



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

APPRENDIMENTO/INSEGNAMENTO

Insegnamento



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Risultati del questionario

hanno partecipato 25 gruppi su 28 - 89%

100% - 5 - 20%

90% - 5 - 20%

80% - 6 - 24%

70% - 4 - 16%

non superato - 5 - 20%
- 9,2%-17,8% studenti

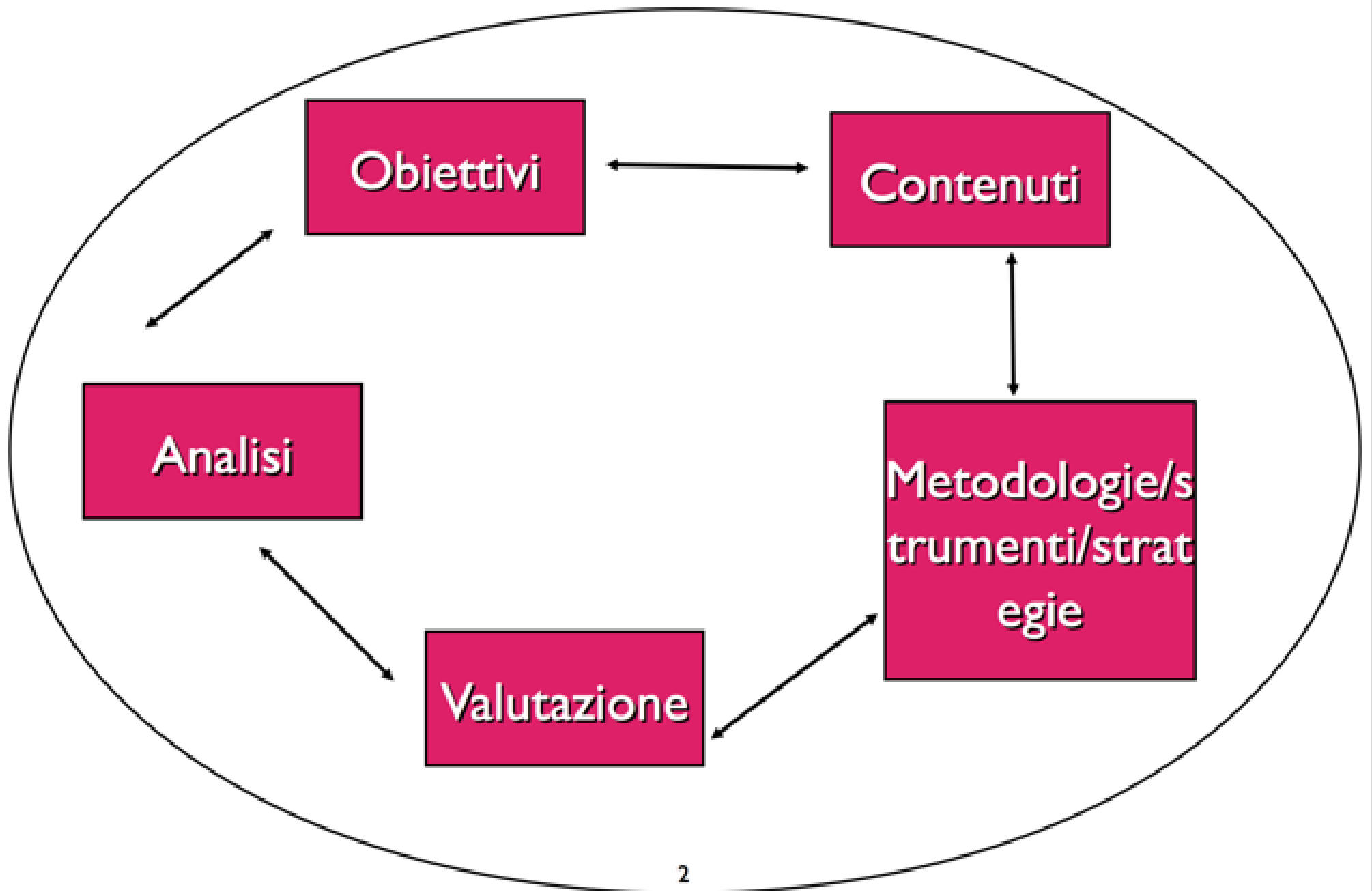
195 iscritti

111 partecipanti al test

101 valutazione insegnamento

127 firme

Progettazione Curricolare



Progressione metodologica

- Dalla tattica alla tecnica
- Dal semplice al complesso
- Dal facile al difficile
- Dal globale all'analitico
- Dal conosciuto al non conosciuto

Il metodo globale e'...

