



Per insegnare bisogna emozionare.

Molti però pensano ancora  
che se ti diverti non impari.

Maria Montessori

Sapere insegnare significa:

Creare emozioni, trasmettere  
passione

Trasmettere concetti adeguati

Comunicare efficacemente

# SITUAZIONE DIDATTICA

## RAGAZZI

### conoscere LE MOTIVAZIONI

- ✓ Gioco
- ✓ Divertimento
- ✓ Benessere fisico
- ✓ Compagnia e partecipazione in un gruppo
- ✓ Desiderio di apprendere delle abilità tecniche "affascinanti"
- ✓ successo agonistico

# SITUAZIONE DIDATTICA

istruttore

Conoscere le proprie **MOTIVAZIONI**

- ✓ Orientamento al compito ( verso ciò che deve essere insegnato)
- ✓ orientamento al gruppo (all'aspetto sociale, alla gratificazione che deriva da una buona interazione tra i ragazzi )
- ✓ Orientamento al successo personale (vittoria o denaro)

## SITUAZIONE DIDATTICA

### Le caratteristiche dell'istruttore

essere incoraggiante

essere entusiasta

essere professionalmente qualificato,  
comprensivo e laborioso

# SITUAZIONE DIDATTICA

Che cosa deve trasmettere

Fiducia

Ottimismo

Competenza

Motivazioni

➤ Passione

➤ Desiderio di imparare

➤ Gusto di eccellere e di realizzarsi attraverso lo sport senza creare la psicosi della riuscita ad ogni costo

deve favorire e stimolare la voglia di competere e mettersi in gioco per superare se stessi

Insegnare ad analizzare la PRESTAZIONE  
e non il risultato

# SITUAZIONE DIDATTICA

## Attenzione all' ATMOSFERA

- ✓ incoraggiare a essere attivi
- ✓ favorire la natura personale dell'apprendimento
- ✓ incoraggiare la fiducia di sé
- ✓ dare la sicurezza di essere rispettati e accettati
- ✓ facilitare la scoperta e l'elaborazione individuale
- ✓ porre l'accento sull'autovalutazione

**Per migliorare l'apprendimento si deve capire , attraverso domande, osservando , stabilendo buone relazioni :**

- **quali sono le motivazioni di ciascun ragazzo e cercare di soddisfarle**
- **tener conto dei suoi bisogni**
- **cercare di rinforzare le sue motivazioni**
- **costruire la prestazione in base alle caratteristiche di ciascuno**



# Per SAPER MOTIVARE

Si deve essere un po' "psicologi"

si devono identificare emozioni e sentimenti  
del ragazzo ( e conoscere i propri )

Immedesimarsi nelle sue difficoltà

aiutarlo a non aver paura di fare errori, del  
giudizio degli altri,

...

## decalogo per gli istruttori

contribuire alla formazione motoria ed arricchire il patrimonio motorio dei bambini

favorire e valorizzare la voglia di imparare  
educare il ragazzo a rispondere tecnicamente in modo efficace alle varie situazioni

contribuire alla formazione di una personalità, in cui insuccesso o sconfitta non determinino sfiducia ma stimolino il desiderio di riprovare

dare a tutti la possibilità di ricevere gratificazioni dosando opportunamente le difficoltà, sia in allenamento che durante la gara

evitare esasperazioni o richieste eccessive

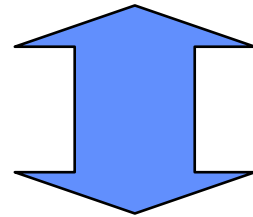
Mai perdere la calma ....

