

La gestione del singolo e del gruppo

Didattica, programmazione e metodi di intervento

Gestire il singolo e il gruppo

1. Avere esperienza delle persone
2. Saper fare
3. Programmare
4. Tenere l'attenzione sugli scopi non sul percorso

Programmo

- Creo un percorso didattico apriori
- Metto in atto secondo un piano scritto
- Lo adatto
- Lo valuto
- Lo correggo

Operazioni della programmazione

1. Analizzo la situazione di partenza
2. Formulo gli obiettivi
3. Scelgo i mezzi
4. Scelgo i metodi
5. Costruisco un piano di lavoro
6. Verifico il raggiungimento degli obiettivi
7. Eventualmente modifico la programmazione

Analizzo la situazione

- Valuto le risorse
- Valuto gli allievi e li organizzo
- Mi procuro il necessario

Formulo i miei obiettivi

1. Pensarli
2. Ordinarli
3. Scriverli

Classificazione degli obiettivi in base al tempo di realizzazione

1. Obiettivi finali (lungo termine)
2. Obiettivi intermedi (medio termine)
3. Obiettivi operativi (breve termine)

Classificazione degli obiettivi in base alle aree della personalità

1. O. Cognitivi
2. O. Motori
3. O. Affettivi
4. O. Sociali

Mezzi

- Attrezzature
- Spazi acqua
- Esercizi

Esercizi

1. Situazione di partenza
2. Esecuzione
3. Situazione conclusiva

esempi

Obiettivo- "mantenere l'espiazione per 10",

es.	Situazione di partenza	esecuzione	Situazione finale
1	<i>al bordo, tenendosi con le mani</i>	con il viso completamente in acqua, espirare per 1, 2, 3, 10, sec	quindi far emergere il viso lentamente in modo da restare con l'acqua a contatto del mento
2	<i>galleggiando sul dorso</i>	espirare uno due...sec	quindi girarsi sul petto e terminare raggiungendo il bordo in apnea espiratoria.
3	<i>scivolando sul petto</i>	espirare finché dura la spinta dal bordo	quindi girarsi sul dorso, e, muovendo le braccia, raggiungere il bordo...

Scelgo gli esercizi

1. Fattibili
2. Utili
3. Strategici

Scelgo i metodi

1. Modo di presentare gli esercizi
2. Sistemi di esercizi
3. Criteri di insegnamento
4. Atteggiamenti da tenere

Sistemi di esercizi

1. Metodo Globale
2. Metodo Analitico
3. Metodo Sintetico
4. Metodo Attivo
5. Metodo Individuale
6. Metodo Collettivo
7. Metodo Creativo

Forme dell'esercizio

1. Forma di gioco
2. Forma di situazione problema
3. Forma strutturata
4. Forma semistrutturata
5. Forma non strutturata

Criteri d'insegnamento

1. Cambiare forme
2. Mantenere le forme
3. Dare spazio a tutti
4. Scegliere qualcuno come esempio
5. Usare o meno braccioli o altri supporti
6. Uso disciplina

Atteggiamenti da tenere

1. Essere direttivo
2. Essere semidirettivo
3. Essere non direttivo
4. Prendere confidenza
5. Tenere le distanze
6. Trattare formalmente
7. Rinunciare alle forme

Costruisco un piano di lavoro

1. Faccio la «scaletta»
2. Utilizzo parole chiave (indicatori)
3. Uso schede di lavoro

Costruisco un piano di lavoro

<i>Lezioni della settimana</i>	Lezione 1		Lezione 2	
<i>Indicatori</i>	• Respirazione	Strutturato	• Galleggiamento	Ripresa
	• Galleggiamento	Prono	• Salti in acqua	Su tema
	• Spostamenti	Gioco	• Immersione	Con aiuti

verifico

1. Puntualmente
2. In forma di test
3. Esplicitamente
4. In modo che riepiloghi la situazione
5. In modo che sia trasmissibile
6. In modo che renda possibile osservare il piano in azione (tarata su un minimo)
7. In modo che non giudichi la persona ma l'operato

strumenti per programmare

1. Questionario sulla situazione iniziale
2. Elenco degli obiettivi
3. Griglia per la definizione del piano di lavoro
4. Quaderno presenze
5. Schede progettazione delle singole lezioni
6. Griglie di valutazione per obiettivi
7. Programma completo descrittivo

primo livello tecnico, obiettivi motori

Controlla il proprio corpo in acqua:

