

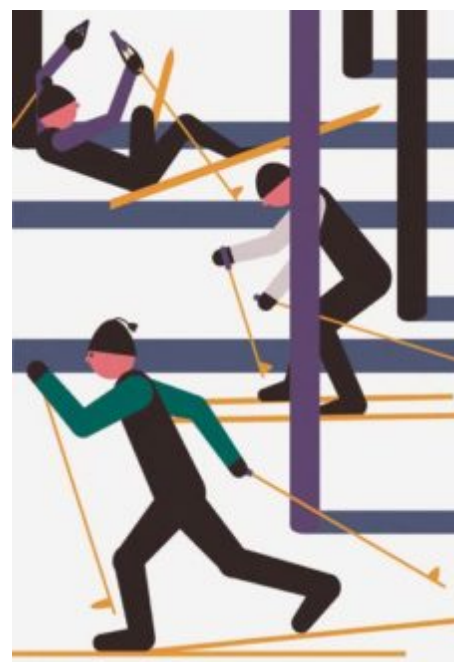
Per un insegnamento variato: Apprendimento individuale

Le forme didattiche aperte con compiti interessanti permettono ai partecipanti di imparare contenuti nuovi secondo le necessità e le tempistiche individuali. I seguenti esempi dimostrano come applicare in modo utile i metodi di apprendimento individuali nello sport per adulti.

Apprendimento basato sulla risoluzione dei problemi

L'apprendimento basato sulla risoluzione dei problemi o l'apprendimento attraverso i problemi si fonda sul principio «learning by doing». Al centro vi è il confronto dell'individuo con un problema. I partecipanti trovano le soluzioni in modo autonomo e in base alla loro esperienza personale. Sperimentando e variando acquisiscono abilità motorie adeguate.

Il docente interviene il meno possibile nel processo di apprendimento, ma accompagna e sostiene i partecipanti. L'apprendimento attraverso i problemi è interessante per tutti i livelli di apprendimento. Il metodo si presta però particolarmente bene nelle fasi «acquisire» e «creare». Il confronto ludico, creativo e orientato alla scoperta con un contenuto didattico tiene conto di diverse necessità e tipi di apprendimento e apre le porte a percorsi di apprendimento individuali. Attenzione: occorre sempre garantire la sicurezza dei partecipanti. Se una situazione di apprendimento comporta determinati rischi e pericoli, è necessario definire regole precise e chiare al riguardo. È inoltre sempre possibile integrare compiti parziali basati sui problemi in un metodo prevalentemente strutturato.



Processo

Nonostante alla base dell'apprendimento basato sul problema vi sia una struttura didattica aperta, le tre fasi seguenti forniscono una struttura per il processo di apprendimento:

- 1) riconoscere il problema
- 2) cercare soluzioni
- 3) scegliere una soluzione.

Grazie a una serie di domande, i partecipanti si occupano in un primo tempo del problema dal profilo mentale. Le diverse riflessioni sono riportate per iscritto. I partecipanti possono lavorare da soli o in gruppi. Il vantaggio del gruppo è che favorisce gli scambi di idee che permettono di interrogarsi su vari aspetti e di far evolvere il compito.

Riconoscere il problema

I partecipanti individuano e analizzano il problema.

- Di cosa si tratta?
- Quali difficoltà occorre superare?
- Quali sono le condizioni quadro?
- Quali sono le capacità/abilità necessarie per risolvere il problema? Quali capacità/abilità possiedo già?
- Ho già affrontato problemi simili?

Cercare soluzioni

I partecipanti cercano possibili soluzioni e le sperimentano.

- Qual è la tecnica più adatta al caso presente?
- Quale ritmo scelgo?
- Quanta forza mi occorre?
- Su quali principi mi oriento?
- Posso risolvere il problema da solo oppure ho bisogno di aiuto (persona o materiale)?
- Quali famiglie di movimenti riconosco, ecc.?

Scegliere la soluzione

I partecipanti decidono la soluzione che corrisponde al meglio alle loro capacità/abilità e al compito da risolvere.

Al termine della terza fase segue una riflessione:

- Quali fattori sono stati necessari per risolvere il problema in modo efficace?
- Dove posso migliorare e come posso continuare a farlo?
- Se il problema non è stato risolto, quali sono le ragioni?

Esempi di lezione

- [Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Apnea](#)
- [Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Frisbee](#)

Allenamento a postazioni

Nel lavoro a postazioni, lo stesso contenuto didattico è presentato in diverse postazioni con forme e consegne diverse. In questo modo, si crea un approccio individuale ai contenuti e sono tenute in considerazione le diverse tipologie di apprendimento. I diversi elementi sono a disposizione di tutti e nello stesso momento. Ogni partecipante decide individualmente il tempo di permanenza nelle diverse stazioni, la sequenza e la il lavoro dedicato a ogni elemento specifico. In alternativa, il monitore stabilisce postazioni obbligatorie o un tempo di permanenza minima nella singola postazione. L'allenamento a postazioni può essere utilizzato su tutti i livelli di apprendimento, dall'apprendere all'applicare fino al creare. Adattare sempre i compiti al livello del gruppo.



Fasi didattiche

All'inizio, il docente presenta le singole postazioni. Illustra l'obiettivo e l'organizzazione dell'allenamento con postazioni ed eventualmente distribuisce fogli

con le consegne. Durante la fase di lavoro in cui i partecipanti sono impegnati nelle diverse postazioni il docente osserva i partecipanti e fornisce feedback sulle loro prestazioni personali. Alla fine si discute insieme di quanto appreso e si definiscono le nuove conoscenze scaturite dal processo di apprendimento. I partecipanti riflettono sugli elementi oggetto di lavoro nelle postazioni e sulle difficoltà o le sfide incontrate.

Principi didattici

- I partecipanti scelgono le postazioni adatte alle loro necessità e ai loro interessi.
- Le singole postazioni sono accessibili per diverse persone contemporaneamente.
- In linea di massima non viene definita la durata di permanenza e la sequenza in cui effettuare le postazioni.

Esempio di lezione

- [Allenamento a postazioni: Introduzione](#)

Fonte: Lieberherr, L., et. Al. (2017): Per un insegnamento variato – Modulo di perfezionamento. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP