

Basi del Movimento

Differenza tra

- Gioco
- Agonismo

Apprendimento e Performance Iniziando dalle basi...

COSA?

1. Gioco
2. F.E.
3. Obiettivi
4. Domande

Gioco d'esercizio

- Schemi senso motori
- Manipolazione
- Pratica bloccata

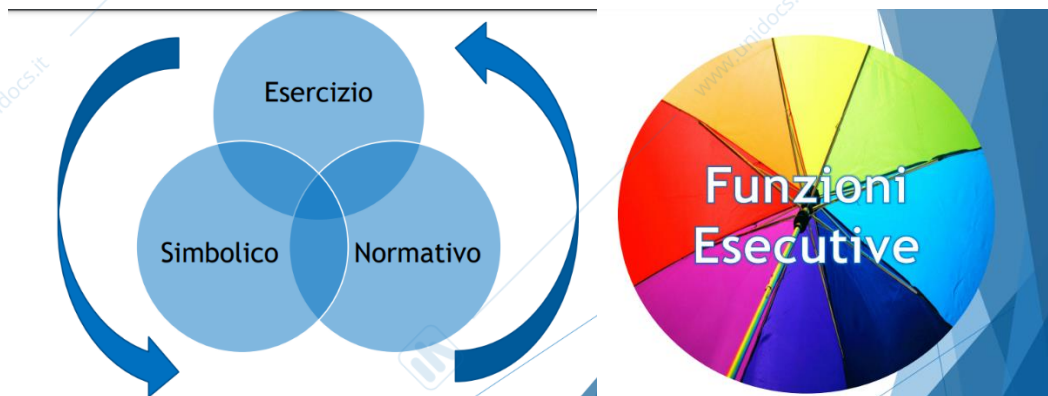
Gioco simbolico imitativo

- Socializzazione

Gioco normativo

- Inquadrato con regole codificate

Connessioni



Molte delle abilità di alto livello cognitivo, poi definite **funzioni esecutive** (FE), nascono con il nome di «funzioni frontali»

Ruolo delle funzioni esecutive nei bambini:

- Insieme di processi di controllo che regolano i propri pensieri e comportamenti
- Prerequisito importante per un apprendimento efficace e un'ideale performance cognitiva nei bambini fino alla preadolescenza

Fx Esecutive Fondamentali

- Funzione inibitoria
- Memoria lavoro
- Flessibilità cognitiva

Fx Esecutive di Alto Livello

- Ragionamento astratto
- Pianificazione
- Problem-solving (nelle lezioni pratiche)

Fx Cognitive non esecutive

- Abilità non verbali

Curiosità: Bambini con sovrappeso coinvolti in programmi di attività fisica trarrebbero maggiori benefici in termini di performance cognitiva rispetto ai bambini normo peso.

Ricorda (esempio): Le attività sportive con un impegno cognitivo relativamente alto, come ad esempio il tennis, dove i bambini devono pianificare strategie e focalizzare l'attenzione su un certo tipo di dinamiche, implicano un effetto maggiore sulle funzioni esecutive.

Funzioni Esecutive Fondamentali: Funzione Inibitoria; Memoria di lavoro; Flessibilità cognitiva

Funzione Inibitoria

Consente di bloccare e modificare pensieri e azioni stereotipate in base alla situazione di un gioco o un'attività

Se è **ELEVATA** permette di trattenere o ritardare una risposta meccanica / automatica

Se è **SCARSA** induce il soggetto ad eseguire un'azione stereotipata non idonea al tipo di obiettivo / gesto in quel determinato momento

ESEMPLI: Matematica: inibisco il numero 6 quando viene chiesto 3×3

Attività fisica: nel gioco del nascondino, anziché fuggire e rischiare di essere visti, continuo a restare nascondo aspettando il momento giusto e freno la mia tentazione di scappare.

Memoria di lavoro

E' la capacità di immagazzinare e manipolare più informazioni utili per poterle riutilizzare in un secondo momento

ESEMPIO: Matematica: tengo a mente i risultati intermedi mentre continuo ad eseguire l'operazione

Attività fisica: tengo a mente le regole - Aggiornamento delle varianti di gioco - Comandi differenti - Costruzione capacità-contenitore di un atleta che riuscirà ad elaborare tutte le informazioni necessarie.

Flessibilità Cognitiva

Adattare le proprie risorse per risolvere o conseguire un compito in un contesto che prevede numerosi stimoli sensoriali.

ESEMPIO Matematica: bambini che affrontano un'operazione con segni diversi e modificano il ragionamento in base all'operazione da fare

Attività fisica: modificazione del piano d'azione in tempo reale, se durante un gioco non funziona una tattica provo ad attuare una strategia diversa e adattarmi al contesto

Teoria dell'autodeterminazione

Motivazioni controllate ↔ **Motivazioni autonome**

Motivazione Demotivazione Motivazione estrinseca Motivazione intrinseca

Stile di regolazione

Caratteristiche

Esempi

Bassa autodeterminazione ↔ **Alta determinazione**

Abilità intrapersonali

Attività motoria: • Attività ludica • Gesto tecnico grezzo • Gesto tecnico evoluto

Autonomia: • Autoregolazione • Autodeterminazione • Individuazione di un obiettivo

Competenza: • Problem-solving • Creatività • Fantasia Motoria • Presa di decisione

Abilità interpersonali

Relazione: • Comunicazione • Cooperazione • Relazioni di fiducia

Caratteristiche di un buon didatta:

Caldo e Comprensivo: • Relazione umane positive

Organizzato e Sistemático: • Competenze organizzative e progettuali

Stimolante e fantasioso: • Incremento dell'interesse • Scoperta nuove didattiche


Quali Obiettivi?

- I nostri atleti (Giovanile)

- Personali

- Entrambi

Obiettivi:



Educazione sportiva
Coesione del gruppo
Senso di appartenenza
Aumento della curiosità
motoria

*1968





- La creatività viene definita come la generazione di idee, intuizioni e soluzioni originali per risolvere un problema.

- *In questo caso l'ambiente ha contribuito e assistito l'atleta a cambiare il salto e di conseguenza alterare la sua creatività motoria.

Le domande giuste e quelle sbagliate

- Come stai?
- Qual è l'ultima volta che hai fatto una cosa per la prima volta?
- Quando?

FASE SENSIBILE

Periodo o fascia di età in cui allenando una capacità fisica si assiste ad un miglioramento più fruttuoso rispetto se la stessa venisse allenata in un'altra età.

Quali Strumenti?

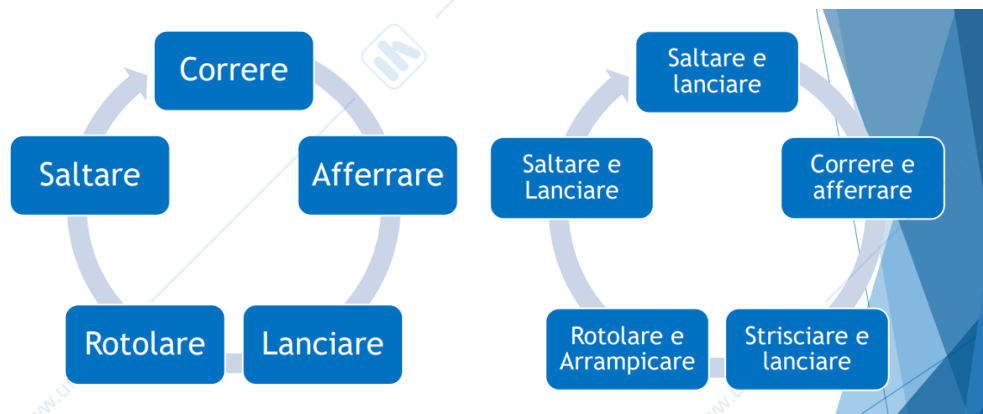
Schemi motori di base

- Sono le "forme" fondamentali di movimento, acquisite nelle prime fasi di sviluppo motorio. Rappresentano il bagaglio motorio di base dell'individuo durante l'intero ciclo di vita.

