

“EDUCAZIONE FISICA AL TEMPO DEL COVID-19”

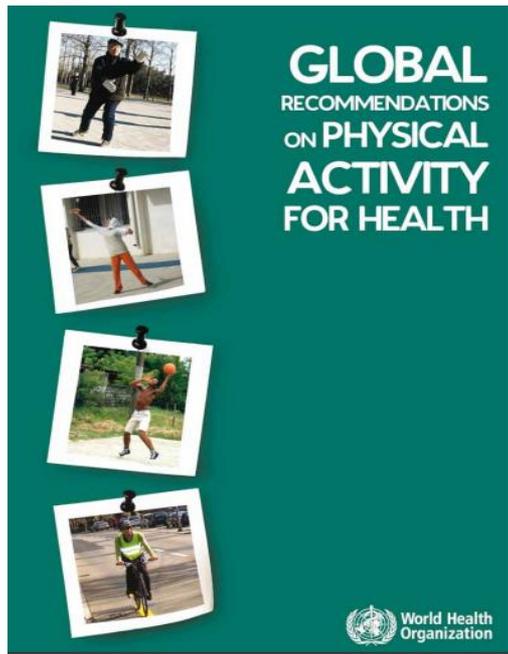
Verona 9 settembre 2020



**Didattica a distanza o
distanza didattica**



La **Carta Internazionale** per l'Educazione Fisica, l'Attività Motoria e lo Sport dell'**UNESCO** (1978 – 2015) dichiara che la pratica dell'Educazione Fisica, dell'Attività Motoria e dello sport 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 come estensione della Carta dei diritti dell'uomo (ONU, 1948).



World Health Organization

Secondo le linee guida dell'OMS (documento 2019 e aggiornato nel 2020) i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 ei 17 anni dovrebbero praticare **almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana** di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte a settimana. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute.

L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico.

*(tratto da: «Raccomandazioni» pag. 22, **Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione**, emanate dal Ministero della Salute ed approvate dalla Conferenza Stato-Regioni il 7 marzo 2019)*



Ministero della Salute

Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria
Ufficio 8

Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione

In questo periodo emergenziale l'ISS ha sintetizzato le «Raccomandazioni» in alcune SCHEDE GRAFICHE atte a favorire la divulgazione dei messaggi di salvaguardia della salute



Crescendo l'attività fisica è gioco e allenamento!

Per i bambini e i ragazzi dai 5 agli 11 anni

In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini e ai ragazzi alcune attività da svolgere insieme. L'esercizio fisico, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica, a promuovere il benessere psicologico e a superare con maggiore serenità questo momento particolare.

Attraverso il gioco e l'esercizio fisico, i bambini e i ragazzi mettono in atto quello che sentono e vivono internamente, rappresentando ciò che di piacevole e spiacevole provano.

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?



Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- Scegliere attività adeguate all'età e al loro sviluppo
- Incoraggiarli a fare gli esercizi fisici che abitualmente svolgono
- Creare luoghi sicuri in cui giocare e allenarsi
- Limitare l'utilizzo di televisori, tablet e cellulari ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica.

A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching
- la musica per favorire il movimento/coordinazione e stimolare l'apprendimento
- il disegno, la pittura e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività
- la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione
- lo svolgimento di semplici lavori domestici, come: spolverare, apparecchiare la tavola, aiutare a rifare il letto, etc.
- il rispetto dei consueti orari per il sonno



Anche gli adolescenti si muovono a casa

Per gli adolescenti dai 12 ai 17 anni

In questa situazione di emergenza in cui anche gli adolescenti si trovano a trascorrere la loro giornata in casa, è molto importante mantenere alcune abitudini che permettano di organizzare al meglio il tempo: dedicarsi allo studio, ascoltare musica, leggere, praticare un hobby, fare attività fisica. L'esercizio fisico oltre ad aumentare lo stato di benessere generale, a migliorare la qualità del sonno e l'autostima, contribuisce a gestire lo stress e a reagire positivamente al senso di costrizione che la situazione attuale può generare. Inoltre, l'attività fisica, svolta a distanza in community chat, permette di mantenere le relazioni sociali con i propri amici e di sperimentare un uso consapevole e corretto dei dispositivi tecnologici.

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?



Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

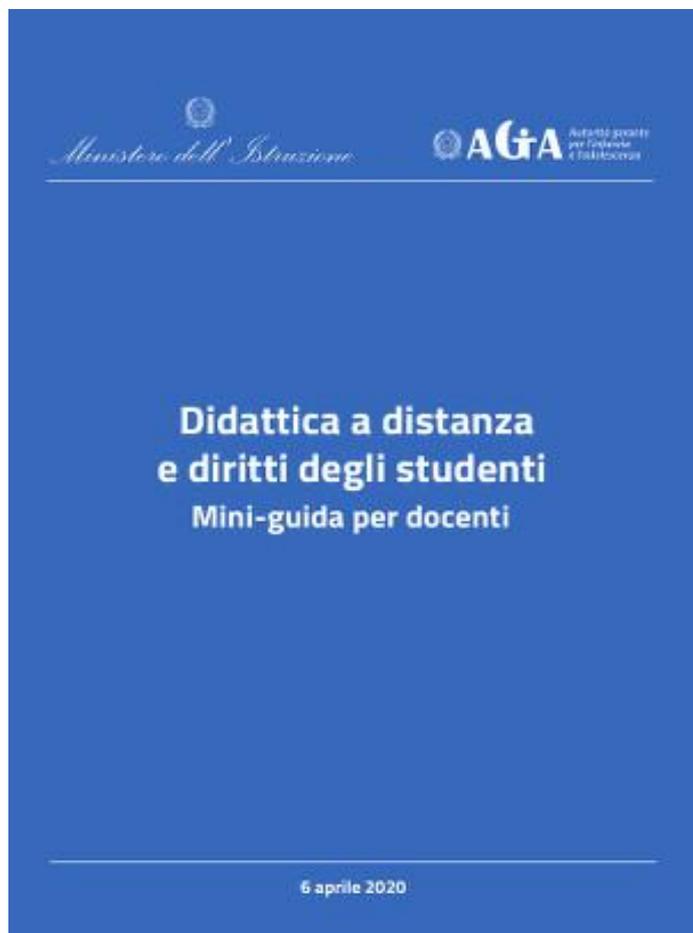
- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- Incoraggiarli a fare l'esercizio fisico svolto abitualmente o a iniziare gradualmente a muoversi
- Creare luoghi sicuri in cui si possano allenare
- Limitare l'utilizzo di televisori, PC, tablet e smartphone ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica
- Cercare di far rispettare i consueti orari per il sonno

Alcune attività trasversali adatte in questa fascia di età

- il movimento libero: ballo, salti, stretching
- il gioco con i fratelli/sorelle o con i genitori o altre persone che vivono in casa
- la musica e la lettura per favorire l'apprendimento e rilassarsi
- il disegno, la pittura per stimolare la creatività
- lo svolgimento di alcuni lavori domestici: spolverare, passare l'aspirapolvere, apparecchiare/sparecchiare la tavola, rifare il letto, ecc
- l'utilizzo del web per integrare l'attività didattica con altre attività culturali: visitare musei virtuali, scaricare libri e quotidiani, sentire concerti, ecc.



L'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza (AGIA) e il Ministero dell'istruzione hanno messo a punto una mini guida per docenti intitolata "Didattica a distanza e diritti degli studenti".



Suggerimenti:

- registrare e condividere le cose fatte durante la giornata;
- chiedere di mandare un audio, un video o una foto di un lavoro che gli è piaciuto realizzare
- favorire l'educazione motoria, attraverso video tutorial, al motto di "Svagarsi tutti, nessuno escluso!"

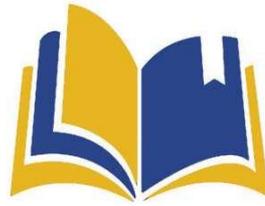
Ma.....sorgono alcuni quesiti in materia di **privacy**.

- E' autorizzato l'invio di filmati in cui gli studenti sono riconoscibili?
- In alcuni istituti è stata adottata la seguente soluzione: gli alunni possono inviare i video SOLO al docente, ma NON POSSONO condividere questo materiale con compagni o gruppi WA.





GARANTE
PER LA PROTEZIONE
DEI DATI PERSONALI



Scuola e privacy
Domande più frequenti

<https://www.garanteprivacy.it/home/faq/scuola-e-privacy>

Violano la privacy le riprese [video e le fotografie](#) raccolte dai genitori durante le recite, le gite e i saggi scolastici?

