



DIDATTICA TRASFERIBILE

NELL'INSEGNAMENTO DEGLI SPORT INDIVIDUALI

L'Aquila 25.11.2013

S. Nicolò (TE) 26.11.2013


Pescara 27.11.2013

Chieti 28.11.2013

Dott. Filippo Sette

DEFINIZIONE SPORT INDIVIDUALI

Gli Sport Individuali racchiudono un insieme di discipline sportive in cui le abilità motorie ed i processi cognitivi trovano la loro massima espressione possibile in un elevato stato di attivazione psicofisica e motivazionale. L'atleta è diretto responsabile della vittoria o della sconfitta.



CLASSIFICAZIONE 1

(Masala 2007, modificato)

DISCIPLINE
OLIMPICHE

ESTIVE



1. Atletica leggera
2. Sport acquatici
3. Sport di combattimento
4. Sport di mira
5. Sport sull'acqua
6. Sport di destrezza e di postura
7. Sport di destrezza, potenza e flessibilità (tecnico combinatori)
8. Sport di potenza
9. Sport su ruote
10. Giochi individuali / collettivi
11. Sport multidisciplinari

INVERNALI



1. Sport con uso degli sci
2. Sport di discesa su pista con uso di mezzi con pattini
3. Sport tecnico - combinatori
4. Sport di destrezza e di potenza
5. Sport multidisciplinari
6. Giochi collettivi

DISCIPLINE NON
OLIMPICHE

Arrampicata sportiva, Biliardo, Danza sportiva, Motonautica, Orienteering, etc...

CLASSIFICAZIONE 2

(Masala 2007, modificato)

- 1. Atletica leggera (che verrà trattata in capitolo a parte)**
CORSE, LANCI e SALTI, ma anche MARCIA e PROVE MULTIPLE
- 2. Sport acquatici**
TUFFI, NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO
- 3. Sport di combattimento**
JUDO, LOTTA GRECO – ROMANA e LOTTA LIBERA, PUGILATO, SCHERMA, TAEKWONDO,
- 4. Gli sport di mira**
TIRO CON L'ARCO, TIRO A SEGNO, TIRO A VOLO
- 5. Sport sull'acqua**
CANOA CANADESE e CANOA KAYAK, CANOTTAGGIO, VELA
- 6. Sport di destrezza e di postura**
EQUITAZIONE (DRESSAGE, SALTO ad OSTACOLI, COMPLETO - 3 days event)
- 7. Sport di destrezza, potenza e flessibilità (tecnico combinatori)**
GINNASTICA ARTISTICA, GINNASTICA RITMICA, TRAMPOLINO ELASTICO
- 8. Sport di potenza**
SOLLEVAMENTO PESI
- 9. Sport su ruote**
CICLISMO (CORSE SU STRADA, MOUNTAIN BIKE, CORSE IN PISTA)
- 10. Giochi individuali/collettivi**
BADMINTON, TENNIS, TENNIS TAVOLO
- 11. Sport multidisciplinari**
PENTATHLON MODERNO, TRIATHLON



ESTIVE

INVERNALI



- 1. Sport con l'uso degli sci**
SCI ALPINO, SCI NORDICO (o sci di fondo)
- 2. Sport di discesa su pista con uso di mezzi con pattini**
BOB, SKELETON, SLITTINO
- 3. Sport tecnico combinatori**
PATTINAGGIO ARTISTICO, SNOWBOARD, FREESTYLE
- 4. Sport di destrezza e di potenza**
PATTINAGGIO VELOCITA', SHORT – TRACK, SALTO CON GLI SCI
- 5. Sport multidisciplinari**
BIATHLON
- 6. Giochi collettivi**
CURLING

MODELLO DI PRESTAZIONE

(Pierantozzi, modificato)

