

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

PRIMA PARTE

CORSO ISTRUTTORI 1° LIVELLO

1° MODULO

dispensa didattica a cura di Giulia Seppi

LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

La metodologia dell'insegnamento in ambito sportivo si occupa d'individuare e suggerire le strategie più efficaci per favorire l'apprendimento delle tecniche e delle tattiche sportive da parte degli allievi/atleti.

L'APPRENDIMENTO

L'apprendimento consiste nell'acquisizione di nuove conoscenze, comportamenti e abilità, e/o nella modifica di conoscenze e capacità preesistenti in forme più evolute e consolidate nel tempo. L'apprendimento deriva in gran parte da nuove esperienze e/o dalla pratica di nuovi comportamenti. Apprendere vuol dire acquisire nuove nozioni, informazioni e modalità di agire o reagire, per adattarsi ai cambiamenti dei contesti ambientali.

L'apprendimento può essere un processo spontaneo, come avviene nei primi anni di vita, ma può anche essere guidato attraverso un intervento esterno di insegnamento.

L'apprendimento è dunque un processo in cui individuo e ambiente interagiscono, e in cui si produce un cambiamento, un passaggio dal «non sapere» al «sapere» o dal «non saper fare» al «saper fare».

Conoscere i meccanismi dell'apprendimento rientra nelle competenze di un istruttore per poter individuare, scegliere, sviluppare e utilizzare i metodi più efficaci per l'apprendimento di ogni allievo, o gruppi di allievi.

L'istruttore deve infatti «saper far fare».

L'APPRENDIMENTO NELL'ETA' EVOLUTIVA

Per età evolutiva si intende il periodo della vita di un individuo in cui si sviluppano le sue caratteristiche somatiche e fisiche, ma anche la sua personalità e la consapevolezza di sé. Pur non potendo dare una rigida divisione temporale, in genere si individuano tre fasi principali:

- dalla nascita ai sei/sette anni;
- dai sei/sette anni fino ai dodici/quattordici anni;
- dai quattordici ai venti anni.



6/7 ANNI INFANZIA

APPARATO LOCOMOTORE

- La statura aumenta (soprattutto arti inferiori)
- Scheletro plastico e facilmente alterabile dalle sollecitazioni esterne
- Apparato muscolare quantitativamente scarso
- Legamenti articolari lassi
- Scarsa conoscenza del proprio corpo
- Movimenti poco coordinati e dispersivi
- Insicurezza motoria

ASPETTI PSICOLOGICI

- Il gioco e la fantasia sono elementi dominanti
- Costituisce semplici schemi
- Apprende con una certa facilità
- Passa dalla fase egocentrica a quella di socializzazione con il gruppo
- Ricerca una gratificazione immediata
- Capacità di attenzione limitata nel tempo
- Limitata organizzazione spazio-temporale
- Eccessiva importanza dell'adulto/ importanza genitore

8/11 ANNI MASCHI - 8/9 ANNI FEMMINE

ETA' PRE PUBERALE

APPARATO LOCOMOTORE

- L'apparato locomotore tende a consolidarsi
- Rallenta la forte spinta in altezza
- Aumentano i diametri trasversi del tronco
- Maggior coordinazione movimenti
- Aumento della resistenza
- Buone capacità motorie
- "Età d'oro della motricità"

ASPETTI PSICOLOGICI

- "Età della ragione": concreta intelligenza e maggior consapevolezza di sé
- Operazioni formali o deduttive (pensiero astratto)
- Forte partecipazione all'attività del gruppo con motivazione ed entusiasmo
- Importanza giudizio adulti sul proprio operato
- Eccessiva dipendenza dall'adulto/ importanza genitore
- Evitare la specializzazione verso un solo sport

12/14 ANNI MASCHI -10/13 ANNI FEMMINE

ETA' PUBERALE

APPARATO LOCOMOTORE

- Netta distinzione tra maschi e femmine
- Lo scheletro cresce notevolmente in altezza
- Conseguente disarmonia morfocinetica
- Strutture articolari ancora in via di sviluppo
- Apparato muscolare incrementato non è in sintonia col notevole sviluppo scheletrico

ASPETTI PSICOLOGICI

- Gruppi separati maschi e femmine
- Il giudizio del gruppo di appartenenza può influenzare molto la propria autostima
- Frequenti variazioni d'umore, scarsa disponibilità
- Insofferenza a giudizi e nei confronti delle regole familiari e sociali
- Esaltazione della prestazione
- Specializzazione del movimento

