici del turismo cantonali e locali](#)

Campo itinerante: in un campo itinerante la comunità del campo organizza i propri spostamenti da un luogo a un altro. Resta nello stesso posto per alcuni giorni e poi prosegue il cammino. Gli spostamenti sono la parte fondamentale del campo. La preparazione richiede più tempo rispetto a un campo fisso. Per i campi itineranti possono essere utilizzati e combinati a piacere i mezzi di trasporto più vari.

Campo a piedi: i partecipanti portano il proprio zaino, ev. anche le tende e i fornelli, su lunghe distanze. Le singole tappe non devono durare troppo a lungo e soprattutto non devono prevedere più giorni di cammino consecutivi. Questo tipo di campo necessita di punti salienti e obiettivi chiari (visita di luoghi particolari, escursioni al fiume, nuotata). Camminare con il brutto tempo è meno divertente: per questo è necessario predisporre alternative e alloggi d'emergenza in caso di maltempo.

Campo in bicicletta/con i pattini: le distanze percorse sono maggiori rispetto a un campo a piedi, ma il peso trasportato sulle spalle deve essere inferiore. Un veicolo di supporto trasporta il materiale e gli zaini e offre aiuto in caso di stanchezza o di emergenza. Attenzione: verificare prima l'abilità dei partecipanti e il buon funzionamento delle biciclette/dei pattini in linea! I guasti sono frequenti: la direzione del campo deve imparare ad eseguire piccole riparazioni. Durante gli spostamenti è necessario stabilire regole chiare per garantire la sicurezza dei partecipanti.

Campo in zattera, canoa o kayak: questa forma di campo permette di percorrere brevi tappe su fiumi o laghi. È possibile pernottare in tenda. Questi campi richiedono [particolari misure di sicurezza](#) (cfr. pag. 14) e necessitano di formazioni e provvedimenti di sicurezza specifici.

Elenco dei campeggi

- [Campeggi in Svizzera](#)
- [Campeggi della Fondazione svizzera dello scoutismo](#)
- [Campeggio CST](#)

Lista di controllo



La preparazione e la direzione di un campo di sport contemplano numerosi compiti. Esigono entrambe un approccio strutturato e una buona conoscenza dei vari parametri.



Campi scolastici di Gioventù+Sport

- [Trailer](#)
- [Tutorial](#)

La scelta di una disciplina sportiva dipende da numerosi fattori. Oltre che dal budget a disposizione è condizionata anche dal numero di partecipanti, dall'attrezzo scelto ma anche dalle infrastrutture a disposizione (alloggio, infrastrutture sportive) e dalle attività possibili nella regione. La presenza di una piscina o di una pista di pattinaggio, di sentieri segnalati per le racchette da neve sono argomenti che hanno il loro peso quando si tratta di pronunciarsi a favore di una o di un'altra destinazione

Queste informazioni servono da fil rouge e permettono alle persone con esperienza o meno nell'organizzazione di un campo di sport e di controllare ogni tappa del processo.

Prima di iniziare il campo

10 a 15 mesi prima	Fissare la data Prenotare l'alloggio
6 mesi prima	Formare il gruppo dirigente (personale della cucina compreso) Definire un budget dettagliato con il coach G+S Definire il programma del campo con il coach G+S e preparare delle alternative in caso di cattivo tempo Pubblicare il campo Informarsi sui mezzi di trasporto (treno, pullman)
2 mesi prima	Effettuare la ricognizione Convegno dei monitori Informazioni ai partecipanti Ordinare il materiale didattico almeno 5 settimane prima del termine di consegna
1 mese prima	Annuncio del campo tramite il coach G+S Materiale Stabilire i menù della settimana e calcolare le quantità
3 settimane prima	Invito ai partecipanti Organizzare il trasporto del materiale
2 settimane prima	Preparare il materiale (giochi, bricolage, ufficio) Check up: ordinazione del materiale confermata, la consegna segue, consegnati gli incarichi al team?
1 giorno prima	Ultimo controllo: denaro, biglietti, tessere, materiale

Durante il campo

Controllare il materiale: è arrivato tutto?
Dare le prime informazioni ai partecipanti: comportamento, programma, regole del campo
Redigere un diario del campo
Organizzare quotidianamente riunioni di valutazione (Programma? I vari gruppi sono equilibrati? Problemi con i bambini?)
Verificare che il budget non sia stato superato
Organizzare la restituzione del materiale (anche G+S)

Dopo il campo

2-4 settimane	Procedere ad una valutazione con il team di monitori e il coach G+S Firmare la lista di partecipanti e il programma sommario corretto e consegnarli al coach G+S Indicare al servizio cantonale G+S o a G+S/UFSPPO, tramite il coach G+S, le attività annunciate che hanno avuto luogo (al più tardi 30 giorni dopo l'offerta). Procedere alla fatturazione dettagliata del campo con gli organizzatori e il team di monitori (dopo la ricezione delle indennità)
6 settimane	Organizzare una serata destinata ai partecipanti e ai genitori (foto, filmato)

Annunciare un campo a G+S

Un campo include attività negli sport G+S condotte in una comunità di persone sotto la direzione di monitorici e monitori G+S. Per poter annunciare e far sovvenzionare un campo G+S è necessario rispettare alcune condizioni minime:

- 2 monitori/trici G+S riconosciuti nella corrispondente disciplina sportiva e per il gruppo di destinatari (Sport per bambini e giovani) e con un riconoscimento G+S
- 12 bambini/giovani in età G+S
- 4 giorni consecutivi
- 4 ore di attività G+S distribuite su 2 unità in diverse mezze giornate

Il campo viene annunciato [dal coach G+S](#) della scuola o del comune.

Le altre condizioni quadro per i campi G+S nello sport scolastico sono descritte nella guida corrispondente.

Trasporto

- I partecipanti ai corsi e campi G+S, i monitori G+S e coach G+S viaggiano a prezzi ridotti sui mezzi delle FFS e delle aziende di trasporto concessionarie ([biglietto per gruppi](#)).
- In pullman: informarsi presso i vari fornitori di servizi della vostra regione

Aspetti finanziari

I campi possono risultare molto costosi. Il tesoriere del campo amministra il denaro e tiene una contabilità chiara e giustificabile. La direzione del campo è responsabile del rispetto del budget.

Definire il budget

Ogni campo necessita di un budget dettagliato definito per tempo. Entrate e uscite possono essere calcolate sulla base della contabilità dei campi precedenti.

- **Alloggio:** queste spese possono essere molto variabili. I contributi dei partecipanti vanno tenuti in considerazione nel calcolo del budget.
- **Spese supplementari:** da non dimenticare le tasse di soggiorno e la pulizia finale.
- **Viaggio e trasporto:** calcolare i costi online o alla stazione e procurarsi i preventivi per i mezzi di trasporto.
- **Programma, materiale, abbonamenti:** le spese possono essere stimate dopo aver definito il programma settimanale.
- **Pasti:** a seconda delle esigenze la spesa giornaliera oscilla tra gli 8 e i 12 franchi a persona. La spesa giornaliera può essere ridotta ad esempio organizzando una donazione di generi alimentari.
- **Riserve:** prevedere il 5-10% della spesa complessiva per gli imprevisti.
- **Contributi di G+S:** chiedere l'importo al coach G+S.
- **Contributo per il campo:** stima del numero di partecipanti. Decidere se le famiglie con più bambini o quelle con meno mezzi economici hanno diritto a una riduzione.
- **Attivi/passivi:** pianificare il budget in modo da ottenere un pareggio o un attivo. È indispensabile chiarire prima del campo chi coprirà un eventuale passivo.



[Guida per lo svolgimento delle offerte G+S Sport scolastico con bambini e giovani \(pdf\)](#)



[Modello budget per un campo \(xls\)](#)

Contributi G+S

Gli organizzatori di campi scolastici, svolti secondo le regole di Gioventù+Sport ricevono un ulteriore sostegno di 16 franchi al giorno per ogni partecipante.

Tenere la contabilità

Il budget può essere controllato costantemente tenendo un libro di cassa. Il tesoriere deve annotare tempestivamente le spese effettuate nel libro di cassa. Questo facilita i calcoli alla fine del campo ed evita spiacevoli sorprese. Tutte le spese devono essere documentate. Si raccomanda quindi di conservare tutte le ricevute e le fatture. Al termine del campo raccogliere le ricevute di tutti i monitori e rimborsare al più presto tutte le spese da loro effettuate. Per motivi di sicurezza, la cassa deve contenere solamente i contanti necessari al pagamento delle spese quotidiane. Importi più elevati vanno versati contro fattura o con bollettino di pagamento.

