



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



Protocollo e data (vedi segnatura)

ALL'ALBO
AI DOCENTI
ALLE FAMIGLIE
AL DSGA
AL PERSONALE ATA

**PIANO DI ISTITUTO DI SCIENZE MOTORIE IN PALESTRA
VALIDO PER TUTTA LA DURATA DELL'EMERGENZA COVID-19**

Approvato dal Collegio dei Docenti del 17/11/2020 delibera n. 40

Approvato dal Consiglio di Istituto del 17/12/2020 delibera n. 33

VISTO il DM 39/2020;

VISTO il DM 87/2020;

VISTA la nota dell'USR Marche prot. n. 18986 del 17/09/2020;

VISTO il Piano attuativo avvio a.s. 2020/2021 - Prontuario delle regole anti-COVID nel quale si definisce quanto segue:

13) ATTIVITA'/SCIENZE MOTORIE/ UTILIZZO DELLE PALESTRE

- Privilegiare lo spazio esterno quale occasione alternativa di apprendimento quando le condizioni metereologiche lo permettono.
- Gli studenti verranno già vestiti da casa con la tuta e le scarpette da ginnastica.
- Inoltre porteranno nello zaino la maglia di ricambio, che verrà cambiata nel bagno.
- Se al chiuso:
 - Adeguata aerazione
 - Distanziamento di almeno 2 metri
 - Almeno nelle prime fasi di riapertura: sconsigliati sport di squadra e di gruppo: privilegiare sport individuali che permettano il distanziamento fisico.
 - Sanificazione della palestra e degli attrezzi dopo ogni utilizzo
 - Compilazione del foglio vicino la porta della palestra con l'indicazione dell'avvenuta sanificazione.
 - Quando possibile, privilegiare le attività all'esterno.



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2020/2021

NORME GENERALI PER L'ATTIVITÀ IN PALESTRA

1	Gli alunni, nel giorno in cui svolge l'attività fisica devono venire a scuola indossando scarpe da ginnastica.
2	Gli alunni raggiungeranno la palestra in fila indiana con distanziamento e prenderanno il posto assegnato mantenendo distanza di cortesia
3	Prima di entrare in palestra gli alunni devono aver sanificato le mani con il gel igienizzante.
4	È permesso utilizzare i bagni della palestra ad un alunno alla volta.
5	L'attività motoria in sicurezza prevede degli esercizi a corpo libero o con l'uso di cerchi e coni che verranno sanificati al termine dell'attività
6	La palestra sarà pulita ed arieggiata ad ogni cambio d'ora ad opera dei collaboratori scolastici.

LE SOVRAELENATE NORME SARANNO VALIDE
 PER IL PERIODO DI EMERGENZA SANITARIA COVID-19.



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
“F.lli Mercantini”

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2020/2021

PIANO DI EDUCAZIONE FISICA IN SICUREZZA

In base alla nota dell'USR Marche prot. n. 18986 del 17/09/2020 [http://www.marche.istruzione.it/allegati/2020/m_pi.AOODRMA.REGISTRO%20UFFICIALE\(U\).0018986.17-09-2020.pdf](http://www.marche.istruzione.it/allegati/2020/m_pi.AOODRMA.REGISTRO%20UFFICIALE(U).0018986.17-09-2020.pdf) i docenti della Scuola dell'Infanzia dell'IC F.lli Mercantini hanno elaborato un Piano di attività di Educazione Fisica in Sicurezza, valide per il periodo di Emergenza Sanitaria Covid-19. Si specifica che le attività di seguito riportate sono da intendersi come un esempio, in modo che ciascun docente, nel rispetto della libertà di insegnamento, possa sentirsi libero di esprimersi in base al proprio contesto classe.

N.	ESERCIZIO	DESCRIZIONE	NUMERO DI RIPETIZIONI	DURATA IN MINUTI
1	“ In fondo al mare” Ho fatto una nuotata in fondo al mare (mimare le posizioni del nuoto)	Distesi sulla pancia i bambini muovono braccia e gambe come se nuotassero	1 o 2 volte	max 1 minuto
2	Ho rotolato con le cozze (Rotolamenti)	poi rotolano sul corpo fino alla linea posta a terra,	1 o 2 volte	max 1 minuto
3	Sono passato sotto una grotta stretta (strisciamento a terra)	I bambini strisciano a terra per un metro o due	1 o 2 volte	max 1 minuto
4	Ho saltato sui coralli (salti sul posto)	Saltano sul posto a piedi uniti	5 volte volte	