>14 ANNI MASCHI ->13 ANNI FEMMINE

ADOLESCENZA

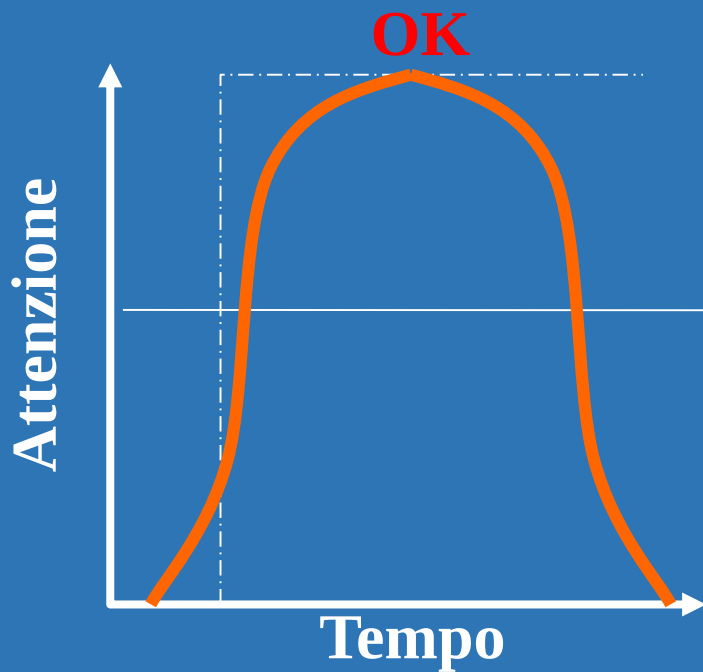
APPARATO LOCOMOTORE

- I muscoli migliorano la propria forza ed efficienza generale, soprattutto nei maschi
- Apparato scheletrico verso una progressiva definizione
- Nelle femmine le forme della crescita sessuale si evidenziano
- Le caratteristiche antropometriche tendono a delinearasi
- Forma fisica/Atletismo

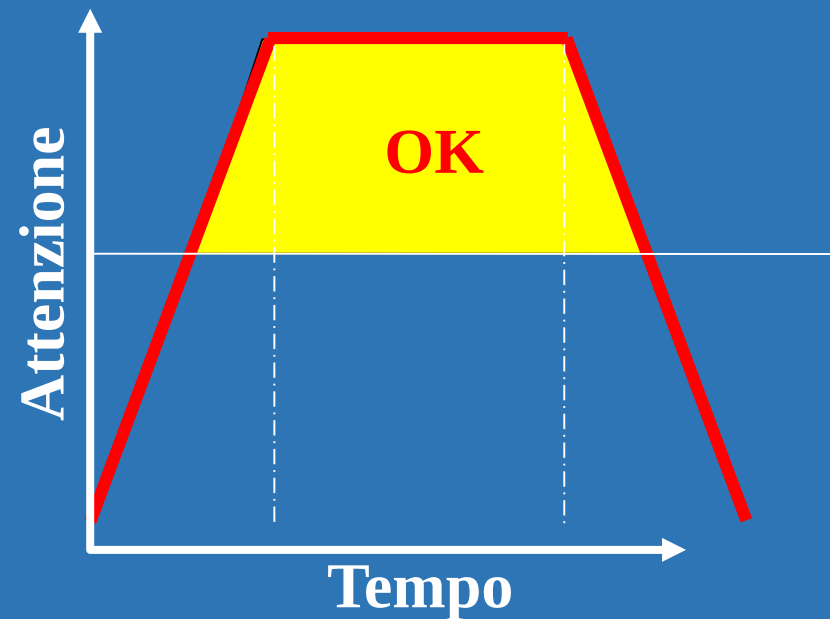
ASPETTI PSICOLOGICI

- L'incertezza psicologica oscilla tra fiducia e diffidenza verso il prossimo
- Desiderio di indipendenza e timore di perdere la protezione della propria famiglia
- Desiderio di conoscere la realtà dell'adulto e tendenza a chiudersi in sé stesso
- Affermazione personalità=rifiuto modelli comportamentali imposti
- Appartenenza al gruppo dei pari
- Competizione sportiva/agonismo

SOGLIA DI ATTENZIONE



RAGAZZI



ADULTI

ETA' ED APPRENDIMENTO

Ogni allievo ha motivazioni diverse e assorbe le informazioni in modo e in tempi differenti. L'età è un fattore importante, ed è fondamentale che l'istruttore modifichi e adatti il suo stile e i suoi metodi in modo che gli allievi apprendano efficacemente, specialmente se i gruppi sono eterogenei.

RAGAZZI

- Facilità di apprendimento (scuola)
- Reattivi alle novità
- Fantasiosi, creativi
- Alti livelli di energia
- Buone capacità motorie
- Tendono a non avere paure
- Poca capacità di controllo
- Poco senso di responsabilità
- Si annoiano facilmente
- Capacità di concentrazione limitata

ADULTI

- Fuori dal ciclo di apprendimento
- Abitudini consolidate
- Senso di responsabilità
- Coinvolti nella discussione
- Problemi di mobilità
- Barriere
- Buon autocontrollo
- Motivati
- Indipendenti
- Bagaglio di esperienze

PRESUPPOSTI PER L'APPRENDIMENTO NEGLI ALLIEVI ADULTI

BISOGNO DI CONOSCERE

CONCETTO DI SE'

ESPERIENZE PRECEDENTI

DISPONIBILITA'

MOTIVAZIONE

BISOGNO DI CONOSCERE

Gli adulti sentono l'esigenza di «sapere perché occorra apprendere qualcosa» e «a che cosa possa servire». Di conseguenza uno dei cardini della formazione degli adulti è che il «facilitatore di apprendimento» aiuti gli allievi a diventare consapevoli del loro bisogno di sapere. Tale consapevolezza può essere accresciuta dalle esperienze reali o simulate in cui gli allievi scoprono da soli il divario tra il punto in cui sono attualmente e quello dove vogliono arrivare.

CONCETTO DI SE'

Mentre nel bambino il concetto di sé è basato sulla dipendenza da altri, nell'adulto è vissuto come dimensione essenzialmente autonoma.

Se l'adulto si trova in una situazione in cui non gli è concesso di autogestirsi, sperimenta una tensione tra quella situazione e il proprio concetto di sé. La sua reazione tende a divenire di resistenza e può sfociare in rifiuto, aggressività, disinteresse...