# **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO**

## **La comunicazione**

# LA COMUNICAZIONE

Comunicare significa inviare un messaggio che traduce pensieri e sentimenti attraverso vari canali comunicativi



Chi riceve il messaggio ascolta e capisce  
sviluppa pensieri e sentimenti  
"invia un messaggio"

# LA COMUNICAZIONE

COMPONENTE VERBALE  
(7%)

PARALINGUAGGIO (38%)

LINGUAGGIO DEL CORPO  
(55%)

# LA COMUNICAZIONE VERBALE

I MESSAGGI DEVONO ESSERE

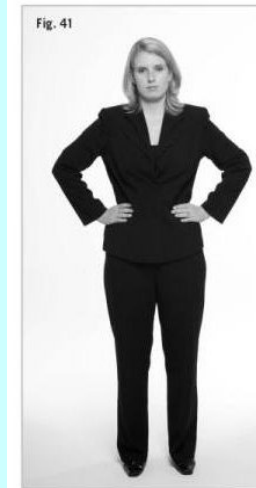
- Diretti
- Completi e specifici
- Espressi in maniera personale
- Chiari e coerenti
- Incoraggianti

# LA COMUNICAZIONE VERBALE

## I MESSAGGI DEVONO ESSERE

- Appropriati al livello di chi li riceve
- devono focalizzarsi su una cosa per volta
- i messaggi verbali e non verbali devono essere coerenti
- Capire se il messaggio è stato compreso

# IL LINGUAGGIO DEL CORPO



Rivela cosa si vuol dire

- È composto da una serie di dettagli
- È modificabile dalle situazioni in cui si agisce
- Deve essere analizzato in modo globale



**LA COMUNICAZIONE CI SERVE  
PER ESPRIMERE NOI STESSI,  
I NOSTRI STATI D'ANIMO  
PER POTER INSTAURARE  
RELAZIONI NELLE QUALI  
CONDIVIDERE I NOSTRI BISOGNI,  
VALORI ED OBIETTIVI CON GLI  
ALTRI  
CON CHIAREZZA**

# Coerenza educativa

Scuola



Società sportive



altre agenzie educative



"Running is bad for my knees.  
Not running is bad for everything else!"

# **Per i ragazzi l'Attività fisica È un veicolo di educazione**

**Abitua all'impegno e  
al confronto**

**Sviluppa consapevolezza  
del lavoro di gruppo**

**Sviluppa solidarietà e tolleranza**

**Nega emarginazione e differenze**



## **FARE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**

**PRODUCE DIVERTIMENTO**

**è ciò che ogni ragazzo si aspetta**

**PERMETTE IL MIGLIORAMENTO DELLE  
PROPRIE PRESTAZIONI**

**La soddisfazione di aver  
migliorato le proprie  
prestazioni**

**L'acquisizione di  
movimenti più  
precisi corretti ed  
efficaci**

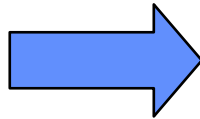
**LA SCOPERTA DELLE  
CAPACITA' PERSONALI**

**L'aumento della fiducia  
nelle proprie possibilità**

**L'acquisizione di una maggior  
sicurezza nell'affrontare le  
attività della vita quotidiana**

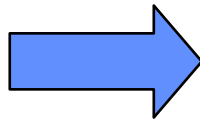
# IL PARALINGUAGGIO

VOLUME



- Indica la forza del suono
- alto trasmette sicurezza ed entusiasmo
- basso suggerisce attenzione e comprensione

TEMPO



Velocità di emissione delle parole

# IL PARALINGUAGGIO

RITMO



- Indica il succedersi nel tempo delle parole
- Ritmo incisivo, serrato, pacato, tranquillo, lento

RISONANZA



- Indica la sonorità di una voce
- piena: sicurezza e fermezza
  - sottile: insicurezza ed indecisione

# IL PARALINGUAGGIO

ARTICOLAZIONE



```
graph LR; A[ARTICOLAZIONE] --> B[si riferisce al numero di parole comprese durante l'ascolto];
```

si riferisce al numero di parole comprese durante l'ascolto

TIMBRO



```
graph LR; C[TIMBRO] --> D[Indica la qualità del suono emesso  
•Alto: entusiasmo, gioia o rabbia  
•Basso: stanchezza, depressione, calma];
```

Indica la qualità del suono emesso

- Alto: entusiasmo, gioia o rabbia

- Basso: stanchezza, depressione, calma

# IL LINGUAGGIO DEL CORPO

- Incide in maniera rilevante sulla comprensione del messaggio
- Rivela cosa si vuol dire
- È composta da una serie di dettagli
- È modificabile dalle situazioni in cui si agisce
- Deve essere analizzato in modo globale



# **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO**

**stili di insegnamento**

# SITUAZIONE DIDATTICA

- 1) Ragazzo
- 2) Istruttore
- 3) Contenuti
- 4) Clima educativo
- 5) Contesto sociale
- 6) Etnia

- quali metodi per instaurare una ottimale interazione educativa?
- quali metodi per un ottimale apprendimento motorio?

