SCHEDA TECNICA · PROGRAMMA ESPERTI (PERFEZIONAMENTO)

DATI DELL'ATLETA E DEL PROGRAMMA

Atleta	Età	Tipo di arco	Mano / occhio dominante
Scuola di tiro	Istruttore	Inizio programma	Fine programma

ORGANIZZAZIONE INDICATIVA DELLA SETTIMANA

Sessione	Schede	Tema	Con l'arco	Giorno / note
Sessione A	E2 e E4A	Dettaglio tecnico: presa e ancoraggio	Verifica del dettaglio con l'arco da gara	
Sessione B	E4B e E5	Espansione, rilascio e chiusura	Tre sequenze con lo strumento, tre frecce con l'arco	
Sessione C	E6 oppure serie di gara	Tiro collimato o simulazione di gara	Serie complete con i tempi di gara	
Prima della gara	E1 e tre sequenze complete	Routine di ingresso e attivazione	Riscaldamento abituale	

La scheda E3 si inserisce quando cambiano attrezzatura, calzature o condizioni di gara.

REGISTRO DELLE SCHEDE DI MANTENIMENTO

Scheda	Contenuto	Ultima ripresa	Motivo (gara, attrezzatura, dettaglio)	Visto Istruttore
E1	1° ciclo — Posizione base			
E2	2° ciclo — Armo, aggancio corda e presa arco			
E3	3° ciclo — Corretto assetto posturale			
E4A	4° ciclo, prima parte — Dall'alzo all'ancoraggio (macro-azioni 5–9)			
E4B	4° ciclo, seconda parte — Mira, espansione e rilascio (macro-azioni 10–12)			
E5	5° ciclo — Follow-through e consapevolezza			
E6	Tiro collimato — 5° e 6° ciclo (macro-azioni 15, 16, 10–14)			

COME USARE QUESTA SCHEDA

Rilevato S1 · S2 · S3	Per ogni indicatore si annota l'esito di tre sessioni (per esempio «4/5» o «6 su 10»), con la data in testa alla colonna.
Note del tecnico	Si annotano difficoltà, strategie formative utilizzate e progressi nella percezione e nell'autonomia. Indicare se il risultato è arrivato con correzione guidata (G) o con ricerca autonoma (A).
Valori obiettivo	Sono riferimenti operativi, come volumi e pause: il tecnico li adatta all'età, alle condizioni individuali, alla qualità esecutiva, ai segnali di affaticamento e alla storia della persona.
Riscontro a questo livello	Gli accessori si usano a campione, come verifica periodica; il riscontro arriva a fine serie, dopo l'autovalutazione dell'atleta. Le schede sono di mantenimento: non hanno un punto di arrivo e si scelgono in base al dettaglio su cui si lavora.
Attenzioni educative	L'indicatore orienta il lavoro e non giudica l'atleta: va condiviso con lui. Il contatto fisico richiede il consenso dell'atleta; le riprese video il suo consenso e, per i minorenni, quello dei genitori. Un obiettivo non raggiunto indica da dove ripartire.
Sessione tipo	Attivazione (3–5 min) · Respiro, Es. 1.3 (2–3 min) · Scheda del dettaglio su cui si lavora (una, al massimo due) · Sequenze complete o serie di gara · Autovalutazione e diario, Es. 14.1 e 14.2.

SCHEDA E1 · 1° ciclo — Posizione base

Obiettivo. Avere una routine di ingresso identica in allenamento e in gara, capace di reggere i disturbi.

Durata indicativa. 5–10 minuti.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 1.3 Metronomo interno	—	Due minuti a 3" / 5" senza orologio, prima di ogni sessione e di ogni gara.	2 minuti	—
Es. 1.4 Visualizzazione in un ciclo	—	L'intera sequenza in un solo ciclo, con il maggior numero di dettagli sensoriali.	5 ripetizioni	30 secondi
Routine con disturbo	Infinity Bow™	L'Istruttore introduce un disturbo (rumore, attesa, cambio di postazione): ritrova cadenza e routine.	5 ripetizioni	30 secondi
Posizione su appoggi diversi	Infinity Bow™	Stessa posizione su terreno piano, in leggera pendenza e su una superficie morbida.	3 per appoggio	30 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Cadenza senza orologio	Cronometro su 10 cicli	Scarto entro 0,5" in 9 cicli su 10				
Visualizzazione in un solo ciclo	Riferito dall'atleta	5 prove su 5				
Routine identica	Osservazione o video	10 prove su 10				
Recupero dopo il disturbo	Numero di cicli per tornare alla cadenza	Entro 2 cicli				
Stabilità su appoggi diversi	Osservazione delle oscillazioni del tronco	Nessuna differenza visibile				

Quando passare oltre. Scheda di mantenimento: si ripete in forma breve prima di ogni sessione e di ogni gara. Il tecnico verifica che l'atleta riconosca, nella routine, i propri riferimenti corporei.

