

**Materiale**  
**per**  
**SCIENZE MOTORIE**  
**A.S. 2020/2021**

**REGOLE DI BASE PER AFFRONTARE CON SERENITA' LE ORE DI SCIENZE MOTORIE**

Per dedicarsi all'attività fisica in modo consapevole, bisogna rispettare alcune regole prima, durante e dopo le ore di lezione.

Si Propongono delle norme semplici e facili da tenere sempre in considerazione:

**L'ABBIGLIAMENTO**

Il calore prodotto dal corpo umano durante il movimento deve essere disperso verso l'esterno per non causare un eccessivo innalzamento della temperatura interna, pertanto il tuo abbigliamento deve essere comodo leggero e prevalentemente composto da fibre naturali che permettono la traspirazione.

Devi porre attenzione, se l'attività viene svolta all'aperto, perché in tal caso occorre un abbigliamento a strati facilmente rimovibile.

Ogni genere di attività necessita un abbigliamento specifico, ma il nostro consiglio è quello di indossare sempre indumenti pratici, non troppo aderenti che ti permettano di compiere il maggior numero di movimenti possibili senza limitazioni.

**LE CALZATURE GINNICHE**

Per prevenire eventuali infortuni **non usare scarpe con stringhe slacciate.**

A livello scolastico si richiedono delle scarpe che possiedono delle caratteristiche intermedie rispetto a quelle tecniche, dotate di stringhe e cuscinetti o materiale ammortizzante sotto il tallone.

Non si possono usare scarpe da passeggio ( vans , all star, etc.)

**Le scarpe devono essere custodite all'interno di un sacchetto personale**

**L'IGIENE**

Prima di entrare in palestra occorre cambiare:

**le scarpe, indossandole pulite e idonee**

**le calze**, indossandole di spugna o **cotone** e non collant  
o calze sintetiche

maglietta di cotone, pantaloncini o calzoni della tuta

eventuale felpa ( per uscita all'aperto)

Dopo l'attività fisica occorre:

utilizzare **salviettine rinfrescanti e disinfettanti**

effettuare il cambio completo degli indumenti, **indossando abiti non sudati.**

**bere liquidi** , possibilmente non freddi e gassati, **dalla propria bottiglia.**

**N.B. Gli spogliatoi per le femmine saranno quelli della palestra, mentre per i maschi si utilizzerà la propria aula ,seduti nel proprio banco e avendo cura di lasciare ordinato prima di uscire.**

### **LA SICUREZZA**

Bisogna tutelare la propria salute e quella dei compagni che svolgono attività con noi; pertanto occorre prestare molta attenzione a ciò che facciamo, all'abbigliamento e a tutti gli accessori che indossiamo.

- **Obbligo della mascherina durante lo spostamento e la permanenza negli spogliatoi.**
- **Rispetto della distanza di 1m dai compagni nello spogliatoio.**
- **Sistemare in modo ordinato le proprie cose nello spazio assegnato negli spogliatoi.**

Dopo che entriamo in palestra :

- **sanificare le mani** , **togliere la mascherina**, riponendola dentro una busta,
- **sistemarsi sugli appositi bollini di colore rosso**, disegnati sul pavimento e posti ad una distanza di 2m.
- **Sanificare gli attrezzi** , dopo l'utilizzo, a fine lezione.

Risulta **pericoloso** affrontare esercizi ginnici o attività sportive indossando: orologi, catenine e orecchini particolarmente sporgenti;

- **Sono vietati i deodoranti spray.**

### **DA RICORDARE**

Sottoporsi a sforzi fisici senza aver mangiato può essere pericoloso.

Gli studenti **non devono mai rinunciare**, per il loro benessere, **ad una colazione equilibrata.**

Iniziare la giornata senza mangiare si rischia di **abbassare eccessivamente il tasso di glicemia** (zuccheri) presente nel sangue, si possono avvertire, pertanto, giramenti di testa e senso di stanchezza.

L'insegnante responsabile:

Prof. Antonino Paladino