Compilare il conteggio finale

Al termine del campo il tesoriere compila prima possibile un conteggio finale preciso, dopo aver effettuato tutti i pagamenti. Il tesoriere confronta le cifre effettive con il budget e ne trae conclusioni utili per i campi successivi. Si raccomanda di conservare per almeno tre anni il conteggio finale e tutte le ricevute, come supporto per eventuali chiarimenti tardivi.

Contributi finanziari da parte di Gioventù+Sport

Organizzare e gestire un campo secondo gli standard G+S rappresenta da un lato una garanzia di qualità, ma anche un'opportunità finanziaria. Se un campo sportivo soddisfa i requisiti G+S ed è annunciato a G+S, può ottenere un contributo supplementare. Per ulteriori informazioni, ci si può rivolgere al coach G+S della scuola oppure all'[Ufficio cantonale dello sport Gioventù+Sport](#).

Noleggio materiale G+S

Gli organizzatori di offerte G+S e di corsi di formazione e perfezionamento G+S ottengono il materiale didattico e le mappe a prezzi vantaggiosi.

Moduli di ordinazione per materiale didattico

Osservazione: per favore scaricare i moduli elettronicamente, memorizzarli sul proprio computer con un altro nome e inviarli all'ufficio G+S preposto. Non è necessaria la stampa/scansione.

Nel modulo per le mappe, possono essere aggiunte le firme digitali.

Mappe

- [Carte nazionali](#) (pdf)

Materiale in prestito per le varie discipline sportive

- [Sport di montagna](#) (pdf)
- [Corsi e campi in tutte le discipline](#) (pdf)
- [Sport di campo/trekking](#) (pdf)
- [Corsa d'orientamento](#) (pdf)
- [Sci di fondo](#) (pdf)
- [Sport acquatici](#) (pdf)

Inoltre, gli organizzatori di campi G+S possono ottenere materiale in prestito G+S, sfruttare gli alloggi della Confederazione e viaggiare a prezzi scontati sui mezzi delle FFS e delle aziende di trasporto concessionarie.

Programmi, regole, contatti



Tutti i monitori e i partecipanti hanno aspettative e idee in merito al campo. Per evitare attriti, queste dovranno coincidere nel limite del possibile, lasciando comunque spazio a iniziative innovative e spontanee. Le aspettative di ciascuno andranno pertanto chiarite in seno al team di monitori.

Programmi

La pianificazione di un campo sportivo scolastico comprende l'allestimento di un programma adatto all'età dei partecipanti. Regole adeguate permettono uno svolgimento del campo senza difficoltà.

Programma settimanale

Un campo diventa un successo quando le attività sono distribuite in modo logico sulla durata dello stesso. Prima di pianificare le singole giornate è necessario definire a grandi linee i contenuti e i temi delle singole parti del programma. Questo approccio non solo rende il campo vario e interessante, ma facilita anche l'organizzazione delle singole attività.



[Modello programma settimanale \(xls\)](#)

Svolgimento della giornata

Un campo non è fatto solo dalle attività in senso stretto, ma anche da tanti altri momenti. Gli appuntamenti fissi della giornata danno il ritmo al campo. È opportuno che alcuni eventi abbiano luogo ogni giorno alla stessa ora. Ciò dà sicurezza e stabilità e crea spazio per le attività speciali. I partecipanti devono conoscere gli appuntamenti fissi del campo.

Sveglia	I partecipanti hanno diritto a un risveglio dolce (ad es. con una canzone o un rituale).
Inizio e conclusione della giornata	Sono elementi importanti per lo svolgimento della giornata al campo. Per questo è importante la partecipazione di tutti. Luogo <ul style="list-style-type: none">• Spazio a sufficienza per tutti i partecipanti• Tranquillo, senza distrazioni• Allestimento adeguato (torce, candele ecc.) Programma <ul style="list-style-type: none">• Evento breve (al massimo 10 minuti)• Un rituale• Riepilogo della giornata trascorsa con i partecipanti• Rituale della buona notte per assicurare i più piccoli Possibili elementi <ul style="list-style-type: none">• Raccontare una storia• Cantare una canzone• Fare un gioco• Fare qualcosa con le mani (bricolage, disegnare, dipingere)• Danza popolare• Elemento rituale
Pasti	All'inizio del pasto un piccolo rituale (canzone, pensiero del giorno, elemento contemplativo).
Fuori pasto	Prevedere anche i piccoli spuntini. Consentire ai partecipanti di bere e mangiare a sufficienza.
Piccole faccende	<ul style="list-style-type: none">• I piccoli incarichi giornalieri richiedono molto tempo e di norma devono essere controllati. Devono essere presi sul serio.• Un piano delle faccende equo e fantasioso evita inutili polemiche.• Possibili faccende: apparecchiare e sparecchiare la tavola, lavare i piatti, aiutare in cucina, pulire il bagno, riordinare la cassetta dei giochi, piccole pulizie al campo (raccogliere carte, piccoli rifiuti ecc.), tuttofare.
Riunione	Ogni giorno si tiene una riunione del team di monitori, per ripercorrere con calma la giornata trascorsa, fare il punto del programma della giornata successiva, discutere eventuali problemi e, se necessario, apportare modifiche dell'ultim'ora.
Tempo libero e pause	I partecipanti non devono essere impegnati 24 ore su 24. Tutti hanno bisogno di un po' di tempo libero. Tuttavia una persona a cui rivolgersi deve essere sempre a portata di mano. È essenziale mettere a disposizione materiale a sufficienza per il gioco e il bricolage. Si può anche designare un luogo preciso per il riposo o la siesta (ad. es. dondolo).

Regole del campo

Durante il campo il team di monitori si assume la custodia di bambini e giovani, altrimenti detenuta dai genitori. Per questo è necessario che la direzione stabilisca regole valide per la durata del campo e vigili sul loro rispetto.

L'esperienza ha dimostrato l'efficacia di questa procedura:

- **Prima del campo** il team di monitori fissa alcuni punti che dovranno assolutamente far parte delle regole (regole di sicurezza, regole basate sul quadro legale ecc.). Si stabilisce inoltre quali sono le conseguenze in caso di infrazione. Le conseguenze non devono avere effetti a lungo termine, negativi o addirittura traumatici per la persona che ha commesso l'infrazione. È opportuno comunicare queste regole ai genitori in occasione della serata informativa o nell'ambito delle informazioni dettagliate.
- **Il primo giorno** del campo i partecipanti sono informati su regole e conseguenze ed eventualmente si formulano regole aggiuntive. L'obiettivo è che le regole siano chiare per tutti e che i partecipanti le abbiano comprese in modo adeguato alla loro età. Se viene data loro la possibilità di partecipare all'elaborazione delle regole, saranno più propensi a riconoscersi in esse e a rispettarle. Le regole possono essere scritte su un cartellone e sottoscritte dai partecipanti come una sorta di patto del campo.
- **Dopo il campo** può essere utile valutare le regole con tutta la comunità al termine del campo.

Le regole del campo devono essere adeguate all'età dei partecipanti. Più grandi sono, più avranno il desiderio di aiutare a formularle. È inoltre importante che la direzione del campo conservi un certo margine di manovra. Le regole inefficaci devono poter essere modificate o integrate.

Di seguito un elenco degli ambiti che necessitano di regole:

- **Sicurezza:** alcune regole sono necessarie per garantire la sicurezza del team di monitori e dei partecipanti (ad es. pericolo di caduta nelle vicinanze della casa del campo, abbandono dell'area del campo, approccio con il fuoco e il materiale).
- **Sostanze nocive:** la legge disciplina l'approccio a tali sostanze. Le conseguenze devono essere discusse in modo dettagliato, considerate in modo approfondito e anche realizzabili nella pratica (cfr. pag. 11).
- **Convivenza:** le regole che riguardano la convivenza all'interno della comunità del campo possono essere definite con la collaborazione dei partecipanti. Di questa categoria fanno parte ad esempio le regole riguardanti le faccende, la vita comune, il comportamento a tavola, il mantenimento dell'ordine nelle stanze, il riposo notturno o i pacchi di generi alimentari.
- **Apparecchi elettronici:** le regole concernenti l'uso degli apparecchi elettronici devono essere comunicate prima del campo (informazioni sul campo). Quali apparecchi sono concessi al campo? Quale utilizzo è tollerato?
- **Regole per campi misti:** i campi che prevedono la partecipazione di maschi e femmine necessitano di alcune regole supplementari. Lo scopo è di tutelare la sfera intima di tutti e di evitare la violazione di alcuni limiti. Queste violazioni possono avvenire anche inavvertitamente, ma sono comunque molto spiacevoli per i bambini o i giovani che le subiscono.

