

## Tema del mese 06-07/2018: Per un insegnamento variato

A seconda del gruppo di sport per adulti e degli obiettivi di allenamento, il monitore organizza un processo di apprendimento differenziato. Il presente tema del mese illustra cinque metodi di insegnamento diversi che possono essere assegnati allo schema «percorsi di apprendimento e metodi non strutturati oppure strutturati» secondo il concetto metodologico di Sport per gli adulti Svizzera esa. Il monitore organizza il processo di apprendimento e sceglie il metodo didattico ottimale in funzione del gruppo.



Non tutti imparano allo stesso modo. In un gruppo di allenamento, è possibile osservare diversi modi di apprendimento. Il modo in cui vengono affrontati nuovi contenuti dipende anche dalle predisposizioni fisiche e dalla storia. Un processo di apprendimento guidato si definisce perseguendo un obiettivo preciso. Affinché i partecipanti possano raggiungerlo, il monitore deve organizzare adeguatamente il processo di apprendimento.

### Non vi sono metodi di apprendimento «giusti» o «sbagliati»

I prerequisiti dei partecipanti (età, conoscenze pregresse, capacità), le condizioni quadro dell'offerta (luogo, orario, materiale, numero di partecipanti) e gli aspetti relativi alla pianificazione del monitore (tema, contenuto, obiettivi, forma di organizzazione, forma sociale, scelta del metodo d'insegnamento) sono tutti elementi fondamentali che dovranno essere tenuti in considerazione (opuscoli esa 2 e 5). Tutti i metodi d'insegnamento mirano a un apprendimento efficace dei partecipanti. L'impiego di metodi d'insegnamento diversificati aiuta a mantenere elevata la motivazione durante il processo di apprendimento. Non vi sono metodi «giusti» o «sbagliati», ma piuttosto metodi adeguati o inadeguati rispetto all'obiettivo perseguito, ai contenuti o al gruppo impegnato nell'apprendimento.

### Cinque esempi per lo sport per gli adulti

È importante che il monitore possa identificarsi con il metodo scelto. [Kunter e Trautwein](#) definiscono i metodi

d'insegnamento come «modelli sovraordinati che si riferiscono all'organizzazione di sequenze didattiche prolungate e autonome (quindi almeno un'ora di lezione)». I diversi metodi si definiscono tramite i modelli di azione (comportamento e istruzioni) specifici del monitore ([cfr. Meyer, 2004](#)). Sulla base di questa definizione, il presente tema del mese illustra in modo approfondito cinque metodi adatti allo sport per gli adulti. La struttura si basa su percorsi d'apprendimento e metodi strutturati e non provenienti dall'opuscolo esa 5. Di conseguenza, saranno presentati diversi metodi: quello incentrato sul docente, quello cooperativo e alla fine due metodi basati sull'individuo.

## Tema del mese

- [Per un insegnamento variato](#) (pdf)

## Articoli

- [Le tre categorie](#)
- [Metodi incentrati sull'insegnante](#)
- [Metodi basati sulla cooperazione](#)
- [Metodi basati sull'apprendimento individuale](#)

## Pratica

### Metodi incentrati sull'insegnante

- [Dimostrare – Imitare: Yoga](#)
- [Dimostrare – Imitare: Nordic Walking](#)
- [Serie di esercizi metodologici: Bouldering](#)

### Metodi basati sulla cooperazione

- [Metodo del puzzle: Aerobica](#)

### Metodi basati sull'apprendimento individuale

- [Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Apnea](#)
- [Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi: Frisbee](#)
- [Allenamento a postazioni: Introduzione](#)

---

Fonte: [Sport per gli adulti Svizzera esa](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**