

Piano di protezione per l'Educazione fisica nelle scuole medie

Versione 31.5.2021

L'anno scolastico 2020/2021 è cominciato in maniera ordinaria secondo lo scenario 1, tenendo conto delle indicazioni descritte nel *Piano sull'apertura delle scuole al 31 agosto* e nel *Modello di piano di protezione per le scuole obbligatorie* elaborati dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS).

Il presente Piano di protezione, elaborato dal Gruppo di coordinamento per l'educazione fisica (GCEF) e dalla direzione del DECS dopo consulto e tenuto conto delle indicazioni fornite dall'Ufficio del medico cantonale, **elenca le disposizioni didattiche e organizzative alle quali i/le docenti e gli allievi di Educazione fisica (EF) delle scuole medie sono tenuti ad attenersi.**

Lo scopo delle presenti disposizioni, elaborate tenendo conto delle normative federali previste dall'Ordinanza COVID-19 situazione particolare (stato al 31 maggio 2021) e delle esperienze accumulate a partire dall'apertura dell'anno scolastico in corso, è di evitare o comunque limitare il più possibile la probabilità di contagi o focolai all'interno degli istituti scolastici dovuti a contatti stretti (meno di 1,5 metri per almeno 15 minuti senza protezione) riconducibili a lezioni di EF, rispettivamente di evitare o comunque limitare il più possibile la probabilità che il servizio preposto all'indagine ambientale debba mettere in quarantena numerosi allievi di una sezione, o una sezione intera, a causa di contatti avvenuti durante le lezioni di EF.

Il presente documento entra in vigore da subito.

Per l'EF, a partire dal 31.5.2021, è da attuare quanto segue:

*Le indicazioni non precedute da una sigla sono valide in tutti i casi, l'indicazione preceduta dalla sigla **S1** è valida solo in caso di scenario 1 (scuola in presenza), mentre l'indicazione preceduta dalla sigla **S2** è valida solo in caso di scenario 2 (scuola ibrida).*

1. Negli spazi comuni al di fuori della palestra (atri, corridoi, spogliatoi, ...) vige l'obbligo generalizzato di indossare la mascherina. Fanno eccezione le docce, limitatamente al tempo necessario per lavarsi e mantenendo la distanza di 1,5 metri. La mascherina va manipolata, indossata e gestita correttamente, come da istruzioni ufficiali.
2. Negli spazi comuni al di fuori della palestra (atri, corridoi, spogliatoi, docce, ...) va mantenuta la distanza di 1,5 metri tra persone adulte, così come tra allievi e persone adulte. Negli spogliatoi e nelle docce va mantenuta la distanza di 1,5 metri anche tra allievi. Se necessario si utilizzeranno spogliatoi e docce a turni. Per ogni istituto il/la docente di EF, se necessario in accordo e collaborazione con direzione e/o custode, verifica lo spazio a disposizione negli spogliatoi per assicurare che le distanze siano rispettate; qualora non vi fosse spazio sufficiente per tutti, andrà definita una modalità d'entrata e di uscita dagli spogliatoi scaglionata. Al termine della lezione, ad esempio, metà classe potrebbe cambiarsi o fare la doccia, mentre l'altra metà classe riordina il materiale (ruoli alterni di lezione in lezione o secondo criteri scelti dal/dalla docente).
3. Gli allievi e i docenti devono lavare le mani con acqua e sapone o disinfettare le mani all'inizio e alla fine della lezione (disinfettante all'entrata e all'uscita della palestra e dello spogliatoio). Il/la docente può suggerire la soluzione che ritiene più idonea a seconda del

contesto in cui opera e del tempo a disposizione, purché le mani siano lavate/disinfettate correttamente.

4. In palestra e in altri locali chiusi dove vengono svolte attività (sala pesi, sala fitness, ...), il distanziamento di almeno 1,5 metri tra persone adulte, così come tra allievi e persone adulte, va garantito.

5. In palestra e in altri locali chiusi dove vengono svolte attività (sala pesi, sala fitness, ...) vige l'obbligo dell'uso generalizzato della mascherina. La mascherina va manipolata, indossata e gestita correttamente, come da istruzioni ufficiali.

È possibile rinunciare all'uso della mascherina unicamente all'aperto, mantenendo le distanze fisiche di almeno 1,5 metri tra allievi, oppure in palestra se vengono rispettate le seguenti distanze fisiche accresciute:

- almeno 15 metri quadrati di spazio esclusivo per persona, oppure:
- per sport che non richiedono uno sforzo fisico considerevole (sport a bassa soglia di attivazione come lo yoga o simili) e che non comportano spostamenti, almeno 4 metri quadrati di spazio esclusivo per persona.

Se gli allievi non indossano la mascherina, il distanziamento va garantito anche durante le attese tra o durante le attività, durante i momenti di spiegazione, così come per attività di collaborazione a distanza (come guidare verbalmente un compagno bendato), mediate da un oggetto, piuttosto che momenti di pratica riflessiva o attività di aiuto e sostegno.

Per i/le docenti è obbligatorio l'uso della mascherina in aggiunta all'ossequio delle distanze fisiche.

6. Ogni qualvolta possibile, privilegiare l'attività all'aperto, rispettando le regole generali di igiene e distanziamento fisico.

