Dossier del corso
CP_ SB 2026/27

Concentrazione

Luogo	Luogo	Responsabili del corso	Responsabili del corso
Data	00.00 – 00.00.0000	Numero di telefono	000 000 00 00
N. corso	N. corso		

Compito preparatorio
- Modulo d'apprendimento G+S «Concentrazione» *2 domande pratiche (ca. 45 min)*
- News sugli sport invernali 26/27

CP Giorno 1

9.00	**Apertura del corso**
9.30 – 12.00 Neve	**Pratica – Tema CP** Concentrazione negli sport sulla neve
12.00 – 13.30	**Pranzo** Discussione sul compito preparatorio
13.30 – 16.00 Neve	**Pratica – Tema CP** Concentrazione negli sport sulla neve
dalle 16.00	**Riflessione e applicazione** Trasferimento nella pratica

CP Giorno 2

9.30 – 12.00 Neve	**Pratica – Tema CP** Concentrazione negli sport sulla neve Buone pratiche
12.00 – 13.30	**Pranzo e scambio di opinioni**
13.30 – 15.30 Neve	**Pratica – Tema CP** Concentrazione negli sport sulla neve Disciplina sportiva Abilità
15.30 – 16.00	**Riflessione e trasferimento** Trasferimento nella pratica
16.00	**Conclusione del corso** Valutazione e analisi

Vivere / dare forma alla pratica sportiva

Trasmissione delle informazioni / Contesto

Programma di contorno / Ristorazione / Pausa

Obiettivi di apprendimento obbligatori del modulo CP

Impegnarsi come monitori e le monitor di sport sulla neve

- I monitori e le monitor di sport sulla neve ...
  - … comprendono e si identificano con il **programma CP** e individuano modalità di attuazione.

Comprendere e insegnare la disciplina sportiva

- I monitori e le monitor di sport sulla neve ...
  - … affrontano il tema **della concentrazione negli sport sulla neve** e sono in grado di applicare misure mirate nella loro pratica.

Messaggio chiave

- I punti di focus interni favoriscono la consapevolezza del proprio corpo e la comprensione della tecnica.
- I punti di focus esterni favoriscono al massimo l'apprendimento del movimento.
- La concentrazione è controllabile: in qualità di istruttore, sei tu a stabilire su cosa si concentra il tuo gruppo.
- La sicurezza è sempre la priorità assoluta – sia in pista che nel feedback.
- Un unico punto di attenzione ben scelto è più efficace di tre istruzioni date contemporaneamente.

GIORNO 1 COMPRENDERE E SPERIMENTARE

Domani — Fattori che influenzano la concentrazione	Pomeriggio — Gestire la concentrazione
Quali sono i fattori esterni e interni che influenzano la concentrazione? – Sicurezza – Sperimentare la concentrazione ristretta e ampia	**Utilizzare esercizi con obiettivi di concentrazione e parole chiave** – Libera scelta della forma di movimento in gruppo – Inserire fasi di recupero – Apprendimento della tecnica

GIORNO 2: APPLICAZIONE IN QUALITÀ DI ISTRUTTORE/ISTRUTTRICE

Mattina — Osservare e fornire feedback	Pomeriggio — Competenze sportive
Gestire la concentrazione durante l'osservazione ed eseguire la routine di orientamento dell'attenzione – Osservare in maniera mirata e feedback sui punti chiave – Parole chiave – Good Practice con Swiss Snow League	– Applicare misure di concentrazione individualmente

Vivere / dare forma alla pratica sportiva

Trasmissione delle informazioni / Contesto

Programma di contorno / Ristorazione / Pausa

Giorno 1: Tema CP

Tempo / Fonte

Obiettivi

Mattina – Fattori che influenzano la concentrazione

- I partecipanti sono in grado di individuare **i fattori esterni e interni** che influenzano la propria concentrazione e di gestirli consapevolmente.
- I partecipanti riconoscono quale tipo di attenzione (ristretta o ampia) sia rilevante per l'apprendimento e la sicurezza in una determinata situazione.