- 1. Raccoglie cinque oggetti sul fondo della vasca piccola*
- 2. entra da solo in vasca grande*
- 3. Immerge il mento, la bocca, il naso, gli occhi chiusi per 5"*
- 4. Tiene gli occhi aperti in immersione per 5"*
- 5. S'immerge completamente*
- 6. Sa toccare il fondo con aiuti*
- 7. Mantiene l'apnea in immersione per 10"*
- 8. Mantiene l'espiazione in immersione per otto secondi*
- 9. Espira con il naso in immersione*
- 10. Eseguie 20 respirazioni consecutive senza pause*
- 11. Galleggia sul dorso per 20" senza muovere gli arti*
- 12. Galleggia sul petto per 10" senza muovere gli arti*

Primo livello tecnico, obiettivi motori

Si sposta liberamente in acqua:

- 1. Esegue la scivolata ventrale*
- 2. Esegue la scivolata dorsale*
- 3. Si sposta autonomamente per almeno m.10*
- 4. Si sposta con l'uso delle gambe, sul dorso, per almeno m. 25*

Si Tuffa

- 1. Salta in acqua da solo*

primo livello tecnico, obiettivi affettivi

Controllare le emozioni negative relative all'acqua

- 1. Riesce ad eseguire gli esercizi d'immersione*
- 2. Riesce ad eseguire gli esercizi d'abbandono del sostegno*
- 3. Riesce ad eseguire gli esercizi di salto e tuffo*

Elimina la paura e gode della permanenza in acqua:

- 1. Entra immediatamente in acqua*
- 2. Esegue immediatamente esercizi d'immersione*
- 3. Esegue immediatamente esercizi di distacco del sostegno*
- 4. Esegue immediatamente gli esercizi di salto e tuffo*
- 5. E' contento di eseguire esercizi d'immersione, distacco...*
- 6. Desidera prolungare il più possibile gli esercizi*

primo livello tecnico, obiettivi cognitivi

Conosce i luoghi, le persone, il funzionamento della piscina

- 1. Sa dove si trova lo spogliatoio, la segreteria i servizi, sa a chi chiedere se dimentica qualcosa,*
- 2. Conosce regole e comportamenti dell'ambiente, istruttori, bagnini, allenatori*

primo livello tecnico, obiettivi cognitivi

Conosce le condizioni del galleggiamento

- 1. Sa che si galleggia in verticale col capo immerso*
- 2. Sa che per mantenere il capo fuori bisogna fare dei movimenti*
- 3. Sa che si galleggia in orizzontale sul dorso con le orecchie immerse, l'addome emerso, le gambe immerse*
- 4. Sa che in immersione se ci si rilassa si ritorna in superficie e che se si espira completamente si rimane immersi*

primo livello tecnico, obiettivi cognitivi

Conosce le fasi della respirazione

- 1. Sa che nell'inspirazione l'aria entra, nell'espiazione esce, e può entrare e uscire dal naso e dalla bocca*
- 2. Sa che in acqua se s'inspira con il naso entra l'acqua*
- 3. Sa per quanto tempo può mantenere l'apnea*
- 4. Conosce la nomenclatura elementare del nuoto,*
- 5. Sa cosa s'intende per stile libero, dorso, virate, salti e tuffi, respirazioni alternate, laterale, frontale....*

Nomi degli allievi	Bianchi Mario	Parodi alberto
Anno di nascita dell'allievo	94	
Assenze durante il corso	5	
1 Raccoglie 5 oggetti sul fondo della VP	F	
2 entra da solo in Vasca rande	F	
3 immerge il mento, la bocca il naso, gli occhi chiusi per 5 “	F	
4 Tiene gli occhi aperti per 5 “	F	
5 Si immerge completamente	D	
6 Tocca il fondo con aiuti	F	
7 Mantiene l'apnea in immersione per 10 “	F	
8 Mantiene l'espiazione in immersione per 8 “	F	
9 Espira con il naso in immersione	F	
10 esegue 20 respirazioni consecutive senza pause	F	
11 galleggia sul dorso per 20” senza muovere gli arti	D	
12 galleggia sul petto per 10” senza muovere gli arti	D	
13 esegue la scivolata ventrale	R	
14 esegue la scivolata dorsale		
15 si sposta con le gambe dorso per 25 metri		
16 salta in acqua da solo		

Domande Finali

1. Come si fa ad adattarsi agli allievi?
2. Cosa vuol dire programmare?
3. Quali sono le operazioni della programmazione?
4. Come si formula un obiettivo?
5. Come si classificano gli obiettivi in base al tempo di raggiungimento?
6. Come si classificano gli obiettivi in base alle aree della personalità?
7. Come si sceglie un esercizio?
8. Come si valutano i diversi tipi di obiettivi?