



Educazione fisica

Disposizioni generali

- Per poter svolgere la lezione è necessario portare il materiale indicato (vedi sotto) per l'attività sportiva. Per il secondo ciclo (3a-4a-5a), dopo la lezione di due ore, è richiesto anche l'occorrente per fare la doccia (obbligatoria).
- L'abbigliamento deve essere "comodo" e "sportivo" così da non ostruire i movimenti dei bambini e, al termine della lezione, bisogna cambiarsi, rimettendo i vestiti puliti.
- A meno che non si porti un ricambio, calze e canottiere dovranno essere tolte.
- Eventuali orologi, orecchini (grandi), anelli, collane, braccialetti (in metallo), mollette e cerchietti andranno tolti prima della lezione. In palestra ci sarà una cassetina dove poterli riporre.
- Coloro che hanno i capelli lunghi dovranno legarli con un elastico oppure con una fascia.
- Coloro che dovessero dimenticare l'occorrente per l'attività fisica, riceveranno dei vestiti puliti che saranno portati a casa e che prego di restituirmi, appena possibile, lavati e puliti.
- Nel caso in cui non si possa svolgere la lezione, chiedo cortesemente che venga consegnata una giustificazione oppure una copia del certificato medico.

Promemoria per preparare l'occorrente per l'educazione fisica senza dimenticare nulla

1. Nel sacchetto metto:

> *da portare **sempre***

- scarpette per la palestra
- maglietta sportiva (non troppo corta, né scollata)
- calzoncini o tuta leggera (leggings)
- felpa (solo per i più freddolosi!)
- eventualmente calze e canottiera di ricambio



> *quando **comunicato dal maestro***

- scarpe per l'esterno
- vestiti lunghi per l'esterno (nei periodi meno caldi).

2. Nel sacchetto della doccia metto, solo per le classi di 3a-4a-5a e dopo le due ore di lezione:

- asciugamano
- ciabattine
- sapone o shampoo
- biancheria di ricambio
- sacchetto di plastica (per l'asciugamano e le ciabattine bagnate).



È sconsigliato fare la doccia con il costume o la biancheria intima.