# IL METODO

Procedimento consapevole e strutturato messo in atto per raggiungere un obiettivo preventivato.

Si esprime nell'organizzazione di mezzi e contenuti tesi a stimolare l'apprendimento motorio

- Dal semplice  $\Rightarrow$  al complesso
- Dal facile  $\Rightarrow$  al difficile
- Dal conosciuto  $\Rightarrow$  all'ignoto

# Stili di insegnamento

- ✓ Tipi di decisione che l'istruttore prende
- ✓ Strategie didattiche adottate
- ✓ Grado di autonomia data ai ragazzi
- ✓ Metodo di controllo sociale e mantenimento della disciplina

# Stili di insegnamento

**AUTORITARIO:** l'istruttore prescrive  
Il ragazzo esegue

**PARTECIPATIVO:**

il ragazzo viene coinvolto  
nell'elaborazione dei programmi

# **ISTRUTTORE Autoritario**

**determina, a priori, gruppi e sottogruppi**

**crea tensione nel gruppo**

**non concede la libera espressione agli  
atleti**

**premia o punisce senza preoccuparsi del  
contesto**

# **ISTRUTTORE Partecipativo**

indirizza il gruppo

tiene in considerazione gli stati d'animo del  
gruppo

offre rispetto reciproco, fiducia

ha una partecipazione attiva nel gruppo.

# Suggerimenti PER L'ISTRUTTORE

1. Iniziare con lodi e apprezzamento sincero
2. Richiamare l'attenzione sugli errori altrui in maniera indiretta.
3. Parlare dei vostri errori prima di sottolineare quelli altrui.
4. Fare domande invece d'impartire ordini diretti.
5. Lodare ogni piccolo progresso.
6. Essere calorosi nell'approvazione e prodighi di lodi.
7. Usare incoraggiamento.
8. Mostrare quanto è facile correggere gli errori.
9. Fare sì che l'altra persona sia felice di fare quanto suggerito.



# Suggerimenti PER L'ISTRUTTORE

L'istruttore-educatore sa, sa essere, sa fare, sa far fare

Sa instaurare nel gruppo validi rapporti interpersonali

Possiede la capacità di dialogare e valorizzare i giovani atleti

Accetta i ragazzi e considera le loro difficoltà come problemi  
risolvibili e non come difetti da punire

Sa vivere in mezzo ai ragazzi ed aiuta il loro sviluppo  
psicofisico

Sa fare autocritica e considera ciò un importante momento di  
auto educazione

L'istruttore è educatore in campo, in tribuna, negli spogliatoi.

# Stili d'insegnamento e metodi didattici

Stile d'insegnamento	Orientamento pedagogico	Metodo didattico
DIRETTIVO	DEDUTTIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>•Prescrittivo</li><li>•Misto</li><li>•Assegnazione Dei Compiti</li></ul>
NON DIRETTIVO	INDUTTIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>•Risoluzione Dei Problemi</li><li>•Scoperta Guidata</li><li>•Libera Esplorazione</li></ul>

Qualsiasi procedura di insegnamento non si fonda su stili di insegnamento e scelte metodologiche di tipo univoco.

