

*È L'ORA DI  
EDUCAZIONE  
FISICA!*



etidisagiatiofficial



Fare ed fisica non vuol dire solo giocare, fare ginnastica o fare sport.

Imparerai anche a rilassarti con semplici esercizi, a entrare in relazione con l'ambiente naturale, a capire come il tuo corpo riesce a muoversi.

# **il tuo comportamento durante le lezioni sarà importante:**

Dovrai impegnarti  
nell'eseguire le diverse  
attività, confrontandoti  
con i compagni secondo  
regole di  
comportamento  
condivise, dovrai  
imparare a gestire lo  
sforzo, riconoscere su te  
stesso gli effetti del  
movimento.

ECCO ALCUNE  
INDICAZIONI CHE  
TI SARANNO  
UTILI PER LE  
LEZIONI

# LA SACCA DA GINNASTICA:

- Non potendo utilizzare gli spogliatoi, **arriva da casa indossando gli indumenti** che userai durante l'attività.  
(vestiti a cipolla, cioè a strati)
- **in una sacca porta le scarpe di ricambio, una maglia** che cambierai a fine lezione (restare con la maglia sudata significa prendere un raffreddore)

quando ti cambierai scarpe o  
maglia dovrai mantenere un  
comportamento ordinato.  
corretto, rispettoso della struttura  
e dei compagni.

gli spostamenti dalla classe alla  
palestra e viceversa devono  
avvenire in silenzio, in modo  
ordinato e senza disturbare lo  
svolgimento delle lezioni delle  
altre classi **indossando la  
mascherina**

# IN PALESTRA

è importante che prima di accedere alla palestra tu abbia lavato le mani secondo le procedure di sicurezza anticovid19 che hai già utilizzato in classe

prima di metterti al lavoro ascolta la spiegazione dell'insegnante, se non hai capito chiedi e poi passa all'azione **mantenendo la distanza dai compagni**

informa l'insegnante se ci sono problemi di salute o in caso di infortunio

**Osserva la distanza di sicurezza**

(2 m in palestra, 1 m all'aperto)

**Rispetta i tuoi compagni  
( evita il contatto, le mani  
addosso)**

**Segui le regole e non sminuire  
le procedure.**

**Impegnati sempre per  
migliorarti**



TI PREGO DI SEGUIRE LE  
INDICAZIONI  
E DI PENSARE CHE CHI  
HAI DI FRONTE  
POTREBBE ESSERE UNA  
PERSONA A RISCHIO, O  
AVERE QUALCUNO A  
CASA CHE LO È .

PROVIAMOCI INSIEME E SONO SICURA  
CHE SARÀ UNA BUONA SCUOLA PER  
TUTTI

*QUEST'ANNO PIÙ CHE  
MAI CONTIAMO  
SULLA  
COLLABORAZIONE*

