



A.S.D. LIBERI E FORTI APS

Castelleone (CR) – dal 1981

ANNO SCOLASTICO

2026 / 2027

PROGETTO DI EDUCAZIONE MOTORIA E DANZA CREATIVA

Giocando e Danzando **si Impara**

"...per la Scuola dell'Infanzia, il corpo diventa il primo linguaggio con cui il bambino racconta se stesso"



AREA MOTORIA

Giocando si Impara

AREA DANZA

Danzando si Impara

ETÀ

Bambini 3–5 anni



01 CHI SIAMO

A.S.D. Liberi e Forti APS è un'associazione sportiva dilettantistica di Castelleone (CR), attiva dal 1981. Da oltre quarant'anni promuove corsi di ginnastica artistica, danza, fitness e wellness per tutte le età, affiancati da percorsi dedicati alle mamme in gravidanza e post parto e dal progetto di danza inclusiva "Oltre la Danza", rivolto a persone con e senza disabilità. Oggi sono poco meno di 500 gli iscritti che ogni settimana prendono parte alle attività proposte, condividendo un percorso di crescita motoria, benessere e inclusione.

La nostra mission è portare sul territorio i valori educativi e sociali dello sport, nella convinzione che lo sport abbia il potere di cambiare il mondo. Un impegno oggi riconosciuto ufficialmente con l'attribuzione della qualifica di APS (Associazione di Promozione Sociale), a testimonianza dell'impegno che da sempre orienta la nostra attività verso finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, con particolare attenzione a bambini, giovani e persone in situazione di fragilità.

In quest'ottica collaboriamo da anni con le Scuole dell'Infanzia e gli istituti scolastici per diffondere i benefici del movimento fin dalla prima infanzia, mettendo a disposizione tecnici qualificati, esperienza pluriennale e un metodo pensato su misura per ogni fascia d'età.

1981ANNO DI
FONDAZIONE**40+**ANNI
DI SPORT**4**

AREE DI ATTIVITÀ

500

ISCRITTI

Ginnastica artistica**Danza****Fitness****Wellness**

"...nella convinzione che lo sport abbia il potere di cambiare il mondo"

02 PRESENTAZIONE DEL PROGETTO



Giocando e Danzando si Impara è un percorso educativo pensato per la Scuola dell'Infanzia, articolato in due aree complementari: l'educazione motoria (Giocando si Impara) e la danza creativa (Danzando si Impara). Il progetto nasce dalla convinzione che il movimento, prima ancora che pratica sportiva, sia uno strumento educativo fondamentale per la crescita del bambino: attraverso il gioco e l'esperienza corporea, i più piccoli sviluppano consapevolezza di sé, delle proprie capacità motorie e della relazione con gli altri.

Nella sezione dedicata alla danza, il corpo diventa linguaggio: il bambino non impara nozioni astratte, ma costruisce il proprio sapere attraverso l'esperienza diretta con lo spazio, la musica, gli oggetti e i compagni, in un percorso che unisce sviluppo motorio, espressività e crescita relazionale.

GIOCANDO SI IMPARA

Area motoria

DANZANDO SI IMPARA

Area danza creativa

"Il corpo diventa linguaggio: il bambino costruisce il proprio sapere attraverso l'esperienza diretta"



03 OBIETTIVI

3.1 AREA MOTORIA — GIOCANDO SI IMPARA

- Conoscenza di sé: percezione dei diversi segmenti corporei, primi concetti spazio-temporali, presa di coscienza della dominanza degli arti.
- Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, scavalcare, lanciare e afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, in direzioni, spazi e velocità diverse.
- Gioco e regole: conoscenza e pratica dei primi giochi di movimento condivisi con il gruppo.
- Abilità socio-comunicative: conoscenza dei compagni, condivisione dello spazio, rispetto delle diversità, comunicazione ed espressività corporea (mimo, immedesimazione in racconti e fiabe, movimento su base musicale).

3.2 AREA DANZA CREATIVA — DANZANDO SI IMPARA

- Sviluppare autonomia personale, coordinazione, musicalità e orientamento nello spazio.
- Rafforzare la coscienza di sé e la capacità di controllare il proprio corpo a scopo esplorativo, comunicativo e creativo, anche attraverso laboratori multisensoriali e coreografici.
- Lavorare su equilibrio, cambi di direzione e stabilità.
- Favorire la propriocezione, ovvero la capacità di sentire e ascoltare il proprio corpo, prendendo coscienza delle proprie tensioni muscolari e imparando a gestirle.

04 DESTINATARI



Il progetto è rivolto ai bambini della Scuola dell'Infanzia, fascia d'età 3-5 anni.





05 COMPETENZE DA ACQUISIRE

- Riconoscere e utilizzare consapevolmente il proprio corpo e i suoi principali schemi motori.
- Muoversi con crescente coordinazione, equilibrio e controllo posturale.
- Orientarsi nello spazio e nel tempo secondo semplici consegne.
- Esprimersi e comunicare attraverso il corpo, il ritmo e la musica.
- Collaborare con i compagni nel rispetto delle regole e delle diversità.

