

## SCHEDA DI AUTO VALUTAZIONE N. 3/A

### IL PENSIERO POSITIVO

## ARCIERE

**Obiettivo:** educare la mente al pensiero positivo

Indico uno spunto nelle caselle che corrispondono alla risposta affermativa.

	IO SONO CAPACE A:	MAI	<u>SPESSO</u>	QUASI SEMPRE	<u>SEMPRE</u>		
1	Colpire il bersaglio con precisione						
2	<b>alle lunghe distanze</b>						
3	alle medie distanze						
4	<b>alle corte distanze</b>						
5	in posture difficili						
6	<b>a bersagli in salita</b>						
7	a bersagli in discesa						
8	<b>a bersagli in piano</b>						
9	in condizioni meteo avverse						
10	in condizioni fisiche non ottimali						
11	respiro con il diaframma						
12	calmo la mia mente se sono ansioso						
13	mi so rilassare, recuperare le energie						
14	<b>mi diverto a tirare</b>						
15	sia da solo						
16	<b>che in compagnia</b>						
17	io penso positivo						

### ESERCIZI CONSIGLIATI

TecM3, Esp01, Esp02,

**TecM2 TecM4 TecJM4 5 e 6**

TecGB10

Appunti: .....

.....

.....