REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

1. E' vietato agli alunni accedere in palestra senza la presenza del proprio insegnante di Scienze motorie.
2. L'accesso ad estranei in palestra è vietato.
3. La classe aspetterà il proprio docente nella zona del cortile.
4. Le classi si recheranno in palestra alternandosi e gli alunni aspetteranno nell'atrio o sui gradoni di entrare nello spogliatoio, a gruppi di 5 (distanziati e con la mascherina)
5. Negli spogliatoi ci si cambieranno le scarpe e la maglietta.
6. Al termine della lezione bisognerà igienizzarsi con le salviettine monouso, cambiarsi la maglietta e le scarpe e riporre tutto in un apposito sacchetto.
7. Gli effetti personali verranno lasciati sulla cattedra in un'apposita scatola.
8. Si richiedono comportamenti civili nell'utilizzo degli spogliatoi e dei servizi
9. Ci si potrà recare in bagno singolarmente e con la mascherina.
10. E' vietato sporcare o imbrattare pareti o arredi degli spogliatoi e della palestra in genere.
11. Gli alunni sono tenuti a presentarsi in palestra con tenuta ginnica adeguata all'ora di lezione (non sarà possibile cambiarsi negli spogliatoi) di tessuto elastico , privo di fibbie o parti metalliche pericolose, adeguata alla temperatura dell'ambiente.
12. E' obbligatorio indossare scarpe adeguate all'attività che vanno tenute allacciate, strette alla caviglia per prevenire infortuni ed essere riservate solo all'attività sportiva.
13. Non è consentito utilizzare attrezzi senza autorizzazione e la presenza dei docenti di Scienze Motorie
14. Non è consentito utilizzare attrezzi in maniera non adeguata allo specifico utilizzo ed il modo che possa arrecare danni a sé stessi o agli altri.
15. E' vietato indossare bracciali, collane, orecchini, piercing o qualsiasi altro suppellettile che possa arrecare danno alla propria sicurezza e a quella degli altri.

16. E' vietato mangiare o bere in palestra e negli spogliatoi
17. E' assolutamente vietato prelevare o usare in modo improprio il materiale e le attrezzature, eseguire esercizi pericolosi senza l'autorizzazione o il controllo del docente, nonché assumere atteggiamenti o comportamenti che possano arrecare danno a se stessi o agli altri
18. E' vietato il lancio di attrezzi, soprattutto metallici o pesanti, appendersi a qualsiasi appendice delle attrezzature (es. canestri, pali pallavolo, scale orizzontali, pertiche etc)
19. E' vietato calciare palloni per non arrecare danno agli altri ed alle suppellettili.
20. La scuola non si farà carico dello smarrimento o dei furti di oggetti di valore, la cui custodia è demandata ai proprietari. Si raccomanda agli studenti di non lasciare oggetti di valore negli spogliatoi ma di portarli in palestra.
21. Gli alunni potranno occasionalmente e per motivi di indisposizione lieve, non partecipare al lavoro pratico , solo dietro presentazione al docente di una giustificazione scritta sul libretto , firmata da un genitore. Gli alunni che presentano invece problemi di salute che impediscano loro la frequenza attiva alle lezioni per un periodo prolungato, dovranno presentare esonero (anche parziale) allegando certificato medico che dovrà indicare l'esatto periodo di astensione al lavoro pratico. In entrambi i casi gli alunni parteciperanno alle lezioni e svolgeranno attività di supporto all'insegnante che potranno essere oggetto di valutazione da parte dell'insegnante.
22. Gli alunni esonerati dovranno stare seduti a distanza tra loro
23. La palestra dovrà essere sottoposta a regolare detergenza.
24. Le superfici e gli attrezzi destinati all'uso degli alunni saranno puliti ed igienizzati.
25. Infine a ciascun alunno si richiede non solo di rispettare il presente regolamento ma anche di segnalare qualunque tipo di infortunio, anche lieve. Qualora, per infortunio, fosse necessario il ricorso al Pronto Soccorso, E' OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO RILASCIATO DALL'OSPEDALE ENTRO 24 ORE IN SEGRETERIA, per poter esplicare le dovute procedure assicurative.

REGOLE DI SCIENZE MOTORIE

- Rinunciare all'attività motoria a scuola è un errore perché fare movimento serve a mantenere l'efficienza del **sistema immunitario**
- Le ore di Scienze Motorie, ove possibile, saranno svolte all'aperto
- In palestra dovrà essere garantita l'adeguata areazione
- Tra gli alunni dovrà essere garantita la distanza di 2 metri
- Nelle lezioni di Scienze Motorie (prevedendo attività fisica intensa) la mascherina potrà **non** essere indossata
- E' obbligatorio igienizzarsi mani e viso, prima e dopo la lezione
- E' vietato svolgere sport di contatto come per esempio calcio, calcetto e basket, in alternativa si lavorerà sulla tecnica (per esempio nel basket si lavorerà su palleggio e tiro)
- Si punterà su sport individuali e a corpo libero
- La lezione di Scienze Motorie sarà comunque una lezione pratica che sarà arricchita da argomenti di Ed. Civica riconducibili alle regole base della materia.