- Gli schemi motori di base, evolvono secondo tappe di sviluppo ben precise

POSTURALI: Flettere, Estendere, Piegare, Ruotare, Abdurre, Addurre

DINAMICI: Camminare, Correre, Lanciare, Saltare, Arrampicarsi, Rotolare, Strisciare, Afferrare



Ricapitolando: Gioco e Agonismo insieme?

- L'attività del gioco va incontro a diverse trasformazioni durante l'età evolutiva: si passa dal **gioco d'esercizio**, basato su schemi sensomotori, sulla manipolazione degli oggetti e sul riconoscimento dello schema corporeo, al **gioco simbolico imitativo**, con il fine di sviluppare la socializzazione, fino ad assumere le caratteristiche del **gioco normativo**, inquadrato su regole codificate.

Finestra di tolleranza:



Questo per dirvi il Perché

Building Concept

ALLENATORE → Direzione - FEDERAZIONE → Esperienze

ATLETA

E il come?

Valutazione dello sviluppo

E' il processo di osservazione e registrazione del lavoro svolto con bambini o ragazzi con differenti metodiche. Viene utilizzato come strumento per determinare i micro e macro obiettivi, stilare programmi credibili e infine per prendere decisioni future adeguate.

Quantità della pratica

- Si riferisce al numero di prove ed esercitazioni motorie necessarie per migliorare la struttura della memoria motoria.

- Dipende dai prerequisiti di partenza che si riflettono in un gruppo di lavoro e condizionano la variabilità, distribuzione e complessità della pratica.

Distribuzione della pratica

- Si riferisce alla distribuzione nel tempo e all'alternanza degli esercizi proposti in un dato allenamento, in un periodo breve.

- Lo scopo è di migliorare l'esecuzione attraverso l'alternanza di esercitazioni con un contenuto generale verso uno più specifico e viceversa. In tal modo si evita la diminuzione dell'attenzione e si aumenta l'apprendimento degli schemi motori di base. *Farrow

Complessità della pratica

- Per migliorare il processo di apprendimento di un'abilità motoria complessa è meglio suddividerla in una serie di movimenti più semplici. Successivamente si combinano i vari segmenti, fino a proporre esercitazioni che prevedono l'abilità motoria nella sua completezza.

Intensità della pratica

- Per interagire sulle tre capacità condizionali è necessario modificare l'intensità dell'esercizio proposto. Un adeguato livello di intensità migliora la forma fisica e ne favorisce effetti psicologici positivi nell'autodeterminazione.

Variabilità

- Esistono diversi modi per proporre esercitazioni utili a sviluppare la stessa abilità.
- Utilizzare delle varianti motorie, aumenta la motivazione intrinseca e la curiosità.
- Ripetere più volte un gesto motorio con la stessa modalità può migliorare la performance, però, con un calo dell'attenzione durante l'esercizio.

Struttura

- Organizzare giochi, esercitazioni e allenamenti con una struttura precisa adeguata favorisce lo sviluppo degli obiettivi motori e un certo grado di qualità in termini di apprendimento.
- Varia in base ai soggetti, agli obiettivi e al tipo di abilità o schema motorio che si vuole insegnare
- **A blocchi:** con questa metodologia si svolge un'esecuzione ripetuta di un'abilità o uno schema motorio specifico (ad esempio ripetute sui lanci)
- **Variata:** le molte varianti di una sola abilità vengono introdotte seguendo una progressione didattica che, ad esempio, può introdurre difficoltà crescenti.
- **Randomizzata:** attuare questo tipo di una pratica, significa svolgere compiti diversi con differenti abilità, eseguite senza un ordine preciso e regolare

