



5.30

PROGETTO SCUOLA 2022/2023

NELLA VOSTRA SCUOLA, CON I VOSTRI STUDENTI, INSIEME A NOI

PROGRAMMA 5.30 SCUOLA

5.30 è una camminata-corsa di 5.30 km, nel centro delle città, alle 5.30 del mattino. L'obiettivo del progetto è promuovere il benessere delle persone attraverso il movimento e la sana alimentazione. Grazie agli insegnanti di educazione fisica, dal 2009, sempre più studenti, partecipano agli eventi nelle diverse città in cui si realizza l'evento. Il progetto 5.30 scuola, mira a trasformare competenze già acquisite da ogni studente -l'importanza **del movimento quotidiano e della sana alimentazione**- in esperienza pratica ed emozioni positive: svegliarsi prima dell'alba, correre 5.3 km, festeggiare il traguardo insieme ai compagni di classe, gustando quintali di ciliegie.

Dal sapere, al saper fare, partecipando alla 5.30... poi, crescendo, sapranno anche essere il benessere!

Aderire al progetto 5.30 nella scuola, è semplice. Se sei un insegnante di educazione fisica, e hai deciso di portare i tuoi alunni alla 5.30 della tua città, puoi farlo in 3 semplici mosse:

1 - contattaci

2 - invita i tuoi studenti

3 - raccogli le iscrizioni



Contattaci. Manda una mail a sabrina.severi@run530.com indicando nell'oggetto "progetto scuola" oppure chiama Sabrina al 339 287 7139, per segnalare la volontà a partecipare con i tuoi studenti alla 5.30 della tua città.

Invita i tuoi studenti. Entro fine marzo, ti invieremo il volantino (in formato pdf) di presentazione dell'evento, che potrai commentare in classe e poi distribuire ai tuoi studenti, invitandoli a partecipare.

Ricorda di appendere un volantino alla porta di ogni classe, uno nella bacheca informativa dedicata agli studenti e uno in sala insegnanti (così rimarranno in evidenza fino all'evento).

Raccogli le iscrizioni. Per ogni studente raccogli, nome cognome, classe, la taglia della maglia desiderata e la quota d'iscrizione di 10 euro. 1 euro verrà restituito alla scuola per l'acquisto di attrezzature sportive.

Almeno 15 giorni prima della 5.30 comunicaci l'elenco degli studenti iscritti. Nei 2 giorni precedenti, porta l'elenco a Sabrina, e ricevi le maglie per gli studenti.

In attesa della 5.30: nelle ore di educazione fisica, potrai invitare gli studenti ad allenarsi per partecipare alla 5.30, simulare una camminata di 5.30 km, o commentare il decalogo degli studenti, che potrai scaricare in questa sezione.

CONTATTACI

INVITA I TUOI
STUDENTI

RACCOGLI LE
ISCRIZIONI

RITIRA
LA T-SHIRT