



Protocollo per l'utilizzo della palestra per l'attività sportiva scolastica

Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive
A.S. 2021-2022

Premessa

Il presente protocollo mira a fornire indicazioni atte ad accompagnare la ripresa delle attività fisico-sportive scolastiche, finalizzate a stabilire le misure di prevenzione e protezione da adottare per il contenimento del contagio da coronavirus.

Nella stesura si è fatto riferimento a quanto stabilito nei DPCM relativi alla prevenzione del contagio epidemiologico da COVID 19 e in particolare alle Linee guida per l'Attività sportiva di base e l'Attività motoria in genere (DPCM 17/05/2020) elaborate dall'Ufficio per lo sport della Presidenza del Consiglio e riviste quest'anno alla luce di quanto stabilito nel PIANO SCUOLA del MPI. In merito all'attività sportiva scolastica, tale documento subordina le attività consentite, ai “colori” con cui vengono identificati i territori in base all'andamento dei contagi.

Permanendo la zona bianca sarà pertanto possibile, pur ritenendo preferibili le attività individuali, praticare attività sportive di squadra, all'aperto ed in palestra, e senza l'uso della mascherina.

“Per quanto riguarda le attività didattiche di educazione fisica/scienze motorie e sportive all'aperto, il CTS non prevede in zona bianca l'uso di dispositivi di protezione da parte degli studenti, salvo il distanziamento interpersonale di almeno due metri. Per le stesse attività da svolgere al chiuso, è raccomandata l'adeguata aerazione dei locali. Per lo svolgimento dell'attività motoria sportiva nelle palestre scolastiche, il CTS distingue in base al “colore” con cui vengono identificati i territori in relazione alla diffusione del contagio. In particolare, nelle zone bianche, le attività di squadra sono possibili ma, specialmente al chiuso, dovranno essere privilegiate le attività individuali. In zona gialla e arancione, si raccomanda lo svolgimento di attività unicamente di tipo individuale”

Occorre quindi riorganizzare le attività:

- Riducendo il numero di studenti contemporaneamente presenti nel sito sportivo
 - Organizzando gli spazi in relazione al distanziamento
 - Organizzando un sistema di igienizzazione degli spazi e degli attrezzi
 - Organizzando gli spostamenti
 - Adottando pratiche di igiene
 - Utilizzando in maniera opportuna mezzi di prevenzione
-

Questi i punti fondamentali del lavoro:

1. ATTIVITÀ PREVISTE
2. MODALITÀ DI LAVORO
3. USO DEGLI ATTREZZI
4. MODALITÀ DI SPOSTAMENTO CLASSE/PALESTRA
5. ATTIVITÀ TEMPORANEAMENTE SOSPESE IN CASO DI PASSAGGIO IN ZONA ARANCIONE/GIALLA
6. UTILIZZO BAGNI E SPOGLIATOI
7. FORMAZIONE DEGLI STUDENTI
8. ULTERIORI PRECISAZIONI SULL'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI DI CONTENIMENTO

1. ATTIVITÀ PREVISTE

- Lezione frontale (ginnastica generale, potenziamento generale, esercitazioni con piccoli attrezzi, esercitazioni di fitness, ecc)
- Esercitazione in successione in piccoli gruppi (andature, esercitazioni con gli over, esercitazioni di tecnica sportiva)
- Attività sportive

1a. Attività sportive

In zona bianca i giochi sportivi sono consentite sia all'aperto che al chiuso in palestra, ma non raccomandate, privilegiando comunque quelle che non prevedono contatto fisico (pallavolo, palla tamburello, tchoukball, ecc), in quanto il Piano Scuola, pur prevedendo attività sportive di squadra, raccomanda comunque il distanziamento interpersonale di 2 m.

Non ci sono invece restrizioni per le esercitazioni tecnico sportive

- a coppie. in piccoli gruppi, per file, in successione, ecc

SPORT DI RACCHETTA (Ping pong - Tennis - Badminton - palla tamburello)

Le esercitazioni con questi attrezzi eseguite a coppie possono essere svolte con alcuni accorgimenti

- Igienizzazione frequente delle palline.
 - Ping pong 2 studenti per tavolo
 - Badminton : 8/10 studenti per metà campo (in palestra)
 - Tennis - Palla Tamburello 6 /8 alunni per metà campo
-

ATLETICA (all'aperto)

