



# **PEDALANDO NEI SOGNI: MUOVERSI, CRESCERE, CREARE**

PROGETTO FORMATIVO E DI COINVOLGIMENTO MOTORIO  
PER LE SCUOLE PRIMARIE DELLA REGIONE UMBRIA

**SPOLETO PER LA SCUOLA 2025 – AREA EDUCATIVA DI RIFERIMENTO:  
EDUCAZIONE AL BENESSERE, ALLA SALUTE E ALLA VALORIZZAZIONE DELLA PERSONA**





# PIANO DEL PROGETTO

primo incontro  
ogni classe singolarmente



**formazione e  
coinvolgimento motorio**

**Concetto di Sport**

**Psicomotricità**

- coordinazione
- equilibrio
- ritmo
- consapevolezza corporea

50 minuti

secondo incontro  
ogni classe singolarmente



**formazione e  
coinvolgimento motorio**

**Imparare a fare Sport**

**Benefici Movimento e Respiro**

**Routine Allenamento**

- mobilità + warm up
- rinforzo/ studio schemi specifici
- scarico e stretching

50 minuti

terzo incontro  
tutte le classi partecipanti



**esperienza al  
Ciclodromo di Foligno**

Utilizzo della bicicletta  
e  
Giochi in movimento

**in collaborazione con  
UC Foligno**

una mattina

lavoro di gruppo  
ogni classe singolarmente



**sviluppo  
elaborato grafico**

**Momento di riflessione  
con il docente**

Ogni classe produrrà un  
disegno sulla base delle  
**suggerzioni, emozioni e  
apprendimenti maturati**

ogni docente  
individua l'effort

condivisione con la comunità



**esposizione  
elaborati**

Biblioteca Comunale  
di Spoleto



**6° Memorial Cesarini -  
Trofeo Castellani Impianti**

Consegna di un  
**riconoscimento**  
all'elaborato scelto per il  
**manifesto dell'evento**

Giro della Rocca di Spoleto

primo trimestre 2026

marzo 2026

aprile 2026

maggio 2026

30 maggio 2026





# IMPATTI ATTESI DAL PROGETTO



## **Conoscere e far propri i valori dello sport**

sacrificio, dedizione, condivisione per una società con valori sani

## **Sport come aggregazione, rispetto dei ruoli e cooperazione**

sperimentare il movimento con gli altri

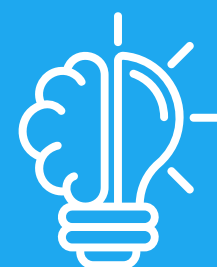


## **Prevenzione infortuni e miglioramento postura**

conoscere le routine corrette per mantenere muscoli forti, agile ed elastici

## **Esprimere graficamente le proprie suggestioni**

dare vita ad un progetto creativo con i propri compagni e docenti



## **Miglioramento delle abilità utili a tantissimi atti di vita quotidiana**

sviluppare una consapevolezza del movimento del proprio corpo nello spazio e tempo

## **Conoscenza del territorio**

Ciclodromo di Foligno, Biblioteca e Giro della Rocca di Spoleto





# Thank you very much!

**Paolo Orazi** +39 339 232 0021

Direttore Sportivo ASD Bici Club Spoleto  
biciclubspolet@gmail.com

**Caterina Castellani** +39 347 651 8864

Referente Progetto per Castellani Impianti srl, main sponsor ASD Bici Club Spoleto



## FORM ADESIONE