No. Le immagini, in questi casi, sono raccolte per fini personali e destinate a un ambito familiare o amicale. Va però prestata particolare attenzione alla eventuale pubblicazione delle medesime immagini su Internet e sui social network. In caso di diffusione di immagini dei minori diventa infatti indispensabile ottenere il consenso da parte degli esercenti la potestà genitoriale.

È possibile registrare la lezione da parte dell'alunno?

Sì. È lecito registrare la lezione per scopi personali, ad esempio per motivi di studio individuale, compatibilmente con le specifiche disposizioni scolastiche al riguardo. Per ogni altro utilizzo o eventuale diffusione, anche su Internet, è necessario prima informare le persone coinvolte nella registrazione (professori, studenti...) e ottenere il loro consenso.



Didattica a distanza

Come metterla in atto?

<https://www.istruzione.it/coronavirus/didattica-a-distanza.html>

- video lezioni pratiche
- video lezioni teoriche
- adozione dei materiali prodotti, condivisi e diramati dagli uffici territoriali
- intervista a campioni sportivi tramite la modalità della videochiamata di classe

- Attività fisica tardo-pomeridiana all'aperto per tutta la famiglia: l'attività prende origine dal rifiuto della DaD intesa come lezione convenzionale esclusivamente riservata a docente ed alunni, nella ferma consapevolezza di non poter violare la privacy delle famiglie entrando tra le pareti domestiche con le connessioni in video. Certamente il canale digitale rimane il veicolo per la trasmissione del messaggio, ma la proposta è rivolta a tutti i componenti del nucleo familiare. I genitori sono presenti e vigilano sull'operato dei propri figli. L'esercitazione collettiva per diverse fasce d'età (adulti, bambini e ragazzi) modulata dal docente, professionista dell'esercizio fisico, si traduce in un'operazione vantaggiosa e di salvaguardia della salute di dimensione comunitaria collettiva.

INFORMAZIONI IMPORTANTI

SULLA SICUREZZA NELLE ESERCITAZIONI

Premesso che il materiale didattico e video consultabile in questo sito deve essere considerato a scopo meramente dimostrativo, esso vuole esclusivamente fornire spunti e suggerimenti di cui i docenti possono liberamente scegliere di fruire o meno. I contenuti proposti consentono agli studenti di approfondire tematiche sportive, di educazione alla salute ed anche di effettuare attività motoria per mantenere un buon livello di forma fisica e di salute in questo periodo di quarantena. L'attività motoria proposta è semplice e globale, adattata alle diverse fasce di età, disegnata per il mantenimento delle capacità motorie ed in particolare la coordinazione, ed anche l'escursione articolare e la tonicità muscolare. Si specifica che tale attività è indirizzata ad una popolazione studentesca sana, per cui soggetti con particolari problematiche fisiche devono astenersi dall'esecuzione degli esercizi che coinvolgano gli apparati o le strutture corporee compromesse.

Nel caso di alunni minorenni l'attività va svolta in presenza e con la supervisione dei genitori.

L'esecuzione degli esercizi deve avvenire in totale sicurezza e cioè:

- Gli studenti devono indossare tuta e scarpe ginniche;
- Il pavimento non deve essere scivoloso;
- Non ci devono essere ostacoli o mobili vicini;
- Gli ausili utilizzati (sedia o altro) devono essere ben stabili;
- L'attività proposta dai video deve essere comunque svolta da chiunque volesse cimentarsi in essa senza rischi ed in condizioni di massima sicurezza.

Quanto sopra premesso, l'Ufficio Scolastico Provinciale di Verona declina ogni responsabilità inerente eventuali infortuni, anche a terzi, derivanti dalla riproduzione degli esercizi mostrati nei video.

