

1° LIVELLO ISTRUTTORE FIHP

Modulo didattica e comunicazione

Vicenza 14.11.15

prof. Valter Durigon

OBIETTIVO

Specifico standard di prestazione conseguito in un tempo precisato.

- ✓ Dirige l'attenzione e l'azione su aspetti importanti del compito.
- ✓ Aiuta ad attivare ed a modulare un impegno adeguato.
- ✓ Agisce sulla persistenza.
- ✓ Sollecita lo sviluppo di strategie di apprendimento e risoluzione del compito.

OBIETTIVI GENERALI DELLE ATTIVITÀ MOTORIE

- ✓ Sviluppo delle capacità condizionali.
- ✓ Formazione e sviluppo delle capacità coordinative.
- ✓ Incremento della mobilità articolare.
- ✓ Apprendimento di abilità e di gesti tecnici specifici di una o più discipline sportive.
- ✓ Sviluppo del pensiero tattico.
- ✓ Sviluppo del pensiero creativo.
- ✓ Integrazione nel gruppo e corretta interazione con i compagni.

STRATEGIE PER CONSEGUIRE GLI OBIETTIVI

- ✓ Stabilire obiettivi precisi a breve, medio e lungo termine.
- ✓ Progettare un piano di lavoro indicando esercitazioni, procedure e sistemi di valutazione per conseguire gli obiettivi.
- ✓ Modificare il piano di lavoro in base a capacità, abilità e ritmi di apprendimento individuali.

CARATTERISTICHE DEGLI OBIETTIVI 1/2

- ✓ Devono essere specifici ed enunciati in maniera precisa, chiara ed inequivocabile.
- ✓ Devono descrivere un'attività identificabile attraverso un comportamento osservabile.
- ✓ Si devono riferire ad aspetti cognitivi (il sapere) e motori (il saper fare).

CARATTERISTICHE DEGLI OBIETTIVI 2/2

- ✓ Possono essere di risultato, di prestazione e di processo.
- ✓ È necessario scandirli nel tempo.
- ✓ Devono indicare accuratamente le condizioni nelle quali il comportamento si manifesta.
- ✓ Devono indicare il livello di accettabilità della prestazione ed i criteri di valutazione.

FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI 1/2

- ✓ Obiettivi difficili conducono ad una migliore prestazione rispetto ad obiettivi facili.
- ✓ Obiettivi specifici determinano una migliore prestazione rispetto alla mancanza di obiettivi o ad una loro vaga formulazione.

FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI 2/2

- ✓ Gli effetti positivi della formulazione degli obiettivi vengono potenziati fornendo informazioni sulla prestazione o sul risultato conseguito.
- ✓ Il coinvolgimento del soggetto nella formulazione degli obiettivi conduce ad una migliore prestazione.

OBIETTIVI: CRITERI METODOLOGICI 1/2

- ✓ Individualizzare gli obiettivi.
- ✓ Fornire al soggetto schede di rilevamento e richiedere valutazioni sistematiche.
- ✓ Incoraggiare il soggetto a stabilire periodicamente obiettivi significativi e realistici.
- ✓ Richiedere la trascrizione dei successi personali sulle schede.
- ✓ Effettuare a distanza di tempo valutazioni su precedenti acquisizioni.
- ✓ Tenere schede riassuntive delle prestazioni di ognuno.

OBIETTIVI: CRITERI METODOLOGICI 2/2

- ✓ Dimostrare fiducia anche nei momenti di difficoltà.
- ✓ Riconoscere i miglioramenti sottolineando l'evoluzione individuale.
- ✓ Adattare le procedure al livello di evoluzione dei soggetti.

CARATTERISTICHE RIASSUNTIVE DEGLI OBIETTIVI

- ✓ Realistici (difficili ma conseguibili)
- ✓ Significativi e motivanti
- ✓ Stabiliti in comune accordo
- ✓ Verificati, misurati ed oggettivati
- ✓ Autovalutati
- ✓ Registrati
- ✓ Rappresentati graficamente

SCOPI DELLA VALUTAZIONE

- ✓ Diagnosi delle caratteristiche individuali.
- ✓ Orientamento della programmazione.
- ✓ Prescrizione di procedure e proposte metodologiche differenziate e individualizzate.
- ✓ Verifica e aggiustamento del programma in atto.
- ✓ Verifica del ritmo di adattamento e di sviluppo delle capacità.