- Motivante
- Comprensibile
- Vicino alle situazioni di gioco reale
- In grado di attivare l'elaborazione autonoma di strategie per la risoluzione di problemi (apprendimento ad apprendere)



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14



Didattica
metacognitiva

Autoistruzione
verbale

Allenamento
Ideomotorio

Allenamento
senso-percettivo

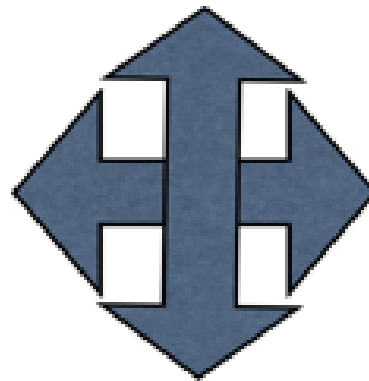
Apprendistato
cognitivo

Problem
solving

Didattica metacognitiva

l'attenzione dell'insegnante è rivolta:

a sviluppare nell'alunno
la consapevolezza di quello
che sta facendo



quando e' opportuno farlo

in quali condizioni e'
opportuno farlo

- L'APPROCCIO METACOGNITIVO: tende a formare la capacità di "essere" gestori diretti dei propri processi cognitivi".

Approccio strategico metacognitivo

- Presentare direttamente o far scoprire le strategie nel vivo dei compiti di apprendimento
- Stimolare la riflessione sulle strategie, verbalizzarla e socializzarla
- Fornire opportunità di utilizzo, di riutilizzo, trasferimento e monitoraggio.



MODELLO DI MEICHEMBAUM

L'autoistruzione verbale si articola in 5 fasi:

- **1. Modeling cognitivo:** l'insegnante esemplifica le autoistruzioni ad alta voce, mentre svolge lui stesso l'attività in cui l'alunno dovrà apprendere ad utilizzare le capacità di autoistruzione;
- **2. Guida esplicita:** l'insegnante pronuncia ad alta voce le autoistruzioni, mentre lo studente esegue il compito;
- **3. Autoistruzione esplicita:** lo studente esegue il compito, autoistruendosi ad alta voce;
- **4. Autoistruzione ridotta:** lo studente esegue il compito, autoistruendosi a voce sempre più bassa,
- **5. Autoistruzione implicita:** lo studente esegue il compito usando il "linguaggio interno" per fornirsi le varie istruzioni.

IN SINTESI: l'insegnante fa osservare i vari processi mentali del pensare secondo un metodo auto-regolato.

Abilità di autoregolazione cognitiva attraverso l'autoistruzione verbale

Insegnare **abilità di autoregolazione** ed **autocontrollo** permette:

di mantenere nel tempo le capacità che l'alunno ha acquisito;

generalizzare le proprie competenze a situazioni diverse da quelle iniziali.

Sviluppo **capacità di autoregolazione** **abilità cognitive** (in cui l'alunno deve essere in grado di utilizzare autonomamente una serie complessa di strategie es. capacità di prestare attenzione e di memorizzare, pianificazione di azioni in sequenza e risoluzione di problemi).

L'AUTOREGOLAZIONE diretta al controllo di strategie cognitive e comportamentali **E' MEDIATA DAL LINGUAGGIO** che ha una **FUNZIONE DI REGOLATORE DEL COMPORTAMENTO E DEL PENSIERO**. Questa capacità di regolazione può essere insegnata o aumentata attraverso **L'AUTOISTRUZIONE VERBALE**.

Significa rivolgere a se stessi istruzioni, aiuti suggerimenti per agire o pensare in un determinato modo; in questo modo l'alunno parla a se stesso e si autoregola.



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

I contenuti dell'autoistruzione appartengono ad alcune categorie fondamentali

Eeguire vari passi comportamentali o cognitivi previsti dall'analisi del compito.

Domande di controllo per anticipare i contenuti o verificare il corretto andamento della situazione

L'aspetto didattico importante e' che il soggetto mentre esegue il compito, parla ad alta voce con se stesso, cioe' fornisce autoistruzioni su quello che deve fare.





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Allenamento Ideomotorio

Frester (1985) dice che e' la.....

Rappresentazione mentale sistematicamente ripetuta e cosciente del movimento

- Facilita - supporta l'apprendimento del movimento
- Ottimizza l'esecuzione motoria



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Caratteristiche principali

- **Capacita' individuale di provare sensazioni in assenza di stimolo**
- **Consapevolezza nell'esecuzione di questa attivita' mentale**
- **Assenza di movimenti visibili, durante tale attivita'**



Per la realizzazione della pratica ideomotoria

- Focalizzare l'attenzione, per ogni step motorio della sequenza, solo sul movimento del proprio corpo
- Una volta memorizzata la sequenza corretta, anche sulle sensazioni, sui pensieri e ritmo respiratorio.