Didattica a distanza

BELLUNO ROVIGO VERONA VICENZA

- **AVVISO IMPORTANTE (il materiale didattico e video consultabile in questo sito ...leggi tutto)**
- **Walkieie**
- **lo gioco a casa con sport di classe**
- **lo gioco a casa con Sport di Classe**
- **lo gioco a casa con Sport di Classe**
- **Cruceverba Sportivi word editabili** (cartella zipata) Lorena Sottoriva
- **Cruceverba Sportivi word editabili** (cartella zipata) Lorena Sottoriva
- **Didattica a distanza proposta dall'USR Sicilia** (link esterno)
- **Abbiamo toccato le stelle 1** (link esterno) Roberto Raschi
- **Abbiamo toccato le stelle 2** (link esterno) Roberto Raschi
- **Abbiamo toccato le stelle 4** (link esterno) Roberto Raschi
- **Abbiamo toccato le stelle 5** (link esterno) Roberto Raschi
- **Pillole Didattiche Vivo Scuola** (link esterno portale scuola Trentino)
- **Alcune lezioni** (word zip) Bettini Giuditta
- **Educazione Respiratoria** (link esterno) Chiara Neri
- **Postura a scuola** (link esterno) Luisa Sacchet
- **Esercizi energizzanti** (link esterno) Chiara Neri
- **Imparo a curare i piccoli incidenti quotidiani** (link esterno) Lorena Sottoriva
- **Sopravvive ambiente software per somministrare quiz e questionari agli allievi** (link esterno) Mario Massimiliano
- **Esercizi di coordinazione con slanci degli arti superiori ed inferiori sul piano frontale** (link esterno) Mario Massimiliano
- **Come caricare un video su youtube** (link esterno) Mario Massimiliano
- **News in quota - Flinger dance per allenarsi da casa** (link esterno) Lucchetta Vainer
- **ScreenCast-o-Matic** (link esterno) Mario Massimiliano
- **Esercizio coordinazione arti superiori/arti inferiori** (pdf)
- **Il riscaldamento** (power point)
- **Primo soccorso nelle scuole** (Power Point)

UFFICIO SCOLASTICO TERRITORIALE ROVIGO SCIENZE MOTORIE

HOME | USR VENETO-PIANO PER LA RIPARTENZA 2020 | CERTIFICAZIONI MEDICHE SCOLASTICHE | DIDATTICA A DISTANZA | More

DIDATTICA A DISTANZA

Il materiale didattico e video consultabile in questo sito deve essere considerato a scopo meramente dimostrativo, esso vuole fornire spunti e suggerimenti che i docenti possono liberamente scegliere di utilizzare o meno. Nel caso di alunni minorenni l'attività va svolta in presenza e con la supervisione dei genitori. L'esecuzione degli esercizi deve avvenire in totale sicurezza e cioè:

1. gli studenti devono indossare tuta e scarpe ginniche;
2. il pavimento non deve essere scivoloso;
3. non ci devono essere ostacoli o mobili vicini;
4. gli ausili utilizzati (sedia o altro) devono essere ben stabili.

Quanto sopra premesso, l'Ufficio V Ambito Territoriale di Padova e Rovigo -sede di Rovigo, i Dirigenti Scolastici e i Docenti declinano ogni responsabilità inerente al rischio di eventuali incidenti o infortuni, cagionati a sé o a terzi, derivanti dalla pratica degli esercizi mostrati nel video.

VIDEO LEZIONI DI EDUCAZIONE FISICA

VIDEO LEZIONI DI GIOCERIA CON BICCHIERI DI PLASTICA

VIDEO LEZIONI MOTOR STUDIO TRE

PAGINA USR SICILIA

UNA PROPOSTA OPERATIVA dell'IPSAA Bellini di Trecenta a cura della prof.ssa Donatella Mantoan

Materiali e DaD

- SPORT**
- ESERCIZI**
- STORIE DI SPORT**
- APPROFONDIMENTI**
- COMODATO D'USO**
- DOCUMENTI**

Ministero dell'istruzione
UFFICIO VIII - AMBITO TERRITORIALE DI VICENZA - Borgo Scroffa, 2 -
PCTO

Materiale Didattica a "Distanza"

- DAD Comunicazione Importante**
- Giochi/Test/Verifiche**
- VIDEO utili per la DD
- VIDEO utili per la DaD 2
- Scuola Primaria - Attività Motoria in casa
- Stili di vita sani anche nell'emergenza Covid 19
- Virtual-Orientteering
- Fitness at Home
- L'Educazione Fisica nell'emergenza Covid nelle Scuole**
- SPORTIVAMENTEINSIEME...A CASA
- IL RISCALDAMENTO
- ESERCIZIO DI COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI
- REGOLE BASE PRIMO SOCCORSO NELLE SCUOLE
- IMPARIAMO A CURARE I PICCOLI MALANNI E INCIDENTI QUOTIDIANI 1°
- IMPARIAMO A CURARE I PICCOLI MALANNI E INCIDENTI QUOTIDIANI 2°
- IGIENE E
- DOPING
- CONOSCERE IL BASKIN
- CONI e SPORT ITALIANO

Questionario realizzato in provincia di Verona sulla Didattica a Distanza

La rilevazione sulla Didattica a Distanza nell'ambito dell'educazione fisico/motorio è stata inviata a docenti di educazione motoria della scuola primaria, a docenti di educazione fisica della scuola secondaria di 1° grado e a docenti di scienze motorie per la scuola secondaria di 2° grado . Sono stati proposti 5 quesiti estremamente semplici relativi a:

1. Tempo di intervento in classe
2. Tipologia strumento utilizzato
3. Tipologia d'intervento per classe – Attività asincrona (in differita)
4. Tipologia d'intervento per classe – Attività sincrona (in diretta on line)
5. Programmazione individualizzata, per alunni con bisogni specifici di apprendimento

Tematiche in evidenza	PRIMARIA	I GRADO	II GRADO
Tempo d'intervento in classe: settimanale	41,7%	78,4%	74,20%
Strumento utilizzato: registro elettronico (in linea con indicazioni garante privacy)	49,9%	76,0%	72,0%
Tipologia d'intervento, in modalità asincrona: attività pratiche	70,0%	83,0%	81,5%
Tipologia d'intervento, in modalità sincrona: attività pratiche	100,0%	50,1%	51,9%
Programmazione individualizzata: non attivata	58,3%	50,5%	53,2%

Il dettaglio dei risultati è pubblicato e consultabile al seguente link:

<http://lnx.istruzioneeverona.it/educazionefisica/wp-content/uploads/2020/05/risultati-rilevazione-dad-ed-fisica-04-20201.pdf>



Con il moltiplicarsi di proposte DaD da fonti molteplici, ferma restando la libertà didattica di ogni docente, non vi è certezza che venga salvaguardata la coerenza con la programmazione didattica curricolare basata sui bisogni educativi reali, l'apprendimento per competenze, la risoluzione di problemi in contesti di realtà, il controllo delle funzioni esecutive in situazione, ecc...

Apertura, ricerca e confronto di soluzioni metodologiche innovative da parte dei docenti

Video
condivisione
e privacy

Salute
vs
Digitale ?

Distanza didattica



Presidenza del Consiglio dei Ministri

DIPARTIMENTO DELLA PROTEZIONE CIVILE

COMITATO TECNICO SCIENTIFICO EX OO.C.D.P.C. 03/02/2020, N. 630; 18/04/2020, N. 663; 15/05/2020, N. 673

Stralcio Verbale n. 82 della riunione tenuta, presso il Dipartimento della Protezione Civile, il giorno 28 maggio 2020

-omissis-

MODALITÀ DI RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE DEL PROSSIMO ANNO SCOLASTICO



CTS 28 maggio 2020

DOCUMENTO TECNICO SULL'IPOTESI DI RIMODULAZIONE DELLE MISURE CONTENITIVE NEL SETTORE SCOLASTICO

Negli **spazi comuni**, aree di ricreazione, corridoi, dovranno essere previsti percorsi che garantiscano il distanziamento tra le persone, limitando gli assembramenti, anche attraverso apposita segnaletica.

Per lo svolgimento della ricreazione, delle attività motorie e di programmate attività didattiche, ove possibile e compatibilmente con le variabili strutturali, di sicurezza e metereologiche, privilegiarne lo svolgimento all'aperto, valorizzando lo **spazio esterno** quale occasione alternativa di apprendimento.

Per le attività di **educazione fisica**, qualora svolte al chiuso (es. palestre), dovrà essere garantita adeguata aerazione e un distanziamento interpersonale di almeno 2 metri (in analogia a quanto disciplinato nell'allegato 17 del DPCM 17 maggio 2020). Nelle prime fasi di riapertura delle scuole sono sconsigliati i giochi di squadra e gli sport di gruppo, mentre sono da privilegiare le attività fisiche sportive individuali che permettano il distanziamento fisico.



Ministero dell'Istruzione

Adozione del Documento per la pianificazione delle attività scolastiche, educative e formative in tutte le Istituzioni del Sistema nazionale di Istruzione per l'anno scolastico 2020/2021.



