

06-07 | 2018

Per un insegnamento variato

Tema del mese – Sommario

Le tre categorie	2
Metodi incentrati sull'insegnante	4
• Dimostrare – Imitare: Yoga	6
• Dimostrare – Imitare: Nordic walking	8
• Serie di esercizi metodologici: Bouldering	11
Metodi basati sulla cooperazione	13
• Metodo del puzzle: Aerobica	14
Metodi basati sull'apprendimento individuale	16
• Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Apnea	18
• Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Frisbee	20
• Allenamento a postazioni: Introduzione	22
Informazioni	24

Categorie

- Età: 20 anni e oltre
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare e creare



A seconda del gruppo di sport per adulti e degli obiettivi di allenamento, il monitore organizza un processo di apprendimento differenziato. Il presente tema del mese illustra cinque metodi di insegnamento diversi che possono essere assegnati allo schema «percorsi di apprendimento e metodi non strutturati oppure strutturati» secondo il concetto metodologico di Sport per gli adulti Svizzera esa. Il monitore organizza il processo di apprendimento e sceglie il metodo didattico ottimale in funzione del gruppo.

Non tutti imparano allo stesso modo. In un gruppo di allenamento, è possibile osservare diversi modi di apprendimento. Il modo in cui vengono affrontati nuovi contenuti dipende anche dalle predisposizioni fisiche e dalla storia. Un processo di apprendimento guidato si definisce perseguendo un obiettivo preciso. Affinché i partecipanti possano raggiungerlo, il monitore deve organizzare adeguatamente il processo di apprendimento.

Non vi sono metodi di apprendimento «giusti» o «sbagliati»

I prerequisiti dei partecipanti (età, conoscenze pregresse, capacità), le condizioni quadro dell'offerta (luogo, orario, materiale, numero di partecipanti) e gli aspetti relativi alla pianificazione del monitore (tema, contenuto, obiettivi, forma di organizzazione, forma sociale, scelta del metodo d'insegnamento) sono tutti elementi fondamentali che dovranno essere tenuti in considerazione (v. [pag. 24](#), opuscoli esa 2 e 5).

Tutti i metodi d'insegnamento mirano a un apprendimento efficace dei partecipanti. L'impiego di metodi d'insegnamento diversificati aiuta a mantenere elevata la motivazione durante il processo di apprendimento. Non vi sono metodi «giusti» o «sbagliati», ma piuttosto metodi adeguati o inadeguati rispetto all'obiettivo perseguito, ai contenuti o al gruppo impegnato nell'apprendimento.

Cinque esempi per lo sport per gli adulti

È importante che il monitore possa identificarsi con il metodo scelto. Kunter e Trautwein (v. [pag. 24](#) bibliografia) definiscono i metodi d'insegnamento come «modelli sovraordinati che si riferiscono all'organizzazione di sequenze didattiche prolungate e autonome (quindi almeno un'ora di lezione)». I diversi metodi si definiscono tramite i modelli di azione (comportamento e istruzioni) specifici del monitore (cfr. Meyer, 2004, v. [pag. 24](#), bibliografia).

Sulla base di questa definizione, il presente tema del mese illustra in modo approfondito cinque metodi adatti allo sport per gli adulti. La struttura si basa su percorsi d'apprendimento e metodi strutturati e non provenienti dall'opuscolo esa 5 (v. [pag. 24](#), Informazioni). Di conseguenza, saranno presentati diversi metodi: quello incentrato sul docente, quello cooperativo e alla fine due metodi basati sull'individuo.

Le tre categorie

Le lezioni di sport variate e di qualità sono caratterizzate dalla scelta di metodi adeguati ed efficienti. Se dispone di un ampio repertorio di metodi, il monitore potrà applicarli in modo flessibile e adeguato.

È possibile classificare i metodi di insegnamento nei tre grandi gruppi seguenti.

I metodi incentrati sul docente

I metodi incentrati sul docente sono tuttora quelli più diffusi in numerose lezioni di sport e allenamenti. Il monitore guida il processo di apprendimento, spiega i nuovi elementi e incita i partecipanti ad agire; li osserva e controlla l'esecuzione.

Il docente coordina e adatta con sensibilità le singole tappe di apprendimento concentrandosi sull'obiettivo di apprendimento definito. I partecipanti a loro volta hanno un atteggiamento reattivo, colgono le offerte di apprendimento e seguono le istruzioni del monitore. Questi metodi sono efficaci perché raggiungono anche gruppi ampi con un onere di preparazione ragionevole sul profilo organizzativo. La struttura dell'insegnamento e l'interazione tra partecipanti e docenti svolgono un ruolo determinante affinché il metodo abbia successo e dimostrano come sia possibile applicare in modo ideale i metodi incentrati sul docente nello sport per adulti.

I metodi basati sulla cooperazione

I metodi di apprendimento cooperativo prediligono il lavoro a coppie o in gruppo. Studiando i contenuti insieme, i partecipanti possono condividere le loro conoscenze e intervenire attivamente nel processo di apprendimento. D'altronde, l'apprendimento in comune innesca processi cognitivi che possono portare a un'elaborazione più approfondita di nuovi contenuti. I lavori a coppie o a gruppi promuovono l'ambiente di apprendimento, rafforzano i rapporti interpersonali e costituiscono una sfida anche sul piano sociale. Pertanto, occorre definire precedentemente con chiarezza quali sono i compiti e le responsabilità. La tabella secondo Kunter e Trautwein (2013, v. pag. 24) riportata di seguito descrive le difficoltà note nell'ambito dei lavori a coppie o a gruppi e indica possibili soluzioni per evitarle.

Gli esempi che si trovano a partire da [pagina 4](#) dimostrano come è possibile applicare in modo ideale i metodi incentrati sul docente nello sport per adulti.

Gli esempi che si trovano a partire da [pagina 13](#) dimostrano come è possibile applicare in modo ideale i metodi basati sulla cooperazione nello sport per adulti.

	Effetto	Esempio	Soluzioni per evitarlo
Perdita di coordinazione	Difficoltà di coordinazione	«Non abbiamo potuto lavorare perché Lisa non ha portato la musica per la nostra coreografia»	Consegne chiaramente strutturate; garanzia di una cornice organizzativa (p. es. la musica è caricata su una piattaforma virtuale o fornita dal monitore)
Perdite di motivazione	Effetto opportunista	«Il mio ruolo è ininfluenza, posso anche fare a meno di partecipare»	Utilizzare consegne di gruppo concrete, per le quali ogni contributo è importante; assicurare la responsabilità individuale
	Pigrizia sociale	«Anche se non mi impegno, nessuno se ne accorge»	Stabilire un rapporto di interdipendenza positiva; assicurare la responsabilità individuale
	Effetto sprovveduto	«Non mi lascio certo sfruttare dagli altri!»	Stabilire un rapporto di interdipendenza positiva; assicurare la responsabilità individuale
	Effetto status	«Stefano è comunque il più esperto, lui è bravo in tutti gli sport»	Utilizzare consegne di gruppo concrete, per le quali ogni contributo è importante; assicurare la responsabilità individuale

Tab. 2: tipici problemi nel lavoro a gruppi e possibili soluzioni per evitarli (secondo Kunter e Trautwein, 2013, pag. 123).

I metodi basati sull'apprendimento individuale

Il monitore formula un compito concreto e allestisce il relativo setting didattico, in modo da ridurre al minimo la necessità di intervenire durante il processo di apprendimento. Questi metodi mirano a stimolare l'iniziativa personale e l'autonomia dei partecipanti: si distinguono per principi pedagogici come «aiutami a fare da solo» e «learning by doing». Le forme di apprendimento aperto costituiscono una sfida per i partecipanti. Indifferenza, mancanza di motivazione e atteggiamento passivo sono possibili segnali di una pretesa eccessiva. Per questo è decisivo attuare questi metodi adeguandoli ai prerequisiti dei partecipanti e alle condizioni quadro. I partecipanti con scarse conoscenze pregresse necessitano tendenzialmente di un contesto più strutturato e di maggiori riscontri da parte degli esperti per sviluppare sicurezza e fiducia.