Contatto con i genitori

Un buon contatto con i genitori è molto utile per la buona riuscita del campo. Soprattutto i genitori dei bambini che partecipano a un campo per la prima volta desiderano essere informati in dettaglio.

Serata informativa per i genitori

La serata informativa è l'occasione più importante per orientare i genitori sullo svolgimento del campo. Un evento ben pianificato è un ottimo biglietto da visita per un campo ben organizzato. Presentando i monitori come un team competente e affidabile, la direzione del campo si assicura il sostegno e la fiducia dei genitori.

I seguenti spunti aiutano a pianificare la serata informativa per i genitori

- **Chi sarà presente** alla serata per i genitori? Si tratta di una riunione informativa per i genitori dei bambini già iscritti oppure è prevista anche la presentazione del campo?
- **Obiettivi e temi:** di quali informazioni necessitano i genitori? I temi sono abbastanza importanti da garantire la presenza dei genitori? Possibili temi: regole del campo, provvedimenti di sicurezza, copertura assicurativa, REGA, formazione G+S, equipaggiamento (consigli per preparare lo zaino, equipaggiamento corretto), richieste ai genitori (numero di pacchi e chiamate), donazioni, salute al campo.
- **Team di monitori:** è auspicabile la presenza del team di monitori al completo; ciascuno si presenta all'inizio della serata e svolge un piccolo compito nel corso della riunione.
- **Condizioni quadro:** alla serata informativa sono presenti solo i genitori o anche i bambini? Quando si terrà la serata informativa?
- **Invito:** i genitori devono essere informati in anticipo in merito ai temi che saranno trattati. È necessaria un'iscrizione per partecipare alla serata? I genitori assenti saranno informati?
- **Diverse necessità:** i genitori dei bambini alla prima esperienza hanno necessità diverse rispetto ai genitori di quelli che hanno già preso parte a vari campi. Per alcuni temi i genitori possono essere divisi in diversi gruppi.
- **Presentazione:** oltre a una parte informativa chiara e concisa, è possibile inserire anche piccole sorprese o foto dell'ultimo campo. Prevedere un tempo adeguato per lo scambio e le domande.
- **Parte informale:** la parte riservata alle informazioni non dovrebbe durare più di un'ora. Al termine vi sarà il tempo per una parte meno formale dedicata allo scambio e alle domande individuali.

Formulario d'iscrizione

Il formulario d'iscrizione rappresenta nel contempo anche il contratto tra i genitori e il team di monitori. Tale documento disciplina tutti i punti che richiedono la firma dei genitori. Deve contenere almeno il nome e l'indirizzo del partecipante e dei genitori nonché l'indicazione della copertura assicurativa («L'assicurazione è responsabilità dei partecipanti»). Può inoltre illustrare alcune regole del campo nonché i diritti di utilizzo di immagini e materiale audio («Ci riserviamo di pubblicare immagini e materiali audio da noi registrati»).

Foglio informativo dei partecipanti

Per il campo è necessario disporre di informazioni sullo stato di salute dei partecipanti. Per questa ragione tutti i partecipanti al campo e il team di monitori devono compilare il foglio informativo dei partecipanti. Le informazioni vanno trattate in modo confidenziale e devono essere eliminate una volta concluso il campo. È auspicabile che il monitore responsabile (ad es. addetto al pronto soccorso) legga i fogli informativi di tutti i partecipanti prima del campo. Potrà così chiarire eventuali dubbi e procurarsi il materiale necessario (ad es. medicinali).



[Foglio informativo partecipanti \(pdf\)](#)

Gestione di sostanze alcoliche e stupefacenti

Uno dei compiti dei monitori G+S è quello di dare il buon esempio nel gestire con responsabilità l'uso di sostanze alcoliche e stupefacenti.

Il fatto di praticare uno sport non protegge automaticamente dal consumo o dall'abuso di sostanze alcoliche e stupefacenti. Una delle caratteristiche dell'infanzia e dell'adolescenza è la voglia di sperimentare i propri limiti e le nuove libertà. Pertanto il monitor ha un ruolo importante ed è un esempio da imitare riguardo al consumo di sostanze alcoliche o stupefacenti. Egli è un modello, indica la strada da seguire, come una bussola.

Programma di prevenzione «cool and clean» di Swiss Olympic

Per i monitori attivi nello sport giovanile, G+S consiglia il programma nazionale di prevenzione «[cool and clean](#)», che si impegna in favore di uno sport equo e pulito. «[cool and clean](#)» fornisce ai monitori informazioni sulle varie sostanze che creano dipendenza nello sport.

Portale «SafeZone – Consulenza online sulle dipendenze»

[SafeZone.ch](#) è il portale nazionale per la consulenza online sulle dipendenze per le persone direttamente coinvolte, le persone loro vicine, i professionisti e tutti gli interessati. Il portale è una prestazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica in collaborazione con i cantoni, gli enti attivi professionalmente nel settore delle dipendenze e altri partner. La consulenza online è affidata a un'équipe di esperti provenienti da diversi servizi.

Offerta «Dipendenze Svizzera»

[Dipendenze Svizzera](#) è un centro di competenza nazionale per la prevenzione, la ricerca e la trasmissione di conoscenze nel campo delle dipendenze. La scuola è un luogo importante per la prevenzione dalle dipendenze e l'identificazione precoce di problemi. Queste situazioni si manifestano spesso proprio durante i campi scolastici sportivi.

Offerta «feel-ok»

[Feel-ok.ch](#) è un portale internet dedicato ai giovani per la promozione della loro competenza in materia di salute e la prevenzione del consumo di stupefacenti. Docenti, educatori e altri professionisti possono scaricare gratuitamente numerosi documenti didattici e metodi (in tedesco) che fanno riferimento al [Lehrplan 21](#), per discutere e approfondire i contenuti di feel-ok.ch. Tutti i temi sono stati redatti [da rinomate organizzazioni specialistiche](#).

Formazione continua sul tema:

Nel modulo «[Agire per prevenire: sostanze voluttuarie e capaci di creare dipendenza – un impegno contro gli abusi](#)» G+S affronta le seguenti questioni:

- Che atteggiamento ho nei confronti dell'alcool e delle droghe nelle lezioni di sport, nell'allenamento e nelle competizioni?
- Quali strumenti specifici alla disciplina posso usare per prevenire e intervenire in caso di necessità?
- Come reagisco se ritengo che una persona ha un comportamento a rischio o disturba l'allenamento?



COOL & CLEAN

Il mio team



La buona riuscita di un campo dipende dal team di monitori. Per questo è importante costituire per tempo un team competente. Un campo funziona con la collaborazione di tante persone diverse: monitori, accompagnatori e cuochi.

Chiarire in anticipo se i monitori hanno le competenze necessarie per realizzare le attività, se i monitori adeguatamente formati sono disponibili in numero sufficiente ed eventualmente se devono frequentare una formazione complementare (corso di pronto soccorso, brevetto SSS ecc.). Nei campi misti il team è costituito da monitori e monitrici.

Possibili incarichi del team di monitori

- **Direzione generale:** direzione del team, preparare e presiedere le riunioni (prima, durante e dopo il campo), distribuire gli incarichi, gestire l'elenco dei partecipanti, fungere da persona di contatto per i genitori e i coach G+S, gestire l'amministrazione del campo.
- **Primo soccorso:** raccogliere le informazioni utili in caso di emergenza (indirizzo del medico, dell'ospedale ecc.), gestire i fogli informativi dei partecipanti, designare una persona di contatto per le questioni di salute al campo.
- **Trasporto:** organizzare veicoli e autisti, dare istruzioni sui percorsi, organizzare i trasporti di materiale.
- **Viaggio:** organizzare i biglietti di andata e ritorno, stampare gli orari, fare le prenotazioni.
- **Materiale:** tenere un elenco del materiale, ordinare il materiale in prestito, gestire il materiale.
- **Finanze:** redigere un budget del campo, raccogliere i contributi dei partecipanti, controllare entrate e uscite, pagare le fatture, ringraziare per le donazioni, eseguire i conteggi.
- **Cucina:** definire le modalità di organizzazione della cucina (team di cuochi, coinvolgimento di gruppi di partecipanti), tenere conto delle allergie, chiarire la dotazione della cucina, definire il menù, fare la spesa e cucinare.

Formazione dei monitori di Gioventù+Sport (G+S)

Per poter organizzare e gestire campi sicuri e di qualità, si consiglia di partecipare ai corsi di formazione e perfezionamento di Gioventù+Sport.

Per campi polisportivi

- [Sport scolastico G+S](#)
- [Sport di campo G+S](#)
- [Alpinismo G+S](#)
- [Discipline sportive G+S specifiche in base all'attività del campo](#)

Osservazioni

- Chi organizza un campo invernale con bambini (5-10 anni), deve frequentare anche una [formazione di monitore G+S Sport per i bambini](#)
- Per chi organizza regolarmente campi in ambito scolastico, si consiglia la [formazione di monitori G+S di sport scolastico](#).