Ripresa il _____ Motivo _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA E2 · 2° ciclo — Armo, aggancio corda e presa arco

Programma esperti

Obiettivo. Rifinire la presa fino a riconoscere e correggere da soli le micro-variazioni. **Durata indicativa.** 10–15 minuti. Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 3.4 Croce centrata in serie	G.A.S.™	Cinque cicli consecutivi con croce e bolla al centro.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Variazione volontaria e ritorno	G.A.S.™	Sposta di proposito la pressione (alta, bassa, torsione) e torna al centro entro un ciclo.	3 serie da 6	45 secondi
Es. 3.5 Asse verticale a occhi chiusi	Infinity Bow™	Pre-tensioni a occhi chiusi; verifica con il G.A.S.™ solo alla fine della serie.	3 serie da 5	45 secondi
Aggancio con e senza protezione	Cordino; patelletta o guantino	Confronta la sensazione a dita nude e con la protezione che usi in gara.	2 serie da 5 per condizione	45 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Croce centrata	Lettura del G.A.S.™	9 cicli su 10				
Bolla al centro	Lettura della livella	9 cicli su 10				
Ritorno al centro dopo la variazione	Numero di cicli necessari	Entro 1 ciclo in 5 prove su 6				
Presa a occhi chiusi	Lettura della croce a fine serie	8 prove su 10				
Aggancio identico con la protezione	Osservazione ravvicinata della posizione sulle falangi	9 prove su 10				

Quando passare oltre. Scheda di mantenimento: utile soprattutto dopo un cambio di impugnatura, di patelletta o di arco.

Ripresa il _____ Motivo _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA E3 · 3° ciclo — Corretto assetto posturale

Obiettivo. Integrare la scansione nella sequenza senza che se ne veda il "lavoro", anche con l'arco da gara.

Durata indicativa. 10 minuti.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 4.1 Scansione integrata	Infinity Bow™	Gli otto controlli in un ciclo, all'interno della sequenza completa.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 4.3 Tenuta con spinte imprevedibili	Infinity Bow™	L'Istruttore cambia direzione e momento delle spinte.	3 serie da 3 cicli	60 secondi
Assetto con l'arco da gara	Arco	Terzo ciclo con l'arco, subito dopo tre cicli con lo strumento.	5 ripetizioni	45 secondi
Viso rilassato	Specchio o video	Controlla labbra, mandibola e fronte durante l'assetto e in ancoraggio.	5 cicli	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Scansione completa in un ciclo	Riferito dall'atleta; osservazione	10 cicli su 10				
Tronco stabile alle spinte imprevedibili	Osservazione	5 prove su 5				
Postura invariata con l'arco da gara	Video di confronto	5 prove su 5				
Viso rilassato in ancoraggio	Osservazione o video frontale	9 cicli su 10				
Autonomia	L'atleta riconosce e comunica lo scostamento prima del tecnico	4 volte su 5				

Quando passare oltre. Scheda di mantenimento: si riprende quando cambiano attrezzatura, calzature o condizioni di gara.

Ripresa il _____ Motivo _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA E4A · 4° ciclo, prima parte — Dall'alzo all'ancoraggio (macro-azioni 5–9)

Programma esperti

Obiettivo. Rendere l'ancoraggio identico a ogni ripetizione, con e senza il riscontro degli accessori.

Durata indicativa. 15–20 minuti.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 5.2 Alzo con FormLine™	Infinity FormLine™ (circuito corto)	Resistenza alta: spalla bassa a ogni alzo.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 9.1 Trasferimento con verifica a campione	AeroAxis™	Controlla l'Aero-Line una volta ogni tre; nelle altre affidati alla sensazione.	4 serie da 6 cicli	60 secondi
Es. 9.2 Ancoraggio a occhi chiusi	AeroAxis™	Comunica "ancorato" (a parole o con un segno concordato) quando senti il blocco scapolare.	4 serie da 5 cicli	60 secondi
Sequenza da 5 a 9, a tempo	Metronomo	Alzo, aggiustamenti, trazione, contatto e trasferimento sul respiro a 3" / 5".	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Sequenza da 5 a 9, senza accessori	Infinity Bow™	Stesso gesto senza riscontri: il tecnico osserva.	2 serie da 5 cicli	60 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Aero-Line orizzontale	Osservazione, anche nelle ripetizioni senza verifica, distinguendo consapevolezza autonoma dell'atleta e correzione esterna	9 trazioni su 10				
Cavo a contatto all'ancoraggio	Osservazione	9 prove su 10				
Ancoraggio riconosciuto a occhi chiusi	Ciò che l'atleta comunica, confrontato con il cavo	8 prove su 10				
Punto di contatto costante	Video laterale	10 prove su 10				
Durata del ciclo	Cronometro	Scarto entro 0,5" in 9 cicli su 10				
Gesto invariato senza accessori	Confronto video con e senza accessori	Nessuna differenza visibile				

