

PALESTRA CALCARA

PROTOCOLLO PER LE LEZIONI DI EDUCAZIONE FISICA

Si informano tutte le famiglie che la Scuola in collaborazione con i Prof. di Educazione Fisica sta operando per garantire un ritorno graduale alla normalità in quanto è impensabile svolgere solo della teoria durante le ore di Scienze Motorie.

A tal fine chiediamo la vostra collaborazione nel sensibilizzare i vostri figli riguardo le regole indicate per svolgere il tutto in sicurezza.

In premessa va anticipato che le attività in questa fase sono esclusivamente attività individuali.

Noi docenti di ed. Motoria avendo esperienza di tante discipline sportive abbiamo pensato al seguente "Protocollo per l'educazione motoria" :

- 1) Gli/Le alunni/e nel trasferimento dalla classe alla palestra devono obbligatoriamente indossare la mascherina, la stessa mascherina dovrà essere indossata nello spogliatoio ed ogni volta si abbandoni lo spazio per l'attività fisica per recarsi in bagno; i posti in tale spazio sono stati disposti ad 1 m rima boccale di distanza. La mascherina verrà tolta solamente durante l'attività fisica.
- 2) Qualora le condizioni atmosferiche permettano, i ragazzi svolgeranno attività motoria nei giardini antistanti la scuola accompagnati dal Prof. in servizio (parco del Taglio, strada lungo il fiume tra Calcara e Ponte Samoggia, parco giochi Suore Visitandine dell'Immacolata, giardino pubblico di Ponte Samoggia e sentieri limitrofi)
- 3) **SOLO LE RAGAZZE UTILIZZERANNO I 2 SPOGLIATOI**, come è facile comprendere per esigenze diverse, mentre i maschi si cambieranno in tribuna. Il Prof. naturalmente garantirà la gestione separata.

In particolare:

garantendo il distanziamento di 1 m, per le ragazze, si sono ricavati 14 posti nello **spogliatoio 1** e 15 posti nello **spogliatoio 2**. Ospitando in palestra due classi al giorno, le RAGAZZE delle due classi utilizzeranno SPOGLIATOI diversi, ognuno dei quali sanificato a fine giornata. Le femmine useranno il bagno dello spogliatoio.

Non vi sarà, pertanto, sovrapposizione tra classi diverse.

4) **I RAGAZZI UTILIZZERANNO LA TRIBUNA DELLA PALESTRA PER CAMBIARSI**

IN TRIBUNA SONO STATI RICAVATI 30 POSTI UTILIZZANDO LE PRIME DUE GRADINATE , DIVISE IN DUE AREE (1 e 2). I posti ricavati garantiranno un distanziamento tra i ragazzi di 3 m l'uno dall'altro e di un 1,5 m tra le file. Per sicurezza i ragazzi utilizzeranno sempre la mascherina e le due classi che andranno in palestra utilizzeranno spazi diversi della tribuna (disponibili 15 posti spazio 1 e 15 posti spazio 2).

I maschi useranno il bagno vicino al loro punto di accesso alla palestra.

Non vi sarà, pertanto, sovrapposizione tra classi diverse.

A TAL PROPOSITO CONSIGLIEREMO AI RAGAZZI DI METTERE UN PANTALONCINO SOTTO LA TUTA IN MODO DA SNELLIRE LE OPERAZIONI DELLA VESTIZIONE E/O EVITARE PICCOLO IMBARAZZO.

- 5) Le attività in palestra verranno svolte in metà campo per classe garantendo il distanziamento di 3m in tutte le direzioni per ogni alunno e l'UTILIZZO DI SPAZI DIVERSI seguendo questa disposizione.

Durante l'attività, pertanto, non vi sarà, sovrapposizione tra le classi diverse.

Chiediamo ai genitori di riferire ai ragazzi che si farà prevalentemente ginnastica a corpo libero e/o sport individuali.

- 6) A FINE MATTINATA verranno sanificati tutti gli spazi UTILIZZATI; il collaboratore scolastico che compie tale operazione è tenuto a registrare il proprio intervento nel registro apposito, specificando le zone.
- 7) Il/la docente potrà utilizzare la palestra previa verifica (firma sull'apposito registro da parte del collaboratore scolastico) che sia stata sanificata l'area da utilizzare, compresi spogliatoio e gradinate.

8) **MATERIALE OCCORRENTE:**

-GEL DISINFETTANTE IN STICK PICCOLO/ STICK DEODORANTE

- SALVIETTE IGIENIZZANTI/RINFRESCANTI

-MASCHERINA OBBLIGATORIA

-BORRACCIA PERSONALIZZATA e BUSTA CON ZIP PER METTERE LA MASCHERINA

- UN CAMBIO D'ABBIGLIAMENTO SPORTIVO:1 PAIO DI SCARPE PULITE, ALMENO 1 MAGLIA e 1 PANTALONE della TUTA o PANTALONCINI DI RICAMBIO, CALZETTONI

1 TAPPETINO FITNESS (yoga, es a corpo libero, streetching ecc)

1 CORDA (funicella) per eseguire es potenziamento, resistenza, agilità e mobilità

ELASTICI da fitness

SKATEBOARD, PROTEZIONI E CASCO (non obbligatorio)

