

**Come promuovere l'attività
fisica tra gli adolescenti con
l'educazione fisica fornendo
situazioni piacevoli ed un clima
motivante**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Argomenti del webinar

- **Proporre situazioni di apprendimento divertenti/piacevoli in EF**
 - Cosa sono il divertimento ed il piacere nell'AF
 - Perché il divertimento nell'EF è importante per l'AF nel tempo libero
 - Tre strategie per aumentare il divertimento durante le lezioni di EF
 - Testare queste strategie con i tuoi studenti
- **Alimentare la motivazione auto-determinata degli adolescenti in EF**
 - Cos'è la motivazione in EF
 - Perché la motivazione nell'EF è importante per la promozione dell'AF fuori da scuola
 - Come alimentare la motivazione auto-determinata degli adolescenti in EF

Proporre in EF situazioni divertenti/piacevoli

“No pain, no gain”

(“Nessuna fatica, nessun risultato”)

(Jane Fonda, Aerobic workout videos, 1982)

“Un determinante fondamentale dell’attività fisica è il semplice godimento di tale attività percepito dai giovani”

(John Cairney et al., 2012, p. 1)

Video

- **No pain no gain!**

<https://www.youtube.com/watch?v=ottoMhVHZjc>

Cosa sono il divertimento ed il piacere nell'EF?

- **PIACERE** è un nucleo influenzato e incorporato in emozioni positive, motivazione, interesse, soddisfazione; il piacere non è a sé stante, si tratta di qualcosa, si presenta sotto forma di un proprio vissuto di sensazioni, oggetti, azioni, persone o eventi.
- **DIVERTIMENTO** non è sempre stato considerato un risultato appropriato dell'EF e dell'esercizio (ricorda il motto/mantra “No pain no gain” ...), ma è stato rilevato che i bambini e gli adolescenti hanno dichiarato che il divertimento è sia la **ragione principale dei sentimenti positivi** associati all'EF, sia **il fattore più critico** per rendere piacevole l'EF

Identificare le determinanti del piacere nell'EF

- **Età** (il piacere nella pratica di AF può diminuire con l'età)
- **Genere** (il piacere può diminuire dopo l'adolescenza, in particolare tra le ragazze)
- **Competenze e abilità percepite** (una maggior competenza atletica percepita è associate ad una maggiore piacevolezza nella pratica dell'EF)
- **Tipo di attività e varietà** (per esempio livello di competizione, squadra o attività individuali, con attesa stando in fila o meno; partecipazione attiva dell'insegnante, ...)
- **Clima motivazionale** (clima orientato al compito può favorire il piacere nella pratica di AF)

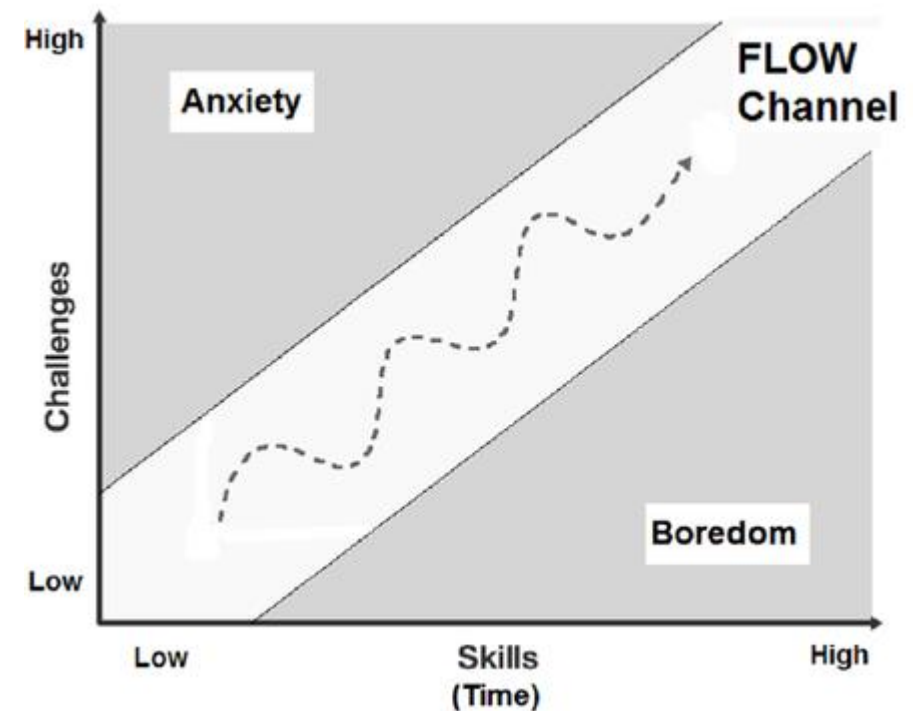
Identificare gli ostacoli al piacere in EF

