

**ALLEGATO AL REGOLAMENTO DI UTILIZZO DELLA PALESTRINA:
Elenco delle attività motorie praticabili**

PREMESSA:

- Sono ammesse solamente le attività sotto specificate che consentano un adeguato distanziamento interpersonale o da ostacoli/ attrezzi/ pareti.
- Tutte le attività devono essere svolte sotto la stretta sorveglianza del docente.
- Le attività svolte contemporaneamente da più studenti devono essere svolte in modalità statica (da fermi) o di passo o ad andatura a bassa velocità.
- Solo le attività svolte singolarmente possono prevedere brevi ricorse (max 3/4 passi)
- Attività motorie che comportano lanci di palloni possono essere effettuate solo a breve distanza e a bassa velocità e con palloni da pallavolo o palle più leggere (no palloni basket, calcio, palle mediche, ...)

n.	ATTIVITÀ COMPATIBILI	ATTIVITÀ NON COMPATIBILI
1	Esercizi ed attività finalizzate al condizionamento organico, sul posto, o in postazioni statiche ben distribuite, ed in spostamento, organizzati per file, sotto la guida del docente, con spostamenti di passo o con varie andature preatletiche a bassa velocità (es skip, calciata posteriore, ...) senza elemento competitivo.	Giochi dinamici in gruppo numeroso basati sulla corsa o a passo veloce.
2	Attività di ginnastica educativa (come educazione al ritmo, educazione all'utilizzo dello spazio, strutturazione spazio temporale, coordinazione intersegmentaria, coordinazione dinamica generale, educazione all'equilibrio statico e dinamico ecc) a corpo libero o con piccoli e grandi attrezzi che non implicino spostamenti bruschi o rapidi	Giochi di squadra come la pallavolo, il basket o altri giochi che implicino spostamenti a tutto campo, bruschi, rapidi, non controllabili.
3	Varie attività di incremento dell'agilità, della destrezza e del controllo del corpo con elementi di ginnastica educativa, di preacrobatica di base, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi attrezzi (spalliere, tappetoni, cavallina, pedana elastica, trave) posizionati ad adeguata distanza da ostacoli/ pareti e sotto la guida e l'assistenza del docente.	

n.	ATTIVITÀ COMPATIBILI	ATTIVITA' NON COMPATIBILI
4	Esercitazioni analitiche sui fondamentali individuali dei principali sport, da postazioni statiche o con spostamento di passo (es: da seduti), solo se il numero degli studenti consente un adeguato distanziamento interpersonale e da ostacoli/ attrezzi/ pareti.	Giochi dinamici in gruppo numerosi basati sulla corsa o a passo veloce. Attività che non consentano un adeguato distanziamento interpersonale o da ostacoli/ attrezzi/ pareti.
5	Attività propedeutiche al salto in alto con altezza massima 80 cm con asticella/nastro e materasso posizionato centralmente ad adeguata distanza da ostacoli/ attrezzi/ pareti e con breve rincorsa (max 3/4 passi)	Salto in alto con rincorsa o altezze superiori a quanto indicato
6	Attività propedeutica al rimbalzo in pedana, posizionata al centro della palestra, con massimo 2/3 passi di rincorsa, battuta in pedana e arresto su tappetone posizionato centralmente ad adeguata distanza da ostacoli/ attrezzi/ pareti	
7	Esercitazioni in circuito o a stazioni con postazioni al suolo (con l'ausilio di piccoli attrezzi o a corpo libero) e ai grandi attrezzi.	
NB La palla può essere utilizzata per varie attività, per la sensibilizzazione della coordinazione oculo segmentaria, per attività di equilibrio e precisione (trasporto, mira, ecc.) e solo sotto la stretta sorveglianza del docente		