

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA NELLE ESERCITAZIONI

L'attività va svolta con la supervisione dei genitori

I contenuti proposti consentono agli studenti di approfondire tematiche sportive, di educazione alla salute ed anche di effettuare attività motoria per mantenere un buon livello di forma fisica e di salute in questo periodo di quarantena. L'attività motoria proposta è semplice e globale, adattata alle diverse fasce di età, disegnata per il mantenimento delle capacità motorie ed in particolare la coordinazione, ed anche l'escursione articolare e la tonicità muscolare. Si specifica che tale attività è indirizzata ad una popolazione studentesca sana, per cui soggetti con particolari problematiche fisiche devono astenersi dall' esecuzione degli esercizi che coinvolgono gli apparati o le strutture corporee compromesse.

L'esecuzione degli esercizi deve avvenire in totale sicurezza e cioè:

- L'attività va svolta con la supervisione dei genitori;
- Gli studenti devono indossare tuta e scarpe ginniche;
- Il pavimento non deve essere scivoloso;
- Non ci devono essere ostacoli o mobili vicini.