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



				max 1 minuto
5	Ho danzato insieme alle alghe (movimenti delle braccia)	Dalla posizione seduta a gambe incrociate, alzano e abbassano le braccia	4 o 5 volte	max 1 minuto
6	Ho visto poi dei piccoli gamberi e ho passeggiato con loro (strisciamento)	Dalla posizione seduta con le gambe tese in avanti si striscia all'indietro con l'aiuto delle mani	3 o 4 volte	max 1 minuto
7	Ho incontrato dei simpatici granchi (andature laterali)	Dalla posizione eretta ci si sposta lateralmente, prima a destra poi a sinistra	4 o 5 volte	max 1 minuto
8	Ho visto uno squalo e mi sono nascosto in un buchetto e ci saltavo dentro ogni volta che passava (salti dentro e fuori dal cerchio)	Dopo aver posizionato dei cerchi a terra o averli disegnati a terra, i bambini al comando saltano dentro e fuori dal cerchio	10 volte	max 1 minuto
9	Mi sono poi cullato dentro una conchiglia (raggomitamento)	Dalla posizione distesa a terra su un lato, gambe piegate vicino al corpo, mani dietro le ginocchia, si spingono a destra e a sinistra	4 volte	max 1 minuto
10	Sono poi risalito dal fondo del mare (stiramenti verso l'alto)	Dalla posizione eretta, i bambini si mettono sulle punte dei piedi , braccia distese in alto stirando il corpo.	4 volte	max 1 minuto



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



SCUOLA PRIMARIA A.S. 2020/2021

NORME GENERALI PER L'ATTIVITÀ IN PALESTRA

1	Gli alunni, nel giorno in cui svolgono la lezione di Educazione Fisica, devono venire a scuola indossando un abbigliamento adeguato (tuta, maglietta e scarpe da ginnastica) senza portare lo zainetto per il cambio.
2	Gli alunni raggiungono la palestra muniti di mascherina; la stessa potrà essere abbassata lasciando naso e bocca liberi, solo quando gli alunni si saranno sistemati sugli appositi indicatori a terra, distanziati 2 metri l'uno dall'altro.
3	In palestra verrà rispettata la distanza di sicurezza di 2 metri (all. 17 del DPCM 17 maggio 2020) segnata dagli indicatori a terra.
4	Prima di entrare in palestra gli studenti devono aver sanificato le mani con il gel igienizzante.
5	È permesso di utilizzare i bagni della palestra ad un alunno alla volta.
6	L'attività motoria in sicurezza prevede degli esercizi a corpo libero.
7	La palestra sarà sanificata ed arieggiata ad ogni cambio d'ora ad opera dei collaboratori scolastici.
8	Gli alunni giustificati e/o esonerati tramite comunicazione nel diario/quadernino delle comunicazioni scuola-famiglia, devono rispettare il distanziamento e indossare la mascherina per tutto il tempo di Educazione Fisica.

LE SOVRAELENATE NORME SARANNO VALIDE
 PER IL PERIODO DI EMERGENZA SANITARIA COVID-19.



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



SCUOLA PRIMARIA A.S. 2020/2021

PIANO DI EDUCAZIONE FISICA IN SICUREZZA

In base alla nota dell'USR Marche prot. n. 18986 del 17/09/2020 [http://www.marche.istruzione.it/allegati/2020/m_pi.AOODRMA.REGISTRO%20UFFICIALE\(U\).0018986.17-09-2020.pdf](http://www.marche.istruzione.it/allegati/2020/m_pi.AOODRMA.REGISTRO%20UFFICIALE(U).0018986.17-09-2020.pdf) i docenti della Scuola Primaria dell'IC F.lli Mercantini hanno elaborato un Piano di attività di Educazione Fisica in Sicurezza, valide per il periodo di Emergenza Sanitaria Covid-19. Si specifica che le attività di seguito riportate sono da intendersi come un esempio, in modo che ciascun docente, nel rispetto della libertà di insegnamento, possa sentirsi libero di esprimersi in base al proprio contesto classe.

N.	ESERCIZIO	DESCRIZIONE	NUMERO DI RIPETIZIONI	DURATA IN MINUTI
1	Corsa sul posto.	La corsa viene effettuata sul posto con variazioni di ritmo. L'insegnante cambierà il ritmo della corsa in: lento, medio, veloce, velocissimo.	1 o 2 volte	1 minuto
2	Saltelli a piedi pari e uniti.	Con le mani ai fianchi, eseguire dei saltelli a piedi pari e uniti sul posto.	20 saltelli per 3 volte	2 minuti
3	Saltelli a piedi pari e uniti con cambi di direzione.	Con le mani ai fianchi, eseguire dei saltelli a piedi pari e uniti sul posto. L'insegnante dà indicazioni sulla direzione dello spostamento: avanti, indietro, avanti ed indietro, a destra, a sinistra.	20 saltelli per 3 volte	2 minuti
4	Saltelli a piedi pari, uniti e divaricati.	Con le mani ai fianchi, eseguire dei saltelli a piedi pari, uniti e divaricati sul posto.	20 saltelli per 3 volte	2 minuti



