

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Il Bernocchi ha fatto centro!

Redazione · Thursday, March 3rd, 2016

*Riceviamo e pubblichiamo:*

Raggiungere l'obiettivo. Questo è quello che i nostri studenti desiderano.

Per convincersi che possono farcela – a scuola come nella vita – è utile un'attività che li metta seriamente “in gioco” e faccia crescere la loro autostima:

E' questo lo spirito che ha guidato le proposte del Dipartimento di Scienze motorie dell'ISIS Bernocchi: tra esse non ci sono infatti solo i classici tornei di tennis tavolo, pallacanestro, calcio e pallavolo, ma anche soft rafting, arrampicata, tiro con l'arco, hatha yoga.

Le classi quinte sono state coinvolte all'inizio dell'anno in una prova di soft-rafting, mentre alla fine di gennaio gli allievi delle classi terze hanno fatto un'uscita didattica alla palestra Rock Spot2 di Pero, dove hanno sperimentato diverse tipologie di arrampicata sportiva con e senza corda, oltre che di bouldering. L'attività svolta in totale sicurezza ha portato i ragazzi ad ottenere una migliore propriocezione del corpo e a testare le proprie paure e i propri limiti.

Concentrazione, autocontrollo e decisione sono invece gli aspetti al centro di discipline come hatha yoga e tiro con l'arco, proposte in orario extracurricolare e fortemente volute dalla prof.ssa Rossini.

“Tiro con l'arco è un'attività – dice la professoressa Rossini – che aiuta a far crescere la consapevolezza delle proprie capacità, non esclusivamente motorie, insegna inoltre che non è sufficiente conoscere la propria meta, ma che occorre soprattutto essere consapevoli del percorso che si compie per raggiungerla.

Gli studenti spesso abbandonano l'impegno scolastico perché non vedono il risultato immediato, il tiro con l'arco aiuta anche a capire come è importante l'attesa attraverso il costante impegno per un risultato di sicuro successo nella vita.”

“Fondamentale – prosegue l'insegnante – è stata la disponibilità di Pietro Valassina, degli arcieri del Roccolo: la loro collaborazione è un fattore molto importante perché contribuisce anche a far conoscere realtà locali poco note”.

“Il tiro con l'arco non mira in nessun caso a conseguire qualcosa d'esterno, con arco e freccia, ma d'interno e con se stesso. Arco e freccia sono per così dire solo un pretesto per qualcosa che

---

potrebbe accadere anche senza di essi, solo la via verso una meta, non la meta stessa, solo supporti per il salto ultimo e decisivo.”(Lo Zen e il tiro con l’arco -Eugen Herrigel)

## **ISIS BERNOCCHI**

This entry was posted on Thursday, March 3rd, 2016 at 11:01 pm and is filed under [Legnano, Scuola](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.