

# Allenamento in palestra

Corso base di allenamento in palestra per realizzare programmi di allenamento ben strutturati per se stessi o per eventuali clienti.

**Studente:** Ferrulli nunzio

**Committente:** Training Fitness

## Definizione della macrotipologia didattica

Questa fase muove dall'analisi dei **vincoli d'ingresso** e delle **relazioni** sussistenti tra questi e si conclude con la produzione di un documento di lavoro che presenta la struttura complessiva del progetto. A questo livello di **output** tre dimensioni caratterizzanti sono più rilevanti:

- a) Tipologia di e-learning
- b) Grado di interazione tra presenza e distanza
- c) Grado di autogeneratività dell'attività formativa

I vincoli da considerare sono: *utenza, contenuto, obiettivo e infrastruttura*.

### I. Analisi dell'utenza

Analizziamo le caratteristiche dei destinatari in relazione ai seguenti aspetti

- i. Distanza fisica
- ii. Numero
- iii. Accesso dell'utente alla tecnologia
- iv. Expertise di dominio dell'utente
- v. Omogeneità/disomogeneità di interessi tra i partecipanti
- vi. Disponibilità del partecipante alla condivisione e collaborazione

Nel caso del nostro corso:

- i. **Distanza fisica:** i destinatari saranno probabilmente distribuiti sul territorio nazionale per cui il corso si sviluppa per via telematica su una piattaforma di comunicazione;
- ii. **Numero:** il corso è destinato a un numero di 20 partecipanti;
- iii. **Accesso dell'utente alla tecnologia:** il corso sarà fruibile attraverso qualsiasi dispositivo con una connessione stabile in modo che possano accedervi anche utenti che non dispongono di hardware e software limitati e alfabetizzazione tecnologica base;
- iv. **Expertise di dominio dell'utente:** il corso conterrà informazioni base per partecipanti con scarsa expertise che quindi hanno scarsa opportunità di condivisione;
- v. **Omogeneità/disomogeneità di interessi tra i partecipanti:** i partecipanti del corso avranno probabilmente interessi in comune;
- vi. **Disponibilità del partecipante alla condivisione e collaborazione:** a causa della natura individualistica della materia non tutti i partecipanti potrebbero essere disponibili alla condivisione e collaborazione.

## II. Analisi dell'obiettivo

Analizziamo le diverse tassonomie degli obiettivi educativi:

Bloom	Gagnè	Ausubel	Anderson	Merrill	Reigeluth
Conoscenza	Informazione verbale	Apprendimento di quantità discrete di informazione	Conoscenza dichiarativa	Memoria verbale	Memorizzare informazioni
Comprensione		Apprendimento significativo		Memoria associativa	Comprendere informazioni
Applicazione	Abilità intellettuali		Conoscenza procedurale	Applicazione di regole	Applicazione di abilità semplici
Analisi Sintesi Valutazione	Strategie cognitive			Scoperta di nuove regole	Applicazione di abilità generali

Per il nostro corso dato che il progetto che si propone di promuovere l'acquisizione di conoscenze da poter applicare nella vita lavorativa possiamo utilizzare la tassonomia Bloom. Distinguiamo quindi:

- i. **Conoscenza:** conoscenza delle nozioni principali sull'allenamento;
- ii. **Comprensione:** capacità di comprendere le informazioni apprese nella teoria e di saperla trasformare;
- iii. **Applicazione:** utilizzare gli elementi appresi nella teoria per utilizzarli nel strutturare piani di allenamento e nel seguire le persone durante l'esecuzione degli esercizi;
- iv. **Analisi:** capacità di separare gli elementi appresi nella teoria per evidenziandone i rapporti per rendere esplicita una gerarchia delle idee;
- v. **Sintesi:** capacità di riunire gli elementi appresi nella teoria;
- vi. **Valutazione:** capacità di formulare valutazioni sulla metodologia da applicare durante il lavoro;

## III. Analisi del contenuto

I contenuti che verranno messi a disposizione dei partecipanti sono delle slide contenenti nozioni fondamentali sull'allenamento in palestra.

