Dossier del corso
CP_Sci 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**
  - Sperimentare la differenza tra ampio e ristretto

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

Ristretto: entrare con una larghezza ridotta, percependo poco ma con precisione
Ampio: entrare con un'ampiezza maggiore, percependo molto ma in modo piuttosto impreciso

	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.

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 agli sci, adattando il raggio delle curve alle condizioni della neve (pista battuta, bordo pista, gobbe).*

Interno (rivolto a se stessi)
Forma di movimento: ***curve corte***
Il Capoclasse fornisce indicazioni corporee molto precise e favorisce lo stato d'animo personale e del momento:
Stretto: concentrarsi su una parte specifica del corpo (ad es. piedi, busto, spalle)
Ampio: quale movimento descrive al meglio il tuo stato attuale mentre scii?
- **Nota:** i punti di concentrazione interni favoriscono la consapevolezza del proprio corpo e la comprensione della tecnica.

Esterno (rivolto verso l'esterno)
Forma di movimento: ***curve corte***
Il Capoclasse stabilisce obiettivi precisi:
Stretto: concentrarsi su una parte specifica del corpo in base alla forma di allenamento, con la guida del Capoclasse (ad es. piedi, busto, spalle)
Ampio: eseguire una determinata forma di movimento e prestare attenzione ai punti chiave prestabiliti
- **Nota:** i punti di concentrazione esterni favoriscono maggiormente l'apprendimento del movimento.

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 sciando?»*

Esterno ristretto – 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 il bastoncino.*
- *Variante: in fila indiana, guardare soltanto il cambio di curva nella traccia della persona che precede.*
- ***Riflessione:** «Che cosa succede quando guardi gli sci?»*

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 ristretto – Pressione sull'alluce

- *Sci: Percepire soltanto la pressione sull'alluce del piede esterno 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 percorso libero, inserire un intermezzo

- 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** (mentale) 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)

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

- **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

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 https://www.snowsports.ch/document/ssle-lehrplan-ski-it/
- Forma di movimento: punti chiave, buone pratiche
- Test di sicurezza Snow Safety
- Integrare il video per focalizzare l'attenzione come routine: **la sessione da 16 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

Exemple: garer ses pensées – boule de neige

- *Au début de la journée, former une boule de neige et y déposer toutes ses pensées (travail, téléphone portable, rendez-vous).*
- *La presser fermement et la déposer au bord de la piste.*

§ **Riscaldamento + Messa in moto** **5 ore**

Riscaldamento basato sulla focalizzazione dell'attenzione (esercizio dei 16 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 parte 1 + 2 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

- 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
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.

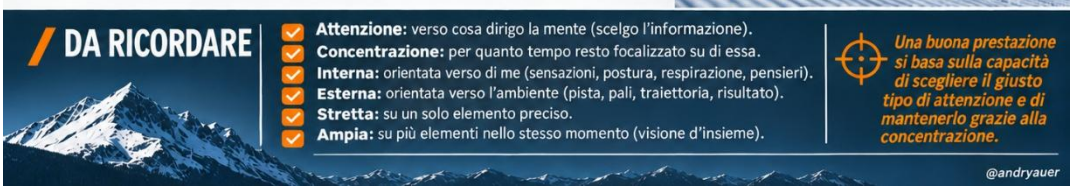
Riflessione e applicazione pratica 30'

- **Mattina:**
  - Definire il focus di osservazione nel qui e ora
    - Sintesi con l'intera classe utilizzando il metodo "luci lampo"
  - 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 allenamento 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