

## **REGOLAMENTO PALESTRA**

(Allegato al PTOF - modificato a.s.2024/25)

Il presente regolamento disciplina l'utilizzo della palestra dell'istituto e del Cus da parte dei docenti di scienze motorie e sportive e degli alunni. Ogni docente deve far rispettare le norme previste e controllare che il materiale utilizzato durante le lezioni sia riposto correttamente al termine delle stesse.

### **NORME PER GLI STUDENTI**

Per velocizzare i tempi e per non accumulare indumenti negli spogliatoi del CUS, usati da più classi, si raccomanda agli alunni di venire a lezione già con gli indumenti adatti per svolgere la lezione

#### **1. Materiale occorrente per lo svolgimento delle attività pratiche**

- sacca contenente tutti gli indumenti da indossare
- tuta o pantaloncini idonei all'attività sportiva
- maglietta di cotone o di materiale tecnico
- scarpe da ginnastica pulite da indossare correttamente allacciate per ragioni di sicurezza (anche gli alunni che non svolgono la lezione pratica hanno l'obbligo di cambiare le scarpe)
- calze di cotone
- asciugamano e sapone per lavarsi al termine della lezione

**NB: ricordarsi che ci si trova a scuola per cui l'abbigliamento deve essere adeguato.**

#### **2. Trasferimento aula – palestra e viceversa**

Tutte le classi si ritrovano nello spazio esterno davanti all'ingresso principale dell'istituto

#### **3. Tempi e orari**

Per permettere agli studenti di cambiarsi, tornare in aula, la lezione terminerà con congruo anticipo

#### **4. Intervallo**

Tutte le classi che hanno lezione 3-4 ora svolgeranno l'intervallo alle ore 11.50-12.00, negli spazi indicati dai docenti di scienze motorie

#### **5. Comportamento nello spogliatoio**

- cambiarsi senza disturbare
- non utilizzare deodoranti spray
- utilizzare gli appositi cestini per carte, fazzoletti, assorbenti igienici
- utilizzare l'acqua senza bagnare a terra
- al CUS e in sede lo spogliatoio "A" è femminile, quello "B" è maschile

## 6. Comportamento in palestra

- ogni gruppo si dispone seduto in attesa di fare l'appello (è consentito iniziare l'attività solo in presenza del docente).
- al termine della lezione gli alunni devono sistemare al loro posto gli attrezzi utilizzati e ogni docente dovrà assicurarsi che il materiale venga riposto correttamente
- mantenere un comportamento corretto nei confronti dei compagni e dei docenti
- è fortemente sconsigliato svolgere l'attività pratica in palestra per l'attività didattica con unghie pericolose per la propria e altrui incolumità
- non è consentito consumare cibi o bevande, è vietato masticare chewing-gum
- non indossare anelli, braccialetti, collane, orecchini pendenti e piercing
- per motivi di sicurezza è consigliabile non lasciare negli spogliatoi oggetti di valore; se portati in palestra dovranno essere riposti in un sacchetto personale e sotto la propria responsabilità
- non è consentito rientrare negli spogliatoi durante l'ora di lezione, se non autorizzati dal docente

## 7. Esoneri

- Gli alunni che per motivi di salute o infortunio necessitano l'astensione dall'attività fisica possono richiedere l'esonero contattando la segreteria (inviare via mail la richiesta dell'esonero allegando il certificato medico)
- l'esonero riguarda solo le esercitazioni pratiche, pertanto tutti gli alunni sono tenuti a partecipare attivamente alle lezioni **(anche gli alunni che non svolgono la lezione pratica hanno l'obbligo di cambiare le scarpe).**

## 8. Infortuni in palestra

Gli alunni, in caso d'infortunio devono informare tempestivamente il docente di scienze motorie entro le 24 ore dall'avvenuto infortunio, per procedere alla denuncia d'infortunio. In caso di visita al Pronto soccorso, l'alunno deve presentare in segreteria la documentazione in possesso