ESPERIENZE PRECEDENTI

Nell'educazione dell'adulto l'esperienza ha un ruolo essenziale. L'esperienza precedente dell'adulto costituisce una base sempre più ampia rispetto alla quale raffrontare i nuovi apprendimenti. Il nuovo apprendimento deve integrarsi in qualche modo con l'esperienza precedente. Le precedenti esperienze talvolta hanno anche un effetto negativo, perché possono dar luogo a una barriera di pregiudizi e abitudini mentali che fanno resistenza all'apprendimento stesso.

DISPONIBILITA'

La disponibilità ad apprendere dell'adulto è rivolta a ciò di cui sente il bisogno per i compiti che deve svolgere per realizzare il proprio obiettivo, come ad esempio il successo professionale lavorativo o il raggiungimento di un maggiore benessere psico/fisico. Gli adulti sono disponibili ad apprendere ciò che hanno bisogno di sapere e di saper fare per far fronte efficacemente alla situazione della loro vita reale. Essi apprendono nuove conoscenze, capacità di comprensione, abilità, valori, atteggiamenti molto più efficacemente quando sono presentati nel contesto della loro applicazione alle situazioni reali.

MOTIVAZIONE

Relativamente agli adulti le motivazioni più potenti sono le pressioni interne:

- il desiderio di una maggiore soddisfazione nel lavoro/vita privata;
- l'auto-stima;
- la qualità della vita.

FASI PROGRESSIVE DI APPRENDIMENTO

Nell'apprendimento motorio possiamo distinguere tre fasi progressive:



COMPrensione e COORDINAZIONE GREZZA

COORDINAZIONE FINE

COORDINAZIONE AVANZATA

COMPrensione del compito E COORDINAZIONE GREZZA

In questa prima fase dell'apprendimento si comprende l'azione e, in particolare, lo scopo per cui la si esegue, ascoltando la spiegazione di un esperto (l'insegnante, l'allenatore...), osservando l'esecuzione del gesto e provando a ripeterlo. Il movimento realizzato è di tipo volontario e, fintanto che non diventa automatizzato, mancherà di fluidità e costanza.

- attenzione sul cosa fare
- dipendenza dall'istruttore
- attività importante di verbalizzazione
- errori frequenti e molto differenti
- spezzettamento del compito in sub-obiettivi

COORDINAZIONE FINE

in questa fase si arriva a eseguire il **gesto in forma automatizzata**, quindi, con costanza e armonia. Perché questo avvenga occorre che il movimento o la sequenza di movimenti vengano fissati attraverso numerose ripetizioni. Il controllo del gesto, che nella fase precedente era principalmente visivo, diventa ora basato sulle informazioni provenienti da muscoli e articolazioni.

- attenzione rivolta al come fare
- scarso controllo consapevole
- grande importanza dell'apprendimento implicito
- errori piuttosto stabili e ricorrenti
- automatizzazione

COORDINAZIONE AVANZATA

Una volta raggiunto un certo grado di automatizzazione del movimento, la sua realizzazione sarà ormai precisa e costante. A questo punto, sarà possibile trasformarla e adottarla a seconda delle situazioni in cui ci si trova ad agire. Si diventa sempre più capaci di anticipare le conseguenze delle proprie azioni e i comportamenti dell'attrezzatura

- attenzione rivolta alla «performance»
- capacità di adattamento
- capacità di autovalutazione
- livello di automazione elevato
- integrazione delle fasi del movimento in una unità superiore

FORME DI APPRENDIMENTO

E' utile conoscere alcune delle più importanti forme di apprendimento, ovvero i processi con cui gli esseri umani (e non solo) acquisiscono nuove conoscenze o comportamenti:

PROVE ED ERRORI

CONDIZIONAMENTO

IMITAZIONE

COMPRENSIONE

INTUIZIONE

PROVE ED ERRORI

E' una forma di apprendimento di tipo associativo, si basa cioè su un naturale processo associazione tra stimolo e risposta. In pratica, se un comportamento ha un effetto positivo verrà ripetuto, mentre comportamenti che hanno effetti negativi o nulli non verranno ripetuti. Nell'insegnamento di una disciplina sportiva è una forma di apprendimento molto importante, ma va adeguatamente «dosata» dall'istruttore, per evitare errori che possono mettere in pericolo l'allievo o portarlo a situazioni di eccessivo stress.

CONDIZIONAMENTO

E' una forma di apprendimento associativo basata sempre sul processo stimolo-risposta, in cui interviene un fattore di «automatismo». Prendiamo ad esempio gli esperimenti di Pavlov: se ad un cane vengono ripetuti più volte due stimoli in successione (il suono di un campanello e la somministrazione di cibo), a un certo punto il suono del campanello stimolerà la salivazione del cane, anche senza il cibo. Il condizionamento porta ad eseguire delle azioni per automatismo, ed è quindi particolarmente utile quando si vogliono ottenere risposte immediate a determinati segnali/stimoli.

IMITAZIONE

E' una forma di apprendimento di tipo sociale, basata cioè sull'interazione tra più individui: in questo processo infatti i nuovi comportamenti vengono acquisiti tramite l'osservazione di altre persone che fungono da modello. Tale processo è reso possibile dallo sviluppo del pensiero e della motricità, ed molto importante in età evolutiva: per esempio dai 4 anni in poi è la forma di apprendimento che conduce all'acquisizione di importanti abilità quali lo scrivere, il disegnare, ecc. E' una forma di apprendimento particolarmente utile in campo motorio.

COMPRENSIONE

E' una forma di apprendimento di tipo cognitivo, perché si basa sulla capacità di acquisire conoscenze attraverso processi mentali. La comprensione (dal latino *comprehensio-onis*) è infatti l'atto e la capacità di capire, cioè di "afferrare" con la ragione un contenuto conoscitivo. La comprensione è dunque il risultato di un procedimento mentale più che di un'esperienza sensoriale. Si tratta di una forma di apprendimento attivo, in cui una persona prende il controllo della propria esperienza di apprendimento.