Corsa ostacoli → Medesima distanza → Medesima tecnica

Corsa ostacoli vicini → Corsa ostacoli lontani → Corsa ostacoli distanze diverse

Corsa ostacoli vicini → Lancio a due mani → Capovolte e rotolamenti

Feedback sulla prestazione

Dimensioni del feedback estrinseco

Contemporaneo: consegnato durante il movimento.	Terminale: consegnato dopo il movimento.
Immediato: consegnato tempestivamente dopo l'azione.	Ritardato: ritardato nel tempo dopo l'azione rilevante
Verbale: consegnato in una forma verbale.	Non verbale: presentato in una forma che non è possibile verbalizzare.
Accumulato: presenta un'accumulazione della performance passata.	Distinto: il feedback che rappresenta ogni prestazione separata.
Conoscenza dei risultati: informazione verbalizzata post-movimento nell'ambiente. È una forma di combinazione tra il feedback estrinseco verbale e terminale.	Conoscenza della prestazione CP: informazione verbalizzata successiva post-movimento sul modello di movimento che l'apprendista ha costruito.

Istruzioni dirette

Forniscono le informazioni esplicite per completare un'attività. È una metodica di insegnamento composta da sei elementi quali:

- Un **ripasso** iniziale del lavoro svolto in precedenza;
- La **presentazione di nuovi contenuti** e abilità da imparare mediante istruzioni e/o dimostrazioni pratiche da parte dell'allenatore;
- **Dimostrazione** pratica iniziale dell'allievo;
- **Feedback** e correzioni mirate;
- Esecuzione **pratica autonoma** dell'allievo;
- **Richiami periodici** di quanto appreso.

Clima didattico motivazionale

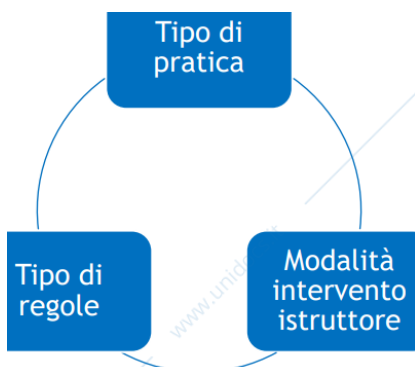
- Un clima motivazionale positivo offre un certo grado di autonomia della persona alla selezione dei compiti, fornisce feedback autoreferenziali, migliora l'autostima e appaga la soddisfazione generale contribuendo a promuovere il lavoro di squadra in modo più efficace.
- Il triangolo mostra ai suoi vertici i contenuti principali che caratterizzano uno stile d'insegnamento



Gestione del divertimento e della noia sull'apprendimento

Quali sono le soluzioni più adatte per:

- **Aumentare** il divertimento
- **Diminuire** la noia



Il tipo di pratica

Tipo di pratica:

- Influenza significativa sul livello di noia e sul coinvolgimento dei soggetti
- Un esempio è il lavoro di Shea e Morgan (1979)
- Questo studio si basava sulla concettualizzazione di Battig dove **l'aumento dell'interferenza contestuale** durante l'acquisizione di abilità può portare a una migliore memorizzazione o trasferimento, soprattutto in condizioni contestuali modificate.
- I soggetti hanno imparato tre attività motorie sotto una sequenza di presentazione bloccata (bassa interferenza) o casuale (alta interferenza).
- La memorizzazione è stata misurata dopo un ritardo di 10 min. o 10 giorni in sequenze di presentazione bloccate e casuali.
- I risultati hanno mostrato che la memorizzazione [dopo 10' e dopo 10 giorni] era maggiore dopo l'acquisizione ad alta interferenza (casuale) che dopo l'acquisizione a bassa interferenza (bloccata)
- Questo effetto è stato più notevole quando il trasferimento è stato misurato per il compito di trasferimento di maggiore complessità. Questi risultati sono considerati come supporto per la concettualizzazione di Battig degli effetti di interferenza contestuale sulla memorizzazione e sul trasferimento. Vengono discusse anche le implicazioni per l'insegnamento delle capacità motorie.

