



Ministero dell'Istruzione



Istituto di Istruzione Superiore "Leonardo da Vinci - Ripamonti"

via Belvedere, 18 - 22100 Como - tel. 031 520745

sito web: [https:// www.davinciripamonti.edu.it](https://www.davinciripamonti.edu.it)



Como, 4 maggio 2021

Circolare n. 124

Agli alunni
Al sito dell'Istituto

Oggetto: progetto ALLENATI e NUTRITI

Fino al **7 maggio 2021** sono aperte le iscrizioni al progetto "#PAN - Sport e alimentazione come *modus vivendi*" - FSE – Azione 10.2.5A, Modulo "**ALLENATI e NUTRITI**", per un totale di 60 ore (30 + 30).

Obiettivo del progetto è **promuovere uno stile di vita sano**, corretta alimentazione associata al movimento, per il benessere personale.

Le ore destinate al modulo "ALLENATI" saranno utilizzate per escursioni nel Parco della Spina Verde, sulle montagne di Brunate e sulla rive del lago di Como.

Gli argomenti teorici relativi al modulo "NUTRITI" verranno trattati durante le escursioni (Principi alimentari - Regimi alimentari - Relazione tra alimentazione e sport).

A conclusione del percorso si prepareranno snack salutari, un pasto completo che rispetti i criteri di una sana e corretta alimentazione, un planning settimanale (alimentazione e sport) personalizzato.

Organizzazione della giornata tipo

8:30 Ritrovo e partenza
Prima parte dell'escursione
12:30 Pranzo
Lezione teorica
Seconda parte dell'escursione
16:30 Rientro

CALENDARIO

Sabato 08/05	08:30 – 16:30	Parco della Spina Verde, Valbasca
Sabato 15/05	08:30 – 16:30	Green way del lago
Sabato 22/05	08:30 – 16:30	Montagne di Brunate
Sabato 29/05	08:30 – 16:30	Nordic Walking nel Parco della Spina Verde
Mercoledì 09/06	08:30 – 16:30	Parco della Spina Verde (zona Monte Olimpino), Pin Umbrella, ponte tibetano
Venerdì 11/06	08:30 – 16:30	Via Regia del lago
Martedì 15/06	08:30 – 14:30	Spesa consapevole Preparazione del pasto completo
Giovedì 17/06	08:30 – 14:30	Preparazione snack salutari Stesura di un programma alimentare e di attività motoria personalizzato

Il calendario potrà subire variazioni in base alle condizioni metereologiche.

Iscrizioni al seguente link:

<https://forms.gle/PPJrzKiQeh8HsHru5>

Il Dirigente scolastico
Gaetana Filosa

" firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 d.lgs. 39/1993"