INTUIZIONE

Anche l'intuizione è una forma di apprendimento di tipo cognitivo, perché sfrutta la capacità di risolvere determinati problemi utilizzando esperienze e conoscenze pre-esistenti, maturate anche in altri contesti, rielaborandole in modo attivo e creativo. Richiede processi di astrazione e quindi presuppone un'intelligenza sviluppata. Pertanto è una forma di apprendimento più sviluppata nelle specie animali più evolute (scimmia) e si manifesta solo a una certa fase dell'età evolutiva.

STILI DI APPRENDIMENTO

A seconda di predisposizioni e caratteristiche individuali ogni persona sfrutta in modo diverso i vari canali sensoriali. Ciascun individuo infatti gestisce le informazioni in modo diverso e personale: alcuni recepiscono più facilmente le informazioni se presentate mediante un supporto visivo (immagini, diagrammi, schemi) mentre altri preferiscono le spiegazioni orali. C'è chi per concentrarsi e apprendere ha bisogno di isolarsi e stare fermo, mentre altri, specialmente tra i più giovani, hanno di toccare tutto, o di camminare avanti e indietro. C'è chi memorizza facilmente solo ascoltando il docente, chi invece ha bisogno di prendere appunti scritti e rileggerli. Analizziamo i vari canali attraverso cui possono essere inviate le informazioni.

SENTIRE

L'apprendimento è basato sulla parola detta. Esempi: lezione frontale, registrazioni, indicazioni verbali...



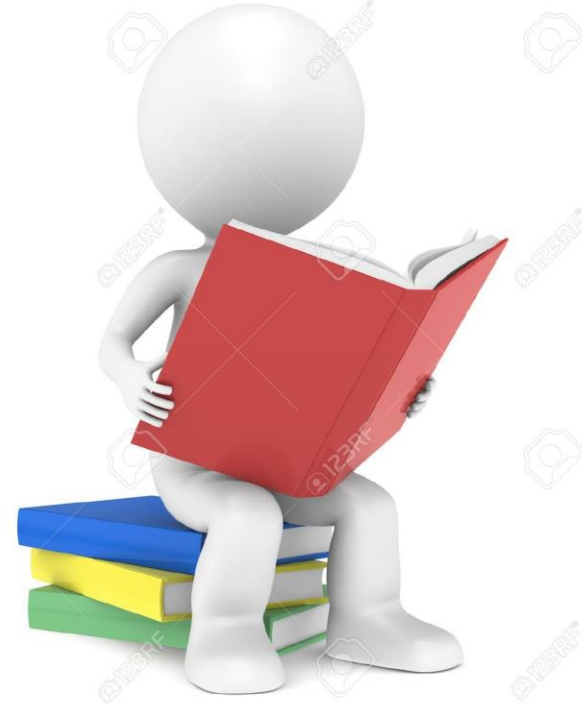
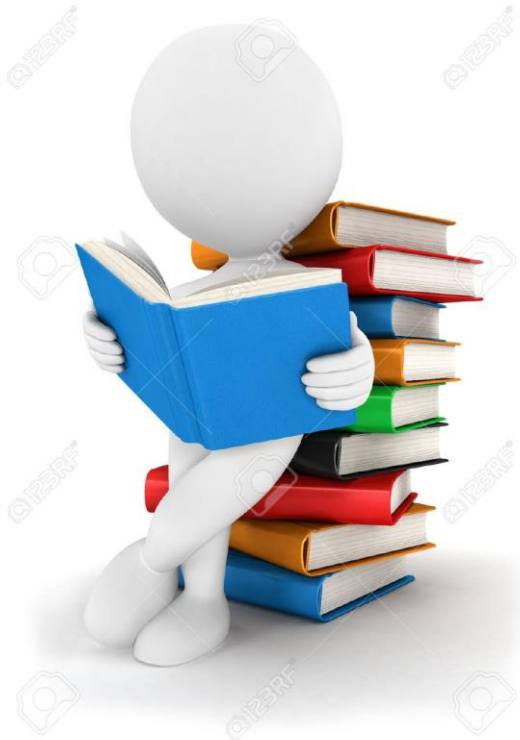
VEDERE

L'apprendimento è basato su diagrammi, figure, esempi visivi, video.



LEGGERE

L'apprendimento è basato sulla parola scritta, tramite la lettura di testi, appunti.



FARE

L'apprendimento avviene attraverso il tatto, il movimento, l'imitazione e la pratica.



Lo stile di apprendimento è l'approccio all'apprendimento preferito di una persona, il suo modo personale di percepire, elaborare, immagazzinare e recuperare le informazioni. A seconda della predisposizione individuale ogni allievo può sfruttare maggiormente il canale visivo, quello uditivo o quello motorio. L'insegnante e ricercatore Neil Fleming ha predisposto il cosiddetto modello VARK (), ossia: visivo, uditivo, mediante lettura, cinestetico. Il suo slogan era "diversi, non stupidi", per sottolineare come ognuno possa imparare e memorizzare più facilmente utilizzando i canali più appropriati per il proprio stile di apprendimento.

Ricordiamo comunque che raramente le persone imparano solo in un modo: usando una combinazione equilibrata di esperienze diverse, offriremo agli allievi la possibilità di costruirsi il loro personale processo di apprendimento.