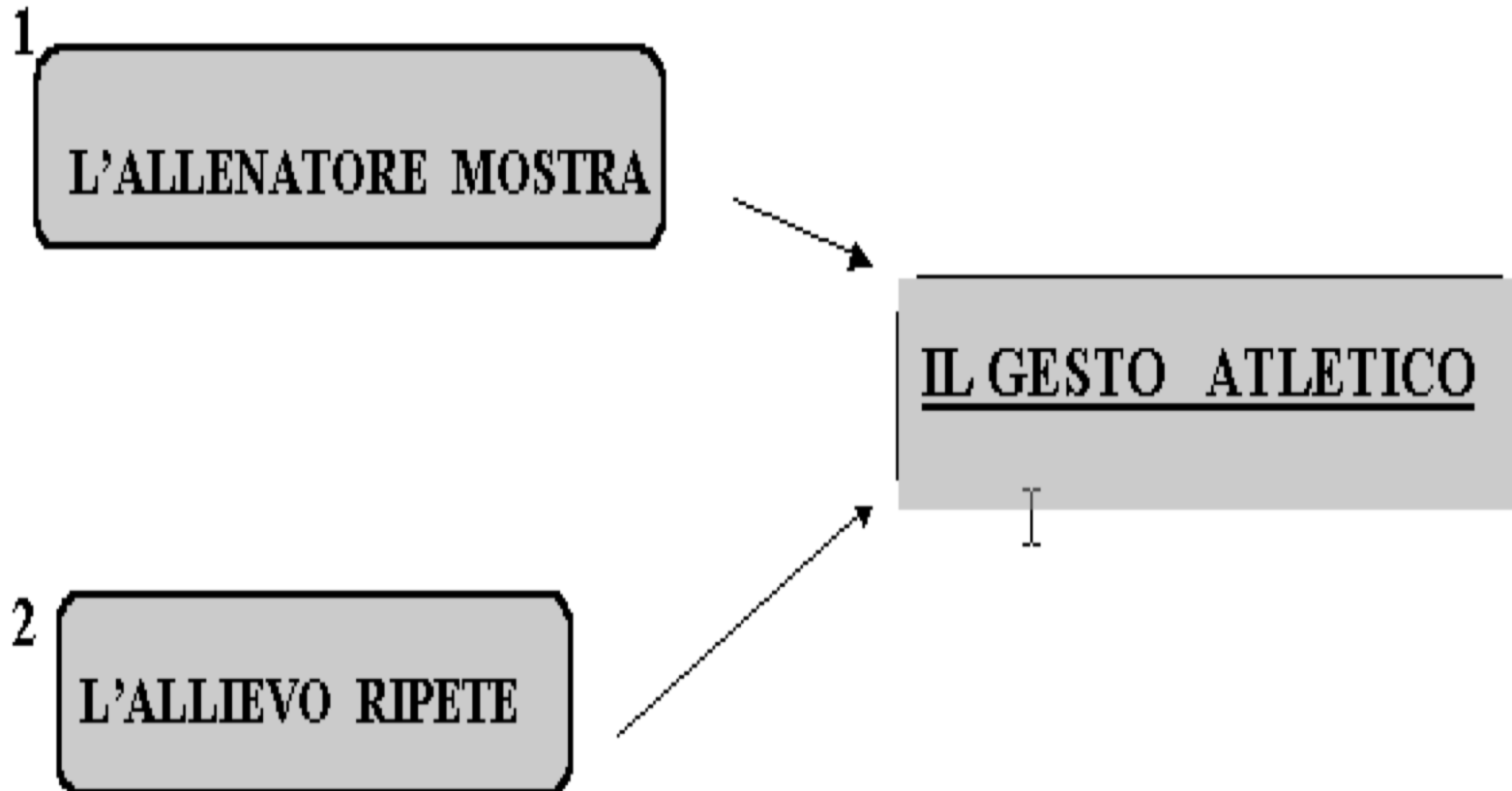
... non esiste uno stile di insegnamento ideale o una gerarchia tra i diversi metodi didattici,

a ciascuno di essi corrispondono obiettivi ed effetti diversi!