Monitori (borsa per i monitori)

- Informarsi presso il vostro [ufficio cantonale G+S](#)
- [sport-net.ch](#) (in tedesco)
- [sportnetzwerk.ch](#) (in tedesco)
- [fiveup.org](#)

Formazioni G+S abbreviate

I docenti possono seguire una formazione abbreviata (1-3 giorni) in determinate discipline sportive G+S. A questo proposito, consultare anche [le condizioni di ammissione](#) delle varie discipline sportive.

Cucinare e mangiare



I pasti in comune sono momenti importanti in un campo, poiché tutti i partecipanti si ritrovano attorno allo stesso tavolo. È una bella sfida: da un lato, occorre soddisfare gli appetiti, dall'altro creare un'offerta equilibrata e gestibile per la squadra di cucina.

Allestire un menù settimanale, fare la spesa, preparare i pasti: tutto questo non può essere fatto all'ultimo momento. In collaborazione con il programma di promozione della salute «Gorilla», vogliamo facilitare il compito a chi organizza un campo: proponiamo un menù settimanale accompagnato dalle relative ricette, con indicazioni sulla durata di preparazione, sulle allergie (da parte del Centro Allergie Svizzera AHA) nonché varianti vegetariane e vegane. In più mettiamo a disposizione una praticissima lista della spesa.



- [Menu settimanale per un campo di 5 giorni](#) (pdf)
- [Ricette](#) (pdf)
- [Lista della spesa](#) (xls)

I punti più importanti

- Qual è il budget a disposizione?
- Ci sono allergie o intolleranze alimentari?
- Quali sono le abitudini alimentari (vegetariani, vegani, limitazioni per motivi religiosi ecc.)?
- Occorre anche chiarire dove vengono acquistati gli alimenti e se sul posto sono disponibili le infrastrutture necessarie (cucina, sala da pranzo).
- Quali alimenti privilegiare (in un'ottica finanziaria e organizzativa)?
- Acquisti in negozi al dettaglio o all'ingrosso (attenzione alla data di scadenza), shopping online.
- Quali sono le possibilità di acquisto di merce fresca sul posto (frutta e verdura, latte ecc.)? Se presenti, i bambini potrebbero essere tentati di acquistare personalmente il loro picnic (attenzione alle quantità).
- Com'è equipaggiata la cucina (piano di lavoro, zona cottura, forno, pentole, frigorifero ecc.)?

Igiene e pulizia

In cucina vigono le condizioni ideali per la proliferazione di microrganismi: presenza di sostanze organiche, calore e umidità. Occorre quindi osservare alcune regole:

- Igiene personale: lavarsi bene le mani e asciugarle con carta per uso domestico.
- Gli alimenti sono surgelati, bollenti o in preparazione.
- Non conservare alimenti aperti nel frigorifero.
- Non conservare alimenti aperti nel loro imballaggio originale.
- Evitare qualsiasi tipo di esperimento.
- Testare la temperatura: gli alimenti vanno serviti a una temperatura minima di 65 °C.

Sicurezza e responsabilità



Nei campi scolastici sportivi, bambini e giovani praticano e sperimentano attività sportive e di movimento divertenti, ma anche impegnative, che mettono alla prova la loro capacità di gestire i rischi e ne rafforzano il senso di responsabilità. Nell'ambito del campo, le attività devono svolgersi in condizioni ottimali. Perciò di seguito alcune importanti informazioni sulla pianificazione e lo svolgimento.

Responsabilità e dovere di diligenza

Il dovere di diligenza determina sempre l'azione dei monitori. Per adempiere al dovere di diligenza, in fase di pianificazione le attività devono tenere conto dell'età, del livello di sviluppo, della personalità e della condizione fisica dei partecipanti ed essere adattate sul posto. Il team di monitori deve altresì essere consapevole delle proprie capacità e conoscenze.

I monitori assumono l'obbligo di custodia e la responsabilità dei bambini e dei giovani per tutta la durata del campo. Procedendo a una pianificazione accurata, attenendosi agli standard minimi imposti dalla scuola, dall'associazione o dall'organizzazione e adottando le misure di precauzione necessarie, si può realizzare un campo estivo responsabile.

- [La sicurezza in Gioventù+ Sport – L'essenziale in breve](#) (pdf)
- [Promemoria generico per la prevenzione degli infortuni](#) (pdf)

Farmacia da campo

In ogni campo occorre poter prestare i primi soccorsi. Perciò è importante avere a portata di mano una farmacia in tutte le attività.

Attenzione: ai minorenni o alle persone prive di conoscenza non possono essere somministrati medicinali senza autorizzazione o visita medica. Prima di somministrare un farmaco, occorre ottenere il consenso dei genitori/detentori dell'autorità parentale o di un medico.

- [Misure in caso di infortunio o malattia](#) (pdf)

Piano di sicurezza e 3x3

Un piano di sicurezza deve essere elaborato in particolare per le attività che comportano rischi elevati. Il team di monitori valuta con attenzione i pericoli, li formula per iscritto e definisce una serie di misure volte a prevenire il più possibile eventuali infortuni. Viene descritta anche la procedura in caso di emergenza.

In una prima fase di pianificazione, il modello 3x3 aiuta a riconoscere e valutare i pericoli legati ai fattori «Condizioni», «Terreno/ambiente» e «Persone: gruppi e monitore». Quest'analisi è utile per adottare misure adeguate e formulare criteri di interruzione. Nella fase successiva, molto importante, i monitori verificano ripetutamente sul posto i tre fattori del modello 3x3 e decidono se ed eventualmente con quali adeguamenti si può proporre l'attività.

- [3x3 e dispositivo di sicurezza](#) (pdf)
- [Piano di sicurezza dal manuale elettronico Sport scolastico](#) (pdf)

Trappole della percezione (Il fattore umano)

Le occasioni rare di un'attività particolare, la confidenza con il terreno o la dinamica di gruppo sono possibili trappole della percezione, che possono orientare le decisioni nella direzione sbagliata. Proprio per evitare che ciò accada, è bene rendersene conto prima di svolgere l'attività.

- [Il fattore umano](#) (pdf)

Comunicazione (Il fattore umano)

Comunicazioni chiare da parte dei monitori ai vari gruppi sono essenziali nel campo. I messaggi possono però essere recepiti in modo diverso. Perciò vale la pena di ripetere le proprie affermazioni con altre parole o di chiedere a un partecipante che cosa ha capito esattamente.

Un team di monitori si accorda anche su segnali non verbali per guidare il gruppo all'aperto in modo sicuro ed efficiente: se il monitore ad esempio alza la mano, il gruppo si riunisce e aspetta tranquillamente le sue indicazioni.

[Il fattore umano \(pdf\)](#)

Sicurezza in acqua, attorno all'acqua e sull'acqua

Le attività che si svolgono in e sull'acqua presuppongono sempre la presenza di almeno un addetto alla sorveglianza competente. La Società Svizzera di Salvataggio (SSS) propone corsi di formazione per piscine, laghi e fiumi. Nel modulo interdisciplinare G+S «Sorvegliante acqua» vengono impartite ai partecipanti le competenze principali in materia di sorveglianza delle attività acquatiche, con una priorità sulla prevenzione dall'annegamento.

- [SSS](#)
- [I-Modulo «Sorvegliante acqua» \(pdf\)](#)
- [Set di carte Water Safety \(pdf\)](#)

Attività nel campo sportivo scolastico

Di regola, tutte le attività svolte durante il campo devono essere adeguate all'età, al livello di sviluppo e alle esigenze dei bambini e dei giovani.

Attività sportive e di movimento

Discipline sportive G+S: un campo sportivo scolastico può essere programmato e realizzato con una o più attività G+S. Un monitore G+S garantisce uno svolgimento del campo di qualità e in sicurezza nelle [discipline sportive G+S](#).

Gioco e sport: il programma del campo deve prevedere attività sportive variate e mirate. Di preferenza, lo sport viene integrato nel tema del campo, ossia: le attività sportive vengono scelte in funzione del tema (ad es. tema Indiani: indiaca, nuoto, canoa, inseguimento). È molto interessante praticare una disciplina sportiva più volte durante il campo, seguendo un percorso in crescita che si conclude con una gara (ev. un torneo). Questo permette a ogni partecipante di verificare i propri progressi personali.