Analisi e valutazione della prestazione

Tattica di gara

Tecnica
dei fondamentali

Azioni: frequenza,
durata, intensità

Strategia
Analisi video
Sistema piani d'azione

Biomeccanica
del movimento

Biologia e Fisiologia

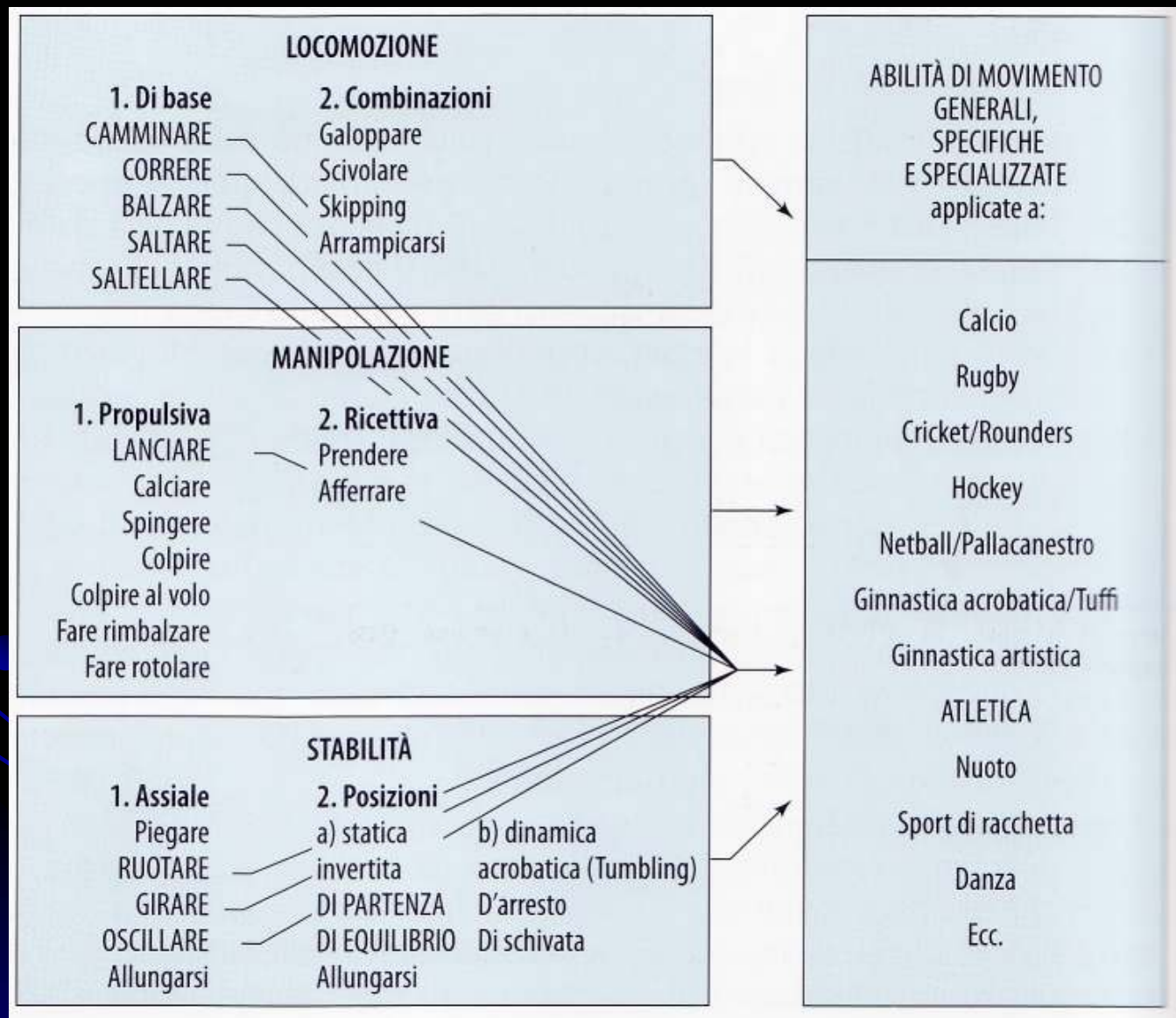
Conoscenze tattiche
Capacità di percezione
Scelta d'azione
Autocontrollo

Didattica
della tecnica

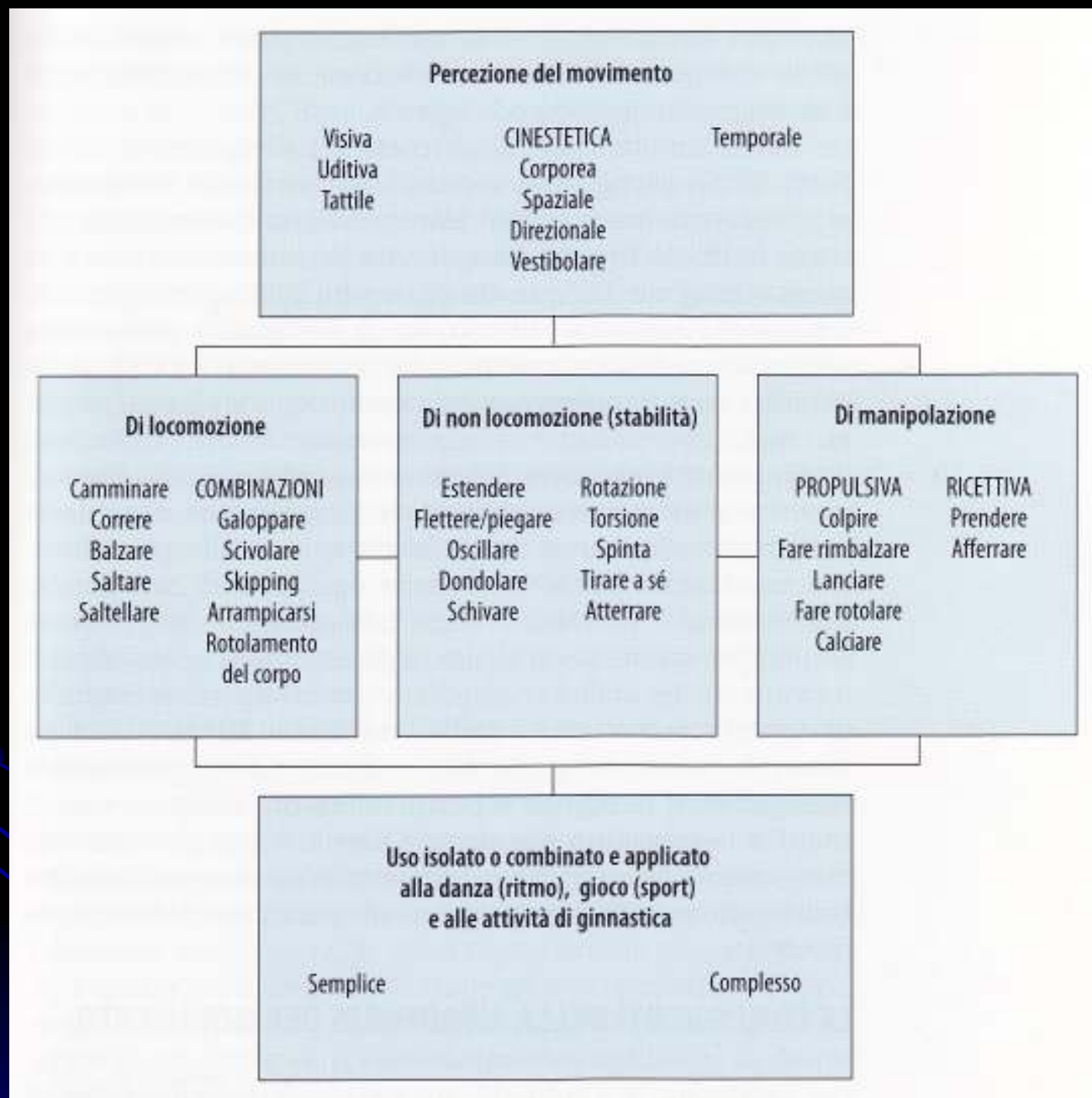
Preparazione
fisico/atletica

PROGRAMMAZIONE dell'ALLENAMENTO

Uno sviluppo fisico efficace è basato sullo sviluppo delle abilità fondamentali del muoversi!!!



(da Johnson 1988, in Gambetta 2013)



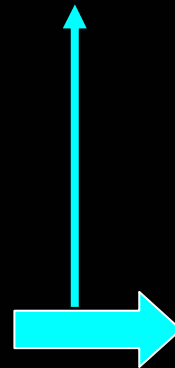
(da Gabbare, LeBlanc 1987, in Gambetta 2013)

RUOLO DEL DOCENTE DI EDUCAZIONE FISICA

- Realizza progetti professionali
- Lavora sulla persona per educarla, basandosi su conoscenze scientifiche, tecniche e psicopedagogiche
- Sviluppa attraverso l'insegnamento della pratica motoria e sportiva le aree della personalità della persona
- ed ancora.....



Docente = Sintonizzatore



Il soggetto che
compie l'azione

CHI?



Apprendimento
Motorio

COSA?

Il compito da
apprendere

DOVE?

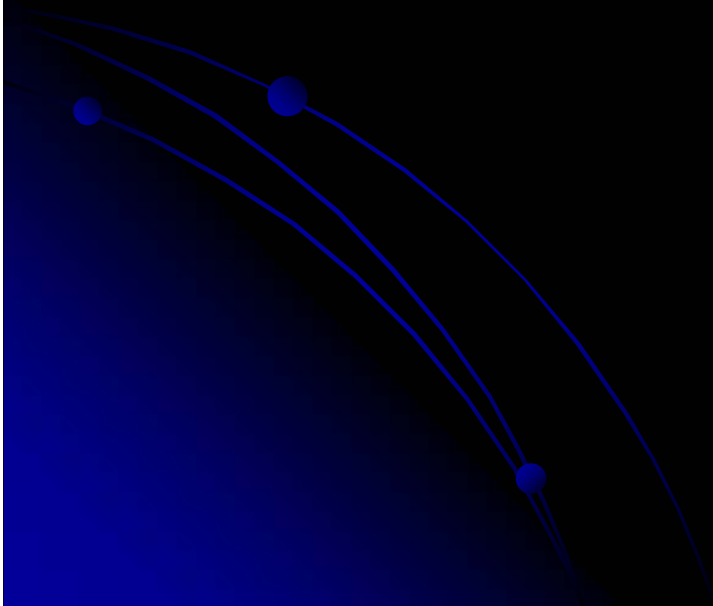
Il contesto nel
quale si svolge
l'azione

Le attività fisiche svolte a scuola svolgono un ruolo importante nell'apprendimento motorio e costituiscono esperienze fortemente correlate alle convinzioni di auto-efficacia individuale. (Corbin, Pangrazi 2004)

Il processo didattico ed educativo prevede:

- APPRENDERE A MUOVERSI
 - MUOVERSI PER APPRENDERE
- 

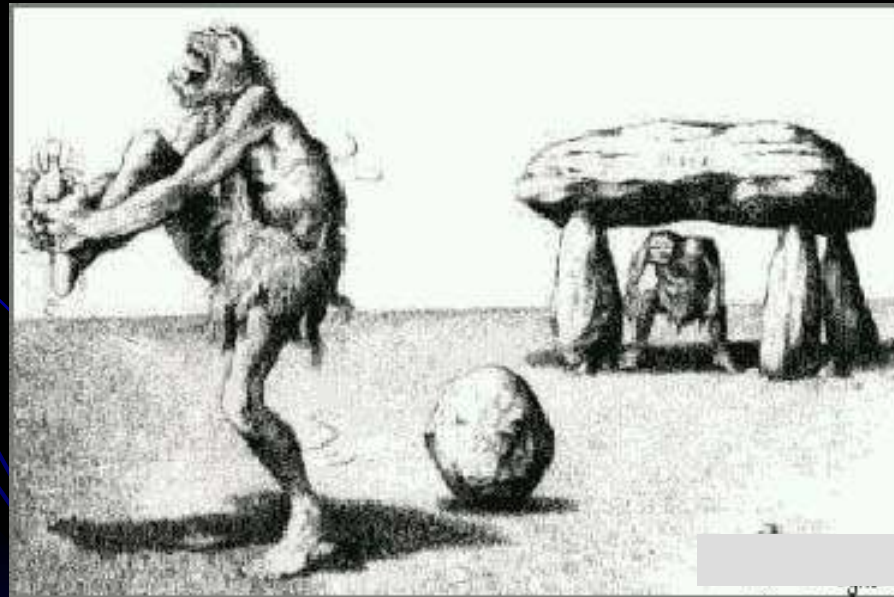
L'APPRENDIMENTO MOTORIO è un insieme di processi che determinano cambiamenti relativamente permanenti nella capacità di un individuo di eseguire un'azione motoria. Il livello dell'apprendimento motorio migliora con l'esercizio e l'esperienza. (Schmidt, Wrisberg 2000)



APPRENDIMENTO MOTORIO DIVISO IN TRE FASI:

- 1) Sviluppo della coordinazione grezza;
- 2) Sviluppo della coordinazione fine;
- 3) Consolidamento della coordinazione fine e sviluppo della disponibilità variabile.

(Meinel 1984)



I FASE - prevede una metodologia che va dal facile al difficile, l'apprendimento del movimento avviene in condizioni facilitate e costanti.

Grande importanza in questa fase è data agli esercizi propedeutici.

La didattica prevede:

- la creazione dell'**immagine generale** del movimento;
- l'importanza della **comprensione mentale** del compito motorio da svolgere;
- l'**esecuzione** dell'esercizio semplificato in condizioni favorevoli;
- la valorizzazione della **motivazione** al compito motorio attraverso la teoria del successo.

II FASE - c'è la "messa a punto" del movimento, ricercando compattezza ed economicità. Evidenti rallentamenti nel processo di apprendimento (plateaux).



Nella didattica bisogna:

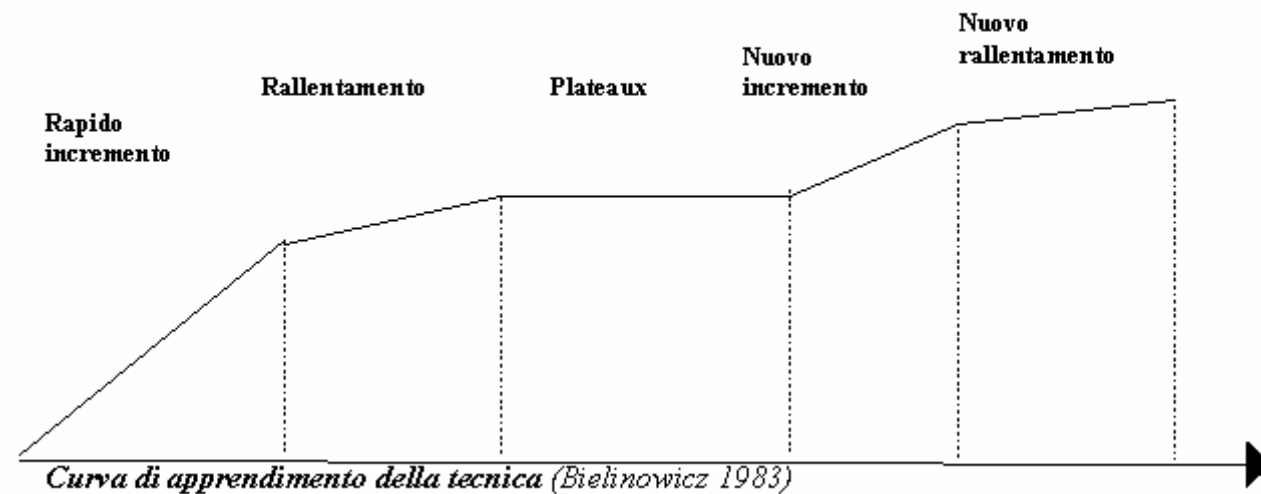
- creare un giusto clima emotivo;
- fornire un feedback frequente e preciso;
- evitare l'automatizzazione dell'errore.

III FASE - il movimento viene ulteriormente affinato, si stabilizza e può essere eseguito correttamente in ogni condizione.



Nella didattica bisogna:

- variare il contesto;
- eseguire l'esercizio in condizioni variabili;
- rendere autonomo l'allievo nella gestione del movimento.



