

TIRO CON L'ARCO: UN'INCREDIBILE SCOPERTA

Antichi Eleonora 6215475

Laboratorio all'interno del corso "Tecnologie per l'istruzione e l'apprendimento"

Anno Accademico 2018/19

Prof.ssa Maria Ranieri

Tutor: Lando Landi, Rosaria di Santo

Il 30 marzo scorso ho avuto la possibilità di partecipare al laboratorio organizzato dal **gruppo MCE** incentrato sul tiro con l'arco.

Ci siamo incontrati a Sesto Fiorentino con i nostri tutor, Lando Landi e Rosaria di Santo, e ci siamo diretti verso Monte Morello, dove ci aspettavano due istruttori di tiro con l'arco nel campo dove si svolgono solitamente gli allenamenti: una bella radura soleggiata accanto ad un bosco.

Gli istruttori ci hanno accolti con entusiasmo ed hanno cominciato ad introdurci questa disciplina. Prima di tutto ci hanno presentato **l'arco nelle sue parti**, cioè diviso nei vari segmenti che lo compongono:

- il **Riser** : è la parte centrale dell'arco, dove risiede l'impugnatura, è il supporto su cui vengono innestate tutte le altre componenti specifiche legate all'arco ed al tiro. È fondamentale che sia resistente e di buona fattura. Anticamente ricavato dal legno, è attualmente costruito in leghe leggere e ricavato, generalmente, dalla lavorazione di un unico pezzo

- i **Flettenti**: sono la parte flessibile ed elastica dell'arco, su cui viene innestata la corda, attraverso cui si trasferisce alla freccia, l'energia espressa dal tiratore ed accumulata durante la fase di preparazione del tiro. Sono costruiti in vari materiali che vanno dal legno al carbonio. Esistono di varie misure e pesi e dipendono dalla struttura fisica dell'arciere. Rappresentano una delle componenti fondamentali dell'attrezzatura per il tiro con l'arco.

- **Corda**: rappresenta il propulsore vero e proprio della freccia. Attraverso la corda viene trasferita l'energia risultante dalla componente arco/arciere allo strumento che colpirà il bersaglio. Sono fatte di diverse lunghezze e diversi filati e dipendono dalle caratteristiche specifiche dell'arco, dell'arciere e dalle condizioni di tiro.

- **Freccia:** Originariamente era fatta in legno; diventa, successivamente, in alluminio, carbonio ed altri materiali leggeri e resistenti. Di diversi pesi e lunghezze strettamente dipendenti dalle caratteristiche fisiche del tiratore è generalmente composta di 4 parti: asta, cocca, punta ed impennaggio.

Dopo averci spiegato la funzione e la struttura di ogni segmento dell'arco ci hanno mostrato il **montaggio** e ci hanno chiesto di eseguirlo ognuno con il proprio arco e di aiutarci a vicenda in caso di bisogno.

Penso che questa parte del laboratorio trasferita in un contesto di esperienza scolastica per bambini debba essere leggermente ridotta per quanto riguarda il carico di informazioni tecniche sulla qualità dei materiali e dei componenti, ma che sia decisamente interessante l'idea di mettere i bambini in azione chiedendogli di montare l'arco e quindi permettendogli di fare subito pratica, testando le abilità di riconoscimento delle varie parti e le abilità manuali del montaggio. Inoltre è un buon momento per collaborare, infatti ciò che un bambino può non capire, potrebbe invece essere stato appreso da un altro bambino e può nascere così spontaneamente un momento di costruzione collettiva della conoscenza.

Finita la fase del montaggio siamo passati alla fase della corretta **impugnatura** dell'arco e del corretto collocamento della freccia, per fare ciò è stato necessario prima di tutto capire chi di noi fosse predisposto a tirare con la destra e chi a tirare con la sinistra: per determinare **l'occhio dominante** ci è stato chiesto di metterci uno di fronte all'altro e di guardare il naso della persona disposta davanti a noi che nel frattempo teneva le braccia tese e le mani chiuse lasciando però una piccola fessura dalla quale era in grado di determinare quale era il nostro occhio dominante.

Abbiamo fatto altri piccoli esercizi per determinare il braccio e la gamba dominanti e così si può verificare la lateralizzazione dei bambini (che può essere non sempre univoca, ma anche alternata).

