**PROGETTAZIONE E-LEARNING**

**Committente:**

**McFit**

**Richiesta:**

**Learning object adatto ad assistenti di sala pesi per spiegare l’esecuzione corretta degli esercizi in palestra**

**Studente:**

**Cannito Antonio**

**Matricola: 777859**

Sommario

[Capitolo 1: Definizione della macro tipologia didattica 3](#_Toc198738270)

[1.1 Analisi dei vincoli d’ingresso da considerare 3](#_Toc198738271)

[1.1.1 Utenza 3](#_Toc198738272)

[1.1.2 Obiettivo 3](#_Toc198738273)

[1.1.3 Contenuto 3](#_Toc198738274)

[1.1.4 Infrastruttura 4](#_Toc198738275)

[1.2 Documento di macrotipologia didattica 4](#_Toc198738276)

[1.2.1 La tipologia di e-learning 4](#_Toc198738277)

[1.2.2 Il grado di integrazione tra presenza e distanza 5](#_Toc198738278)

[1.2.3 Il grado di auto generatività dell’attività formativa 5](#_Toc198738279)

[Capitolo 2: Definizione della metodologia didattica 6](#_Toc198738280)

[2.1 Aspetti generali 6](#_Toc198738281)

[2.2 Documento operativo di microprogettazione didattica 7](#_Toc198738282)

[Capitolo 3: Contenuto e interazione 15](#_Toc198738283)

# Capitolo 1: Definizione della macro tipologia didattica

## 1.1 Analisi dei vincoli d’ingresso da considerare

### 1.1.1 Utenza

* Distanza fisica: i partecipanti possono provenire da varie zone d’Italia.
* Numero : il learning object è pensato per un gruppo illimitato di partecipanti.
* Accesso dell’utente : L’utente accede da pc, tablet, smartphone dotato di connessione internet.
* Expertise : conoscenze limitate o nulle nell’ambito dell’allenamento fisico.
* Omogeneità/disomogeneità di interesse tra i partecipanti : è prevedibile un interesse comune tra i partecipanti, legato alla volontà di eseguire correttamente gli esercizi per migliorare i risultati, prevenire infortuni e acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo.
* Disponibilità dei partecipanti alla condivisione e alla collaborazione : dai partecipanti è prevedibile che emerga la voglia di confrontarsi con altri per verificare l’apprendimento corretto delle informazioni

### 1.1.2 Obiettivo

Il learning object che sto sviluppando è di natura teorica, orientato alla padronanza concettuale; pertanto, la tassonomia di Bloom è adatta, in quanto guida attraverso una progressione teorica.

Ciò che il learning object sviluppa è soprattutto la parte di conoscenza e comprensione.

* Conoscenza e comprensione dei **principi di allenamento** : La conoscenza viene sollecitata attraverso la presentazione dei principi fondamentali dell’allenamento (sovraccarico, specificità, progressività, recupero, individualizzazione, periodizzazione). Gli interessati sono invitati a memorizzare definizioni, concetti e modelli teorici relativi a ciascun principio. La comprensione è stimolata attraverso l’analisi del significato pratico di tali principi, permettendo agli studenti di rielaborare le informazioni ricevute e cogliere la logica che guida un programma di allenamento efficace.
* Conoscenza e comprensione delle **tecniche corrette** : La conoscenza viene sollecitata attraverso l’introduzione dei fondamenti della tecnica corretta, come la postura, il controllo del movimento e la respirazione. Anche in questo caso, lo studente è chiamato a memorizzare regole e riferimenti utili alla corretta esecuzione degli esercizi. La comprensione avviene nel momento in cui lo studente rielabora consapevolmente tali informazioni, riconoscendone l’importanza per evitare errori, prevenire infortuni e rendere l’allenamento più efficace.

### 1.1.3 Contenuto

**Principi dell’allenamento:**

* Sovraccarico: contenuto chiuso e stabile, poiché basato su una regola fissa (incremento dello stimolo) applicabile universalmente nel tempo.
* Progressività: chiuso e stabile, poiché prevede un aumento graduale dell’intensità, costante in ogni metodo di allenamento.
* Recupero: chiuso e stabile, essendo un principio fisiologico imprescindibile e invariabile nella sua essenza.
* Specificità: aperto e instabile, perché varia in base al tipo di attività, disciplina e obiettivo specifico.
* Individualizzazione: aperto e instabile, in quanto dipende dalle caratteristiche soggettive dell’individuo e cambia nel tempo.
* Periodizzazione: aperto e instabile, poiché implica una pianificazione variabile in funzione della stagione, degli obiettivi e delle condizioni individuali.

I principi dell’allenamento sono espressi testualmente.