- **Barriere a scuola** (ad esempio preoccupazioni relative all'aspetto del corpo; stereotipi; provocazioni e bullismo da parte dei compagni; mancanza di fiducia nelle proprie abilità e capacità)
- **Barriere al fuori della scuola** (tempo limitato per l'esperienza dell'AF)

Il modello del *flow* (flusso)

Perché le persone investono molto tempo ed energia in compiti che offrono ricompense esterne limitate?

- Attività **autoteliche** (ovvero orientate ad un obiettivo o finalità personali/self-goal or self-purpose oriented)
- Importanza di **fattori intrinseci**.
- La motivazione sembra essere maggiore quando la sfida corrisponde alle **capacità individuali**.
- Questa corrispondenza porta ad uno stato di **flusso/flow** (cioè grande divertimento e coinvolgimento nel compito).
- Una non corrispondenza può portare ad **ansia**



Due foto:

Un caso di ansia durante le lezioni EF
Un caso di noia durante le lezioni di EF



Nel prossimo video vedremo

https://youtu.be/-a-up_8rouE

Situazioni piacevoli durante l'EF possono

sti

La pratica di AF dopo
l'orario scolastico

e può influire sul
benessere e
sull'assunzione di
comportamenti salutarì
durante tutto l'arco della
vita



Tre strategie per aumentare il piacere durante l'EF

- 1) Usare nell'insegnamento una progressione, utilizzando **compiti di facile apprendimento** prima di compiti impegnativi, per favorire il successo ed il piacere istantaneo.
- 2) Proporre compiti che stimolino il **piacere situazionale**
- 3) Aumentare la risposta affettiva all'AF combinando i **diversi tipi di piacere** (sensoriali e non sensoriali)

1) Iniziare l'insegnamento utilizzando **compiti di apprendimento facile**, prima di compiti impegnativi, per favorire il successo ed il piacere istantaneo.

- Un compito individuale corrispondente alle proprie abilità è una condizione chiave per migliorare l'apprendimento degli studenti.
- Per i principianti la sfida di affrontare/intraprendere anche un **compito semplice** può essere superiore rispetto al loro livello di **abilità**. (può superare il livello di..)
- Gli individui **confrontano** i loro **risultati** con gli **obiettivi perseguiti**. Quando viene percepita una **discrepanza**, l'individuo proverà a ridurre il livello.
- Questa **persistenza** nel perseguire l'obiettivo dipende dalla **quantità del progresso**. Se il progresso è percepito come troppo poco/basso, lo studente probabilmente abbandonerà.
- Anche **la competenza** è importante, aumentando le competenze le persone aumentano la loro soddisfazione e la loro persistenza.

Con gli studenti principianti, inizia con i compiti
facili prima di affrontare i compiti difficili.