7. **S1** Discipline sportive e attività:

- quando gli allievi indossano la mascherina, sono consigliati momenti di pratica motoria più brevi rispetto alla norma alternati a momenti di pratica riflessiva per permettere un recupero efficace;
- sono consigliate attività a bassa soglia di attivazione e senza contatto fisico che non comportano una sudorazione importante, mantenendo la mascherina e/o le distanze fisiche (vedi punto 5);
- sono consigliate discipline sportive e attività senza materiale e senza contatto fisico (corsa, corsa d'orientamento, allenamento di condizione fisica, esercizi coordinativi e di equilibrio, giochi individuali, danza senza contatto, ...). Queste attività vanno svolte mantenendo la mascherina e/o le distanze fisiche (vedi punto 5);
- sono possibili attività individuali, collaborative o oppostive propedeutiche e/o tecniche per le discipline sportive a gruppi stabili di massimo 6 allievi che prevedono l'uso di materiale, senza contatto fisico diretto (ad es. frisbee, esercizi tecnici con materiale, esercizi con scambi di palle, attività di palleggio, passaggi e ricezioni con o senza spostamento spaziale, attività di passaggio e tiro o schiacciata senza avversario, giochi/attività di rinvio con i piedi oppure mediato da racchette o bastoni, baseball o pallavolo, ecc.). Queste attività vanno svolte mantenendo la mascherina e/o le distanze fisiche (vedi punto 5). Per queste attività, inoltre, le mani devono essere lavate/disinfettate prima e dopo l'utilizzo del materiale e il materiale utilizzato deve essere esclusivo per ogni gruppo;

- sono consentite attività o situazioni sociomotorie in cui non vi è invasione di campo o che possono generare contatti fisici casuali anche occasionali (tchoukball, baseball, battaglie, pallavolo, giochi di rinvio, ...). Queste attività vanno svolte a gruppi stabili composti dal minor numero di allievi possibile, mantenendo la mascherina e le distanze fisiche. Per queste attività, inoltre, le mani devono essere lavate/disinfettate prima e dopo l'utilizzo del materiale e il materiale utilizzato deve essere esclusivo per ogni gruppo;
- sono possibili attività motorie sostenute (dove il battito cardiaco e la respirazione aumentano in modo considerevole) senza contatto fisico diretto e per le quali non può essere indossata la mascherina. Tali attività sono possibili unicamente all'aperto, mantenendo le distanze fisiche di almeno 1,5 metri, oppure in palestra, assicurandosi che siano disponibili almeno 15 metri quadrati di spazio esclusivo per persona (ad esempio con lavori a postazioni preparate seguendo il vincolo delle distanze citate);
- sono possibili giochi e attività sociomotorie tradizionali o sportive che possono comportare contatti fisici diretti (basketball, calcio, unihockey, ...);
- sono vietate le attività che per la loro efficacia e senso formativo devono svolgersi con contatto fisico prolungato (lotta, sport di combattimento, ...).

8. **S2** Discipline sportive e attività:

- In nessun caso le attività o i giochi prevedranno il contatto fisico tra gli allievi. Oltre alle discipline sportive e alle attività già vietate nello scenario 1 sono da evitare anche le attività e i giochi che possono generare contatti fisici casuali anche occasionali e quelli dove gli allievi si scambiano il materiale attraverso manipolazione (quindi ad esempio passaggi e ricezione di palloni o altri oggetti). Si possono invece proporre giochi dove il contatto è mediato da un oggetto dove la presa è mantenuta costantemente sull'oggetto, oppure quelle attività dove il materiale di passaggio viene spostato o con i piedi o attraverso bastoni o racchette. Gli allenamenti individuali o tecnici senza contatto fisico sono consentiti.

9. Sono vietate le strette di mano ("shake hands", "high five", "checks", ...).

10. Il materiale utilizzato per gli esercizi e i giochi deve essere pulito e se possibile disinfettato regolarmente prima dell'uso (tra una lezione con una classe e l'altra).

11. Dove possibile, occorre areare tutti gli spazi regolarmente (incluse palestre e spogliatoi).

12. Attività di nuoto. Il nuoto in piscina può avere luogo alle seguenti condizioni:

- vanno rispettate le indicazioni del piano di protezione dell'infrastruttura ospitante;
- nelle piscine di sede scolastica, per permettere il rispetto delle misure di protezione, le lezioni di nuoto possono essere svolte solo con una classe alla volta;
- durante le attività in acqua, le pause e i momenti di spiegazione gli allievi devono rispettare la distanza di almeno 1.5 metri (rispettivamente le distanze indicate dal piano di protezione dell'infrastruttura ospitante);
- quando possibile il docente può proporre esercizi a secco ad alcuni alunni fuori dall'acqua, purché indossino la mascherina oppure rispettino almeno 1.5 metri di distanza, così da ridurre il numero di allievi in acqua;
- nelle piscine di sede scolastica vige l'obbligo di indossare la mascherina facciale fino all'arrivo alla vasca (da poi mettere nel proprio sacchetto asciutto prima di entrare in acqua);

- il nuoto a due affiancati nella stessa corsia non è consentito.
13. Nell'eventualità in cui vi siano delle attività fuori sede, che devono essere autorizzate dalla direzione in base alle indicazioni della Sezione di riferimento, vanno rispettate anche le indicazioni igieniche e di distanziamento fisico delle infrastrutture ospitanti e dei mezzi di trasporto.
 14. Seguire le indicazioni presenti nel Piano di protezione dell'istituto scolastico.