

# CEREA BASKET CAMP 2020

E' consigliato (per chi lo abbia) di **portare il proprio pallone da basket**, e di portare nello zainetto anche una **racchetta da tennis tavolo** e delle proprie palline.

Ricordiamo che non verrà servito alcun alimento e alcuna bevanda ai partecipanti del camp, consigliamo di **portare almeno due bottigliette d'acqua nello zainetto**.

Dalle **8.30** si svolgerà per tutti attività di **attivazione muscolare**. Sarà svolta in modo accattivante e coinvolgente, sarà l'occasione per migliorare la conoscenza del proprio corpo per i nostri ragazzi, lavorando sulla loro elasticità e tonicità muscolare. L'attività sarà svolta sul prato, quindi **portare nello zainetto un materassino o un telo mare**.

Per la **merenda** vanno benissimo crackers, panini e qualsiasi genere alimentare di facile confezionamento e consumo, ma vogliamo ricordare che una vaschetta di frutta fresca tagliata a cubetti è quanto di meglio ci possa essere per un'alimentazione sana e nutriente per i nostri ragazzi.

Abbiamo ombra a volontà, ma un **cappellino** è assolutamente consigliato.

Le attività proposte sono strutturate in blocchi di 25 minuti (+ 5 minuti per la pausa) per mantenere alta la concentrazione dei ragazzi ed evitare affaticamento, ma **una maglietta di ricambio** non occupa molto posto e potrà essere molto utile.

Portate con voi un **astuccio con le vostre penne e pennarelli**, in caso di maltempo avremo da disegnare e colorare.

Buon camp a tutti