<https://youtu.be/eZxcySisfAY>

Delivered via video

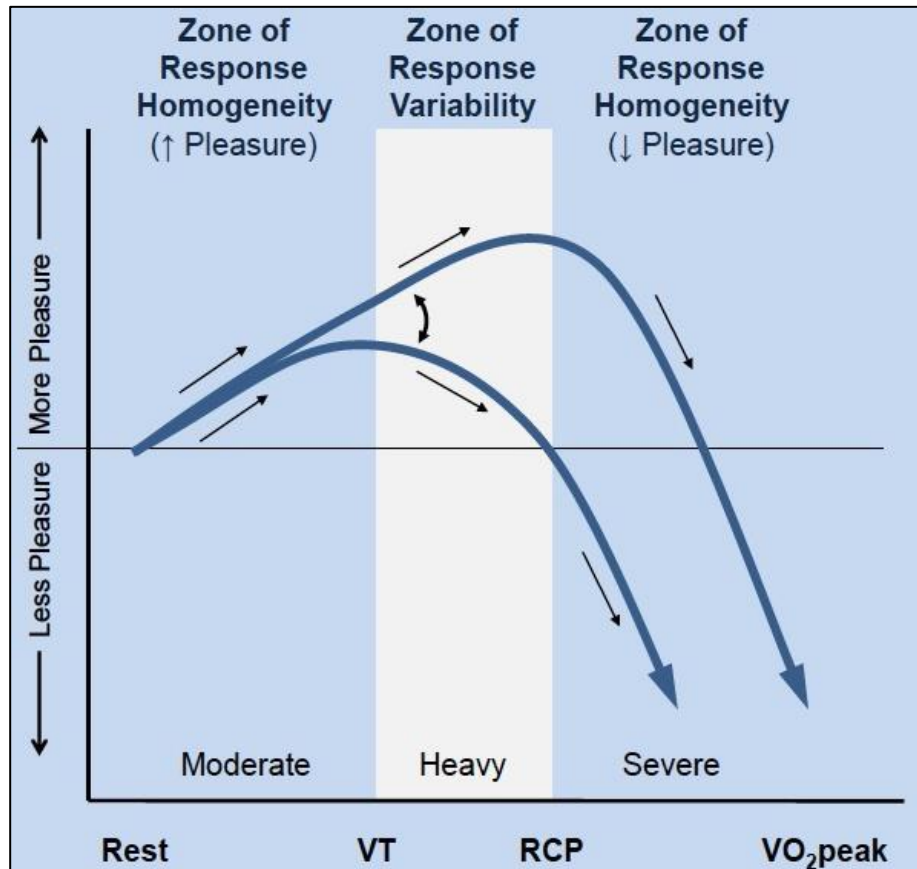


2) Progettare un compito per **l'interesse/il piacere situazionale**

- L'interesse situazionale è innescato o attivato da caratteristiche che danno allo studente un senso di **novità** e di **sfida**, richiede **elevata attenzione** e intenzione di **esplorazione** e genera **piacere istantaneo** durante l'interazione persona-compito.
- Un compito così interessante innescherà divertimento, attenzione e sentimenti positivi che insieme **sollecitano lo studente ad impegnarsi in quella situazione.**

3) Aumentare la risposta affettiva all'AF combinando i diversi tipi di piacere: **piacere sensoriale e non sensoriale**

- **Piacere sensoriale:** sensazioni corporee, rilassamento fisiologico.



Il piacere sensoriale è più positivo quanto l'intensità è **vicina alla soglia ventilatoria** (il punto durante l'allenamento in cui la ventilazione polmonare diventa sproporzionatamente alta rispetto al consumo di ossigeno).

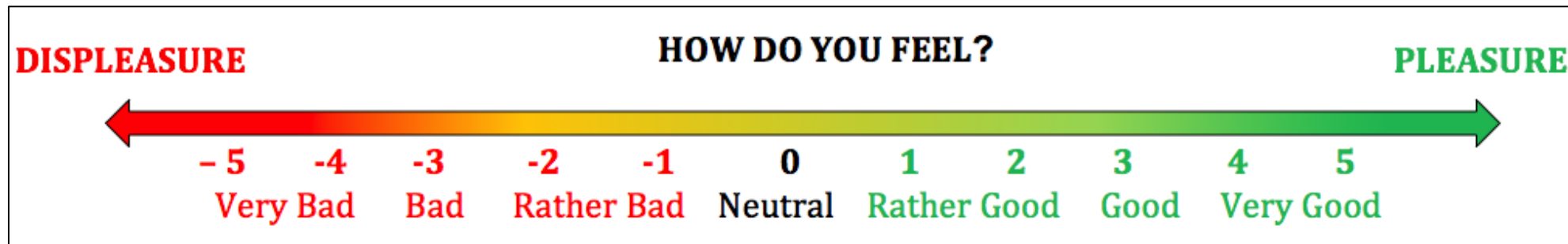
Pertanto, il motto **“no-pain no-gain”** può essere controproducente in termini di coinvolgimento nell'AF, in particolare con i principianti.

Il piacere non-sensoriale è maggiormente positivo quando l'intensità è **scelta dall'individuo stesso**.



Il piacere non-sensoriale → autonomia e autoregolazione

Testa le strategie per promuovere attività divertenti e piacevoli durante EF (1)



Testa le strategie per promuovere il piacere nell'EF con i tuoi studenti (2)

- Puoi utilizzare lo strumento **Physical Activity Enjoyment Scale (PACES-It)** per valutare il grado di piacere dei tuoi studenti nei confronti dell'EF, ad esempio alla fine di una lezione o alla fine di un ciclo specifico di lezioni.

