



# ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE " ETTORE MAJORANA "

Protocollo numero: **10611 / 2020**

Data registrazione: **10/11/2020**

Tipo Protocollo: **USCITA**

Documento protocollato: **135-Ed.fisica.pdf**

IPA/AOO: **istsc\_miis06200v**

Oggetto: **135-Ed.fisica**

Destinatario:

**DOCENTI STUDENTI GENITORI**

Ufficio/Assegnatario:

**CHIARAVALLOTI DOMENICA (DIDATTICA )**

Protocollato in:

**3 - Circolari 2020/21**

Titolo: **1 - AFFARI GENERALI**

Classe: **1 - Organizzazione interna**

Sottoclasse: **h - Circolari interne e ordini di servizio**

**COPIA CONFORME ALL'ORIGINALE DIGITALE**



Circolare Interna N. 135

Cesano Maderno, 10.11.2020

AI DOCENTI  
AGLI STUDENTI  
ALLE FAMIGLIE DEGLI STUDENTI

**OGGETTO: Comunicato**

Con la presente condivido un'interessante iniziativa, inoltratami dall'USP MONZA, rivolta ai ragazzi delle scuole medie e superiori di cui riporto il Comunicato stampa ed allego la Locandina.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
dott.sa Alberta LIUZZO

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e norme ad esso connesse

**COMUNICATO STAMPA**

**CRI Monza, Rotary Club Monza Est e il campione Alessio Martino insieme per allena in lockdown**

Allenamenti a distanza per sentirsi meno soli e per tenersi in forma. Il Comitato di Monza della Croce Rossa Italiana e il Rotary Club Monza Est, in collaborazione con il campione italiano di muay thai Alessio Martino, organizzano **allenamenti gratuiti on line rivolti ai ragazzi delle scuole medie e delle scuole superiori.**

L'iniziativa nasce dalla volontà di **aiutare i più giovani ad affrontare questo delicato momento** di emergenza sanitaria: il ritorno alla Didattica a distanza, le chiusure degli impianti sportivi, le restrizioni sulla possibilità di incontro e di socializzazione sono **un duro colpo per la salute psicofisica dei ragazzi.**

Chiusi in casa tutto il giorno davanti a un computer, dividendosi tra lezioni, compiti e smartphone, molti adolescenti hanno azzerato la loro attività motoria.

Il progetto prevede **sedute gratuite di allenamento sotto la guida di Alessio Martino: le lezioni saranno in diretta streaming sulla pagina Instagram di Brianza Fighting e si svolgeranno il martedì e il giovedì alle 18.30. La lezione, che durerà sessanta minuti, rimarrà on line per 24 ore.**

“Tutti possono partecipare, anche coloro che non praticano sport - spiega Alessio Martino - . Non servono attrezzi, verranno presentati esercizi a corpo libero che si potranno eseguire anche nella propria cameretta”.

L’obiettivo è stimolare i ragazzi, allontanarli dall'ozio e dalla tristezza determinati dalla mancanza di contatti sociali, nella certezza che **lo sport è un mezzo sano per adattarsi e superare anche questo delicatissimo momento.**

“Verranno organizzate class room dove i ragazzi possono interagire - prosegue Martino - . Durante gli allenamenti verrà incentivata anche l’autostima e verranno insegnate tecniche di autodifesa. L’attività fisica diventa un pretesto per allontanare i più giovane dal torpore e dal sentimento di isolamento che questa emergenza sanitaria genera”.

La scelta dell'orario non è casuale: al termine della giornata di studi, e per i genitori di rientro dal lavoro, è l'occasione per **coinvolgere tutta la famiglia** in un momento di attività sportiva.

“Stare insieme e fare esercizio fisico è una toccasana anche per le mamme e per i papà che in questo momento sono sotto stress - conclude il campione -. Svolgere insieme esercizi fisici è un modo per darsi forza a vicenda, e insieme superare le difficoltà che questo momento storico ci mette di fronte”.

Il Comitato di Monza della Croce Rossa Italiana crede fortemente in questo progetto e nella necessità di essere presenti non solo in campo sanitario, ma anche sociale.

“Il Covid ha sconvolto le nostre vite - commenta **Dario Funaro, presidente della Croce Rossa di Monza** -. Le nostre ambulanze e i nostri volontari sono impegnati h24 al fianco di chi deve combattere con il virus che lo ha contagiato. Ma non dobbiamo dimenticarci anche degli aspetti sociali e psicologici che questa pandemia ha su un'ampia fetta di popolazione. I nostri ragazzi dall'oggi al domani si sono ritrovati chiusi in casa, privati dei momenti di socializzazione e di sport. L'esercizio fisico, sotto la guida di un professionista, è un prezioso aiuto per affrontare la solitudine e il sentimento di tristezza che sta affliggendo anche i nostri giovani”.

Il Rotary Club Monza Est, da sempre sensibile al mondo della scuola, ha deciso di sostenere questi allenamenti a distanza. “Ci sarebbe piaciuto organizzare allenamenti nelle scuole e nelle palestre di Monza - afferma **Gianmaria Bellazzi, presidente del Rotary Club Monza Est** -. Non abbiamo voluto comunque rinunciare a questo “service” e abbiamo accolto con entusiasmo la proposta di Alessio Martino e della Croce Rossa di Monza ad organizzare sedute di allenamento on line. Lo sport diventa valvola di sfogo e aiuta a migliorare le difese immunitarie”.

Le lezioni proseguiranno per tutto il periodo dell'emergenza sanitaria. **Inizieranno il 10 novembre.** Per seguirle basterà collegarsi alla pagina Instagram di Brianza Fighting.

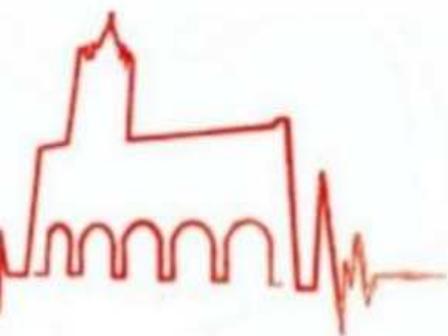
**Raffaella Polito**

Comunicazione Interna e Social Media | Sviluppo  
**Croce Rossa Italiana - Comitato di Monza**



**allenamenti in diretta  
sulla pagina instagram  
BRIANZA FIGHTING**

**ogni martedì e giovedì ore 18.30  
con il Campione Italiano  
👊🇮🇹 ALESSIO MARTINO 🇮🇹👊**



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato di Monza

**Rotary**  
Club Monza Est