RELAZIONI TRA FASI DEL MOVIMENTO ED APPRENDIMENTO

Fasi della coordinazione	Caratteristiche del movimento da perfezionare	Condizioni di apprendimento	Capacità stimulate
Fase della coordinazione grezza	Struttura di base Ritmo Accoppiamento dei movimenti	Condizioni facilitate <i>(anche psicologicamente)</i>	Apprendimento motorio
Fase della coordinazione fine	Caratteristiche elementari	Condizioni normali	Controllo motorio
Fase del consolidamento della coordinazione fine e della disponibilità variabile	Caratteristiche elementari <i>(affinamenti e variazioni)</i>	Condizioni difficili e variate	Adattamento e trasformazione

STIMOLO



IDENTIFICAZIONE
DELLO STIMOLO



SELEZIONE
DELLA RISPOSTA



PROGRAMMAZIONE
DELLA RISPOSTA



ESECUZIONE



FEEDBACK

Strumento essenziale di regolazione del movimento

INTRINSECO



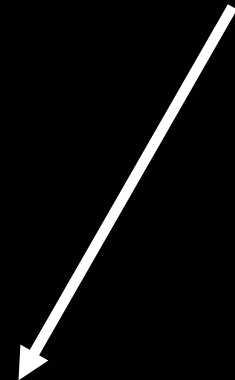
ESTRINSECO



INFORMAZIONI
ESTEROCETTIVE



INFORMAZIONI
CINESTETICHE



MEMORIA sensoriale



MEMORIA
breve termine



MEMORIA
lungo termine



distinguiamo.....

Movimenti a mappa rigida



Movimenti a mappa elastica

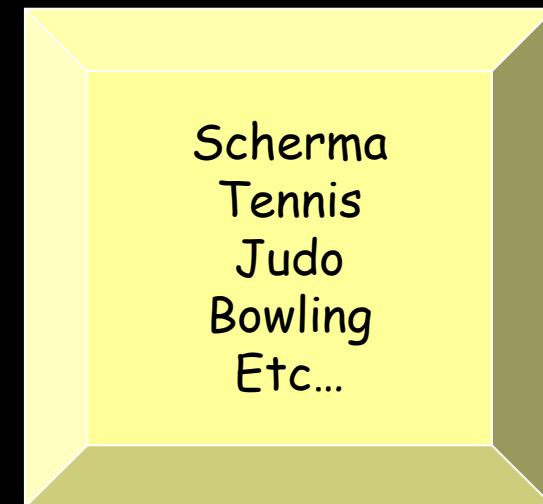
CLOSED SKILLS

Ambiente stabile e prevedibile,
tipico degli sport ciclici.



OPEN SKILLS

Ambiente instabile e imprevedibile,
tipico degli sport aciclici.



didatticamente.....

1. **Descrizione del compito:** informazioni relative agli obiettivi ed alla spiegazione dell'attività da svolgere.
2. **La pratica:** massimizzare i tempi per incrementare il numero delle esercitazioni, ponendo l'attenzione sulla correzione dell'errore.
3. **La variabilità:** favorire una vasta gamma di esperienze percettivo-motorie come base di sviluppo di una corretta tecnica sportiva, ponendo l'attenzione sull'organizzazione didattica dell'insegnamento delle abilità.

IL GIOCO

Gioco spontaneo



- Inventiva, Creatività ed Immaginazione
- Autorealizzazione e gratificazione
- Spontaneità ed abbandono
- Gioia senza vincoli

