



## **NORME DI COMPORTAMENTO IN PALESTRA**

1. Il trasferimento dalla classe alla palestra deve avvenire celermente e senza arrecare disturbo alle altre classi.
2. Nello spogliatoio bisogna tenere un comportamento corretto ed ordinato e rispettare l'igiene nei bagni.
3. Lasciare gli oggetti di valore negli appositi armadietti chiusi a chiave.
4. Non entrare in palestra con cibi e/o bevande diverse dall'acqua.
5. L'accesso in palestra deve essere effettuato con scarpe perfettamente pulite e adatte all'attività sportiva e con un abbigliamento idoneo. (scarpe correttamente allacciate, pantaloni allacciati in vita, maglietta non eccessivamente scollata, felpa per eventuali uscite all'aperto, capelli legati, non indossare orologi, bracciali, catenine occhiali, orecchini piercing anelli, che possono arrecare un danno a se stessi e agli altri).
6. Usare in modo appropriato gli attrezzi a disposizione e solo col permesso dell'insegnante, evitando di prendere a calci i palloni di pallavolo e basket, appendersi alle traverse delle porte del calcetto o ai canestri o dondolarsi agli anelli.
7. Nello svolgimento delle attività, tenere conto della differenza di corporatura, forza fisica e abilità tecnica di coloro con cui ci si esercita, rispettando sempre le consegne degli insegnanti.
8. Muoversi considerando i limiti fisici dell'ambiente ( muri, stipiti, vetrate) e grandi attrezzi presenti.
9. Ogni eventuale allontanamento dal luogo della lezione deve essere autorizzato dal docente.
10. Nel magazzino degli attrezzi si entra solo con il permesso dell'insegnante per prendere o riporre l'attrezzatura e il materiale didattico.
11. Gli allievi esonerati dall'attività pratica (SOLO CON CERTIFICATO MEDICO) devono comunque indossare scarpe da ginnastica pulite e collaborare con l'insegnante in compiti di assistenza, arbitraggio ecc....
12. Segnalare sempre comportamenti non idonei negli spogliatoi.
13. Segnalare tempestivamente eventuali infortuni o condizioni di disagio fisico che si avvertono nel corso della lezione.
14. Disinfettare le mani prima di entrare negli spogliatoi, sia all'inizio che alla fine della lezione.
15. Alla conclusione della lezione disinfettare il materiale e ritirarlo correttamente.
16. Si consiglia l'uso della mascherina quando si usano gli spogliatoi.

Il Responsabile della Palestra

Prof. Roberto Gabriele