

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 8 (2006)
Heft: 4

Artikel: Detto fatto
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001486>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Detto fatto

Impulsi d'apprendimento // I contenuti della lezione vengono scelti in modo tale da stimolare lo sviluppo tecnico e il collegamento tra le varie fasi. Grazie ad un'interessante combinazione di esercizi e di informazioni verbali si possono trasmettere nuove conoscenze ed esperienze ed arricchire il repertorio dei movimenti.

► Gli aspetti esterni ed interni di un movimento formano, nella loro globalità, il «messaggio tecnico», il quale consente di eseguire in modo consono gli esercizi basati sul movimento. In ogni disciplina sportiva, il modo in cui viene fornita una prestazione dipende, da una parte, da fattori esterni (presupposti condizionali e coordinativi), mentre dall'altra è determinato da fattori interni, come gli elementi psichici e tattici. La tecnica – ovvero la presentazione del modo in cui si assolvono i compiti di una determinata disciplina sportiva – viene sviluppata ulteriormente grazie a degli accenti posti in modo mirato ed efficace dal profilo dell'apprendimento. Questi stimoli possono essere trasmessi sotto forma di messaggi verbali o di dimostrazioni finalizzate del movimento.

Ripetere quanto dimostrato

Questo modo di trasmettere informazioni – il docente dimostra l'esercizio, l'allievo lo ripete – si presta particolarmente bene per i principianti, poiché essi si orientano prevalentemente verso l'esterno. In molti casi, la voglia di apprendere perde la sua efficacia quando viene presentato soltanto l'obiettivo da raggiungere, ovvero il movimento finale. È molto più stimolante, invece, quando si sottolineano in modo chiaro determinate connessioni o punti centrali, si presentano le affinità strutturali con l'ausilio di movimenti conosciuti oppure si utilizzano degli elementi dinamici (sotto forma di accenti). Tutto questo si ottiene ampliando i movimenti (movimento isolato o accentuato di singole parti del corpo), riducendo o aumentando la velocità delle singole fasi del movimento, mantenendo il movimento in una determinata costellazione di connessioni

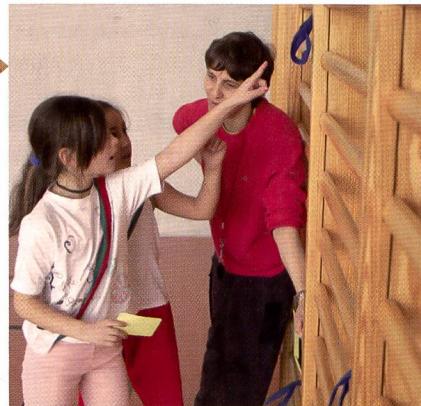
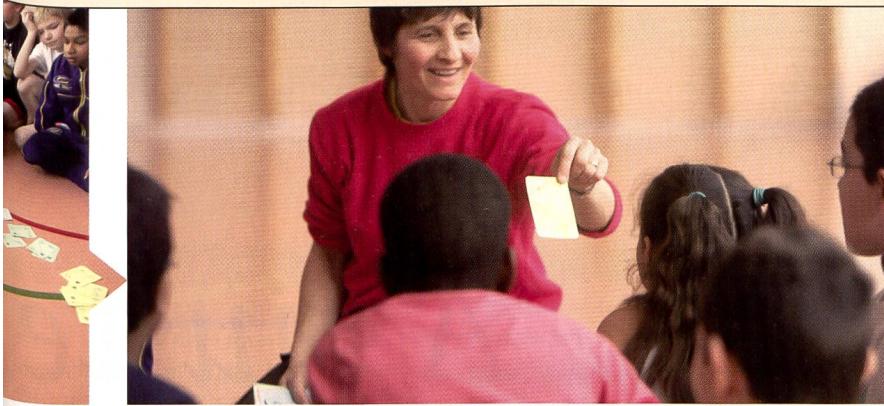
oppure rafforzando gli accenti ritmici. Visto e considerato che i più sperimentati hanno già acquisito i valori di riferimento in ambito motorio, durante l'apprendimento essi sono in grado di capire nei dettagli i singoli elementi del movimento. Ciò significa che riescono a percepire, sia a livello interno che esterno, l'esecuzione del movimento e questo permette loro di ricevere buona parte delle informazioni in modo cinestetico.

Verifica dei risultati: gli allievi riescono ad applicare le informazioni ricevute ad altre due o tre consegne diverse.

Messaggi verbali

La lingua offre svariate possibilità di imparare e capire l'esecuzione di un movimento:

- focalizzare l'attenzione su connessioni decisive: ad es. «prestare attenzione al collegamento fra le gambe e i fianchi durante il movimento». Percepire ed esercitare questi



Dimostrare i compiti o spiegarli a parole: due metodi che si completano vicendevolmente e che portano gli allievi a scoprire il piacere di apprendere.

cosiddetti «punti nodali» permette di eseguire il movimento con maggior consapevolezza.