Idee di attività sportive

Giochi attorno a casa

- [Giochi con la palla](#)
- [Giochi di rinvio](#)
- [Mini pallavolo](#)
- [Giochi in capanna](#)

Discipline sportive di tendenza

- [Frisbee](#)
- [Baseball](#)
- [Pattinaggio in linea](#)
- [Parkour](#)

Altre attività

- [Mountainbike](#)
- [Giochi in acqua/nel lago](#)
- [Corsa di orientamento](#)
- [Circo](#)

Escursioni/Giochi all'aperto

- **Escursioni:** le escursioni o le gite giornaliere a gruppi o con tutti i partecipanti del corso sono sempre molto apprezzate. Devono tuttavia essere abbinate a una meta, un'attrazione o un luogo di particolare interesse e non svolgersi mai lungo una strada principale. Un'escursione è un'esperienza di gruppo che lascia bellissimi ricordi. Deve essere programmata nei minimi particolari: l'opuscolo «[Sport di campo/Trekking Montagna](#)» è molto utile in questo senso. Si può prevedere anche un'escursione di due giorni con pernottamento all'aperto.
- **Giochi all'aperto:** boschi e colline diventano terreni di gioco, adattando le regole e il gioco all'ambiente. Le regole devono essere stabilite in maniera comprensibile per i bambini e anche per i giovani; prevedere un punto di incontro fisso per coloro che si smarriscono. In certi casi, per utilizzare il terreno ci vuole un'autorizzazione (legge forestale). Un gioco all'aperto non implica lotte e risse, né atti eroici o prove di coraggio. I [giochi all'aperto](#) sono attività divertenti e avventurose, che richiedono tattica e collaborazione.

Sala giochi, tenda da gioco: materiale per attività di giocoleria, palle, un gioco «Scale & Serpenti» nella tromba delle scale ecc. devono essere a disposizione dei partecipanti al corso. Un chiaro sistema di disposizione (cartelli sui contenitori) aiuta a riordinare dopo il gioco.

Scatola dei giochi all'aperto

- Palle (softball, palloni da calcio, palline da tennis)
- Bocce, palline per attività di giocoleria, giochi di saltelli, elastici
- Frisbee, indiaca, devilstick, diavolo
- Set per volano (racchette, volani, rete)
- Anelli per lanci, corde per saltare
- Racchette in legno, racchette da beach tennis, racchette da goba
- Piccolo materiale (corda, nastro adesivo, metro a nastro, fischietto, numeri)

Scatola per giochi in casa

- Set da ping pong
- Diversi giochi di carte (jass, scala 40, Uno)
- Giochi di società, dadi



**bfu
bpa
upi**

Documenti relativi a programmi pratici

L'ufficio prevenzione infortuni upi mette a disposizione diversi documenti e dossier per prevenire il più possibile gli infortuni nello svolgimento delle varie attività.

- [Dossier upi Mountainbike](#)
- [Dossier upi Escursionismo](#)
- [Dossier upi Sport acquatici](#)
- [Dossier upi Balneazione e nuoto](#)

Attività di cooperazione durante i campi

Durante i campi sportivi scolastici si possono organizzare numerose attività. Di seguito una serie di idee e di suggerimenti per rendere le giornate variate e interessanti.

Una giornata con uno specialista

Perché non coinvolgere una o uno specialista (genitori o insegnanti specializzati della scuola)? È un modo per conferire nuovi impulsi e regalare un'opportunità ai docenti (nel loro ruolo scolastico) di trascorrere una giornata con i bambini o i ragazzi.



Possibili specialisti da coinvolgere

- Pedagogisti ambientali (CH-Waldwoche, Pro Natura, WWF), guardie forestali
- Circo: artisti, giocolieri ecc.
- Esperti in micologia
- Archeologi: fossili, scavi
- Pedagogisti teatrali
- Esponenti dei media: stampa, televisione, radio
- Sportivi professionisti: runner orientisti, membri del CAS per l'arrampicata ecc.
- Idoli, ad es. calciatori famosi, politici, personaggi in vista ecc.
- In inverno: responsabili della sicurezza sulle piste, direttori della stazione sciistica
- Intrecci in vimini
- Filatura/tessitura
- Realizzazione di quadri con il filo
- Nanetti intagliati nel legno
- Batik
- Creazione di maschere
- Ricamo/lavorazione del feltro
- Fabbricazione di carta
- Costruzione di un mulino ad acqua/imbarcazioni
- Creazione di strumenti
- Fotografia
- Creazione di lampade
- Sculture con i rifiuti
- Costruzione di strutture da minigolf
- Modellare l'argilla
- Creazione di gioielli
- Costruzione di aquiloni

Atelier: gli atelier sono parti piacevoli del programma all'insegna della creatività. Qui i responsabili del campo hanno la possibilità di dar sfogo ai loro interessi e alle loro passioni individuali. Bambini e giovani possono scegliere tra un ampio ventaglio di possibilità le attività che meglio si addicono loro e svolgerle insieme ai loro coetanei (bricolage, giochi, teatro, musica ecc.). Per i partecipanti occorre tuttavia prevedere tempo e spazio a sufficienza per momenti liberi.

Poliade: la poliade è indicata per la pratica delle discipline più varie (staffette, giochi con la palla, tiro alla fune, giochi di abilità, giochi reinterpretati ecc.) nelle quali le singole squadre sono invitate a misurarsi. Per non facilitare gli allievi più atletici, è possibile aggiungere elementi di casualità (moltiplicare il punteggio per l'esito numerico del dado). Occorre prevedere delle pause per ogni gruppo. I gruppi in pausa si occuperanno, ad esempio, di fare il tifo, animando così l'ambiente. Per la preparazione della poliade, ogni squadra può organizzare un gioco che, con i dovuti adeguamenti, può essere eseguito anche all'interno della struttura.

Percorso a ostacoli: i percorsi a ostacoli si possono svolgere in tutte le varianti e su tutte le lunghezze. Le parole d'ordine sono: movimento, spirito di coesione, sfida e varietà. L'aspetto comune di tutti i percorsi a ostacoli consiste nella percorrenza di un determinato tratto e nell'esecuzione di compiti o esercizi prima di passare alla postazione successiva. Poiché i singoli gruppi non arriveranno al traguardo contemporaneamente, al termine del percorso è importante che ci sia la possibilità di giocare. Idee: corsa fotografica (una foto mostra la postazione successiva), circuito al coperto (in caso di cattivo tempo: mini postazioni all'interno della struttura d'accoglienza), gioco dell'oca (i partecipanti lanciano i dadi da una postazione all'altra, avanzano, saltano un giro o retrocedono).

Attività notturne: soprattutto per i bimbi di città, la notte all'aperto rappresenta una situazione inusuale. Tutto cambia e ha un aspetto diverso. La notte ha un'atmosfera particolare: silenzio e oscurità si alternano a rumori e momenti inquietanti e un po' spaventosi. I bambini devono combattere la paura del buio e familiarizzarsi con le caratteristiche della notte. Si tratta di una situazione che consente di dimostrare il proprio coraggio, di contrastare i propri timori e di acquisire fiducia in sé stessi. Quali attività notturne si prestano:

- un falò
- percorso a ostacoli (materiali naturali da tastare con mani e piedi, rumori e odori da riconoscere, imparare a individuare le costellazioni)
- escursione notturna (pause per guardare le stelle, osservare una città illuminata)
- giochi a squadre all'aperto (non dimenticare la torcia)

Organizzazione delle serate/dell'ultima sera: quiz, giochi senza frontiere, Tour de Suisse, Sport-Toto, «Scommettiamo che ... ?», casinò (con giochi di società) sono alcune possibilità per organizzare la serata/l'ultima sera e diffondere allegria ed entusiasmo.

La serata conclusiva del campo è un momento saliente. È l'occasione per risolvere gli enigmi rimasti insoluti e per conferire gli ultimi riconoscimenti. Come per l'inizio, il successo della serata conclusiva dipende molto dalla presentazione e dalle varie attività (cavallina, la Notte di Valpurga, spettacoli, rappresentazioni teatrali). L'importante è che questa serata si distingua dalle altre. È il momento di proporre «cose speciali», come ad esempio un menù a più portate.

L'ultimo giorno del campo: si respira aria di partenza. L'ultimo giorno spesso non vi è un vero e proprio programma. Si preparano i bagagli, si imballa il materiale, ci si è lasciati la serata conclusiva alle spalle e molti considerano il campo ormai concluso. Ma è veramente terminato oppure, oltre alle pulizie e ai preparativi per la partenza, si può fare qualcosa in più? Proprio l'ultimo giorno è particolarmente importante proporre un programma. Il campo non deve concludersi con i più grandi che aiutano i responsabili e i più piccoli che si annoiano all'interno della struttura o nel campeggio.

