

MUOVERSI IN SICUREZZA IN PALESTRA

IN PALESTRA:

- Cerca di ascoltare e di capire bene le indicazioni dell'insegnante e rispettarle.
- Non urtare o spingere chi ti è vicino durante gli esercizi e i giochi.
- Non indossare orologi, braccialetti, orecchini ed anelli che potrebbero causare danni a te e ai tuoi compagni durante l'attività in palestra (puoi riporli nella scatola posta sopra la cattedra).

NELLO SPOGLIATOIO:

- Fai attenzione a scendere i gradini!
- Cambiati con sollecitudine per non togliere tempo alla lezione.
- Riponi in ordine i vestiti, le scarpe e lo zainetto utilizzando le panchine e gli appendiabiti.
- Cerca di non bagnare il pavimento in prossimità dei lavandini perché diventa molto scivoloso.

COSA METTO NELLO ZAINETTO:

- Scarpe da indossare solo in palestra con la suola ben pulita. Per evitare traumi al piede dovranno essere sempre ben allacciate.
- Maglietta e, se vuoi, pantaloni corti.
- Felpa e pantaloni della tuta (che puoi indossare anche da casa).
- Asciugamano piccolo.
- Elastico per capelli.

RICORDA CHE:

- Devi fare sempre colazione! In palestra così eviterai fastidiosi capogiri.
- Non è necessario portare il sapone perché lo trovi a scuola.
- Nello spogliatoio è permesso l'uso del deodorante stick, non di quello spray.
- In caso di indisposizione fai scrivere da un genitore la giustificazione sul diario e presentala all'insegnante di educazione fisica.
- È molto importante comunicare all'insegnante di educazione fisica eventuali problemi di salute (per es. : disturbi cardiaci, asma, epilessia ecc.)