

ARAUTUTAKO JARDUERA FISIKOARI BURUZKO ARAU OROKORRA:

- Ikasleak etxetik etorriko dira Gorputz Hezkuntzarako beharrezkoa duten arroparekin, modu honetan eta saio hasteko orduan, motxila uztea, edo beharrezkoa den arropa eranztea besterik ez dute egingo.
- Ariketa burutzeko tokietaraino eta irakasleen jarraibideak entzuteko ikasleek musukoa mantendu beharko dute.
- Ariketak hala eskatzen duenean bakarrik (irakasleak baimena emanda) musukoa kenduko dute ikasleek.
- Posiblea den heinean kaleko ekintzak nagusituko dira praktikak burutzerako orduan
- Banakako ariketak landuko dira nagusiki segurtasun tarte mantenduz.
- Ez da kontaktu-ariketarik egingo taldekatzeak egiten direnean (borrokak, elkar heltzeko jarduerak, etab.)
- Talde ariketa burutzen denean musukoa erabiliko da eta ariketa ez da intentsitate altukoa izango.
- Talde ariketarik burutzean ikasturtean zehar taldekatze berdinak erabiliko dira kutsatzerik balego jarraipen errazagoa izateko.
- Talde kirolak lantzeko banakako mugimendu analitikoak (saskibaloia sarrerak, eskubaloiko fintak, boleiboleko sakeak, etab.) gailenduko dira eta kontaktua dakarten mugimenduak saihestuko dira. Mugimendu kooperatiboak (paseak, hormak, etab.) segurtasun-distantzia mantenduz egingo dira beti. Kontaktua egon beharrekotan musukoa erabiliko da beti.
- Aldagelak talde bakarrak erabiliko ditu aldi berean eta ikasleak ezingo dira duxatu.
- Bi taldek aldi berean aldagelen beharra balute talde bakoitzak aldagela bakarra erabiliko luke motxilak uzteko baita aldatzeko ere. Txandaka sartuta neskak eta mutilak aldagela berdinean naiz eta tarte ezberdinetan.
- Aldageletan eskuoihal hezeak erabilia garbituko da bakoitza eta kamiseta aldatu. Hauen izanik aurten eskatuko diren higiene ohiturak.
- Aldageletan bankuetako espazio mugatuko da norberak bere espazioa edukitzeko aldatzerako orduan. Bi txanda eginez beharrezkoa balitz aldageletan pilaketarik egon ez dadin.
- Ikasle guztiek saioa hastean eta amaitzean eskuak gelarekin garbituko dituzte.
- Materiala pertsonala izango da, eta saioa amaitzean desinfektatu egin beharko da