



"FABIO BESTA"

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

LICEO DELLE SCIENZE UMANE **opzione Economico-Sociale**
ISTITUTO TECNICO ECONOMICO AFM (articolazioni AFM – RIM – SIA)
ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TURISMO

Via Don G. Calabria, 16 - 20132 Milano Tel. 02-2563073/4 - Fax 02-2592132
C.F.80121030151 - mail: MIIS04300D@istruzione.it - web: www.fbesta.edu.it



PROTOCOLLO DI COMPORTAMENTO IN PALESTRA PER IL CONTENIMENTO DEL RISCHIO DA COVID-19

Le strategie di prevenzione previste nel presente documento tengono conto delle Linee Guida date dalle conoscenze scientifiche, delle indicazioni degli esperti e delle esperienze e proposte a livello nazionale e internazionale da varie associazioni sportive.

Distanziamento

Lungo il tragitto e nel corso di tutta la permanenza in palestra vanno rispettate le regole di distanziamento generali con una distanza minima compresa tra 1 e 2 metri. Durante le ore di scienze motorie e sportive si rispetta una distanza di 2mt. Idonee marcature a terra saranno apposte in palestra per rispettare il distanziamento tra gli studenti. Gli studenti dovranno seguire il percorso atrio-palestra segnato a terra con nastro e frecce di direzione e distanziamento.

Obbligo di mascherine

Durante il percorso da e verso le palestre, sorvegliato dal docente e segnalato da apposita segnaletica, è obbligatoria la copertura di naso e bocca con idonea mascherina come da indicazioni delle autorità competenti. Durante l'attività fisica se impegnati attivamente nell'esercizio fisico con un aumento della frequenza cardiaca e degli atti respiratori non è necessario l'uso della mascherina che verrà quindi abbassata sul mento e NON tolta, mentre nei momenti di riposo sarà necessario riporla per ricoprire naso e bocca. I docenti seguono le stesse regole degli studenti.

Disinfezione delle mani

Gli studenti sono tenuti alla disinfezione delle mani prima di entrare e uscire dalla palestra. A tale scopo la scuola mette a disposizione dispensatori igienizzanti, rotoloni di carta e disinfettante spray per igienizzare gli attrezzi.

Disinfezione e organizzazione della palestra

Le classi arriveranno in palestra con il docente che andrà a prenderli in classe. Ad ogni ora si farà arieggiare l'ambiente per almeno 15 minuti come da regolamento ministeriale. Si accederà all'area palestra con la sacchetta che verrà riposta sul segnale crocettato e lasciata lì per tutta la lezione. In palestra si accederà 2 classi per volta sempre e solo sotto sorveglianza dell'insegnante.

La palestra grande verrà divisa in due, con una parte che verrà utilizzata per il cambio dei ragazzi - gli alunni maschi di entrambi le classi - dove apposite crocette indicano il posizionamento del cambio scarpe e deposito zaino.

Nello spogliatoio femminile ci saranno appositi segnali che consentiranno il cambio ad 1m di distanza, il tempo di stazionamento nello spogliatoio sarà il più breve possibile e sotto sorveglianza dell'insegnante.

Abiti, scarpe, maglietta di ricambio e oggetti personali

Si accede alla palestra già cambiati. Quindi gli studenti il giorno che avranno scienze motorie e sportive verranno a scuola indossando già il materiale per svolgere la lezione. Al termine delle attività gli alunni potranno utilizzare salviette umidificate per rinfrescarsi e cambiare solamente la maglietta e le scarpette. Le scarpe da palestra vanno utilizzate solo nelle aree palestra.

Portafogli, cellulari e oggetti personali verranno lasciati e custoditi negli zainetti del ricambio. Gli zaini saranno depositati nei posti contrassegnati in palestra dove si svolgerà la lezione. Gli oggetti personali in alternativa potranno essere lasciati in classe, la classe sarà chiusa a chiave dal commesso del piano e riaperta solo al ritorno del gruppo classe.

In caso di ultima ora di lezione lo zaino con tutti gli oggetti personali al suo interno sarà portato in palestra e posto a terra con l'opportuno distanziamento di 1m tra una postazione e l'altra.

Organizzazione lezione e attività consentite

Prima della lezione di scienze motorie ogni classe attenderà il proprio insegnante nell'aula per l'appello, le istruzioni e le indicazioni sulla lezione. La classe verrà poi accompagnata dall'insegnante fino all'accesso all'area palestra, indossando i dispositivi di protezione individuale (mascherina), procedendo in fila, mantenendo il distanziamento sociale e seguendo la tracciatura del senso indicato dalla segnaletica dell'Istituto.

L'accesso alle aree palestra è consentito solo indossando il materiale didattico richiesto: tuta da ginnastica indossata a casa e scarpe sportive cambiate in palestra. Occorreranno inoltre un telo personale o stuoia per l'esecuzione degli esercizi individuali a terra. L'allievo potrà dotarsi personalmente anche di sistemi di pulizia e igienizzazione quali salviettine umidificate, da usarsi regolarmente o al termine dell'attività. Al termine delle attività in palestra, uscendo si igienizzano le mani e gli attrezzi utilizzati a lezione.

Le attività verranno effettuate sia in palestra che nello spazio "area atletica".

PALESTRA

- Attività statica: esercizi posturali/di respirazione/stretching
- Atletica andature
- Tecnica individuale degli sport
- Tecnica a coppie (sempre con distanziamento superiore ai 2m)
- Uso di attrezzi individuali (funicella/cerchi/clavette...)
- Percorsi e circuiti di potenziamento e coordinazione

SPAZIO ESTERNO

- Atletica sulla pista
- Atletica andature
- Stretching mobilità
- Percorsi di agility
- Tecnica a coppie (sempre con distanziamento superiore ai 2m)
- Uso di attrezzi individuali (funicella/cerchi/clavette...)
- Percorsi e circuiti di potenziamento e coordinazione

Le attività proposte saranno svolte con la massima attenzione alle istruzioni operative suggerite dall'insegnante. Si raccomanda attenzione e collaborazione da parte di ciascun allievo che deve

sentirsi partecipe del rispetto del distanziamento sociale da parte di ogni compagno durante tutte le fasi dell'incontro didattico, rispettando il principio "io con il mio comportamento proteggo i miei compagni e il docente".

Se il docente vede che qualche allievo non si attiene alla regola del distanziamento lo estromette dalla lezione facendolo sedere. Se invece sono più allievi ad essere indisciplinati e a non mantenere con il loro comportamento il distanziamento richiesto, l'insegnante che è responsabile del rispetto delle regole di distanziamento porrà termine alla lezione in palestra e farà rientrare la classe in aula.

Al termine della lezione e durante il tempo di disinfezione dello spazio appena utilizzato, gli allievi si disporranno distanziati in fila nel corridoio antistante la palestra per il rientro in classe.

Esonerati dalla lezione

Gli eventuali studenti esonerati dalla lezione siedono sulle panche della palestra, adiacenti al muro con opportuno distanziamento tra loro di 1,5 mt e con opportuno distanziamento dai compagni che svolgono l'attività fisica di oltre 2mt.

L'insegnante della classe e i collaboratori scolastici sono responsabili della vigilanza sul comportamento degli allievi, saranno perciò tenuti a segnalare eventuali comportamenti erronei indicando nella segnalazione/nota chi dovesse agire in modo non ritenuto sicuro o in contrasto con questo protocollo relativo al rischio infettivo.

"Io con il mio comportamento attento proteggo i miei compagni e il docente" ☺

Il dirigente scolastico
dott.ssa Annalisa Raschella
documento firmato digitalmente