ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
"SERGIO ATZENI" – CAPOTERRA (CA)

Circ. n. 331

A.S. 2025/26

Capoterra, 27 aprile 2026 Agli alunni e ai docenti della classe 3^A p.c. al personale ATA p.c. al DSGA Atti e Sito Web

Oggetto: Progetto "A piedi nudi".

Il giorno Venerdì 15 maggio 2026 la classe 3^A si recherà a Nora per un'uscita didattica nell'ambito del progetto "A piedi nudi".
Alle ore 9.00 gli studenti si recheranno autonomamente presso il parcheggio libero della spiaggia de Is Figus (verrà fornita a studenti e famiglie la geolocalizzazione precisa) dove incontreranno i docenti accompagnatori le prof.sse Manuela Flore e Michela Canu, la Dott.ssa Maria Valeria Cingolani e i Runner del Gruppo Sportivo Atletica Capoterra.
La mattinata prevede il seguente programma:

- Camminata guidata, prima indossando le calzature e poi a piedi nudi, sulla sabbia e a contatto con l'acqua
- Cenni di yoga in piedi, seduti e distesi sulla sabbia: respirazione, concentrazione, contatto del corpo con il suolo e con l'acqua, propriocezione, equilibrio, coordinazione, pratiche energizzanti, rilassamento * Introduzione allo Yoga della Risata: pratica divertente, inclusiva, energizzante e liberatoria
- Soste di osservazione naturalistica
- Momento merenda
- Momenti di riflessione e condivisione

Si consiglia: abbigliamento comodo, cappellino, protezione solare, acqua, merenda, telo.
Al termine dell'attività prevista per le ore 12.00 gli studenti saranno riaccompagnati nel luogo di ritrovo e faranno rientro in maniera autonoma.
I docenti accompagnatori assicureranno la vigilanza degli alunni per tutta la durata delle attività e avranno cura di raccogliere e custodire le necessarie autorizzazioni all'uscita da parte delle famiglie degli alunni minorenni. Gli alunni sono tenuti a dare comunicazione alle rispettive famiglie del contenuto della presente.
Si raccomanda a tutti gli studenti la massima serietà e la stretta osservanza delle disposizioni impartite dai docenti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. Maurizio Pibiri
Firma autografa sostituita dall'indicazione
a stampa ai sensi del D.Lgs. 39/1993

e-mail: cais02900c@istruzione.it *PEC: cais02900c@pec.istruzione.it*

/sl