

# REGOLAMENTO per il LAVORO in PALESTRA

## 1. L'ABBIGLIAMENTO

- **L'abbigliamento adeguato** al lavoro che si svolge in palestra comprende:
  - pantaloncini e maglietta
  - una tuta o una felpa per i mesi più freddi
  - scarpe da ginnastica pulite, allacciate e che avvolgano bene il piede per evitare danni alle caviglie
  - un elastico per i capelli
  - una maglietta di ricambio da indossare al termine della lezione
- **L'abbigliamento non adeguato** comprende :
  - jeans
  - top o canottiere scollate
  - pantaloncini o fuseaux a vita bassa
  - pantaloncini o pantaloni calati sotto il bacino
  - scarpe troppo basse o slacciate
  - capelli lunghi sciolti
  - orologio e braccialetti
  - orecchini, collane e anelli grandi o ingombranti

## 2. NELLO SPOGLIATOIO

E' necessario utilizzare lo spogliatoio in modo corretto:

- Rimani nello spogliatoio il tempo strettamente necessario al cambio dell'abbigliamento per permettere che la lezione non subisca ritardi
- Riponi lo zaino o i capi di abbigliamento in modo ordinato per fare posto ai compagni
- Evita schiamazzi, spinte o giochi che possano mettere in pericolo la tua sicurezza e quella dei compagni
- Evita di danneggiare gli arredi e di imbrattare muri o porte
- Lascia lo spogliatoio e ritorna in classe solo dopo il suono della campanella

## 3. IN PALESTRA

La palestra è l'aula speciale in cui svolgerai la maggior parte delle ore di Scienze Motorie e Sportive; in questo ambiente è fondamentale sapersi comportare in modo da ridurre al minimo le situazioni di rischio.

- Entra in palestra senza correre e urlare e, senza perdere tempo, vai ad occupare il tuo posto sulla linea di fronte all'insegnante
- Utilizza i piccoli e i grandi attrezzi solo dopo il consenso dell'insegnante e nel modo che ti sarà richiesto, solo così eviteremo danni
- Riponi gli attrezzi che hai usato al loro posto e con ordine
- Nelle attività, segui con attenzione le indicazioni dell'insegnante e cerca, nelle tue azioni di non urtare o spingere i compagni
- Lascia la palestra appena l'insegnante ti invita a farlo, nello stesso modo educato con cui sei entrato

## 4. ESONERI e GIUSTIFICAZIONI

- L'esonero dall'attività fisica per lunghi periodi dovrà essere certificato dal medico
- La giustificazione per un'ora di lezione dovrà essere invece richiesta da un genitore con comunicazione scritta sul diario dell'alunno.