



Istituto Comprensivo Statale

“GUIDO GALLI”

Viale Romagna 16/18 – 20133 MILANO - Tel. 0288447131 - Fax 0288447138

C.F. 97667030155 - Cod. Mecc. MIIC8FU00A - C.U. ICVRM – CU fatt-ele.UFF9VL

PEO: miic8fu00a@istruzione.it PEC: miic8fu00a@pec.istruzione.it - web: www.icguidogalli.edu.it

CD “Nolli Arquati” cm MIEE8FU03E – CD “P. Bonetti” cm MIEE8FU02D – CD “E. Toti” cm MIEE8FU01C- SMS “G. Pascoli” cm MIMM8FU01B

CONSIGLI E PROCEDURE IN PALESTRA

Da condividere con docente supplente

La ripresa del nuovo a.s. 2020/2021 con gli alunni in presenza e nel rispetto delle indicazioni

Per contenimento del rischio

Per il benessere socio emotivo dei ragazzi

Per il benessere fisico motorio

Per la continuità didattica

Per l'importanza che ha l'educazione fisica nella crescita dei ragazzi

Perché non c'è educazione senza educazione fisica

mette in condizione i docenti di ed. fisica di riflettere e ipotizzare strategie didattiche e di attenzione atte a sostenere quanto sopra indicato

Quindi sarà opportuno, riprenderle spesso e più volte, senza dare per scontato nulla nel nostro ruolo di educatori e insegnanti, ma anche senza troppa enfasi o ansia (potrà essere anche occasione per fare Educazione Civica) :

Rendere consapevoli i ragazzi delle diverse modalità di lavoro motorio e relazionale, in sicurezza, con distanziamento, con attenzione al proprio corpo e alla propria salute, e alla salute e rispetto dell'altro diverso da sé. Modalità e attenzioni che occorre ricordare di seguire anche al di fuori della scuola, per ridurre i contagi e sperare di tornare presto alla quasi normalità.

Utilizzo del tappeto per pulire scarpe in entrata palestra e in entrata dal cortile ([zerbino da acquistare](#))

Ricordare l'importanza dei protocolli obbligatori: in entrata sempre sanificazione delle mani e prima dell'utilizzo di un attrezzo (gli attrezzi usati potrebbero essere consigliati personali); rispetto delle procedure di cambio abbigliamento negli spogliatoi e sulle panche in antipalestra, uso corretto della mascherina

Rispettare la segnaletica di entrata e uscita

Utilizzare i bagni solo nell'emergenza e comunicarne l'uso

[Utilizzare fazzolettini scottex per apertura maniglie porte \(rotolo carta mani a disposizione\)](#)

Attendere le indicazioni del docente per l'entrata e l'uso didattico della palestra

Riporre i propri abiti/scarpe in uno zainetto, predisporre un sacchettino per la mascherina da tenere in tasca

Ricordare che ogni volta che si interrompe l'attività e si rielabora verbalmente il lavoro è buona norma rimettere la mascherina (durante alcune attività meno impegnative dal punto di vista fisico è consigliato comunque tenerla)



Istituto Comprensivo Statale

“GUIDO GALLI”

Viale Romagna 16/18 – 20133 MILANO - Tel. 0288447131 - Fax 0288447138

C.F. 97667030155 - Cod. Mecc. MIIC8FU00A - C.U. ICVRM – CU fatt-ele.UFF9VL

PEO: miic8fu00a@istruzione.it PEC: miic8fu00a@pec.istruzione.it - web: www.icguidogalli.edu.it

CD “Nolli Arquati” cm MIEE8FU03E – CD “P. Bonetti” cm MIEE8FU02D – CD “E. Toti” cm MIEE8FU01C- SMS “G. Pascoli” cm MIMM8FU01B

