



# *Istituto Tecnico Commerciale Statale "Germano Sommeiller"*



C.so Duca degli Abruzzi, 20 - 10129 TORINO  
tel. 011.51.78.054 fax 011.56.13.193  
Cod. Fisc. 80090950017  
e-mail: itcs@sommeiller.it

## **DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE**

### **REGOLAMENTO PALESTRA**

#### OGNI ALLIEVO DEVE

- Informare tempestivamente l'insegnante in caso di infortunio o di malessere anche lieve
- Indossare abbigliamento idoneo allo svolgimento di un attività fisica ( scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra, cambio di calze, maglietta , pantaloni)
- Portare il materiale richiesto
- Rispettare le norme igieniche (lavarsi, cambiarsi)
- Rispettare l'ordine e la pulizia degli ambienti (spogliatoi e servizi) del materiale dato in uso (palloni, piccoli e grandi attrezzi)
- Avvertire il docente circa eventuali danni trovati negli spogliatoi, nei servizi o in palestra, all'inizio del proprio turno di lezione
- Avere cura dei propri oggetti di valore e personali perché l'insegnante non può garantirne la sicurezza
- Collaborare, secondo le indicazioni del docente, nella predisposizione e nel riordino delle attrezzature necessarie allo svolgimento delle attività
- Depositare il cellulare nel cassetto della cattedra prima di scendere in spogliatoio e si riprende alla fine della lezione dopo essersi cambiati. Questa regola vale anche per gli studenti che non svolgono attività pratica
- Coloro che non svolgono attività pratica (perché a riposo o esonerati) sono tenuti ad essere presenti, a seguire la lezione e collaborare con l'insegnante (non si possono studiare altre materie)e devono depositare il cellulare nel cassetto della cattedra.

#### NON E' CONSENTITO

- Accedere in palestra in assenza del Docente
- Entrare nel magazzino, prendere ed usare gli attrezzi senza l'autorizzazione dell'insegnante
- Andare negli spogliatoi e/o ai servizi senza l'autorizzazione dell'insegnante
- Usare gli attrezzi e/o attrezzature in modo scorretto e pericoloso per sé e per gli altri

( es: non appendersi al canestro, non spingere i compagni, non calciare violentemente i palloni, etc.)

- Lasciare la palestra senza l'autorizzazione del proprio docente. Durante la lezione non è possibile entrare o stazionare negli spogliatoi né recarsi in altri locali
- Indossare oggetti pericolosi per sé e per gli altri (es: orologi, anelli, catene, etc.)

### E' VIETATO

- Entrare nel locale attrezzi e nell'ufficio dei docenti senza il permesso dell'insegnante
- Scrivere su pareti porte ed altre superfici
- Entrare in palestra con cibi e bevande

### CERTIFICATO MEDICO

#### CONSIGLIATO

- Certificato medico per attività non agonistica rilasciato dal proprio medico di base ( L'elettrocardiogramma a riposo richiesto dal medico ha valore 5 anni)

#### OBBLIGATORIO

- Certificato medico non agonistico o agonistico ,se già in possesso, in caso di partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi e Campionati o Tornei interni
- Nell'eventualità di un **ESONERO**( PARZIALE-TOTALE-PER TUTTOL'ANNO SCOLASTICO-SOLO PER UN PERIODO) è necessario fare richiesta al Dirigente Scolastico e allegare il certificato medico rilasciato dall'ASL
- Sarà compito dei Docenti vigilare sulla periodica apertura dei Vasistas per una corretta aerazione dei locali

Il Dipartimento di Scienze Motorie

prof.ssa Michela Mazzarelli Prof. Antonio Perri prof.ssa Ermelinda Tundis