Gioco strutturato



- Vincolato da regole
- È di competizione
- Diretto da una persona

Le funzioni dei giochi di movimento

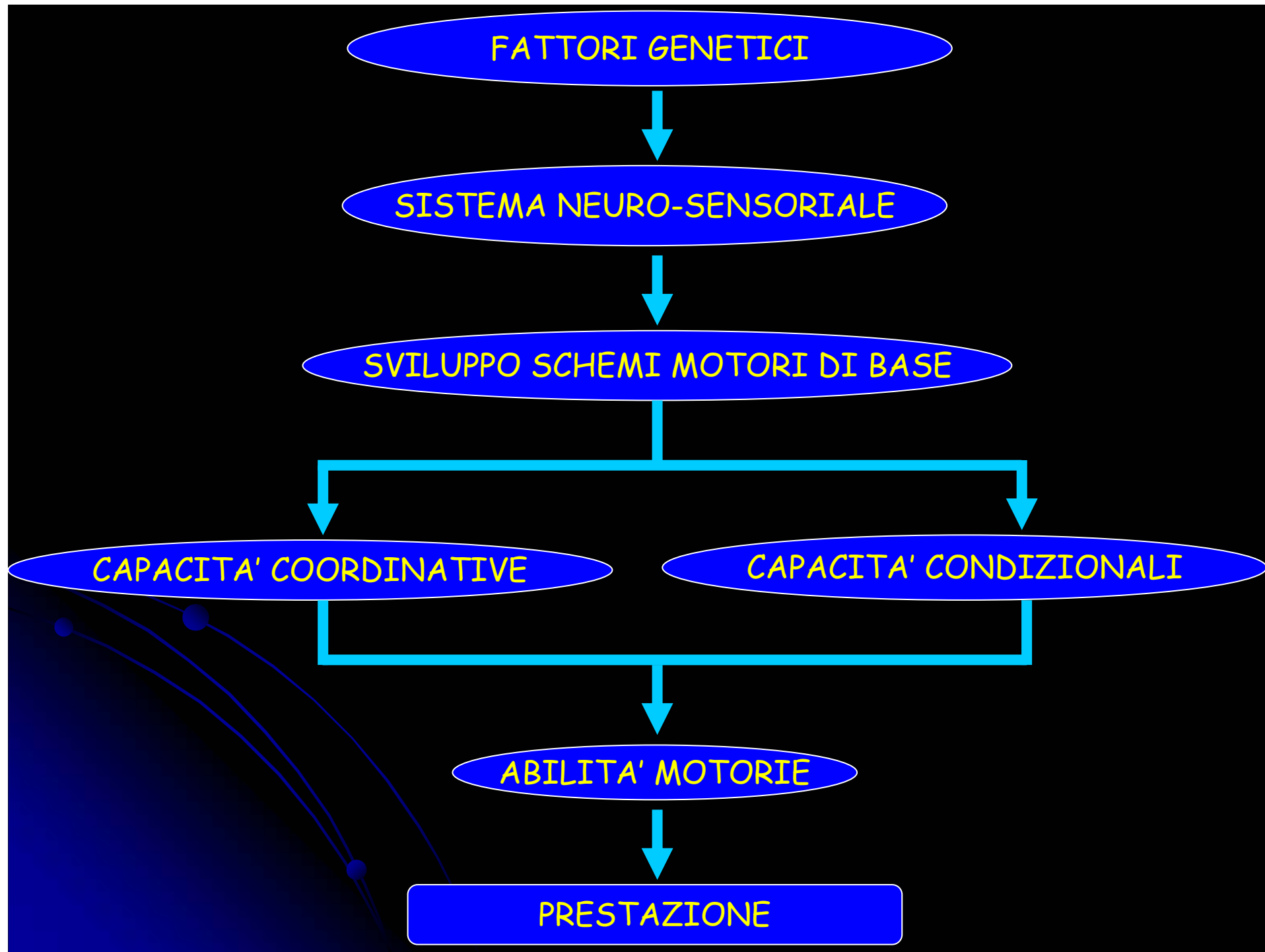


Sviluppare il sistema intellettuale

Sviluppare le abilità motorie

Creare esperienze utili nella vita

Soddisfare la voglia di movimento



Non esistono discipline sportive che si estrinsecano sulla base di una sola capacità fisica ed abilità motoria.


L'attività proposta deve consentire:

- ✱ Scoperta e sviluppo schemi motori
- ✱ Scoperta e sviluppo delle capacità motorie
- ✱ Esplorazione delle differenti gestualità sportive
- ✱ Adattabilità a situazioni ambientali
- ✱ Adattabilità a caratteristiche individuali
- ✱ Adattabilità ad obiettivi successivi specialistici

.....e devono rispettare alcuni principi generali,
ad esempio:

- INDIVIDUALIZZAZIONE
- ATTIVITA' SPECIFICHE E SIGNIFICATIVE
- PRATICA DI GRUPPO
- GIUSTA RISPOSTA FISIOLOGICA
- DIVERSIFICARE LE PROPOSTE
- STIMOLARE L'INTERESSE, LA MOTIVAZIONE
E LA CURIOSITA'
- VERIFICARE

ALCUNI PRINCIPI METODOLOGICI

- ✱ Variare l'esecuzione dell'esercizio
 - ✱ Variare le condizioni della situazione
 - ✱ Combinare più azioni
 - ✱ Percorsi motori
 - ✱ Variare il canale di presa dell'informazione
 - ✱ Esercitarsi dopo uno sforzo
 - ✱ Esercitazioni a tempo
 - ✱ Ripetizione mentale dell'esercizio
- 

La metodologia applicata deve tener conto di alcune variabili:

SPAZIALE (avanti-dietro, sopra-sotto, ecc.)

TEMPORALE (prima-dopo, veloce-lento, ecc.)

QUALITATIVA (leggero-pesante, liscio-ruvido, ecc.)

QUANTITATIVA (tanto-poco, solo-insieme, ecc)

TATTICA (anticipare, scattare, ecc.)

AMBIENTALE (condizioni atmosferiche, terreno, ecc.)

Le abilità si costruiscono sulla base delle capacità motorie, il cui livello ne determina l'apprendimento e l'affinamento.