Gli esempi che si trovano a partire da [pagina 16](#) dimostrano come è possibile applicare in modo ideale i metodi basati sull'apprendimento individuale nello sport per adulti.

Metodi incentrati sull'insegnante

I metodi incentrati sul docente sono tuttora quelli più diffusi in numerose lezioni di sport e negli allenamenti. Gli esempi seguenti dimostrano come applicare in modo sensato i metodi incentrati sul docente nello sport per adulti.

Dimostrare e imitare

Spesso utilizzato nello sport, questo metodo dà soprattutto buoni risultati nell'apprendimento delle abilità motorie. Il metodo si basa sulla capacità innata dell'essere umano di imitare il comportamento di altre persone. Nel contesto della formazione per adulti, è utilizzato in modo mirato come strumento didattico per insegnare ai partecipanti nuovi movimenti o comportamenti in modo efficace sotto il profilo dei costi. A tale fine, si basa essenzialmente sulle dimostrazioni, come indica il suo nome, su estratti video o immagini. Osservando in modo mirato, i partecipanti costruiscono e consolidano la loro rappresentazione motoria. Quando la dimostrazione comporta errori, tuttavia, i partecipanti rischiano di copiarli. Il metodo presuppone pertanto che il docente padroneggi bene le sequenze di movimento o che assegni il ruolo della dimostrazione a un «esperto».

Principi didattici

Tenere in considerazione i seguenti punti per «Dimostrare e imitare»:

- **Scegliere una posizione ideale per dimostrare:** i partecipanti devono poter osservare il docente da un'angolazione ideale per capirne i movimenti.
- **Menzionare solo i punti chiave del movimento:** limitare le spiegazioni all'essenziale per evitare di confondere i partecipanti.
- **Dimostrare passo dopo passo:** suddividere il movimento in singole parti e dimostrarle separatamente.
- **Stimolare diversi canali di percezione:** durante la dimostrazione, fare uso di altri canali di percezione (ad es. audizione, cinestesia).
- **Trasmettere informazioni contestuali:** per esempio spiegare rapporti biomeccanici o psicofisiologici per ampliare la comprensione globale dei movimenti.

Serie di esercizi metodologici

Quando si acquisiscono e consolidano nuovi schemi di movimento, il metodo aiuta a costruire un'abilità motoria passo dopo passo tenendo in considerazione il tempo di apprendimento individuale e dei principi didattici. La velocità dell'insegnamento e la complessità degli esercizi sono adeguate al livello del gruppo. Il metodo si suddivide in tre fasi didattiche, chiamato anche metodo a tre momenti.

Fasi didattiche

Si inizia con *esercizi preparatori* che permettono di acquisire le basi necessarie (prerequisiti fisici e psichici). La parte principale è costituita da esercizi preliminari. Questi esercizi preliminari si svolgono perlopiù in una sequenza tipica e suddivisa in fasi, organizzata secondo diversi «principi didattici». In questo modo si arriva all'esercizio target vero e proprio.



Esempio salto in alto: apprendimento del fosbury flop

Esercizio preparatorio: sviluppo della forza di salto tramite diversi salti in alto e in lungo con partenza su una o due gambe.

Esercizi preliminari: sviluppo ulteriore della forza di salto tramite salti specifici (adattati all'esercizio target) in alto e in lungo con partenza su una gamba sola per avvicinarsi al vero e proprio fosbury flop.

Esercizio target: eseguire il fosbury flop sopra l'asticella del salto in alto.

Principi didattici

Nella parte principale, è utile appoggiarsi ai seguenti principi didattici per preparare gli esercizi preparatori:

- **Principio della riduzione degli ausili all'apprendimento:** l'esercizio target resta invariato, ma è sostenuto dall'impiego di ausili all'apprendimento (supporto acustico, attrezzi, terreno, persone, ecc.).
- **Principio dell'approccio graduale:** partire da un movimento già noto per costruire gradualmente l'esercizio target variando l'abilità di partenza.
- **Principio della scomposizione in unità parziali funzionali (sequenza seriale di esercizi):** suddivisione dell'esercizio o del movimento target in singole parti.

Valgono le seguenti osservazioni metodologiche

- dal conosciuto allo sconosciuto;
- dal facile al più difficile;
- dall'essenziale al non essenziale;
- dal sicuro al rischioso.

Esempi di lezione

- [Dimostrare – Imitare: Yoga](#)
- [Dimostrare – Imitare: Nordic walking](#)
- [Serie di esercizi metodologici: Bouldering](#)

Lezioni

Dimostrare – Imitare: Yoga

La preparazione della lezione che permette di insegnare il Saluto al sole sottolinea le caratteristiche del metodo «Dimostrare e imitare».

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra

Obiettivo della lezione

- I partecipanti sono in grado di eseguire le singole posture (Asana) del Saluto al sole adeguandole alle loro condizioni fisiche.

Autrice: Sara Seiler, specialista G+S e formatrice di esperti esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>25' Obiettivo: stimolare il sistema cardiovascolare, aumentare la circolazione sanguigna e mobilitare le articolazioni.</p> <p>Riscaldamento: Il docente dimostra diversi esercizi in piedi davanti ai partecipanti (v. sotto). Integra diversi elementi (asana) del Saluto al sole già nella fase di riscaldamento.</p> <p>Materiale: tappetini da yoga, impianto stereo, musica adeguata, ev. blocchi per yoga, esercizi di yoga</p> <p>Consapevolezza del corpo Ev. chiudere gli occhi, portare l'attenzione sulla posizione dei piedi, sulla postura, sul respiro.</p> <p>Mobilizzazione in piedi Eseguire cerchi con le braccia e le spalle, inclinare la testa di lato, mobilitare la colonna vertebrale toracica (inarcare ed estendere), fare cerchi con i fianchi e inclinare.</p> <p>Posizione della montagna con estensione laterale Estendere le braccia verso l'alto e poi inclinarsi di lato.</p> <p>Piegamento in avanti e srotolarsi verso l'alto Piegare in avanti il torso, lasciar penzolare la testa. Se possibile, le gambe sono estese. Piano piano, srotolarsi per risollevarla la colonna vertebra dopo vertebra.</p> <p>Posizione a quattro zampe (del gatto) con mobilizzazione della colonna vertebrale Inarcare e arrotondare la colonna vertebrale. La testa accompagna i movimenti. Alzare un braccio e la gamba diagonalmente, seguendo la lunghezza della spina dorsale, mentre gli addominali profondi restano contratti. Cambiare lato dopo 5-15 ripetizioni.</p> <p>Posizione dell'asse Appoggiarsi sulle mani (oppure gomiti o avambracci) e sulle punte dei piedi (o sulle ginocchia); in aggiunta ad es. alzare un piede da terra poi cambiare lato.</p> <p>Cane a testa in giù Le mani e i piedi sono appoggiati a terra, alzare il bacino verso il soffitto. Camminare sul posto: piegare un ginocchio mentre si solleva il tallone e il tallone opposto è spinto a terra. Piegare entrambe le ginocchia ed estendere entrambe le gambe contemporaneamente. Alzare una gamba e spingere il tallone verso il soffitto. Avvicinare il petto alle cosce e allungare la schiena.</p> <p>Posizione del bambino con mobilizzazione della colonna vertebrale Dalla posizione del gatto, portare il bacino verso i talloni. Portare poi la testa in avanti, alzare il bacino dai talloni ed estendere le braccia affinché il busto si apra verso l'alto con la schiena inarcata. Con la schiena arrotondata, riportare il bacino verso i talloni. Eseguire movimenti fluidi.</p>	<p>Specificità</p> <ul style="list-style-type: none">• Il docente guida il processo di apprendimento• L'imitazione rientra nella natura dell'essere umano (dalla nascita)• Viene esercitata la percezione del movimento concreta• Grazie al feedback continuo e diretto, si può integrare la corretta sequenza dei movimenti fin dall'inizio (i corretti approcci di movimento da parte dei partecipanti sono migliorati positivamente). <p>Possibili forme di organizzazione</p> <ul style="list-style-type: none">• Cerchio: il docente è nel centro e i partecipanti in cerchio a una distanza sufficiente. Il docente si gira in continuazione, affinché i partecipanti possano vedere da diverse angolature.• Semicerchio: il docente è di fronte ai partecipanti che formano un semicerchio.• File: i partecipanti si dispongono in diverse file di fronte al docente e, se disponibile, di fronte a uno specchio in modo da poter osservare bene le dimostrazioni.