Pomeriggio – Indirizzare la concentrazione dei partecipanti durante la propria lezione

- I partecipanti utilizzano consapevolmente **indicazioni di focalizzazione esterne o interne** per promuovere la qualità del movimento e la sicurezza del proprio gruppo.
- I partecipanti conoscono i benefici degli **esercizi con parole chiave per favorire la concentrazione** sul movimento e ne applicano uno in modo mirato

Riscaldamento + preparazione **5 ore**

Fattori interni/esterni:
In coppie, tutti all'interno di un'area contrassegnata

Gioco del robot

Tutti i robot si muovono liberamente e con una leggera corsa all'interno dell'area contrassegnata. Toccando la spalla destra o sinistra si controlla la direzione del movimento, mentre toccando la testa il robot procede dritto. Non è consentito toccare gli altri partecipanti.

Il capoclasse comunica quando integrare il compito aggiuntivo:

- **Compito aggiuntivo 1 – Interno:**

Dai istruzioni fisiche molto precise:

- «Piega le ginocchia.»
- «Tieni il busto dritto.»
- «Porta le scapole indietro e avvicina le spalle.»

- **Compito aggiuntivo 2 – Esterno:**

Ora basta solo indicare gli obiettivi:

- «Muoviti il più velocemente possibile verso la linea laterale.»
- «Calcia il più forte possibile verso la linea laterale.»

Successivamente, distribuire le domande di riflessione, consegnarle agli allievi prima che salgano sull'impianto di risalita e poi farle valutare:

- **In quale variante avete riflettuto meno sul vostro movimento?**
- **Interno:** Che cosa succede se chiedo ai partecipanti COME devono muovere il loro corpo?
  - I punti di focalizzazione interni facilitano la correzione mirata degli errori e sviluppano la consapevolezza corporea, la percezione e la comprensione tecnica.
- **Esterno:** Che cosa succede se chiedo ai partecipanti QUALE risultato del movimento devono raggiungere?
  - I punti di focalizzazione esterni sono generalmente i più efficaci per favorire l'apprendimento motorio.

Messa in moto *(2 discese)*

- **Domanda durante il riscaldamento:** come descriveresti la concentrazione?
  - Risposta: concentrare **l'attenzione** in modo mirato sulle informazioni rilevanti

- Regolare l'ampiezza del campo visivo (ampio/restringendo) in base a fattori esterni ❼ orientare e modificare **il focus dell'attenzione**

Vivere / dare forma alla pratica sportiva | Trasmissione delle informazioni / Contesto | Programma di contorno / Ristorazione / Pausa

- Sperimentare la differenza tra ampio e ristretto
  Ristretto: entrare con una larghezza ridotta, percependo poco ma con precisione
  Ampio: entrare con un'ampiezza maggiore, percependo molto ma in modo piuttosto impreciso

Mattina
Sperimentare il focus dell'attenzione attraverso diversi esempi

→ La concentrazione è controllabile: in qualità di responsabile o istruttore di sport sulla neve, sei tu a stabilire su cosa si concentri il tuo gruppo.

Sicurezza

→ La sicurezza è sempre la priorità assoluta – sia in pista che nel feedback.

Esempio: panoramica del pendio (sicurezza)

- *Osservare il pendio dall'alto: ripido/piatto, presenza di molte persone, gobbe, zone ghiacciate, punto di raccolta.*
- *Spiegare il percorso al/alla partner, poi scendere. Riflessione: «Dove hai adattato il tuo percorso?»*

Esempio: lettura della neve

- *Guardare 10 m davanti alla tavola, adattando il raggio delle curve alle condizioni della neve (pista battuta, bordo pista, gobbe).*

	AMPIO (molto, piuttosto impreciso)	STRETTO (poco, ma preciso)
ESTERNO (external)	**Esterno ampio (external-wide)** Percepire l'ambiente nel suo insieme: percorso, terreno, visibilità, neve, altri atleti, panoramica della pista o della struttura. Negli sport invernali: ricognizione del percorso, della pista di fondo o del park, valutazione delle condizioni, tattica di gara (es. partenza in linea), discesa libera su pista affollata, sicurezza.	**Esterno stretto (external-narrow)** Attenzione su un singolo dettaglio esterno: il prossimo ostacolo (porta, kicker, rail, bersaglio), un punto nella traiettoria, la superficie della neve davanti all'attrezzo. Negli sport invernali: controllo dello sguardo durante la discesa, punto di inizio di una curva, rampa di stacco, zona di atterraggio, bersaglio nel tiro.
INTERNO (internal)	**Interno ampio (internal-wide)** Molteplici segnali interni simultanei: sensazione corporea, tensione, affaticamento, emozioni, pensieri; analizzare e pianificare. Negli sport invernali: analisi dopo la discesa, il run o la gara, valutazione dell'attivazione e del carico, elaborazione della tattica di gara o della struttura del run.	**Interno stretto (internal-narrow)** Un singolo segnale interno: la pressione sotto il piede, un respiro, una parola chiave. Negli sport invernali: routine di pre-partenza, reset dopo un errore, respirazione prima del tiro, focus su una caratteristica del movimento in un esercizio tecnico.

