

ArcoUISP



Soft F.A.D. ArcoUISP Guida all'utilizzo

Premessa e Riflessioni:

Lo scopo di questa *App* è quello di fare esercizio.

Potete tranquillamente consultare gli appunti mentre cercate di risolvere i vari Test, potete farli anche assieme a vostri colleghi, e discuterne mentre procedete.

I quiz vengono estratti in modo casuale, prima o poi vi ricapiteranno domande già fatte, non fa nulla... serve a verificare la vostra preparazione e stimolare, qualora la «risposta giusta» non vi convincesse, la vostra interazione con i Tutor, sia attraverso il Forum per Aspiranti OPS, che negli incontri in Teleconferenza tramite Skype e nell'ultima sessione in presenza chiedendo direttamente ai docenti.

Vi consigliamo caldamente di utilizzare questa *App* molto spesso, sia durante il tempo che vi separa dal primo appuntamento «in presenza», mentre studiate le dispense per le prime volte, che nell'intervallo che precede l'ultima lezione.

Ricordatevi che nella sessione di esame (l'ultimo appuntamento in presenza) avrete un test scritto a tempo limitato che servirà come prova d'esame per conseguire il Diploma da OPS. tranquillizzatevi: saranno le stesse domande sulle quali vi cimentate qui!

*In questo Test finale potrete fare veramente pochissimi errori...
salvo essere massacrati ad un ulteriore esame orale rigorosissimo!!!*

Vittorio Brizzi

Responsabile Nazionale ArcoUISP

INDICE

- | | |
|--|---------|
| 1. Indicazioni Generali | pag. 4 |
| 2. Procedura di Attivazione Soft F.A.D. ArcoUISP | pag. 5 |
| 3. Riepilogo Attivazione Soft F.A.D. ArcoUISP | pag. 10 |
| 4. Inizio Test Soft F.A.D. ArcoUISP | pag. 11 |
| 5. Riepilogo Test Soft F.A.D. ArcoUISP | pag. 14 |
| 6. Salvare il file Test Personale | pag. 15 |
| 7. Chiudere il Soft F.A.D. ArcoUISP | pag. 18 |
| 8. Informazioni e contatti | pag. 20 |

1. Indicazioni Generali

Nel seguente manuale di utilizzo del soft F.A.D. ArcoUISP verranno indicati, in modo semplice, passi da seguire per l'avvio del programma; prima di iniziare però ecco alcune informazioni generali:

- Il Soft F.A.D. ArcoUISP è un comune file .xls di Microsoft Office Excel; è quindi utilizzabile SOLO se si è installato il software Microsoft Office o similari compatibili.
- Il Soft F.A.D. ArcoUISP funziona regolarmente con le versioni di Office Excel 2007/2010, utilizzando versioni precedenti di Office 97/2003 potrebbero verificarsi degli errori di funzionamento.
- Il Soft F.A.D. ArcoUISP specifico per ogni argomento della Formazione A Distanza, scaricabile dal seguente link in forma .zip,
<http://www.uisp.it/giochitradizionali2/index.php?contentId=474>
è nominato come segue:
 - SoftF.A.D. TECNICA.xls
 - SoftF.A.D. DIDATTICA GENERALE.xls
 - SoftF.A.D. PARTI COMUNI.xls
 - SoftF.A.D. SICUREZZA.xls

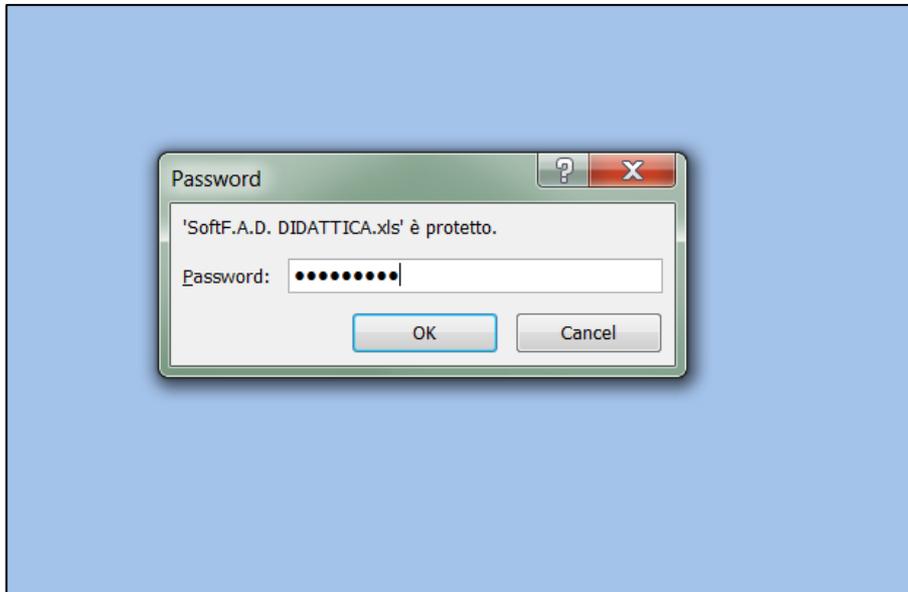
Il soft Il Soft F.A.D. ArcoUISP si compone di una serie di 12 Domande, estratte casualmente dal database specifico, che chiameremo Test.

Verranno visualizzate tre/quattro Domande del Test (in funzione dell'ingombro del testo) in schermate successive per arrivare a quella finale di Riepilogo Test.