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	<p>25' Obiettivo: i partecipanti imparano le singole posizioni (asana) del Saluto al sole nella sequenza corretta dei movimenti. Materiale: schede con il «Saluto al sole tradizionale» (pdf)</p> <p>Asana del «Saluto al sole» Il docente mostra le singole posizioni (asana) del Saluto al sole nell'ordine corretto (secondo la scheda in formato pdf «Saluto al sole tradizionale»). Inizia con le varianti più semplici per poi aumentare il grado di difficoltà a seconda delle conoscenze pregresse dei partecipanti. I partecipanti imitano i movimenti.</p> <p>Dopo una prima fase in cui si esercitano i singoli elementi (asana) del Saluto al sole, il docente spiega i punti chiave di queste asana. Mentre una persona dimostra la sequenza, il docente può sensibilizzare i partecipanti indicando gli elementi a cui si deve prestare particolare attenzione. È anche possibile fare uso di immagini oppure di poster. Le immagini aiutano a osservare punti di interconnessione per poi poterne discutere con calma.</p>	<p>Principi di insegnamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere una posizione di dimostrazione ottimale • Usare descrizioni verbali (solo) per i punti chiave del movimento • Presentare delle sequenze di movimento (secondo il principio G-A-G, globale-analitico-globale) • Stimolare diversi canali di percezione (ad es. portare l'attenzione sul respiro) • Trasmettere conoscenze di base (ad es. origine del Saluto al sole, ecc.)
Parte finale	<p>10' Obiettivo: i partecipanti sono in grado di eseguire le singole posizioni del «Saluto al sole» in modo fluido e autonomo.</p> <p>Ottimizzare lo svolgimento I partecipanti ripetono la sequenza e adeguano i movimenti alle loro condizioni fisiche. Il docente fornisce feedback individuali sull'esecuzione.</p>	

Dimostrare – Imitare: Nordic walking

La preparazione di questa lezione serve a comprendere le specificità del metodo «Dimostrare e imitare» tramite l'esempio della disciplina del nordic walking.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 - 120 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: all'esterno

Obiettivo della lezione

- I partecipanti imparano a conoscere i movimenti di base del nordic walking e li sanno eseguire correttamente e in modo fluido.

Autrice: Christiane Beuchat, specialista di settore, formazione di esperti esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>20' Obiettivo: preparare fisicamente il corpo per la lezione (attivazione del sistema cardiovascolare, mobilizzazione delle articolazioni e sensibilizzazione ai movimenti di base) e conoscere il materiale al fine di poterlo utilizzare.</p> <p>Il docente comunica l'obiettivo e lo svolgimento della lezione.</p> <p>Adattare i bastoncini alla persona I laccioli hanno un «sinistro» e un «destro» e devono fasciare la mano, in modo tale che il cinghietto rimanga abbastanza largo nella parte inferiore del polso affinché la spinta sia distribuita su tutta la superficie dell'arto.</p> <p>Vita da nordic walker Il docente racconta e illustra la vita di un nordic walker. Si alza, si stiracchia, apre la finestra, si fa la doccia, prepara la colazione, si veste e inizia a camminare. Quando due nordic walker si incrociano, si fermano per un attimo, si danno la mano presentandosi per nome e cognome. Variante: simulare una discesa della Coppa del mondo che comprende compressioni e salti. Materiale: senza bastoncini</p> <p>L'onda Disporre in fila o in cerchio. Il primo partecipante passa il bastoncino al secondo facendolo passare sopra la testa. Il secondo lo passa al terzo facendolo passare tra le gambe, ecc. in modo che con il bastone si formi un'onda. Variante: invece di far passare il bastone sopra la testa o tra le gambe, farlo passare con il braccio teso una volta da sinistra e una volta da destra. È anche possibile eseguire l'esercizio sotto forma di gara oppure, se ci sono molti partecipanti, utilizzare diversi bastoncini. Materiale: bastoncini non allacciati</p> <p>La locomotiva A coppie. Un partecipante davanti e l'altro dietro si tengono per l'estremità dei bastoncini e li fanno scorrere. Il primo è la locomotiva. Altre coppie si aggiungono una dopo l'altra (2, 4, 8 finché tutti i partecipanti formano un lungo treno). Variante: sulla punta dei piedi, sui talloni, come un trampoliere (srotolare il piede), piegare la gamba sinistra e toccare con la mano opposta. Materiale: bastoncini allacciati</p>	<p>Il riscaldamento non deve corrispondere obbligatoriamente al metodo «Dimostrare e imitare»</p> <p>Aggiustamento dei bastoncini muniti di puntali con cappuccio: i laccioli devono essere all'altezza dell'ombelico (braccio a 90°)</p> <p>Esagerare i movimenti. Iniziare il movimento dal braccio, con il braccio teso in avanti, la mano resta rilassata.</p> <p>Esagerare i movimenti, le punte dei bastoncini sono rivolte con i cappucci verso il basso.</p> <p>Sentire il movimento delle braccia: mani nei laccioli, punte dei bastoncini rivolte all'indietro, spalle morbide (immaginare: «le scapole scivolano nella tasca dei pantaloni»).</p>

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
	<p>Tic-tac Disporsi in cerchio. La distanza tra i partecipanti all'inizio è ridotta e viene aumentata progressivamente. Ogni allievo tiene un bastoncino in equilibrio davanti a sé. Al segnale «tic», i partecipanti lasciano andare il bastoncino e si spostano di un posto verso sinistra per riprendere al volo il bastoncino del vicino. Al segnale «tac», lo spostamento avviene verso destra. Variante: progressione: «tic-tic» = spostarsi di due posti verso sinistra, ecc. Materiale: bastoncini non allacciati</p>	<p>Coordinazione (reazione), tenere il bastoncino solo con un dito. Non si può piantare per terra il bastoncino.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principale</p>	<p>40' Obiettivo: i partecipanti conoscono gli elementi del movimento di base:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura (estendere il tronco). • Attivazione di braccia/mani. • Spinta. • Lavoro dei piedi. <p>Materiale: bastoncini allacciati</p> <p>All'inizio, l'insegnante mostra l'esercizio target del movimento di base. I partecipanti si dispongono su una linea e l'insegnante cammina davanti a loro dirigendosi da sinistra verso destra e ritorno.</p> <p>Il docente dimostra lentamente gli elementi del movimento di base e li completa con spiegazioni verbali e metafore. L'appoggio del bastoncino avviene all'altezza del tallone del piede opposto.</p> <p>La postura Portare l'acqua Camminare liberamente immaginandosi di portare un secchio d'acqua sulla testa senza farlo cadere.</p> <p>Attivazione delle braccia Il sole Camminare trascinandosi dietro i bastoncini e aprendo le dita (raggi di sole), oscillando naturalmente le braccia. Accentuare il movimento del braccio e allungare il passo finché il bastoncino si pianta da solo. Una volta che il bastoncino si pianta, spingerlo vigorosamente nel suolo.</p> <p>Sole e luna Sul posto, bastoncini paralleli, afferrare i bastoncini davanti e lasciarli andare dietro. Stessa cosa ma con i bastoncini asimmetrici. Il sole illustra la mano aperta e rilassata, la luna la mano chiusa. Variante: stessa cosa mentre si cammina o cambiando velocità. Materiale: bastoncini allacciati</p>	<p>Osservazione generale Il nordic walking proviene dalla camminata, che è un movimento naturale dell'uomo. Quando si cammina tutto il corpo è coinvolto nel movimento.</p> <p>Durante la lezione, l'accento è posto sui movimenti chiave, che vengono esercitati in modo isolato prima di essere integrati nel movimento globale.</p> <p>Forme di organizzazione Il docente si trova di fronte ai partecipanti disposti in semicerchio (prevedere abbastanza spazio). Secondo la configurazione del terreno, le dimensioni del gruppo e il tipo di esercizio, i partecipanti possono collocarsi su delle linee a stormo o a quinconce (come il numero cinque raffigurato su un dado). Il docente cerca di avere sempre una posizione ottimale al fine di essere visto da tutti.</p> <p>Allungare la colonna, equilibrio Allungamento: guardare dritto davanti a sé, scapole rilassate, metafora: «Faro sull'ombelico, la fascia luminosa è orizzontale». Spalle rilassate: metafora: «come uno smoking attaccato a una gruccia appendiabiti». Osservazione: prestare attenzione affinché il lavoro sia fatto con la mano e il piede opposto a ogni passo (non fare un passo ambio).</p> <p>Lavoro di braccia con le mani aperte La punta del bastoncino è sempre rivolta all'indietro. La mano resta aperta, non stringere il bastoncino.</p> <p>Enfasi sul prendere e lasciare Non stringere i bastoncini (evitare contrazioni), metafora «mungere una mucca», le spalle lontane dalle orecchie. Osservazione: non stringere troppo forte i bastoncini.</p>