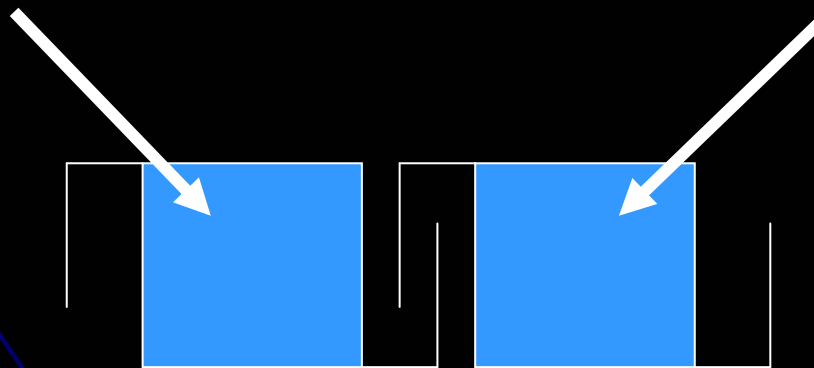
Le modalità di sviluppo delle abilità avvengono tramite un processo:



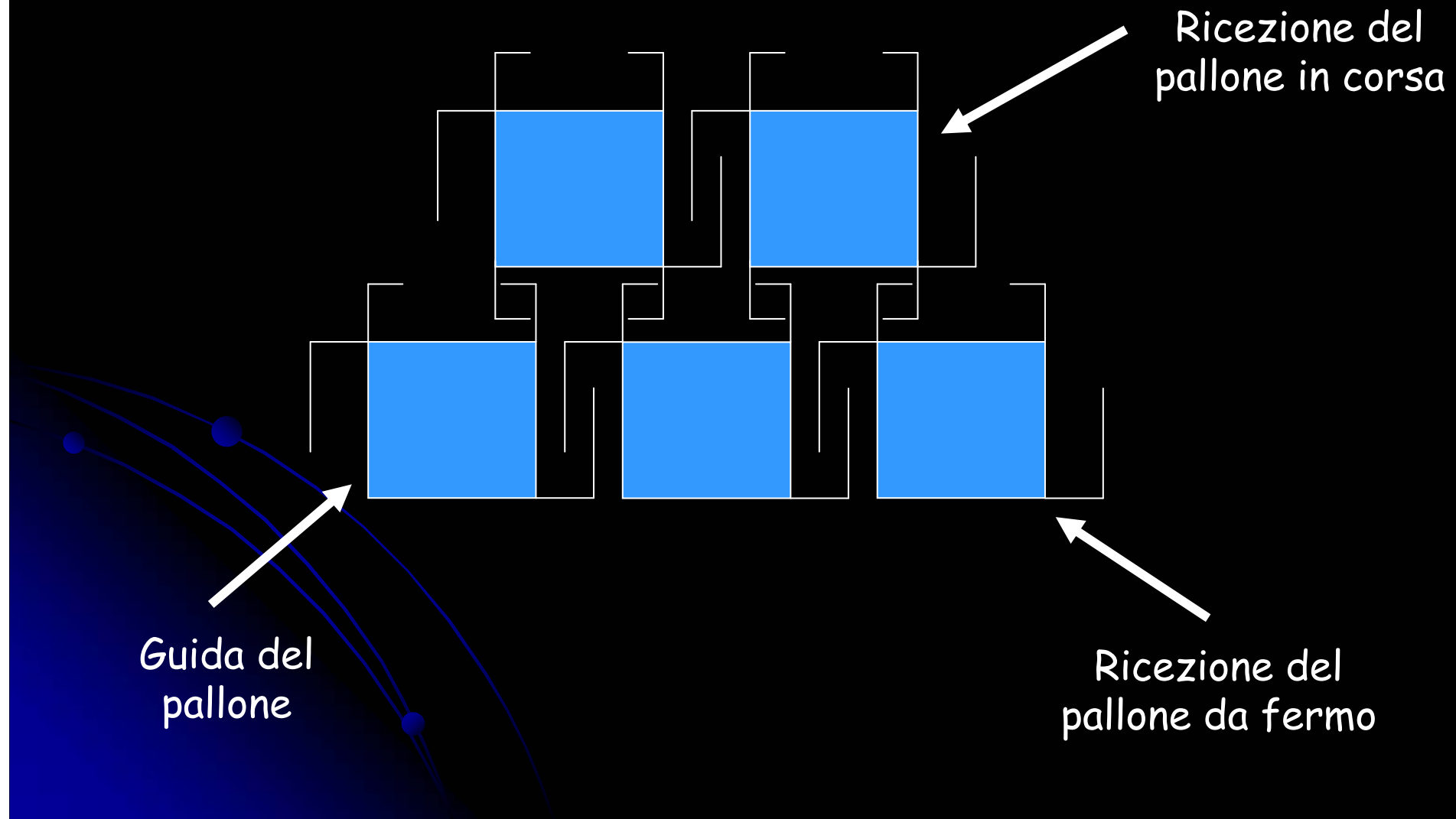
ORIZZONTALE

VERTICALE

ABILITA' COLLEGATE ORIZZONTALMENTE FINALIZZATE
AD ESEMPIO AL CONTROLLO DEL PALLONE CON I PIEDI.



ABILITA' COLLEGATE VERTICALMENTE
FINALIZZATE AL CONTROLLO DEL PALLONE.



TRANSFER DI APPRENDIMENTO

La capacità di apprendere, perfezionare ed adattare i gesti motori e sportivi si basa su un meccanismo, che ci permette di utilizzare ("trasferire") gli schemi di movimento e le competenze percettive precedentemente acquisite per realizzare nuovi apprendimenti o modificare e/o perfezionare quelli conosciuti. La capacità di apprendere nuovi gesti, controllarli, variarli ed adattarli all'ambiente, dipendono dunque, oltre che dalle predisposizioni genetiche, da quantità, tipologia e qualità delle esperienze motorie.

