



Comitato Regionale Piemonte

Corso Istruttori
Torino 2006-2007

**METODOLOGIA
DELL'INSEGNAMENTO**

Prof.ssa Giorgia Godino



TEMI DEL GIORNO

- ◆ **L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive**
- ◆ *Metodi e Stili d'insegnamento*
- ◆ La tecnica: feed-back e correzione degli errori
- ◆ L'organizzazione di una seduta di allenamento

L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive

• **ABILITA' MOTORIA:** compito motorio, parte visibile del movimento ad es. saltare



• **ABILITA' TECNICO-SPORTIVA:** salto Fosbury

ABILITÀ MOTORIE

CAPACITA'/
ABILITA'
CONDIZIONALI

CAPACITA'/
ABILITA'
COORDINATIVE

SCHEMI MOTORI
DI BASE


ABILITA'
TECNICO-
SPORTIVE

CAPACITA'	ABILITA'
Sono il presupposto di base per sviluppare abilità	
<ul style="list-style-type: none"> - Tratti ereditari - Stabili e durature - Poco numerose - Non misurabili 	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppate con l'esercizio - Modificate con l'esercizio - Numerose - Misurabili



Scopi e contenuti generali dell'attività giovanile

- ◆ Sviluppo e affinamento degli **schemi motori di base** (correre, saltare, lanciare..)
- ◆ Formazione e sviluppo delle **abilità motorie**: condizionali e coordinative
- ◆ Apprendimento di un elevato numero di abilità riconducibili alle **strutture motorie fondamentali di varie discipline**.



TECNICA

Le tecniche degli sport non sono "movimenti" ma **azioni motorie**. Il movimento è solo la conclusione ultima e visibile dell'attività umana, finalizzata al conseguimento di uno scopo.



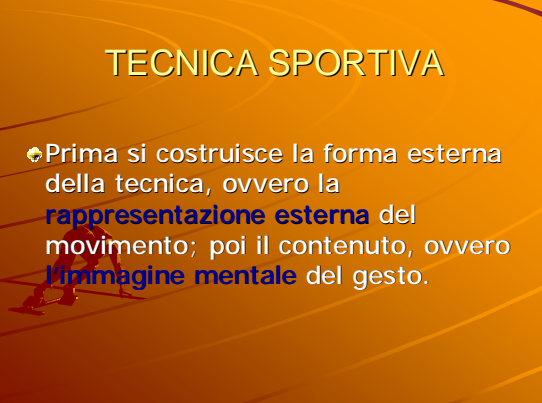
ESPERIENZA

L'**esperienza** ha un ruolo fondamentale nella formazione delle abilità tecniche;

ATTIVITA' RICCA E VARIATA
=
TANTE ESPERIENZE MOTORIE

TECNICA SPORTIVA

♦ Prima si costruisce la forma esterna della tecnica, ovvero la **rappresentazione esterna** del movimento; poi il contenuto, ovvero l'**immagine mentale** del gesto.



APPRENDIMENTO MOTORIO

PRESUPPOSTI	FASI
CONDIZIONI ESTERNE <ul style="list-style-type: none">- Ambiente sociale- Linguaggio- Informazioni di ritorno	<u>Sviluppo della coordinazione grezza</u>
CONDIZIONI INTERNE <ul style="list-style-type: none">- Livello motorio iniziale- Attività motoria e motivazione- Comprensione del compito assegnato	<u>Sviluppo della coordinazione fine</u>
	<u>Consolidamento della coordinazione fine e sviluppo della disponibilità variabile</u>



Metodi e stili d'insegnamento



METODO



Definizione: modo per facilitare e rendere produttivo l'apprendimento

Pellerey

METODI DIDATTICI

<p>DEDUTTIVI L'istruttore trasmette le proprie conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ METODO PRESCRITTIVO ❖ METODO MISTO ❖ METODO DELL'ASSEGNAZIONE DEI COMPITI 	<p>INDUTTIVI Il ragazzo sotto la guida dell'istruttore scopre autonomamente le conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ METODO DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI ❖ METODO DELLA SCOPERTA GUIDATA ❖ METODO DELLA LIBERA ESPLORAZIONE
--	---

METODO PRESCRITTIVO

- ❖ L'istruttore controlla sia il ragazzo che l'attività svolta.
- ❖ Comporta 4 fasi:
 1. Esplicativa
 2. Dimostrativa
 3. Esecutiva
 4. Correzione degli errori

MISTO (ANALITICO-SINTETICO)



ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

- ◆ Assegnare compiti motori ai ragazzi che li realizzano autonomamente
- ◆ L'istruttore spiega l'esercizio e lo dimostra
- ◆ L'istruttore controlla il volume e l'intensità

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- ◆ Consiste nel proporre al ragazzo un problema, affinché lo risolva in modo personale ed autonomo.
- ◆ Da una situazione incompleta, il ragazzo deve scoprire attraverso domande poste dall'educatore qualcosa per completare la situazione proposta.

