



LICEO SCIENTIFICO, LICEO SCIENTIFICO opz. SCIENZE APPLICATE, CLASSICO E DELLE SCIENZE UMANE opz. ECONOMICO-SOCIALE

“GALILEO GALILEI”

Viale Pietro Nenni, 53 08015 Macomer (NU)

Tel. 078520645 fax 078521168

www.liceogalileimacomer.edu.it e-mail nups010009@istruzione.it Pec nups010009@pec.istruzione.it Codice

Meccanografico **NUPS010009** Codice Fiscale **83000890919**

Codice univoco IPA UFRINO

REGOLAMENTO PALESTRA



Approvato dal Collegio dei Docenti in data 10/09/2024

Approvato dal Consiglio d'Istituto in data 20/09/2024

PREMESSA

Per dedicarsi all'attività fisica in modo consapevole, è necessario **rispettare determinate regole**, sia per l'uso corretto e razionale della palestra, che come mezzo di prevenzione di infortuni. Il rispetto delle norme è garanzia di **BENESSERE PSICO- FISICO di tutti e di ciascuno**.

Art.1 ACCESSO ALLA PALESTRA

Gli studenti, dall'ingresso a scuola sino all'ultima ora di lezione, accedono alla palestra accompagnati dalle rispettive docenti, che provvederanno a prelevarli dalle classi e a riaccompagnarli al termine dell'ora di lezione nelle stesse. Al suono della campana **gli alunni dovranno farsi trovare pronti in classe, muniti di eventuale sacca col cambio da utilizzare in palestra**. Nel tragitto dall'aula alla palestra (e viceversa) camminare in silenzio, percorrere il corridoio e le scale rimanendo sulla destra per consentire a chiunque altro debba passare, di avere lo spazio necessario e non dover sostare. **All'arrivo in palestra depositare i cellulari nel ripiano sotto il banco, oppure riporli nel proprio zaino. Non è consentito utilizzare il cellulare durante la lezione, né nello spogliatoio.**

Art.2 USO SPOGLIATOI

Recarsi negli spogliatoi, **cambiarsi il più velocemente possibile e uscire dagli stessi al massimo in 5 minuti di tempo, in modo da essere subito pronti per iniziare la lezione.**

Assumere un comportamento corretto, mantenere un tono di voce basso.

Segnalare subito all'insegnante eventuali anomalie relative allo spogliatoio e bagni, nonché alla palestra e alle attrezzature.

Non è consentito cambiarsi nei bagni e nell'antibagno, lasciarli liberi per chi dovesse usufruirne. Durante la lezione si potrà **accedere agli spogliatoi solo previa autorizzazione dell'insegnante.**

Bisogna lasciare lo spogliatoio e il bagno in ordine: **usare il cestino per buttare salviette e carta; differenziare i rifiuti** utilizzando i cestini situati nella palestra.

Non lasciare oggetti personali e di valore negli spogliatoi; le insegnanti e il personale della scuola non sono responsabili della custodia di tali oggetti e non rispondono di eventuali danni, furti e smarrimenti. Se dovesse capitare di dimenticare qualche capo di abbigliamento, sarebbe opportuno provvedere al recupero degli stessi in tempi brevi.

Art.3 ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

Indossare sempre **scarpe sportive** e un **abbigliamento idoneo all'attività pratica** (tuta, leggings, maglietta e pantaloncini), che **permetta di compiere tutti i movimenti richiesti, senza limitazioni e senza dover sistemare in continuazione la propria attrezzatura.** A tal proposito è importante legare i capelli con elastico/fascia che permetta di avere una visione completa dello spazio durante il movimento.

Le scarpe possibilmente non devono essere in tela, ma preferibilmente **provviste di una buona suola ammortizzante, obbligatoriamente allacciate per la propria sicurezza** (si evitano eventuali distorsioni) **e per quella altrui** (la scarpa non allacciata potrebbe sganciarsi dal piede e colpire qualcuno).

Art.4 ACCESSORI UTILIZZATI

Bisogna tutelare la propria salute e quella dei compagni; pertanto, occorre prestare molta attenzione a tutti gli accessori indossati. Risulta pericoloso eseguire esercizi ginnici o attività sportive indossando orologi, catenine, orecchini, anelli, piercing.

Art.5 IGIENE

Dopo la lezione utilizzare delle salviette umidificate per le parti del corpo che sudano maggiormente; sarebbe preferibile sostituire la maglietta con un'altra pulita.

Art.6 ALIMENTAZIONE

Prestare attenzione all'alimentazione per non incorrere in qualche malore durante l'attività, in particolare è necessario **fare colazione. Sottoporsi a sforzi fisici senza aver mangiato può portare ad abbassare eccessivamente il tasso di glicemia** (zuccheri) presente nel sangue, con conseguenti capogiri, senso di stanchezza e svenimenti. **Preferibile non assumere quantità eccessive di cibo prima della lezione.**

Art.7 NORME DI COMPORTAMENTO DURANTE LE ATTIVITA' PRATICHE

- **Utilizzare al meglio lo spazio a disposizione**, evitando di avvicinarti troppo ai compagni in tutte le attività e in particolare durante la corsa, onde evitare infortuni.
- Ricordare che qualsiasi attività di movimento deve essere sempre preceduta da un **buon riscaldamento**, in modo da attivare in maniera ottimale il sistema cardiovascolare, respiratorio e nervoso e favorire la massima elasticità muscolare. Inoltre, il riscaldamento ha la funzione di **prevenire gli infortuni**.
- Seguire sempre le **indicazioni dell'insegnante**.
- Durante le attività, per prima cosa prestare molta **attenzione alla spiegazione e dimostrazione degli esercizi**.
- **Accertarsi di aver ben compreso l'esercizio** prima di iniziare l'esecuzione dello stesso; quando hai dei dubbi, chiedi subito un chiarimento.
- **Utilizzare posture e appoggi corretti** soprattutto negli esercizi di sollevamento di pesi, di spinta e di capovolgimento del corpo.

- **Mostrarsi disponibile verso tutte le attività proposte e qualora avessi qualche difficoltà, parlane con la docente perché ti possa aiutare a superarle. Evitare il rifiuto a priori, solo esercitandoti con impegno e costanza potrai migliorarti.**
- **Non utilizzare gli attrezzi senza il consenso dell'insegnante.**
- **Rispettare gli attrezzi, usali con cautela e nel modo corretto.**
- Essere responsabile dei piccoli attrezzi che si utilizzano; **rimetterli nel loro posto**, nel locale apposito.
- **Evitare comportamenti a rischio di infortunio:** 1) passaggi di palla con troppa violenza o senza verificare che il compagno o la compagna siano pronti a riceverla; 2) uso improprio degli attrezzi a disposizione: per esempio appendersi alla traversa della porta, sul canestro, su altri attrezzi; prendere a calci palloni da pallacanestro o palle di altro genere; calciare violentemente palloni da calcio; 3) fare scherzi ai compagni che potrebbero avere delle conseguenze a livello fisico; 4) evita di avere le unghie lunghe che possono rappresentare un pericolo per sé stessi e per gli altri.
- **Prestare attenzione e concentrazione** al lavoro da eseguire; non disturbare anche involontariamente chi sta eseguendo un movimento.
- Se necessario, sempre col consenso dell'insegnante, **fornisci l'assistenza ai compagni** per l'esecuzione di determinati esercizi.
- **Collaborare con l'insegnante:** controlla anche tu la presenza e la corretta disposizione del materiale di sicurezza, come materassini, tappeti e altri dispositivi simili.
- **Osservare sempre i regolamenti tecnici delle discipline**, che riducono soprattutto nei giochi sportivi, i rischi derivanti dal contatto con l'avversario.
- **Relazionarsi con tutti**, insegnanti, compagni, collaboratori scolastici, alunni della classe in compresenza, **con rispetto.**
- Collaborare in modo che la **palestra sia sempre ordinata e funzionante.** Non lasciare sui banchi fazzoletti usati o bottigliette d'acqua.
- In palestra **non è consentito consumare cibi e bevande.**
- **Avvisare in caso di stanchezza, di malessere o di eventuale infortunio sfuggito all'osservazione dell'insegnante.**
- **Chi si fosse giustificato, qualunque sia il motivo, non è autorizzato a prendere parte all'eventuale attività di gioco al termine della lezione.**

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Gavina Cappai