



**MIM**  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



## ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "F. Surico"

Via Delle Spinelle n. 24 Castellaneta (TA)

Sito web: [www.icsuricocastellaneta.edu.it](http://www.icsuricocastellaneta.edu.it)

E - Mail [taic824001@istruzione.it](mailto:taic824001@istruzione.it) Email- [taic824001@pec.istruzione.it](mailto:taic824001@pec.istruzione.it)

Cod. meccanografico TAIC824001- cod. fiscale 90122220735

Tel./Fax **099-8441252/8445964**

**CIRC. N. 194**

**Docenti Scuola Primaria  
Docenti Scuola Secondaria di 1° grado  
Alle famiglie degli studenti**

### **Oggetto: Progetto "Stretching in classe"- come stare bene a scuola**

Con la presente circolare desideriamo sottolineare l'importanza dello stretching a scuola, al fine di promuovere il benessere fisico e mentale degli studenti.

Obiettivi del progetto:

- contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico;
- ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione, spesso scorretta, nei banchi scolastici;
- migliorare la flessibilità muscolare e promuovere il movimento, che fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche all'umore e all'attenzione;
- favorire il rilassamento mentale.

Gli insegnanti sono invitati a pianificare, durante l'attività scolastica, brevi sessioni di stretching, che possono essere guidate a turno dai bambini stessi, che devono solo leggere ad alta voce le didascalie del poster guida e praticare con i compagni di classe i comandi letti.

Per attuarlo basta scaricare il poster-guida con gli esercizi,

(<http://www.usl3.toscana.it/allegati/poster%20STRETCHING.pdf>) affiggerlo in ogni classe che pratica lo stretching e praticarlo per 10 minuti al giorno, durante le pause.

L'inclusione dello stretching nell'ambito scolastico non solo promuove uno stile di vita attivo e salutare, ma contribuisce anche a formare abitudini positive che gli studenti potranno mantenere nel tempo.

**Il Dirigente Scolastico**

**Fabio GRIMALDI**

Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2, del Decreto Legislativo 39/93