Immagino che questa fase del laboratorio possa essere molto divertente per i bambini, oltre che utile per i bambini stessi e per gli insegnanti. Imparare a conoscere i punti di forza del proprio corpo ci aiuta anche a prenderne consapevolezza, ed essere degli insegnanti consapevoli e tutto questo ci aiuta ad indirizzare gli sforzi dei bambini: infatti l'allineamento occhio-mano dominanti hanno una grande importanza nella corretta postura durante la scrittura, oltre che in molte attività motorie.

Dopo la parte teorica, siamo passati alla **pratica**. Gli istruttori ci hanno posizionate di fronte ad un bersaglio molto vicino e facile per prendere confidenza con la posizione di tiro e i primi lanci. Le posizioni di tiro possibili sono due ed ognuno poteva decidere liberamente quale utilizzare. Molto importante risultava la posizione del

braccio che tende la corda: per un lancio perfetto è fondamentale aprire bene le scapole e portare la corda all'angolo della bocca. Imparare questi movimenti specifici ci ha permesso di prestare attenzione a muscoli che nel quotidiano utilizziamo inconsapevolmente e di sforzarci di esercitare un elevato controllo sul nostro corpo; infatti prima di scoccare la freccia è necessario rimanere fermi immobili, lo sguardo deve essere rivolto verso il bersaglio ad ampio spettro e non verso il suo centro, non si deve assolutamente chiudere uno dei due occhi e nemmeno cercare di seguire con lo sguardo la punta della freccia, e coordinare tutte queste micro-azioni non è affatto semplice. Durante i primi tiri si tende a concentrarsi su un aspetto alla volta ed è grazie ad un buon istruttore che ci si può correggere di tiro in tiro, fino a riuscire a mandare la freccia finalmente dove la si vuole lanciare.

Questa fase del laboratorio è la fase della sperimentazione del proprio controllo sul corpo, richiede un'elevata concentrazione. La voglia di provare a tirare è sicuramente molta ma se non si mettono in pratica i consigli dati dagli istruttori, i risultati sono davvero scarsi e si rischia anche di farsi del male (il rischio di ematomi causati dal ritorno della corda in posizione è piuttosto alto).

Penso che questa fase del laboratorio possa essere una vera e propria **sfida** per i bambini di oggi, molto abituati ad attività tecnologiche che richiedono poca concentrazione e poca consapevolezza del proprio corpo. Bambini che rivolgono la propria attenzione sempre verso attività ed oggetti rapidi ed accattivanti, di fronte ad un'attività come il tiro con l'arco devono invece porre la propria attenzione alle varie parti dell'arco, all'impugnatura giusta, ai movimenti del proprio corpo, alla pazienza necessaria per assumere e mantenere la corretta posizione, al terreno che non è mai perfettamente piatto per accogliere i nostri piedi, al vento, alla luce che può ingannare i nostri occhi nel mirare al bersaglio. Sicuramente un enorme stimolo per la motricità fine, un buon allenamento per la concentrazione e un'ottima occasione per migliorare il proprio contatto con la natura.

Dopo aver preso confidenza con l'arco, le frecce e il bersaglio semplice, ci siamo spostati nel **bosco** per metterci alla prova utilizzando nuovi bersagli più lontani o più piccoli e quindi più difficili. E' stata un'esperienza speciale avere la possibilità di fare un percorso immerso nel bosco in cui c'erano vari bersagli che ritraevano diversi animali a cui poter tirare da varie distanze. In ogni animale erano evidenziate le zone su cui bisognava cercare di far arrivare la freccia. Tra i vari tipi di animali abbiamo trovato tassi, orsi, lupi, caprioli sistemati in vari punti, alcuni molto difficili e nascosti, altri più scoperti ma con ostacoli frapposti tra noi e loro. Questa parte del laboratorio è stata la più avvincente, un valido modo per mettersi in gioco a tutti gli effetti.