Physical Activity Enjoyment Scale

When I am active ... (1) Disagree a lot ... (5) Agree a lot

1. I enjoy it
2. I feel bored
3. I dislike it
4. I find it pleasurable
5. It's no fun at all
6. It gives me energy
7. It makes me depressed
8. It's very pleasant
9. My body feels good
10. I get something out of it
11. It's very exciting
12. It frustrates me
13. It's not at all interesting
14. It gives me a strong feeling of success
15. It feels good
16. I feel as though I would rather be doing something else

Quiz time

Quiz 1

	VERO	FALSO
Proporre attività molto facile che tutti gli studenti riescono ad eseguire al primo tentativo è tempo perso durante EF.	☐	☐

Quiz sul Divertimento/Piacere

	VERO	FALSO
Gli insegnanti di EF dovrebbero variare il più possibile gli sport/esercizi proposti durante le lezioni per aumentare il senso di novità e quindi il piacere istantaneo.	☐	☐

Quiz sul Divertimento/Piacere

	VERO	FALSO
In un lavoro di endurance, quando gli insegnanti di EF forniscono agli studenti sfide individuali in funzione della loro soglia ventilatoria, è spiacevole per la maggior parte degli studenti.	☐	☐

Quiz sul Divertimento/Piacere

	VERO	FALSO
Usare regolarmente le “scale sulle emozioni” o specifici questionari è un buon modo per valutare e prendere in considerazione il piacere degli studenti.	☐	☐

La motivazione nell'EF:

<https://youtu.be/NL2nmRJquLs>

La motivazione nell'EF:
sostenere la motivazione
intrinseca/autoderminata negli
adolescenti durante l'EF

Cos'è la motivazione?



E' il "**perché**" dei nostri comportamenti

- La motivazione non è un dono o una predisposizione naturale sulla quale non possiamo agire.
- La motivazione dello studente dipende solo parzialmente dallo studente stesso, è anche influenzata dall'**ambiente sociale** – il **clima motivazionale** - creato dall'insegnante.

QUANTITA'
Quanta
motivazione?



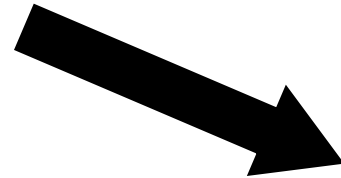
- BUONA ESECUZIONE/PERFORMANCE?
- SEMBRA "COINVOLTO"?

QUALITA'
*Perché lo
studente è
motivato?*



- Prova piacere nell'EF?
- Si sente bene con se stesso/a durante EF?
- L'EF promuove il benessere?
- Massimizza le competenze per un apprendimento a lungo termine?
- Lo studente vorrebbe continuare a praticare AF al di fuori della scuola?