Fenomeno di interferenza contestuale

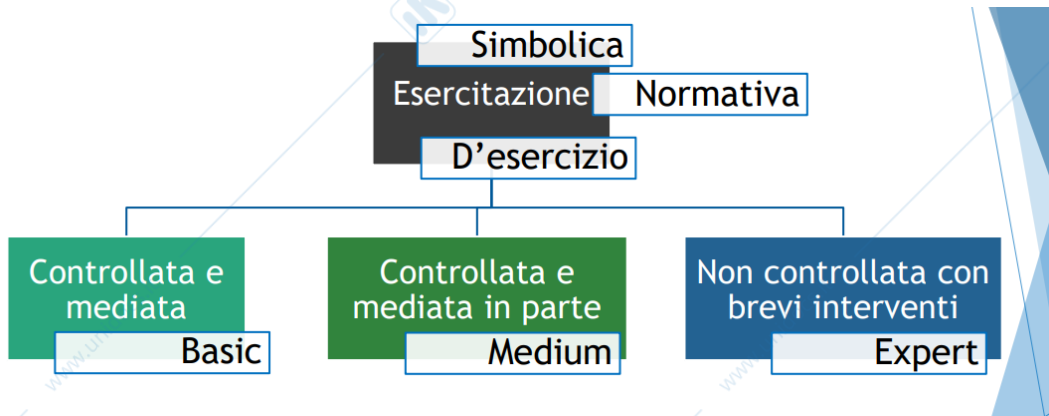
- L'alternanza delle diverse abilità che porta livelli di apprendimento migliori a lungo termine.
- Farrow (2016) analizza la pratica variata e randomizzata con le soluzioni più stimolanti e coinvolgenti per un apprendimento più efficace.

La Tipologia di regole

- **Varia** a seconda del grado di maturazione motoria dei soggetti.
- Regolamenti articolati prevedono un certo grado di **autonomia** ed **esperienza** da parte degli allievi.

Fissare le regole essenziali, senza troppi dettagli, favorisce una pratica costante, ma riduce il grado di libertà e il livello di intrattenimento. → Al contrario, praticare esercitazioni con delle regole più precise e articolate, sviluppa un maggior numero di situazioni che possono verificarsi durante un'attività. Ciò accresce la voglia del soggetto di sperimentare le varie possibilità per attuare strategie diverse.

Modalità di intervento dell'istruttore



Creazione di un gesto motorio

Capacità Coordinative: Un maggiore rendimento nell'espressione delle capacità condizionali è caratterizzato dallo **sviluppo** delle capacità coordinative. Costituiscono i requisiti essenziali per **l'apprendimento** e **l'esecuzione** di azioni motorie semplici o complesse. Lo sviluppo delle capacità coordinative è connesso al **sistema nervoso centrale**.

Orientamento spazio-temporale

È la capacità utilizzata per **muovere** il **corpo** in relazione allo spazio circostante e al **tempo** a disposizione all'interno di un campo d'azione. È la ricerca di nuove soluzioni di movimento dove la situazione cambia molto velocemente in uno spazio determinato. Ad esempio, negli sport di squadra, le azioni e i movimenti variano in base alla grandezza dello spazio di gioco.

Combinazione e accoppiamento motorio

È la capacità di coordinare movimenti in distretti corporei diversi e riuscire a rendere un gesto fluido con la combinazione del tratto superiore e inferiore del corpo. Ad esempio, il terzo tempo della pallacanestro comprende la combinazione di movimenti degli arti inferiori insieme agli arti superiori.

Differenziazione cinestetica

La capacità di esprimere e **regolare** con elevata precisione i parametri spaziali temporali e dinamici come la direzione, l'ampiezza, la forza e la velocità. Il ciclista che passa da un percorso pianeggiante a uno in salita, è obbligato a modificare la forza tramite un differente reclutamento neuromuscolare delle unità motorie. Uno sciatore è obbligato a impostare differenti inclinazioni con il buso variando il suo carico sugli arti inferiori.

Equilibrio statico e dinamico

E' la capacità di mantenere tutto il corpo in equilibrio grazie ad una base d'appoggio (equilibrio statico). L'equilibrio dinamico permette di ristabilire l'equilibrio durante e dopo spostamenti del corpo.

Reazione motoria

- E' la capacità di reagire nel minor tempo possibile a segnali più o meno complessi per **l'esecuzione** di azioni motorie efficaci. Si tratta di reazione semplice quando il segnale è conosciuto, ad esempio, come lo sparo del giudice di gara all'inizio della corsa sui 100 metri piani.

