

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Le palestre utilizzate dal nostro istituto garantiscono il principio del distanziamento fisico per le attività di scienze motorie per cui sarà possibile mantenere un distanziamento interpersonale tra gli allievi di almeno 2 m ed altrettanto tra gli allievi e il docente, privilegiando le attività fisiche sportive individuali che lo permettano.

Negli spazi all'aperto, ove svolgere attività aerobiche (trekking, orienteering, ecc) o attività di atletica leggera in pista, il problema del distanziamento fisico è ancora più ridotto ma la distanza da rispettare tra alunni e insegnante rimane sempre di due metri.

### REGOLAMENTO PALESTRA E SVOLGIMENTO ATTIVITA' MOTORIA

**Per la lezione di Scienze motorie è necessario presentarsi a scuola indossando già la tuta da ginnastica**

#### MATERIALE NECESSARIO:

- 1) tuta ginnica (eventuali calzoncini sotto la tuta),
- 2) t-shirt di ricambio
- 3) scarpe pulite per la palestra
- 4) salviette rinfrescanti
- 5) telo mare o tappetino (per esercizi a terra).
- 6) borsa o sacca con chiusura per scarpe e indumenti.
- 7) guanti in lattice monouso per l'utilizzo degli attrezzi
- 8) funicella/corda personale

#### PROCEDURA DI ACCESSO ALLA PALESTRA:

- 9) Gli alunni dovranno attendere sempre l'insegnante in classe nelle proprie postazioni.
- 10) Durante lo spostamento al Palazzetto è obbligatorio l'uso della mascherina e il distanziamento di almeno 1 metro.
- 11) L'accesso al palazzetto avverrà gradualmente ed è richiesta sanificazione mani all'ingresso grazie ai prodotti messi a disposizione dalla struttura.
- 12) L'accesso agli spogliatoi (per le ALUNNE). sempre indossando la mascherina, avverrà gradualmente e per piccoli gruppi stabiliti dall'insegnante e soltanto per il cambio delle scarpe. All'interno dello spogliatoio va mantenuta sempre la distanza di un metro. Tutti gli effetti personali (giacche, giubbotti, scarpe, ecc.) dovranno essere ritirati nella borsa. Nello spogliatoio non dovrà rimanere alcun oggetto né appeso, né appoggiato sulle panche o a terra per permettere al personale incaricato la sanificazione dell'ambiente. Si richiede di ridurre il tempo di permanenza nello spogliatoio per permettere l'accesso al gruppo in attesa.
- 13) Gli ALUNNI (i maschi) si cambieranno sulle gradinate del palazzetto (sempre rispettando la distanza di un metro e indossando la mascherina) e a loro volta lasceranno le borse o sacche in appositi spazi segnalati. Il loro ingresso alla palestra sarà diverso da quello utilizzato per accedere alle gradinate.
- 14) I servizi igienici a disposizione saranno quelli situati nel corridoio dopo l'ingresso al palazzetto, vi si potrà accedere uno alla volta previo consenso dell'insegnante.
- 15) Effettuato l'ingresso in palestra avranno l'obbligo di sedersi alla distanza di un metro per poter togliere la mascherina che verrà in seguito sistemata o al braccio o in tasca all'inizio dell'attività fisica.

- 16) L'attività fisica sia all'interno che all'esterno del Palazzetto richiederà il rigoroso distanziamento di due metri
- 17) sono sospese fino a nuove disposizioni tutte le attività di squadra con contatto fisico.
- 18) L'utilizzo degli attrezzi è consentito principalmente ad uso personale. Alla fine della lezione si provvederà a spruzzare il prodotto igienizzante sugli attrezzi
- 19) Al termine della lezione LE ALUNNE a piccoli gruppi, e indossando la mascherina, si recheranno negli spogliatoi per il cambio di t-shirt e scarpe e per l'utilizzo delle salviette rinfrescanti. Gli alunni invece torneranno alla postazione iniziale sempre con la mascherina e distanziamento di un metro per il cambio t-shirt e igiene personale con le salviette rinfrescanti.
- 20) Non è possibile l'accesso a docce o lavelli per lavare altre parti del corpo che non siano le mani e sempre rispettando il distanziamento.
- 21) Con la stessa modalità di arrivo al Palazzetto si effettuerà il rientro a scuola.
- 22) Fazzoletti di carta, salviette igienizzanti o altro materiale monouso dovranno essere rigorosamente conferiti in appositi contenitori posti all'uso.