In generale credo che questo tipo di esperienza applicata al contesto scolastico possa essere molto utile per vari motivi: primo tra tutti la possibilità di vivere un'esperienza positiva immersi nella natura, di passare una giornata a contatto con vari ambienti naturali come il bosco, un luogo che spesso spaventa, che porta naturalmente a cercare una vicinanza con i compagni; la radura, ambiente aperto e soleggiato che invita al rilassamento, un luogo dove correre e sdraiarsi a guardare il cielo. Insomma ambienti naturali che ci insegnano la collaborazione, il superamento di paure e che marciano anche limiti e confini che non possono essere superati.

Importantissima esperienza anche perchè aiuta il controllo del proprio corpo, la concentrazione per raggiungere un'obiettivo e l'autostima: infatti seguendo i suggerimenti degli insegnanti si vedono fin da subito i miglioramenti nel tiro.

Questa incredibile esperienza pratica potrebbe avere anche molti collegamenti disciplinari:

-STORIA: si possono ripercorrere i metodi di caccia degli uomini preistorici, attraverso l'osservazione dei disegni rupestri che testimoniano l'invenzione dell'arco nella preistoria e vivendo una giornata da uomini primitivi. Si potrebbe inoltre ricercare fino a che periodo è stato fondamentale nella storia, come è cambiato nel tempo.

-GEOGRAFIA: si potrebbe esplorare e scoprire il bosco utilizzando mappe e bussole per sviluppare il senso di orientamento, lavorare quindi sui punti cardinali per trovare una via, organizzare delle cacce al tesoro che prevedano l'uso di questi oppure di strumenti GIS.

-SCIENZE: passando dei momenti a contatto con la natura è facile quindi che nasca spontanea la curiosità per un determinato animale e il suo modo di vivere, oppure per una pianta che non conoscevamo ed è quindi semplice iniziare un approfondimento sulla flora e la fauna del territorio. Immersi nel bosco anche i vari alberi possono diventare punti di riferimento e quindi queste esperienze immerse nella natura possono aiutarci a imparare a conoscere i più presenti nel territorio.

-ITALIANO: esperienze attive di questo genere possono essere ottime occasioni per incentivare la produzione scritta: oltre al resoconto e alla riflessione sull'esperienza, si può organizzare la creazione di depliant/guide per incoraggiare altre scuole/classi a fare tiro con l'arco, oppure un decalogo con i dieci consigli per essere un/a buon/a tiratore/trice.

-MATEMATICA: si possono fare misurazioni della lunghezza dei tiri, dei tiri, della distanza da tenere dal bersaglio.

-EDUCAZIONE CIVICA E ALLA CITTADINANZA: partecipare al tiro con l'arco prevede il rispetto di regole importanti per garantire la sicurezza di tutti e potrebbe essere un'occasione per toccare con mano il perché si devono rispettare (dato che atteggiamenti fuori dalle regole possono essere platealmente pericolosi) e quanto siano importanti per garantire la sicurezza di tutti.

Insomma partendo da un'esperienza ricca e significativa come quella del tiro con l'arco immersi in natura è davvero facile trovare mille motivazioni per consigliarne l'uso anche in ambiente scolastico; prima di tutto per un riavvicinamento dei bambini alla natura, perché risulta un'attività divertente, esplorativa, che ci aiuta a testare i nostri limiti ma anche a superarli. Inoltre questo tipo di attività che mette i bambini in condizione di fare, può essere legata a molte discipline scolastiche e stimolando molto di più la curiosità, la concentrazione e l'attenzione dei bambini può risultare essenziale ai fini di un apprendimento significativo e non solo di tipo mnemonico. Anche le moderne neuroscienze e la neuroeducazione dovrebbero guidarci verso la scelta di queste esperienze attive per favorire l'apprendimento, infatti confermano che per fare in modo di passare informazioni dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine dobbiamo riuscire ad attivare quei centri nervosi che sono emozionalmente connotati e permettere ai bambini di apprendere con gioia e curiosità in un ambiente stimolante, consentirà loro di raccogliere esperienze di apprendimento significative da rievocare con gli stessi stati d'animo con cui sono state apprese. E tutto ciò ci permetterà di formare positivamente gli adulti di domani, che saranno persone consapevoli di quanto imparare possa essere bello.

«Se imparo con paura o con noia, ricorderò con paura e con noia; se imparo con gioia e curiosità, ricorderò con gioia e curiosità.

Le nozioni si fissano nel cervello insieme alle emozioni»

(cit. Daniela Lucangeli)