

## **Regolamento palestra e spazi esterni per lo svolgimento delle attività fisiche**

Il presente regolamento, secondo la normativa vigente, fornisce le indicazioni atte ad accompagnare la ripresa delle attività sportive scolastiche.

Preliminare ed essenziale all'individuazione delle misure di prevenzione e protezione per il contenimento del rischio specifico è l'analisi accurata: delle attività da svolgere; dell'organizzazione delle attività sportive in base al luogo e al numero delle persone coinvolte contemporaneamente; alla tipologia dell'attività fisica svolta, in termini di spazio, sforzo fisico, specificità degli ambienti, tempo a disposizione per l'attività, avvicendamento dei gruppi.

Occorre quindi riorganizzare le attività riducendo il numero di studenti contemporaneamente presenti nel sito sportivo, mettere a punto gli spazi in relazione al distanziamento, prevedendo un sistema di sanificazione degli spazi e degli attrezzi, programmare gli spostamenti adottando pratiche d'igiene con opportuni mezzi di prevenzione.

### **1. ATTIVITÀ PREVISTE**

- Lezioni di educazione al distanziamento e orientamento nello spazio nel rispetto delle norme igieniche
- Lezione frontale, ginnastica generale, potenziamento generale, esercitazioni con l'ausilio di attrezzi che interesseranno prevalentemente gli arti inferiori, lezioni di equilibrio, esercitazione di coordinazione generale e specifica.
- Esercitazione in successione in piccoli gruppi distanziati.
- Attività sportive: calcio tennis, tennis tavolo, badminton, pallatamburello, lezioni di nuoto, atletica leggera, camminate.

#### *Le attività sportive*

I giochi sportivi di contatto non sono al momento regolati da precise linee guida per l'attività giovanile e lì dove formulate, difficilmente applicabili ai tempi e ai numeri dello sport studentesco. Tuttavia è possibile con alcuni accorgimenti praticare alcune attività individuali ed esercitazioni tecniche di alcuni sport di squadra

### **2. MODALITÀ DI LAVORO**

- Tecnica individuale
- Esercitazioni a coppie
- Circuiti con la palla
- Esercitazioni in successione a piccoli gruppi
- Corsa veloce (a corsie alternate prevalentemente all'aperto)
- Corsa lenta rispettando due metri circa di distanza dai compagni
- Esercitazioni con gli ostacoli
- Salto in lungo
- Esercitazione di preatletica andature generali e specifiche

### **3. USO DEGLI ATTREZZI**

- L'uso degli attrezzi tiene conto della disposizione per cui in termini di prevenzione va evitato il passaggio di oggetti o la manipolazione di oggetti da un soggetto all'altro.
- Non ci sono restrizioni all'uso di piccoli attrezzi nel rispetto sempre di quanto detto riguardo alle norme di prevenzione.
- Ogni studente deve avere a disposizione un attrezzo.
- L'attrezzo va igienizzato all'inizio della lezione e/o esercitazione con uno spray disinfettante.
- Il docente (o uno studente incaricato sotto la vigilanza del docente) munito di guanti spruzzerà l'attrezzo e lo consegnerà allo studente che munito di un pezzo di carta usa e getta curerà la pulizia accurata dell'attrezzo.
- Utilizzo dei tappetini: i tappetini sono sanificati ad inizio lezione dai docenti e sempre dagli stessi vengono posizionati.
- Per l'utilizzo dei tappetini ogni alunno avrà cura di portare un telo da stendere sul tappetino sanificato. È nella responsabilità di ogni alunno il lavaggio del proprio telo. Qualora lo studente avesse dimenticato il telo protettivo, il docente provvederà a sanificare il tappetino mediante spray, ad inizio e al termine della lezione.

### **4. MODALITÀ DI SPOSTAMENTO CLASSE/PALESTRA**

- Gli studenti nel rispetto dei dispositivi di prevenzione, lasceranno la classe ordinatamente, muniti di mascherina correttamente indossata e distanziati dai compagni
- Arrivati all'ingresso della palestra, accederanno alla stessa, uno per volta
- All'ingresso della palestra è posizionato lo spray disinfettante per la suola delle scarpe.
- gli studenti rapidamente raggiungeranno la zona individuata e a loro riservata dove troveranno il gel disinfettante per le mani e postazioni statiche per il deposito di indumenti sportivi accuratamente depositati in sacche personali
- gli studenti potranno togliere la mascherina e seguire le indicazioni del docente in merito all'inizio della lezione, la mascherina verrà comunque tenuta a portata di mano per eventuali spostamenti
- Al termine della lezione gli studenti in fila e distanziati riprenderanno le proprie cose, indosseranno la mascherina ed usciranno dalla palestra disinfettando le mani.

### **5. ATTIVITÀ TEMPORANEAMENTE SOSPESE**

In conformità con quanto deciso dai DPCM riguardo alla norme su attività sportiva e Covid-19, tenendo conto delle linee guida emanate dalle specifiche federazioni e della realtà in termini di tempo a disposizione e numero degli alunni, sono sconsigliate temporaneamente le seguenti attività:

- giochi di squadra di contatto

## 6. UTILIZZO BAGNI E SPOGLIATOI

- L'utilizzo dei bagni sarà regolato dalle stesse norme che regolano l'utilizzo dei servizi igienici all'interno della scuola
- Per quel che riguarda l'utilizzo degli spogliatoi, questo è al momento sospeso. Per eventuali necessità possono accedere 2 studenti per volta.

## 7 ULTERIORI PRECISAZIONI RIGUARDO AI DISPOSITIVI DI CONTENIMENTO

### *Mascherina:*

- docente e studenti devono indossare la mascherina durante gli spostamenti classe - palestra - classe e mentre prendono posto in palestra.
- Il docente mantiene la mascherina, ma può abbassarla quando nel dirigere la lezione si trova ad una distanza di almeno 2 metri dagli studenti. La riposiziona nel momento in cui la lezione richiedesse l'avvicinamento ad uno studente per chiarimenti o correzioni o durante la sanificazione degli attrezzi

### *Utilizzo dei guanti:*

- il docente utilizzerà i guanti monouso durante le procedure di sanificazione e disposizione degli attrezzi.

### *Utilizzo del gel disinfettante per le mani:*

- le mani vanno sanificate all'inizio e alla fine di ogni lezione o se si viene in contatto con un attrezzo utilizzato da un compagno.

### *Aerazione della palestra:*

- la palestra verrà arieggiata ad ogni cambio d'ora e finché possibile l'intera lezione sarà svolta a porte aperte.

### *Scarpe:*

- la suola delle stesche sarà sanificata con lo stesso disinfettante spray utilizzato per gli attrezzi o con tappeti disinfettanti oppure vengono cambiate e riposte in una sacca.

### *Idratazione:*

- verrà consentita esclusivamente tramite bottiglie, bottigliette o borracce personali.