

CAPOEIRA CAMP 2015 LUOGO: DALPE (VALLE LEVENTINA)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ORE 8.30	Stazione FFS Lugano: ore 8.15 Bellinzona: 8.50	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
ORE 9.30 - 11.00	Allenamento Capoeira	Allenamento Capoeira	Allenamento Capoeira	Allenamento Capoeira	Allenamento Capoeira	Roda di chiusura corso
Ore 11.30 - 12.00	Educazione alimentare + Aiuto preparazione pranzo	Educazione alimentare + Aiuto preparazione pranzo	Educazione alimentare + Aiuto preparazione pranzo	Educazione alimentare + Aiuto preparazione pranzo	Educazione alimentare + Aiuto preparazione pranzo	
Ore 12 - 13	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo con i genitori
Ore 14.00 - 16.00	Costruzione Berimbau (strumento musicale)	Preparazione e coltivazione dell'orto.	Corsi di nuoto (piscina)	Giochi liberi: calcio, pallavolo, bocce, volano, ...	Passeggiata nel bosco	Congedo e ritorno a casa con le proprie automobili
Ore 16 - 16.30	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	
Ore 16.30 - 17	Strumenti	Strumenti	Strumenti	Strumenti	Strumenti	
Ore 17 - 17.30	Canti + Traduzioni canzoni	Canti + Traduzioni canzoni	Canti + Traduzioni canzoni	Canti + Traduzioni canzoni	Canti + Traduzioni canzoni	
Ore 18.30 - 19.00	Educazione alimentare + Aiuto preparazione cena.	Educazione alimentare + Aiuto preparazione cena.	Educazione alimentare + Aiuto preparazione cena.	Educazione alimentare + Aiuto preparazione cena.	Educazione alimentare + Aiuto preparazione cena.	
Ore 19.00 - 20.00	Cena (grigliata)	Cena	Cena (grigliata)	Cena	Cena	
Ore 20.00 - 20.45	Racconti sulla storia della Capoeira	Corso di teatro	Racconti sulla storia della Capoeira	Filmato sulla storia della Capoeira	Giochi di società.	

*Piano settimanale secondo le condizioni meteorologiche.

CAPOEIRA CAMP 2015

Responsabile:	Timothy Baranzini, bachelor e master in scienze dello sport ed educazione fisica Maestro di sport, con brevetto di salvataggio. + 3 monitori
Luogo:	Dalpe (Val Leventina)
Date:	1° campo: dal 13 al 18 luglio 2015 2° campo: dal 24 al 29 agosto 2015
Pernottamento:	In tenda (tee-pee; tenda indiana) (possibilità di posti al coperto in caso di brutto tempo)
Ritrovo:	Il Lunedì al parcheggio delle FFS. Lugano ore 8.15; Bellinzona ore 8.50. Treno e bus per il campo
Congedo:	Sabato dopo il pranzo con i genitori
Costo:	350 franchi. 300 franchi per più figli. (tutto compreso: biglietto treno, bus, cibo, materiali strumenti, entrata in piscina, fascicolo canzoni ...)
Descrizione attività:	
Colazione e merenda:	Frutta fresca, fiocchi di cereali integrali, yogurt, latte.
Allenamenti Capoeira:	Riscaldamento, tecniche di Capoeira, esercizi di rafforzamento ed allungamento muscolare.
Educazione alimentare più preparazione pranzo e cena:	Insegnamento delle nozioni basi di una corretta e sana alimentazione. Applicazione pratica in cucina, coinvolgendo gli allievi nella preparazione del pranzo e della cena. Esempi di pranzi e cene: 1: omelette di uova e zucchine, con riso integrale. 2: insalata mista condita con olio di oliva extra vergine e limone, pesce e quinoa. 3: melanzane e pollo al curry alla griglia con insalata di riso. 4: pasta e ceci con salsa di pomodoro fresca, 5: verdure crude in pinzimonio con patate al cartoccio e formaggio dell'alpe. .. Gli alimenti sono in prevalenza di produzione biologica e nostrana, con frutta e verdura di stagione.
Costruzione di berimbau:	Lavoro manuale: costruzione del principale strumento di Capoeira (berimbau).
Preparazione orto:	Imparare a preparare l'orto e coltivarlo.
Passeggiata nel bosco:	Alla scoperta del bosco con particolare attenzione alla vegetazione e agli animali.
Corsi di nuoto:	Corsi di nuoto e giochi in piscina. (Insegnante con brevetto di salvataggio)
Giochi liberi:	Possibilità di praticare alcuni giochi a libera scelta (Pallavolo, calcio, volano, bocce, costruzione archi, ...)
Strumenti:	Imparare le basi dei ritmi musicali e degli strumentali di Capoeira
Canti + traduzioni canzoni:	Imparare le canzoni di Capoeira. Capirne i significati grazie alla traduzione dal portoghese all'italiano.
Racconti e filmati di Capoeira	Conoscere la storia della Capoeira ed i personaggi principali che l'hanno caratterizzata.
Corso di teatro:	Esercizi e giochi di teatro.
Giochi di società:	Giochi liberi a scelta: carte, dama, scacchi, puzzle, micado, scarabeo, ...
Pranzo con i genitori:	Possibilità ai genitori di pranzare il sabato della chiusura. Ritrovo ore 10.30 per assistere alla roda finale. A chi volesse venire prego di portare qualcosa da mangiare per partecipare al buffet.
Congedo e ritorno a casa:	Ritorno il sabato pomeriggio con le proprie automobili. Possibilità di organizzarsi tra i genitori.
Termine iscrizioni:	Fine giugno 2015
Per i più piccoli:	Possibilità di presenziare anche solo 1 giornata: Il Venerdì (ritorno a casa alla sera).