

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE “DON MILANI-SALA”**  
Via Fiume Neto snc –Località Santo Janni, 93- 88100 - Catanzaro - Tel. e Fax 0961/753118  
C.M. CZIC856002 – C.F. 97061290793  
[czic856002@istruzione.it](mailto:czic856002@istruzione.it) - [czic856002@pec.istruzione.it](mailto:czic856002@pec.istruzione.it)  
[web:www.icdonmilanicz.edu.it](http://www.icdonmilanicz.edu.it)

## Regolamento attività Scienze Motorie e utilizzo della palestra in tempo di Covid

a.s. 2020/2021



*Collegio dei docenti del 22/01/2021 verbale N.05  
Consiglio d'Istituto del 22/01/2021 Verbale N.18  
Prot. N.498 del 25/01/2021*

# **REGOLAMENTO UTILIZZO PALESTRE – a.s. 2020/2021**

## **TRASFERIMENTO AULA-PALESTRA**

- È obbligatorio l'uso della MASCHERINA nel trasferimento in palestra
- È obbligatorio mantenere il distanziamento di 1 m.
- Avviene sempre alla presenza del docente
- È obbligatorio lasciare il materiale scolastico, compreso portafoglio e cellulare, all'interno dello zaino riposto al proprio banco.

## **ACCESSO ALLO SPOGLIATOIO PER CLASSE**

- È obbligatorio l'uso della MASCHERINA nello spogliatoio
- È obbligatoria la sanificazione delle mani
- Il tempo riservato al cambio è di 5 minuti
- Al fine del contenimento del contagio, gli spogliatoi sono assegnati per classe e non per genere
- L'entrata e l'uscita dallo spogliatoio, è regolamentata a turni alterni: prima maschi, poi femmine all'arrivo; viceversa dopo l'attività motoria
- Il turno all'interno dello spogliatoio, o in attesa nel corridoio, staziona nei posti contrassegnati
- All'interno dello spogliatoio è riservato un WC per le femmine e uno per i maschi;
- Evitare assembramenti e attendere nello spazio contrassegnato
- è obbligatorio il cambio di ABBIGLIAMENTO e delle CALZATURE; prevedere abbigliamento sportivo idoneo per l'attività motoria all'aperto in tutte le stagioni
- Non è consentita la partecipazione all'attività motoria senza il materiale e l'abbigliamento richiesto; la dimenticanza viene annotata sul registro e, se ripetuta, diventa oggetto di valutazione disciplinare
- Non è consentito lo scambio o il prestito di abbigliamento e calzature
- Chi non svolge l'attività motoria è obbligato al cambio scarpe e si posiziona nel posto assegnato
- Tutti gli indumenti, compreso le scarpe e gli oggetti personali, devono essere riposti in una borsa personale CHIUSA e depositati negli appositi armadietti posti nei corridoi

## **DURANTE L'ATTIVITA' MOTORIA**

- Vista la tipologia degli esercizi svolti in palestra, ginnastica posturale, poco dinamici e con ridotta attivazione dell'apparato respiratorio, possono essere svolti anche indossando la mascherina.
- Attività in palestra: distanza 2 m e si svolge nello spazio contrassegnato
- Attività all'esterno: distanza 1 m e si svolge nello spazio indicato
- Nel rispetto della normativa Covid-19, non è consentita la pratica degli sport di squadra e di gruppo
- Non è consentito, in nessuna fase della lezione, effettuare l'attività motoria insieme a

- studenti della classe parallela presente in palestra.
- È obbligatorio portare un telo-palestra o tappetino ad uso personale per gli esercizi a terra.
  - Seguire le indicazioni dell'insegnante per collaborare nelle procedure di sanificazione dei piccoli attrezzi utilizzati e nel loro riposizionamento
  - Non è consentito il consumo di alimenti in palestra, nei corridoi e negli spogliatoi
  - Non è consentito lo scambio di borracce o bottigliette
  - Non è consentito portare attrezzi sportivi da casa.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**Prof.ssa Cinzia Emanuela DE LUCA**  
Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi  
dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. n. 39/1993