VISUAL - STILE VISIVO/NON VERBALE

Chi è dotato di apprendimento visivo fa particolare affidamento alla vista nell'analisi e nell'organizzazione di elementi e concetti. Apprende rapidamente disegni e mappe, ricorda volti e luoghi osservati anche una sola una volta, si orienta facilmente nello spazio. Chi ha uno stile di apprendimento visivo memorizza facilmente immagini, diagrammi, schemi e può trovare utile evidenziare con segni grafici o colori le informazioni da memorizzare.



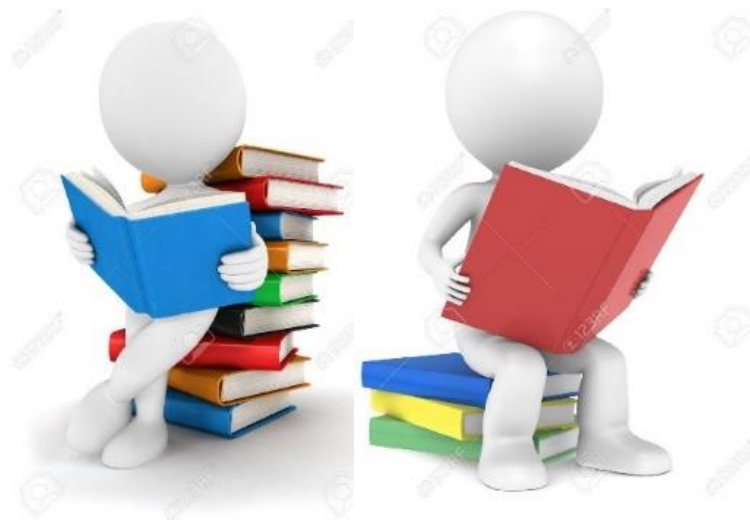
AURAL - STILE UEDITIVO

Nello stile uditivo l'apprendimento è invece basato sulla parola detta. Chi ha uno stile di apprendimento verbale/uditivo apprende prevalentemente con l'ascolto: diventa per lui essenziale fare domande, discutere degli eventi. Ricorda facilmente i nomi delle persone, dei luoghi, degli oggetti. Apprende facilmente da una lezione frontale o mediante registrazioni, audiolibri. Memorizza leggendo ad alta voce o ripetendo a un compagno.



READING - STILE VISIVO/VERBALE

E' il caso di coloro che imparano leggendo e scrivendo, quindi in questo caso è utile prendere appunti in classe per rileggerli a casa, riassumere per iscritto quanto si è letto, prendere nota delle istruzioni per compiti e lezioni, utilizzare i grafici con spiegazioni scritte, elencare ciò che si deve fare per iscritto. Per queste persone sarà utilissimo per esempio avere un manuale o una dispensa scritta che riassume i contenuti del corso.



KINESTHETIC - STILE CINESTETICO

L'apprendimento avviene soprattutto attraverso l'esperienza pratica. Le attività manuali, di natura prevalentemente tattile sono le preferite dal tipo cinestetico che ama manipolare oggetti, scarabocchiare e "fare qualcosa" anche mentre "pensa". Per chi ha uno stile cinestetico è utile fare delle attività pratiche, alternare momenti di studio a pause e momenti in cui si sta seduti a momenti in cui ci si muove, proporre attività con simulatori, modellini, esperimenti, ecc.



Se non imparo nel modo
in cui tu mi insegni,
perché non mi insegni nel
modo in cui io imparo?



STRUMENTI DIDATTICI

Sono tutti quegli oggetti, strumenti e materiali che possono facilitare l'apprendimento, supportando e integrando la comunicazione verbale. Come abbiamo già visto infatti la quantità di informazioni realmente apprese e conservate nel tempo varia molto da persona a persona e in base agli stimoli sensoriali utilizzati. In particolare si stima che:

Leggendo si conserva il 10% dei dati ricevuti

Ascoltando si conserva il 20% dei dati ricevuti

Vedendo si conserva il 30% dei dati ricevuti

Vedendo e ascoltando si conserva il 50% dei dati ricevuti

Ascoltando e discutendo si conserva il 70% dei dati ricevuti

Ascoltando e facendo si conserva il 90% dei dati ricevuti

ESEMPI DI STRUMENTI DIDATTICI



Supporti visivi e audiovisivi da usare durante le lezioni per rinforzare il messaggio (cartelloni, foto, lavagna, tv, pc, ecc.)



Manuali, dispense, cd, documenti on-line che gli allievi possono utilizzare a casa per rivedere, completare e approfondire le informazioni



www.federvela.it

I materiali possono essere ordinati dagli affiliati alla pagina del TESSERAMENTO FIV



Modellini e strumenti interattivi per mantenere alta l'attenzione , coinvolgere gli allievi durante le fasi di spiegazione e utilizzare diversi canali sensoriali











Caschi radio, altoparlanti, segnali visivi e/o sonori per migliorare la comunicazione a distanza



Videocamera/fotocamera per una ri-osservazione dettagliata degli esercizi

L'APPRENDIMENTO E' FAVORITO DA...

interesse, coinvolgimento, partecipazione

sicurezza, divertimento

vittoria, successo, raggiungimento obiettivi

linguaggio, comunicazione, comprensione

motivazione, determinazione

affiliazione, affiatamento, rapporti sociali

benessere fisico e mentale

condizioni meteo adeguate

....