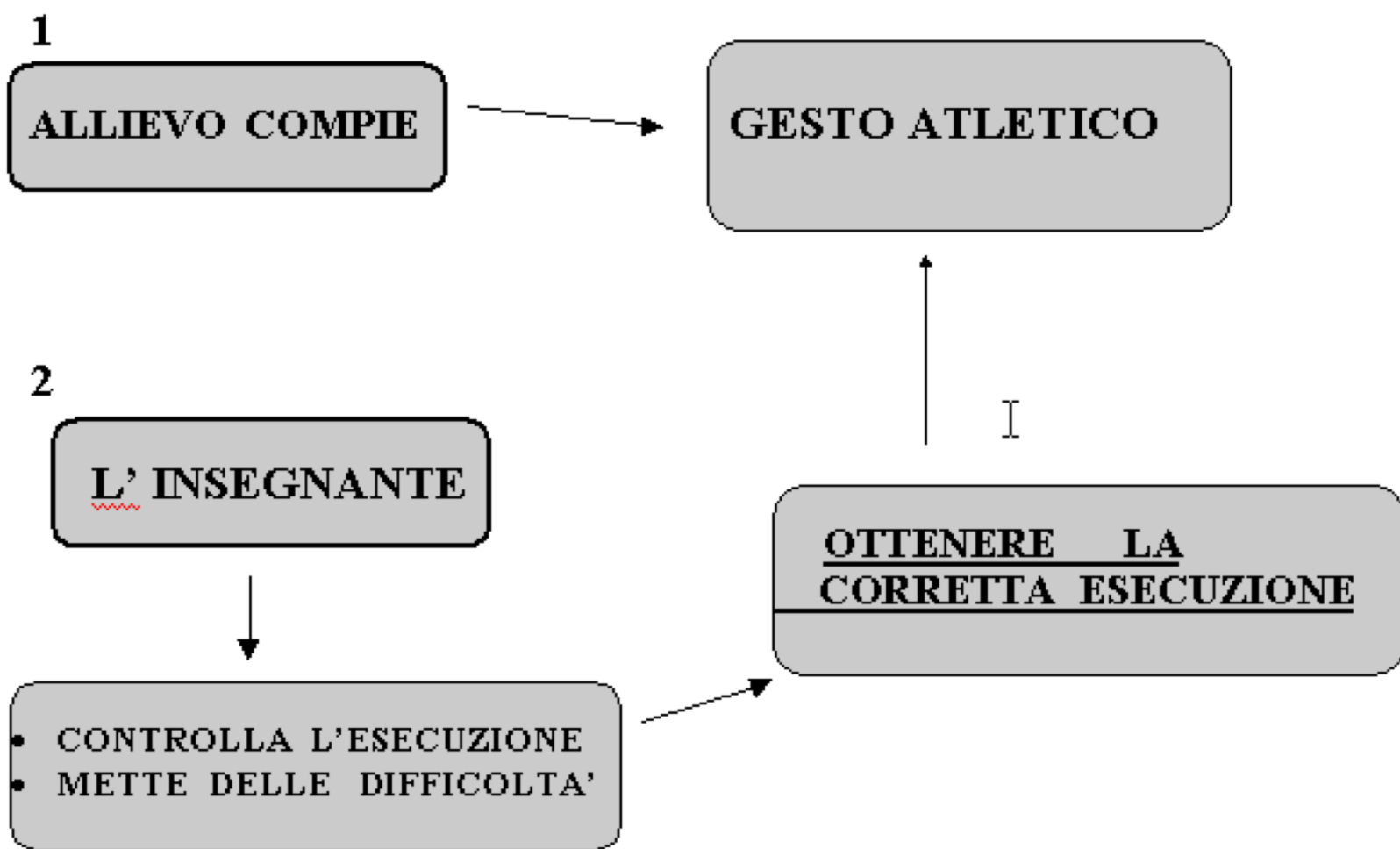
l'itinerario da privilegiare nel campo delle attività motorie è

La combinazione ed interazione tra i due diversi stili

# Metodo deduttivo



# Metodo induttivo



# METODO INDUTTIVO

il METODO DELLA SCOPERTA GUIDATA , affiancato al PROBLEM SOLVING

—

Il ragazzo viene coinvolto nello svolgimento di un esercizio e portato a risolvere dei piccoli problemi in modo autonomo .

il compito dell'allenatore : spiegare l'esercizio da svolgere , non le modalità di esecuzione

Il ragazzo sceglierà la modalità di esecuzione più idonea

Es. : nell'eseguire un tiro in porta , con quale parte del piede calciare ( esterno , interno , collo piede ) L'istruttore indica l'esercizio "tiro in porta "...