**Tecniche corrette di esecuzione**:

* Postura: chiusa e stabile, in quanto regolata da principi biomeccanici precisi e costanti.
* Controllo del movimento: chiuso e stabile, basato su criteri fissi di esecuzione.
* Respirazione: chiusa e stabile, in quanto segue indicazioni tecniche standard valide per tutti.

Le tecniche corrette sono espresse con testi, immagini e video.

### 1.1.4 Infrastruttura

* Aspetti tecnologici :

iSpring Learn, una piattaforma LMS (Learning Management System) che consente la gestione integrata di contenuti e utenti, con un’interfaccia intuitiva e adatta anche a chi ha competenze tecnologiche di base.

Gli elementi tecnologici coperti includono:

1. **Tecnologie per la gestione amministrativa dei corsi:**  
   Tracciamento dell’avanzamento degli utenti, reportistica risultati.
2. **Tecnologie per la gestione dei contenuti:**  
   Caricamento e organizzazione di video tutorial e quiz.
3. **Piattaforme e-learning per la gestione amministrativa e dei contenuti:**  
   iSpring Learn consente sia la gestione dei partecipanti che la distribuzione del contenuto, evitando la frammentazione su strumenti esterni.
4. **Supporto tecnico per la produzione dei contenuti:**  
   Grazie a iSpring Suite, sarà possibile creare contenuti interattivi, videolezioni sincronizzate con slide, simulazioni e test valutativi.
5. **Supporto tecnico per la gestione del processo:**  
   Il sistema include strumenti per automatizzare i risultati dei quiz e poter fare undo/redo delle domande.
6. **Materiali didattici riusabili:**  
   Il materiale didattico è strutturato in modo da poter essere aggiornato e riutilizzato con facilità, riducendo tempi di produzione e costi nelle future edizioni.

* Disponibilità di risorse umane :

1. **Counseling/esperto di dominio:**  
   Figura esperta nel dominio dell’allenamento e della postura corretta, per rispondere a dubbi tecnici e fornire chiarimenti su esercizi.
2. **Mentoring/gestione interazioni**  
   Il tutor didattico è la figura che accompagna il gruppo durante il percorso formativo, assicurandosi che i partecipanti comprendano e applichino correttamente i contenuti proposti.

## 1.2 Documento di macrotipologia didattica

## 1.2.1 La tipologia di e-learning

* Web based Training

Si è deciso di adottare il **modello “Web-based Training”**, in quanto risulta il più adeguato per un learning object con i seguenti elementi chiave:

* **Contenuti prestrutturati**: materiali didattici prevalentemente testuali (slide), accompagnati da immagini esplicative che guidano passo dopo passo nell’esecuzione corretta degli esercizi.
* **Nessun supporto di tutoring** : solo lo svolgimento dei quiz consentono la certezza dell’apprendimento.

Questa scelta si giustifica in relazione alla natura individuale del learning object in quanto l’apprendimento avviene in modo autonomo e non è richiesta interazione tra pari.

## 1.2.2 Il grado di integrazione tra presenza e distanza

Nel caso del nostro learning object, si è optato per una modalità completamente a distanza senza l’intervento del tutor che combina formazione teorica a distanza e pratica in autonomia.

La parte teorica e introduttiva del learning object è erogata interamente online, tramite contenuti testuali, immagini e video. I partecipanti possono gestire in autonomia i tempi e le modalità di fruizione dei materiali. Al termine di questa fase è previsto un quiz sui contenuti mostrati.

Ciò permette di massimizzare di ridurre i costi e garantendo al contempo un'efficace acquisizione dei contenuti a qualsiasi orario in base alla disponibilità dell’utente, con contenuti che possono essere appresi efficacemente tramite immagini o spiegazioni testuali.

## 1.2.3 Il grado di auto generatività dell’attività formativa

Il grado di auto-generatività del learning object è nulla.

Infatti, è strutturato in modo sequenziale e guidato, con contenuti definiti (principi, tecniche, esempi), presentati principalmente in formato testuale e multimediale, e accompagnati da un quiz finale. Questo approccio limita l’autonomia dello studente nella costruzione del sapere, poiché non sono previste attività esplorative, riflessive o di rielaborazione personale dei contenuti.

Inoltre, sebbene l’interazione tra gli studenti rappresenti un canale importante per la generazione di nuova conoscenza, nel learning object tale forma di interazione non è presente. Pertanto, sotto questo aspetto, il livello di autogeneratività risulta nullo.

# Capitolo 2: Definizione della metodologia didattica

## 2.1 Aspetti generali

**1. Modelli e architetture didattiche adottati**

Apprendimento Autonomo  
L’avanzamento attraverso i contenuti didattici avviene in modo indipendente e personalizzato, permettendo allo studente di progredire secondo i propri ritmi e di gestire autonomamente tempi e modalità di studio. Questo approccio favorisce la flessibilità e l’adattabilità, elementi fondamentali per un apprendimento efficace dei principi e delle tecniche di allenamento.