L'APPRENDIMENTO E' SFAVORITO DA...

noia, monotematicità

fobie (acqua, vento, scuffia, ecc.)

senso di sconfitta, insuccesso, eccessiva difficoltà

incomprensione, linguaggio inadeguato

disinteresse

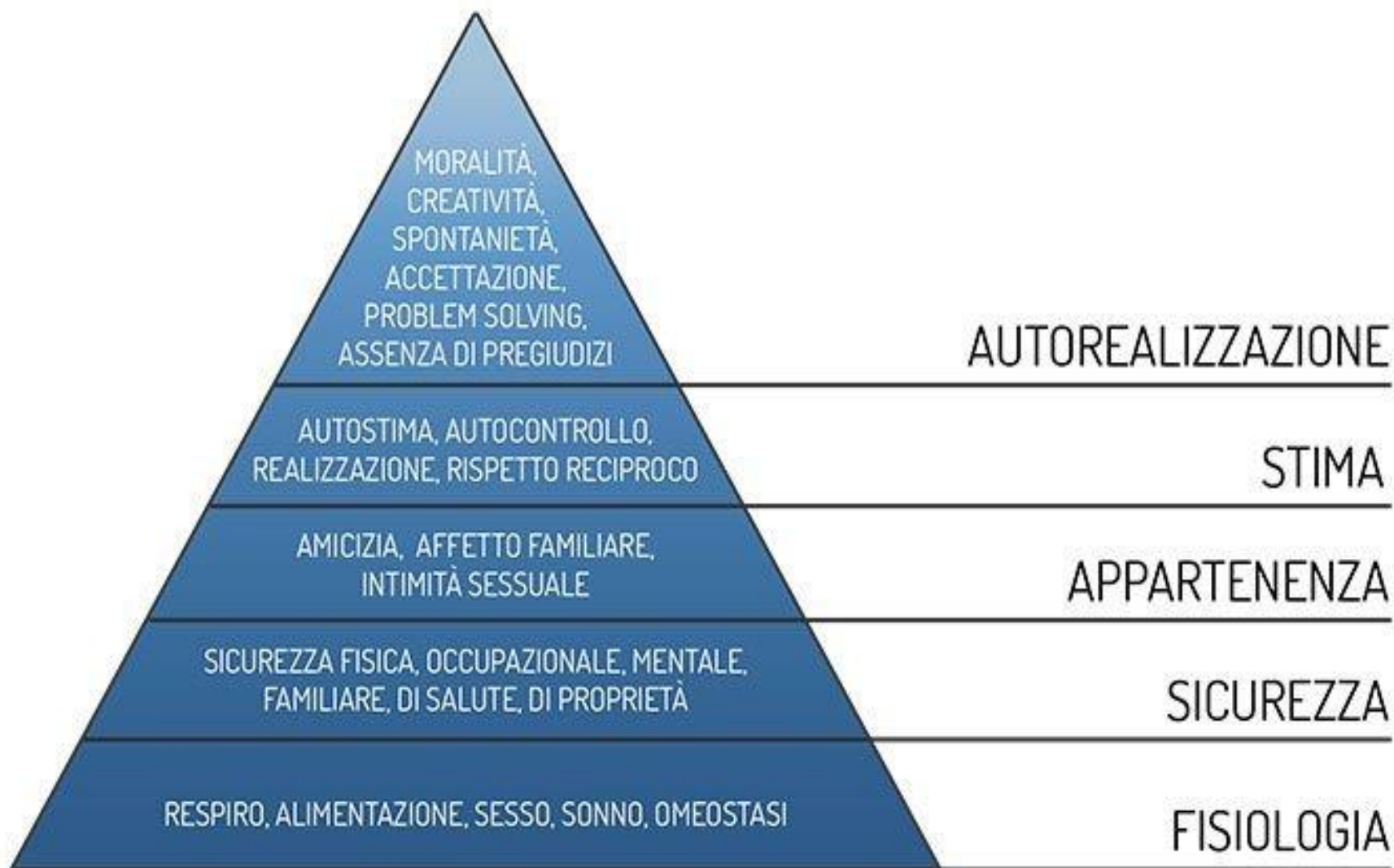
problemi di socializzazione, antipatie

stanchezza psico-fisica

condizioni meteo avverse

....





PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)

L'istruttore deve identificare i bisogni dei propri allievi e sulla base di questi procedere alla programmazione dell'attività.

I bisogni principali degli allievi dei corso di vela/tavole a vela/kiteboard in genere sono

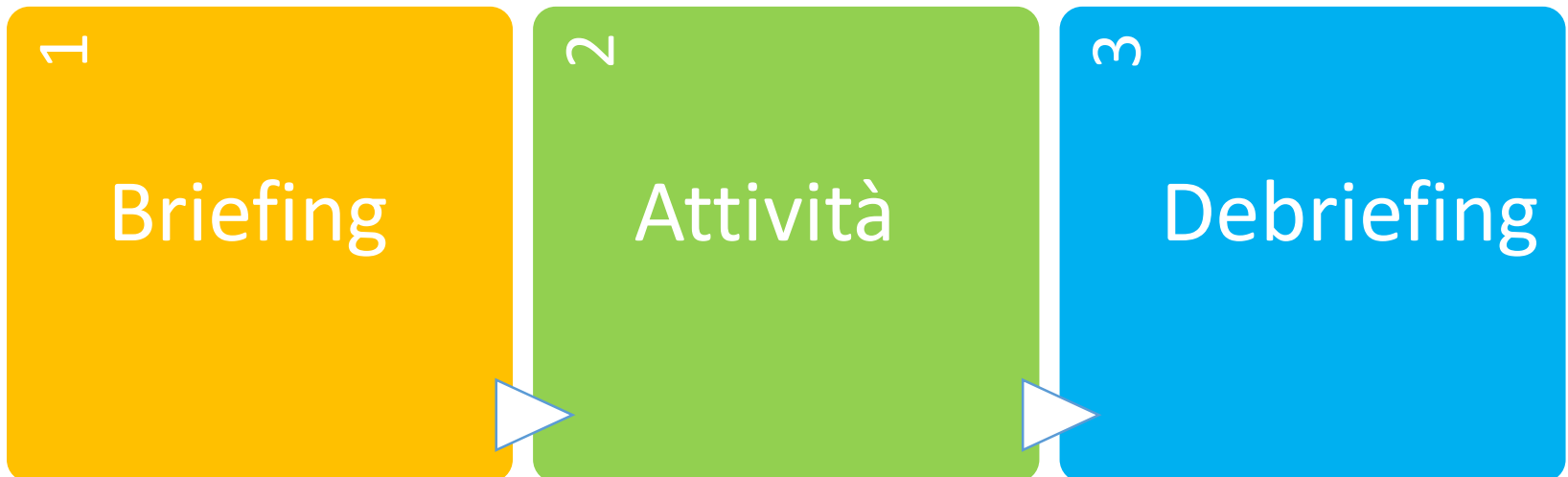
- divertimento
- acquisire nuove abilità e competenze
- affiliazione/socializzazione