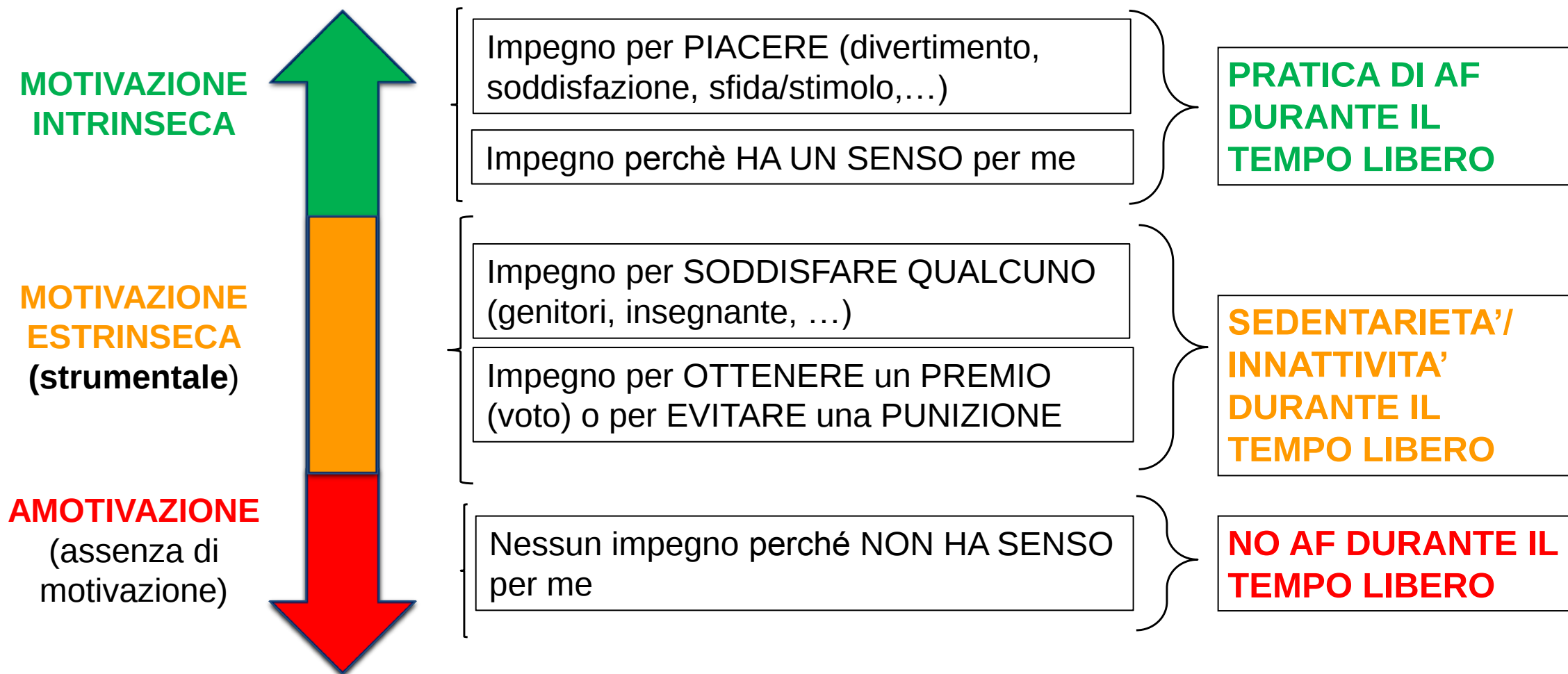
QUALITA'
Perché lo
studente è
motivato?



I benefici della motivazione intrinseca nell'EF

- Piacere/divertimento scolastico degli studenti e
motivazione ad imparare/ apprendere
- Empatia e comportamento altruista
- Sviluppo delle abilità di lavoro in gruppo
- Maggior desiderio di partecipazione all'AF per il futuro.

Perchè la motivazione intrinseca nell'EF può supportare la partecipazione all'AF nel tempo libero?



Come aumentare la motivazione nell'EF?

AUTONOMIA

Desiderio di essere l'agente causale della propria vita



COMPETENZA

Cerca di controllare il risultato e sperimentare la padronanza

RELAZIONE

Volontà di interagire, essere connessi con gli altri e provare a prendersi cura degli altri

Come aumentare la motivazione

AUTONOMIA

Desiderio di essere l'agente causale della propria vita



Ho avuto la possibilità di scegliere cosa fare durante EF

COMPETENZA

Cerca di controllare il risultato e sperimentare la padronanza

RELAZIONE

Volontà di interagire, essere connessi con gli altri e provare a prendersi cura degli altri

Come aumentare la motivazione

AUTONOMIA

Desiderio di
essere

ca
pro
Mi sono
sentito
apprezzato
durante l'EF

Ho avuto la
possibilità di
scegliere
cosa fare
durante EF

SENSO DI APPARTENENZA

Volontà di interagire, essere connessi
con gli altri e provare a prendersi cura
degli altri

COMPETENZA

Cerca di
controllare il
risultato e
sperimentare
la padronanza



Come aumentare la motivazione nell'EF?

AUTONOMIA

Desiderio di essere

Mi sono sentito valorizzato durante l'EF

Ho avuto la possibilità di scegliere cosa fare durante EF

COMPETENZA

Penso di aver fatto bene le attività durante l'EF

Cerca di controllare il risultato e sperimentare la padronanza

SENSO DI APPARTENENZA

Volontà di interagire, essere connessi con gli altri e provare a prendersi cura degli altri

Come possono gli insegnanti supportare l'autonomia degli studenti?

- **Supporto all'autonomia** è “una relazione duratura e coerente in cui una persona adotta la prospettiva dell'altro,, è altamente rispettosa delle iniziative dell'altro e accoglie, incoraggia ed invita ad esprimere pensieri, sentimenti, iniziative e suggerimenti dell'altro durante lo svolgimento di un'attività” (Deci et al., 1981 ; Reeve, 2009).