Piano scuola 2020-2021

Documento per la pianificazione delle attività scolastiche, educative e formative in tutte le Istituzioni del Sistema nazionale di Istruzione.

Resta ferma la **competenza degli Enti locali nella concessione delle palestre e di altri locali afferenti alle istituzioni scolastiche di competenza, al termine dell'orario scolastico**, operate le opportune rilevazioni orarie e nel rispetto delle indicazioni recate dal Documento tecnico del CTS, purché, all'interno degli accordi con le associazioni concessionarie siano esplicitamente regolati gli obblighi di pulizia approfondita e igienizzazione, da condurre obbligatoriamente al termine delle attività medesime, **non in carico al personale della scuola.**



m_pi.AOODRVE.REGISTRO UFFICIALE.U.0010785.07-07-2020

https://istruzioneveneto.gov.it/20200708_6143/

C) Palestra

Le palestre sono per definizione spazi molto ampi, per cui il principio del *distanziamento fisico* è facilmente rispettabile. Per le attività di educazione fisica, dunque, sarà sufficiente garantire un distanziamento interpersonale tra gli allievi di almeno 2 m ed altrettanto tra gli allievi e il docente, privilegiando le attività fisiche sportive individuali che lo permettono¹².

¹² Vedi il *Documento tecnico sull'ipotesi di rimodulazione delle misure contenitive nel settore scolastico*, pag. 16

Gli spogliatoi annessi alla palestra, così come i servizi igienici e le eventuali docce, sono utilizzabili previa individuazione del **numero massimo di allievi** che li possono utilizzare contemporaneamente.¹³ Per definire la capienza degli spogliatoi si può utilizzare il principio del *distanziamento fisico* di almeno 1 m durante l'intera permanenza degli allievi al loro interno, valutando sia le dimensioni in pianta dello spazio disponibile che la dislocazione delle panche e degli eventuali stipetti.

Suggerimenti:

- in relazione alle dimensioni in pianta della palestra, deve essere valutata la possibilità di ospitare due o più classi contemporaneamente, sempre nel rispetto di quanto indicato più sopra (attività fisiche sportive individuali);
- esporre all'esterno della palestra un cartello indicante il numero massimo di classi che vi possono operare contemporaneamente;
- esporre all'esterno degli spogliatoi un cartello indicante la loro massima capienza;
- è importante curare la disinfezione della palestra e degli spogliatoi prima dell'accesso di nuove classi¹⁴;
- per quanto possibile, durante la stagione favorevole prediligere l'attività motoria all'esterno;
- nel programmare eventuali giochi di squadra o sport di gruppo fare riferimento ai protocolli predisposti dalle singole Federazioni;
- se presenti, va pianificato l'uso delle docce da parte degli allievi al termine dell'attività motoria;
- l'uso della palestra per attività didattiche d'aula è vivamente sconsigliato, anche in carenza di spazi disponibili, per i seguenti motivi:
 - a) possibile importante rumore di fondo dovuto a sistemi di riscaldamento aeraulici;
 - b) possibile riverbero sonoro dell'ambiente;
 - c) insufficiente quota parte di luce naturale sulle superfici dei banchi;
 - d) illuminamento complessivo (naturale + artificiale) insufficiente sulle superfici dei banchi;
 - e) l'attività motoria è una componente irrinunciabile dello sviluppo psico-fisico degli allievi.



Criticità:

- può essere che gli spogliatoi non riescano a contenere tutti gli allievi della classe, o delle classi che operano contemporaneamente in palestra (pur nella diversificazione tra maschi e femmine); in questo caso si può individuare, per il solo cambio del vestiario, un idoneo spazio alternativo o rivalutare la possibilità di ospitare due o più classi contemporaneamente in palestra;
- può essere che l'Ente locale preveda la concessione della palestra e di altri locali scolastici ad essa annessi, al termine dell'orario scolastico, a Società sportive o Associazioni; in questi casi è indispensabile che, all'interno degli accordi con i concessionari, siano esplicitamente regolati gli obblighi di pulizia e disinfezione, da condurre obbligatoriamente al termine delle attività medesime, non in carico al personale della scuola¹⁵;
- la palestra potrebbe essere dotata di impianto aeraulico di riscaldamento; prima della sua messa in servizio è necessaria la sanificazione dello stesso, a cura di una ditta specializzata ed autorizzata¹⁶.



Grazie per l'attenzione

