



**CENTRO SPORTIVO ITALIANO**  
Comitato di Legnago

*uno sport per la vita*

**CENTRO SPORTIVO ITALIANO**

**COMITATO di LEGNAGO Via Casette 30 Tel. 3406450207**

e-mail [gruppo.efraim.csi@gmail.com](mailto:gruppo.efraim.csi@gmail.com) sito: [www.csilegnago.com](http://www.csilegnago.com)

## **LE ATTIVITA' DEL NOSTRO GRUPPO: DOVE E QUANDO**

*Il corso è dedicato a ragazzi e ragazze e sarà tenuto da un Istruttore Federale presso la palestra del G.S.S. CALTRANE CANTON BOVOLONE*

*Martedì e venerdì*

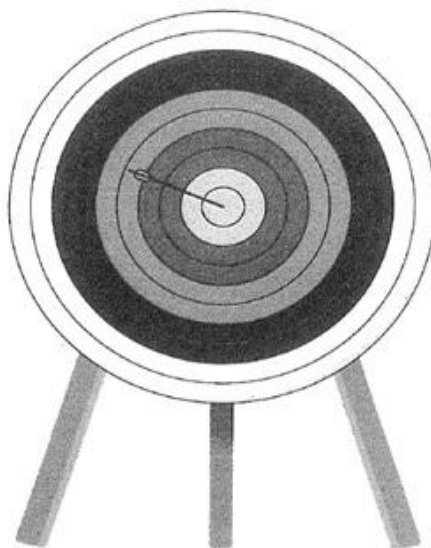
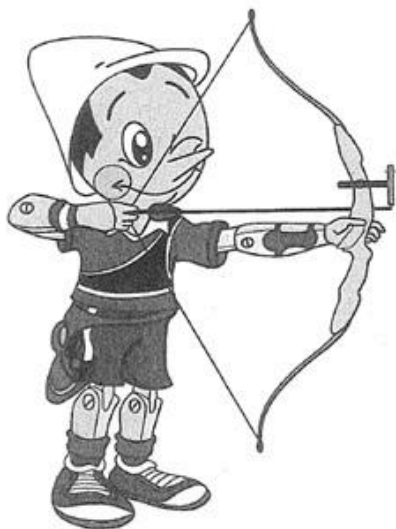
*In estate ci troviamo sul nostro campo in via Jan Palach (alle Crosare)*

*Tutto il materiale necessario per svolgere l'attività arcieristica e le altre attività sarà messo a disposizione.*

*Il corso ha la durata di un anno (periodo di prova senza impegno) e prevede l'iscrizione al*

**“GRUPPO E'FRAIM C.S.I. SPORT E MANUALITA”**

*e la relativa copertura assicurativa.*



**Il tiro con l'arco** per le sue caratteristiche di individualità, di controllo fine del movimento dei segmenti e della muscolatura del nostro corpo "allena" l'attenzione ad essere sempre presente. Il risultato è tutto frutto del proprio impegno. Questo genera autostima e fiducia in se stessi anche perché i ragazzi prevalentemente sono in competizione solo con il loro risultato da superare. Tutto questo in un contesto di gioco, fornendo comunque un supporto adeguato a coloro che vogliono impegnarsi per risultati importanti. **L'allenamento** è composto sempre da due fasi, la prima, preceduta da 10/15 minuti di esercizi di riscaldamento è dedicata all'apprendimento della tecnica del tiro con l'arco.

Nella seconda parte si riscoprono i giochi di strada di una volta come, corda, lippa(s-cianco), biglie, aquiloni, fionda. In palestra si fa laboratorio per apprendere la manualità nel costruire insieme le proprie attrezzature di tipo storico o altri giochi della tradizione.

**Il progetto E'fraim C.S.I. nato nel 2010, è dedicato in particolar modo a ragazzi /e che fanno fatica praticare sport di squadra o di confronto. Fornendo loro supporti e attrezzature adeguate, inseriti con gli altri con un percorso personalizzato.**

E mail: [gruppo.efraim.csi@gmail.com](mailto:gruppo.efraim.csi@gmail.com) L'istruttore 349 3626777

Fb: Gruppo-E'fraim Sport-Manualità