

Coronavirus, sport a scuola: ecco come fare educazione fisica/ attività motoria

“Il movimento serve anche «a mantenere l'efficienza del sistema immunitario”

La pratica dell'Educazione Fisica e dell'Attività Motoria sono un diritto fondamentale per tutti gli essere umani, pertanto, l'Educazione Fisica deve essere garantita in particolare ai bambini e ragazzi in età scolare ed ogni sistema educativo ne deve assicurare l'insegnamento di questa materia come estensione della Carta dei diritti dell'uomo (ONU, 1948).

Partendo da questo principio l'attività Motoria si ritiene quindi una disciplina fondamentale per lo sviluppo psicofisico degli studenti, che si raggiunge attraverso la pratica di attività ludiche, motorie nelle quali lo studente apprende attraverso il proprio corpo, mettendosi in gioco con se stesso e con gli altri.

Oggi più che mai, in un momento così difficile di emergenza sanitaria, questo principio va messo in primo piano.

Per rispettare il diritto alla socialità, al gioco e a tutte le attività motorie svolte in palestra, bisogna porre in primo piano, l'esigenza di destinare la massima attenzione alle procedure per poter svolgere l'attività in sicurezza. Sorge la necessità di garantire condizioni di tutela della salute dei ragazzi e dei bambini, con il dovuto distanziamento e creando gli spazi idonei.

A seguito di questa premessa nel perseguire tali finalità è necessario evidenziare i seguenti punti di attenzione:

- L'orario di attività motoria dovrà essere per la Scuola Primaria di 60/90 minuti al massimo (comprensivi di cambio scarpe) tale da permettere, la sanificazione delle superfici comuni tra una classe e l'altra. I docenti potranno gestire le due ore, inserendo lezioni teoriche quali corpo umano, ed. alimentare, igiene ecc...
- distanza di almeno 2 metri durante l'attività fisica;
- presenza di dispenser con prodotti igienizzanti per disinfettarsi le mani prima e dopo l'attività;
- pulizia e disinfezione della palestra e degli attrezzi eventualmente utilizzati.

Tutto ciò premesso e ferme restando le suddette misure minime di cautela e prevenzione, le attività di educazione fisica e attività motoria in palestra possono essere programmate e realizzate nella massima libertà organizzativa. L'attività sarà puntata sulla ginnastica individuale a corpo libero, stretching, esercizi ginnici di varia natura e tipologia (da realizzare singolarmente), uso degli attrezzi (in modo non promiscuo), circuiti dinamici (da realizzare singolarmente). I docenti potranno gestire le lezioni inserendo nozioni di teoriche, quali, corpo umano, ed. alimentare ecc...

Non è permesso correre liberamente per la palestra, giocare con i palloni. Il veto tassativo riguarda gli sport da contatto, come calcio, calcetto, volley, basket.

In questo periodo di insicurezza le lezioni possono essere riprogrammate e risultare ugualmente efficaci.

I due metri

Tuttavia, per contenere il rischio di «aumentata aerosolizzazione dovuta alla respirazione più profonda legata allo sforzo, deve essere sempre rispettata la distanza di due metri». Sarà necessario suddividere l'intera superficie della palestra in quadrati/postazioni ciascuno di 2 metri quadrati distanziati almeno di 50 cm/1 metro (dipende dalle dimensioni della palestra).

Per definire le postazioni in cui gli alunni dovranno svolgere l'attività, nel rispetto del distanziamento, si utilizzerà un nastro adesivo idoneo.

I docenti devono essere dotati di mascherina chirurgica. Il sudore non è veicolo di infezione, ma resta il problema delle goccioline emesse respirando o con tosse e starnuti. Quindi bisognerà prestare attenzione ancora maggiore all'igiene personale e delle mani evitando di portarle a naso e bocca.

Scarpe/abbigliamento

E' importante calzare scarpe dedicate allo sport e abbigliamento adeguato (tuta, leggings, t-shirt, felpa). Non è possibile cambiarsi in palestra, quindi si dovrà venire a scuola indossando l'abbigliamento sportivo.

Ogni allievo dovrà avere un proprio sacchetto chiuso, contenente le scarpe da ginnastica pulite. Nello stesso dovranno essere riposte le scarpe utilizzate prima. Il cambio scarpe avverrà a bordo palestra, negli spazi indicati, rispettando il distanziamento e il sacchetto chiuso verrà lasciato nello stesso punto del cambio. Non si può utilizzare lo spogliatoio. Si potrà utilizzare un solo bagno e un solo lavandino, questo per permettere una sanificazione più veloce ed efficace.

La mascherina

Indicazioni specifiche sull'uso della mascherina non ce ne sono.

Paolo D'Ancona, ricercatore dell'Istituto superiore di sanità, coordinatore delle linee guida sulla gestione dei focolai nelle scuole indica che: «Le lezioni di ginnastica prevedono spesso un'attività fisica intensa e rappresentano una delle eccezioni rispetto all'uso della mascherina che non andrà dunque indossata, come anche durante i pasti, per favorire una corretta respirazione». Gli alunni dovranno comunque entrare in palestra con la mascherina e potranno, sotto indicazione del docente, abbassarla/toglierla solo una volta raggiunta la propria postazione.

Si ipotizza che si possa iniziare l'attività in palestra appena sarà tracciata la segnaletica orizzontale a pavimento in tutti i plessi. Fino ad allora l'attività motoria si potrà svolgere solo all'aperto. Essendo vincolata al bel tempo non sarà obbligatorio attenersi all'orario stabilito.