PEDALANDO NEI SOGNI: MUOVERSI, CRESCERE, CREARE

Progetto formativo e di coinvolgimento motorio per le scuole primarie della Regione Umbria

Obiettivo generale

Diffondere conoscenza e consapevolezza sull'importanza del movimento e dell'attività fisica come strumenti di salute, benessere e crescita personale, valorizzando al contempo la bicicletta come mezzo sostenibile e occasione di aggregazione.

Piano del progetto

- Formazione e coinvolgimento motorio con attività pratiche guidate da professionisti del settore fisioterapico sportivo
- Concetti base: psicomotricità, coordinazione, equilibrio, ritmo, consapevolezza corporea
- Educazione al movimento: benefici, respirazione, routine di allenamento (mobilità, riscaldamento, rinforzo, scarico e stretching)
- Utilizzo della bicicletta e giochi in movimento, Attività in collaborazione con UC Foligno e presso il Ciclodromo di Foligno
- Momento di riflessione con il docente: ogni classe produrrà un disegno come elaborato finale, espressione di emozioni e apprendimenti maturati

Fasi e tempistiche

- Primo trimestre 2026: avvio del percorso e incontri con le singole classi
- Marzo 2026: esperienze di gruppo al Ciclodromo di Foligno
- Aprile 2026: sviluppo elaborati grafici
- Maggio 2026: esposizione degli elaborati presso la Biblioteca Comunale di Spoleto
- 30 maggio 2026: premiazione finale e presentazione del manifesto vincitore al 6° Memorial Francesco Cesarini – Trofeo Castellani Impianti, Giro della Rocca di Spoleto

Impatti attesi

- Conoscere e far propri i valori dello sport (rispetto, cooperazione, dedizione)
- Prevenzione infortuni e miglioramento della postura. Acquisire routine corrette per mantenere muscoli forti, agili ed elastici

- Sperimentare il movimento insieme agli altri sviluppando socialità e spirito di gruppo

- Dare vita a un progetto creativo e collettivo con i compagni e i docenti, Esprimere graficamente le proprie emozioni e suggestioni
- Conoscenza del territorio attraverso luoghi simbolici come il Giro della Rocca di Spoleto, la Biblioteca di Spoleto e il Ciclodromo di Foligno.

Contatti

Paolo Orazi – Direttore Sportivo ASD Bici Club Spoleto – Tel: +39 339 232 0021 – Email: biciclubspoleto@gmail.com

Caterina Castellani – Referente Progetto per Castellani Impianti srl, main sponsor ASD Bici Club Spoleto – Tel: +39 347 651 8864