



UFFICIO DI SEGRETERIA DIDATTICA

Pistoia, 24 novembre 2022

Circ. n. 80

Alle studentesse e agli studenti
Ai docenti di Sc. Motorie e Sport.ve
Al DSGA
SEDE E SUCCURSALE
Al Sito WEB

OGGETTO: Attivazione GSS – a.s. 2022/'23

Si comunica che sono aperte le iscrizioni al Gruppo Sportivo Scolastico per l'ampliamento delle attività sportive a livello di Istituto e per la partecipazione a competizioni scolastiche di vari livelli.

Le attività previste al momento sono:

- 1) **Atletica leggera;**
- 2) **Attività motoria di inclusione** (Danza moderna, Tennis Tavolo ecc.)
- 3) **Orienteering** (verrà attivato nel periodo primaverile e avrà come obiettivo partecipare alle manifestazioni dei Giochi Sportivi Scolastici);
- 4) **Tennis Tavolo** (torneo interno e partecipazione ai Giochi Sportivi Scolastici);
- 5) **Pallacanestro 3 vs 3** (torneo interno e partecipazione ai Giochi Sportivi Scolastici);
- 6) **Scacchi** (saranno accettate in ordine cronologico le prime 25 domande con relativo certificato medico);
Il corso di scacchi sarà organizzato in base alle competenze degli alunni iscritti e prevederà un torneo finale che sarà aperto a tutta la scuola (studenti, personale docente, personale ATA).
- 7) **Corso di Tabata;**
Si tratta di un workout intervallato ad alta intensità molto indicato per chi vuole dimagrire bruciando grassi e migliorare la propria resistenza. In ogni ciclo, della durata di alcuni minuti, si lavora su uno dei grandi gruppi muscolari (gambe, pettorali, dorsali, addominali, ecc...).
- 8) **Corso di Pilates;**
Il Pilates incoraggia e sviluppa la presa di coscienza dei muscoli; rinforza i muscoli addominali; migliora la mobilità e la flessibilità della colonna; migliora la stabilità del bacino e delle spalle; garantisce una muscolatura potente; attenua o previene i dolori lombari; migliora la postura.
- 9) **Pallavolo** (torneo a squadre miste suddiviso tra biennio e triennio).
Regolamento di gioco
La composizione delle squadre è libera e quindi si potranno unire alunni/e di classi diverse.
In campo potranno essere presenti massimo tre maschi contemporaneamente.
Un giocatore che inizia il torneo in una squadra non potrà giocare in altre squadre.
Ogni squadra dovrà comunicare il nome del referente per eventuali comunicazioni inerenti il torneo.
Ogni squadra sceglierà il proprio nome (e se vuole il proprio motto).
Il torneo prevederà una fase eliminatoria e una fase finale (da definire in base al numero delle squadre iscritte).



LICEO STATALE “NICCOLÒ FORTEGUERRI”
Liceo Classico, delle Scienze Umane, Economico Sociale e Musicale
PISTOIA



Per partecipare alle attività del GSS, il modulo di adesione allegato alla presente circolare dovrà essere compilato e consegnato dai rappresentanti di ogni classe alla prof.ssa Fandi o al prof. Jacomelli **entro e non oltre il 20 dicembre 2022**.

Si precisa che le studentesse e gli studenti potranno partecipare alle attività del GSS solo se avranno consegnato al proprio docente di Scienze Motorie e Sportive il certificato di idoneità all'attività non agonistica e/o agonistica, in cui devono essere presenti le voci pressione arteriosa ed ECG. Occorre inoltre che le copie dei certificati siano autenticate e conformi all'originale. Le studentesse e gli studenti che fossero sprovvisti di tale certificazione, prima di recarsi dal proprio medico di base, si devono rivolgere al proprio docente di SMS per ottenere l'apposito modulo di richiesta di visita medica predisposto dal nostro Istituto

Tutte le attività proposte si svolgeranno nel primo pomeriggio in giorni da definire in base al numero di partecipanti. Il calendario delle attività verrà comunicato una volta che saranno state raccolte tutte le adesioni.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott.ssa Anna Maria Corretti

Documento firmato digitalmente ai sensi del
D.lgs. 82/2005 e norme collegate



MODULO DI ADESIONE ALLE ATTIVITÀ DEL GSS (A.S. 2022/2023)

CLASSE _____ Alunno referente _____

Attività	Cognome e nome degli studenti partecipanti
Atletica leggera	
Basket 3 vs 3	
Orienteering	
Pallavolo	
Pilates	
Scacchi	
Tabata	
Tennis Tavolo	

Il presente modulo debitamente compilato deve essere riconsegnato entro il 20 dicembre alla Prof.ssa Fandi o al Prof. Jacomelli.
Il/la Docente di Scienze Motorie sono a Vostra disposizione per qualsiasi dubbio o chiarimento.