(ma non diamo per scontato altre componenti)

IMPOSTAZIONE DI UNA LEZIONE

Programmare la lezione significa scomporla in fasi. La pianificazione della lezione è fondamentale perché permette un costante controllo di tutti i punti importanti.

Una buona pianificazione della lezione prevede:



BRIEFING

Un buon briefing iniziale è importantissimo per la riuscita della lezione. E' il momento in cui si enuncia lo scopo della lezione, si illustrano le attività pratiche che si faranno, si stabiliscono le norme di sicurezza e la logistica della giornata.

FINALITA'

- Chiarite bene qual è lo scopo finale della lezione, in base alle lezioni precedenti, a quelle successive e al livello degli studenti

ATTIVITA'

- Scegliete attività appropriate in base agli spazi a disposizione, alle condizioni meteo e agli allievi. Le esercitazioni pratiche devono permettere a ogni allievo una progressione continua durante la lezione

SICUREZZA

- Stabilite segnali visivi e sonori per comunicare in acqua e sistemi per tenere unito il gruppo. Predisponete piani di emergenza: ognuno deve sapere cosa fare se succede qualcosa

Ecco alcuni punti chiave da tener presente quando fate un briefing:

POSIZIONE DI ISTRUTTORE E ALLIEVI: fate in modo che gli allievi possano vedervi e sentirvi e che possano interagire tra loro

DISTRAZIONI: limitate al massimo tutti gli elementi di disturbo, altre persone, rumori, troppo sole o caldo...

LIVELLO DI ATTENZIONE: rendete il briefing il più possibile divertente e interattivo

Quando si insegna è molto importante rendere i concetti il più possibile semplici, chiari e attinenti. Se gli allievi vengono sovraccaricati di informazioni non riusciranno a comprendere tutto e non potranno esprimere il proprio potenziale. Quando insegnate cercate di usare i termini tecnici corretti e ripeteteli spesso perché gli allievi possano memorizzarli. E' importante stabilire delle parole chiave chiare e univoche prima di uscire per le esercitazioni pratiche, anche per ricordare agli allievi alcuni movimenti, posizioni, ecc. Sarà molto utile per comunicare in acqua in mezzo a rumori, onde, ecc.



KEEP



IT



SHORT



& SIMPLE

ATTIVITA' PRATICA

La **scelta degli esercizi** deve tener conto di svariati fattori:

- Obiettivo generale della lezione
- Obiettivo specifico del momento
- Età, caratteristiche fisiche, motivazioni, aspetti psicologici, abilità, livello di esperienza degli allievi
- Tempo disponibile
- Spazi a disposizione, condizioni del vento
- Attrezzatura, mezzi e strumenti disponibili

La **difficoltà dell'esercizio** deve essere mirata per:

- stimolare il senso di sfida nell'allievo
- essere sicuramente conseguibile



Assegnate il giusto compito e favorite l'apprendimento. Ogni esercizio deve essere interessante, coinvolgente e su misura per ogni allievo o gruppo. Nel progettare un nuovo esercizio, usate la fantasia: pensate fuori dagli schemi, usate idee nuove per raggiungere il risultato desiderato.

Il compito assegnato è:

- Adeguato alle abilità dell'allievo?
- Coerente con il briefing?
- Coerente con l'apprendimento precedente?
- Gestibile dall'allievo in modo efficiente?

In generale:

- L'istruttore tiene monitorati i progressi di ciascun allievo?
- Gli allievi sono consapevoli del loro apprendimento?
- Vengono utilizzate parole chiave per semplificare la comunicazione?
- Gli allievi si divertono? Sono tutti coinvolti e partecipi nell'attività?
- L'attività è gestita in sicurezza?

E' bene strutturare l'attività pratica in fasi successive:

Presentazione dell'esercizio



Dimostrazione



Esecuzione da parte dell'allievo



Correzioni



Valutazione e feedback

Se l'esercizio è stato eseguito correttamente

si passa all'obiettivo/esercizio successivo o a una versione più complessa dell'esercizio stesso. Per esempio si può prevedere la combinazione di più esercizi, oppure l'esecuzione dell'esercizio in situazioni complesse.

Se l'esercizio non è stato eseguito correttamente

si passaggio ad un esercizio più semplice o a un esercizio propedeutico. Gli esercizi facilitati prevedono di eseguire il gesto in condizioni più semplici. Gli esercizi propedeutici sono diversi da quello a cui preparano, ma contengono elementi utili per favorire il compimento dell'esercizio più complesso.