Ricordare di non lasciarsi andare ad effusioni ed esultanze troppo a contatto ravvicinato: far percepire spesso come riconoscere la distanza di 2 metri durante la lezione. Stabilire una esultanza/gestualità di gruppo per esprimere emozioni nel gioco

Privilegiare stazioni di attività ben segnalate nella zona di attesa (conetto, eventuale scotch). Dare tempi di lavoro chiari e cambi di stazione guidati e controllati

Privilegiare piccoli percorsi in circuito o a file/righe di lavoro, con attese a 1,5 /2Mt (se fermi): staffette, esercitazioni sul posto a corpo libero, staffette a conduzione palla al piede, staffette con pallina personale o foulard o funicella

Privilegiare gli spazi esterni e il rispetto degli spazi Montessori, (e arbusti e piante): i ragazzi devono lavorare sempre a vista, si può stabilire percorso di campestre o attività di potenziamento della corsa, lungo tutto il cortile interno e corridoio retro palestra, con indicazioni del percorso di andata e ritorno, per evitare incroci e contatti.

Si può tentare, facendo attenzione al rispetto delle regole di distanziamento e uso promiscuo di alcuni attrezzi di utilizzare palla da calcio per conduzioni e spostamenti guidati a gruppi (in quadrato, a staffetta...), o in postazioni fisse .

Si possono creare più stazioni di lavoro, utilizzando attrezzi di racchetta, il tavolo da ping pong, l'asse di equilibrio, le reti da tchoukball, le porticine e, a rotazione, senza toccare gli attrezzi eseguire cambio zona di lavoro(e sanificare più volte le mani).

Per l'uso delle racchette e la pallina.....sanificare le mani prima dell'uso. Riporre gli attrezzi solo dopo averli sanificati ([utilizzo del vaporizzatore](#)). Utilizzare piccoli attrezzi personali costruiti (esempio racchetta ciapanet Tennis, interno carta igienica con pallina personale ping pong, bottiglia acqua...individuali come mazze o altro, calze per Bolas o giocoleria, asciugamano per Nunchaku) .

Dare indicazioni sull'acquisto personale di una funicella di 2,5 mt (negozi di ferramenta, brico) e una pallina tipo tennis da tenere nella propria sacchetta, portare un foulard....con un pò di fantasia si riesce pure a giocare, creando piccole gare individuali/competizioni sul posto.

I palloni da pallavolo bianchi potrebbero più avanti essere utilizzati individualmente, (andranno gonfiati con compressore e sanificati dopo l'uso

Se tutti rispettiamo alcune regole comuni, seguiamo e rispettiamo le regole date e, ci divertiamo anche e teniamo il nostro corpo in costante allenamento e recupero funzionale.



Istituto Comprensivo Statale

“GUIDO GALLI”

Viale Romagna 16/18 – 20133 MILANO - Tel. 0288447131 - Fax 0288447138

C.F. 97667030155 - Cod. Mecc. MIIC8FU00A - C.U. ICVRM – CU fatt-ele.UFF9VL

PEO: miic8fu00a@istruzione.it PEC: miic8fu00a@pec.istruzione.it - web: www.icguidogalli.edu.it

CD “Nolli Arquati” cm MIEE8FU03E – CD “P. Bonetti” cm MIEE8FU02D – CD “E. Toti” cm MIEE8FU01C- SMS “G. Pascoli” cm MIMM8FU01B

Da condividere con il collegio docenti di plesso ed eventualmente con Consiglio d’Istituto

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO PLESSO “PASCOLI” Via Cova

SPAZI UTILIZZATI

- a. Palestra interna
- b. Scale e spazio antistante palestra
- c. cortile campo sportivo della scuola
- d. Lato via Cova spazio giardino interno
- e. Pista ciclabile via Ardigò
- f. Parco via Cavriana
- g. Campi sportivi e spazi in accordo con territorio (eventuale Oratorio, centri sportivi, Piste Atletica...)