Il concetto di supporto all'autonomia comprende **cinque dimensioni**:

- Riconoscere e accettare sentimenti negativi
- Fornire spiegazioni logiche e significative
- Considerare la prospettiva degli studenti ed offrire loro una scelta
- Mostrare pazienza e consentire agli studenti di prendere l'iniziativa
- Utilizzare un linguaggio non-controllato ed educativo/ istruttivo

Riconoscere ed accettare sentimenti negativi

Il docente riconosce che la sua richiesta può generare qualche effetto negativo, resistenza o conflitto ed è consapevole che questi sentimenti negativi sono reazioni potenzialmente valide e legittime alla richiesta.

Fornire spiegazioni logiche ed significative

L'insegnante fornisce spiegazioni agli studenti per aiutare gli studenti a trasformare (ovvero interiorizzare) qualcosa che secondo loro non vale la pena fare, in qualcosa che vale la pena di fare –qualcosa che valga il loro tempo, il loro impegno e la loro attenzione

Prendere in considerazione la prospettiva degli studenti ed offrire loro la possibilità di scegliere

L'insegnante è consapevole dei desideri, delle esigenze e delle priorità degli studenti, fornisce loro alternative con flessibilità, aiutando gli studenti a trovare modi per adeguare la loro attività in classe con gli obiettivi didattici e le proprie risorse motivazionali interiori.

Mostrare pazienza e lasciare che gli studenti prendano iniziativa

Aspettare con calma l'iniziativa e la volontà degli studenti. Dare agli studenti il tempo e lo spazio di cui hanno bisogno per imparare, sperimentare, provare ad andare nella loro direzione, a lavorare al loro ritmo e ad affidarsi al loro ritmo.

Usare un linguaggio non controllante/informale e informativo

Comunicazioni verbali e non verbali che riducono al minimo la pressione (assenza di "dovrebbe", "deve", "deve avere")

Nel prossimo video vedrai come gli insegnanti possono **sostenere l'autonomia** dei loro studenti in un'attività sulla coordinazione. Per favore, non dimenticare di tornare al BBB quando finisci di guardare.

<https://youtu.be/MmLoSznTACM>

In che modo gli insegnanti possono supportare la competenza degli studenti? La struttura didattica

La struttura “si riferisce alla quantità e alla chiarezza delle informazioni che gli insegnanti forniscono agli studenti su cosa fare e come farlo in modo da sviluppare le capacità desiderate e ottenere risultati significativi” (Reeve & Cheon, 2014).

Il concetto di struttura comprende **quattro dimensioni**:

- Comunicare obiettivi chiari
- Progettare compiti di apprendimento adattati e differenziati
- Dare istruzioni per aiutare gli studenti a migliorare
- Responsabilizzazione e Feedback formativi

Comunicare obiettivi chiari

Una volta che gli obiettivi di apprendimento sono chiaramente identificati, devono essere comunicati in una forma che fornisca indicazioni chiare per gli studenti, in modo che gli studenti abbiano maggiori probabilità di comprendere e di essere a conoscenza dei risultati attesi dell'apprendimento, di cosa imparare/acquisire durante EF.

Fornire istruzioni per aiutare gli studenti a migliorarsi

L'insegnante durante le lezioni offre sufficienti indicazioni, fornendo istruzioni passo-passo seguendo il ritmo di apprendimento degli studenti.

Progettare compiti di apprendimento adattati e

differenziati

Progettare compiti di apprendimento adattati e differenziati per studenti con diversi livelli di abilità, affrontando esigenze diverse, incorporando vari stili di apprendimento nell'insegnamento.

Fornire feedback formativi

Fornire feedback formativi e costruttivi per aiutare gli studenti a sviluppare le proprie capacità e il proprio senso di competenza, nonché la capacità di autovalutazione.

Nel prossimo video vedremo l'esempio di uno sport di squadra che è pensato per includere tutti gli studenti nello stesso gioco.

È il caso del Baskin.

<https://www.youtube.com/watch?v=VhZs7Y0LSv4>

In che modo gli insegnanti possono supportare il senso di appartenenza? Il clima di cura

La cura è definita come “un insieme di pratiche relazionali che favoriscono il riconoscimento reciproco e la realizzazione, la crescita, lo sviluppo, la protezione, l’emancipazione e la comunità/collettività, la cultura e le possibilità” (Gordon et al., 1996).