Interno (orientato verso se stessi)

- **Da ricordare:** i punti di attenzione interni favoriscono la percezione corporea e la comprensione tecnica.

Esterno (orientato verso l'esterno)

- **Da ricordare:** i punti di attenzione esterni favoriscono maggiormente l'apprendimento motorio.

Esempio: Esterno + Interno

Esterno ampio – Contare i colori

- *L'insegnante nomina un colore, i/le partecipanti contano fino al punto di raccolta tutti gli oggetti di quel colore (giacche, caschi, cartelli delle piste).*
- *Lo sguardo si sposta su tutto il pendio; progressione: due colori.*
- ***Riflessione:** «Hai notato come stavi snowboardando?»*

Esterno stretto – Punto successivo

- *Scegliere dei punti sul terreno (mucchio di neve, traccia, dosso) ed effettuare una curva attorno ad essi.*
- *Guardare solo il punto successivo e indicarlo con la mano*
- *Variante: in fila indiana, guardare soltanto il cambio di curva nella traccia della persona che precede.*
- ***Riflessione:** «Che cosa succede quando guardi lo snowboard?»*

Interno ampio – Rigido, rilassato, a metà
- *3 discese: completamente rigido/a – completamente rilassato/a – gambe rilassate / parte superiore del corpo stabile.*
- *Confrontare: quale variante funziona meglio?*

Interno stretto – Pressione su un dito die piedi
- *SB: Percepire soltanto la pressione su un dito del piede specifico, es: mignolo del piede davanti, e, a ogni pressione, dire sottovoce «adesso».*

Pomeriggio
L'attenzione è una risorsa limitata (*utilizzabile a piacere nel pomeriggio)*
Inserire fasi di recupero tra una parte e l'altra: ad es. 1 discesa libera, inserire una pausa…
- Spiegare chiaramente, come parte del capoclasse, il motivo per cui lo si fa. In modo che in futuro se ne possa fare un uso consapevole.
  - L'attenzione è una risorsa limitata.
  - Non è possibile mantenere la concentrazione a lungo.

Lavorare nella forma di movimento preferita
Lasciare che sia il gruppo stesso a scegliere; in qualità di capoclasse, ricorrere a diverse forme di movimento e organizzazione se necessario, rispondendo alle esigenze individuali del gruppo
- Adattare le forme di allenamento (ad es. gli esercizi) al livello dei partecipanti – giocare con il focus dell'attenzione interno/esterno
  - Feedback individuali – creare parole chiave
  - Assistenza tecnica individuale – in base alla situazione specifica
- Spiegare gli **esempi FTEM** e farli sperimentare

Esempio: replay della discesa
- *Dopo la discesa, chiudere gli occhi, ripercorrere mentalmente la discesa e nominare un aspetto.*

Esempio: una parola per ogni discesa
- *Scegliere una parola emersa dal replay («morbido», «anticipato», «sguardo»).*
- *Durante la discesa concentrarsi unicamente su questa parola; l'insegnante non dà ulteriori indicazioni.*

Esercizi di allenamento con compiti aggiuntivi
- Grazie ai feedback, ogni partecipante dispone di 1-3 parole chiave per orientare la propria attenzione
  - Sviluppare attraverso il lavoro in coppia

Riflessione e applicazione pratica 30'

Riflessione orientata alla pratica:
- **Focalizzazione interna dell'attenzione:** forte effetto sulla percezione del proprio corpo e sulla comprensione del movimento. Rischio di non essere nel qui e ora (collegamento al giorno successivo)
- **Focalizzazione esterna dell'attenzione:** forte effetto sull'apprendimento e sulla comprensione del movimento. Aiuta a rimanere nel qui e ora. (Collegamento al giorno successivo)
- **In sintesi:** un unico punto di attenzione ben scelto è più efficace di tre istruzioni impartite contemporaneamente. (Collegamento al giorno successivo)

Riflessione personale:
- Come riconosci dove si trova la tua attenzione?
- Come riconosci dove è rivolta l'attenzione dei tuoi partecipanti?