Nella palestra si accede, alunni/e e insegnanti secondo il numero massimo indicato, indossando la mascherina, sanificando le mani e prendendo il sacchetto contenente le proprie scarpe da ginnastica, le quali verranno in seguito cambiate negli spogliatoi e sulle panche fuori, alla distanza minima di un metro. Prima di iniziare la lezione in palestra, per chi ne avesse necessità, è possibile andare in bagno, a turni al massimo di 2 per volta, sanificandosi prima e dopo le mani.

In palestra gli alunni/e, dopo il cambio, si sanificheranno nuovamente le mani con il dispenser in entrata sulla cassa grigia, lato destro; tale sanificazione avverrà anche durante l’attività motoria più volte durante i due moduli di lezione, su indicazione. Prima di iniziare i vari esercizi motori, mantenendo sempre la distanza di sicurezza di almeno 2mt, gli studenti potranno togliersi la mascherina se l’insegnante a seconda dell’attività lo riterrà sicuro e opportuno, riponendola nel sacchettino o in tasca.

Gli insegnanti dovranno sanificare dopo l’uso i pochi attrezzi che utilizzeranno per i vari esercizi. Le attività motorie saranno svolte individualmente o a piccoli gruppi distanziati, a seconda dello spazio di attività e del numero complessivo di alunni. Durante l’ora di educazione fisica, solo in emergenza, chi avrà necessità di andare in bagno, dovrà indossare la propria mascherina e sanificarsi prima e dopo le mani. Al termine della lezione, tutti indosseranno di nuovo la propria mascherina, si cambieranno le scarpe nello stesso posto utilizzato in precedenza, sempre rispettando la distanza di sicurezza, e ricomponendo la fila torneranno in classe, ognuno col proprio zainetto, dove si sanificheranno nuovamente le mani.

MODALITÀ DI SPOSTAMENTO DALLA CLASSE ALLA PALESTRA, O ESTERNI

- a- Uscita dalla classe o ritrovo davanti alla palestra disposti in sicurezza dietro la segnaletica a terra, a seconda dell’orario curricolare, in fila e con la mascherina, spostamento verso lo spazio idoneo all’attività prefissata, spogliatoio, palestra o cortile; rientro seguendo il percorso inverso.



Istituto Comprensivo Statale

“GUIDO GALLI”

Viale Romagna 16/18 – 20133 MILANO - Tel. 0288447131 - Fax 0288447138

C.F. 97667030155 - Cod. Mecc. MIIC8FU00A - C.U. ICVRM – CU fatt-ele.UFF9VL

PEO: miic8fu00a@istruzione.it PEC: miic8fu00a@pec.istruzione.it - web: www.icguidogalli.edu.it

CD “Nolli Arquati” cm MIEE8FU03E – CD “P. Bonetti” cm MIEE8FU02D – CD “E. Toti” cm MIEE8FU01C- SMS “G. Pascoli” cm MIMM8FU01B

- b- Partendo dalla palestra, in fila e con la mascherina si procede per accedere agli spazi esterni di lavoro; rientro seguendo il percorso inverso.
- c- Se lezione esterna alla scuola, [Uscita dall'edificio dallo stesso accesso](#) utilizzato dalla classe per l'entrata, in fila e con la mascherina; rispettando le regole del codice della strada, spostamento sino alla pista ciclabile di via Ardigò o verso il Parco rimanendo in fila (se la classe supera i 15 allievi due adulti accompagneranno i ragazzi); rientro seguendo il percorso inverso.

ATTIVITÀ MOTORIA IN ESTERNO, SUL CAMPETTO E SPAZI CORTILE

Per accedere al campo sportivo, dalle scale della palestra o dall'uscita principale in Via Cova, tutti gli alunni e gli insegnanti dovranno prima indossare la mascherina, sanificare le mani e formare una fila x 2, distanziati un metro.