Alcune idee:

- percorso a ostacoli con valutazione del campo
- alcuni giochi movimentati (senza materiale).
- preparazione del viaggio di ritorno in treno (memory, nomi-cose-città, trova le differenze ecc.).

Tempo libero con potenziale conflittuale

La maggior parte dei conflitti e dei problemi non si manifesta durante giochi e tornei avvincenti, bensì nei tempi morti (senza un programma prestabilito). Ai bambini che la sera si sentono soli, non trovano i loro peluche o vengono esclusi, rimarranno impressi a lungo questi momenti, anche a campo concluso. L'organizzazione del tempo libero è quindi molto importante. I tempi senza un programma specifico devono stimolare l'iniziativa individuale e la socializzazione, senza tuttavia impartire rigide regole ai partecipanti. Tempo non programmato non significa che i responsabili siano liberi. Assistenza e animazione devono essere comunque assicurati da una o due persone della direzione, che elargiscono proposte e fungono da punti di riferimento.

Escursioni in bicicletta



Vale il seguente principio: scegliere unicamente tragitti precedentemente sperimentati in bicicletta dai diretti responsabili. Saper leggere bene le cartine non è sufficiente!

Aspetti generali

- Informare la direzione della scuola e ottenerne il consenso.
- Informare i genitori
- Organizzare gli accompagnatori (genitori, vetture di coda): circa 8 allievi per gruppo
- Numeri di emergenza con bigliettino per le emergenze, elenco degli allievi con numeri di telefono dei genitori, delle allergie degli allievi ecc.
- Chiarire dove possono essere noleggiate le biciclette
- Casco obbligatorio
- Prenotare un controllo di sicurezza della bici di Pro Velo o presso un centro meccanico di DEFI VELO (disponibile in tedesco e francese).
- Migliorare la condizione fisica degli allievi.
- Verificare il contenuto della farmacia da viaggio e completarla.
- Distribuire un elenco del materiale.
- Allestire un programma definitivo e consegnarlo ai genitori.

Scelta del percorso

- Evitare i percorsi lunghi senza interruzioni.
- Prediligere le piste ciclabili o le strade poco trafficate.
- Scegliere percorsi senza salite troppo ripide.
- Calcolare una velocità di 10 - 15 km/h (con bagaglio) o 15 - 20 km/h (senza bagaglio).
Prevedere un margine di tempo supplementare.
- Valutare la presenza di punti pericolosi, aree di ristoro e relax, luoghi da visitare, possibilità di riparazione dei mezzi (negozi di bici) sul tragitto.
- Prevedere delle opzioni per i diversi livelli di condizione fisica.

Organizzazione di escursioni in bicicletta

Per i giri collettivi in bicicletta si prestano in modo particolare:

- percorsi fotografici: riportare i luoghi a mezzo di fotografie sulla mappa dei percorsi ciclabili.
- percorsi a stella: da diversi punti di partenza verso tappe comuni.
- rally ciclistici: con postazioni in cui svolgere diverse mansioni.
- rally di gruppo con diversi mezzi a rotelle: pattini in linea, pattini a rotelle, skateboard, pedalo, mountainbike, idrobike.

Noleggio bici

- www.rentabike.ch
- www.suisseroule.ch
- www.bikesharing.ch
- www.velostation.ch

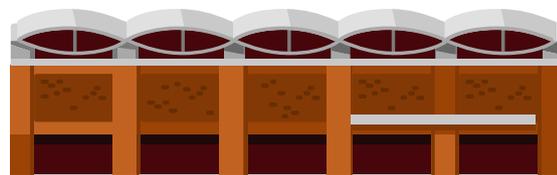
Preparativi per pedalare sicuri

- Tutti gli allievi e le allieve devono avere la padronanza della bici e saper pedalare in sicurezza.
 - Devono saper guardare indietro, oltre la loro spalla, senza sbandare.
 - Devono saper frenare commisuratamente alla situazione.
 - Non devono badare unicamente a loro stessi e alla loro bici, ma anche saper osservare attentamente la situazione del traffico.
 - Devono sapersi immettere nel traffico correttamente e senza problemi (ad es. svoltare a sinistra, sapersi comportare correttamente nelle rotonde).
- Controllo di conformità delle biciclette: verificare i freni, la presenza dei fanalini anteriore e posteriore, la regolazione dell'altezza della sella, misurare la pressione delle gomme ed eventualmente gonfiarle, controllare il profilo dei copertoni; ruote, pedali e manubrio sono fissati saldamente? Il cambio funziona?
- Eventualmente tenere un breve corso di pronto intervento: come si ripara una camera d'aria?
- Discutere delle regole della circolazione e del comportamento sulla strada in gruppo insieme ai partecipanti.
- Conoscere le regole del traffico: quiz.
- Eseguire un percorso di abilità con i ragazzi.
- Ogni allievo indossa un casco (ev. da acquistare con il fondo cassa della scuola) e possiede un kit di riparazione per la bici.
- Si pedala solo in piccoli gruppi, ognuno guidato da un accompagnatore (le allieve e gli allievi più lenti pedalano davanti).
- Prevedere una pausa prima delle grandi discese. La discesa richiede molta concentrazione. È l'occasione per rispolverare le regole di comportamento nel traffico.
- Impostare l'escursione in bici come un percorso a tappe. I gruppi pedalano con sufficiente distanza tra loro e si danno appuntamento nei luoghi concordati (punti di incontro).
- Prima della partenza, partecipare agli incontri di [bike2school](#), [bikecontrol](#), [DEFI VELO](#) o ai [corsi delle associazioni regionali Pro Velo](#), dove alcuni professionisti sapranno consigliare in merito alla sicurezza su due ruote, verrà incentivato lo spirito di squadra e trasmesso tutto il piacere di pedalare insieme. La pratica rende perfetti, si sa!

Per saperne di più

- [Scuola e bici](#)
- [Contenuti mobilesport.ch](#)
- [Gita in bicicletta sicura \(pdf\)](#)
- [La Svizzera in bici](#)
- [bfu safety tool: Viaggiare in bicicletta \(pdf\)](#)
- [Lista di controllo «Viaggiare sicuri in bicicletta» di bike2school \(pdf\)](#)

CST: Un osservatorio privilegiato



Al CST si svolgono annualmente 1100 corsi con alloggio, a cui prendono parte più di 37 000 partecipanti. All'incirca il 30% di questi campi è organizzato da scuole, mentre i restanti da società e federazioni sportive e dagli uffici cantonali G+S.

Trascorrere una settimana sulle rive del Lago Maggiore è un'esperienza molto arricchente sia dal punto di vista sportivo sia da quello relazionale. I gruppi hanno l'imbarazzo della scelta in quanto possono praticare una sessantina di [discipline sportive](#).

I periodi in cui si tengono il maggior numero di campi polisportivi sono i mesi di maggio, giugno e settembre. In questi momenti dell'anno, il CST raggiunge la sua occupazione massima con la presenza di un migliaio di giovani sui prati e campi esterni, nelle palestre e sul lago. In queste settimane, il CST non è in grado di soddisfare tutte le richieste.

Optare per la bassa stagione

I gruppi che danno prova di flessibilità sulle date e sulle varianti d'alloggio spesso trovano una soluzione alternativa che li soddisfa pienamente. Ed è in questa ottica che un numero sempre maggiore di gruppi preferisce svolgere i campi polisportivi in periodi dell'anno considerati di «bassa stagione». Tra metà ottobre e metà marzo, essendo chiuso il campeggio, il CST può ospitare al massimo 250 persone negli ostelli. In questi mesi, i gruppi godono di un ambiente tranquillo a Tenero quasi familiare, e di molti spazi interni a loro completa disposizione. L'unico inconveniente rispetto a un campo che si svolge nella bella stagione, è l'impossibilità di praticare le attività nautiche sul lago.

Uno sport principale e tante altre attività

Al CST si svolgono varie tipologie di campi scolastici. L'impostazione dipende sia dal numero di partecipanti sia dagli obiettivi perseguiti dai docenti. Il ruolo dell'insegnante di educazione fisica nell'organizzazione è fondamentale: egli funge da promotore, trascinatore e coordinatore del campo, dall'inizio della fase di pianificazione fino al termine della valutazione.

Un tipo di corso frequente è quello che vede coinvolta una singola classe accompagnata da un paio di docenti. Talvolta le attività sportive sono scelte dagli allievi della classe stessa. L'obiettivo è quello di sperimentare nuove discipline e vivere nuove esperienze. Alla pratica sportiva si aggiungono momenti di gioco libero e spontaneo così come escursioni e visite culturali.