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"



Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it

5	Saltelli sul posto su un piede.	Con le mani ai fianchi e su un solo piede, eseguire dei saltelli sul posto. L'insegnante cambierà la direzione: sul posto, avanti, indietro, a destra, a sinistra. Alternare il piede d'appoggio.	20 saltelli per 3 volte	1 minuto, massimo 2 minuti
6	Slanci della gamba tesa avanti, con le mani che toccano la punta del piede.	Slanciare la gamba tesa avanti, le braccia si allungano fino a toccare la punta del piede destro/sinistro.	10 slanci per gamba	1,30 minuti
7	Slanci della gamba tesa avanti, con battuta di mani sotto la gamba.	Slanciare la gamba destra/sinistra tesa avanti, contemporaneamente battere le mani al di sotto di essa. L'insegnante può dare disposizioni sul numero di battute delle mani.	10 slanci per gamba	2 minuti
8	Flessioni del busto in avanti.	Dalla stazione eretta con piedi uniti e mantenendo le gambe tese, flessione del busto avanti cercando di toccare le punte dei piedi. Eseguire l'esercizio molleggiando.	10 flessioni per 3 volte	1 minuto
9	Battuta di mani intorno al corpo con spostamento.	Dalla stazione eretta battere le mani a braccia tese nelle varie direzioni: in alto sollevandosi sugli avampiedi, indietro con un passo indietro, in avanti con passo avanti, in basso con un piegamento sulle gambe, a destra con un passo laterale, a sinistra con un passo laterale. L'insegnante dà indicazioni su quanti passi eseguire con una battuta di mani, oppure decide il numero delle battute di mani da eseguire in quella postazione.	N. di battute di mani scelte dall'insegnante. Ripetizione dell'esercizio scelto dall'insegnante	1 minuto



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"



Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it

10	Rotazioni del busto.	Dalla stazione eretta, gambe divaricate, mani alla nuca o ai fianchi, eseguire una rotazione del busto verso destra e verso sinistra e viceversa. L'insegnante varierà il numero delle rotazioni nei due lati ad esempio: 2 rotazioni a destra e 3 a sinistra. La variazione delle ripetizioni è importante per mantenere l'attenzione. È possibile variare la posizione e farle eseguire con le gambe piegate.	10 rotazioni a destra + 10 rotazioni a sinistra	1, 30 minuti
11	Affondi.	Dalla stazione eretta, mani ai fianchi eseguire un passo lungo in avanti a destra/sinistra alternato.	10 affondi con gamba destra + 10 affondi con gamba sinistra	2 minuti
12	Accosciata con saltello.	Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un piegamento sulle gambe toccando con le mani il pavimento e saltare verso l'alto con le braccia alte. L'insegnante può variare il ritmo dell'accosciata facendo rimanere i bambini a terra per più secondi. Seguire il comando di salto (su e giù).	20 accosciate con saltelli	2 minuti
13	Corsa calciata.	Dalla stazione eretta posizionare le mani sui glutei e con la flessione della gamba indietro, portare il tallone verso le mani.	40 calci per 3 volte	2 minuti
14	Corsa a ginocchia alte (skip alto).	Dalla stazione eretta, sul posto braccia a 90° portare in avanti le ginocchia.	40 skip alto per 3 volte	2 minuti
15	Camminata sugli avampiedi.	Dalla stazione eretta, braccia in alto tese sollevarsi sugli avampiedi e camminare con le gambe tese.	60 passi	1,30 minuti



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



		L'insegnante dà indicazioni sulla velocità: lento, veloce, velocissimo.		
16	Camminata sui talloni.	Dalla stazione eretta, braccia lungo i fianchi gambe tese. Rimanere in appoggio sui talloni e camminare. L'insegnante dà indicazioni sulla velocità: lento, veloce, velocissimo.	60 passi	1,30 minuti
17	Flessioni del capo.	Dalla stazione eretta piedi paralleli, mani ai fianchi eseguire delle flessioni del capo in avanti, di lato destra e sinistra, indietro.	40 flessioni del capo	2 minuti