Sarà compito del ragazzo arrivare più velocemente ed in modo corretto all'esecuzione dell' esercizio

l'istruttore chiede a tutti i ragazzi il perché delle varie modalità di svolgimento e tramite degli accorgimento tecnici dovrà far arrivare il ragazzo all'esecuzione corretta .

# OBIETTIVO

<sup>a</sup>Insegnare ai ragazzi come calciare la palla alta da terra , oppure il contrario se i ragazzi calciano la palla sempre alta ( individuare il problema ...)

## **1) Soluzione con il metodo deduttivo**

Consigliare ai ragazzi di tenere il corpo indietro al momento del calcio , oppure di stare con il corpo in avanti al momento del calcio .

## **2) Soluzione con il metodo induttivo e della scoperta guidata ( problem - solving )**

Prendere una corda tenerla tra un palo e l'altro a diverse altezze .  
Far eseguire dei tiri in porta , calciando la palla o sopra o sotto la corda .

Il ragazzo dovrebbe arrivare a capire la posizione del corpo per calciare la palla più o meno alta

Far notare le differenze di esecuzione del tiro e se le differenze possono essere state determinanti per la corretta esecuzione .

I ragazzi devono fare delle scelte : le stesse che faranno in partita

# Libera esplorazione (metodo induttivo )

I ragazzi sono protagonisti principali.

L'istruttore gestisce l'attività indirizzando l'interesse verso situazioni motorie.

L'istruttore deve lasciarsi guidare dalle situazioni proposte dai ragazzi senza perderne il controllo.

## ASPETTI NEGATIVI

Rischio di attivare anarchia motoria.

Ritardi negli apprendimenti ipotizzati.

## ASPETTI POSITIVI

Valorizzazione della spontaneità.

Non direttività negli interventi.

Sviluppo di creatività e fantasia.



# Scoperta guidata (metodo induttivo)

L'istruttore non dovrà proporre soluzioni restringendo il campo di azione, ma dovrà guidare alla ricerca della soluzione del compito.

## ASPETTI NEGATIVI

Rischio di eccessiva verbalizzazione.

Difficoltà di controllo del carico motorio.

## ASPETTI POSITIVI

Stimolante sul piano cognitivo.

Favorisce l'individualizzazione.

Motivante sul piano emotivo.

Promuove la creatività

# Risoluzione di problemi (metodo induttivo)

Consiste nel fornire situazioni motorie non definite che dovranno essere risolte dai ragazzi.

Le possibilità esecutive potranno essere molteplici.

L'istruttore non dovrà fornire nessun modello esecutivo, e dovrà stimolare con domande: Chi è capace? ... Come possiamo fare?

Potranno essere offerti a volte spezzoni della risoluzione del problema fornendo un contributo parziale.

## ASPETTI NEGATIVI

Rischio di rallentamento negli apprendimenti

Difficoltà nel controllo del carico in ambito fisiologico

## ASPETTI POSITIVI

Sollecita i ragazzi alla scoperta.

Favorisce l'interiorizzazione delle esperienze

Sviluppa fantasia e creatività.

Sviluppa tutte le aree della personalità.

# Metodo misto (sintesi-analisi-sintesi) tipo deduttivo

Fa riferimento alla sintesi e l'analisi integrandoli e combinandoli tra di loro.

Sintesi (viene presentata l'attività in forma globale da parte dell'istruttore anche attraverso dimostrazioni).

Analisi (analisi distinta di varie parti di una attività o di una sequenza motoria).

Sintesi (ricomposizione delle varie parti ed esecuzione della attività in forma complessiva).

## ASPETTI NEGATIVI

Utile solo dopo 7- 8 anni

Necessaria la competenza reale dell'istruttore.

Rischio di eccessivo tecnicismo

## ASPETTI POSITIVI

Facilita futuri orientamenti.

Favorisce apprendimento di sequenze motorie complesse.