Quando passare oltre. Scheda di mantenimento: gli accessori restano una verifica periodica, non un appoggio costante. La sequenza si completa sempre senza interrompere il respiro.

Ripresa il _____ Motivo _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA E4B · 4° ciclo, seconda parte — Mira, espansione e rilascio (macro-azioni 10–12)

Obiettivo. Mantenere espansione e rilascio costanti quando cambiano le condizioni.

Durata indicativa. 20 minuti. Chi tira istintivo o con l'arco nudo sostituisce i primi due esercizi con l'Es. 11.1.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 11.2 Clicker con stantuffo variabile (arco olimpico)	Clicker Simulator™	L'Istruttore cambia stantuffo senza dirlo: l'espansione resta continua.	4 serie da 5 cicli	90 secondi
Es. 11.3 Muro con tenuta prolungata (compound)	I-Loop	Espansione contro il muro per tutta l'espirazione, senza cedimenti.	4 serie da 5 cicli	90 secondi
Es. 12.1 Rilascio a occhi chiusi	Infinity Bow™	Rilascio nella pausa al vuoto, con l'attenzione alla schiena.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Serie di gara	Infinity Bow™	Sei sequenze complete consecutive, con la routine e i tempi di gara.	3 serie	2 minuti
Alternanza strumento / arco	Infinity Bow™ e arco	Tre sequenze con lo strumento, tre frecce con l'arco.	4 blocchi	90 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Scatto entro l'espirazione con stantuffo variabile	Osservazione di respiro e scatto	9 cicli su 10				
Durata dell'espansione	Cronometro tra inizio mira e rilascio	Scarto entro 0,5" in 9 cicli su 10				
Tiri interrotti correttamente	Quando perde il ritmo riabbassa, senza rilasciare	Sempre				
Rilascio pulito	Video da dietro	9 rilasci su 10				
Costanza nella serie di gara	Durata di ciascuna sequenza della serie	Scarto entro 1" tra le sei sequenze				
Nessuna apnea	Osservazione; se compare un'apnea, si analizza quale azione la provoca	10 cicli su 10				

Quando passare oltre. Scheda di mantenimento: la serie di gara è anche un buon riscaldamento prima della competizione.

Ripresa il _____ Motivo _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA E5 · 5° ciclo — Follow-through e consapevolezza

Programma esperti

Obiettivo. Allineare la propria percezione a ciò che il tecnico osserva. **Durata indicativa.** 10 minuti. Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 13.1 Graffio della tigre	AeroAxis™	Follow-through completo anche quando il tiro non ti convince.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 13.2 Caduta dell'arco	Infinity Bow™	Stessa morbidezza in tutte le ripetizioni.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 14.1 Autovalutazione	Scheda	Dopo ogni sequenza dai un voto da 1 a 5 all'esecuzione e collegalo a una sensazione che hai riconosciuto. Il tecnico fa lo stesso, senza mostrartelo; alla fine confrontate.	10 sequenze	—
Es. 14.2 Diario con indicatori	Quaderno	Annota i tuoi indicatori della sessione, una sensazione o un cambiamento che hai riconosciuto e l'obiettivo successivo.	A fine sessione	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Graffio della tigre	Osservazione o video	10 rilasci su 10				
Contatto del cavo nello stesso punto	Osservazione	9 rilasci su 10				
Caduta dell'arco costante	Osservazione	9 rilasci su 10				
Concordanza tra autovalutazione e osservazione	Differenza tra il voto dell'atleta e quello del tecnico	Entro 1 punto in 8 sequenze su 10				
Diario completo	Controllo del quaderno	A ogni sessione				

Quando passare oltre. Scheda di mantenimento: la concordanza tra atleta e tecnico è l'indicatore più importante dell'autonomia raggiunta.

Ripresa il _____ Motivo _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA E6 · Tiro collimato — 5° e 6° ciclo (macro-azioni 15, 16, 10–14)

Obiettivo. Rendere rapida e costante la collimazione e stabile la finestra di rilascio.