Analizziamo le caratteristiche proprie del contenuto:

- a) *Apertura o chiusura:* i contenuti possono essere specifici, chiusi, formalizzabili, predefinibili a priori oppure aperti, problematici e multiprospettici.

distinguiamo cinque tipologie di contenuti:

Tipo di contenuto	Definizione	Esempio
Fatti(chiuso)	Un insieme di dati dal carattere specifico e unico	Norma giuridica
Concetti(chiuso/aperto)	Una categoria che include al suo interno molteplici esemplificazioni	Ipertesto

Processi(aperto)	Un flusso di eventi o attività	Progettazione e valutazione di un sistema informativo
Procedure(chiuso)	L'esecuzione di una prestazione consistente in azioni step-by-step	Come eseguire un log on
Principi(aperto)	L'esecuzione di una prestazione adattando delle linee guida	Come portare a termine una vendita

Nel nostro caso il corso contiene contenuti predefinibili, <<chiusi>>: organizzazione dei contenuti, il percorso e il sistema di verifica sono strutturati in forma rigida.

b) *Stabilità o instabilità*: i contenuti possono essere statici o dinamici.

Nel caso del nostro corso i contenuti sono stabili limitatamente agli studi ad oggi effettuati, potrebbero però subire cambiamenti con nuovi studi che smentiscono ciò che sappiamo oggi.

c) *Testualità/multimedialità/interattività*: il tipo di contenuti da trattare è tale per cui è sufficiente usare essenzialmente testo, corredato eventualmente da grafici e immagini con un livello minimo di interattività, oppure sono necessarie simulazioni interattive.

Nel caso del nostro corso i contenuti utilizzati saranno prevalentemente testuali corredati spesso da immagini e/o da grafici.

#### IV. Analisi delle infrastrutture

Rientrano sia la valutazione degli aspetti tecnologici sia quella delle risorse umane disponibile per la tutorship online:

##### ASPETTI TECNOLOGICI

Le tecnologie di cui si dispone considerando gli elementi di:

1. Tecnologie per la gestione amministrativa dei corsi;
2. Tecnologie per la gestione dei contenuti;
3. Piattaforme e-learning che consentano sia la gestione amministrativa che quella dei contenuti;
4. Supporto tecnico per la produzione dei contenuti;
5. Supporto tecnico per la gestione del processo;
6. Materiali didattici riusabili.

Nel nostro corso per gli aspetti tecnologici useremo iSpring Learn una piattaforma LMS per corsi di formazione online, facile da utilizzare per insegnare e valutare i dipendenti online. Ciò che differenzia iSpring Learn da altre piattaforme LMS è iSpring Suite che consente funzionalità che vanno oltre l'incorporamento di un video da YouTube e la creazione di corsi di testo semplicistici. Con il loro aiuto, puoi creare un eLearning interattivo con valutazioni avanzate, lezioni video e simulazioni di comunicazione. Il prodotto può essere caricato nel sistema direttamente.

## DISPONIBILITA' DI RISORSE UMANE (TUTOR)

Distinguiamo tra:

1. Un livello di *counseling*: ossia di supporto da una parte esperta di dominio
2. Livello di *mentoring*: coordinamento, ossia di supporto fornito da competenze più evolute nella gestione delle interazioni.

# Documento di macrotipologia didattica

Il processo **decisionale** che conduce alla definizione della macrotipologia didattica passa attraverso le scelte da operare relativamente alla tipologia di e-learning, al giusto grado di interazione tra presenza e distanza e all'autogeneratività o meno del corso.

## a) Tipologia di e-learning (equilibrio contenuto/ tutorship)

Classifichiamo le diverse tipologie di e-learning.

Prima classificazione:

Content and support	Wrap around	Integrated model
Si focalizza sul contenuto	Si focalizza sullo studente	Si focalizza sul gruppo
Si basa sull'erogazione	Si basa su attività e risorse di vario tipo	Si basa su attività collaborative
È orientato all'apprendimento individuale	È orientato all'apprendimento individuale e in piccoli gruppi	È orientato all'apprendimento in piccoli gruppi
Prevede un grado minimale di interazione con il tutor	Prevede interazioni significative con il tutor	Prevede forme di <i>peer tutoring</i>
Non prevede nessun tipo di collaborazione tra pari	Prevede interazioni tra pari	Prevede interazioni dense tra pari

Seconda classificazione:

