

# Per un insegnamento variato: Metodi incentrati sull'insegnante

I metodi incentrati sul docente sono tuttora quelli più diffusi in numerose lezioni di sport e negli allenamenti. Gli esempi seguenti dimostrano come applicare in modo sensato i metodi incentrati sul docente nello sport per adulti.

## Dimostrare e imitare

Spesso utilizzato nello sport, questo metodo dà soprattutto buoni risultati nell'apprendimento delle abilità motorie. Il metodo si basa sulla capacità innata dell'essere umano di imitare il comportamento di altre persone. Nel contesto della formazione per adulti, è utilizzato in modo mirato come strumento didattico per insegnare ai partecipanti nuovi movimenti o comportamenti in modo efficace sotto il profilo dei costi.

A tale fine, si basa essenzialmente sulle dimostrazioni, come indica il suo nome, su estratti video o immagini. Osservando in modo mirato, i partecipanti costruiscono e consolidano la loro rappresentazione motoria. Quando la dimostrazione comporta errori, tuttavia, i partecipanti rischiano di copiarli. Il metodo presuppone pertanto che il docente padroneggi bene le sequenze di movimento o che assegni il ruolo della dimostrazione a un «esperto».

## Principi didattici

Tenere in considerazione i seguenti punti per «Dimostrare e imitare»:

- **Scegliere una posizione ideale per dimostrare:** i partecipanti devono poter osservare il docente da un'angolazione ideale per capirne i movimenti.
- **Menzionare solo i punti chiave del movimento:** limitare le spiegazioni all'essenziale per evitare di confondere i partecipanti.
- **Dimostrare passo dopo passo:** suddividere il movimento in singole parti e dimostrarle separatamente.
- **Stimolare diversi canali di percezione:** durante la dimostrazione, fare uso di altri canali di percezione (ad es. audizione, cinestesia).
- **Trasmettere informazioni contestuali:** per esempio spiegare rapporti biomeccanici o psicofisiologici per ampliare la comprensione globale dei movimenti.



## Esempi di lezione

- [Dimostrare – Imitare: Yoga](#)

- Dimostrare – Imitare: Nordic-Walking

## Serie di esercizi metodologici

Quando si acquisiscono e consolidano nuovi schemi di movimento, il metodo aiuta a costruire un'abilità motoria passo dopo passo tenendo in considerazione il tempo di apprendimento individuale e dei principi didattici. La velocità dell'insegnamento e la complessità degli esercizi sono adeguate al livello del gruppo. Il metodo si suddivide in tre fasi didattiche, chiamato anche metodo a tre momenti.

### Fasi didattiche

Si inizia con esercizi preliminari che permettono di acquisire le basi necessarie (prerequisiti fisici e psichici). La parte principale è costituita da esercizi preparatori. Questi esercizi si svolgono perlopiù in una sequenza tipica e suddivisa in fasi, organizzata secondo diversi «principi didattici». In questo modo si arriva all'esercizio target vero e proprio.



### Esempio salto in alto: apprendimento del fosbury flop

- **Esercizi preliminari:** sviluppo ulteriore della forza di salto tramite salti specifici (adattati all'esercizio target) in alto e in lungo con partenza su una gamba sola per avvicinarsi al vero e proprio fosbury flop.
- **Esercizi preparatori:** sviluppo della forza di salto tramite diversi salti in alto e in lungo con partenza su una o due gambe.
- **Esercizio target:** eseguire il fosbury flop sopra l'asticella del salto in alto.

## Principi didattici

Nella parte principale, è utile appoggiarsi ai seguenti principi didattici per preparare gli esercizi preparatori:

- **Principio della riduzione degli ausili all'apprendimento:** l'esercizio target resta invariato, ma è sostenuto dall'impiego di ausili all'apprendimento (supporto acustico, attrezzi, terreno, persone, ecc.).
- **Principio dell'approccio graduale:** partire da un movimento già noto per costruire gradualmente l'esercizio target variando l'abilità di partenza.
- **Principio della scomposizione in unità parziali funzionali (sequenza seriale di esercizi):** suddivisione dell'esercizio o del movimento target in singole parti.

## Valgono le seguenti osservazioni metodologiche

- dal conosciuto allo sconosciuto;
- dal facile al più difficile;
- dall'essenziale al non essenziale;
- dal sicuro al rischioso.

### Esempi di lezione

- [Serie di esercizi metodologici: Bouldering](#)

---

Fonte: Annette Notz, specialista di settore formazione esperti esa, Ufficio federale dello sport UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPD**