



Ministero dell'Istruzione dell'Università e Ricerca

**ISTITUTO COMPRESIVO STATALE
"RICCARDO MASSA"**

Via Virgilio Brocchi, 5- c/o Via G. Quarenghi, 12 - 20151 Milano
TEL. 0288444966

www.icriccardomassa.edu.it e-mail miic8c300p@istruzione.it



Circ. n. 79

Milano, 19 novembre 2021

**Ai docenti
Ai genitori classi prime
Scuola secondaria I grado**

OGGETTO: SCHIENA E MOVIMENTO TRA I BANCHI DI SCUOLA

Si comunica che quest'anno l'Istituto offre all'interno del progetto di ed. alla salute e di ed. all'affettività (AFFETTIVAMENTE INSIEME E IN SALUTE) un percorso con la fisioterapista, Dott.ssa Linda Cappo, dedicato a tutte le classi prime medie.

Il primo incontro sarà entro la metà di dicembre 2021 e il secondo entro la fine di marzo 2022. Il percorso si chiama "SCHIENA E MOVIMENTO TRA I BANCHI DI SCUOLA" e mira 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 tratterà l'attività fisica extra scolastica e anche il mantenimento di uno stato di salute ottimale; si procederà alla pratica e alla memorizzazione di semplici esercizi a beneficio della schiena.

Di seguito la presentazione del percorso e della fisioterapista.

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

La referente del progetto

Prof.ssa G. Borghetti

F.to Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Milena Pisozzo



Ministero dell'Istruzione dell'Università e Ricerca

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
"RICCARDO MASSA"

Via Virgilio Brocchi, 5- c/o Via G. Quarenghi, 12 - 20151 Milano
TEL. 0288444966

www.icriccardomassa.edu.it e-mail miic8c300p@istruzione.it



lc
LINDA CAPPO
Fisioterapista

Milano, 15 novembre 2021

Oggetto: **SCHIENA E MOVIMENTO TRA I BANCHI DI SCUOLA**

Caro genitore,

Sono la dott.ssa Linda Cappo, fisioterapista (iscrizione albo n.669). Entro fine anno 2021 terrò una lezione intitolata "Schiena e movimento tra i banchi di scuola" a tutte le classi prime della scuola secondaria di primo grado dell'Istituto Riccardo Massa.



Come fisioterapista credo fortemente nel ruolo fondamentale della prevenzione primaria. Ho sviluppato questo progetto di promozione della salute per fornire informazioni su come si muove la colonna vertebrale, su come cresce il corpo, su come mantenere una postura corretta al fine di evitare o limitare potenziali problemi muscolo-scheletrici a scuola e a casa, su come riempire correttamente lo zaino. Tratteremo anche l'argomento dell'attività fisica extra scolastica, che aiuta a mantenere uno stato di salute ottimale, con un accenno alla corretta nutrizione.

A distanza di qualche mese dal primo incontro, ne seguirà un altro che avrà come scopo il rafforzare le nozioni apprese e l'invito alla creazione di un lavoro individuale o di classe, che rappresenti con originalità gli argomenti trattati.

Chi sono e cosa faccio

Ho collaborato con l'associazione sportiva Massasport Asd per dieci anni.

Sono stata presente come fisioterapista nell'Istituto R. Massa nel 2018 e 2019, avendo partecipato al progetto educativo "La schiena va a scuola", in collaborazione con AIFI Lombardia e Regione Lombardia.

Nella mia pratica clinica riscontro quotidianamente le difficoltà del corpo costretto dai ritmi odierni a stare a lungo seduto e fermo. Con questo progetto ho il desiderio di portare all'attenzione dei vostri ragazzi come sia importante prendersi cura del proprio corpo, fin dalla loro età, per affrontare gli anni successivi in forma e in salute.

Cordiali saluti,

Dott.ssa Ft Linda Cappo

Linda Cappo