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.