ALLEGATO N. 6

Norme di comportamento degli alunni nell'utilizzo delle palestre edurante le attività di scienze motorie nella scuola secondaria

Premessa

- La palestra scolastica è il luogo dove si realizza il riequilibrio tra l'attività motoria e l'attività cognitiva, si esercita il fair play, si sviluppa e si costruisce l'etica sportiva.
- E' l'aula più grande e frequentata della scuola, l'unica "occupata, vissuta e agita" settimanalmente da tutti gli alunni, sia per le attività curricolari che di gruppo sportivo.
- Pertanto è opportuno rispettare il regolamento di seguito indicato sia per assicurare l'usocorretto e razionale della stessa, sia come mezzo di prevenzione di spiacevoli infortuni.
- Il rispetto delle norme è garanzia di BENESSERE psico-fisico per tutti.

Art. 1 - ACCESSO ALLA PALESTRA

- La lezione inizia in aula
- Lo spostamento in palestra avviene in fila per due, in ordine e in silenzio per non disturbare gli altri
- L'ingresso in Palestra è consentito solo assieme all''Insegnante

Art. 2 - SICUREZZA A PERSONE E COSE

- Gli insegnanti di Ed. Fisica si impegneranno costantemente affinché tutte le attività proposte siano svolte con la massima sicurezza possibile.
- In caso di stanchezza, di malessere o di eventuale infortunio sfuggito all'osservazione dell'insegnante, darne subito avviso al responsabile di sede e compilare modulo infortunio facendolo pervenire il giorno stesso in segreteria.
- Togliere orecchini, ciondoli, collane, orologi e braccialetti per la sicurezza propria e altrui, non portare cellulari.
- Non lasciare occhiali, oggetti di valore o soldi incustoditi
- Gli insegnanti e il personale di sorveglianza e pulizia non sono responsabili della custodia di tali oggetti e non rispondono di eventuali danni, furti e smarrimenti

Art. 3 - CURADELLA PERSONA, DEGLI AMBIENTI E DELLE ATTREZZATURE

- Si entra in palestra solo dopo aver indossato l'abbigliamento adeguato
- E' necessario indossare scarpe con la suola pulita e allacciate
- Le regole d'igiene impongono che alla fine della lezione si tolgano gli indumenti umidi e si indossino indumenti puliti
- Dopo la lezione è bene detergersi con salviette umidificate, lavarsi le mani ed asciugarsi
- Si usano i servizi con cura e uno alla volta
- Non si gettano carte ed oggetti vari per terra
- Alla fine della lezione rimettere in ordine le attrezzature utilizzate
- Nessun allievo può lasciare la palestra senza il consenso del docente

Art. 4 - CORRETTO COMPORTAMENTO NELLO SVOLGIMENTO DELLA DISCIPLINA

- Nell'ora di Ed. Fisica è necessario che gli studenti indossino indumenti idonei (esempio: tuta, pantaloncini corti, leggings, scarpe da ginnastica pulite, ecc…) e che partecipino attivamente allalezione, anche se si sono giustificati
- È richiesto il massimo rispetto per le persone e il materiale sportivo che si utilizza(per esempio: non calciare i palloni di pallavolo …)
- Ascoltare le indicazioni di lavoro dell'Insegnante prima di eseguire l'esercizio
- Prendere gli attrezzi solo dopo aver chiesto e ottenuto il permesso dell'Insegnante e utilizzare i grandi attrezzi in maniera corretta e solo in presenza dell'insegnante di Ed. Fisica
- Il tempo necessario per cambiarsi, in entrata e uscita nello spogliatoio deve essere breve: 5 minuti!
- Riporre, a fine attività, il materiale secondo le indicazioni degli insegnanti

Art. 5 – ESONERI

Il movimento fa crescere sani ed in forma ... non esagerare con le giustificazioni Gli allievi esonerati e che

non partecipano all'attività pratica rimarranno:

- seduti nei luoghi previsti
- non disturberanno lo svolgimento della lezione
- seguiranno le spiegazioni e le attività in corso
- si dedicheranno all'arbitraggio, qualora fosse possibile e prenderanno appunti se l'insegnante lo richiede

Art. 6 – RISPETTO DEL REGOLAMENTO

- Gli alunni hanno il dovere di rispettare applicare le norme contenute nel presente regolamento
- Gli insegnanti di Scienze Motorie hanno il dovere di vigilare sul rispetto delle norme contenute nel presente regolamento
- Gli insegnanti di Scienze Motorie sono autorizzati a richiamare gli alunni che non rispettano il regolamento ed eventualmente ad impartire sanzioni disciplinari in base al regolamento contenuto nell'allegato 1 del presente regolamento
- Gli alunni che danneggiano intenzionalmente le attrezzature, gli arredi e/o il materiale ginnico delle palestre sono tenuti al pagamento delle riparazioni o dell'acquisto ex novo delle stesse.