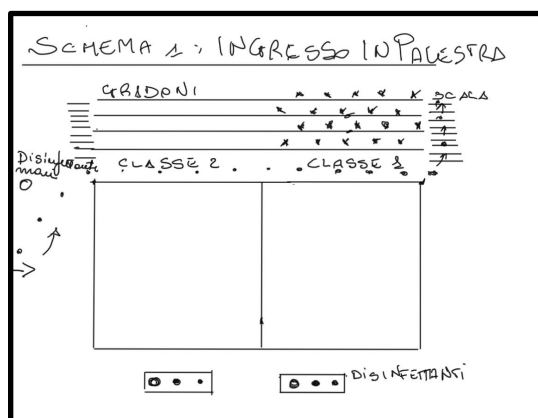
- getto del peso
- lancio del vortex
- Corsa veloce (a corsie alternate)
- Corsa lenta rispettando due metri circa di distanza dai compagni
- Esercitazioni con gli ostacoli

2. MODALITÀ DI LAVORO E ORGANIZZAZIONE DEGLI SPAZI

In relazione alle dimensioni della palestra per cui questo protocollo è stato stilato, che ha uno spazio centrale di lavoro, (escluso quindi lo spazio circostante e le gradinate) di oltre 250 mq, possono lavorare contemporaneamente massimo 2 classi, corrispondenti in media a 45/50 alunni

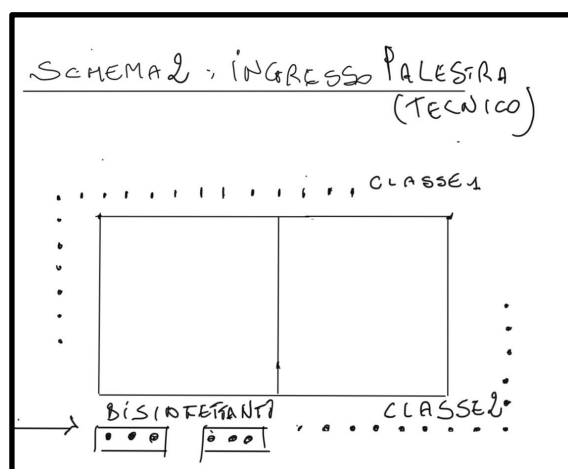
SI RACCOMANDA PER OGNI TIPO DI ESERCITAZIONE IL DISTANZIAMENTO DI ALMENO 2 m

Ingresso in palestra:

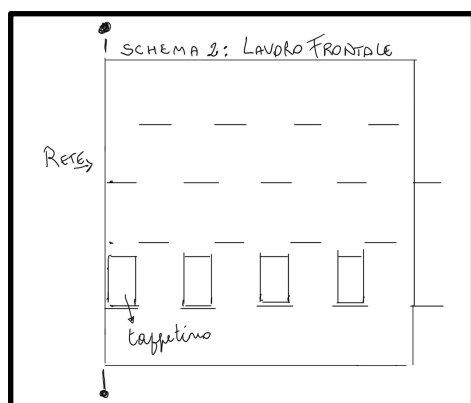


Gli studenti del liceo si posizioneranno sulle gradinate come da schema 1 occupando prima i posti più in alto e mano a mano quelli più in basso

Gli studenti del tecnico all'ingresso in palestra si posizioneranno sulle righe delimitanti il campo sui segni posizionati per il distanziamento.



Esempio di esercitazione frontale



Nelle esercitazioni frontali gli alunni si posizioneranno alla distanza di circa 2 m in formazione a scacchiera.

3. USO DEGLI ATTREZZI

L'uso degli attrezzi tiene conto della disposizione per cui in termini di prevenzione va evitato il passaggio di oggetti o la manipolazione di oggetti da un soggetto all'altro.

Tenendo conto di ciò, del numero degli studenti e dei tempi a disposizione è sconsigliato l'uso di grandi attrezzi, che richiederebbero igienizzazione per ogni studente che si apprestasse ad utilizzarlo.

Non ci sono restrizioni all'uso di piccoli attrezzi nel rispetto sempre di quanto detto riguardo alle norme di prevenzione.