AUTOVALUTAZIONE

- ✓ Fornire all'allievo schede di valutazione e richiedere verifiche sistematiche dei livelli personali di prestazione
- ✓ Incoraggiare l'allievo a stabilire periodicamente obiettivi significativi e realistici sulla base delle verifiche e degli incrementi
- ✓ Richiedere la trascrizione su schede personali dei progressi quando questi si manifestano in modo stabile

INDIVIDUALIZZAZIONE

- ✓ Adattare le proposte alle esigenze degli atleti tenendo conto di età, esperienza, capacità e motivazioni.
- ✓ Formare gruppi omogenei.
- ✓ Assegnare difficoltà crescenti.
- ✓ Richiedere prestazioni differenziate.
- ✓ Assegnare compiti differenziati.
- ✓ Incoraggiare al lavoro autonomo.
- ✓ Incoraggiare alla collaborazione con i compagni.

PRESENTAZIONE DEL COMPITO

Informazioni:

- ✓ verbali
- ✓ visive
- ✓ cinestesiche

PRESENTAZIONE DEL COMPITO 1/3

- ✓ Fornire informazioni sintetiche, chiare, precise, limitate agli aspetti essenziali.
- ✓ Definire verbalmente punti chiave dell'azione che il soggetto possa poi utilizzare per regolare l'azione.
- ✓ Talvolta, soprattutto con i più giovani, dire semplicemente “fai questo” e presentare una dimostrazione.

PRESENTAZIONE DEL COMPITO 2/3

- ✓ Presentare immagini dell'azione (dimostrazioni, fotografie, disegni, filmati).
- ✓ Collegare immediatamente le informazioni fornite all'esperienza pratica.
- ✓ Utilizzare dimostrazioni corrette o indicare come dovrebbe svolgersi l'azione.

PRESENTAZIONE DEL COMPITO 3/3

- ✓ Abbinare informazioni visive e istruz. verbali per dirigere l'attenzione sugli aspetti rilevanti.
- ✓ Porre domande e richiedere spiegazioni.
- ✓ Far emergere l'organizzazione temporale dell'azione.
- ✓ Collegare conoscenze ed abilità per accrescere le competenze.
- ✓ Nella dimostrazione scegliere prospettive adeguate di osservazione.
- ✓ Utilizzare solo quando è necessario l'assistenza diretta.

ISTRUZIONI VISIVE



Le dimostrazioni (*modeling*), i disegni, i filmati, i grafici, ecc.



devono favorire la percezione delle *caratteristiche invarianti*, cioè dell'ordine degli elementi, della struttura temporale (phasing) e della forza relativa dell'azione.