■ Spiegare le applicazioni per favorire l'elaborazione: ad es. «tendere le braccia durante l'esecuzione del movimento di kippe». Riconoscere le diverse possibilità di applicazione consente di arricchire la rappresentazione del movimento e, di conseguenza, di imparare con maggior consapevolezza.

■ Usare delle metafore per accelerare l'acquisizione delle nozioni: ad es. «eseguire rapidamente il movimento delle braccia come una freccia che si stacca dalla corda dell'arco». I paragoni metaforici aiutano a collegare le forme di movimento agli aspetti psichici.

■ Suddividere a tappe le fasi più difficili: ad es. «durante il salto con avvitamento esercitare dapprima in modo isolato i due elementi». Siccome determinati presupposti sono già stati acquisiti e interiorizzati, a volte risulta difficile riconoscerli. È dunque molto utile mostrarli agli allievi a tappe.

■ Assegnare dei compiti motori per favorire il processo di interiorizzazione intuitivo: ad es. «eseguire il movimento con un braccio solo e contemporaneamente immaginare di eseguirlo con l'altro». L'apprendimento

personale può essere sfruttato e sviluppato ulteriormente mentre si eseguono dei compiti in modo indipendente.

Verifica dei risultati: dopo gli esercizi raccogliere i feed back sulle esperienze fatte e metterle in relazione con quanto osservato.

«Aiutami a farlo da solo»

Il collegamento fra i diversi impulsi – dimostrazioni motorie e messaggi verbali – porta i ragazzi a scoprire improvvisamente il nesso fra due avvenimenti, ciò che permette loro di adattarsi bene al cambiamento metodologico delle condizioni di allenamento. Da un punto di vista pedagogico è sicuramente utile evitare di spiegare tutto, ciò che impedisce agli allievi di capire da soli. Le misure di allenamento sono particolarmente efficaci quando contribuiscono a riconoscere e a comprendere i principi del movimento o le regole di comportamento, due fattori che permettono di sviluppare ulteriormente e in modo autonomo il proprio atteggiamento. //

Le correzioni

Imparare assieme

► Spesso, gli allenatori correggono i movimenti, valutando se questi vengono eseguiti in base a loro parametri personali. Questo atteggiamento non favorisce completamente lo sviluppo motorio. Le opinioni che si formulano consapevolmente o inconsapevolmente sulla lezione ottimale e sullo scambio reciproco di informazioni influenzano chiaramente il clima di apprendimento e il comportamento metodologico. Capire, sostenere e arricchire i processi di elaborazione dell'apprendimento è molto più impegnativo che esprimere un giudizio («buono», «insufficiente», «sbagliato», «corretto», ecc.) sui risultati. Pianificare e svolgere un allenamento in modo tale da stimolare dei processi di sviluppo e di apprendimento positivi significa trasmettere alla lezione una spiccata impronta globale molto arricchente. Forse, con il tempo, riusciremo a liberarci da immagini ed episodi vissuti nella nostra infanzia, che ci accompagnano da anni e che ostacolano un apprendimento vivace e collaborativo.

Un'eccellente alternanza

Le disamine degli errori commessi e il relativo atteggiamento nei confronti della correzione creano spesso delle situazioni in cui gli allievi si sentono controllati. È il docente che definisce l'obiettivo pedagogico e che mostra il cammino da seguire grazie alle correzioni e ai provvedimenti che ne risultano. I feedback, nella maggior parte dei casi, si focalizzano sugli errori e vengono formulati sotto forma di ammonimenti, rimproveri continui, ordini o critiche camuffate da giudizi. Questo modo di procedere compromette la possibilità di applicare principi pedagogici moderni. L'apprendimento di un gesto tecnico non si basa unicamente sul perfezionamento di un'esecuzione precisa, bensì anche sullo sviluppo di svariate capacità, assolutamente intercambiabili, e sull'approfondimento di strategie atte a risolvere altri tipi di problemi. Il compito della lezione di educazione fisica va capito correttamente: le capacità di decidere e di agire si sviluppano attraverso il collegamento dei vari elementi di cui si compone la prestazione (ad es. elementi condizionali, mentali o tattici).

Una lezione troppo strutturata e organizzata in modo autoritario può limitare lo spazio di sviluppo necessario, smorzare la voglia di imparare e ridurre il tasso di concentrazione. Per favorire le capacità personali e per trasformare la volontà di apprendere in forza trainante, è importante che lo scambio di informazioni durante l'allenamento e la lezione venga vissuto come un gioco di alternanza all'interno di un processo di apprendimento collettivo. //