



Tiro con l'arco

Con Giovanni Raschetti



Indice

- Introduzione
- Scopi e fasi
- Incontri e contenuti
- Scelta dei residenti
- Conclusioni





Il tiro con l'arco è uno sport con una lunga tradizione.

Inizialmente usato per cacciare, è diventato uno sport in grado di appassionare giovani e adulti.

A livello agonistico la distanza di tiro varia tra i 10 e i 30 metri, ma un archiere provetto è in grado di colpire un bersaglio persino a 70 metri.

Giovanni Raschetti è un archiere con un'esperienza trentennale, vincitore di premi sia a livello cantonale che federale.

Oggi è istruttore di tiro con l'arco, lavora per lingue e sport e fa corsi per adulti.

Ha deciso di fare questa nuova esperienza con noi.

Introduzione

Scopi e fasi

Scopi

- I residenti fanno nuove esperienze.
- I residenti usano le funzioni motorie.
- I residenti imparano una nuova disciplina.
- I residenti mantengono i loro interessi.

Fasi

- Introduzione
- Parte teorica
- Parte pratica
- Conclusione e attestati di partecipazione



Incontri e contenuti

Scelta dei residenti



Sfera motoria

- Movimenti globale di braccia e spalle sciolti, coordinati
- Forza muscolare energica e con controllo del dosaggio
- Motricità fine, presa selettiva decisa
- Può essere proposto anche a residenti in sedia a rotelle

Sfera cognitiva/sensoriale

- Capacità di percezione, in grado di adeguare il suo comportamento alla situazione
- È in grado di comprendere un discorso e le indicazioni di sicurezza
- Memoria a breve termine, memorizza le informazioni sentite poco tempo prima
- Vista e tatto integri
- Concentrazione/attenzione, buona capacità di vigilanza

Interesse

- Motivazione: determinato a mettersi in gioco in una nuova esperienza, ancora volenteroso di apprendere nuove conoscenze
- Resistenza: è in grado di sopportare il carico lavorativo dell'ora di attività
- È interessato all'arco e al corso.



Conclusione

Una freccia può essere scagliata solo tirandola prima indietro. Quando la vita ti trascina indietro con le difficoltà, significa che ti sta per lanciare in qualcosa di grande. Concentrati e prendi la mira.

Dalai Lama