STIMOLI VERBALI



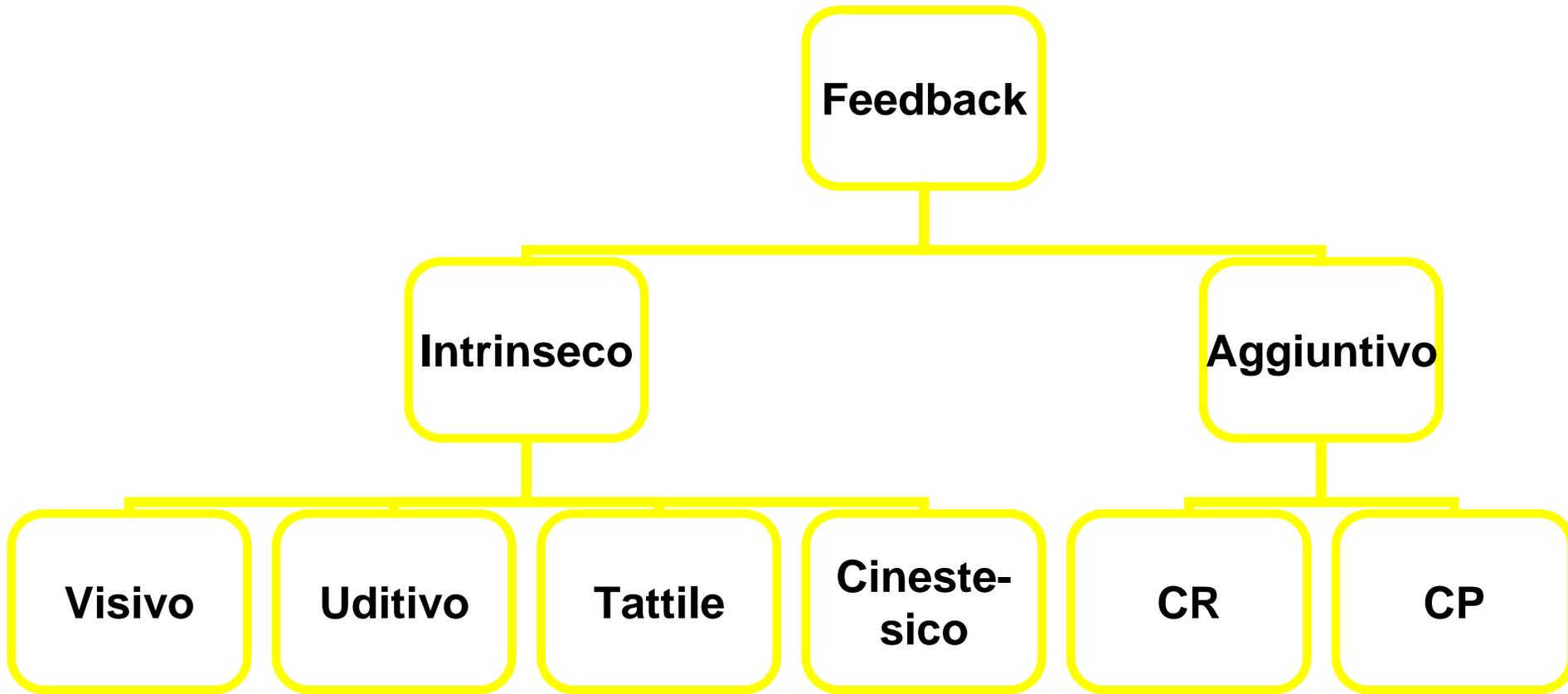
PAROLE / FRASI BREVI



Servono a:

- dirigere l'attenzione su informazioni regolatorie o eventi ambientali
- avviare – controllare l'azione
- facilitare spostamenti dell'attenzione
- modificare strutture ritmiche dell'azione

Feedback aggiuntivo



Magill, R.A. (2001). *Motor learning: concepts and applications* (6th ed.). Dubuque, IA: McGraw-Hill.

FEEDBACK AGGIUNTIVO (quanto?)

Fascia accettabilità prestazione (*performance bandwidth*)

Informare il soggetto della tecnica.

Ridurre ampiezza fascia al progredire dell'apprendimento (a volte non è necessario).

FEEDBACK TERMINALE (quanto?)

Frequenza

L'ottimale *non* è il 100% perchè:

- sviluppa dipendenza
- causa sovraccarico di informazioni

- > Per compiti complessi o fasi iniziali apprendimento
- < Per compiti semplici o fasi avanzate apprendimento

FEEDBACK AGGIUNTIVO (come?)

- Porre domande generali o particolari
- Far analizzare l'azione
- Far analizzare l'azione di un compagno
- Richiedere l'autovalutazione

FEEDBACK AGGIUNTIVO

Correzione errore e rinforzo motivazionale 1/2

- Ridurre gradualmente il feedback esterno al progredire dell'apprendimento.
- Correggere gli errori uno alla volta a partire da quelli più rilevanti.
- Permettere che un soggetto modifichi subito l'esecuzione dopo un intervento correttivo.

FEEDBACK AGGIUNTIVO

Correzione errore e rinforzo motivazionale 2/2

- Coinvolgere il soggetto con domande.
- Impiegare di frequente incoraggiamenti per innalzare la motivazione e rinforzare l'azione corretta.
- Riconoscere i miglioramenti e l'impegno.
- Insegnare all'allievo/allieva a fornire informazioni, feedback e rinforzo ai compagni.

QUANTITÀ DI PRATICA

Competenza in tutti gli ambiti



Pratica intensa (almeno 10 anni)

Sovra-apprendimento



Quantità di pratica oltre il conseguimento di criteri di prestazione per:

- rinforzare programma e schemi motori
- stabilizzare parametri d'ordine e di controllo

QUANTITÀ DI PRATICA

- Massimizzare i tempi di attività
- Limitare i tempi di spiegazione
- In caso di distrazioni richiamare gli allievi sul compito
- Con gruppi numerosi, suddividere gli allievi in sottogruppi e alternarli di frequente
- In gruppi numerosi assegnare compiti di osservazione e verifica

VARIABILITÀ

1) Esecuzione programmi motori diversi

2) Variazione parametri movimento programma motorio

VARIABILITÀ

- Proporre esperienze multilaterali soprattutto con i più giovani
- Proporre esperienze variate anche all'interno di uno stesso programma motorio
- Richiedere la simmetrizzazione dei movimenti

LIBRI CONSIGLIATI

- Schmidt, R.A, & Wrisberg, C.A. (2004). Motor learning and performance (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. (Tr. it. Apprendimento motorio e prestazione. Roma: Società Stampa Sportiva).
- Bortoli, L., e Robazza, C. (1990). Apprendimento motorio: concetti e applicazioni (Parte seconda). Roma: Edizioni Luigi Pozzi.