Web Based Training (WBT)  
Il learning object è progettato per essere fruito completamente online, senza il supporto di un tutor e senza necessità di interazione sincrona. Il contenuto guida lo studente attraverso concetti teorici e applicazioni pratiche (esecuzione corretta degli esercizi), garantendo accessibilità da qualsiasi luogo e dispositivo.

**2. Strategie didattiche**

**Metodo trasmissivo-espositivo:**Il learning object si basa su una strategia didattica di tipo trasmissivo-espositivo, in cui i contenuti vengono presentati in modo lineare e diretto. L’accento è posto sulla chiarezza e completezza delle spiegazioni, che mirano a trasferire le conoscenze. I concetti sono esposti in sequenza, con l’obiettivo di fornire una comprensione esaustiva delle nozioni teoriche e delle procedure pratiche, come l’esecuzione degli esercizi, minimizzando l’ambiguità e i margini di errore.

**Multimedia Learning:**  
Il learning object utilizza una combinazione di testo esplicativo, immagini dimostrative e esempi concreti (es. squat, panca), favorendo l’apprendimento visivo e motorio. La multimedialità permette allo studente di cogliere i dettagli esecutivi in modo più immediato rispetto al solo testo scritto.

**3. Valutazione dell’apprendimento**

La valutazione dell’apprendimento viene implementata attraverso l’uso di quiz strutturati con domande a risposta multipla e vero/falso. Questa modalità consente di verificare rapidamente la comprensione dei contenuti affrontati e di individuare eventuali lacune. Al termine del quiz, il sistema fornisce un feedback immediato, mostrando il punteggio totale ottenuto. Questa restituzione immediata dei risultati ha una duplice funzione: da un lato fornisce agli utenti un’indicazione chiara delle aree in cui la loro comprensione è completa o parziale; dall’altro, offre la possibilità di ripetere il quiz, se l’utente vuole migliorare la percentuale di risposte corrette.

**4. Comunicazione dei contenuti**

I contenuti del learning object sono strutturati secondo un percorso didattico progressivo e logicamente coerente, che accompagna gradualmente il discente dalla comprensione dei principi generali dell’allenamento alla padronanza delle tecniche corrette di esecuzione degli esercizi. L’organizzazione si apre con la trattazione delle nozioni di base e dei principi fondamentali dell’allenamento (slide 2–10), tra cui figurano il sovraccarico, la specificità, la progressività, il recupero, l’individualizzazione e la periodizzazione. Ciascun principio è presentato attraverso definizioni chiare e spiegazioni funzionali alla loro applicazione pratica, evidenziando i benefici derivanti da una loro corretta comprensione.

Il linguaggio adottato in tutto il learning object è diretto e semplice. Ogni contenuto è supportato da immagini esplicative.

A partire dalla slide 11, l’attenzione si sposta sull’approfondimento delle tecniche corrette di esecuzione, con un focus specifico su postura, controllo del movimento e respirazione. Viene inoltre introdotto il concetto di errore tecnico, evidenziando le conseguenze negative derivanti da una cattiva esecuzione (slide 13), e sottolineando i “pilastri” fondamentali che rendono un movimento sicuro ed efficace (slide 14).

Il materiale didattico si avvale anche di esempi pratici tramite video dimostrativi, come nel caso dello squat e della panca piana (slide 15–16), che mostrano in modo concreto l'applicazione corretta dei concetti illustrati. Questi video l’osservazione dettagliata della postura e del movimento, offrendo un riferimento visivo immediato che arricchisce l’esperienza formativa.

Viene poi proposta una riflessione sul concetto di progressione (slide 17), evidenziando come sia essenziale acquisire prima una tecnica corretta, anche a corpo libero, prima di incrementare il carico o la complessità degli esercizi. La sezione dedicata all’“allenarsi con consapevolezza” (slide 18) chiude il percorso concettuale, ribadendo che qualità e controllo sono prioritari rispetto a quantità e intensità, in un’ottica di prevenzione e miglioramento continuo.

Infine, il percorso termina con una fase di valutazione dell’apprendimento (slide 20–35), composta da quiz interattivi a risposta multipla sui principi di allenamento e vero/falso sulle tecniche corrette.

