

**SCHEMA DI PROPOSTA PER UN'INIZIATIVA DI FORMAZIONE DESTINATA AL PERSONALE DELLA
SCUOLA (Alleg. 1)**

Programma dettagliato e calendario dei lavori

Località: Bagni di Lucca (LU)

Tipologia corso: Interregionale

Durata complessiva: 2 giorni - 25 e 26 Ottobre 2019 ore 12

Quota di partecipazione prevista: Quota assicurativa e tesseramento € 30

Destinatari distinti per ordine e grado di scuola: scuole secondarie di ogni ordine e grado

Lezioni frontali: ore 3

Esercitazioni pratiche: ore 9

Materiali didattici utilizzati: video-proiettore, attrezzatura ed abbigliamento tecnico da rafting.

Scadenza presentazione domande: di adesione al corso: 19/10/ 2019

Le domande devono pervenire all'indirizzo email info@rockonda.it

Per info cell. 392/83.59.800

Programma dettagliato

Il corso di rafting si svolgerà presso il Centro Rockonda ASD, situato a Fabbriche di Casabasciana (Bagni di Lucca) via Fabbriche 36. L'attività sportiva fluviale sarà effettuata nel tratto del fiume Lima compreso tra i paesi di Fabbriche di Casabasciana e Bagni di Lucca.

- **Venerdì 25.10.2019** ore 9.00: ritrovo presso il Centro Rockonda ASD, presentazione del corso e dei docenti.
- Breve presentazione dei partecipanti e delle loro attese, consegna dei questionari in entrata, già forniti in precedenza.

Attività in aula:

- ore 9.00 Panoramica sullo sport del rafting (storia, organizzazione, materiali) ed illustrazione dell'ambiente fluviale con nozioni basilari di idrodinamica

Attività in fiume:

- Ore 10.30: Vestizione ai partecipanti sarà consegnato l'abbigliamento tecnico da rafting necessario per l'attività pratica in fiume (muta, giacca impermeabile, casco e salvagente)
- Ore 10.45: Briefing di preparazione alla discesa. Saranno forniti tutte le informazioni necessarie per svolgere l'attività di rafting in sicurezza: descrizione del percorso, tecnica di base, istruzioni della Guida, norme di sicurezza
- ore 11.15: Discesa rafting di media difficoltà. Per l'attività fluviale il gruppo di docenti sarà suddiviso in equipaggi da 6 persone, ogni equipaggio sarà accompagnato da una Guida della Federazione Italiana Rafting.
- ore 13.30 Rientro al Centro Rockonda ASD (il trasporto sarà effettuato con i pullmini dell'organizzazione)
- ore 13.30/14.30 Pausa pranzo, presso Trattoria TopoGigio
- Ore 15.30 Visita al Parco Avventura "Canyon Park" presentazione delle attività offerte dal parco, con possibilità di prova gratuita del percorso, accompagnati da Guide specializzate
- Ore 18.00 Arrivo alla Casa Vacanze "Valdilimahouse" per sistemazione nei vari appartamenti e consegna bagagli
- Ore 20 Cena presso ristorante Circolo dei Forestieri

Sabato 26 Ottobre

- ore 8.00 Colazione a buffet
- ore 9.00 Presso il Centro Rockonda ASD, approfondimento e prove a secco e in acqua della tecnica di pagaiata e nozioni fondamentali di sicurezza, autosalvamento e salvamento in fiume
- ore 10.30 Preparazione e discesa Rafting in fiume
- ore 12.30 Rientro al Centro Rockonda ASD
- ore 13.30 Pausa pranzo, presso Trattoria TopoGigio

Attività in aula:

- ore 14.30: Confronto; approfondimento sull'attività svolta ed illustrazione delle possibilità di realizzazione di attività di rafting con gruppi scolastici. Debriefing.
- ore 16.00 Compilazione questionario di uscita e restituzione
- ore 16.30 Termine del corso e consegna dei diplomi di partecipazione.