I campi più interessanti dal punto di vista sportivo sono quelli nei quali gli allievi praticano una disciplina sportiva principale a loro scelta per almeno 3 o 4 mezza giornate. In questo modo hanno la possibilità di raggiungere un buon livello e di valutare se intendono continuare a praticare questa disciplina nel loro tempo libero. Negli altri momenti della giornata gli allievi provano altre attività sportive nonché svolgono tornei ed escursioni. Nella figura 1 è riportato il piano di un campo organizzato al CST da una scuola media con 300 allievi. Il programma è suddiviso in sport principale e di animazione.

Il fascino dei corsi interdisciplinari

Il CST incentiva i gruppi a svolgere a Tenero dei corsi in cui abbinano la pratica sportiva all'insegnamento di altre materie. Ecco alcuni esempi:

- **Lingue e sport:** l'insegnamento della lingua inglese in classe viene completato con l'introduzione a sport tipicamente anglosassoni o americani come ad esempio il football americano, il baseball, il rugby, il golf e il cricket.

Il CST organizza in collaborazione con il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Canton Ticino e con la Radiotelevisione svizzera di lingua italiana un corso di iniziazione alla lingua italiana, denominato italiando.

Il Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero CST è la filiale dell'Ufficio federale dello sport UFSPO per la promozione dello sport giovanile. Il CST offre infrastrutture ottimali per la pratica di molte discipline sportive e per lo svolgimento di campi sportivi e corsi di formazione che coinvolgono una vasta gamma di utenti, dal giovane scolaro all'atleta di punta.

www.cstenero.ch

- **Scienze naturali e sport:** l'insegnamento teorico viene abbinato alla sperimentazione sul terreno di principi di fisiologia, fisica e biomeccanica, e allo svolgimento di test di forza, di resistenza o alla prova di materiali sportivi.
- Ogni due anni il CST organizza [Sportech](#). Le giornate della scienza e della tecnica applicate allo sport propongono una quarantina di laboratori in cui gli allievi hanno l'opportunità di testare le nuove tecnologie in uso nello sport. Sportech si rivolge alle scuole medie di primo e secondo grado provenienti da tutta la Svizzera.
- **Educazione musicale e sport:** è possibile abbinare l'apprendimento di uno strumento alla creazione di una coreografia di danza o di ginnastica ritmica.
- **Educazione visiva e sport:** l'insegnamento del disegno o della fotografia viene completato con l'esercitazione di diverse discipline sportive in cui gli allievi hanno l'opportunità di applicare i principi teorici.

Il CST dispone di diverse sale di teoria adeguatamente attrezzate per questo genere di insegnamento (beamer, videoregistratore, connessione internet). Il periodo ideale per proporre questo tipo di settimane a progetto va da metà ottobre a fine marzo.

Settimana sportiva a Tenero ...																										
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì																						
arrivo	08.00 Colazione				Provare uno sport blocco 3 9.30-12.00 <table border="1"> <tr><td>Baseball</td><td>Windsurf / SUP</td></tr> <tr><td>Beach soccer</td><td>Parkour</td></tr> <tr><td>Beach volley</td><td>Salsa</td></tr> <tr><td>Pugilato</td><td>Arrampicata sportiva</td></tr> <tr><td>Crossfit</td><td>Tennis</td></tr> <tr><td>Calcio</td><td>Flag football</td></tr> <tr><td>Inline skating</td><td>Tuffi</td></tr> <tr><td>Kajak</td><td>Ultimate</td></tr> <tr><td>Line dance</td><td>Pallavolo</td></tr> <tr><td>MTB / BMX</td><td></td></tr> </table>		Baseball	Windsurf / SUP	Beach soccer	Parkour	Beach volley	Salsa	Pugilato	Arrampicata sportiva	Crossfit	Tennis	Calcio	Flag football	Inline skating	Tuffi	Kajak	Ultimate	Line dance	Pallavolo	MTB / BMX	
	Baseball	Windsurf / SUP																								
	Beach soccer	Parkour																								
	Beach volley	Salsa																								
	Pugilato	Arrampicata sportiva																								
	Crossfit	Tennis																								
Calcio	Flag football																									
Inline skating	Tuffi																									
Kajak	Ultimate																									
Line dance	Pallavolo																									
MTB / BMX																										
Sport principale 09:30-12.00																										
	badminton	scherma	nuoto	judo																						
	baseball	tennis	kajak / canottaggio	allenamento forza																						
	pallacanestro	parkour	vela	arrampicata																						
	beach volley	hiphop / breakdance	windsurf	fitness																						
	calcio / beach soccer	squash	atletica leggera	ultimate																						
12.45 Pranzo																										
Inizio campo / accoglienza	Sport principale blocco 1 14.30-17.00		Torneo di gioco 14.30-17.30 Pallacanestro Calcio Flag football Schlumpfball Piccoli giochi Ultimate Kin-ball Beach volley Beach soccer	Sport principale blocco 2 14.30-17.00																						
Sport principale 14.30-17.00 Uhr	Baseball	Windsurf / SUP		Baseball	Windsurf / SUP																					
Badminton	HipHop / BD	Beachsoccer		Parkour	Beach soccer	Le Parkour																				
Baseball	Squash	Beachvolley		Salsa	Beach volley	Salsa																				
Pallacanestro	Judo	Pugilato		Arrampicata sportiva	Boxen	Arrampicata																				
Beach volley	Allenamento Forza	Cross fit		Tennis	Cross fit	Tennis																				
Calcio / BS	Arrampicata	Calcio	Flag football	Calcio	Flag football																					
Scherma	Fitness	Inline skating	Tuffi	Inline skate	Tuffi																					
Tennis	Ultimate	Kajak	Ultimate	Kajak	Ultimate																					
Parkour	Nuoto	Line dance	Pallavolo	Line dance	Pallavolo																					
Kajak / Canoa	Windsurf	MTB / BMX		MTB / BMX																						
Vela	Atletica leggera																									
19.15 Cena																										
Torneo calcio facoltativo	Torneo beach (volley & Soccer) facoltativo	Tennistavolo & cinema facoltativo	DISCO CST																							
					rientro																					

Fig. 1: piano di un campo scolastico suddiviso in sport principale e di animazione.

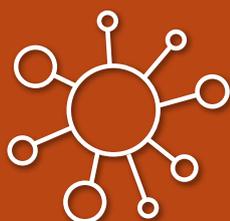
Informazioni

Gioventù+Sport: Campi di sport scolastico

- [Trailer](#)
- [Qualche consiglio](#)

Mediateca

- [App – «Five up» – Organizza il tuo team](#)



Corsi e campi G+S e Covid-19

Per svolgere dei corsi e campi G+S, in ogni caso il presupposto rimane l'esistenza di relativi piani di protezione. Le decisioni del Consiglio federale sono disponibili [qui](#). Le [raccomandazioni](#) dell'UFSP vanno sempre rispettate in ogni attività sportiva.

Informazioni sui [piani direttivi per la protezione](#)

Partner



Per il tema del mese:



Informazioni

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Redazione: mobilesport.ch

Collaborazione

UFSP G+S: Christian Flury, Sarina Buser

UFSP CST: Stefano Maddalena, Luca de Marchi

Gorilla: Valentina Baggi

Foto di copertina e illustrazioni:

Christoph Frei

Filmati (G+S): Campi di sport scolastici:

René Hagi, Media didattici, SUFSM/UFSP

Filmato esplicativo campi sportivi scolastici:

Philipp Reinmann, Christoph Frei

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP

Best practice/testimonianze dai campi

Ogni anno si svolgono numerosi campi sportivi scolastici. Di seguito alcune testimonianze di partecipanti.



Campo polisportivo

Siamo tre classi del 7° e 8° anno di scolarizzazione (54 allievi e 6 adulti) delle scuole di Ependes e Arconciel nel Canton Friburgo. Siamo partiti per un campo verde polisportivo, dal 1° al 5 luglio 2019, presso il centro sportivo del Campus Schwarzsee.

Prima del campo, gli allievi hanno avuto la possibilità di scegliere tra 12 sport diversi (stand up paddle, canoa, arrampicata, MTB, biathlon, corsa d'orientamento, calcio, pallacanestro, baseball, rugby, beach-volley e unihockey) e 4 altre attività (fotografia, land art, visita a un caseificio d'alpeggio e cucina). Dovevano numerarli in ordine di preferenza. In questo modo i docenti hanno potuto suddividere le diverse attività sull'arco della settimana, tenendo conto dei desideri dei bambini. Gli allievi hanno quindi potuto praticare 12 attività distinte.

Ogni giorno i ragazzi partecipavano a due attività il mattino e una il pomeriggio. Il mercoledì dopo pranzo abbiamo organizzato una camminata per tutti nella bellissima vallata della Brecca e a fine giornata ci siamo divertiti in discese mozzafiato con il bob estivo.

