

# Svolgere in sicurezza la lezione di Scienze Motorie

Anno scolastico 2020-21

## PRINCIPI GENERALI PER COMBATTERE IL VIRUS COVID 19:

- **DISTANZIAMENTO**
- **USO DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE**
- **IGIENIZZAZIONE FREQUENTE DELLE MANI**

## LINEE GUIDA PER LA LEZIONE DI SCIENZE MOTORIE

1. Gli studenti aspettano in classe l'insegnante seduti al proprio banco e si preparano a raggiungere la palestra indossando la **mascherina**;
2. gli **spostamenti** degli studenti, aula/spogliatoio e spogliatoio/aula, devono avvenire:
  - indossando la **mascherina**;
  - **mantenendo la distanza di almeno 1 metro** dal compagno, con disposizione in fila ordinata. Verrà deciso l'alunno che apre e chiude la fila.
3. Gli alunni accedono allo spogliatoio secondo l'ordine indicato dall'insegnante e vanno ad occupare esclusivamente i **posti segnalati** da adesivi colorati;
4. gli alunni introducono gli **indumenti** dentro la propria sacca che riporranno poi secondo le indicazioni dell'insegnante;
5. gli alunni **al momento di entrare nella palestra devono**:
  - togliere la mascherina per svolgere la lezione e riporla in una busta di plastica etichettata (vanno bene anche quelle per alimenti da surgelare) e poggiarla in un apposito spazio in palestra. È assolutamente vietato metterla libera in tasca o appoggiarla su altre superfici;
  - Igienizzarsi le mani utilizzando il gel virucida messo a disposizione;
  - nel caso in cui sia previsto che un gruppo della classe attenda il proprio turno, posizionarsi mantenendo il distanziamento di 2 metri.
6. In palestra gli alunni si posizionano nei posti segnalati da **adesivi colorati**, a 2 metri di distanza uno dall'altro per eseguire gli esercizi;
7. gli alunni devono comunque mantenere **SEMPRE il DISTANZIAMENTO di 2 METRI** durante le attività in palestra;
8. L'uso dei piccoli e grandi attrezzi sarà consentito solo nel caso in cui sarà possibile garantire la loro igienizzazione che è a cura dei collaboratori scolastici;
9. I tappetini personali, portati da casa, devono essere riposti in apposite sacchette di plastica che li contenga completamente;
10. gli alunni **al termine della lezione**, prima di uscire dalla palestra devono igienizzare le mani utilizzando il gel virucida messo a disposizione.
11. gli alunni devono indossare di nuovo la mascherina prima di entrare nello spogliatoio per il cambio indumenti e continuare ad indossarla fino al rientro in aula e aver raggiunto il proprio banco.

## REGOLE SEMPRE VALIDE

Presentarsi in palestra con **adeguato materiale sportivo** (tuta o pantaloncini, maglia e **scarpe da ginnastica idonee, pulite e debitamente allacciate**) altrimenti non si partecipa alle attività pratiche; i capelli lunghi vanno raccolti.

Nello **spogliatoio** il cambio deve essere rapido (5 minuti al massimo). Durante le attività sportive occorre evitare di indossare oggetti che possano diventare pericolosi: braccialetti, orecchini, anelli, collane, orologi, fermagli rigidi per capelli etc, vanno tolti prima di entrare in palestra; è vietato masticare chewingum.

Occorre che gli alunni avvisino sempre l'insegnante anche dei più piccoli traumi occorsi durante la lezione per permettere di intervenire tempestivamente e di compilare in tempo debito gli appositi moduli di denuncia infortunio ai fini assicurativi.

Si sconsiglia di portare in palestra soldi ed oggetti di valore che resterebbero incustoditi durante le attività. Il telefono cellulare va tenuto all'interno della propria sacca o lasciato in aula dentro lo zaino.

Si consiglia agli alunni/e portatori di occhiali l'uso di quelli con montatura di plastica e lenti infrangibili, al fine di evitare incidenti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Lucia Cipolla