Prima di raggiungere il cortile, per chi ne avesse necessità, è possibile andare in bagno, a turni al massimo di 2 alunni per volta, sanificandosi prima e dopo le mani. Arrivati sul campetto, gli allievi/e si disporranno in cerchio a distanza di sicurezza per ascoltare le consegne. Prima di iniziare le varie esercitazioni motorie, mantenendo sempre la distanza di sicurezza, e le disposizioni indicate dal docente e dai conetti segnalatori, gli studenti potranno togliersi la mascherina, riponendola in tasca, sotto invito dell'insegnante. Gli insegnanti dovranno sanificare a seconda della necessità gli attrezzi che utilizzeranno per le varie proposte motorie. Le attività motorie saranno svolte individualmente o a piccoli gruppi distanziati, a seconda dello spazio di lavoro utilizzato in cortile e del numero complessivo di studenti. Durante l'ora di educazione fisica chi avrà necessità di andare in bagno e solo per emergenze (rispettando l'entrata in Palestra dal cortile, pulendosi le scarpe, sanificando le mani), dovrà indossare la propria mascherina

Al termine della lezione, si ricomporrà il cerchio o/e la fila poi, indossando di nuovo la propria mascherina e, al rientro in classe secondo le indicazioni del docente, si sanificheranno nuovamente le mani.

UTILIZZO DELLE SPAZI DI LAVORO SPORTIVO

- a- Senza mascherina se il distanziamento lo consente e quando la tipologia di lavoro lo permette.
- b- Senza mascherina se il distanziamento lo consente: attività svolte individualmente, su posto fisso, a coppie.
- c- Con mascherina in situazioni più dinamiche, a piccoli gruppi e negli spostamenti dalla palestra al bagno, agli spogliatoi, in uscita cortile.
- d- Verificare sempre l'apertura delle finestre in palestra, negli spogliatoi, e l'apertura della porta a vetri d'entrata. Valutare l'apertura delle porte lato cortile, durante alcune attività e a seconda della temperatura.
- e- Verificare la sicurezza dell'aerazione in palestra ([se fatta manutenzione ordinaria](#))

OGNI ATTIVITÀ SARÀ PRECEDUTA DALLA SANIFICAZIONE DELLE MANI, SE SI UTILIZZERANNO STRUMENTI ED ATTREZZATURE VERRÀ RIPETUTA AD INTERVALLI REGOLARI. I PICCOLI ATTREZZI SPORTIVI E LE ATTREZZATURE



Istituto Comprensivo Statale

“GUIDO GALLI”

Viale Romagna 16/18 – 20133 MILANO - Tel. 0288447131 - Fax 0288447138

C.F. 97667030155 - Cod. Mecc. MIIC8FU00A - C.U. ICVRM – CU fatt-ele.UFF9VL

PEO: miic8fu00a@istruzione.it PEC: miic8fu00a@pec.istruzione.it - web: www.icguidogalli.edu.it

CD “Nolli Arquati” cm MIEE8FU03E – CD “P. Bonetti” cm MIEE8FU02D – CD “E. Toti” cm MIEE8FU01C- SMS “G. Pascoli” cm MIMM8FU01B

VERRANNO SANIFICATI PRIMA DELL’UTILIZZO, DURANTE SE IL LORO USO È PROLUNGATO E AL TERMINE PER L’UTILIZZO DEL GRUPPO SUCCESSIVO.

ABBIGLIAMENTO

- a- Nell’orario di lezione di ed. fisica i ragazzi verranno a scuola già in abbigliamento idoneo a svolgere le attività, puliranno le scarpe che indossano [sullo zerbino apposito](#) prima di entrare nello spazio palestra, si potranno cambiare obbligatoriamente le scarpe da ginnastica nello spazio a loro dedicato.
- b- Tutti dovranno avere un piccolo zainetto/borsa dove riporre tutte le proprie cose personali prima e dopo la lezione.
- c- In palestra si accede sempre con la felpa, per averla a disposizione nel bisogno e non dover fare troppi spostamenti.

