

*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*