Se anche il nuovo esercizio non viene eseguito correttamente, è opportuno **modificare l'approccio didattico**.

Possono esserci svariate cause alla base dell'insuccesso dell'allievo nell'attività pratica:

- Incomprensione dell'obiettivo
- Inadeguatezza dell'obiettivo
- Carenza di informazioni
- Timori, ansia, senso di inadeguatezza
- Noia, mancanza di motivazione
- Stanchezza psico-fisica
- Condizioni meteo avverse
- Attrezzatura inadeguata
- Mancanza di tempo



La valutazione è un aspetto fondamentale di qualsiasi attività formativa. Serve a verificare il livello di apprendimento dell'allievo, a (ri)programmare l'attività successiva. Durante la lezione effettueremo continue valutazioni per controllare l'efficacia degli interventi (obiettivi, contenuti, metodi, strumenti...) e se necessario modificarli in corso d'opera.

Per una corretta valutazione, dobbiamo innanzitutto sapere cosa valutare. E' importante quindi avere sempre ben chiari gli obiettivi del corso, quelli della lezione e di ogni singolo esercizio, e stabilire delle priorità di valutazione.

Nell'ambito dell'insegnamento sportivo, la valutazione deve essere fatta sia sulle conoscenze teoriche che sull'acquisizione delle abilità pratiche.

La valutazione dell'apprendimento delle **conoscenze teoriche** si può effettuare attraverso prove verbali o scritte:

- Domande chiuse
- Domande aperte
- Questionari e test di vario tipo (vero-falso, scelta-multipla, completamento, ecc.)
- Relazioni/tesine

La valutazione delle **abilità pratiche** si effettua soprattutto tramite l'osservazione durante le esercitazioni/allenamenti. Gli strumenti di osservazione come registrazioni, videoriprese, griglie di osservazione

- aiutano a focalizzare l'attenzione sui comportamenti rilevanti e significativi;
- permettono di «de-contestualizzare» l'osservazione;
- consentono di rivedere e conservare i dati per successive analisi.



Il significato letterale di feedback è *retroazione*, ovvero l'effetto di un atto, di un comportamento, su colui che l'ha provocato. Nel marketing e nelle strategie comunicazione attuare un *feedback* significa verificare e controllare i risultati ottenuti in seguito a scelte e strategie specifiche.

Ci sono due tipi di feedback, e usare una combinazione di entrambi è particolarmente efficace.

FEEDBACK ESTERNO: è l'istruttore a dare delle valutazioni specifiche in base alle prestazioni degli allievi.

FEEDBACK INTERNO: è l'allievo stesso, guidato dall'istruttore, che analizza le proprie prestazioni.

DE-BRIEFING

Il debriefing è la valutazione finale di un processo, in cui si confrontano i risultati ottenuti con gli obiettivi iniziali, e si tirano le somme.

Briefing: che cosa dobbiamo fare?

Debriefing: che cosa abbiamo fatto?

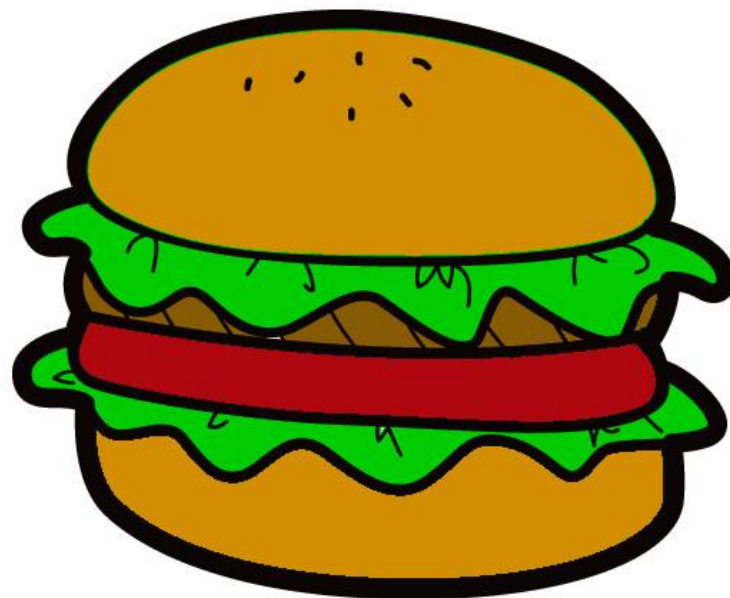
E' molto importante dedicare del tempo al debriefing. Durante l'attività sia l'istruttore che gli allievi sono coinvolti nelle esperienze dirette. Una volta fuori dal gioco siamo in grado di vedere da fuori il funzionamento dell'attività con più lucidità e spirito critico. Con l'attività pratica si impara facendo, con il debriefing si impara riflettendo su ciò che si è fatto.

Debriefing = riflessione finale su tutto ciò che è accaduto, di bene e di male.

Il debriefing finale deve riassumere le attività svolte nella giornata, mettendo in evidenza sia gli aspetti positivi che quelli negativi. Inoltre il debriefing serve a restituire input costruttivi per il progresso personale e individuale di ogni allievo, a dare motivazione e nuovi stimoli in vista della lezione successiva.

Modello di de-briefing a panino:

- Analizzare cosa è andato bene, gli aspetti positivi della lezione
- Analizzare cosa può essere migliorato, gli aspetti da sviluppare
- Dare consigli e suggerimenti tecnici per migliorare, fornire motivazione e nuovi stimoli



Grazie!