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	<p>La spinta</p> <p>Attivazione dei bastoncini Sul posto: rifare l'esercizio precedente ponendo l'accento sulla spinta. Spinta simultanea o asimmetrica. In seguito camminando, saltellando. Variare il terreno (salita/discesa -> salita: corpo inclinato leggermente in avanti, braccia sollecitate maggiormente, discesa: abbassare il centro di gravità, ginocchia leggermente piegate).</p> <p>Walking américaine A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve compiere da tre a cinque giri.</p> <p>Lavoro di piedi</p> <p>Spremere un limone Sul posto: srotolare il piede dal tallone fino alla punta con o senza i bastoncini. In seguito, idem camminando e allungando progressivamente la falcata.</p> <p>Alla cieca A chiude gli occhi e si lascia guidare da B lungo un percorso predefinito.</p>	<p>Enfasi sulla spinta Compito: «gettare» i bastoncini dietro di sé. Osservazione: in discesa, mantenere sempre la punta dei bastoncini rivolta all'indietro.</p> <p>Accento su come srotolare il piede Metafora «spremere un limone», prestare attenzione alla postura eretta dei partecipanti.</p> <p>Interiorizzare il movimento, la guida dà delle indicazioni chiare e vigila per evitare scontri fra i partecipanti.</p>
Parte finale	<p>30' Obiettivo: i partecipanti svolgono il movimento di base rispettando i 4 punti chiave. L'insegnante dà un feedback sui progressi compiuti. Segue il rilassamento.</p> <p>Controllo dell'apprendimento In colonna: la persona che si trova davanti al gruppo dà il ritmo. Gli altri seguono ripetendo i movimenti in sincronismo. Uno dopo l'altro, ciascuno funge da guida per dare il ritmo. Oppure: A coppie: i partecipanti camminano su una determinata distanza filmandosi a vicenda con un tablet o uno smartphone. In seguito eseguono tutti insieme l'analisi tenendo conto dei quattro punti chiave definiti. Materiale: bastoncini allacciati, tablet, smartphone</p> <p>Rilassamento totale In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati (larghezza delle anche). Chiudere gli occhi e respirare regolarmente. Impugnare saldamente i bastoncini e spingere verso il basso. Mantenere la tensione e continuare a respirare con regolarità. In seguito rilasciare tutti i muscoli, lasciando le braccia sciolte. Portare le spalle indietro, tendere i glutei e il ventre e continuare a respirare senza alterare il ritmo. Sciogliere nuovamente la tensione. Poi passare alle gambe e ai piedi e continuare a respirare normalmente. Rilasciare, sciogliersi e godersi il rilassamento. Infine inspirare ed espirare profondamente e riaprire gli occhi. Variante: contrarre simultaneamente tutti i gruppi muscolari e poi rilasciare. Materiale: bastoncini allacciati</p> <p>Gocce di pioggia A coppie. Picchiare leggermente con le dita sulla schiena, sulle spalle, sulla nuca e sulle gambe del compagno. Ripetere l'esercizio da due a tre volte. Variante: in gruppo disposti in cerchio, effettuare l'esercizio sul compagno che si trova davanti.</p>	<p>Valutazione del gruppo: i movimenti di base sono integrati se i partecipanti sono in grado di camminare al ritmo.</p> <p>Aiuta a migliorare la rappresentazione mentale del movimento.</p> <p>Migliorare la percezione corporea, rilassare</p> <p>Rilassarsi, sviluppare la competenza sociale</p>

Serie di esercizi metodologici – Bouldering

La seguente lezione serve per capire e illustrare le specificità del metodo «serie di esercizi metodologici» tramite un esempio concreto.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra

Obiettivo della lezione

- I partecipanti imparano i movimenti dell'arrampicata e sono capaci di concatenarli e di eseguirli fluidamente.

Autore: Harry Sonderegger, responsabile di settore esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>20' Esercizi preliminari Il docente spiega l'obiettivo e lo svolgimento della lezione. Obiettivo: preparazione psicofisica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risvegliare gioia ed emozioni • Attivare il sistema cardiovascolare • Stimolare la coordinazione • Favorire il pensiero tattico • Formare squadre <p>Materiale: altri esercizi</p> <p>In questa fase, il docente può farsi una prima idea della preparazione psicofisica dei partecipanti.</p> <p>Giochi sul pugilato (preparazione braccia, mani, dita e gambe) Il gruppo è disposto in cerchio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shadow boxing: boxare nel vuoto. • Kick-boxing: fingere di calciare con cautela. <p>A coppie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colpire le mani aperte del compagno. Aumentare la frequenza. • Cambiare le posizione delle mani (anticipare). • Combinare, colpire sopra la vita con le mani i palmi delle mani. Sotto la vita, toccare con i piedi i piedi del partner (capacità di differenziazione). <p>Giochi di lotta (equilibrio e posizionamento) A coppie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lotta: afferrare gli avambracci del compagno con le mani e cercare di usare abilità e/o forza per spingere l'avversario lontano dalla linea • Scherma: l'indice è puntato in avanti nella presa. • Judo con i pollici: fissare i pollici. <p>Esercizio di tensione muscolare (migliorare la tensione muscolare)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rituali di saluto: nella posizione della panca (asse per fare le flessioni), uno di fronte all'altro, salutarsi con la mano. 	<p><u>Serie di esercizi metodologici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La serie di esercizi è composta di esercizi che si integrano a vicenda. • Il docente sceglie gli esercizi e definisce la sequenza in modo da incrementare costantemente la difficoltà. • La sequenza di esercizi è suddivisa in un metodo a tre momenti. <p>Metodo in tre tappe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esercizi preliminari: acquisire i prerequisiti fisici e psichici (esercizi di base non specifici al movimento). 2. Esercizi preparatori: esercizio di base specifico. 3. Esercizi target: esercizi che allenano il movimento target nella sua totalità. <p>Attenzione: la forma target è sempre comunicata all'inizio della lezione ed ev. dimostrata.</p>

		Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	30'	<p>Esercizi preliminari</p> <p>Obiettivo: i partecipanti sono in grado di svolgere i singoli elementi tecnici del movimento standard e conoscono le rispettive regole di sicurezza. Il docente osserva e valuta la qualità dell'esecuzione dei singoli elementi tecnici (v. punti 1-4 sotto) e fornisce un feedback.</p> <p>Picasso (posizione stabile) I partecipanti dipingono un quadro con il braccio teso, in una posizione da arrampicata stabile. Ogni allievo può solo disegnare una linea. Poi tocca al compagno.</p> <p>Guarda (visualizzare) Da una posizione stabile decidere quale sarà la prossima presa (allenare la visualizzazione dei movimenti). Dire quale sarà la prossima presa, ovvero indicare con il dito dove ci si dirigerà.</p> <p>Piede incollato (appoggiare i piedi) Un piede è incollato a terra. L'arrampicatore afferra due prese. Il suo compagno dimostra quale prossima presa deve toccare con il piede libero.</p> <p>Onda (spingere-tirare-afferrare) Muoversi come un'onda. Spingere con le gambe, tirare con le braccia e afferrarsi con le mani. L'impulso dell'onda parte dalle gambe e finisce nelle mani.</p> <p>Esercizi target</p> <p>Obiettivo: i partecipanti sono in grado di eseguire il movimento standard in modo fluido su prese da arrampicata che si susseguono. Portare l'attenzione sull'esecuzione corretta dal profilo tecnico.</p> <p>Pantomima (senza parete) Due partecipanti sono in piedi uno di fronte all'altro. Piegano le ginocchia ed estendono le braccia in avanti finché si toccano il palmo delle mani. A parla ed esegue le singole fasi, B imita i movimenti e controlla A. 1 posizione stabile, 2 visualizzare, 3 appoggiare, 4 spingere-tirare-afferrare.</p> <p>Gatto (con parete) I partecipanti si arrampicano piano e a passi felpati come dei gatti fino a una determinata presa (=topo). Oppure i gatti possono arrampicarsi finché i topi li sentono (grattare con le unghie, ecc.), poi cambiare ruolo.</p>	<p>Principi didattici</p> <p>Nella parte principale, è utile basarsi sui seguenti principi didattici per preparare gli esercizi preparatori.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principio della riduzione degli ausili all'apprendimento: l'esercizio target resta invariato, ma è sostenuto dall'impiego di ausili all'apprendimento (supporto acustico, attrezzi, terreno, persone, ecc.). • Principio dell'approccio graduale: partire da un movimento già noto per costruire gradualmente l'esercizio target variando l'abilità di partenza. • Principio della scomposizione in unità parziali funzionali (serie di esercizi): suddivisione dell'esercizio o del movimento target in singole parti.
	Parte finale	10'	<p>Condivisione in gruppo</p> <p>Il docente chiede ai partecipanti quali elementi sono riusciti a eseguire particolarmente bene e per quali hanno invece incontrato difficoltà. I partecipanti riassumono quanto hanno osservato e, in gruppo, elaborano strategie per trovare soluzioni alle sfide e ai problemi tematizzati.</p>

Metodi basati sulla cooperazione

Con questi metodi di apprendimento che privilegiano il lavoro in coppia e in gruppo, i partecipanti sono confrontati insieme a un contenuto di apprendimento. L'esempio seguente illustra un metodo basato sulla cooperazione e la sua applicazione.

Metodo del puzzle

All'inizio formare dei sottogruppi, a ogni membro è assegnato un compito specifico. Le persone che hanno gli stessi compiti (nei diversi sottogruppi) si raggruppano nei cosiddetti gruppi di esperti in cui elaborano i temi specifici legati al loro compito. Ritornando al loro sottogruppo, i partecipanti condividono i contenuti elaborati tra esperti con i compagni. Il successo di ogni gruppo dipende dunque dalle conoscenze e dalle competenze di ogni singolo membro. Il metodo si presta per essere utilizzato a tutti i livelli di apprendimento. La fase di elaborazione nei gruppi di esperti può però essere difficile soprattutto per i principianti o le persone con difficoltà di apprendimento. In questi casi, è utile l'introduzione da parte del docente. Si tratta inoltre di adeguare i compiti alle conoscenze e alle competenze dei partecipanti, affinché tutti abbiano la possibilità di diventare degli esperti.

Fasi didattiche

- **Preparare i puzzle di gruppo:** il docente suddivide il tema in singoli aspetti. Prepara il materiale e gli ausili in modo che i partecipanti possano diventare «esperti» lavorando in modo autonomo. La preparazione richiede un certo tempo.
- **Introdurre il tema:** l'insegnante definisce gli obiettivi e spiega la procedura metodologica. Può eventualmente introdurre alcuni elementi nel riscaldamento.
- **Formare sottogruppi:** il docente forma dei sottogruppi di 3-6 partecipanti a cui distribuisce diversi compiti. È anche possibile che il gruppo decida autonomamente quale compito assegnare a quale membro.
- **Elaborare conoscenze e competenze nei gruppi di esperti:** i partecipanti (con lo stesso compito che fanno parte di sottogruppi diversi) elaborano i contenuti di apprendimento nei gruppi di esperti. Discutono le domande aperte e si sostengono a vicenda nell'apprendimento. L'obiettivo è che ogni membro del gruppo di esperti acquisisca la padronanza dell'aspetto di sua competenza. Inoltre, i partecipanti riflettono sul modo migliore di trasmettere i contenuti al sottogruppo di appartenenza.
- **Trasmettere i contenuti elaborati ai sottogruppi:** gli esperti tornano nei loro sottogruppi e trasmettono il nuovo sapere e le competenze che hanno acquisito come esperti. Gli stessi contenuti didattici sono pertanto appresi contemporaneamente nei diversi sottogruppi.
- **Verifica degli obiettivi di apprendimento:** nella fase finale, il docente verifica se tutti i partecipanti hanno assimilato la totalità dei contenuti. A tale fine occorre prevedere un compito finale inteso come verifica di apprendimento.

Principi didattici

- **Interdipendenza positiva:** la prestazione individuale di ogni persona conta ed è riconoscibile. Il successo del gruppo dipende dalla prestazione di tutti i membri.
- **Responsabilità individuale:** a ogni persona è assegnato un compito specifico. Non è quindi possibile rimanere in disparte o semplicemente approfittare del lavoro svolto dagli altri.
- **Compiti di gruppo concreti:** il compito viene scelto in modo tale che il contributo di ognuno sia indispensabile per assolverlo. Bisogna evitare che i partecipanti trovino la soluzione da soli.



Lezione

Metodo del puzzle: Aerobica

La preparazione della lezione serve a spiegare le specificità del metodo «puzzle di gruppo» tramite un esempio concreto: una lezione di aerobica.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra

Obiettivo della lezione

- Suddivisi in gruppi, i partecipanti mettono a punto una piccola coreografia di ballo in cui ogni persona fornisce il proprio contributo.

Autrice: Lucy Lieberherr, responsabile integrazione (fino al 2017) UFSPÖ

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>25' Introdurre il tema</p> <p>Obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none">• I partecipanti sono in grado di muoversi a ritmo di musica.• I partecipanti conoscono i simboli dei piedi sulle schede di lavoro.• I partecipanti sono in grado di eseguire i tre passi di base marcia, jumping jack e straddle. <p>Materiale: musica, scheda di lavoro con la descrizione dei passi (pdf).</p> <p>Riscaldamento</p> <p>I partecipanti camminano, saltano e corrono al ritmo della musica. Una persona scelta dal docente oppure un volontario dimostra, gli altri imitano. Il docente può modificare la velocità o il brano.</p> <p>Svolgere i passi di base al ritmo di musica</p> <p>Il docente dimostra i passi base marcia, jack e straddle a ritmo di musica. I partecipanti ripetono i passi. Per rendere il compito più difficile, il docente integra diversi movimenti con le braccia.</p> <p>Formare dei sottogruppi</p> <ul style="list-style-type: none">• Il numero di partecipanti per sottogruppo corrisponde al numero dei passi (è possibile formare anche gruppi più piccoli, in tal caso tralasciare uno o più passi).• Il docente assegna un passo diverso a ogni persona dei sottogruppi. Oppure lascia loro libera scelta.	<p>Attivare e garantire conoscenze pregresse</p> <p>Nella fase introduttiva si attivano le conoscenze pregresse dei partecipanti e si creano le necessarie condizioni di base. A questo punto, l'insegnamento è incentrato sul docente. Il metodo basato sulla cooperazione inizia con il lavoro nei sottogruppi.</p> <p>Principio didattico: compiti di gruppo concreti</p> <p>Il materiale da apprendere è suddiviso in più parti (nel caso concreto, passi di danza). In ogni sottogruppo, un membro è responsabile di una sola di queste parti. Un compito di gruppo concreto (sviluppare una coreografia di danza con passi predefiniti) può essere completato unicamente con l'aiuto di tutti i membri.</p>

		Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	50'	<p>Fase di elaborazione (nei gruppi di esperti)</p> <p>Obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none"> Eeguire alla perfezione i passi da esperti. Essere in grado di trasmettere nel proprio gruppo. <p>Materiale: musica, schede di lavoro con la descrizione dei passi (pdf).</p> <p>Apprendere ed esercitare il passo assegnato</p> <p>I partecipanti imparano e si esercitano nel passo predefinito nei gruppi di esperti. Se vi sono domande, saranno chiarite all'interno del gruppo. Il passo è esercitato e ripetuto fino a quando tutti i partecipanti sono in grado di eseguirlo in modo sicuro e a ritmo di musica.</p> <p>Trasmettere i passi nei sottogruppi</p> <p>Nel gruppo di esperti si discute anche del modo migliore di trasmettere i passi appresi.</p> <p>Trasmettere i contenuti elaborati (nei sottogruppi)</p> <p>Obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none"> Partecipanti: assumere il ruolo di esperto con fiducia e dare così il proprio contributo per il successo del compito collettivo finale. Sottogruppo: realizzare una piccola coreografia con i passi appresi ed eseguirla. <p>Materiale: musica</p> <p>Trasmissione di passi nei sottogruppi</p> <p>Il passo appreso nei gruppi di esperti viene trasmesso al proprio sottogruppo. Il metodo di trasmissione è stato definito in precedenza nei gruppi di esperti.</p> <p>Realizzare una coreografia ed esercitarsi</p> <p>Creare una coreografia con i passi appresi. I membri del sottogruppo si esercitano finché si sentono sicuri nell'esecuzione della coreografia.</p> <p>Valutazione degli obiettivi di apprendimento</p> <p>Le coreografie sono filmate dal docente o da un'altra persona. I membri del sottogruppo visualizzano insieme il risultato. In seguito, discussione collettiva per capire cosa è piaciuto e cosa invece è stato percepito come difficile o esigente.</p> <p>Materiale: tablet, smartphone, videocamera per filmare</p>	<p>Materiale e strumenti ausiliari</p> <p>Il docente prepara il materiale e gli ausili in modo che i partecipanti possano diventare «esperti» lavorando in modo autonomo.</p> <p>Principio didattico: interdipendenza positiva</p> <p>Si crea un'interdipendenza positiva tra i membri del gruppo soprattutto quando questi devono fare affidamento gli uni sugli altri per completare con successo un compito (in questo caso, realizzare una coreografia di danza) oppure un compito parziale (in questo caso, padroneggiare un passo di danza).</p> <p>Principio didattico: responsabilità individuale</p> <p>I lavori di gruppo ottimali definiscono responsabilità individuali. Nella trasmissione dei passi di danza nei sottogruppi conta la prestazione di ogni singolo membro. Non è quindi possibile rimanere in disparte o semplicemente approfittare del lavoro svolto dagli altri.</p> <p>Osservazione: è meglio scegliere una coreografia semplice e riuscire a eseguirla correttamente che inventarne una complessa incontrando solo difficoltà durante l'esecuzione.</p>
	Parte finale	15'	<p>Riflessione sul tema «cooperazione in gruppo»</p> <p>Il docente avvia una discussione in gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Come hai vissuto la lezione? Cosa ti è piaciuto particolarmente? In che misura ti sei impegnato personalmente nel tuo gruppo? Dove hai incontrato delle difficoltà? Hai un consiglio da dare o un desiderio da esprimere per una prossima lezione di gruppo?

Metodi basati sull'apprendimento individuale

Le forme didattiche aperte con compiti interessanti permettono ai partecipanti di imparare contenuti nuovi secondo le necessità e le tempistiche individuali. I seguenti esempi dimostrano come applicare in modo utile i metodi di apprendimento individuali nello sport per adulti.

Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi

L'apprendimento basato sulla risoluzione dei problemi o l'apprendimento attraverso i problemi si fonda sul principio «learning by doing». Al centro vi è il confronto dell'individuo con un problema. I partecipanti trovano le soluzioni in modo autonomo e in base alla loro esperienza personale. Sperimentando e variando acquisiscono abilità motorie adeguate. Il docente interviene il meno possibile nel processo di apprendimento, ma accompagna e sostiene i partecipanti. L'apprendimento attraverso i problemi è interessante per tutti i livelli di apprendimento. Il metodo si presta però particolarmente bene nelle fasi «acquisire» e «creare». Il confronto ludico, creativo e orientato alla scoperta con un contenuto didattico tiene conto di diverse necessità e tipi di apprendimento e apre le porte a percorsi di apprendimento individuali. Attenzione: occorre sempre garantire la sicurezza dei partecipanti. Se una situazione di apprendimento comporta determinati rischi e pericoli, è necessario definire regole precise e chiare al riguardo. È inoltre sempre possibile integrare compiti parziali basati sui problemi in un metodo prevalentemente strutturato.

Processo

Nonostante alla base dell'apprendimento basato sul problema vi sia una struttura didattica aperta, le tre fasi seguenti forniscono una struttura per il processo di apprendimento:

- 1) riconoscere il problema
- 2) cercare soluzioni
- 3) scegliere una soluzione.

Grazie a una serie di domande, i partecipanti si occupano in un primo tempo del problema dal profilo mentale. Le diverse riflessioni sono riportate per iscritto. I partecipanti possono lavorare da soli o in gruppi. Il vantaggio del gruppo è che favorisce gli scambi di idee che permettono di interrogarsi su vari aspetti e di far evolvere il compito.

Riconoscere il problema

I partecipanti individuano e analizzano il problema.

- Di cosa si tratta?
- Quali difficoltà occorre superare?
- Quali sono le condizioni quadro?
- Quali sono le capacità/abilità necessarie per risolvere il problema? Quali capacità/abilità possiedo già?
- Ho già affrontato problemi simili?

Cercare soluzioni

I partecipanti cercano possibili soluzioni e le sperimentano.

- Qual è la tecnica più adatta al caso presente?
- Quale ritmo scelgo?
- Quanta forza mi occorre?
- Su quali principi mi oriento?
- Posso risolvere il problema da solo oppure ho bisogno di aiuto (persona o materiale)?
- Quali famiglie di movimenti riconosco, ecc.?



Scegliere la soluzione

I partecipanti decidono la soluzione che corrisponde al meglio alle loro capacità/abilità e al compito da risolvere.

Al termine della terza fase segue una riflessione:

- Quali fattori sono stati necessari per risolvere il problema in modo efficace?
- Dove posso migliorare e come posso continuare a farlo?
- Se il problema non è stato risolto, quali sono le ragioni?

Allenamento a postazioni

Nel lavoro a postazioni, lo stesso contenuto didattico è presentato in diverse postazioni con forme e consegne diverse. In questo modo, si crea un approccio individuale ai contenuti e sono tenute in considerazione le diverse tipologie di apprendimento. I diversi elementi sono a disposizione di tutti e nello stesso momento. Ogni partecipante decide individualmente il tempo di permanenza nelle diverse stazioni, la sequenza e la il lavoro dedicato a ogni elemento specifico. In alternativa, il monitore stabilisce postazioni obbligatorie o un tempo di permanenza minima nella singola postazione. L'allenamento a postazioni può essere utilizzato su tutti i livelli di apprendimento, dall'apprendere all'applicare fino al creare. Adattare sempre i compiti al livello del gruppo.

Fasi didattiche

All'inizio, il docente presenta le singole postazioni. Illustra l'obiettivo e l'organizzazione dell'allenamento con postazioni ed eventualmente distribuisce fogli con le consegne. Durante la fase di lavoro in cui i partecipanti sono impegnati nelle diverse postazioni il docente osserva i partecipanti e fornisce feedback sulle loro prestazioni personali. Alla fine si discute insieme di quanto appreso e si definiscono le nuove conoscenze scaturite dal processo di apprendimento. I partecipanti riflettono sugli elementi oggetto di lavoro nelle postazioni e sulle difficoltà o le sfide incontrate.