Art. 7 – REGOLAMENTO DI EDUCAZIONE MOTORIA SCUOLA SECONDARIA

COMPORTAMENTI E REGOLE DA RISPETTARE DURANTE LE LEZIONI DI EDUCAZIONE FISICA

Le lezioni di Educazione fisica si svolgeranno in palestra grande, piccola, campetti esterni polivalenti e in classe (in caso di lezione teorica).

Materiali per svolgere le lezioni di Educazione Fisica

- un quaderno a righe o a quadretti da portare sempre nella cartella
- materiale da mettere nella sacca per svolgere la lezione pratica
- una maglietta
- un paio di pantaloncini o un paio di leggings per le ragazze

- un pacco di salviette umidificate
- una bottiglietta/borraccia d'acqua con etichetta (nome e cognome)
- È possibile portare un deodorante per ascelle (no spray) roll-on o crema

Il materiale deve essere rigorosamente personalizzato (nome, cognome e classe). Tutto il materiale, al termine della lezione, va portato a casa e deve essere sanificato.

Cura della persona, degli ambienti e delle attrezzature e norme igieniche

1. L'abbigliamento deve essere pratico e non deve creare problemi allo svolgimento delle attività
2. L'attività fisica si svolgerà in tuta e/o calzoncini corti, maglietta maniche corte e calzini e un paiodi scarpe pulite, che dovranno essere ben allacciate
3. I capelli lunghi vanno raccolti, sia per i maschi che per le femmine
4. Non si indossano pantaloni a vita bassa, magliette scollate e corte
5. Le regole d'igiene impongono che alla fine della lezione si tolgano gli indumenti umidi e si indossino indumenti puliti
6. Dopo la lezione è bene detergersi con salviette umidificate, lavarsi le mani ed asciugarsi
7. Si usano i servizi con cura e uno alla volta
8. Non si gettano carte ed oggetti vari per terra
9. Nessun allievo può lasciare la palestra senza il consenso del docente

Norme di sicurezza e comportamento

1. E' necessario osservare il distanziamento interpersonale durante il tragitto degli alunni dalla classe alla palestra e/o campo di atletica (1 metro se non si svolge attività fisica,2 metri in caso di allenamento).
2. Disinfettarsi frequentemente le mani con le soluzioni igienizzanti a disposizione o personali.
3. E' necessario evitare gli assembramenti.
4. Le mascherine saranno indossate obbligatoriamente durante il tragitto a piedi, negli spogliatoi e in tutte quelle situazioni nelle quali non è possibile rispettare la distanza di 1 metro.
5. Non toccarsi bocca, naso e occhi.
6. Utilizzare un fazzoletto per tossire e starnutire, altrimenti farlo sulla piega del gomito.
7. Evitare di lasciare indumenti sparsi negli spogliatoi ma riporli nell'apposito sacchetto personale.
8. Non indossare occhiali, orologi, orecchini, anelli, collane, spille, pinze di plastica dure, perché potrebbero causare incidenti durante le attività.
9. Le dimenticanze del cambio saranno segnate sul registro elettronico.
10. In palestra non è consentito masticare gomme o caramelle.
11. Nel caso di utilizzo di attrezzatura da palestra (spalliere, pedane) e/o di piccoli attrezzi (palloni, cerchi, coni), ogni alunno dovrà igienizzarsi le mani prima e dopo il loro uso. Al termine dell'attività, gli attrezzi verranno riposti in una zona dedicata e successivamente disinfettati.
12. Negli spogliatoi si rimane solo il tempo strettamente necessario per cambiarsi. A tal proposito i cambi saranno soggetti a turnazioni per rispettare il distanziamento interpersonale. Dove non sarà possibile usufruire degli spogliatoi, il cambio avverrà in aula.

GIUSTIFICAZIONI BREVI: vanno scritte nel diario e firmate da un genitore.

In caso di indisposizione l'alunno è tenuto a presentare giustificazione scritta dal genitore.

ESONERO DALLE LEZIONI per tempi prolungati (oltre il mese): deve essere presentata domanda su apposito modulo predisposto dalla segreteria allegando il certificato medico.