Web-based training	Supported online learning	Informal e-learning
Si focalizza sul contenuto	Si focalizza sullo studente	Si focalizza sul gruppo
Si basa sull'erogazione	Si basa sulle attività	Si basa sulla pratica
È orientato all'apprendimento individuale	È orientato all'apprendimento in piccoli gruppi	È orientato all'apprendimento all'interno delle organizzazioni
Prevede un grado minimale di interazione con il tutor	Prevede interazioni significative con il tutor	I partecipanti agiscono come studenti e tutor
Non prevede nessun tipo di collaborazione tra pari	Prevede intense interazioni tra pari	Prevede molteplici modalità d'interazione tra gli studenti

Costruiamo quindi una matrice partendo dalle tipologie di e-learning tenendo conto del ruolo che hanno i contenuti, del grado di libertà dell'utente e del livello di interazione con tutor e tra pari.

Tipologia di e-learning	Contenuto	Tutorship
Content and support	1a) Materiale prestrutturato prevalentemente testuale, scarsa interattività con i contenuti	a) Consuelor (Basso costo pro capite e basso livello di qualità del corso)

	(basso costo)	b) b) Consuelor, percorso guidato individualizzazione (costo medio alto pro capite)
	1b) Materiale prestrutturato multimediale buon livello di interattività (alto costo)	Consuelor (Basso costo pro capite)
Wrap around	2a) Materiali parzialmente strutturati in un contesto globalmente strutturato (basso costo)	Individualizzazione Ruolo attivo (Costo medio-alto)
	2b) Materiali parzialmente strutturati in un contesto aperto (sviluppi ulteriori di percorsi su internet, ecc.)	Personalizzazione mentor (Costo alto)
Integrated model	Materiale parzialmente strutturato (basso costo)	Collaborazione coordinator (costo alto)
Esplorazione individuale	Assenza di materiale strutturato; libero accesso a risorse internet	Assenza di tutorship
Networked learning	Assenza di materiale strutturato	Interazione tra pari

Per la tipologia di e-learning data la natura del nostro corso i materiali saranno prestrutturati prevalentemente testuali corredato eventualmente da grafici o immagini con scarsa interattività con i contenuti, baseremo il corso sull'erogazione dei contenuti e sul supporto minimale di un tutor ma non inesistente utilizzando come strumento di comunicazione la chat per rispondere a eventuali domande degli studenti del corso. In conclusione come tipologia di e-learning adotteremo la tipologia **content and support** che si focalizza sul contenuto del learning object ed è orientato ad un apprendimento individuale. È possibile inoltre predisporre un'interazione con tutor e predisporre una collaborazione tra pari.

## b) Blending (equilibrio distanza/presenza)

Classifichiamo le tipologie di e-learning non in base agli aspetti metodologici ma sulle pratiche correnti, distinguiamo cinque principali modalità di e-learning:

1. **Completamente a distanza senza l'intervento del tutor;**
2. **Completamente a distanza, ma con il supporto del tutor;**
3. **Misto distanza/presenza con autoformazione a distanza;**
4. **Misto distanza/presenza con attività complementari a distanza;**
5. **Lavoro collaborativo a distanza.**

Consideriamo quindi gli incontri in presenza e i motivi che li giustificano.

Consegna materiali e strumentazioni	Ad esempio libri, cd-rom di supporto, altri strumenti di lavoro (funzionali ai contenuti)
Familiarizzazione tecnologica	Incide soprattutto quando si tratta di utenze a scarsa competenza e disponibilità tecnologica. Aumenta se c'è necessità di installare o adattare software, ecc.
Addestramento	Se vi è necessità di acquisire pratiche comportamentali dall'imitazione diretta in contesti non riducibili alla comunicazione video (è legata alla natura dei contenuti).
Esigenza di socializzare	Necessità di conoscere i soggetti colleghi con cui si interagirà in forma collaborativa (superamento del senso di estraneità, necessario se si crea una classe virtuale).
Certificazione delle acquisizioni finali	Mentre la valutazione formativa – ossia il feedback in itinere – può essere agevolmente gestita in rete, quella sommativa/certificativa, soprattutto per motivi giuridici (ad esempio per l'identificazione del candidato), richiede normalmente la presenza; in futuro, grazie all'evoluzione delle tecnologie le cose potrebbero comunque cambiare.

