



*Allenare le emozioni
con il tiro con l'arco*

Obiettivi del progetto

Un progetto che mira al benessere

Un progetto rivolto a tutti

- ▶ *Il benessere fisico e psico-emozionale. Acquisire consapevolezza e buone abitudini, Individuazione di risorse utili - Attivazione delle competenze, capacità e azioni potenzianti.*
- ▶ *Un progetto rivolto a tutti i cittadini di ogni età guidato da Istruttori Federali specializzati anche nel settore giovanile e paralimpico. Socialità, integrazione e inclusione utilizzando il gioco e lo sport come mediatori e facilitatori dell'esperienza di conoscenza e relazione.*
- ▶ *Promuovere le potenzialità del territorio, valorizzando la sinergia tra le realtà presenti*

Il tiro con l'arco è per tutti



- ▶ *Il tiro con l'arco è uno sport che, oltre allo sviluppo fisico, favorisce il benessere psicoemotivo. Può essere praticato da tutti, persone di qualsiasi età e persone con disabilità, sia fisica-sensoriale che intellettuale-relazionale. E' stato il primo sport utilizzato in ambito riabilitativo.*
- ▶ *E' un potente mezzo di integrazione e inclusività.*

Previsione dei costi

- ▶ *Acquisto dell'attrezzatura sportiva. Battifreccia e cavalletti, bersagli. Archi scuola. Reti di protezione. Protezioni per il tiro.*
- ▶ *Acquisto attrezzatura specifica per la pratica del tiro con l'arco paralimpico. Carrozine, sussidi complementari.*
- ▶ *Attrezzatura per l'allenamento di potenziamento.*
- ▶ *Materiale divulgativo e didattico.*

Costo stimato 15.000€

Il tiro con l'arco è uno sport sociale



- ▶ *Persone molto diverse possono godere del tiro con l'arco. Persone di ogni età sono capaci di praticare questo sport e non è raro che si incontrino sulla linea di tiro scambiando impressioni e consigli.*

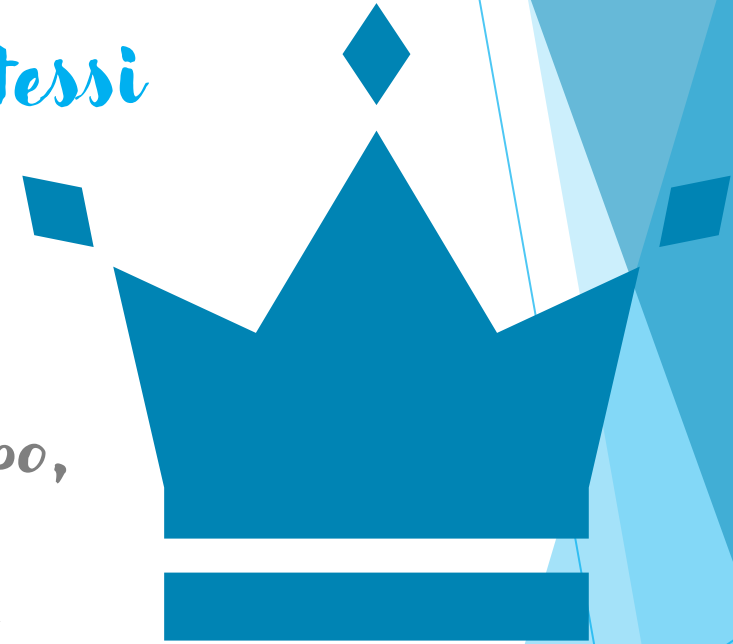
Il tiro con l'arco aiuta allo sviluppo fisico

- ▶ *La pratica di questo sport è consigliata dai nove anni in poi. Sono coinvolti tutti i muscoli del corpo, si allena la coordinazione, la forza e l'equilibrio.*



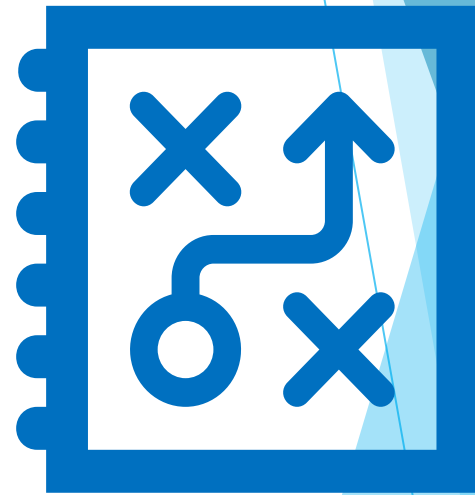
Il tiro con l'arco migliora la fiducia in sé stessi

- ▶ *La pratica del tiro con l'arco ha molti benefici, richiede l'ascolto delle sensazioni del proprio corpo, il controllo dei pensieri*
- ▶ *Uno stimolo continuo al superamento dei propri limiti.*



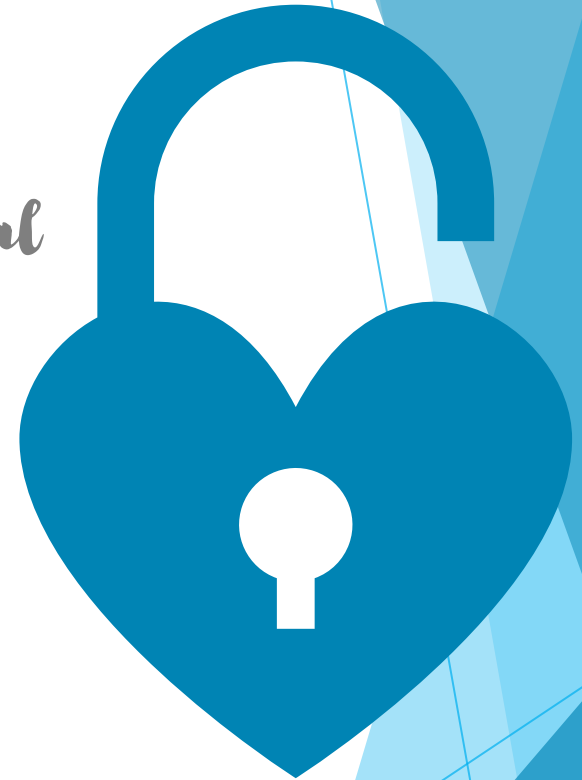
Dall'errore si impara

- ▶ *Aiuta a conoscere se stessi , a considerare gli errori ed accettarli come un'opportunità per percorrere altre strade verso nuove soluzioni, aumenta l'autostima.*
- ▶ *Rappresenta un utile strumento nel campo educativo perché combina tratti fisici con mentali.*



Il tiro con l'arco allena le emozioni.

- ▶ *Richiede alta concentrazione e sensibilità riguardo al proprio stato. Si impara a riconoscere e gestire le emozioni*





Insegna a perseguire gli obiettivi.

- ▶ *Si impara la pazienza come capacità di sapere attendere i risultati. Offre un contesto ideale per imparare a stabilire degli obiettivi e cercare le strategie per ottenerli, ogni miglioramento rappresenta l'opportunità per creare nuove sfide.*

Il tiro con l'arco insegna l'importanza della sicurezza

- ▶ *Insegna la responsabilità e l'importanza della prudenza e della sicurezza, si prende coscienza del pericolo e dell'importanza delle regole, insegna a essere responsabili riguardo se stessi e gli altri.*



Il tiro con l'arco regala successi. Si impara a gestire le sconfitte ma anche le vittorie

- ▶ *Questo sport ha uno spirito competitivo intrinseco, la sfida è continua soprattutto con sé stessi, si sente lo stimolo della voglia di migliorare.*