Durata indicativa. 20 minuti. Per il quarto ciclo si usa la scheda E4A, fino all'ancoraggio.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 15.1 Collimazione rapida	G.A.S.™	Croce, bolla e punto di mira nei primi 2" dell'inspirazione.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 16.1 Il pin che danza, su visuale	Visuale	Bersaglio a fuoco: lascia fluire il riferimento.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 11.4 Quinto ciclo completo	Clicker Simulator™ o I-Loop	Sequenza completa del quinto ciclo; rilascio nella pausa al vuoto.	4 serie da 5 cicli	90 secondi
Serie di gara	Infinity Bow™	Sei sequenze complete di sei cicli, con i tempi di gara.	3 serie	2 minuti
Sesto ciclo	AeroAxis™	Follow-through e consapevolezza a ogni sequenza.	A ogni sequenza	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Collimazione completata	Cronometro dall'inizio dell'inspirazione	Entro 2" in 9 cicli su 10				
Rilascio nella finestra prevista	Cronometro: tra 4" e 8" del quinto ciclo	9 rilasci su 10				
Durata della mira	Cronometro tra inizio mira e rilascio	Scarto entro 0,5" in 9 cicli su 10				
Nessuna apnea	Osservazione; se compare un'apnea, si analizza quale azione la provoca	10 cicli su 10				
Tiri interrotti correttamente	Quando perde il ritmo riabbassa, senza rilasciare	Sempre				

Quando passare oltre. Scheda di mantenimento: per l'arco nudo la collimazione dei punti arco si verifica poi con l'arco e la freccia.

Ripresa il _____ Motivo _____ Visto dell'Istruttore _____

IL LAVORO INTERIORE NEL PROGRAMMA ESPERTI

Respiro · visualizzazione · ascolto · consapevolezza

Gli esercizi di questa pagina allenano ciò che non si vede: il respiro, l'attenzione, l'ascolto delle sensazioni e la capacità di rielaborare l'esperienza. Sono già contenuti nelle schede E1–E6; qui sono riuniti perché il tecnico possa seguirne la continuità. A questo livello il lavoro interiore è parte della routine di gara: l'atleta lo conduce da solo, e la concordanza tra la sua percezione e l'osservazione del tecnico è il segno dell'autonomia raggiunta.

ESERCIZI DI LAVORO INTERIORE

Scheda	Esercizio	Che cosa allena	Indicazioni per l'atleta	Volume · Pausa	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico
E1	**Es. 1.3 Metronomo interno**	Cadenza 3" IN / 5" OUT senza orologio, prima di ogni sessione e gara	Due minuti a 3" / 5" senza orologio, prima di ogni sessione e di ogni gara.	2 minuti · —				
E1	**Es. 1.4 Visualizzazione in un ciclo**	Visualizzare l'intera sequenza in un ciclo, ricca di dettagli sensoriali	L'intera sequenza in un solo ciclo, con il maggior numero di dettagli sensoriali.	5 ripetizioni · 30 secondi				
E3	**Es. 4.1 Scansione integrata**	Scansione degli otto controlli integrata nella sequenza completa	Gli otto controlli in un ciclo, all'interno della sequenza completa.	3 serie da 5 cicli · 45 secondi				
E4B	**Es. 12.1 Rilascio a occhi chiusi**	Rilascio a occhi chiusi, con l'attenzione alla schiena	Rilascio nella pausa al vuoto, con l'attenzione alla schiena.	3 serie da 5 cicli · 60 secondi				
E5	**Es. 14.1 Autovalutazione**	Autovalutazione collegata a una sensazione, confrontata con il tecnico	Dopo ogni sequenza dai un voto da 1 a 5 all'esecuzione e collegalo a una sensazione che hai riconosciuto. Il tecnico fa lo stesso, senza mostrartelo; alla fine confrontate.	10 sequenze · —				
E5	**Es. 14.2 Diario con indicatori**	Rielaborare la seduta con i propri indicatori e un obiettivo	Annota i tuoi indicatori della sessione, una sensazione o un cambiamento che hai riconosciuto e l'obiettivo successivo.	A fine sessione · —				
E6	**Es. 16.1 Il pin che danza, su visuale**	Lasciar fluire il riferimento sulla visuale, senza inseguirlo	Bersaglio a fuoco: lascia fluire il riferimento.	3 serie da 5 cicli · 60 secondi				

