



Guida allo Studio per Scienze Motorie

Studiare Scienze Motorie significa unire **corpo e mente**, teoria e pratica, movimento e consapevolezza.

1. Cominciare Subito

Inizia a seguire le lezioni e a studiare **sin dai primi giorni di ottobre**, seguendo le lezioni e studiando parallelamente sui manuali. La preparazione migliore nasce dalla sinergia tra:

- lezioni in aula,
- studio individuale,
- attività pratiche e laboratoriali.

Ciò che ascolti in aula prende forma durante lo studio individuale e si consolida nelle attività laboratoriali e motorie. Cominciare presto ti permette di arrivare agli esami con maggiore sicurezza e di godere di periodi di pausa tra giugno e settembre.

2. Non Studiare Solo Sugli Appunti

Gli appunti sono utili, ma **non possono sostituire il manuale**. Servono a integrare, chiarire e fissare concetti. non a costruire l'intera preparazione.

Appunti di altri studenti? Possono aiutare a colmare piccole lacune, ma non sostituiscono lo studio personale.

3. Prima Lettura del Manuale

La prima lettura è spesso affascinante ma impegnativa: tanti concetti nuovi, termini tecnici, nozioni scientifiche.

Come procedere

- Leggi blocchi di 5-10 pagine.
- Evidenzia solo i concetti essenziali.
- Usa mappe concettuali o note a margine.

Non basta leggere: comprendere significa costruire una rappresentazione mentale del contenuto.

Ripetizione “a pappagallo”

Ripeti affidandoti completamente al testo. Se non ricordi un concetto, torna al manuale.

Non perdere tempo su ciò che non capisci subito: molte cose diventeranno chiare proseguendo.

4. Seconda Lettura: Dal Pappagallo al Gufo

Nella seconda lettura i concetti diventano più chiari. Continua a basarti sul testo, non sugli appunti.

In questa fase inizi a:

- Collegare parti diverse del programma
- Riconoscere analogie tra argomenti
- Costruire una visione sistematica della disciplina

Consulta spesso l'indice del manuale: è la mappa della materia.

5. Terza Lettura: Approfondimento e Collegamenti

La terza lettura permette di consolidare definitivamente la materia.

Puoi:

- Ampliare i blocchi di studio
- Ripetere seguendo l'ordine del libro o collegando argomenti affini
- Integrare con esempi pratici, casi di studio, esperienze motorie

Fonti da consultare

- Linee guida CONI
 - Normative su sicurezza e attività motoria
 - Testi scientifici su biomeccanica, fisiologia, metodologia dell'allenamento
-

? 6. Domande Guida per Tutte le Fasi dello Studio

Poniti spesso domande come:

- Chi?
- Cosa?
- Come?
- Quando?
- Perché?

Servono a ordinare i concetti e verificare la comprensione.

7. Pause attive

Ogni 55 minuti di studio, fai una breve pausa: alzati, muoviti, rilassa schiena e collo e lascia riposare gli occhi guardando lontano, senza usare il cellulare.

Fare pause attive durante lo studio aiuta a mantenere la mente lucida e migliora la concentrazione.

Alzati, sgranchisci le gambe, la schiena e il collo, e alleggerisci lo sguardo senza usare il cellulare: il tuo benessere fa la differenza!

1. GAMBE IN MOVIMENTO



2. SCHIENA IN ESTENSIONE



3. COLLO E SGUARDO



🧠 8. Collegare Teoria e Pratica

Le Scienze Motorie vivono nella realtà:

- Il movimento umano

- La salute
- Lo sport
- La prevenzione
- La performance

Collega sempre ciò che studi alla vita concreta: un principio biomeccanico, una norma sulla sicurezza, un adattamento fisiologico. La preparazione è completa quando hai creato una **rete di collegamenti logici** tra concetti.

8. Ripetere: Non Basta Leggere

Ripetere ad alta voce è fondamentale.

Solo quando riesci a spiegare chiaramente un concetto, lo hai davvero capito.

La ripetizione ti aiuta a:

- Verificare la comprensione
 - Usare un linguaggio tecnico
 - Prepararti all'esame orale
-

9. Comunicazione Efficace

La comprensione è completa solo quando sai **dimostrarla**.

Puoi farlo tramite:

- Spiegazione chiara
 - Rielaborazione personale
 - Applicazione pratica (esercizi, dimostrazioni motorie)
-

10. Prepararsi all'Esame

Capire il tipo di prova è essenziale:

- **Esame orale:** risposte precise o articolate
- **Esame scritto:** chiarezza, ordine, correttezza terminologica

Evita errori grammaticali e mantieni un dialogo equilibrato con il docente.

✿ 11. Ragionare, Non Solo Memorizzare

Non è possibile ricordare tutto, ma devi dimostrare di:

- Avere studiato seriamente
- Saper ragionare sui concetti
- Conoscere i fondamenti della disciplina