06 METODO

Le attività si svolgono con un approccio ludico-motorio: il gioco è il canale principale attraverso cui i bambini apprendono, sperimentano e interiorizzano i contenuti proposti. Ogni lezione, della durata di 60 minuti, viene progettata e adattata alle esigenze della scuola, alternando momenti di attività individuale, in coppia e di gruppo.

Nel percorso di danza creativa si utilizzano inoltre oggetti e materiali (palline, paracadute, nastri, palloncini, tessuti) come stimolo sensoriale ed espressivo, e si lavora su temi quali la percezione del corpo e dello spazio, la postura, la coordinazione, il ritmo, la mimica facciale e la rappresentazione degli stati d'animo.

Palline

Paracadute

Nastri

Palloncini

Tessuti

07 ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO

Ogni incontro segue una struttura tipica pensata per accompagnare gradualmente il bambino nell'attività:

1

Accoglienza e
riscaldamento, per
entrare nel clima della
lezione.

2

Attività centrale:
percorsi motori, giochi
a tema, esercizi e
piccole sequenze
coreografiche.

3

Rilassamento e
defaticamento.

4

Saluto finale e
restituzione
dell'esperienza vissuta.



08 DURATA E CALENDARIO



Il numero di incontri e la programmazione durante l'anno vengono concordati direttamente con la scuola in fase di adesione, in base alle esigenze didattiche e organizzative della vostra scuola.



DURATA LEZIONE
60 minuti

PROGRAMMAZIONE
Concordata con la Direzione Didattica

*"Un metodo pensato su misura per ogni fascia d'età,
adattato alle esigenze della scuola"*

09 RISORSE NECESSARIE

- Uno spazio idoneo all'attività motoria (palestra o salone della scuola, oppure la palestra dell'associazione).
- Materiali e piccoli attrezzi (palline, paracadute, nastri, tessuti e altro materiale ludico-didattico).
- Impianto audio per le attività musicali.

Tutto il materiale necessario per la gestione delle lezioni è fornito dall'associazione.

10 STAFF DEDICATO



Le attività sono condotte da un team con esperti laureati in Scienze delle Attività Motorie e Sportive e esperti con formazione specifica nell'ambito della danza e del movimento per l'infanzia.

Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Area educazione motoria

Formazione specifica in danza e movimento

Area danza creativa

"Tecnici qualificati, esperienza pluriennale, un metodo su misura per ogni fascia d'età"



11 RISULTATI ATTESI

Al termine del percorso, si attende che siano raggiunti i seguenti miglioramenti:

Controllo motorio — miglioramento della coordinazione, dell'equilibrio e della consapevolezza corporea.

Orientamento spaziale — maggiore autonomia nel muoversi nello spazio e nel gestire il proprio corpo.

Sincronia ritmica — sviluppo della capacità di adattare i propri movimenti al ritmo e alla musica proposti.

Canale espressivo — crescita della capacità espressiva e creativa attraverso il movimento e la musica.

Dimensione relazionale — sviluppo delle capacità relazionali e di cooperazione all'interno del gruppo.

12 MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE

I progressi dei bambini vengono osservati in itinere dall'esperto/a durante le lezioni, con particolare attenzione alla partecipazione, alla relazione con i compagni e all'evoluzione delle competenze motorie ed espressive. È possibile prevedere, su richiesta della Direzione Didattica, un momento conclusivo di restituzione con le famiglie.

"Attenzione costante alla partecipazione, alla relazione e all'evoluzione di ogni bambino"



13 COSTI

Il costo delle attività varia in base alla sede di svolgimento:

LEZIONI PRESSO LA PALESTRA A.S.D.
LIBERI E FORTI APS

€ 25,00 / ora, per gruppo

LEZIONI PRESSO LA SEDE
SCOLASTICA

€ 35,00 / ora, per gruppo

con l'istruttori che si recano direttamente a scuola.

I costi comprendono la preparazione delle attività, il materiale necessario e la presenza di un esperto qualificato. Pacchetti di incontri o esigenze specifiche possono essere concordati direttamente con l'associazione.



✓ Nessun costo nascosto: preventivo su misura concordato direttamente con la scuola.



14 CONCLUSIONE

Siamo a completa disposizione per adattare e personalizzare il progetto Giocando e Danzando si Impara in base alle esigenze specifiche della vostra scuola, garantendo un'esperienza formativa che risponda al meglio alle necessità dei bambini e degli insegnanti. Per qualsiasi chiarimento o informazione aggiuntiva, il nostro staff è a disposizione.

15 CONTATTI



SEDE

Via San Giovanni Bosco 12 - 26012 Castelleone (CR)



EMAIL

info@liberieforticastelleone.it



TELEFONO

0374 717970 — Cell. 366 8706898



SITO WEB

www.liberieforticastelleone.it



INSTAGRAM

[@liberieforti](https://www.instagram.com/liberieforti)



WHATSAPP

366 8706898

