

PREPARARSI ALLA LEZIONE

ABBIGLIAMENTO

Per partecipare alla lezione di educazione fisica occorre un abbigliamento idoneo. Non c'è bisogno di indossare indumenti particolari, ma indumenti che consentano libertà nei movimenti senza causare preoccupazione nel caso si sporcassero o sciupassero. Quindi il materiale deve essere adatto al tipo di esercizio fisico e alla temperatura esterna (vanno bene pantaloncini corti e maglietta o se c'è particolarmente freddo una tuta da ginnastica). Le scarpe da ginnastica sono un altro elemento indispensabile: devono adattarsi bene al piede ed essere leggere, flessibili, in grado di ammortizzare gli impatti con il suolo, ben allacciate e soprattutto indossate solo in palestra. Questo per garantire una maggior igiene del pavimento della palestra, dove spesso vengono eseguiti degli esercizi a terra (mediamente gli utilizzatori giornalieri di una palestra va dalle 300 alle 400 unità).



Non dimentichiamo poi di infilare nella sacca una piccola salvietta e se i capelli sono lunghi qualche elastico per legarli. È vietato l'utilizzo di deodorante spray nello spogliatoio (eventualmente usare quello stick).

Ricapitolando:

- scarpe, da indossare solo in palestra, quindi con la suola pulita;
- calze in cotone per fare traspirare il piede (i collant non devono mai essere indossati);
- pantaloncini corti e maglietta (tuta nel caso ci sia troppo freddo);
- elastico per capelli (in caso di capelli lunghi);
- per chi porta gli occhiali (un consiglio è di assicurarli con un elastico inserito nelle stanghette).



È quindi necessario preparare uno zainetto o una sacca contenente gli indumenti da indossare durante l'attività fisica (è utile prepararlo già la sera precedente alla lezione verificando che ci sia tutto l'occorrente). Poi tornando a casa ricordare di svuotare la sacca e mettere a lavare gli indumenti sporchi o sudati).

SPOGLIATOIO

Per cambiarsi si usa lo spogliatoio e in questo spazio si deve condividere lo spazio con i compagni. Soprattutto in questo periodo particolare in cui devono essere mantenute le distanze di sicurezza (almeno 1 metro), ognuno prenderà posto sulle panche a disposizione (indossando le mascherine personali) e inizierà a cambiarsi senza perdere tempo, avendo cura di mettere ordinatamente all'interno dello zainetto i vestiti cambiati e le scarpe sotto la panca. Al termine viene tolta la mascherina e inserita anch'essa nello zainetto che sarà appeso all'attaccapanni. Mano a mano che uno termina esce dallo spogliatoio per andare in palestra. Al ritorno nello spogliatoio, al termine della lezione, si indosseranno prima le mascherine e poi si ricambieranno i vestiti.



Essendoci anche i bagni/docce nella zona degli spogliatoi è importante rispettare alcune norme:

- non bere dal rubinetto ma dalla propria borraccia o bottiglietta (che sarà tenuta nello zainetto);
- è possibile usufruire dei servizi igienici (ricordarsi l'utilizzo dello sciacquone al termine e igienizzarsi le mani prima e dopo l'uso);
- è vietato l'utilizzo della zona bagno/docce per cambiarsi (si usa lo spazio spogliatoio nei rispettivi posti a sedere sulle panche).

PALESTRA

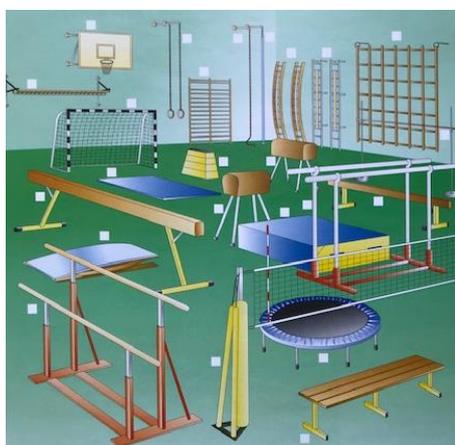


La palestra, con i suoi spazi ampi, invoglia a correre, toccare e arrampicarsi su tutti gli attrezzi. Essendo una zona pericolosa (dati i grandi attrezzi fissi e mobili sistemati in varie zone della palestra) è opportuno evitare situazioni di rischio rispettando alcune regole di comportamento:

- in palestra si entra quando c'è l'insegnante e ci si siede sulle apposite righe sul pavimento in attesa dell'arrivo di tutti i compagni. Questo è uno dei tanti modi all'inizio della lezione che permette di evitare perdite di tempo e situazioni di pericolo;
- cercare di capire bene le consegne dell'insegnante e rispettarle;
- durante la corsa, gli esercizi e i giochi non urtare o spingere chi ti è vicino;
- quando si usano degli attrezzi, mantenere una distanza adeguata dai compagni per evitare scontri;
- evitare di indossare accessori come braccialetti, anelli, collane, orecchini, orologi che potrebbero causare danni a se stessi e agli altri durante l'attività;
- fare attenzione alla stanchezza, molti infortuni avvengono nella fase finale della lezione, quando si è più stanchi e meno concentrati.



ATTREZZI



Nella palestra sono presenti diversi attrezzi suddivisi in:

- piccoli attrezzi**: facilmente maneggiabili come la palla, il cerchio, le clavette, le funicelle che si possono lanciare, prendere, far rotolare, ecc;
- grandi attrezzi**: molti dei quali sono fissi e che saranno utilizzati per appendersi, appoggiarsi, arrampicarsi, come le spalliere, il quadro, i materassoni, la cavallina, i canestri da pallacanestro, le porte da pallamano, ecc.