Applicazione pratica:
- Collegamento con la quotidianità didattica – cosa e come lo metto in pratica
- FTEM – Percorso dell'atleta

Vivere / dare forma alla pratica sportiva | Trasmissione delle informazioni / Contesto | Programma di contorno / Ristorazione / Pausa

Giorno 2: Tema CP – Good Practice Swiss Snow League / Saper fare nella disciplina sportiva

Tempo / Fonte

Obiettivo

Mattina – Affinare la propria concentrazione durante l'osservazione

- I partecipanti sono in grado di **gestire la** propria **concentrazione durante l'osservazione (nel qui e ora)** e, per ogni feedback, indicano un unico punto di sviluppo chiaramente prioritario
- I partecipanti sono in grado di eseguire la **routine di orientamento dell'attenzione** e ne comprendono l'effetto
- I/le partecipanti conoscono la struttura della **Swiss Snow League rielaborata** (Leagues, Levels, competenze « Io so fare », « Io scopro », « Io so ») grazie alla propria esperienza

Pomeriggio – Competenze sportive
(FTEM / Modulo di apprendimento / Mobilesport Concentrazione 5-12)

- I partecipanti lavorano sulle tecniche personali (abilità nella disciplina sportiva)

Preparazione giornaliera **15'**

- Inserire SnowHow (oppure link pubblico: su News negli sport sulla neve 26/27)
- Integrare la Swiss Snow League riveduta
  - ML Swiss Snow League: LernFlink Swiss Snowsports & Swiss Ski
  - Integrare la piattaforma didattica digitale e il piano di apprendimento
  - Lernplan_Snowboard_SSLE26_IT_FINAL.pdf
- Forma di movimento: punti chiave, good practice
- Test di sicurezza Snow Safety
- Integrare il video per focalizzare l'attenzione come routine: **la sessione da 10 secondi**
- I partecipanti guardano un breve video sulla «cura dei 16 secondi»: https://www.srf.ch/play/tv/sportlounge/video/die-16-sekunden-kur?urn=urn:srf:video:c31bb365-8cfa-4cb9-8d4b-e3c7e0a3f650

Esercizi di consapevolezza (*utilizzabili a piacere in questa giornata)*
Il capoclasse inserisce piccoli esercizi di consapevolezza (per riportare i partecipanti nel qui e ora)

- Percepire i piedi – solo la pianta – solo i talloni
- Quante persone vedete sulla pista con il casco bianco
- Sentite come il vostro torace si apre mentre respirate
- Concentratevi sull'espirazione

Esempio: parcheggiare i propri pensieri – palla di neve
· All'inizio della giornata, formare una palla di neve e depositarvi tutti i propri pensieri (lavoro, telefono cellulare, appuntamenti).
· Comprimerla con forza e lasciarla sul bordo della pista.

Riscaldamento + Messa in moto **5 ore**

Riscaldamento basato sulla focalizzazione dell'attenzione (esercizio dei 10 secondi) in occasione di gare di equilibrio o altri giochi 1 contro 1 (ad es. la lotta del canguro)

- Linguaggio del corpo positivo
- Rilassamento (respirazione)
- Preparazione (parola chiave)
- Rituale

Vivere / dare forma alla pratica sportiva | Trasmissione delle informazioni / Contesto | Programma di contorno / Ristorazione / Pausa

Mattina
Messa in moto *(1 discesa)*
Passato – Futuro e nel Qui + Ora

- **Compito:** stabilire 2 punti di riferimento, fino a quel momento riflettere sul passato, sul futuro e sul qui e ora in relazione a un feedback tecnico personale
    - Raccogliere in gruppo COSA mi suscita questa esperienza

Swiss Snow League: vivere le skill
La persona responsabile della classe sceglie all'inizio uno o più livelli della **Swiss Snow League**, adeguati al gruppo e alla pista/infrastruttura locale della rispettiva sede ABL. Il **Swiss Snow Pass** viene integrato nel processo.

