



# Pianificare una sequenza d'insegnamento o di allenamento che comprende 3-10 lezioni

## Analisi

Quali sono i requisiti che il tuo sport richiede?



### Tema principale (1-2 frasi/parole chiave)

Il tema principale è definito sulla base della pianificazione annuale o stagionale.

Cosa sa fare il tuo gruppo?

### I presupposti dell'apprendimento (partecipanti)

Possibili domande:

- Quali conoscenze, punti forti e debolezze hanno i partecipanti rispetto al tema principale?
- Che grado di eterogeneità ha il livello di prestazione del gruppo?
- Quanti membri conta il gruppo?
- Quali esigenze e motivazioni hanno i partecipanti rispetto al tema principale?

	<i>physis</i>	<i>psiche</i>
<i>energia</i>	<i>riserve condizionali</i>	<i>riserve emozionali</i>
<i>gestione</i>	<i>capacità coordinative</i>	<i>capacità tattico-mentali</i>



### I presupposti dell'insegnamento (monitore)

Possibili domande:

- Cosa so del tema principale?
- Quali esperienze, punti forti e debolezze ho rispetto al tema principale?
- Come riesco (bene/male) a presentare i movimenti collegati al tema principale?
- Quali sono le mie esigenze e motivazioni rispetto al tema principale?
- Quali monitori/assistenti/genitori (ciascuno con quali punti forti e debolezze) mi assistono?



### Condizioni quadro situative

Possibili domande:

- Quante attività ho a disposizione?
- Quali infrastrutture e quale materiale posso usare?
- Quale materiale ho a disposizione? (promemoria prevenzione infortuni, carta etica, guida per lo svolgimento di offerte G+S, manuale G+S, documenti per la pianificazione della disciplina, mobilesport, ecc.)

### Condizioni quadro normative

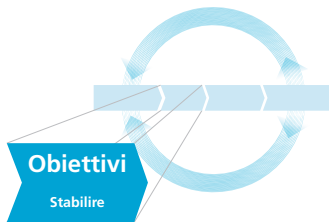
Possibili domande:

- Quali percorsi standardizzati d'apprendimento, quali sequenze o forme di obiettivi sono proposti nel materiale didattico (manuale G+S, documenti per la pianificazione della disciplina, quaderno d'allenamento, mobilesport, ecc.)?
- Di quali esigenze specifiche di sicurezza devo tenere conto? (promemoria prevenzione infortuni)
- Quali direttive impostate sulla persona (carta etica Swiss Olympic) devo rispettare?
- Di quali direttive organizzative devo tenere conto? (guida per lo svolgimento di offerte G+S)

# Obiettivi

Che cosa volete raggiungere  
come gruppo?

Quali sono gli obiettivi individuali  
dei partecipanti?



## Obiettivi principali

Alla fine della lezione, i bambini/giovani dovrebbero:

- aver imparato qualcosa (conoscenza)
- saper fare meglio qualcosa (capacità)
- aver fatto un'esperienza (attitudine).

### I seguenti verbi sono particolarmente adatti per formulare degli obiettivi

I giovani:

- conoscono, descrivono, sanno, spiegano, comprendono, valutano;
- sono in grado di, imitano, presentano;
- sperimentano, scoprono, percepiscono, sentono.

## Obiettivi parziali

Possibili domande:

- Quali obiettivi parziali sono utili?
- Quali obiettivi parziali devo elaborare per raggiungere gli obiettivi principali?
- Quali compiti e domande devo formulare per raggiungere gli obiettivi parziali?
- Quali esercizi e forme di gioco sono adatti allo scopo?

# Pianificazione

Come ed entro quando volete raggiungere i vostri obiettivi?



Allenamento/ attività	Obiettivo parziale 1	Obiettivo parziale 2	Obiettivo parziale 3	Obiettivo parziale 4	Obiettivo parziale 5
Questo piano deve essere valutato dopo ogni attività per determinare il raggiungimento degli obiettivi parziali. A seconda del risultato, bisogna lavorare maggiormente a un obiettivo parziale oppure si può affrontare più rapidamente il prossimo obiettivo parziale.					
Lunedì	X				
Giovedì		X			
Lunedì	X				
Giovedì		X			
Lunedì			X		
Giovedì			X		
Lunedì			X	X	X
Giovedì				X	X

Panoramica di una lezione/un allenamento.

## Attività

Per il monitore alle prime armi o per scopi di formazione, la pianificazione della lezione può essere dettagliata e particolareggiata. Per chi ha già una certa routine invece, può servire da promemoria per strutturare con parole chiave le sequenze più importanti della lezione.

Quando, dove e come si devono attuare i programmi?



	<b>Durata</b>	<b>Compiti, svolgimento e passaggi</b>	<b>Forma di organizzazione</b>	<b>Materiale</b>
	Durata approssimativa; può anche essere espresso in un periodo di tempo.	<p>Seguo la traccia dei compiti, degli esercizi e delle forme di gioco descritti negli obiettivi parziali.</p> <p>Li riordino secondo un sistema logico.</p> <p>Provvedo a passaggi fluidi fra i singoli elementi.</p>	Definisco la forma di organizzazione (lavoro individuale, di gruppo, di squadra), se possibile illustrandola attraverso uno schema.	Stabilisco quale materiale mi serve.
<b>Introduzione</b>	<p>L'introduzione serve al riscaldamento e alla preparazione o alla motivazione per l'obiettivo parziale.</p> <p>Spesso è utile ricordare brevemente la valutazione dell'ultima attività e fare il punto della sequenza d'allenamento (panoramica).</p>			
<b>Parte principale</b>	<p>Nella parte principale ci dedichiamo intensamente a raggiungere gli obiettivi parziali. Scelgo alcuni esercizi per elaborare numerose possibilità di variazione (rendere più difficile/più facile) per poter affrontare al meglio la situazione attuale (ad es. il livello di apprendimento dei singoli partecipanti).</p>			
<b>Ritorno alla calma</b>	<p>Il ritorno alla calma serve a rilassarsi e a distendersi.</p>			
<b>Sintesi</b>	<p>La sintesi serve a fare un punto conclusivo tutti insieme. Riflettiamo su come sono stati attuati i compiti e gli esercizi e se si sono raggiunti gli obiettivi.</p>			

Pianificazione della lezione.

# Valutazione

Sono stati raggiunti gli obiettivi principali?



## Quali obiettivi principali sono stati raggiunti? Oppure: perché non sono stati realizzati?

Alla fine della lezione/allenamento faccio un bilancio per determinare se sono stati raggiunti gli obiettivi principali.

Per diventare un monitore di successo è essenziale saper identificare e annotare i motivi che hanno consentito di raggiungere l'obiettivo.

## Quali obiettivi principali non sono stati raggiunti? E perché?

Riassumo quali obiettivi non sono stati raggiunti e i motivi per i quali non ci si è riusciti.

## Cosa potrei fare diversamente e cosa farei come prima?

Annoto gli elementi che vorrei modificare formulando idee concrete per fare le cose diversamente.

Annoto anche gli elementi che vorrei assolutamente mantenere formulando eventualmente dei dettagli che vanno migliorati.