- Ogni studente deve avere a disposizione un attrezzo
- L'attrezzo va igienizzato all'inizio della lezione e/o esercitazione con uno spray disinfettante
- Il docente (o uno studente incaricato sotto la vigilanza del docente) spruzzerà l'attrezzo e lo consegnerà allo studente
- Nel caso non ci fossero attrezzi in numero uguale agli studenti sarà necessario lavorare a gruppi e al cambio, si dovrà ripetere l'operazione di igienizzazione dell'attrezzo
- Utilizzo dei tappetini: I tappetini sono igienizzati a inizio delle lezioni dai docenti
- È però raccomandabile che ogni alunno avesse il proprio tappetino o eventualmente un telo, per velocizzare l'inizio delle attività. È nella responsabilità di ogni alunno il lavaggio del proprio telo o igienizzazione del proprio tappetino, una volta ritornato a casa. Qualora lo studente avesse dimenticato il telo/tappetino, il docente provvederà a sanificare il tappetino mediante spray, ad inizio e al termine della lezione.

4. MODALITÀ DI SPOSTAMENTO CLASSE/PALESTRA

- Gli studenti nel rispetto dei dispositivi di prevenzione, lasceranno la classe ordinatamente, muniti di mascherina correttamente indossata (e possibilmente di bustina per riporla) e distanziati dai compagni di circa 1m.
- gli studenti igienizzeranno le mani prima di iniziare le attività
- Liceo: gli studenti rapidamente raggiungeranno le gradinate e ordinatamente siederanno mantenendo un distanziamento di 2 m circa
- Tecnico: i punti di ritrovo per l'inizio della lezione sono posizionati lungo le linee laterali rispettivamente a dx e sx rispetto all'ingresso (vedere schema 2 del paragrafo 2.
- Sulle gradinate/linea di base gli studenti potranno abbassare/ togliere la mascherina e riporla in tasca o nel proprio zainetto, e seguire le indicazioni del docente in merito all'inizio della lezione
- Al termine della lezione gli studenti in fila e distanziati riprenderanno le proprie cose, indosseranno la mascherina ed usciranno dalla palestra disinfettando le mani. Lascerà la palestra prima la classe che lavora in prossimità dell'ingresso e successivamente l'altra

5. ATTIVITÀ TEMPORANEAMENTE SOSPESSE IN CASO DI PASSAGGIO IN ZONA ARANCIONE/GIALLA

In caso di passaggio in zona arancione/gialla in conformità con quanto deciso da Piano Scuola per l'a.s. 2021/2022 saranno sconsigliate temporaneamente le seguenti attività:

- Giochi di squadra
- Attività che richiedono passaggio di attrezzi
- Attività che richiedono l'utilizzo di grandi attrezzi (spalliera, salto in alto, capovolte, ecc)
- Corsa (in palestra; può invece essere praticata in spazi esterni, rispettando la distanza di circa 2 metri tra uno studente e l'altro)

6. UTILIZZO BAGNI E SPOGLIATOI

L'utilizzo dei bagni sarà regolato dalle stesse norme che regolano l'utilizzo dei servizi igienici all'interno della scuola

Per quel che riguarda l'utilizzo degli spogliatoi, questo è al momento sospeso. Per eventuali necessità possono accedere 2 studenti per volta, ma all'interno degli stessi non possono esserci panche o elementi di appoggio

7. FORMAZIONE DEGLI STUDENTI

Gli studenti dovranno conoscere il presente protocollo, le modalità di trasmissione del virus, le misure di contenimento in modo da poterle attuare in maniera consapevole e responsabile

8. ULTERIORI PRECISAZIONI RIGUARDO AI DISPOSITIVI DI CONTENIMENTO

Mascherina:

- Docente e studenti devono indossare la mascherina durante gli spostamenti classe-palestra= classe e mentre prendono posto in palestra
- Il docente mantiene la mascherina, ma può abbassarla quando nel dirigere la lezione si trova ad una distanza di almeno 2 metri dagli studenti. La riposiziona nel momento in cui la lezione richiedesse l'avvicinamento ad uno studente per chiarimenti o correzioni o durante la sanificazione degli attrezzi

Utilizzo del gel disinfettante per le mani

- Le mani vanno sanificate all'inizio e alla fine di ogni lezione o se si viene in contatto con un attrezzo utilizzato da un compagno

Scarpe: ritenendo da precedenti esperienze poco attuabile il cambio delle scarpe, la suola delle stesse sarà sanificata con lo stesso disinfettante spray utilizzato per gli attrezzi

Aerazione della palestra : DURANTE LE LEZIONI IN PALESTRA E' RACCOMANDATO MANTENERE APERTE LE FINESTRE PER LA COSTANTE AERAZIONE DELLA STESSA

#loportriparteinsicurezza

Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive Campus dei Licei "M. Ramadù"