Skill: «Io so fare»

- I partecipanti praticano e vivono direttamente le corrispondenti skill «Io so fare» della League selezionata, in piccoli gruppi oppure con l'intera classe, a seconda delle condizioni della pista e dello spazio disponibile sul posto.

Skill: «Io scopro» / «Io so»

- I partecipanti sperimentano e comprendono la differenza tra le skill «Io scopro» e «Io so» della rispettiva League. Viene inoltre affrontato il tema di quando un criterio può essere considerato soddisfatto.

Osservare, valutare e confrontare con la piattaforma digitale
https://www.snowsports.ch/document/ssle-lehrplan-ski-it/

- **Esercizio a coppie:** Una persona mostra una skill «Io so fare», mentre l'altra spiega dove questa si trova nella Swiss Snow League.
- **Confronto con la piattaforma digitale e il piano di apprendimento:** La propria valutazione viene confrontata direttamente con la descrizione ufficiale e/o con il video di riferimento presente sulla piattaforma digitale della Swiss Snow League.

- **Domanda guida**

«Come posso essere sicuro che il bambino soddisfi realmente il criterio?»

- *Quando il bambino raggiunge completamente gli obiettivi del piano di apprendimento ufficiale. Per questo motivo il docente deve conoscere e utilizzare la piattaforma digitale e il piano di apprendimento.*
- **Riflessione in plenaria**
  «In quali casi la mia valutazione era vicina al riferimento della piattaforma e in quali no?»
  «Che cosa significa questo per la mia osservazione nella pratica quotidiana?»

Quiz Swiss Snow League

- Prima o durante la pausa pranzo, il quiz viene svolto nel modulo di apprendimento: LernFlink Swiss Snowsports & Swiss Ski integrare il quiz nel programma della lezione.

Pomeriggio
Riscaldamento
Riscaldamento con l'obiettivo **di trovare la posizione di base ideale**

- **Discussione in classe:** definire la posizione di base ottimale per le condizioni odierne
    - Capoclasse fornisce un feedback individuale a ciascun partecipante

Forma di movimento: punti chiave per ogni fase della forma di movimento

- Definire la forma di movimento in gruppo (può essere anche individuale)
- Individuare i punti chiave per ogni fase del movimento (metodo possibile: mini-costruzione)

- Piccoli gruppi: ogni gruppo riceve una fase della forma di movimento
    - Compito di gruppo:
        - **Punti chiave:** elaborare i punti chiave della fase

Vivere / dare forma alla pratica sportiva | Trasmissione delle informazioni / Contesto | Programma di contorno / Ristorazione / Pausa

- **Good Practice:** presentare una forma di allenamento (ad es. un esercizio) a supporto di un punto chiave (Good Practice come ausilio)

Video
in coppia, forma di movimento scelta individualmente (o la stessa di prima), fornire un feedback sulla base dei punti chiave.

- Guardare senza video
- con video

Test di sicurezza Snow Safety (upi)
Svolgere il test di sicurezza (upi) per rinfrescare i temi legati alla sicurezza.

Riflessione e applicazione pratica 30'

- **Mattina:**
  - Definire il focus di osservazione nel qui e ora
    - Sintesi con l'intera classe utilizzando il metodo "flashlight"
  - Riflettere sulla Swiss Snow League
    - **ML Swiss Snow League:** LernFlink Swiss Snowsports & Swiss Ski
    - Sintesi con l'intera classe utilizzando il metodo delle cinque dita: (Che cosa è andato bene? Che cosa è stato particolarmente positivo?, Che cosa è stato trattato troppo poco? Che cosa non è stato ottimale? Quali insegnamenti o miglioramenti possiamo trarre per il futuro?)
- **Pomeriggio:**
  - Confronto situazione attuale – obiettivo. Definire l'obiettivo personale per il prossimo ottimale? e le possibili forme di allenamento (ad es. esercizi)
  - Esercizi sui punti chiave: ci sono riuscito? Perché sì/perché no?
  - Valutare il test di sicurezza Snow Safety e consegnare il certificato.

Fine del corso 30'

- **Valutazione**
- **Riflessione**

Vivere / dare forma alla pratica sportiva | Trasmissione delle informazioni / Contesto | Programma di contorno / Ristorazione / Pausa