

# Lezione

## Metodo del puzzle: Aerobica

La preparazione della lezione serve a spiegare le specificità del metodo «puzzle di gruppo» tramite un esempio concreto: una lezione di aerobica.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra

### Obiettivo della lezione

- Suddivisi in gruppi, i partecipanti mettono a punto una piccola coreografia di ballo in cui ogni persona fornisce il proprio contributo.

**Autrice:** Lucy Lieberherr, responsabile integrazione (fino al 2017) UFSPÖ

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>25' <b>Introdurre il tema</b></p> <p><b>Obiettivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• I partecipanti sono in grado di muoversi a ritmo di musica.</li><li>• I partecipanti conoscono i simboli dei piedi sulle schede di lavoro.</li><li>• I partecipanti sono in grado di eseguire i tre passi di base marcia, jumping jack e straddle.</li></ul> <p><b>Materiale:</b> musica, <a href="#">scheda di lavoro con la descrizione dei passi</a> (pdf).</p> <p><b>Riscaldamento</b></p> <p>I partecipanti camminano, saltano e corrono al ritmo della musica. Una persona scelta dal docente oppure un volontario dimostra, gli altri imitano. Il docente può modificare la velocità o il brano.</p> <p><b>Svolgere i passi di base al ritmo di musica</b></p> <p>Il docente dimostra i passi base marcia, jack e straddle a ritmo di musica. I partecipanti ripetono i passi. Per rendere il compito più difficile, il docente integra diversi movimenti con le braccia.</p> <p><b>Formare dei sottogruppi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Il numero di partecipanti per sottogruppo corrisponde al numero dei passi (è possibile formare anche gruppi più piccoli, in tal caso tralasciare uno o più passi).</li><li>• Il docente assegna un passo diverso a ogni persona dei sottogruppi. Oppure lascia loro libera scelta.</li></ul>	<p><b>Attivare e garantire conoscenze pregresse</b></p> <p>Nella fase introduttiva si attivano le conoscenze pregresse dei partecipanti e si creano le necessarie condizioni di base. A questo punto, l'insegnamento è incentrato sul docente. Il metodo basato sulla cooperazione inizia con il lavoro nei sottogruppi.</p> <p><b>Principio didattico: compiti di gruppo concreti</b></p> <p>Il materiale da apprendere è suddiviso in più parti (nel caso concreto, passi di danza). In ogni sottogruppo, un membro è responsabile di una sola di queste parti. Un compito di gruppo concreto (sviluppare una coreografia di danza con passi predefiniti) può essere completato unicamente con l'aiuto di tutti i membri.</p>

		Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	50'	<p><b>Fase di elaborazione</b> (nei gruppi di esperti)</p> <p><b>Obiettivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eeguire alla perfezione i passi da esperti.</li> <li>Essere in grado di trasmettere nel proprio gruppo.</li> </ul> <p><b>Materiale:</b> musica, <a href="#">schede di lavoro con la descrizione dei passi</a> (pdf).</p> <p><b>Apprendere ed esercitare il passo assegnato</b> I partecipanti imparano e si esercitano nel passo predefinito nei gruppi di esperti. Se vi sono domande, saranno chiarite all'interno del gruppo. Il passo è esercitato e ripetuto fino a quando tutti i partecipanti sono in grado di eseguirlo in modo sicuro e a ritmo di musica.</p> <p><b>Trasmettere i passi nei sottogruppi</b> Nel gruppo di esperti si discute anche del modo migliore di trasmettere i passi appresi.</p> <p><b>Trasmettere i contenuti elaborati</b> (nei sottogruppi)</p> <p><b>Obiettivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipanti: assumere il ruolo di esperto con fiducia e dare così il proprio contributo per il successo del compito collettivo finale.</li> <li>Sottogruppo: realizzare una piccola coreografia con i passi appresi ed eseguirla.</li> </ul> <p><b>Materiale:</b> musica</p> <p><b>Trasmissione di passi nei sottogruppi</b> Il passo appreso nei gruppi di esperti viene trasmesso al proprio sottogruppo. Il metodo di trasmissione è stato definito in precedenza nei gruppi di esperti.</p> <p><b>Realizzare una coreografia ed esercitarsi</b> Creare una coreografia con i passi appresi. I membri del sottogruppo si esercitano finché si sentono sicuri nell'esecuzione della coreografia.</p> <p><b>Valutazione degli obiettivi di apprendimento</b> Le coreografie sono filmate dal docente o da un'altra persona. I membri del sottogruppo visualizzano insieme il risultato. In seguito, discussione collettiva per capire cosa è piaciuto e cosa invece è stato percepito come difficile o esigente.</p> <p><b>Materiale:</b> tablet, smartphone, videocamera per filmare</p>	<p><b>Materiale e strumenti ausiliari</b> Il docente prepara il materiale e gli ausili in modo che i partecipanti possano diventare «esperti» lavorando in modo autonomo.</p> <p><b>Principio didattico: interdipendenza positiva</b> Si crea un'interdipendenza positiva tra i membri del gruppo soprattutto quando questi devono fare affidamento gli uni sugli altri per completare con successo un compito (in questo caso, realizzare una coreografia di danza) oppure un compito parziale (in questo caso, padroneggiare un passo di danza).</p> <p><b>Principio didattico: responsabilità individuale</b> I lavori di gruppo ottimali definiscono responsabilità individuali. Nella trasmissione dei passi di danza nei sottogruppi conta la prestazione di ogni singolo membro. Non è quindi possibile rimanere in disparte o semplicemente approfittare del lavoro svolto dagli altri.</p> <p><b>Osservazione:</b> è meglio scegliere una coreografia semplice e riuscire a eseguirla correttamente che inventarne una complessa incontrando solo difficoltà durante l'esecuzione.</p>
	Parte finale	15'	<p><b>Riflessione sul tema «cooperazione in gruppo»</b> Il docente avvia una discussione in gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Come hai vissuto la lezione?</li> <li>Cosa ti è piaciuto particolarmente?</li> <li>In che misura ti sei impegnato personalmente nel tuo gruppo?</li> <li>Dove hai incontrato delle difficoltà?</li> <li>Hai un consiglio da dare o un desiderio da esprimere per una prossima lezione di gruppo?</li> </ul>