

ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "MAX PLANCK"

Via Franchini, 1 31020 - Lencenigo di Villorba (TV)

TVTF04000T - c.f: 94000960263 - Tel. 0422 6171 r.a.



ORGANISMO DI FORMAZIONE ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE VENETO: COD N. 218

ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "MAX PLANCK"

LANCENIGO DI VILLORBA – VIA FRANCHINI, 1

TEL. 0422/6171 FAX 0422/617211

www.maxplanck.edu.it

Anno scolastico 2015/2016

NORME GENERALI PER L'USO DELLE PALESTRE SCOLASTICHE

Documento redatto dal coordinatore dei Docenti di Educazione Fisica dell'Istituto
prof. Antonella Ostan

Con il termine di palestra si intende propriamente il locale in cui vengono effettuate le diverse attività sportive, che comprendono normalmente piccoli giochi di sala ed esercizi di ginnastica, prove di pallavolo, pallacanestro ed altre attività, e negli impianti di maggiori dimensioni possono essere organizzate anche partite come previsto dai regolamenti delle singole discipline.

A prescindere da alcune attrezzature e realizzazioni specifiche, indispensabili per alcuni sport, in generale **tutte le palestre dovrebbero rispondere ad alcuni requisiti di base.**

La pavimentazione dovrebbe essere elastica, antiscivolo, resistente alla rottura, all'usura, alla scheggiatura e deve essere in grado di esercitare buone funzioni di isolamento termico e di assorbimento dei rumori.

Le pareti dovrebbero essere rettilinee, prive di nicchie e pilastri o sporgenze irregolari e devono essere realizzate con materiali che garantiscono una buona propagazione dei suoni, con un soddisfacente tempo di risonanza.

Le porte dovrebbero essere realizzate preferibilmente sulle pareti laterali e comunque mai sull'asse longitudinale

La palestra deve essere sufficientemente illuminata e **inoltre la temperatura deve essere mantenuta tra i 12° e i 15° gradi** per la zona dove si svolge l'attività.



- Elettronica ed Elettrotecnica - Formazione superiore - FSE
- Informatica e Telecomunicazioni - Formazione continua
- Liceo S. delle Scienze Applicate - Ricerca e sviluppo EMC

www.itisplanck.it

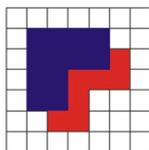
segreteria@itisplanck.it

tvtf04000t@istruzione.it

tvtf04000t@pec.istruzione.it

Fatturazione elettronica

UFPIXB



ORGANISMO DI FORMAZIONE ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE VENETO: COD N. 218

Ho voluto fare questa premessa per fare capire quante dovrebbero essere le caratteristiche che una palestra dovrebbe avere per essere considerata tale; e ne ho menzionate alcune per evidenziare come la realtà delle palestre dove noi insegnanti di scienze motorie e studenti dell'I.T.I.S. "Planck" operiamo, è ben diversa.

Per comodità le chiameremo palestra piccola quella integrata nell'esagono sotto l'ufficio tecnico e palestra grande quella che troviamo, venendo dal cancello principale in fondo alla strada a sinistra. La prima, come si può vedere, non è una palestra, ma è un laboratorio adattato a palestra. Non possiede nessuno dei requisiti sopra descritti e tra l'altro è uno spazio angusto per classi che devono svolgere delle normali lezioni di ed. fisica. Ovviamente non vi è possibilità di lavorare in più classi. Nella palestra più grande si lavora a volte in più classi, ma nonostante le continue richieste da parte degli insegnanti di ed. fisica, la struttura non è adeguata ed attrezzata per poter svolgere due attività in contemporanea senza intralciarsi. Senza soffermarmi sulle gravi e numerose carenze vorrei invece richiamare gli addetti ai lavori, sulle norme di sicurezza che è bene osservare e su alcune norme di comportamento che conviene seguire. Per semplificare le divideremo in:

norme di sicurezza dovute all'ambiente in cui si lavora (per chiunque utilizzi le palestre.)

norme tecniche della disciplina che si tratta (che sono specifiche dell'insegnante di scienze motorie)



- Elettronica ed Elettrotecnica - Formazione superiore - FSE
- Informatica e Telecomunicazioni - Formazione continua
- Liceo S. delle Scienze Applicate - Ricerca e sviluppo EMC

www.itisplanck.it

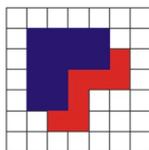
segreteria@itisplanck.it

tvtf04000t@istruzione.it

tvtf04000t@pec.istruzione.it

Fatturazione elettronica

UFPIXB



NORME DI SICUREZZA DA OSSERVARE ALL'INTERNO DELLA PALESTRA

Questo documento deve essere letto dai rispettivi insegnanti di ed. fisica a tutte le classi all'inizio dell'anno scolastico.

Il documento è comunque appeso in un posto ben visibile all'interno delle palestre.

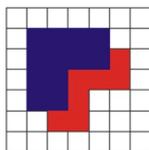
Alla fine di ogni anno scolastico viene fatto un controllo ed una giacenza del materiale usato.

- a. durante l'attività dovrà essere garantita la presenza di un responsabile dell'andamento tecnico-disciplinare, quindi è vietato entrare in palestra se manca l'insegnante
- b. uso obbligatorio delle scarpette da ginnastica (diverse da quelle usate all'esterno)
- c. abbigliamento idoneo al tipo di attività e adatto alla temperatura che c'è all'interno della palestra
- d. divieto di fumare, anche nei locali di servizio;
- e. riporre tutti gli oggetti personali di valore (portafoglio, cellulare, catenine etc.) in una zona indicata dall'insegnante e non lasciarli comunque nello spogliatoio
- f. quando si entra in palestra è obbligatorio richiudere la porta esterna (palestra grande) per evitare dispersioni di calore e l'accesso negli spogliatoi a persone estranee
- g. divieto di lanciare attrezzi metallici o pesanti
- h. divieto di appendersi a sostegni a tralicci o a qualsiasi appendice od attrezzatura (canestri, pertiche, parallele etc.)
- i. non è consentito a nessuno di prendere qualsiasi tipo di materiale (palloni, manubri, bilancieri etc.) senza l'autorizzazione dell'insegnante di scienze motorie
- j. è vietato l'uso del compressore (palestra piccola) o della pompa per gonfiare i palloni senza la presenza dell'insegnante di scienze motorie
- k. non si devono usare le attrezzature in modo improprio (per es. calciare i palloni che non siano destinati al calcio)
- l. dopo aver usato il materiale o l'attrezzatura è importante riportarla negli appositi armadi, gabbie, o spazi idonei
- m. evitare corse od azioni a canestro troppo veloci (palestra piccola) perché non vi è lo spazio di sicurezza tra tabellone e muro
- n. non saltare con il corpo ed in particolare con le mani vicino alle grate delle finestre (palestra piccola) per evitare contatti pericolosi
- o. tenere un comportamento educato negli spogliatoi

NORME TECNICHE SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA

Elencare le norme di sicurezza e le assistenze che l'insegnante di scienze motorie deve fare quando tratta specifici argomenti sarebbe troppo vasto e dispersivo, cercherò quindi di riassumere delle norme di buon senso a cui gli studenti devono prestare attenzione:





ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "MAX PLANCK"

Via Franchini, 1 31020 - Lancenigo di Villorba (TV)

TVTF04000T - c.f: 94000960263 - Tel. 0422 6171 r.a.



ORGANISMO DI FORMAZIONE ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE VENETO: COD N. 218

1. prima di iniziare una qualsiasi attività fisica è bene riscaldare la struttura muscolare ed articolare soprattutto della regione corporea più interessata. Ecco perché agli studenti che arrivano in ritardo alle lezioni è vietato unirsi ai compagni che stanno già lavorando
2. è buona norma quando si svolgono attività, soprattutto dove vi è il contatto, non indossare orologi, catenine, braccialetti o comunque oggetti che possono procurare delle ferite
3. quando si gioca con i palloni è bene rispettare sempre ed in ogni momento i compagni e chiunque si trovi nell'ambiente
4. è buona norma usare le scarpe da ginnastica nel modo per cui sono state realizzate (chiudendole con i lacci) per evitare di perderle causando danni, o procurandosi delle distorsioni. A questo



- Elettronica ed Elettrotecnica - Formazione superiore - FSE
- Informatica e Telecomunicazioni - Formazione continua
- Liceo S. delle Scienze Applicate - Ricerca e sviluppo EMC

www.itisplanck.it

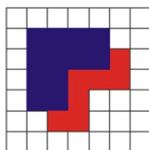
segreteria@itisplanck.it

tvtf04000t@istruzione.it

tvtf04000t@pec.istruzione.it

Fatturazione elettronica

UFPIXB



proposito si dovrebbe prendere esempio dai professionisti dello sport che le calzano sempre correttamente

- rispettare sempre e comunque le regole di gioco senza commettere falli o comunque azioni che possano arrecare lesioni ai compagni mantenendo un comportamento corretto e leale.

