



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
PER I SERVIZI COMMERCIALI TURISTICI E SOCIALI
"Luigi Einaudi"

Via Spezzaferri, 7 – 26900 LODI Tel. 0371/36488 Fax 0371/430935
e-mail: segreteria@ipseinaudilodi.edu.it Sito internet: www.ipseinaudilodi.edu.it



REGOLAMENTO ATTIVITA' SCIENZE MOTORIE

Le attività di Scienze motorie potranno essere svolte sia in palestra, sia all'esterno dell'edificio. Come suggerito dal CTS nazionale, questa seconda modalità sarà da preferire ogni volta che le condizioni meteo lo permetteranno. Di seguito sono specificate alcune norme di comportamento da osservare per la prevenzione e il contenimento del contagio da Covid-19.

1 - TRASFERIMENTI alunni classe-palestra

Per il tragitto classe-palestra degli alunni, si fa riferimento a quanto previsto per gli spostamenti interni all'Istituto dal protocollo generale dell'IPSCT Einaudi, secondo la segnaletica orizzontale.

2 - SPOGLIATOI E CAMBIO INDUMENTI

L'accesso agli spogliatoi non è consentito sarà limitato al solo utilizzo dei bagni. Il cambio degli indumenti avverrà direttamente in classe a turni (maschi/femmine)

Effetti personali: ogni alunno dovrà riporre tutti gli effetti personali in un sacco identificato con il nome sull'esterno e che sarà riposto in palestra sull'apposita sedia e all'esterno negli spazi indicati dai docenti.

3 - ACCESSO PALESTRE

L'accesso alle palestre sarebbe preferibile avvenisse dopo il cambio di scarpe.

4 - ATTREZZATURE

Gli studenti, sotto la sorveglianza del docente, provvederanno a sanificare tutti gli attrezzi di proprietà della scuola dopo il loro utilizzo. Eventualmente si proporrà alla classi di acquistare un piccolo kit personale di piccoli attrezzi (elastici, pesetti, cavigliere...)

5 - AREAZIONE LOCALI

I docenti provvederanno a disporre l'apertura e la chiusura delle porte delle palestre ad intervalli adeguati.

6 - ATTIVITÀ INDOOR

Al fine di garantire il distanziamento interpersonale previsto di 2 metri, sul pavimento delle palestre sono disegnati dei simboli (croci con nastro telato) per delimitare gli spazi personali. Sono privilegiate tutte le attività che possono essere effettuate sul posto (es. Yoga, rilassamento, stretching, fitness musicale, workout a corpo libero, giochi di squadra adattati privilegiando i fondamentali individuali).

7 - ATTIVITÀ OUTDOOR

Per l'utilizzo di aree esterne si fa riferimento ai protocolli previsti per ogni area utilizzata. Per tutto ciò che concerne l'igienizzazione delle mani ed ogni altra procedura di prevenzione del contagio si fa riferimento al protocollo interno dell'Istituto.



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
PER I SERVIZI COMMERCIALI TURISTICI E SOCIALI
"Luigi Einaudi"

Via Spezzaferri, 7 – 26900 LODI Tel. 0371/36488 Fax 0371/430935
e-mail: segreteria@ipseinaudilodi.edu.it Sito internet: www.ipseinaudilodi.edu.it



Quali potenziali aree esterne da utilizzare per l'attività in questione, previo appositi accordi con gli enti proprietari anche a garanzia di un'adeguata manutenzione, sono individuate le seguenti zone:

- *pista di atletica della Faustina a Lodi*
- *pista in cemento dietro la scuola media Spezzaferri*
- *piscina Faustina (da concordare)*
- *palestra CAI arrampicata (da concordare)*
- *Parco pubblico di Villa Braila*
- *parco Isola Carolina*

Attività praticabili:

- Camminate all'aria aperta
- Attività con piccoli attrezzi (ostacoli, cerchi, coni...)
- Corsa all'aria aperta per un tempo prolungato
- Pista d'atletica (valutare calendario)
- Orienteering
- Workout all'aperto
- Attività di gioco di squadra adattati

8 - ATTIVITÀ' IN CLASSE

- Educazione alla salute
- Psicomotricità
- Fair Play (tutte le classi per ED.CIVICA)
- Apparato locomotore e teoria dell' allenamento
- Fitness: spiegazione dei diversi tipi di allenamento, storia delle Olimpiadi ●
Cineteca tutte le classi

9 - ATTIVITA' IN DaD

- utilizzo di meet e classroom (lezioni sincrone e asincrone)
- utilizzo di app e programmi presenti in rete da condividere con gli studenti, sia per continuare a motivarli alla preparazione fisica personale sia per spronarli ad allenarsi insieme .