

# PROGRAMMA RESIDENZIALE

## American Multisport

\*Il giorno dell'uscita fuori dal Campus può essere soggetto a variazioni.

	DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>SVEGLIA E COLAZIONE</b> 7:00 - 8:30		Una colazione ricca e bilanciata, per cominciare la giornata con una carica di energia.				
<b>MATTINA</b> 9:00 - 12:30 con pausa merenda		<b>BASKET - 1</b> Introduzione sul palleggio e sul passaggio palla. Focus su controllo palla e coordinazione.		<b>PICKLEBALL - 2</b> Introduzione sulle basi del servizio e della risposta, sviluppando abilità nel mantenere il gioco in movimento.	<b>HOCKEY SU PRATO - 4</b> Miglioramento del dribbling in movimento e dei passaggi rapidi in spazi stretti.	<b>BASKET - 5</b> Si insegnano le strategie di attacco: passaggi veloci, movimenti senza palla e gioco di squadra.
		<b>PICKLEBALL - 1</b> Focus su regole base, come impugnare la racchetta e fare i primi scambi. L'obiettivo è sviluppare la coordinazione occhio-mano.	<b>*GITA VENEZIA</b> Una giornata intera a Venezia, tra passeggiate suggestive e esperienze culturali che approfondiscono la storia e l'arte della città, offrendo un'immersione completa nella sua bellezza.	<b>HOCKEY SU PRATO - 3</b> Apprendimento dei fondamentali della difesa e del posizionamento corretto per intercettare la palla.	<b>BASKET - 4</b> Si insegnano le strategie di attacco: passaggi veloci, movimenti senza palla e gioco di squadra.	<b>PICKLEBALL - 5</b> Attraverso alcuni giochi si introducono colpi più avanzati, come il "dink", e si lavora sulla posizione in campo.
<b>PRANZO</b> 12:30 - 13:30		Gioco libero all'aria aperta e/o giochi da tavolo.		Gioco libero all'aria aperta e/o giochi da tavolo.		
<b>POMERIGGIO</b> 13:30 - 16:30	<b>CHECK IN</b> 16:00	<b>HOCKEY SU PRATO - 1</b> Introduzione su controllo e passaggio palla con il bastone. Esercizi per migliorare i passaggi.		<b>BASKET - 2</b> Focus sul tiro: tiri da vicino e da lontano, tiri liberi e terzo tempo.	<b>PICKLEBALL - 3</b> Focus sul gioco in doppio, con esercizi e giochi su come posizionarsi in campo e comunicare con il compagno.	<b>HOCKEY SU PRATO - 5</b> Focus sulla creazione di strategie e sul miglioramento della precisione nel tiro.
	Accoglienza partecipanti presso il Welcome Center di H-FARM Campus.  Benvenuto e presentazione dell'esperienza alle famiglie presso Big Hall di H-FARM Campus.  Sistemazione dei partecipanti nelle camere dello Studentato.	<b>HOCKEY SU PRATO - 2</b> Focus sul dribbling con la palla e tiri in porta. Prima mini-partita.	<b>BASKET - 3</b> Si conclude la giornata con una partita di basket, per mettere in pratica le abilità apprese.	<b>PICKLEBALL - 4</b> Mini-torneo di pickleball, mettendo in pratica le tecniche apprese.	<b>HOCKEY SU PRATO - 6</b> Partita finale di hockey su prato, dove si applicano tutte le abilità imparate in settimana.	
<b>MERENDA E ATTIVITÀ</b> 16:30 - 18:30		<b>SPORT</b> Sessioni sportive per divertirsi, favorire il gioco di squadra e i rapporti interpersonali.	<b>RELAX</b> Attività rilassanti e di svago per recuperare le energie dopo la giornata fuori dal Campus.	<b>PRE TALENT SHOW</b> Preparazione delle esibizioni da presentare durante il Talent Show serale.	<b>SPORT</b> Sessioni sportive per divertirsi, favorire il gioco di squadra e i rapporti interpersonali.	<b>CHECK OUT</b> 18:30
<b>TEMPO LIBERO</b> 18:30 - 19:30		Tempo libero in camera per farsi la doccia e prepararsi alla serata.				
<b>CENA</b> 19:30 - 20:30		Menù diversificato con scelta tra varie opzioni di piatti della tradizione italiana e internazionale.				
<b>ATTIVITÀ SERALI</b> 20:30 - 22:00	<b>ICE-BREAKER</b> Attività di socializzazione e condivisione di regole e linee guida per vivere al meglio il Campus.	<b>EQUILIBRISMO E GIOCOLERIA</b> Magia, arte e colori: uno spettacolo affascinante e unico in Campus.	<b>ATTIVITÀ IN CAMPUS</b> Serata dedicata ad attività a tema sportivo, culturale e artistico per divertirsi insieme.	<b>TALENT SHOW</b> Alla scoperta dei talenti e delle abilità artistiche dei partecipanti, con un talent show unico.	<b>SUMMER RANDOM PARTY</b> Una festa finale unica nel suo genere. Outfit random e balli scatenati.	
	<b>TUTTI A LETTO</b> 22:00	Presenza del team di H-FARM in ogni piano dello Studentato con sorveglianza e supporto continuo.				