ESERCIZI TECNICI CON UNA FORTE COMPONENTE DI ASCOLTO

Scheda	Esercizio	Su che cosa si porta l'ascolto	Note del tecnico
E1	**Routine con disturbo**	Ritrovare cadenza e routine dopo un disturbo	
E2	**Aggancio con e senza protezione**	Confrontare la sensazione a dita nude e con la protezione di gara	
E2	**Es. 3.5 Asse verticale a occhi chiusi**	Sentire l'asse verticale del telaio a occhi chiusi	
E3	**Viso rilassato**	Riconoscere e sciogliere le tensioni del viso in assetto e in ancoraggio	
E4A	**Es. 9.2 Ancoraggio a occhi chiusi**	Riconoscere il blocco scapolare e comunicarlo	
E4B	**Es. 11.2 Clicker con stantuffo variabile (arco olimpico)**	Mantenere l'espansione continua quando cambia lo stantuffo (arco olimpico)	

Nelle note conviene indicare come l'allievo comunica ciò che sente (parola, gesto, dimostrazione pratica) e se l'ascolto è arrivato con correzione guidata (G) o con ricerca autonoma (A).

SCHEDA DIAGNOSTICA: DAL SEGNALE ALL'ESERCIZIO

Paragrafo 8.5

La tabella collega ciò che il tecnico osserva alla causa più probabile e all'esercizio da cui ripartire. È uno strumento di orientamento: prima di intervenire, il tecnico chiede all'atleta che cosa ha percepito.

Che cosa si osserva	Causa probabile	Macro-azione	Da dove ripartire	Osservato il	Note
Peso sui talloni o sulle punte	Appoggio non distribuito sui tre punti del piede	1	Es. 1.1		
Spalle che salgono in inspirazione	Respiro toracico	1 e 4	Es. 1.3		
Anello che si inclina di lato in pre-tensione	Torsione della mano sull'impugnatura o pollice che spinge	3	Es. 3.3, 3.4 e 3.5		
Croce del G.A.S.™ alta o bassa	Pressione spostata verso la forcella tra pollice e indice o verso il tacco del palmo	3 e 6	Es. 3.4		
Dita "artigliate", avambraccio teso	Aggancio troppo profondo o contratto	3	Es. 3.1 e 3.2		
Mento sollevato, collo in avanti	Testa non allineata	4	Es. 4.4		
Ginocchia bloccate	Iper-estensione delle ginocchia	4	Es. 4.2		
Spalla dell'arco che sale nell'alzo	Stabilizzatori della spalla non attivi	5	Es. 5.1 e 5.2 con la FormLine™		
Elastico che colpisce l'avambraccio	Gomito dell'arco non ruotato correttamente o spalla alta	5	Es. 5.1 e 5.2		
Gomito della corda troppo alto o troppo basso	Trazione con il braccio anziché con la scapola	7	Es. 7.1 con l'AeroAxis™		
Trazione che si ferma al contatto con il viso	Manca il trasferimento al blocco scapolare	8 e 9	Es. 9.1 e 9.2		
Respiro trattenuto in mira	Ansia da risultato o mira troppo lunga	10 e 11	Es. 1.3 e 11.1 con il punto neutro		
Scatto del clicker che non arriva o arriva "strappato"	Espansione interrotta o stantuffo troppo duro	11	Es. 11.2 con stantuffo più leggero		
Rilascio rumoroso o "aperto"	Apertura attiva e volontaria delle dita	12	Es. 12.1 e 13.1		
Mano della corda che si ferma dopo il rilascio	Equilibrio di spingi/tira insufficiente	13	Es. 9.1 e 13.1		
Strumento abbassato subito per guardare	Follow-through interrotto	13	Es. 13.1		
Pin a fuoco e bersaglio sfocato, ritorni sui punti	Collimazione non eseguita in sequenza	15 e 16	Es. 15.1 e 16.1		
Commento ridotto a un giudizio ("brutto tiro")	Attenzione al risultato e non alla sensazione	14	Es. 14.1, con domande aperte e modalità comunicative accessibili all'atleta		

OSSERVARE IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Note dell'Istruttore sul percorso

Un gesto tecnicamente corretto non racconta, da solo, come l'atleta sia arrivato a realizzarlo. Questa pagina raccoglie ciò che le tabelle non mostrano: come l'allievo cerca una posizione, riconosce una sensazione, reagisce a un riscontro e prova a modificare autonomamente il proprio movimento.

Indicazioni, immagini sensoriali o esperienze che hanno favorito la comprensione del gesto	
Difficoltà incontrate e tappa in cui sono comparse	
Strategie formative utilizzate (linguaggio, dimostrazione, contatto, dispositivi)	
Modalità con cui l'allievo comunica meglio le sensazioni (parola, gesto, dimostrazione pratica)	
Progressi nella percezione e nell'autonomia	

Firma dell'Istruttore Data Firma dell'allievo (o di un genitore)