

FARE PER CONOSCERE

OBIETTIVI

Sviluppare concentrazione e memorizzazione

- 5 Fare esempi di propri errori, nell'ambito motorio, dovuti alla distrazione.
- 6 Elencare ciò che, durante gli allenamenti, contribuisce alla nostra disattenzione.
- 7 Dopo aver visto una sequenza di dieci movimenti, provare a eseguire quelli che ricordiamo.
- 8 Memorizzare una sequenza più lunga: proviamo a memorizzare sommando 1° e 2° movimento, poi 1° + 2° + 3° e così via, formando gruppi di tre o quattro movimenti.
- 9 Memorizzare una serie più lunga definendo il primo gruppo di movimenti con la lettera A, il secondo gruppo con la lettera B, il terzo con la C e così via.
- 10 Sperimentiamo sequenze create da noi: abbinare i gruppi di movimenti memorizzati provando a unire le lettere in maniera diversa: B + A + D + A, oppure D + E + C + A ecc.
- 11 Ripensare a situazioni in cui l'esecuzione motoria di una sequenza di movimenti è stata alleggerita dalla memorizzazione.
- 12 Citare alcuni esempi in cui la propria memoria visiva ha velocizzato la memorizzazione motoria.
- 13 Ripensare a situazioni in cui la memoria tattile e/o motoria (cinestesica) o memoria uditiva e/o olfattiva hanno aiutato la memorizzazione motoria.