

# DIARIO DI BORDO



GRUPPO: Madlock

GIORNO: 8 agosto 2016

## MATTINA

Buongiorno dal gruppo Madlock.

Ed ecco che anche la terza giornata di vacanza è arrivata ricca di novità. Nella prima parte della mattina i più piccoli si recheranno all'orto botanico della struttura per diventare dei piccoli contadini e dedicarsi alla mansione dell'estirpazione, della semina e dell'innaffiamento; impareranno la tecnica su come si innaffiano le piantine con dei piccoli innaffiatori realizzati con le bottiglie di plastica. I più grandi, invece, svolgeranno l'attività Cardio-Prog, con lo strumento del cardiofrequenzimetro, che permette di tenere sotto controllo i più importanti parametri fisiologici in tempo reale, attraverso una fascia toracica che rileva la frequenza cardiaca. Nella seconda parte della mattina, invece, i bambini e i ragazzi Madlock andranno tutti in piscina per effettuare un po' di movimento con l'attività di acquagym, giocare negli scivoli e relax al sole.

## POMERIGGIO

Dopo il pranzo i Madlock si recheranno al parco della struttura per trascorrere un po' di tempo in relax con gli amici e i compagni di vacanza, prima di riprendere le attività pomeridiane. Questo pomeriggio è in serbo per i più grandi l'attività del "Sailing Camp" che comprende lezioni di vela e di paddle. Per quanto riguarda la vela, il corso si articolerà in 6 lezioni di 90' ciascuna, al termine delle quali i ragazzi avranno acquisito le nozioni, sia teoriche sia pratiche, basilari per condurre un'imbarcazione in autonomia. Il corso di paddle si svolgerà insieme al corso di vela nel corso di 6 lezioni da 90' ciascuna. Il paddle è una tavola sulla quale i ragazzi, tramite l'utilizzo della pagaia, acquisiranno l'equilibrio e le sue abilità propedeutiche. I ragazzi si divideranno in due gruppi che si alterneranno nel corso della mattina. In alternativa alla vela e al paddle, i ragazzi potranno cimentarsi nel Tchoukball, un gioco di squadra simile alla palla a mano che consiste nell'afferrare al volo una palla di gomma lanciata su speciali rimbaltatori elastici. I più piccoli, invece, trascorreranno la prima parte del pomeriggio nel parco della struttura dove effettueranno una serie di giochi di movimento e poi andranno al mare per un bel bagno rinfrescante e un po' di relax al sole.

## SERA

Dopo cena, i Madlock potranno iniziare a conoscere ed esplorare il territorio attraverso una passeggiata per le vie di Cesenatico, dove avranno modo di assaporare un delizioso gelato.

Buonanotte a tutti dal gruppo Madlock!