-La capacità di reazione integra l'anticipazione, ad esempio la previsione dei movimenti dell'avversario.

Trasformazione motoria

- E' la capacità di modificare e adattare un'azione nel corso della sua esecuzione. Il compito motorio varia come risposta alle variabili che derivano dall'ambiente esterno. Questa capacità si verifica spesso negli sport da combattimento, per esempio un atleta decide di portare una tecnica di calcio e di interromperla perché è cambiata la situazione di partenza, l'avversario ha svolto uno spostamento ecc..

Ritmizzazione

E' la capacità di riprodurre un **movimento** in base a tempi e spazi specifici. Permette di adeguarsi a interiorizzare il ritmo esecutivo organizzando dei gesti motori fluidi e ritmati in rapporto a una determinata intensità di lavoro.

Varianti degli esercizi

Ricorda che...

- I fattori di contrasto o [varianti motorie](#) aggiungono a uno schema motorio o a un esercizio di base, delle modifiche che permettono il miglioramento dell'efficienza fisica o coordinativa.

- Permettono di eseguire movimenti sempre più precisi e adattarli in situazioni esecutive sempre più complesse.

- Bisogna offrire la possibilità ai bambini e ai giovani atleti di sperimentare una pluralità di esperienze motorie che permettono di maturare competenze attraverso il gioco e la didattica sportiva al fine di orientarli alla futura pratica agonistica.

Vantaggi:

- Aumentare o diminuire la [difficoltà](#) dell'esecuzione di uno schema motorio di base

- Eseguire un gesto tecnico in condizioni [svantaggiose](#)

- Rafforzare uno schema acquisito e renderlo [naturale](#) e fluido

- Incrementare il coinvolgimento condizionale, coordinativo e [cognitivo](#)

- Sviluppare la [multilateralità](#) di un'azione motoria

- Aumentare l'intrattenimento e il divertimento nell'esecuzione di un gesto ricco di varianti codificate e non

Quindi durante l'apprendimento iniziale di un gesto motorio da dove si parte?

Proposte facili, precise e divertenti.

Se il gesto prevede l'utilizzo di un attrezzo utilizzare un oggetto non convenzionale ed eseguire il gesto motorio grezzo.

Svantaggi:

- Esperienza

- Bagaglio motorio collettivo

Varianti:

Motorie Generali: Direzione, Velocità, Forza, Ampiezza, Frequenza

Coordinative: Ritmo, Accenni ritmici, Lato di esecuzione, Equilibrio

Posturali: In piedi, In ginocchio, A Carponi, Seduto, A corpo proteso, Decubito

Cooperative: Compagno, Gruppo

Manipolative: Lancio, Passaggio, Scambio

Varianti Generali

Varianti di tipo [coordinativo](#)

Mono-Skip:

Durante l'accento

- Flessione dell'anca

Durante un battito

• Rimbalzo sull'avampiede

Lato d'esecuzione: Indica i vari spostamenti che si possono effettuare sul piano frontale del soggetto. Durante un'esercitazione di tipo coordinativo, la variazione del lato di esecuzione sviluppa l'orientamento e la coordinazione di un [gesto tecnico](#).

Equilibrio:

Coordinative:

Ritmo: Spontaneo, Autonomo, Ritmo Semplice, Ritmo Combinato

Lato di esecuzione: Omolaterale, Controlaterale, Bilaterale, A specchio

Equilibrio: Base d'appoggio: Larga, Ridotta, Minima, Instabile

Accenti Ritmici: Galoppo, Passo Saltellato, Passo stacco

Varianti di tipo posturale: Per sviluppare un'azione motoria in condizioni svantaggiose si utilizzano posture diverse combinate a gesti motori. Il cambiamento dinamico tra una postura e l'altra, anche durante uno spostamento, aumenta la percezione del proprio schema corporeo e la trasformazione motoria del soggetto.

Abbinamento Posturale: In piedi, In ginocchio, A carponi, Seduti, A corpo proteso, Decubito

Varianti di tipo cooperative collettive

Sincronia di movimenti: è l'esecuzione di movimenti identici nelle varie forme di tempo, ritmo, qualità e quantità. Sono spostamenti che vengono eseguiti in uguale ampiezza, velocità e dinamismo.