Il conetto di cura comprende **tre dimensioni**:

- **Empatia**: la capacità di comprendere, condividere e rispettare i sentimenti del prossimo
- **Affetto**: implica sentimenti positivi, uniti all’attenzione e all'energia nell'aiutare le persone e nel prendersi cura dei loro bisogni
- **Vicinanza**: la relazione di cura è caratterizzata dalla familiarità tra le persone coinvolte

Sviluppare un approccio centrato sul bambino

L'insegnante mostra attenzione e investe tempo ed energie.

Ascoltare, aiutare, e sostenere gli studenti.

<https://youtu.be/ry1CSJBV3XU>

Creare un ambiente di apprendimento sicuro

L'insegnante esprime affetto, riconoscimento e rispetto per trasmettere valori importanti

Parlare apertamente

Essere un modello di riferimento affettivo che si rapporta in modo positivo con gli studenti, ad esempio usando l'umorismo per migliorare le relazioni, salutare gli studenti o scoprire cosa succede nella loro vita.

https://youtu.be/SGlszVN_kOU

Brainstorming

Discuti nel BBB (Big Blue Button) con i membri del tuo gruppo le seguenti tematiche

Situazione 1: Come possiamo supportare l'autonomia degli studenti?

Come puoi supportare l'autonomia degli studenti nel proporre attività piacevoli e considerate “qualcosa che valga la pena fare” durante la lezione di EF? Quali strategie potresti adottare per stimolare l'iniziativa negli studenti?

Situazione 2: Come possiamo includere tutti gli studenti della classe?

Uno studente non vuole prendere parte all'attività di riscaldamento durante la lezione, cosa potresti fare? Quali comportamenti adotteresti? Quali strategie potresti utilizzare?

Situazione 3: Come puoi incoraggiare le relazioni tra pari?

Prova a pensare ad una classe in cui ragazzi e ragazze non collaborano tra loro e cerca di trovare una “buona prassi” per incoraggiare la relazione tra compagni.

Quiz time

Quiz 1

	SI	NO
Un insegnante di EF fa una domanda all'intera classe (ad esempio, come si fa a rimandare il volano nel campo avversario?). 3 o 4 studenti danno una risposta e l'insegnante fornisce un feedback allo studente che ha fornito la risposta corretta (ad esempio, è corretto Tom!). L'insegnante in questo modo ha supportato l'autonomia dei suoi studenti?	☐	☐

Quiz 2

	SI	NO
Un insegnante di EF offre agli studenti l'opportunità di partecipare al processo decisionale per la scelta delle attività da fare durante la lezione. L'insegnante in questo modo supporta la competenza dei suoi studenti?	☐	☐

Quiz 3

Quali sono gli elementi che caratterizzano una relazione di cura?

a) Empatia, affetto, vicinanza

b) Trasformazione motivazionale e sensibilità

c) Affetto, motivazione e empatia

d) Emancipazione, attenzione, sensibilità, collaborazione

**Prova questo con i tuoi
studenti!**

Attività per le prossime settimane

Nelle prossime settimane, prova ad offrire **contenuti divertenti ed adotta una comunicazione aperta** con i tuoi studenti. Al termine di ogni lezione, rispondi su un quaderno o un diario alle seguenti domande:

1. Riesco a identificare almeno una cosa che è stata molto gradita da tutti gli studenti durante la mia lezione?
2. Posso affermare che durante la mia lezione si è verificato almeno un episodio di relazione di cura? (Descrivilo)
3. C'è qualcosa che non avrei dovuto fare durante questa lezione? Se sì, quale e perché?

*Qualcuno potrebbe obiettare che gli insegnanti sono spesso oberati di impegni per poter tenere un diario di riflessioni. Tuttavia, l'idea alla base è l'importanza di riflettere sul proprio insegnamento, anche in maniera meno formale/strutturata . **A volte basta una breve chiacchierata con i tuoi studenti per capire le loro emozioni e contemporaneamente contribuire a creare un clima di cura.***

Ricorda: forse il tempo dedicato alla riflessione aiuta a rendere il tuo insegnamento più efficace e quindi ad aumentare il tempo

***GRAZIE MILLE PER
LA VOSTRA
PARTECIPAZIONE!***