

PREPARAZIONE PER LA LEZIONE DI EDUCAZIONE FISICA IN PALESTRA



- La sacca - L'abbigliamento - Le scarpe - Nello spogliatoio
- abituati a cambiarti rapidamente per non togliere tempo alla lezione, riponi in ordine la sacca o lo zainetto in modo che nessuno rischi di inciamparvi, appendi ordinatamente i vestiti sul portabiti e non lasciare a terra oggetti che possono essere calpestati;
- Non bagnare a terra nei pressi delle docce e dei lavandini: il pavimento diventa scivoloso, ed evita di coinvolgere o farti coinvolgere in animate discussioni o litigi con i tuoi compagni di classe;
- ❑ **Accedi alla palestra e agli spogliatoi in ordine, senza inutili corse.**
- ❑ **L'ingresso in palestra è consentito solo in presenza del docente e autorizzati dallo stesso. L'alunno deve indossare una tenuta adeguata e, comunque, calzare scarpe ginniche pulite (in caso contrario l'alunno sarà esonerato dalle attività ginniche) e correttamente allacciate.**
- ❑ **La mancanza di materiale e/o attrezzature viene indicata sul registro con la sigla Mma. Dopo tre annotazioni il docente attribuisce 4, a meno che il genitore non provveda a giustificarlo per scritto **E PER VALIDI MOTIVI.****
- ❑ **Gli alunni non in regola con le regole stabilite dovranno assistere alle lezioni in silenzio senza disturbare il corretto svolgimento delle stesse.**
- ❑ **L'accesso agli spogliatoi e l'utilizzo dei servizi igienici, nel corso dell'attività, sono consentiti previa autorizzazione del docente. Nessun alunno può lasciare la palestra senza l'autorizzazione del docente.**
- ❑ **LE ATTREZZATURE** – (piccoli e grandi attrezzi) possono essere utilizzati solo previa autorizzazione del docente, comprendendo e seguendo scrupolosamente le sue indicazioni relativamente all'uso e all'eventuale riordino delle stesse al termine della lezione.
- ❑ **Al termine dell'attività, gli alunni devono utilizzare un abbigliamento diverso da quello usato per seguire la lezione e devono lasciare lo spogliatoi in ordine, nel breve tempo possibile e senza prolungare la permanenza in attesa di compagni ritardatari.**

Gli insegnanti di educazione fisica

Giorgio Corrado

Marco Fossati

L'IGIENE È FONDAMENTALE



Partecipare alla lezione di educazione fisica vuol dire anche imparare ad avere cura e rispetto del proprio corpo seguendo alcune semplici norme di igiene personale. Ascolta le indicazioni del tuo insegnante e fai diventare questi comportamenti una consuetudine ogni volta che vai in palestra.

Le strutture sportive, e quindi anche la palestra della scuola, sono luoghi frequentati da molte persone, dove è possibile contrarre delle infezioni. Per evitarlo osserva queste semplici regole.

- Evita di appoggiare i piedi nudi sul pavimento: potresti contrarre malattie della pelle come le verruche.
- Bevi sempre molta acqua, soprattutto nei mesi caldi e in caso di forte sudorazione.
- Al termine della lezione cambia sempre gli indumenti sudati, lavati possibilmente con sapone liquido le parti del corpo più sudate.
- Se hai i capelli lunghi tienili sempre raccolti con l'elastico per limitare il rischio di prendere i pidocchi.
- Non scambiare indumenti, scarpe, elastici per capelli con i compagni: sono effetti strettamente personali!
- Taglia con regolarità le unghie, sia quelle delle mani che quelle dei piedi, per evitare che graffino o che si schiaccino contro la punta delle scarpe provocando fastidiose e dolorose infezioni alle dita.
- Inoltre, se hai lezione alla prima ora, evita di assumere a colazione cibi difficilmente digeribili come il caffelatte.

OGNI CONDIZIONE FISICA CHE PUÒ LIMITARE O IMPEDIRE L'ATTIVITÀ DEVE ESSERE SEMPRE SEGNALATA ALL'INSEGNANTE ALL'INIZIO DELLA LEZIONE, MA ANCHE QUALSIASI MALESSERE CHE PUÒ INSORGERE PROPRIO DURANTE IL LAVORO VA COMUNICATO TEMPESTIVAMENTE.

Gli insegnanti di educazione fisica

Giorgio Corrado

Marco Fossati