I genitori degli alunni che presentassero problemi di salute tali da limitare la regolare partecipazione alle lezioni di educazione fisica sono pregati di comunicarlo direttamente agli insegnanti dei loro figli. Dovranno presentare la domanda di esonero in segreteria allegando un certificato medico di ESONERO PARZIALE/ANNUALE all'attività fisica. Gli alunni esonerati dall'attività fisica durante l'anno saranno valutati con attività teoriche.

INFORTUNI: eventuali infortuni subiti durante le lezioni devono essere dichiarati subito all'insegnante che provvederà all'intervento di primo soccorso.

Se si rendesse successivamente necessario un intervento medico i genitori dovranno tempestivamente informare la scuola per la denuncia all'assicurazione e le comunicazioni previste dalla normativa vigente in caso di infortunio.

Sintesi delle Norme anti Covid:

ACCESSO ALLA PALESTRA

Lo spostamento in palestra avviene in fila, mantenendo un distanziamento interpersonale diun metro e indossando la mascherina. Ogni classe raggiungerà la palestra secondo un percorso prestabilito.

SPOGLIATOI:

Si entra dopo essersi igienizzati le mani con l'apposito dispenser posto all'ingresso di ogni spogliatoio

Ogni alunno/a si cambierà sedendosi su una sedia (opportunamente distanziata) o panca (con posti segnati e distanziati). Dopo il cambio, riporre le scarpe e gli indumenti tolti nel proprio sacchetto/zaino e riporlo sulla sedia o panca dove ci si è cambiati

Si entra in palestra solo dopo aver indossato l'abbigliamento adeguato e portando la mascherina

UTILIZZO CORRETTO DEGLI ATTREZZI/MATERIALE

Prima dell'utilizzo di qualsiasi materiale ginnico, gli alunni dovranno sanificarsi le mani Gli attrezzi dovranno essere sanificati prima del loro utilizzo.
A conclusione della lezione, l'insegnante, controllerà la corretta sanificazione degli attrezzi da parte degli stessi allievi. In caso contrario l'attrezzatura sarà sanificata dagli insegnanti o personale ATA

Durante le attività pratiche in palestra sarà necessario mantenere un distanziamento interpersonale di almeno 2 metri tra le persone (tra alunno e alunno e tra alunno/docente), pena la sospensione delle attività pratiche.

In questo primo periodo di scuola saranno evitati giochi di squadra e gli sport di gruppo, mentre saranno privilegiate le attività fisiche sportive individuali che permettano il distanziamento fisico.

SCUOLA PRIMARIA

Per le attività di educazione motoria, sarà sufficiente garantire un distanziamento interpersonale tra gli allievi di almeno 2 m ed altrettanto tra gli allievi e il docente, privilegiandole attività fisiche sportive individuali che lo permettono.

Tuttavia si può fare per 10/15 minuti con mascherina indossata un gioco ludico come riscaldamento (es. muraglia cinese; 123 stella; ruba bandiera…).

Gli spogliatoi annessi alla palestra, così come i servizi igienici, sono utilizzabili previa individuazione del numero massimo di allievi che li possono utilizzare contemporaneamente.

Per definire la capienza degli spogliatoi si può utilizzare il principio del distanziamento fisico di ameno 1 m durante l'intera permanenza degli allievi al loro interno, valutando sia le dimensioni in pianta dello spazio disponibile che la dislocazione delle panche e degli eventuali stipetti.

Esporre all'esterno degli spogliatoi un cartello indicante la loro massima capienza.

E' importante curare la disinfezione della palestra e degli spogliatoi prima dell'accesso di nuove classi.

Ogni classe ha 45 minuti di attività se la palestra sarà occupata subito dopo da un'altra classe o 60 minuti circa se la palestra sarà libera successivamente (es. ultima ora). Al termine della lezione le porte o finestre della palestra e degli spogliatoi saranno spalancate.

Per quanto possibile, durante la stagione favorevole prediligere l'attività motoria all'esterno.

I ragazzi DEVONO arrivare a scuola già in tuta da ginnastica e con un sacchetto contenente: scarpe da ginnastica adeguate all'attività fisica; una bottiglietta/borraccia d'acqua.

SCUOLA INFANZIA

Quest'anno l'attività motoria della scuola dell'infanzia, per esigenze organizzative momentanee, verrà svolta in giardino dalle singole docenti di ogni sezione riservando ai bambini alcune attività di movimento strutturato. Ogni insegnante dedicherà il tempo e la frequenza che riterrà opportune per il suo gruppo con le modalità ritenute più idonee.