Dopo merenda, preparata ogni giorno da un gruppo di bambini, gli allievi avevano la possibilità di chiedere il materiale per i giochi liberi (calcio, volano, disc golf ecc.). Inoltre, hanno potuto approfittare delle diverse serate d'animazione dirette da docenti e accompagnatori (favole, film, giochi e la famosa discoteca dell'ultima sera).

Alloggiavamo in un edificio del Campus, su due piani (uno per le ragazze e l'altro per i ragazzi), in camere molto belle e confortevoli con quattro letti. Ad ogni piano c'erano i servizi, le docce e anche una sala giochi.

Abbiamo avuto la fortuna di gustare pasti deliziosi, consumati tutti insieme nel refettorio. Potevamo scegliere tra due menu, sia a pranzo che a cena.

I bambini hanno adorato questo campo polisportivo che ha consentito loro di praticare e in alcuni casi di scoprire diverse attività. Hanno apprezzato i pasti serviti al tavolo e i diversi momenti vissuti insieme. In qualità di docenti, siamo stati entusiasti dell'alloggio, dei locali e della varietà di materiale messa a disposizione nonché delle infrastrutture. Questo ci ha permesso di proporre un gran numero di attività sportive agli allievi. Senza contare che il luogo è davvero magnifico e offre innumerevoli opportunità.

Saremo lieti di rivivere questa esperienza il prossimo anno presso il centro sportivo del Campus.

Aline Rossier, docente del 7° e 8° anno di scolarizzazione presso il complesso scolastico di Ependes e Arconciel



Campo nautico a Estavayer

Come ogni anno, a fine agosto ci rechiamo con tutte le classi del 9° anno di scolarizzazione nel piccolo borgo di Estavayer, sulle rive del lago di Neuchâtel, per trascorrere una settimana di attività nautiche.

Per gli allievi della scuola di Ormonts-Leysin, questo campo polisportivo è ormai un appuntamento fisso da oltre dieci anni. Appena scesi dal bus, ci mettiamo in cammino per raggiungere la base nautica, gestita da Alphasurf. Cappellino in testa e occhiali da sole sul naso, i nostri allievi vengono immediatamente accolti dalla squadra sul posto! Il tempo di indossare un giubbotto di salvataggio e una muta corta per i più freddolosi, e i gruppi vengono suddivisi per attività: telesci nautico, canoa, pedalò, windsurf, SUP, beach-volley, il ventaglio di proposte è ampissimo e tutti si danno alla pazzia gioia.

Verso fine giornata, mettiamo a posto le imbarcazioni, laviamo le mute e rientriamo al nostro alloggio, a poche centinaia di metri dalla spiaggia, per fare la doccia.

La cena viene servita al coperto verso le 18.00. Un ristoratore locale si occupa di prepararci i pasti per tutta la settimana.

La prima sera, gli allievi si addormentano come sassi, con la testa piena di sogni acquatici.

Il programma è più o meno identico tutta la settimana, tranne il mercoledì pomeriggio in cui ci rechiamo al villaggio lacustre di Gletterens, camminando attraverso la Grande Cariçaie, una riserva naturale che ospita un quarto della fauna e della flora svizzera.

Nonostante un fine settimana cupo con una fresca brezzolina, il buon umore e la motivazione non sono affatto svaniti, anzi! Il prossimo anno torneremo sicuramente!

Antoine Brunner, prof. EPH presso ESOL
www.alphasurf.ch



«Un campo diverso»

Lo scorso giugno, 103 partecipanti e 52 monitori si sono riuniti per l'iniziativa «Das andere Lager». In vista dell'incontro, i partecipanti hanno potuto redigere il loro programma sportivo con discipline quali pallacanestro, beach-volley, tiro con l'arco e con la balestra, golf, arrampicata, mini tennis, nuoto, parco avventura, danza, ping-pong o di altre attività comunitarie. Il progetto d'inclusione è destinato per metà ad alunni di scuole tradizionali e speciali del Canton Soletta.

Una meravigliosa giornata al lago

Sul lago di Sarnen, i ragazzi hanno potuto partecipare alla costruzione di una zattera, praticare stand-up paddle, kayak, pesca o giocare a minigolf. La pausa pranzo sulle sponde del lago ha regalato la tipica atmosfera di vacanza. La squadra addetta alla cucina ha avuto una stupenda idea culinaria e ha proposto deliziosi panini da imbottire a piacere.

Giorno di visite

Il giorno dedicato alle visite, il gruppo del campo ha accolto numerosi ospiti. Martina Moser, 129 presenze come calciatrice della nazionale svizzera, ha diretto un allenamento di calcio con i ragazzi interessati, raccontando le sue esperienze migliori nella Bundesliga e nella squadra rossocrociata.

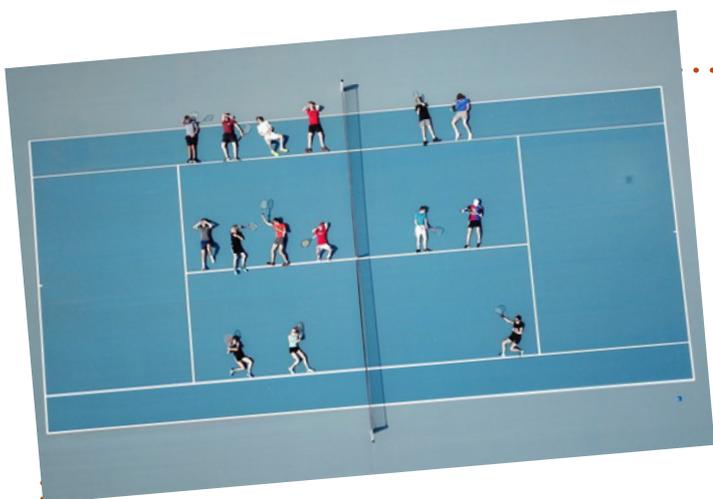
«Fuoco e fiamme» per il DAL

Il motto della settimana «Fuoco e fiamme» nonché logo delle magliette del campo è stato vissuto appieno sulla pista da ballo della discoteca fino a tarda sera. Il campo sportivo Melchtal ha offerto un'idilliaca cornice naturale e un'eccellente infrastruttura per la settimana.

Christoph Büschi, presidente dell'Associazione DAS ANDERE LAGER

Ulteriori informazioni sul tema

Dal 24 al 29 maggio 2021 si terrà DAS ANDERE LAGER sullo Schwarzsee. Se anche voi siete pronti a fare «Fuoco e fiamme» per il DAL, non esitate a contattare l'Associazione DAS ANDERE LAGER all'indirizzo info@dasanderlager.ch. Saremo lieti di fornirvi tutte le informazioni necessarie!
www.dasanderlager.ch



Una settimana indimenticabile a Tenero

Il 9 settembre 2019 abbiamo iniziato il lungo viaggio a destinazione del campo sportivo sul Lago Maggiore. Una volta giunti al Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero CST abbiamo dato immediatamente il via alle prime discipline sportive. Dopo che tutti gli allievi delle tre classi dell'OSZ di Wattenwils avevano trovato un posto per dormire in una delle accoglienti tende, alcuni hanno indossato il costume da bagno e sono saliti a bordo delle canoe, mentre gli altri hanno sperimentato la parete di arrampicata. Il tutto con condizioni meteo favolose!

Provati i primi sport, abbiamo potuto gustare un'abbondante cena. Al tramonto, ci siamo fatti tutti un tuffo nel lago per rinfrescarci e poi concludere la giornata giocando a ping-pong e condividendo tanto buon umore. Un primo giorno indimenticabile, non c'è che dire!

Prima della partenza, avevamo potuto decidere quali discipline avremmo voluto provare in quel di Tenero: polo bike, disc golf, air games, pattinaggio in linea, beach soccer, hockey su rotelle, golf, Omnikin e altro ancora. Ci è piaciuto in modo particolare il tiro con l'arco. È una splendida sensazione riuscire a conficcare la freccia in mezzo al bersaglio. Anche l'area fitness era molto attrezzata e consentiva di allenarsi al meglio. Alcuni di noi hanno persino avuto la possibilità di pedalare per un'intera mattinata.

Molto pratico lo spazio comune, da condividere con gli altri gruppi. Ogni gruppo aveva una cucina propria e posto a sufficienza per i partecipanti.

Le persone che lavoravano nel campo, parlavano per lo più anche tedesco, il che ha reso il soggiorno ancora più piacevole. Saremo lieti di tornare a Tenero. È stata una settimana indimenticabile che ci ha uniti moltissimo.

Alina Gerber, Ruben Gartwyl, classi a,b,c del 9° anno di scolarizzazione, Oberstufenzentrum Wattenwil