Oltre alla sincronia dei singoli movimenti del corpo troviamo ad esempio, l'avanzamento sincrono che può essere:

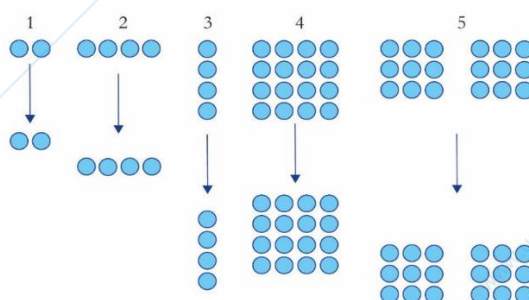
In coppia: si avanza in coppia affiancati o uno dietro l'altro. In questo tipo di esercizio l'obiettivo è il mantenimento della stessa velocità di avanzamento del compagno.

In riga: avviene in riga affiancati. In questo caso il soggetto dispone di più punti di riferimento, ma è anche costretto ad avanzare con più soggetti insieme e rispettare la velocità di avanzamento.

In fila: si esegue tramite un allineamento dei soggetti, il punto di riferimento è davanti al soggetto ammesso che non sia il primo della fila.

In gruppo: il soggetto avanza insieme al gruppo. I punti di riferimento sono tre: un compagno davanti e due ai lati. Eseguire un esercizio all'interno di un gruppo aumenta il senso di appartenenza di una squadra e l'impegno da parte del singolo.

Due o più gruppi: questa tipologia di esercitazione richiede un adeguato senso del ritmo e collaborazione da parte di tutti i partecipanti.



Contrasto di movimenti: è l'esecuzione di movimenti diversi tra loro, spesso opposti. I fattori principali di contrasto sono: la velocità, l'intensità e lo spazio. Nel caso della velocità, ad esempio, i movimenti sono eseguiti da un allievo in forma veloce, il compagno esegue l'azione di contrasto, quindi effettua la stessa azione ma in forma lenta.

Contrasto:

Velocità: Lento-Veloce

Intensità: Forte-Piano

Spazio: Avanti indietro, Sinistra-Destra, Alto-Basso, Ampio-Breve

Successione di movimenti

- è l'esecuzione di azioni uguali o diverse, in un tempo diverso rispetto al movimento di partenza. Spesso, un gesto motorio complesso è formato da una serie di successione di movimenti specifici che possono richiedere tempi diversi tra loro (salto con l'asta). Essa può essere:

- **Crescente:** quando il ritmo della successione aumenta in una determinata distanza o un arco di tempo prestabilito. Ad esempio la rincorsa del salto in lungo.

- **Calante:** quando il ritmo della successione diminuisce in una determinata distanza o arco di tempo prestabilito. Ad esempio il passaggio dalla camminata veloce con passi brevi alla camminata normale con passi lunghi.

- **Mista:** comprende una serie di movimenti che richiedono un timing diverso durante tutta l'esecuzione. Ad esempio quattro passi veloci, quattro passi lenti, due salti corti, due salti lunghi. Questo variante sviluppa principalmente l'anticipazione dei movimenti e la precisione motoria.

Cooperativo/ Collettivo:

Compagno: Sincronia – **Contrasto:** Velocità, Intensità, Spazio – **Successione:** Crescente, Calante, Mista

Gruppo: Sincronia, Contrasto, Successione

Variante Manipolative: Abbinare la manipolazione di un oggetto a un lavoro individuale o collettivo, è una strategia che sviluppa una molteplice gamma di combinazioni che lo stesso attrezzo consente. Vengono identificati quattro elementi manipolativi

Presa e manipolazione: tenere un oggetto e manipolarlo in relazione a un movimento motorio è la base di tutti gli sport che utilizzano uno strumento. Nei cento metri lo strumento è il proprio corpo, in altri sport si utilizzano: palloni, racchette, aste, cerchi e così via. La manipolazione viene correlata alla forza, alla resistenza e alla flessibilità degli arti superiori (Chen, 2016).