Nel caso del nostro corso i materiali didattici saranno disponibili online, gli utenti potranno scaricare i libri di testo dai link forniti durante il corso. Dato che il corso è progettato anche per persone che possono avere scarsa familiarità con le tecnologie la necessità di effettuare incontri in presenza per spiegare agli utenti i vari software utilizzati è scarsa. In generale per via della natura della materia e per via degli argomenti trattati che non vanno nello specifico ma si fermano a conoscenze di base l'esigenza di socializzare è scarsa. Gli incontri in presenza saranno predisposti alla fine della parte online del corso per l'addestramento ossia per l'acquisizione di abilità pratiche che vanno oltre gli argomenti trattati nella parte online del corso per via della loro natura che non può essere riducibile alla comunicazione video. Inoltre sarà predisposto un incontro in presenza per la valutazione certificativa poiché la prova finale non è solo teorica ma anche pratica.

## c) Autogeneratività

Con autogeneratività o autosostenibilità ci si riferisce al fatto che al termine di un corso online i partecipanti continuano spontaneamente a scambiarsi idee, informazioni ed esperienze dando vita a una vera e propria community.

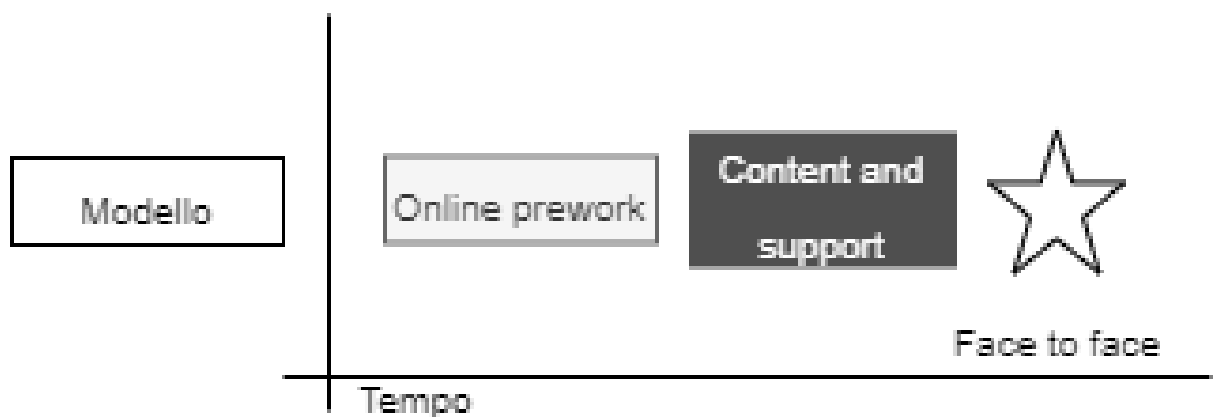
A questo punto esaminiamo alcuni modelli di macrotipologie didattiche dal punto di vista dello sviluppo nel tempo.

Distinguiamo tre fasi riassunte nel seguente schema:

<b>Prework</b>	Fase preliminare al corso vero e proprio, giustificabile per la messa a punto tecnica e la familiarizzazione tecnologica, oppure per l'allineamento dei contenuti.
----------------	--

	Può svolgersi totalmente online ed essere breve, in contesti tecnologicamente avanzati. Può richiedere diversi incontri in presenza ed essere lunga, in contesti con scarsa competenza e accessibilità tecnologica.
<b>Work</b>	Può o meno suddiviso in fasi. Una fase può essere scandita dal cambio di una metodologia e/o da un incontro in presenza(valutazione, ecc.).
<b>Re-use</b>	Il corso può prospettarsi come una modalità destinata a essere ripetuta negli anni, in altri contesti, oppure no.

Indichiamo il nostro modello:



In linea generale il modello descrive una situazione tradizionale, con una scarsa competenza tecnologica da parte dell'utenza, in cui diventa necessaria un'azione preliminare di sostegno online, seguita da una fase prevalentemente erogativa di tipo **content and support**, in cui il support si configura prevalentemente come **e-consueling**. Il modello non ha una evoluzione interna salvo per una fase di prework online e una di working.

I fattori che concorrono a orientarsi verso questa soluzione sono:

- a) Alto numero dei partecipanti rispetto alla risorsa tutorship;
- b) Scarsa familiarizzazione tecnologica;
- c) Contenuti chiusi;
- d) Scarsa disponibilità dei corsisti a collaborare.