

ISTITUTO COMPRENSIVO N. 4 CHIETI – PLESSO MEZZANOTTE-ORTIZ
REGOLE DI COMPORTAMENTO DA RISPETTARE PER LO SVOLGIMENTO DELLA
LEZIONE DI ED. FISICA E SPORTIVA

1. Gli studenti devono aspettare in classe l'insegnante di educazione fisica, senza accalcarsi sulla porta o nel corridoio.
2. Durante le lezioni di educazione fisica i ragazzi/e devono indossare sempre l'abbigliamento adeguato:
 - pantaloni, pantaloncini, leggings di colore scuro e maglietta bianca(divisa sportiva della Scuola)
 - scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra (evitare scarpe tipo Superga perché non consentono una sufficiente protezione del piede durante le attività). Maglietta, pantaloncini e scarpe vanno indossati all'inizio e cambiati al termine della lezione. Le alunne devono evitare di indossare calze di nylon sotto la tuta poiché queste non consentono l'assorbimento del sudore e causano un aumento della temperatura.
3. Dopo le lezioni di educazione fisica è bene che i ragazzi/e si lavino almeno viso, mani e ascelle. A tal fine sarebbe opportuno che fossero provvisti di sapone ed asciugamano. Nel caso questi non fossero disponibili, è possibile utilizzare salviettine umidificate. Non è opportuno l'uso di deodoranti spray per motivi di sicurezza e per prevenire possibili reazioni allergiche tra i compagni.
4. Durante le attività sportive occorre evitare di indossare oggetti che possano diventare pericolosi: braccialetti, orecchini, anelli, collane, orologi, fermagli rigidi per capelli etc, vanno tolti prima di entrare in palestra. E' obbligatorio legare i capelli. E' vietato il consumo della gomma da masticare.
5. I ragazzi possono utilizzare gli attrezzi solo durante le attività didattiche previste e con l'assistenza dell'insegnante e collaborare nel ripristinare il loro ordine dopo l'uso.
6. E' importante che i genitori informino il docente di educazione fisica qualora eventuali problemi di salute possano precludere al ragazzo/a la partecipazione alle attività. L'esonero va comunque richiesto al Dirigente Scolastico, allegando una certificazione medica.
7. Qualora il ragazzo/a indisposto/a non possa partecipare all'attività è preferibile che i genitori ne diano avviso tramite diario. Per permettere ai ragazzi/e di completare il percorso didattico è bene limitare le giustificazioni allo stretto necessario.
8. Occorre che gli alunni avvisino sempre l'insegnante anche dei più piccoli traumi occorsi durante la lezione per consentire loro:
 - di effettuare un primo intervento di soccorso
 - di compilare in tempo debito, gli appositi moduli di denuncia infortunio ai fini assicurativi.
9. Si sconsiglia di portare in palestra soldi ed oggetti di valore che resterebbero incustoditi nello spogliatoio durante le attività.
10. Gli spogliatoi devono essere utilizzati solo per il tempo strettamente necessario, di norma 5', con cura ed educazione, mantenendo sempre un comportamento corretto nei confronti dei compagni, dell'ambiente e degli oggetti.
11. Si consiglia l'utilizzo di occhiali con montatura di plastica e lenti infrangibili, al fine di evitare incidenti. Si consiglia un nastro elastico per indossare gli occhiali comodamente e saldamente.
12. Comportamento degli alunni esonerati/giustificati: gli alunni esonerati o giustificati dalle

esercitazioni pratiche di ed. Fisica sono esentati soltanto dalle attività non compatibili con le loro particolari condizioni soggettive. Sarà cura del docente coinvolgerli nei compiti di giuria e arbitraggio, e, più in generale nell'organizzazione delle attività. Devono assistere alla lezione, adottare un comportamento nel rispetto delle regole generali e in nessun caso possono allontanarsi dalla palestra senza autorizzazione dell'insegnante. Su eventuale richiesta del docente, produrre una relazione scritta della lezione svolta dai compagni e consegnarla all'insegnante la volta successiva per essere valutata.

f.to IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. Ettore D'ORAZIO