



# Il Covid e il rispetto delle norme in palestra

## Prof. Giorgio Corrado

### EDUCAZIONE FISICA

Ciao ragazzi, mai come quest'anno sarà importante cercare di rispettare alcune chiare e precise regole di comportamento per permettere di effettuare un'attività motoria sicura.

Vi chiediamo pertanto di mantenere e rispettare alla lettera questo regolamento.

Questo ci permetterà di portare avanti l'anno scolastico al meglio!!!

**Le due ore settimanali verranno accorpate per evidenti motivi di tempo e di sanificazione.**  
**Nel primo quadrimestre verranno privilegiate esclusivamente attività motorie individuali che permetteranno ai ragazzi di mantenere la distanza interpersonale non inferiore a 2 metri.**

# ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

Nei giorni in cui avrai educazione fisica dovrai venire a scuola indossando l'abbigliamento sportivo idoneo per la lezione di ginnastica.

## CAMBIO DELLE SCARPE

All'interno di una sacca metterai delle salviette, fazzolettini e il sanitizer, oltre alle scarpe pulite che dovrai sempre portare con te.

## EFFETTI PERSONALI

Braccialetti, orologi, orecchini, collanine ecc. vanno riposti nella sacca personale oltre alla bottiglietta dell'acqua o borraccia.

NON UTILizzerEMO GLI  
SPOGLIATOI

*(Fino a nuove indicazioni)*

DURANTE GLI SPOSTAMENTI  
(classe-palestra-cortile)

Rimani in fila indiana alla  
distanza di un braccio dal  
compagno davanti e indossa  
sempre la mascherina.

# IGIENIZZATI LE MANI

Prima di entrare in palestra  
igienizzati le mani con il  
dispenser all'ingresso.



# EDUCAZIONE FISICA ALL'APERTO

Quest'anno svolgerai l'attività motoria principalmente all'aperto, solo in caso di pioggia o di maltempo staremo in palestra. È pertanto consigliato un abbigliamento idoneo anche nei mesi più freddi es. maglietta termica, K-way.

# MANTIENI SEMPRE LE DISTANZE

Non avvicinatevi **mai** ai vostri compagni o all'insegnante senza averlo chiesto e mantenete durante le attività una distanza di 2 (due) metri.

# MASCHERINA

La mascherina va indossata durante gli spostamenti ma non durante l'attività motoria (corsa, salti, ginnastica ecc.)

## UTILIZZO ATTREZZI

Ogni volta che utilizzi gli attrezzi  
dovrai igienizzarti le mani. Al  
termine dell'esercitazione dovrai  
igienizzarti nuovamente le mani.

BUON ANNO SCOLASTICO  
Prof. Giorgio Corrado