Fornisce buone spinte motivazionali.

.

## Assegnazione dei\_compiti (metodo deduttivo )

Consiste nell'assegnare compiti motori che, una volta stabilite le modalità, vengono eseguiti autonomamente.

1 Fase spiegazione del compito da svolgere.

2 Fase dimostrazione delle varie parti.

3 Fase esecuzione in forma autonoma.

L'istruttore dovrà valutare continuamente i valori del carico proponendo le opportune pause di recupero.

### ASPETTI NEGATIVI

Scarsa spontaneità se viene accentuata la parte deduttiva

Approssimazione esecutiva

Rischi di eccessivo sovraccarico.

Se si tende al perfezionamento troppa ripetitività

### ASPETTI POSITIVI

Offre possibilità di autonomia

Stimola cooperazione e collaborazione.

Favorisce fantasia e creatività (se si usa in termini induttivi).

Ricerca autocorrezione.

## Prescrittivo direttivo (metodo deduttivo)

Rilevanza del ruolo dell'istruttore.

1 Fase l'istruttore spiega dettagliatamente l'attività o esercizio o fondamentale tecnico.

2 Fase dimostrazione pratica per mostrare l'attività prescelta.

3 Fase i ragazzi realizzano l'attività prescelta

4 Fase si correggono gli errori magari ridimostrando gli errori commessi.

### ASPETTI NEGATIVI

Troppo prescrittivo e/o direttivo.

Sopprime la creatività

### ASPETTI POSITIVI

Consente il controllo sul gruppo

Consente di programmare il lavoro ( carico )

Da rilievo alle competenze dell'istruttore.

## **Alcuni criteri utili per la scelta dei metodi didattici**

Devono essere adeguati all'età dei ragazzi.

Devono essere congruenti con gli obiettivi che si intende far conseguire.

Devono favorire l'azione creativa ed interpretativa dei ragazzi.

Devono promuovere e stimolare competenze di tipo trasferibile.

Devono suscitare le emozioni e le motivazioni dei ragazzi.

Devono contribuire alla costruzione del senso di autostima

Devono contribuire ad integrare nuove conoscenze e competenze con quelle già possedute

Devono essere usati dall'istruttore senza mai perdere di vista la centralità dei ragazzi e dei loro personali percorsi di sviluppo e di apprendimento.

# ORGANIZZAZIONE DELLA PRATICA

## METODO DELLA CONSAPEVOLEZZA

Esempi applicativi:

- lavoro a coppie
- lavoro individuale in forma libera o a rotazione
- forma simultanea

Per rendere variabile la proposta l'istruttore deve:

- Impegnare i ragazzi con la richiesta di semplificare esercizi complessi (problem solving)
- Impegnare i ragazzi con la richiesta di complicare esercizi semplici (problem solving)
- Richiedere la trasformazione di un esercizio in un gioco o in una gara

# ORGANIZZAZIONE DELLA PRATICA



**Come perseguire uno stesso obiettivo, modificando costantemente i contenuti, per mantenere elevato il grado di partecipazione e motivazione al lavoro, senza perdere di vista lo scopo finale**

## **Alcuni esempi:**

- 1) la capacità oculo-manuale richiesta si può esercitare anche con tiri di precisione
- 2) l'abilità di percezione e valutazione delle traiettorie giocata con il rimbalzo
- 3) gioco dei passaggi
- 4) educazione al ritmo

**Metodi adeguati allo scopo:** prescrittivo, misto, per assegnazione dei compiti, problem solving e scoperta guidata



# METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

## IL FEEDBACK

informazione sensoriale di ritorno, l'insieme delle informazioni che il soggetto ha la possibilità di ricevere ed elaborare mentre esegue un movimento e che gli permettono di controllarlo ed eseguirlo con maggiore efficacia

Uno dei modo più efficaci per influenzare il processo di apprendimento è quello di fornire agli allievi il feedback relativo alle loro azioni

# Importanza del feedback

Serve all'allenatore per evidenziare la propria sensibilità e interesse verso l'atleta

permette di trasformare la situazione didattica in momento gratificante e stimolante

# tipi di feedback:

**Feedback Intrinseco:** informazioni che derivano dal movimento del soggetto e che è in grado di elaborare grazie ai propri analizzatori (visivo, acustico, tattile, cinestetico).