Lancio: schema motorio di base, si intende l'allontanamento dell'attrezzo dal corpo durante una stazione statica o in movimento. Combinato con un altro schema motorio, può essere eseguito con una mano o con due mani. In base alla forza espressa viene suddiviso in lancio lungo o di precisione. Nel lancio lungo l'obiettivo è lanciare più lontano possibile l'oggetto o l'attrezzo. Il lancio di precisione richiede una certa destrezza, lo scopo è quello di colpire o centrare una determinata zona prestabilita.

Passaggio: è l'allontanamento dell'attrezzo verso un altro compagno. Il passaggio integra varie capacità motorie e viene eseguito insieme a molteplici varianti. Negli sport di squadra assume un ruolo importante. Come il lancio, richiede una destrezza adeguata. Il passaggio svolto in movimento presuppone una buona coordinazione oculo-manuale insieme a una giusta anticipazione motoria, descritta nel capitolo secondo.

Scambio: questa variante consiste nel cedere o passare un attrezzo per riceverne un altro nel preciso

istante in cui si scambia. Lo scambio può essere effettuato con oggetti immobili o dinamici grazie allo spostamento di altri soggetti. (staffette)

Manipolazione di un oggetto/attrezzo:

Presa e manipolazione: Un solo oggetto, Multi-manipolazione

Lancio: Lungo: Una mano, Due mani - **Di precisione:** Una mano Due mani

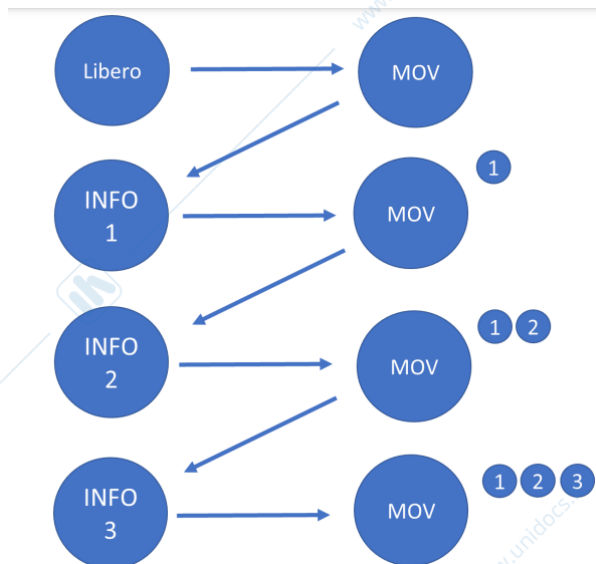
Passaggio: Da fermo, In movimento

Scambio: Statico, Dinamico

Info1- Mov1: • mettere un piede in ogni cerchio piccolo

Info2-Mov2: • mettere una mano in ogni singolo cerchio grande

Info3- Mov3: • mettere un piede nei cerchi piccoli e una mano nei cerchi grandi a prescindere dal colore
• mettere un piede nei cerchi rossi e una mano nei cerchi verdi a prescindere dalla grandezza



Manuale delle istruzioni:

- È significativo fornire poche informazioni alla volta per dare il tempo, al bambino o al ragazzo, di elaborare e memorizzare la prima informazione motoria o cognitiva.
- È necessario insegnare al principiante di focalizzare l'attenzione nei movimenti basilari più importanti.
- Durante la prima richiesta di un compito motorio si esegue una fase di verifica dove l'allievo esegue il compito motorio liberamente senza alcun vincolo.
- Di seguito iniziamo a consegnare una prima informazione di carattere motorio.
- Quando il soggetto riesce ad eseguire il gesto motorio insieme alla prima informazione consegnata dall'istruttore allora si procede con la seconda informazione e così via.
- Il procedimento è il medesimo per lo sviluppo degli schemi motori e delle capacità condizionali e coordinative.
- Aggiungere una variante alla volta per favorire l'apprendimento è una metodica usata per insegnare un nuovo gesto motorio o per rafforzarne uno già acquisito.