

	MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA CAMPANIA	 FONDI STRUTTURALI EUROPEI 2007-2013
	Istituto Comprensivo "Francesco Guarini" Solofra (AV) Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado ad orientamento musicale	
Via Casa Papa, 13 - 83029 SOLOFRA (AV) Tel/fax 0825 581250 Cod. Fisc. 92088150641 Cod. Mecc. AVIC88400A Plesso Via Starza - telefono e fax 0825/581242 E-mail: avic88400a@istruzione.it Sito web: www.icsolofrafrancescoguarini.gov.it pec: avic88400a@pec.istruzione.it		

Regolamento e norme di comportamento per le lezioni di Scienze Motorie e per le attività sportive

1. Gli studenti che hanno lezione alla prima ora entreranno comunque in classe dove troveranno l'insegnante ad aspettarli per poi recarsi in palestra.
2. Durante lo spostamento per raggiungere la palestra (corridoi, scale o eventualmente la strada per prendere il pulmino), gli alunni dovranno mantenere un comportamento corretto ed ordinato.
3. Durante le lezioni di scienze motorie gli/le allievi/e devono indossare sempre la tuta da ginnastica o pantaloncini, maglietta ed eventuale felpa, a seconda della stagione o per coprirsi nel caso di lezioni all'aperto nonché le scarpe da ginnastica da utilizzare possibilmente solo in palestra e non nelle aule specialmente quando si è sudati. Le alunne devono evitare di indossare calze di nylon sotto la tuta poiché queste non consentono di assorbire il sudore e causano un aumento della temperatura. I capelli è preferibile che siano legati.
4. Dopo la lezione di scienze motorie è bene che i/le ragazzi/e si lavino almeno il viso, mani e ascelle. A tal fine sarebbe opportuno che fossero provvisti di un piccolo sapone ed asciugamano.
5. Durante le attività sportive occorre evitare di indossare oggetti che possano diventare pericolosi: occhiali, braccialetti, orecchini, anelli, collane, orologi, fermagli rigidi per capelli ecc., vanno tolti prima di entrare in palestra.
6. Gli alunni devono eseguire solo le attività didattiche programmate e sempre con l'assistenza e sotto la vigilanza dell'insegnante.
7. E' importante che i genitori informino i docenti di scienze motorie e la scuola qualora eventuali problemi di salute possano precludere agli allievi la partecipazione, anche parziale, alle attività motorie.
8. Qualora l'allievo/a indisposto/a non possa partecipare alle attività è preferibile che i genitori ne diano avviso tramite comunicazione scritta. Per permettere ai/alle ragazzi/e di completare il percorso di esperienza è bene limitare le giustificazioni allo stretto necessario.
9. Occorre che gli alunni avvisino sempre l'insegnante anche dei più piccoli traumi occorsi durante la lezione per permettere (oltre che un primo intervento corretto) di compilare subito, gli appositi moduli di denuncia infortunio ai fini assicurativi.
10. Si consiglia agli alunni portatori di occhiali l'uso di quelli con montatura di plastica e con lenti infrangibili, il tutto onde evitare possibili incidenti.
11. Gli spogliatoi devono essere utilizzati solo per il tempo strettamente necessario, con cura ed educazione, mantenendo sempre un comportamento corretto
12. Si sconsiglia di portare in palestra soldi, cellulari e altri oggetti di valore che resterebbero incustoditi durante le attività.
13. Così come nelle aule, è assolutamente vietato l'utilizzo del cellulare negli spogliatoi della palestra. E' vietato altresì portare in palestra bevande eccitanti o bibite gassate e lattine.

Si ricorda infine che per evitare problemi muscolo scheletrici, le corrette posizioni ergonomiche e di sollevamento dello ZAINO prevedono che esso debba essere tenuto il più vicino possibile al corpo durante il trasporto e che venga sollevato e deposto a terra con la schiena in posizione diritta, il tronco eretto, il corpo accoccolato e in posizione ben equilibrata.

Occorre inoltre evitare sempre le torsioni ed evitare movimenti bruschi, come per esempio sollevarsi di colpo.

Il Dirigente Scolastico
Prof. Salvatore Morriale