SCOPERTA GUIDATA

- ◆ Allievo risolve individualmente e liberamente i problemi, ma all'interno di un ambito ristretto stabilito dall'insegnante



LIBERA ESPLORAZIONE

- ◆ Ricerca di esperienze motorie da parte del ragazzo
- ◆ Istruttore orienta l'attenzione del ragazzo verso un'attività da lui sviluppata autonomamente



APPRENDIMENTO PER RICEZIONE

○

APPRENDIMENTO PER SCOPERTA



APPRENDIMENTO MECCANICO

○

APPRENDIMENTO SIGNIFICATIVO





STILI D'INSEGNAMENTO

- ◆ **STILE AUTORITARIO:** comunicazione unidirezionale
- ◆ **STILE PERMISSIVO:** comunicazione bidirezionale
- ◆ **STILE AUTOREVOLE:** comunicazione bidirezionale asimmetrica

STILE AUTORITARIO

- ◆ Tradizionale basato sul rapporto unidirezionale
- ◆ Non c'è dialogo, non c'è scambio
- ◆ Ci sono solo obblighi
- ◆ Il risultato è negativo: l'atleta non diventa autonomo, ma è passivo
- ◆ Produce risultati negativi a livello di apprendimento
- ◆ Utilizza feed-back negativi

STILE PERMISSIVO

- ◆ Molto diffuso
- ◆ Ampio dialogo
- ◆ Non si stabiliscono regole e si lascia la più ampia libertà all'atleta, il quale acquista comunque poca autonomia, perché è privo di responsabilità
- ◆ Conseguenze negative sull'apprendimento
- ◆ Facilita una condotta aggressiva

STILE AUTOREVOLE

- ◆ Si basa sulla reciprocità, dialogo profondo
- ◆ Le regole sono stabilite e valgono per tutti
- ◆ Tale stile è quello che porta i migliori risultati
- ◆ Si realizzano personalità autonome e responsabili, in grado di socializzare bene con i compagni e con gli adulti
- ◆ Utilizzare uno stile democratico significa spiegare le regole e motivarle

La tecnica: feed-back e correzione degli errori



FEED-BACK

I feed-back rappresentano le informazioni che l'atleta riceve sul proprio movimento e possono provenire:

- ◆ dall'interno, direttamente con i propri analizzatori (**FEED-BACK INTRINSECI**)
- ◆ dall'esterno, fornite dall'istruttore (**FEED-BACK ESTRINSECI**)


FEED-BACK INTRINSECI

- ◆ Tattile
- ◆ Visivo
- ◆ Propriocettivo
- ◆ Labirintico



FEED-BACK ESTRINSECI

- ◆ Sono rappresentati da tutte le informazioni che l'allievo riceve dall'esterno.
- ◆ Arrivano o da una visione diretta del proprio movimento o da fonti esterne quali l'istruttore o i compagni.
- ◆ Gli interventi dell'istruttore svolgono una funzione informativa o di rinforzo.



L'ERRORE

L'**errore** viene definito come scarto dal modello di esecuzione preventiva tale da ridurre l'efficacia del gesto (Korenberg)



Gli errori comunque sono tappe obbligate nella ricerca del miglioramento (Hotz)

CAUSE DEGLI ERRORI

- ❖ INSUFFICIENZA MOTORIA
- ❖ DIFETTI DI APPRENDIMENTO
- ❖ MOTIVI PSICOLOGICI
- ❖ PARTICOLARITA' DELLA SITUAZIONE
- ❖ CAUSE ACCIDENTALI

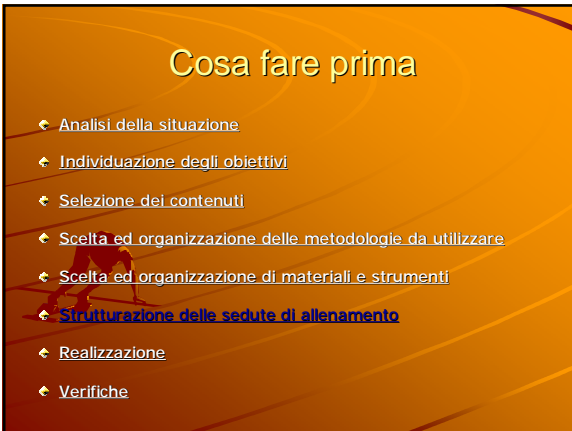
COMUNICAZIONE DELL'ERRORE

- ❖ Utilizzare informazioni chiare e precise
- ❖ Utilizzare tutti i canali (visivo, verbale, tattile, cinestetico)
- ❖ Definire i parametri errati del movimento
- ❖ Suggestire le strategie per correggerli

CORREZIONE DELL'ERRORE

- 1) identificarlo come tale
- 2) capire perché si è strutturato
- 3) eliminarlo o neutralizzarlo, in parte o totalmente








RISCALDAMENTO


Serve a preparare l'intero organismo ad eseguire il tema centrale dell'allenamento.



RISCALDAMENTO

- ◆ Corsa
- ◆ Esercizi di preatletismo, ginnastica
- ◆ Andature

Allungamento?



PARTE CENTRALE


A seconda del giorno della settimana e del periodo di allenamento, il tema centrale della seduta di allenamento verterà su di un **argomento**:

- ◆ TEMATICA TECNICA
- ◆ TEMATICA CONDIZIONALE



DEFATICAMENTO

Serve a riportare alla calma fisiologica e favorire i processi di recupero.



- ◆ Corsa
- ◆ Allungamento

L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

QUANTITA'
(volume)



INTENSITA'
(impegno)

RECUPERO
(pause)

BUON LAVORO



Giorgia Godino
