



## ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE DI STATO P. PALEOCAPA

24125 BERGAMO - Via Gavazzeni, 29 - Tel. 035 319388 - C.F. 80025490162  
www.itispaleocapa.edu.it - bgtf010003@istruzione.it - bgtf010003@pec.istruzione.it



**CORSI DIURNI** ELETTRONICA Elettrotecnica e Automazione - Informatica - Meccanica Meccatronica ed Energia - Sistema Moda  
**CORSI SERALI** Elettrotecnica - Informatica - Meccanica Meccatronica



### INFORMAZIONI ALLE FAMIGLIE SULLE ATTIVITÀ SPORTIVE SVOLTE DURANTE L'ORARIO SCOLASTICO ED EXTRASCOLASTICO

Si riportano di seguito, a beneficio delle Famiglie degli studenti interessati, le informazioni inerenti le attività sportive che si svolgono durante l'anno scolastico in Istituto e in attività extrascolastiche.

- Per lo svolgimento delle attività sportive di Ed. Fisica/Scienze Motorie durante **il normale orario scolastico**, non vi è necessità di alcun certificato medico, tranne il caso in cui fosse necessario segnalare importanti problemi di salute dello studente che ne impediscano il normale svolgimento della disciplina tali da comportare la richiesta di un eventuale esonero parziale/totale (Mod\_008DID).
- Per lo svolgimento di attività sportive d'Istituto **oltre il normale orario scolastico**, rimane l'accordo siglato tra il MIUR, il CONI e i Medici sportivi, per cui secondo il dettato del DMS agosto 2014 (decreto Lorenzin), a cura degli interessati, è necessario consegnare in Segreteria didattica all'att.ne dei docenti di Ed. Fisica/Sc. Motorie, la seguente documentazione:
  1. Visita medica e Certificato del medico condotto con la prova della pressione
  2. Referto di un E.C.G. effettuato anche precedentemente dallo studente
  3. Sgravio di responsabilità per attività varie (Mod\_010DID).
- Per le attività sportive che si svolgono **nelle fasi successive**, in esterno all'Istituto, è necessario, a cura degli interessati, consegnare in Segreteria didattica all'att.ne dei docenti di Ed. Fisica/Sc. Motorie, la seguente documentazione:
  1. Certificato Medico di attività sportiva specifico della disciplina, rilasciato da un Medico Sportivo o da un Centro autorizzato di Medicina dello sport
  2. Referto di un E.C.G. sottosforzo dello studente
  3. Sgravio di responsabilità per attività varie (Mod\_010DID).

**N.B.** Se lo studente è tesserato per una società sportiva e svolge attività agonistica, il soggetto è ai fine della vigente normativa, già in possesso di certificazione medica di idoneità all'attività.

Si rammenta comunque alle Famiglie che, **in generale**, per lo svolgimento di una qualsiasi attività sportiva, è necessario che lo studente:

1. sia in condizioni di buona salute
2. non sia convalescente per fatti di varia natura
3. si sia sottoposto qualche volta a controlli sanitari
4. sia in grado di sopportare eventuali stress di affaticamento
5. abbia una buona preparazione fisica.

Pertanto, **non deve essere effettuata** alcuna attività fisica in condizioni di malessere o febbrili, di indisposizione fisica generale (mal di testa, indigestione, disturbi di natura organica, ecc.) e nemmeno effettuare la ripresa immediata di sforzi fisici dopo eventi traumatici a carico dell'apparato locomotore, osseo-muscolo-tendineo.

Nessuna attività fisica intensa deve essere effettuata se si è soggetti ad affaticamento. Massima cautela deve essere posta nello svolgimento di una qualsiasi attività fisica degli studenti con malattia diabetica ed attenzione allo sforzo prolungato nel caso di affezioni respiratorie, fatti asmatici e/o allergie.

Inoltre, è raccomandato di avere cura dell'aspetto alimentare sia nei giorni precedenti l'attività e sia per il ripristino organico e di riposo fisico nella fase successiva.

È altresì importante la cura del vestiario, con indumenti adatti e traspiranti, anallergici, igiene del corpo prima e dopo l'attività, l'uso di calzature idonee e di attrezzatura specifica al tipo di sport.

Per tutti i casi particolari, o informazioni precise al di fuori di quanto sopra esposto, rivolgersi direttamente ai docenti di Ed. fisica/Scienze motorie.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA  
Dott.ssa Annalisa Bonazzi