UTILIZZO SPOGLIATOIO E SERVIZI

- a- Si utilizzeranno solo gli spogliatoi e i servizi igienici annessi alla palestra, prima e dopo lo svolgimento delle attività e con accesso limitato. Ogni allievo porterà una bottiglietta/borraccia contrassegnata e personale con acqua per non dover accedere ai servizi per bere (che porterà in antipalestra).
- b- terminate le attività o se sarà necessario recarsi ai servizi sarà obbligatorio il lavaggio delle mani e la loro sanificazione. I giacconi verranno lasciati accanto allo zainetto, e solo per chi sarà nello spogliatoio sul gancio sopra il proprio posto, rispettando la numerazione indicata.
- c- [Verificare se i bagni dovranno essere sanificati dopo ogni utilizzo](#)

MATERIALI SANIFICAZIONE NECESSARI

- N. 5 DISPENSER GEL per sanificazione mani ([vedi loro disposizione sulla mappa](#))
- n. 1 vaporizzatore OZONO per sanificazione attrezzi e materiali sportivi, e ambienti utilizzati dai gruppi classe (PROLUNGA per arrivare in tutti gli spazi palestra)
- n. 1 pompa a pressione per sanificazione estemporanea palloni al termine lezione, e attrezzi usati all’esterno, in cortile + liquidi per soluzione (circa x 8 lt) ([verificare l’acquisto: preventivo circa 23€](#))
- n. 2 zerbini pulizia scarpe in entrata palestra e in entrata dal cortile ([verificare se fatto acquisto richiesto](#))

ATTIVITÀ MOTORIE POSSIBILI

- a- Tutte le attività motorie e gli esercizi a corpo libero, di ritmo, body percussion che possano garantire la distanza tra gli allievi.
- b- Utilizzo di piccoli attrezzi che possano essere sanificati come indicato precedentemente. Utilizzo di piccoli attrezzi non convenzionali personali. Proposte a circuito, a stazioni distanziate.



Istituto Comprensivo Statale

“GUIDO GALLI”

Viale Romagna 16/18 – 20133 MILANO - Tel. 0288447131 - Fax 0288447138

C.F. 97667030155 - Cod. Mecc. MIIC8FU00A - C.U. ICVRM – CU fatt-ele.UFF9VL

PEO: miic8fu00a@istruzione.it PEC: miic8fu00a@pec.istruzione.it - web: www.icguidogalli.edu.it

CD “Nolli Arquati” cm MIEE8FU03E – CD “P. Bonetti” cm MIEE8FU02D – CD “E. Toti” cm MIEE8FU01C- SMS “G. Pascoli” cm MIMM8FU01B

- c- Tutte le attività motorie e gli esercizi a corpo libero che possano garantire la distanza, con preferenza alle attività propedeutiche individuali dell’atletica leggera, della giocoleria, del freestyle, dei fondamentali individuali di alcuni sport di squadra adeguati a questa età, della danza/sequenze ritmiche.
- d- Indicazioni specifiche programmate e consigliate, e a seconda della formazione personale docente (nella parte introduttiva qui sopra)

CHI è DEDICATO ALLA SANIFICAZIONE

Stabilire chi effettuerà, in quali orari e dove scriverà gli interventi fatti ([verificare se tabella consigliata dal dot.Sartoris da compilare dal personale ATA, per rilevazione della sanificazione](#)) retro porta o bacheca Sport

L’INSEGNANTE MANTERRÀ IL DISTANZIAMENTO RIMANENDO AD ALMENO 2 METRI DAGLI ALUNNI (consigliata comunque la MASCHERINA ed eventuale VISIERA), CON LA MASCHERINA POTRÀ AVVICINARSI ULTERIORMENTE PER DARE SPIEGAZIONI INDIVIDUALI DELLE ATTIVITÀ e CORREZIONI AGLI ALUNNI.