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



SCUOLA SECONDARIA DI 1° A.S. 2020/2021

NORME GENERALI PER L'ATTIVITÀ IN PALESTRA

1	Gli alunni, nel giorno in cui svolgono la lezione di Educazione Fisica, devono venire a scuola indossando un abbigliamento adeguato (tuta, maglietta e scarpe da ginnastica) senza portare lo zainetto per il cambio.
2	Gli alunni raggiungono la palestra muniti di mascherina; la stessa potrà essere abbassata lasciando naso e bocca liberi, solo quando gli alunni si saranno sistemati sugli appositi indicatori a terra, distanziati 2 metri l'uno dall'altro.
3	In palestra verrà rispettata la distanza di sicurezza di 2 metri (all. 17 del DPCM 17 maggio 2020) segnata dagli indicatori a terra.
4	Prima di entrare in palestra gli studenti devono aver sanificato le mani con il gel igienizzante.
5	È permesso di utilizzare i bagni della palestra ad un alunno alla volta.
6	L'attività motoria in sicurezza prevede degli esercizi a corpo libero.
7	La palestra sarà sanificata ed arieggiata ad ogni cambio d'ora ad opera dei collaboratori scolastici.
8	Gli alunni giustificati e/o esonerati tramite comunicazione nel diario/quadernino delle comunicazioni scuola-famiglia, devono rispettare il distanziamento e indossare la mascherina per tutto il tempo di Educazione Fisica.

LE SOVRAELENATE NORME SARANNO VALIDE
 PER IL PERIODO DI EMERGENZA SANITARIA COVID-19.



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
“F.lli Mercantini”

Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it



PIANO DI EDUCAZIONE FISICA IN SICUREZZA

In base alla nota dell'USR Marche prot. n. 18986 del 17/09/2020 [http://www.marche.istruzione.it/allegati/2020/m_pi.AOODRMA.REGISTRO%20UFFICIALE\(U\).0018986.17-09-2020.pdf](http://www.marche.istruzione.it/allegati/2020/m_pi.AOODRMA.REGISTRO%20UFFICIALE(U).0018986.17-09-2020.pdf) i docenti della Scuola secondaria di 1° dell'IC F.lli Mercantini hanno elaborato un Piano di attività di Educazione Fisica in Sicurezza, valide per il periodo di Emergenza Sanitaria Covid-19. Si specifica che le attività di seguito riportate sono da intendersi come un esempio, in modo che ciascun docente, nel rispetto della libertà di insegnamento, possa sentirsi libero di esprimersi in base al proprio contesto classe.

N.	ESERCIZIO	DESCRIZIONE	NUMERO DI RIPETIZIONI	DURATA IN MINUTI
1	CAPO –COLLO	Es. di rotazione del capo a dx e sx	10	2
		Circonduzione del capo	5	3
2	CORSA SUL POSTO	Corsa lenta di riscaldamento sul posto e recupero (es.respiratori)	1	Da 2 a 4/5 min. in progressione
3	ANDATURE ATLETICHE	SKIP ALTO	1	1/2
		CORSA CALCIATA DIETRO	1	1/2
		SALTELLI SEMPLICI-ALTERNATI	1	1/2
4	ES. ARTI SUPERIORI	SLANCI-PIEGAMENTI-OSCILLAZIONI-CIRCONDUZIONI-FLESSIONI-ROTAZIONI-SPINTE	10 CAD.x 3 volte	2/4 a sessione
5	ES. PER IL BUSTO	FLESSIONE-INCLINAZIONE-ROTAZIONE-ESTENSIONE-	10 CADx 3 volte	2/4 a Sessione



Ministero dell'Istruzione
Istituto Comprensivo ad indirizzo musicale
"F.lli Mercantini"



Via Torricelli, 29 – 61034 FOSSOMBRONE (PU) – C.F. 90020790417 – C.M. PSIC82000L
 Tel: 0721714376 – 0721742476 Fax: 0721/715533
 Email: psic82000l@istruzione.it --- email PEC: psic82000L@pec.istruzione.it
www.mercantini fossombrone.edu.it

6	ES.ARTI INFERIORI	OSCILLAZIONE-ABDUZIONE-ADDUZIONE-DIVARICAZIONE-PIEGAMENTO/DISTENSIONE SLANCIO-SOLLEVAMENTO-SPINTA	10 cad.x 2/3volte	2/4 a sessione
7	CIRCUITI ALLENANTI INDIVIDUALI	ES. INDIVIDUALI DI BASE SU TECNICHE DI SPORT : basket - tiri a canestro tamburello – es. individuali	2 volte in successione	1/2 a sessione
8	ES. DI STRETCHING	ES. DI STRETCHING GENERALI E SPECIFICI da in piedi e seduti	10 cad.x 2/3 volte	3/5 a sessione
9	ES.A CORPO LIBERO X MIGLIORARE LE CAPACITA' COORDINATIVE E IN PARTE CONDIZIONALI	ES. IN SUCCESSIONE PIU' COMPLESSI SIA DALLA STAZIONE IN PIEDI – SEDUTI- IN DECUBITO PRONO E SUPINO-IN GINOCCHIO	10 cad. x2/3 volte	3/5 a sessione

LE SOVRAELENATE NORME SARANNO VALIDE
 PER IL PERIODO DI EMERGENZA SANITARIA COVID-19.