Per aiutare questa azione.....

- La rappresentazione mentale viene fatta precedere dalla visione di un filmato del gesto tecnico

Successivamente.....

- dopo aver raggiunto lo stato di rilassamento si introducono visualizzazioni polisensoriali riguardanti il setting abituale, al cui interno si rappresenta mentalmente la sequenza ideomotoria del gesto atletico, rispettandone i parametri spazio temporali

La tecnica

Dopo aver definito la sequenza motoria specifica, si procede alla sua sistematica ripetizione a livello immaginativo, in parallelo all'allenamento effettuato sul campo la sequenza deve essere ripetuta da 3 a 5 volte, se subentra un calo della concentrazione va sospesa immediatamente.



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Problem based learning (PBL apprendimento basato sui problemi)

Con il PBL l'insegnante vi presenta un problema, non lezioni, compiti o esercizi. Poiché non vi viene dato un contenuto, il vostro apprendimento diventa attivo nel senso che voi scoprite e lavorate con i contenuti che voi ritenete siano necessari per risolvere il problema.



L'approccio scientifico alla risoluzione dei problemi e' sviluppata secondo uno schema puramente intuitivo:

- percezione dell'esistenza di un problema
- definizione del problema
- analisi del problema e divisione in sottoproblemi
- formulazione di ipotesi per la risoluzione del problema
- verifica della validità delle ipotesi
- valutazione delle soluzioni
- applicazione della soluzione migliore





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

L'allenamento delle capacita' senso-percettive

Il problema principale in un lavoro di questo tipo risiede nelle capacita' percettive del singolo atleta, in quanto il loro livello di attivazione e' molto diverso da **soggetto a soggetto** (esperienze pregresse, allenamento, caratteristiche fisiche e capacita' attentive)

Nell'ambito della localizzazione delle sensazioni percettive i **piedi** svolgono una funzione importantissima, in quanto, anche se lontanissimi dal cervello, devono instaurare un collegamento diretto con esso, sia per la ricezione delle informazioni provenienti dall'esterno che per l'attuazione degli impulsi di risposta. **bisogna** prima di tutto, acquisire la sensibilita' necessaria stimolando i recettori della pianta del piede e dell'arco plantare, iniziando a lavorare, ad esempio, senza **SCARPE** (presa di coscienza delle dimensioni e della qualita' della base di appoggio, oltre a localizzare con precisione la zona di spinta del piede rispetto al tipo di traslocazione).



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

L'allenamento delle capacità senso-percettive

Primo livello: conoscenza e padronanza spaziale dell'ambiente di lavoro

Secondo livello: controllo e gestione del tempo

Terzo livello: controllo e gestione dell'attrezzo sia in situazione statica che dinamica.

Quarto livello: prevede la gestione dell'attrezzo in situazioni di simulazione di condizioni di gioco





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

L'apprendistato cognitivo

Si rifà, per alcuni aspetti, ai concetti espressi da Lev Semënovič **Vygotskij** sull'interiorizzazione e sulla zona di sviluppo prossimale, concetti che indicano quanto nel processo di apprendimento dell'individuo siano rilevanti l'interazione con gli altri e l'aiuto degli altri. Lo sviluppo delle funzioni cognitive più complesse in un individuo emergono, secondo l'apprendistato cognitivo, con la collaborazione di individui "**esperti**", che fungono per il soggetto come modelli: l'esperto esibisce la propria prestazione, guida, orienta e conduce l'apprendista verso nuove competenze.



Modellamento (modeling): *l'esperto esegue il compito, l'allievo assiste.*

Allenamento (coaching): *l'esperto sta al fianco dell'allievo nell'esecuzione del compito.*

Articolazione: si basa sul far verbalizzare agli studenti l'esperienza appena compiuta, per prendersene maggiore coscienza; *lo studente* viene invitato a:

- dire ad alta voce quello che fa mentre lo sta facendo;
- esprimere i propri pensieri su ciò che esegue

Riflessione: consiste nel confrontare i problemi riscontrati con i compagni e con il docente

Assistenza (scaffolding): *l'esperto sta alle spalle dell'allievo.*

Allontanamento, l'eliminazione (fading): *l'esperto si allontana gradualmente indebolendo via via la sua azione.*

Esplorazione: momento conclusivo. Lo studente, ormai competente nel dominio della pratica, viene sollecitato a risolvere problemi in modo autonomo.





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

METAFORA

E' meglio mettere in discussione un
problema senza risolverlo che
risolvere un problema senza averlo
messo in discussione

Grazie
e buona
giornata

J. Joubert