

Per un insegnamento variato: Le tre categorie

Le lezioni di sport variate e di qualità sono caratterizzate dalla scelta di metodi adeguati ed efficienti. Se dispone di un ampio repertorio di metodi, il monitore potrà applicarli in modo flessibile e adeguato.

È possibile classificare i metodi di insegnamento nei tre grandi gruppi seguenti.

I metodi incentrati sul docente

I metodi incentrati sul docente sono tuttora quelli più diffusi in numerose lezioni di sport e allenamenti. Il monitore guida il processo di apprendimento, spiega i nuovi elementi e incita i partecipanti ad agire; li osserva e controlla l'esecuzione.

Il docente coordina e adatta con sensibilità le singole tappe di apprendimento concentrandosi sull'obiettivo di apprendimento definito. I partecipanti a loro volta hanno un atteggiamento reattivo, colgono le offerte di apprendimento e seguono le istruzioni del monitore. Questi metodi sono efficaci perché raggiungono anche gruppi ampi con un onere di preparazione ragionevole sul profilo organizzativo. La struttura dell'insegnamento e l'interazione tra partecipanti e docenti svolgono un ruolo determinante affinché il metodo abbia successo e dimostrano come sia possibile applicare in modo ideale i metodi incentrati sul docente nello sport per adulti.

Esempi «[Metodi incentrati sull'insegnante](#)»

I metodi basati sulla cooperazione

I metodi di apprendimento cooperativo prediligono il lavoro a coppie o in gruppo. Studiando i contenuti insieme, i partecipanti possono condividere le loro conoscenze e intervenire attivamente nel processo di apprendimento. D'altronde, l'apprendimento in comune innesca processi cognitivi che possono portare a un'elaborazione più approfondita di nuovi contenuti. I lavori a coppie o a gruppi promuovono l'ambiente di apprendimento, rafforzano i rapporti interpersonali e costituiscono una sfida anche sul piano sociale. Pertanto, occorre definire precedentemente con chiarezza quali sono i compiti e le stabilità. La tabella secondo Kunter e Trautwein (2013, v. pag. 24) riportata di seguito descrive le difficoltà note nell'ambito dei lavori a coppie o a gruppi e indica possibili soluzioni per evitarle.

	Effetto	Esempio	Soluzioni per evitarlo
Perdita di coordinazione	Difficoltà di coordinazione	«Non abbiamo potuto lavorare perché Lisa non ha portato la musica per la nostra coreografia»	Consegne chiaramente strutturate; garanzia di una cornice organizzativa (p. es. la musica è caricata su una piattaforma virtuale o fornita dal monitore)
Perdite di motivazione	Effetto opportunist	«Il mio ruolo è ininfluente, posso anche fare a meno di partecipare»	Utilizzare consegne di gruppo concrete, per le quali ogni contributo è importante; assicurare la responsabilità individuale
	Pigrizia sociale	«Anche se non mi impegno, nessuno se ne accorge»	Stabilire un rapporto di interdipendenza positiva; assicurare la responsabilità individuale
	Effetto sprovveduto	«Non mi lascio certo sfruttare dagli altri!»	Stabilire un rapporto di interdipendenza positiva; assicurare la responsabilità individuale
	Effetto status	«Stefano è comunque il più esperto, lui è bravo in tutti gli sport»	Utilizzare consegne di gruppo concrete, per le quali ogni contributo è importante; assicurare la responsabilità individuale

Tipici problemi nel lavoro a gruppi e possibili soluzioni per evitarli (secondo Kunter e Trautwein, 2013, pag. 123).



I metodi basati sull'apprendimento individuale

Il monitore formula un compito concreto e allestisce il relativo setting didattico, in modo da ridurre al minimo la necessità di intervenire durante il processo di apprendimento. Questi metodi mirano a stimolare l'iniziativa personale e l'autonomia dei partecipanti: si distinguono per principi pedagogici come «aiutami a fare da solo» e «learning by doing». Le forme di apprendimento aperto costituiscono una sfida per i partecipanti. Indifferenza, mancanza di motivazione e atteggiamento passivo sono possibili segnali di una pretesa eccessiva. Per questo è decisivo attuare questi metodi adeguandoli ai prerequisiti dei partecipanti e alle condizioni quadro. I partecipanti con scarse conoscenze pregresse necessitano tendenzialmente di un contesto più strutturato e di maggiori riscontri da parte degli esperti per sviluppare sicurezza e fiducia.

Esempi «[Metodi incentrati sull'apprendimento individuale](#)»

Fonte: Annette Notz, specialista di settore formazione esperti esa, Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0