



*Ministero dell'Istruzione  
e del Merito*

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE  
"RICCARDO MASSA"**

Via Virgilio Brocchi, 5- c/o Via G. Quarenghi, 12 - 20151 Milano  
TEL. 02.88444966 - CF 80125290157 - Cod. Un. UFBZM7

[www.icriccardomassa.edu.it](http://www.icriccardomassa.edu.it) e-mail [miic8c300p@istruzione.it](mailto:miic8c300p@istruzione.it)



Circ. n. 30

Milano, 10 ottobre 2023

**A tutti i docenti**

**Ai Genitori**

**delle classi prime medie della scuola secondaria di I grado**

### **OGGETTO: UNA COLONNA IMPORTANTE**

Il nostro istituto e la nostra comunità educante, da sempre attenti alla promozione di corrette abitudini motorio/posturali, offre anche quest'anno, all'interno del progetto "AFFETTIVAMENTE INSIEME E IN SALUTE" due cicli d'incontri sull'importanza della schiena, rivolti a tutte le classi prime medie.

"Una COLONNA imPORTANTE" è il percorso così chiamato dalle docenti Borghetti, Durante e Bonetti che hanno ideato e curato il progetto, finalizzato alla promozione della salute per fornire informazioni sui movimenti della colonna vertebrale, sulla crescita corporea, sulla postura corretta da tenere in classe ma non solo e sul riempimento corretto dello zaino. Si procederà alla pratica e alla memorizzazione, di semplici esercizi a beneficio della schiena. Si tratteranno anche i rischi del non movimento, l'attività fisica extra scolastica e anche il mantenimento di uno stato di salute ottimale.

Le date degli incontri saranno comunicate alle classi dai docenti di scienze e di ed. fisica.

La referente del progetto

Prof. G. Borghetti

F.to Il Dirigente Scolastico

Dott.ssa Milena Piscozzo