

REGOLAMENTO PALESTRE

- Lo studente è tenuto a informare l'insegnante di scienze motorie e/o la scuola delle proprie condizioni di salute, segnalando eventuali problematiche che potrebbero pregiudicare in toto o in parte l'attività motoria personale.
- Nei casi di necessità di esonero lo studente deve essere a conoscenza della normativa relativa alle astensioni dalle lezioni di scienze motorie. Pertanto, gli alunni che per le proprie condizioni fisiche e psicofisiche, non siano in grado di sottoporsi totalmente o parzialmente, in via transitoria o permanente, a determinate prestazioni motorie o a particolari carichi di lavoro, dovranno presentare istanza di esonero sottoscritta dal genitore (per i minorenni) al Capo d'Istituto. Tale istanza, qualora accolta, non esimerà l'alunno dal partecipare alle lezioni di scienze motorie e di essere valutato nella materia limitatamente a quegli aspetti non incompatibili con le sue particolari condizioni soggettive. Sarà cura del docente coinvolgere gli alunni esonerati dalle esercitazioni pratiche sollecitandone il diretto intervento e l'attiva partecipazione in compiti di giuria, arbitraggio e più in generale nell'organizzazione delle attività programmate.
- Avvisare sempre l'insegnante anche dei più piccoli traumi occorsi durante la lezione così da potere compilare nell'immediato gli appositi moduli di denuncia d'infortunio ai fini assicurativi.
L'eventuale documentazione in merito, ricevuta in un secondo tempo dal pronto soccorso o dal medico, dovrà essere consegnata tassativamente all'*open office* entro 48 ore dall'accaduto.
- E' obbligatorio, per partecipare alle lezioni di scienze motorie, indossare sempre l'abbigliamento necessario: slip idonei (contenitivi, elasticizzati.), pantaloncini (possibilmente non troppo corti, 10 cm sopra il ginocchio; no pantaloni della tuta!), maglietta manica corta tipo t-shirt (possibilmente di cotone, no canottiere!), calze sportive di cotone medio-alte, scarpe ginniche generiche di **buona qualità** (no scarpe da calcio a 5 - calcetto!), eventualmente giacca della tuta o una felpa. Tutto il "corredo" sportivo dovrà essere sistemato in una sacca apposita (a piacere) che contenga anche l'abbigliamento intimo pulito di ricambio (calze, slip, canottiera) che dovrà assolutamente essere indossato in sostituzione di quello usato durante la lezione.
- Dopo le lezioni di scienze motorie, se non è possibile fare una doccia completa, è bene lavarsi almeno il viso, il collo, le mani, le ascelle e i piedi, pertanto è

necessario portarsi nella sacca anche un asciugamano, del sapone liquido e una spugna (non si applicano deodoranti sulla pelle sudata!).

- E' vietato presentarsi a lezione con l'abbigliamento sportivo già indossato, occorre cambiarsi in palestra.
- E' obbligatorio presentarsi all'appello, prima dell'inizio della lezione pratica, in **condizioni di sicurezza**, pertanto è tassativamente vietato indossare durante lo svolgimento delle attività sportive oggetti di qualsiasi materiale e fattura che possano essere pericolosi: fermagli per capelli, orologi, orecchini, bracciali, anelli, collane, spille, piercing, ecc.
- Chi porta i capelli lunghi è tenuto a raccogliarli in modo tale da potere svolgere la lezione nelle migliori condizioni possibili. I portatori di occhiali da vista devono indossare montature adeguate con lenti infrangibili.
- Una volta cambiati (6/7 minuti) ed entrati in campo, si possono deporre (**scelta personale**) in un contenitore apposito messo a disposizione, gli oggetti che a propria discrezione si ritiene non vadano lasciati negli spogliatoi (cellulari, portafogli, catenine, chiavi, ecc.). Il contenitore, collocato nel magazzino della palestra il cui accesso è vietato agli studenti, non è comunque preso in custodia dal docente che di conseguenza non risponderà in alcun modo ad eventuali mancanze, vere o presunte, dichiarate al termine della lezione.
- Al segnale del docente tutti gli studenti (esonerati compresi) dovranno sistemarsi, composti e in silenzio, in riga davanti a lui per rispondere all'appello, vestiti con il corredo sportivo richiesto e **in sicurezza**. In particolare, le calzature sportive indossate dovranno assolutamente essere **pulite** e **allacciate correttamente**. Ripetute mancanze in questo senso influiranno negativamente sul profitto e sul comportamento.
- Chi eventualmente fosse impossibilitato, per motivi di salute improvvisi, a partecipare alla lezione pratica di scienze motorie, limitatamente a quel giorno, dovrà presentare all'insegnante, prima dell'appello di classe, una richiesta di esonero temporaneo compilata e firmata dal genitore sul libretto scolastico. Si ricorda che sono ammesse richieste temporanee dei genitori solamente per **seri problemi di salute** che impediscano realmente allo studente di svolgere l'attività programmata per quel giorno. In mancanza della suddetta giustificazione, l'allievo verrà considerato "impreparato" con le relative conseguenze disciplinari previste e, nella coincidenza per quel giorno di una verifica pratica, con una valutazione gravemente insufficiente.
- Negli spogliatoi non si urla, non si gioca, non si spinge. L'abbigliamento tolto va appeso e riposto in ordine su attaccapanni e panche. Una volta entrati in palestra non si accede più agli spogliatoi fino al termine della lezione se non per giustificati motivi concessi dal docente, pertanto, chi avesse la necessità di bere durante le attività, dovrà procurarsi e portare in campo una borraccia di plastica apposita piena d'acqua e contrassegnata dal proprio nome, da utilizzare nelle fasi di pausa stabilite dal docente. Le stesse non dovranno

essere lasciate sparse in palestra ma portate via dai rispettivi proprietari al termine della lezione.

- Non utilizzare mai gli attrezzi senza chiedere preventivamente il permesso all'insegnante.
- Nessuno studente è autorizzato a interrompere deliberatamente la lezione, sedersi, coricarsi, o allontanarsi dalla zona di lavoro senza avere chiesto preventivamente al docente, motivandolo, il permesso.
- Gli studenti a "riposo" o esonerati sono tenuti a seguire la lezione con attenzione, collaborando, se invitati dal docente, anche allo svolgimento delle attività nei diversi ruoli richiesti, senza mai infastidire compagni e insegnante con comportamenti inopportuni. Essi potranno essere sottoposti a verifiche orali/scritte sulle tematiche degli argomenti svolti in palestra anche al termine della lezione stessa. Anche gli studenti esonerati dovranno indossare le scarpe ginniche apposite.
- E' assolutamente vietato consumare in tutto l'ambiente palestra alimenti e bevande, tranne quelle autorizzate dal docente per necessità specifiche.
- E' assolutamente vietato fumare prima, durante e dopo la lezione di scienze motorie, anche negli spostamenti di andata e ritorno classe-palestra.

Firme per presa conoscenza del regolamento e accettazione

Data

Firma dell'allievo/a

della

classe

.....

Firma del genitore