



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 sito: 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

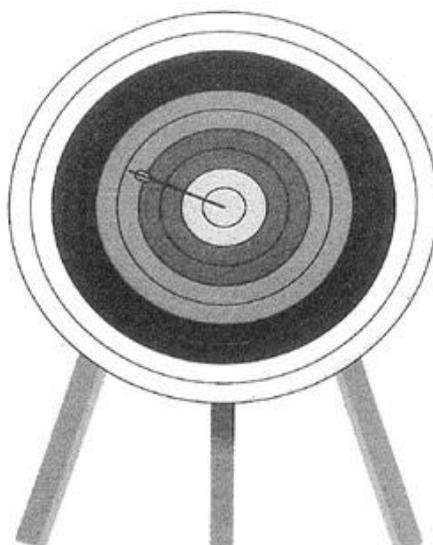
In estate ci troviamo sul nostro campo in via Jan Palach (alle Crosare)

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 L'istruttore 349 3626777

Fb: Gruppo-E'fraim Sport-Manualità