



PLANCK

**ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "MAX PLANCK"**

LANCENIGO DI VILLORBA – VIA FRANCHINI, 1

TEL. 0422/6171 FAX 0422/617211

[www.itisplanck.it](http://www.itisplanck.it)

**Anno scolastico 2015/2016**

**NORME GENERALI PER L'USO DELLE PALESTRE SCOLASTICHE**  
**Documento redatto dal coordinatore dei Docenti di Educazione Fisica dell'Istituto**  
**prof. Antonella Ostan**

Con il termine di palestra si intende propriamente il locale in cui vengono effettuate le diverse attività sportive, che comprendono normalmente piccoli giochi di sala ed esercizi di ginnastica, prove di pallavolo, pallacanestro ed altre attività, e negli impianti di maggiori dimensioni possono essere organizzate anche partite come previsto dai regolamenti delle singole discipline.

A prescindere da alcune attrezzature e realizzazioni specifiche, indispensabili per alcuni sport, in generale **tutte le palestre dovrebbero rispondere ad alcuni requisiti di base.**

**La pavimentazione dovrebbe** essere elastica, antisdrucciolevole, resistente alla rottura, all'usura, alla scheggiatura e deve essere in grado di esercitare buone funzioni di isolamento termico e di assorbimento dei rumori.

**Le pareti dovrebbero** essere rettilinee, prive di nicchie e pilastri o sporgenze irregolari e devono essere realizzate con materiali che garantiscono una buona propagazione dei suoni, con un soddisfacente tempo di risonanza.

**Le porte dovrebbero** essere realizzate preferibilmente sulle pareti laterali e comunque mai sull'asse longitudinale

La palestra deve essere sufficientemente illuminata e **inoltre la temperatura deve essere mantenuta tra i 12° e i 15° gradi** per la zona dove si svolge l'attività.

Ho voluto fare questa premessa per fare capire quante dovrebbero essere le caratteristiche che una palestra dovrebbe avere per essere considerata tale; e ne ho menzionate alcune per evidenziare come la realtà delle palestre dove noi insegnanti di ed.fisica e studenti dell'I.T.I.S. "Planck" operiamo, è ben diversa.

Per comodità le chiameremo palestra piccola quella integrata nell'esagono sotto l'ufficio tecnico e palestra grande quella che troviamo, venendo dal cancello principale in fondo alla strada a sinistra. La prima, come si può vedere, non è una palestra, ma è un laboratorio adattato a palestra. Non possiede nessuno dei requisiti sopra descritti e tra l'altro è uno spazio angusto per classi che devono svolgere delle normali lezioni di ed. fisica. Ovviamente non vi è possibilità di lavorare in più classi. Nella palestra più grande si lavora a volte in più classi, ma nonostante le continue richieste da parte degli insegnanti di ed. fisica, la struttura non è adeguata ed attrezzata per poter svolgere due attività in contemporanea senza intralciarsi. Senza soffermarmi sulle gravi e numerose carenze vorrei invece richiamare gli addetti ai lavori, sulle norme di sicurezza che è bene osservare e su alcune norme di comportamento che conviene seguire. Per semplificare le divideremo in:

**norme di sicurezza dovute all'ambiente in cui si lavora** (per chiunque utilizzi le palestre.)

**norme tecniche della disciplina che si tratta** (che sono specifiche dell'insegnante di ed.fisica)

## **NORME DI SICUREZZA DA OSSERVARE ALL'INTERNO DELLA PALESTRA**

Questo documento deve essere letto dai rispettivi insegnanti di ed. fisica a tutte le classi all'inizio dell'anno scolastico.

Il documento è comunque appeso in un posto ben visibile all'interno delle palestre.

Alla fine di ogni anno scolastico viene fatto un controllo ed una giacenza del materiale usato.

- a) durante l'attività dovrà essere garantita la presenza di un responsabile dell'andamento tecnico-disciplinare, quindi è vietato entrare in palestra se manca l'insegnante
- b) uso obbligatorio delle scarpette da ginnastica (diverse da quelle usate all'esterno)
- c) abbigliamento idoneo al tipo di attività e adatto alla temperatura che c'è all'interno della palestra
- d) divieto di fumare, anche nei locali di servizio;
- e) riporre tutti gli oggetti personali di valore (portafoglio, cellulare, catenine etc.) in una zona indicata dall'insegnante e non lasciarli comunque nello spogliatoio
- f) quando si entra in palestra è obbligatorio richiudere la porta esterna (palestra grande) per evitare dispersioni di calore e l'accesso negli spogliatoi a persone estranee
- g) divieto di lanciare attrezzi metallici o pesanti
- h) divieto di appendersi a sostegni a tralicci o a qualsiasi appendice od attrezzatura (canestri, pertiche, parallele etc.)
- i) non è consentito a nessuno di prendere qualsiasi tipo di materiale (palloni, manubri, bilanceri etc.) senza l'autorizzazione dell'insegnante di ed.fisica
- j) è vietato l'uso del compressore (palestra piccola) o della pompa per gonfiare i palloni senza la presenza dell'insegnante di e.f.
- k) non si devono usare le attrezzature in modo improprio (per es. calciare i palloni che non siano destinati al calcio)
- l) dopo aver usato il materiale o l'attrezzatura è importante riporla negli appositi armadi, gabbie, o spazi idonei
- m) evitare corse od azioni a canestro troppo veloci (palestra piccola) perché non vi è lo spazio di sicurezza tra tabellone e muro
- n) non saltare con il corpo ed in particolare con le mani vicino alle grate delle finestre (palestra piccola) per evitare contatti pericolosi
- o) tenere un comportamento educato negli spogliatoi

## **NORME TECNICHE SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA**

Elencare le norme di sicurezza e le assistenze che l'insegnante di ed.fisica deve fare quando tratta specifici argomenti sarebbe troppo vasto e dispersivo, cercherò quindi di riassumere delle norme di buon senso a cui gli studenti devono prestare attenzione:

- 1) prima di iniziare una qualsiasi attività fisica è bene riscaldare la struttura muscolare ed articolare soprattutto della regione corporea più interessata. Ecco perché agli studenti che arrivano in ritardo alle lezioni è vietato unirsi ai compagni che stanno già lavorando
- 2) è buona norma quando si svolgono attività, soprattutto dove vi è il contatto, non indossare orologi, catenine, braccialetti o comunque oggetti che possono procurare delle ferite
- 3) quando si gioca con i palloni è bene rispettare sempre ed in ogni momento i compagni e chiunque si trovi nell'ambiente
- 4) è buona norma usare le scarpe da ginnastica nel modo per cui sono state realizzate (chiudendole con i lacci) per evitare di perderle causando danni, o procurandosi delle distorsioni. A questo

proposito si dovrebbe prendere esempio dai professionisti dello sport che le calzano sempre correttamente

- 5) rispettare sempre e comunque le regole di gioco senza commettere falli o comunque azioni che possano arrecare lesioni ai compagni mantenendo un comportamento corretto e leale.

Lancenigo, Ottobre 2015

Il prof. Ostan Antonella