## 2.2 Documento operativo di microprogettazione didattica

STORYBOARD E INTERAZIONE

STORYBOARD

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Titolo Learning Object |
| Numero pagina | 1 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Foto

Testo

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Nozioni di base |
| Numero pagina | 2 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene testo, schermata, Rettangolo, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Introduzione ai principi dell’allenamento |
| Numero pagina | 3 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Foto

Testo

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Cosa è un principio dell’allenamento |
| Numero pagina | 4 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Foto

Testo

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Principio del sovraccarico |
| Numero pagina | 5 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Testo

Foto

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Principio della specificità |
| Numero pagina | 6 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Foto

Testo

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Principio della progressività |
| Numero pagina | 7 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, linea, diagramma

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Principio del recupero |
| Numero pagina | 8 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, testo, linea, Rettangolo

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Principio dell’individualizzazione |
| Numero pagina | 9 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, linea, quadrato

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Principio della periodizzazione |
| Numero pagina | 10 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, linea, diagramma

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Tecnica corretta |
| Numero pagina | 11 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene testo, schermata, Rettangolo, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Introduzione alla tecnica corretta |
| Numero pagina | 12 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, quadrato, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Conseguenze di una tecnica errata |
| Numero pagina | 13 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, linea, diagramma

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | I pilastri della tecnica corretta |
| Numero pagina | 14 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, quadrato, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Esempio: squat |
| Numero pagina | 15 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | SI |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | SI |

Foto

Testo

Video

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Esempio: panca |
| Numero pagina | 16 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | SI |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | SI |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, testo, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Tecnica e progressione |
| Numero pagina | 17 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, quadrato, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Allenarsi con consapevolezza |
| Numero pagina | 18 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, quadrato, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Congratulazioni |
| Numero pagina | 19 |
| Testo | SI |
| Immagini | SI |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene Rettangolo, schermata, quadrato, linea

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz con domande a scelta multipla |
| Numero pagina | 20 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Testo

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: principio sovraccarico |
| Numero pagina | 21 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: adattamento |
| Numero pagina | 22 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: miglioramento prestazioni |
| Numero pagina | 23 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: riposo |
| Numero pagina | 24 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: variazione |
| Numero pagina | 25 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: programmi |
| Numero pagina | 26 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: periodizzazione |
| Numero pagina | 27 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: risultati primo quiz |
| Numero pagina | 28 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz vero/falso |
| Numero pagina | 29 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: tecnica corretta |
| Numero pagina | 30 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: squat |
| Numero pagina | 31 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: prima tecnica, poi carico |
| Numero pagina | 32 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: pilastri tecnica corretta |
| Numero pagina | 33 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: allenamento con tecnica corretta |
| Numero pagina | 34 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuto | Quiz: risultati secondo quiz |
| Numero pagina | 35 |
| Testo | SI |
| Immagini | NO |
| Audio | NO |
| Video | NO |
| Strumenti di comunicazione | NO |
| Link | NO |

Immagine che contiene schermata, Rettangolo, testo, Carattere

Il contenuto generato dall'IA potrebbe non essere corretto.

# Capitolo 3: Contenuto e interazione

**Tool utilizzato**

Per la realizzazione della lezione è stato utilizzato il tool **iSpring Suite**, integrato in Microsoft PowerPoint, che ha permesso di:

* Creare una presentazione didattica strutturata in 35 slide, suddivise in moduli progressivi (principi dell’allenamento, tecnica corretta, esempi pratici, verifica dell’apprendimento);
* Integrare contenuti multimediali come testi, immagini, e video dimostrativi degli esercizi (es. squat e panca);
* Inserire quiz interattivi con domande a scelta multipla e vero/falso, dotati di feedback automatici;
* Configurare la navigazione autonoma e asincrona tra le slide;
* Esportare il learning object per la fruizione su piattaforma e-learning, in particolare iSpring Learn o ambienti compatibili (es. Moodle).

iSpring Suite è stato scelto per la sua facilità d’uso, per la compatibilità con sistemi LMS, e per la possibilità di trasformare una lezione statica in un percorso interattivo, visivo e tracciabile.

**3.2 Come è avvenuta l’interazione**

L’interazione nella lezione è avvenuta tramite elementi guidati e automatizzati, adatti a uno scenario di apprendimento individuale e asincrono:

* Gli utenti navigano autonomamente le slide e accedono ai contenuti secondo i propri tempi;
* I quiz interattivi (sui principi teorici e quiz sulle tecniche esecutive), consentono verifiche immediate dell’apprendimento;
* Ogni quiz fornisce un feedback automatico, che permette l’autovalutazione e rinforza il concetto appreso;
* Non è prevista comunicazione sincrona o interazione tra pari, in linea con il modello didattico Web-Based Training;
* Non sono stati inseriti strumenti di comunicazione come chat, forum o commenti, poiché il percorso è pensato per essere autonomo, sequenziale e autoconclusivo.

Questa modalità consente massima flessibilità, è adatta a utenti con poca esperienza digitale, e garantisce l’efficacia dell’apprendimento attraverso contenuti visuali, esempi concreti e momenti valutativi.