**Feedback Estrinseco:** informazioni (verbali e non verbali) che provengono da fonti esterne al soggetto (maestro, istruttore, allenatore)

(Uso solo degli analizzatori visivo e acustico con la necessità di essere “tradotto”).

# USO DI FEEDBACK

è motivante se:

CONTINGENTE : temporalmente vicino alla  
prestazione

SPECIFICO : “bene il passaggio da... a...”

CREDIBILE : ci sei riuscito...

APPROPRIATO “ho notato impegno in allenamento” (se  
effettivamente è stato così)

POSITIVO : “fare” invece di “non fare”

# USO DI FEEDBACK

è demotivante se:

**GENERALE** : “bravi”

**RIFERITO A SE STESSO** : “mi hai dato grandi soddisfazioni”

**DATO CON CONFRONTI AI COMPAGNI** : “sì, bene, ma Carlo ...”

**ESPRESSO A POCHI**

a parità di impegno, prestazione, partecipazione

# QUANDO FORNIRE UN FEEDBACK?

Gli istruttori, generalmente, forniscono il feedback verbalmente, dicendo agli allievi cosa hanno fatto correttamente e non correttamente, ma è opportuno e consigliato trovare gesti e parole che facilitino la comunicazione mettendo in grado l'allievo di collegare le istruzioni con le proprie sensazioni.

Il feedback può informare sul risultato (obiettivo raggiunto o meno) o sulla prestazione (relativo all'esecuzione del movimento)

# Quando e con quale frequenza

- Si deve decidere quanto aspettare una volta che l'allievo ha completato il movimento prima di fornire il feedback.
- La latenza della conoscenza dei risultati è il periodo che gli allievi usano per stimare il proprio feedback e valutare i propri errori.

Fornire un feedback immediatamente dopo che gli allievi hanno completato i loro movimenti, anziché aspettare alcuni secondi riduce l'apprendimento.

il feedback immediato dopo ciascun movimento, ha prestazioni più scarse di chi riceve il feedback ritardato.

Meglio aspettare qualche secondo, lasciare il tempo all'alunno di autovalutarsi

Per l'apprendimento più efficace è consigliato un feedback dato occasionalmente (rinforzo intermittente).

Un modo efficace per fornire un rinforzo intermittente è ridurre la frequenza del feedback man mano che gli allievi diventano più esperti nello svolgimento del compito assegnato.



## **Dobbiamo lodare la persona non il risultato**

- bravo ti sei impegnato.....
- sei stato concentrato e focalizzato.....

nel caso si lavori con un ragazzo poco sicuro di se' trovare sempre qualcosa da elogiare dal punto di vista personale anche se il risultato non e' ancora in linea con le aspettative :

bravo per l'atteggiamento che hai avuto oggi in gara... per quanto riguarda il risultato ci sono da sistemare alcune cose, piu' precisamente ..., ma bene, siamo sulla strada giusta

# Caratteristiche del feedback

## DEVE ESSERE

- pertinente
- corretto
- più specifico possibile
- ricco di indicazioni per i ragazzi
- scegliere l'errore da correggere
- Capire la causa dell'errore prima di correggere con interventi che potrebbero aggravare la situazione
- **CORREGGERE UN ERRORE PER VOLTA**

# INFORMAZIONI

- Vengono date: prima, durante e dopo l'esecuzione movimento
- Formulate in positivo
- Non evidenziare troppo l'errore
- Non dare per scontata la comprensione
- Usare linguaggio sintetico
- Gratificare spesso l'esecuzione del ragazzo
- POSITIVO : “fare” invece di “non fare”

# IL PESO DEGLI ERRORI

dipende da una serie di fattori:

- Gli obiettivi
- L'età dei ragazzi
- L'attività svolta e il tempo ad essa dedicato

Il grado di conoscenza della disciplina

**RILEVARE** sempre *almeno*

un aspetto positivo