Principi didattici

- I partecipanti scelgono le postazioni adatte alle loro necessità e ai loro interessi.
- Le singole postazioni sono accessibili per diverse persone contemporaneamente.
- In linea di massima non viene definita la durata di permanenza e la sequenza in cui effettuare le postazioni.

Esempi di lezioni

- [Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Apnea](#)
- [Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Frisbee](#)
- [Allenamento a postazioni: Introduzione](#)

Lezione

Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Apnea

La preparazione della lezione serve a spiegare le specificità del metodo Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi tramite un esempio concreto.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: piscina (interna o esterna)

Obiettivo della lezione

- I partecipanti sono in grado di valutare le loro capacità di nuotare in immersione. Lavorano sulla tattica e sulla tecnica ottimali per poter percorrere una distanza prestabilita sott'acqua.

Autrice: Annette Notz, specialista di settore, formazione di esperti esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
30'	<p>Introduzione</p> <p>Obiettivo: i partecipanti conoscono l'obiettivo e ricevono le informazioni necessarie per lo svolgimento ottimale della lezione. Il docente spiega l'obiettivo e lo svolgimento della lezione. Illustra il problema e spiega il metodo di lavoro previsto nonché le regole di sicurezza chiaramente definite (v. sotto).</p> <p>Materiale: Scheda di lavoro «tre momenti» (pdf), flip chart «Obiettivi», flip chart «Problema», flip chart «Regole di sicurezza» (Aiuto alla preparazione, pdf), fogli e materiale per scrivere</p> <p>Svolgimento della lezione</p> <ul style="list-style-type: none">• Formare dei gruppi.• Capire il problema (secondo la metodologia)• Sfida di immersione <p>Metodo di lavoro</p> <p>I partecipanti lavorano in gruppi di tre. Lavorano autonomamente e rispettano il metodo per procedere: capire, provare, risolvere (v. scheda di lavoro). Il docente osserva e fornisce consulenza ai partecipanti secondo il principio: «il meno possibile, solo quanto è davvero utile». Per questioni di sicurezza, una persona del gruppo è sempre fuori dalla piscina e tiene d'occhio gli altri membri del gruppo.</p> <p>Problema</p> <p>«In tre percorrere una distanza di 50 metri sott'acqua (almeno il viso è sott'acqua)». Il cambio tra i partecipanti avviene sott'acqua. Sono permessi tutti gli aiuti.</p> <p>Regole di sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none">• Se un partecipante non sa nuotare, lo comunica imperativamente al docente.• Gli esercizi in acqua sono sempre realizzati sotto sorveglianza (se una persona si immerge, vi è almeno un'altra persona che la osserva).• Chi non si sente bene, lo comunica tempestivamente al gruppo oppure al docente.• Attenzione: controllare la profondità della piscina. Se il livello dell'acqua è basso, è proibito tuffarsi.• Tutti sono tenuti a rispettare rigorosamente le regole. <p>I partecipanti formano gruppi (di 3) e vanno a fare la doccia. Se non è possibile, creare un gruppo di 2 persone molto esperte in acqua.</p>	<p>Apprendimento basato sui problemi</p> <p>Il metodo si concentra sull'esame individuale di un problema da parte dei partecipanti (contrariamente ai compiti «normali», un problema presuppone sempre un pensiero consapevole e una strategia di azione). I partecipanti cercano individualmente soluzioni e si basano sulle loro conoscenze personali e sulle loro esperienze.</p> <p>Specificità</p> <p>Forma didattica aperta</p> <ul style="list-style-type: none">• Apprendimento individualizzato• Il problema costituisce una sfida e sono usati materiali interessanti (attrezzi sportivi, ecc.)• Iniziativa propria e autonomia dei partecipanti• Il docente ha la funzione di coach e consulente• Imperativi pedagogici: «aiutami a fare da solo», «Learning by doing» <p>Sicurezza</p> <p>Il docente deve guidare solo limitatamente l'insegnamento aperto, ma è sempre responsabile della sicurezza dei partecipanti. Definire regole chiare aiuta a garantire la sicurezza.</p>

Fase dell'insegnamento e contenuti		Consigli metodologici
Parte principale	<p>40'</p> <p>Le tre fasi</p> <p>Obiettivo: i partecipanti lavorano autonomamente, il metodo per procedere (v. scheda) è la loro guida.</p> <p>Materiale: diversi aiuti per l'apnea, tablet, smartphone per la ricerca individuale di informazioni, ecc.</p> <p>In gruppo, i partecipanti cercano di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere e comprendere il problema; • analizzare il problema e provare le possibili varianti per risolverlo; • risolvere il problema. 	<p>Metodologia</p> <p>La metodologia da seguire è un aiuto per stimolare i partecipanti nel loro processo cognitivo (attivazione). Se possibile, i partecipanti annotano per iscritto i loro pensieri.</p>
Parte finale	<p>20'</p> <p>Sfida di immersione</p> <p>Obiettivo: i gruppi presentano a turno le strategie elaborate per risolvere il problema. L'obiettivo è variato.</p> <p>A gruppi di tre, percorrere 50 metri sott'acqua. Gli altri gruppi sono spettatori. A seconda del numero di partecipanti, formare due gruppi con lo stesso numero di trio. L'insegnante designa un responsabile per ogni gruppo e sorveglia tutti.</p> <p>Riflessioni sull'apprendimento (in gruppo)</p> <p>Alla fine, il docente avvia una discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cosa vi è piaciuto? • Che difficoltà avete incontrato? • È stato divertente lavorare autonomamente? • Che tipo di esperienze avete fatto? • Siete contenti della strategia che avete individuato per risolvere il problema? • A cosa lavorerete nella prossima unità didattica? 	<p>Valutazione degli obiettivi</p> <p>La valutazione degli obiettivi didattici avviene anche nell'insegnamento aperto. In questo esempio, la valutazione avviene in gruppo ed è strutturata.</p>

Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Frisbee

La preparazione della lezione serve a spiegare le specificità del metodo «apprendimento basato sui problemi» tramite un esempio concreto. In questo caso si tratta di un allenamento di frisbee che permette di elaborare molti contenuti nei gruppi.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: all'aperto

Obiettivo

- I partecipanti danno prova di creatività e sviluppano svariate forme di gioco che favoriscono la varietà nel maneggiare il frisbee in aria, la resistenza e i lanci di precisione.

Autrice: Annette Notz, specialista di settore, formazione di esperti esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>30' Parte introduttiva</p> <p>Obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • I partecipanti danno prova di creatività per sviluppare diverse forme di gioco che favoriscono la varietà del mantenimento del frisbee in aria, la resistenza e i lanci di precisione. • I partecipanti conoscono l'approccio metodologico specifico del «apprendimento basato sui problemi». • I partecipanti conoscono le specificità del problema (consegna, compito). <p>Materiale: filmato: le basi del frisbee, altri esercizi sul frisbee</p> <p>Svolgimento della lezione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formare dei gruppi • Capire il problema • Performance di frisbee <p>Metodo di lavoro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il docente spiega lo svolgimento sul piano metodologico specifico dell'«apprendimento basato sui problemi» e spiega le relative tematiche. • I gruppi lavorano individualmente. Rispettano la metodologia specifica dell'«apprendimento basato sui problemi» e annotano le loro riflessioni per iscritto. I gruppi preparano una dimostrazione delle loro proposte di forme di gioco e fanno partecipare gli altri. • Si applica il principio dell'autovalutazione: il docente fornisce unicamente il sostegno strettamente necessario. <p>Problema (compito)</p> <p>A gruppi di cinque, sviluppare tre forme di gioco con il frisbee che pongono l'accento su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • varietà nel maneggiare il frisbee. • resistenza. • lanci di precisione. <p>Ogni forma deve poter essere adattata al livello dei partecipanti.</p>	<p>Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi</p> <p>Il metodo si concentra sull'esame individuale di un problema da parte dei partecipanti (contrariamente ai compiti «normali», un problema presuppone sempre un pensiero consapevole e una strategia di azione). I partecipanti cercano individualmente soluzioni e si basano sulla loro conoscenza personale e sulle loro esperienze.</p> <p>Specificità</p> <p>Forma didattica aperta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento individualizzato • Il problema costituisce una sfida e sono usati materiali interessanti (attrezzi sportivi, ecc.) • Iniziativa propria e autonomia dei partecipanti • Il docente ha la funzione di coach e consulente • Imperativi pedagogici: «aiutami a fare da solo», «Learning by doing» <p>Sicurezza</p> <p>Il docente deve guidare solo limitatamente l'insegnamento aperto. Tuttavia è sempre responsabile della sicurezza dei partecipanti. Definire regole chiare aiuta a garantire la sicurezza.</p>

		Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	40'	<p>Le tre fasi</p> <p>Obiettivo (gruppi da cinque): i partecipanti sviluppano tre forme di gioco per frisbee che corrispondono alla consegna del problema.</p> <p>Materiale: frisbee e qualsiasi altro tipo di materiale.</p> <p>All'interno di ogni gruppo/squadra, i partecipanti cercano di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere il problema e capirlo; • analizzare il problema e trovare diverse soluzioni possibili; • risolvere il problema con proposte concrete. 	<p>Metodologia</p> <p>La metodologia da seguire è un aiuto per stimolare i partecipanti nel loro processo cognitivo (attivazione). Se possibile, i partecipanti annotano per iscritto i loro pensieri.</p>
Parte finale	30'	<p>Performance di frisbee</p> <p>Obiettivo: verificare il raggiungimento delle consegne.</p> <p>Ogni gruppo dimostra la sua proposta di forme di gioco con il frisbee e permette anche agli altri di partecipare.</p> <p>Riflessione</p> <p>Alla fine, il docente avvia una discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tratta di una forma di gioco? • La resistenza, la precisione dei lanci o il modo di manipolare il frisbee sono stati effettivamente allenati? • Vi è piaciuto lavorare in questo modo? • Dove avete incontrato difficoltà? 	<p>Valutazione degli obiettivi didattici</p> <p>La valutazione degli obiettivi didattici avviene anche nell'insegnamento aperto. In questo esempio, la valutazione viene svolta in gruppo ed è strutturata.</p>

Allenamento a postazioni

La preparazione della lezione serve a spiegare le specificità del metodo «allenamento a postazioni» tramite un esempio concreto. Nel contempo, introduce all'opuscolo didattico «Per un insegnamento variato» di Sport per gli adulti Svizzera esa.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra

Obiettivo della lezione

- I partecipanti conoscono le categorie subordinate dei metodi di apprendimento riportati nell'opuscolo esa «Per un insegnamento variato».

Autrice: Lucy Lieberherr, responsabile integrazione (fino al 2017) UFSPÖ

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>30' Obiettivo: i partecipanti conoscono i diversi compiti delle sei postazioni e dispongono del materiale necessario.</p> <p>Materiale: contenuto delle postazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Opuscolo «Per un insegnamento variato» b) Tavolo rotondo, foglietti con parole chiave c) Preparazione dell'insegnamento da appendere d) Tavolo rotondo e) Immagini in formato A3 (pdf) f) Puzzle (pdf) <p>Prevedere materiale a sufficienza per permettere a più persone di lavorare contemporaneamente nella stessa postazione.</p> <p>Il docente spiega le postazioni ai partecipanti (v.scheda di lavoro, pdf):</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Compito di lettura b) Dichiarazione dell'esperto c) Riconoscere la preparazione dell'insegnamento d) Discussioni fra pari e) Analizzare immagini f) Ricomporre un puzzle <p>Si tratta di un'introduzione al tema, non è quindi necessario prevedere un riscaldamento supplementare.</p>	<p>Allenamento a postazioni</p> <p>Nell'allenamento a postazioni, i partecipanti possono appropriarsi dello stesso contenuto in diversi modi. Si permette un accesso individuale al contenuto.</p> <p>Principi didattici</p> <ul style="list-style-type: none"> • I partecipanti scelgono le postazioni adatte alle loro necessità e ai loro interessi. • Le singole postazioni sono accessibili per diverse persone contemporaneamente. • In linea di massima non viene definita la durata di permanenza e la sequenza in cui effettuare le postazioni. <p>Fasi didattiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparazione delle postazioni: sono adeguate ai livelli di apprendimento individuali. • Introduzione: il docente presenta il tema (risvegliare l'interesse) e spiega gli obiettivi di apprendimento. Si riallaccia alle conoscenze pregresse dei partecipanti. • Circuito: il docente spiega le diverse postazioni. • Fase di lavoro: i partecipanti lavorano autonomamente, il docente fornisce un feedback individuale sulla qualità dell'esecuzione.

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	<p>30' Obiettivo: i partecipanti lavorano in modo autonomo con i contenuti delle diverse postazioni secondo le loro necessità personali, le preferenze e il ritmo di apprendimento.</p> <p>Il docente comunica le condizioni quadro vigenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il tempo a disposizione • I compiti accessori • Il volume concesso • ecc. <p>Il docente osserva i partecipanti per farsi un'idea su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • motivazione e autodisciplina dei partecipanti • interazioni all'interno del gruppo • possibili difficoltà di apprendimento • ecc. <p>Al docente resta inoltre tempo per fornire consulenze individuali ai singoli partecipanti.</p> <p>I partecipanti lavorano autonomamente nelle diverse postazioni. Se necessario, chiedono aiuto al docente.</p>	
Parte finale	<p>30' Obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compilare la scheda per controllo degli obiettivi di apprendimento (v. scheda di lavoro) • Discutere in gruppo o individualmente dell'esperienza vissuta e di quando si è appreso. <p>Il docente stimola l'autoriflessione. Può avvenire sotto forma di discussione in gruppo oppure individualmente per iscritto.</p> <p>Domande possibili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quale postazione ti è piaciuta di più e perché? • Sei stato in tutte le postazioni? Che cosa ti ha colpito in particolare? • Quale postazione ti è piaciuta meno e perché? • Hai incontrato delle difficoltà? Se sì, quali? Sei stato in grado di risolverle? Se sì, in che modo? • Quali contenuti vorresti approfondire ulteriormente? 	

Informazioni

Bibliografia

- Weber, A. (2007): [Problembased learning – ein Handbuch für die Ausbildung auf der Sekundarstufe II und Tertiärstufe](#), (Prpic & Handgraft, S. 30/31). Berna: edizioni h.e.p.
- Grössing, S. (2007). [Einführung in die Sportdidaktik: Lehren und Lernen im Sportunterricht](#) (9ª edizione rielaborata). Wiebelsheim: Limpert.
- Kunter, M. & Trautwein, U. (2013). [Psychologie des Unterrichts](#). Paderborn: Schöningh.
- Meyer, H. (2015). [Leitfaden Unterrichtsvorbereitung](#) (8ª edizione). Berlino: Cornelsen.
- Meyer, H. (2004). [Was ist guter Unterricht?](#) Berlino: Cornelsen.
- Lieberherr, L., et. Al. (2017): [Per un insegnamento variato. Modulo di perfezionamento](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO

Shop online dell'UFSPPO

- Conzelmann, A. (2011): Manuale di sport per gli adulti, [Opuscolo 2 – Gli adulti come gruppo di destinatari](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO .
- Spichtig, C. (2011): Manuale di sport per gli adulti, [Opuscolo 5 – Il concetto metodologico](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO .
- Lieberherr, L., et. Al. (2017): [Per un insegnamento variato. Modulo di perfezionamento](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO
- Altri materiali didattici e opuscoli [«Sport per gli adulti Svizzera esa»](#)

Partner



Per questo tema del mese



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

Autori: Harry Sonderegger, responsabile di settore esa, Christiane Beuchat, specialista di settore, formazione esperti esa, Sara Seiler, specialista di settore G+S e formazione esperti esa, Lucy Lieberherr, responsabile integrazione (fino al 2017) UFSPPO, Annette Notz, specialista di settore formazione esperti esa. Tutti gli autori sono collaboratori dell'Ufficio federale dello sport UFSPPO.

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti

Illustrazioni: Pascal Staub, grafilu

Grafica: Ufficio federale dello sport UFSPPO