Per transfer di apprendimento, si intende:

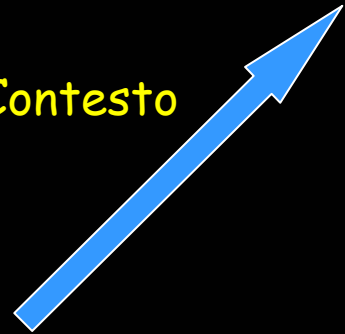
- L'influenza di abilità acquisite in un contesto sull'esecuzione delle stesse abilità in un contesto nuovo.
- L'influenza di abilità acquisite sull'apprendimento di nuove abilità.

(Adams 1987, Cratty 1975, Schmidt e Lee 1999)





Contesto



Nuove Abilità



Elementi invarianti della trasversalità

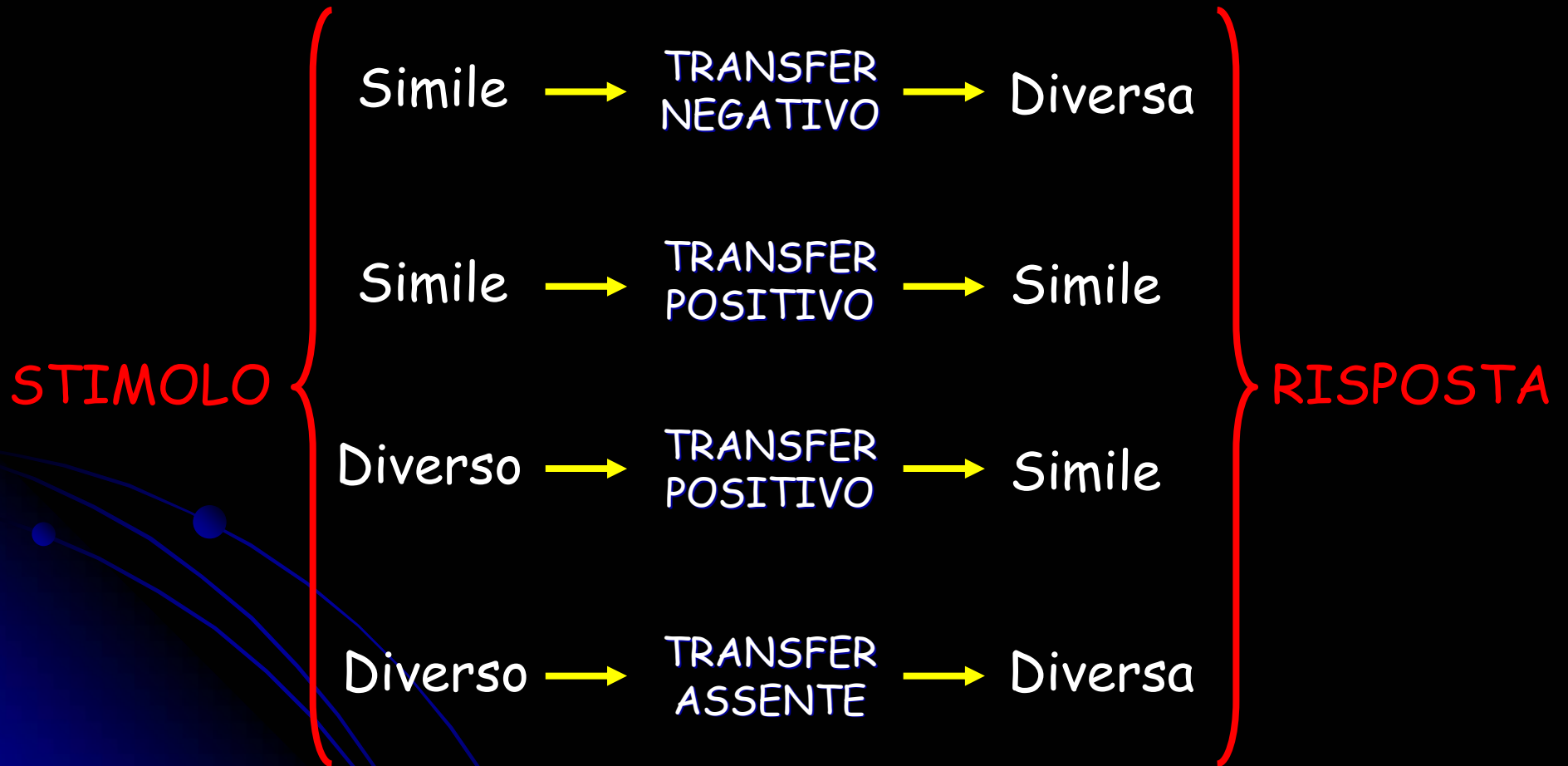


- Forza e velocità dell'azione
- Sequenza delle azioni e selezione dei muscoli
- Struttura temporale

Influenza di un contesto A su un contesto B



TRANSFER



CARATTERISTICHE DEL TRANSFER

- **SIMILARITÁ** di contesto ed abilità
- **SIMILARITÁ** di richieste elaborative