MODIFICHE ALLE NORME DI SICUREZZA DA OSSERVARE ALL'INTERNO DELLE PALESTRE A CAUSA DELLA PANDEMIA DA COVID19

Questo documento deve essere letto dai rispettivi insegnanti di Ed. Fisica a tutte le classi all'inizio dell'anno scolastico.

Il documento è comunque appeso in un posto ben visibile all'interno delle palestre.

Alla fine di ogni anno scolastico viene fatto un controllo ed una giacenza del materiale usato.

a) durante l'attività dovrà essere garantita la presenza di un responsabile dell'andamento

tecnico-disciplinare, quindi è vietato entrare in palestra se manca l'insegnante;

b) uso obbligatorio delle scarpette da ginnastica (diverse da quelle usate all'esterno);

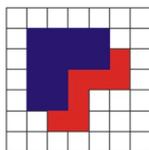
c) abbigliamento idoneo al tipo di attività e adatto alla temperatura che c'è all'interno della palestra;

d) divieto di fumare, anche nei locali di servizio;

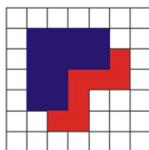
e) riporre tutti gli oggetti personali di valore (portafoglio, cellulare, catenine etc.) **nel caso di utilizzo della palestra grande la borsa personale verrà lasciata sui gradoni, nel caso di utilizzo dell'aula per cambiarsi, la borsa personale verrà lasciata in aula avendo cura di chiudere la porta a chiave, le scarpe da utilizzare per l'attività verranno indossate successivamente in palestra.**

f) quando si entra in palestra è obbligatorio richiudere la porta esterna (palestra grande) per evitare dispersioni di calore e l'accesso negli spogliatoi a persone estranee;





- g) divieto di lanciare attrezzi metallici o pesanti;
- h) divieto di appendersi a sostegni a tralici o a qualsiasi appendice od attrezzatura (canestri, pertiche, parallele etc.);
- i) non è consentito a nessuno di prendere qualsiasi tipo di materiale (palloni, manubri, bilancieri etc.) senza l'autorizzazione dell'insegnante di scienze motorie;
- j) è vietato l'uso del compressore o della pompa per gonfiare i palloni senza la presenza dell'insegnante di scienze motorie;
- k) non si devono usare le attrezzature in modo improprio (per es. calciare i palloni che non siano destinati al calcio);
- l) dopo aver usato il materiale o l'attrezzatura è importante riporla negli appositi armadi, gabbie, o spazi idonei **dopo adeguata sanificazione**;
- m) evitare corse od azioni a canestro troppo veloci (palestra piccola) perché non vi è lo spazio di sicurezza tra tabellone e muro;
- n) non saltare con il corpo ed in particolare con le mani vicino alle grate delle finestre (palestra piccola) per evitare contatti pericolosi;
- o) predisporre adeguata messaggistica dei comportamenti da tenere (cartellone informativo)**
- p) non essendo gli spogliatoi adeguati nelle dimensioni e nell'arredo in palestra grande gli alunni si cambieranno utilizzando i gradoni per il pubblico rispettando la distanza consentita, mentre le alunne utilizzeranno uno spogliatoio. Verranno quindi posizionati degli adesivi per evidenziare le postazioni utili per poter distanziare gli alunni;**
- q) gli spostamenti da e per la palestra avvengono utilizzando la mascherina e mantenendo il distanziamento sociale, nel caso di attività all'aria aperta la mascherina viene tenuta agganciata al braccio;**



- r) verranno dotate le palestre di dispenser con prodotti per l'igiene delle mani in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo all'ingresso, in uscita e in particolari momenti dell'attività;**
- s) al termine delle attività o al cambio del gruppo classe verrà effettuata l'igienizzazione degli attrezzi utilizzati;**
- t) il personale ATA avrà cura di sanificare i gradoni/spogliatoi utilizzati;**
- u) nelle prime fasi di riapertura delle scuole al fine di garantire la distanza di sicurezza:**
- almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
 - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa);
- v) tutto ciò va anche condiviso con gli altri utilizzatori degli impianti.**

Lencenigo, Ottobre 2015

Il prof. Ostan Antonella