2. Procedura di Attivazione Soft F.A.D. ArcoUISP

1. Scaricare il file SoftF.A.D. XXX.xls (in forma .zip) dal Portale ArcoUISP
2. Salvare il file in un disco/cartella locale a propria scelta ed estrarre il file.xls
3. Aprire il file
4. All'apertura verrà richiesta una password, questa verrà indicata dal Settore Formazione al momento dell'attivazione alla F.A.D.

NB: ATTENZIONE, se l'impostazione del vostro PC non attiva in automatico Macro e Controlli ActiveX, procedere come nel punto 5 seguente.



5. Attenzione, se l'impostazione del vostro PC non attiva in automatico Macro e Controlli ActiveX, clicca su **Opzioni** della barra **Avviso di protezione**

The screenshot shows the Microsoft Office ribbon interface with the 'Avviso di protezione' (Security Warning) bar at the top. A red arrow points to the 'Opzioni...' button in the warning bar. Below the ribbon, a spreadsheet is visible with two buttons: 'INIZIO TEST' and 'Uscita FAD'. A dialog box titled 'Opzioni di protezione di Microsoft Office' is open, displaying a security warning about macros and ActiveX controls. The dialog box contains the following text:

Avviso di protezione - Macro e controlli ActiveX

Macro e controlli ActiveX

Le macro e uno o più controlli ActiveX sono stati disattivati. Potrebbero contenere virus o altri pericoli per la protezione. Attivare il contenuto disattivato solo se la fonte del file è attendibile.

Avviso: non è possibile stabilire se il contenuto proviene da una fonte attendibile. Lasciare disattivato il contenuto, a meno che non fornisca funzionalità essenziali e la fonte sia ritenuta attendibile.

[Ulteriori informazioni](#)

Percorso file: C:\...\IONE\000 - fad formazione\0000 - AAA FAD BUONA\FAD DIDATTICA.xls

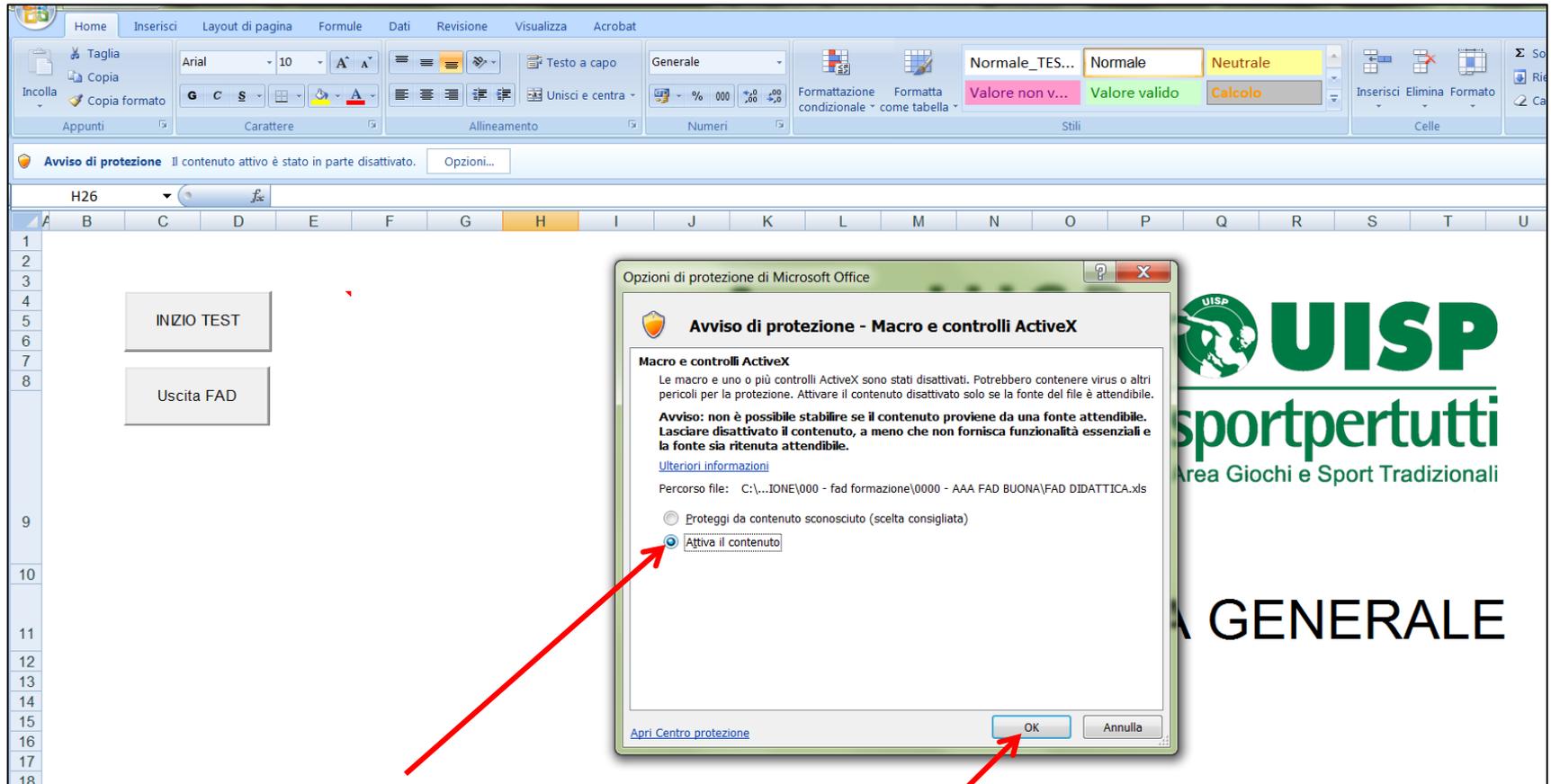
Proteggi da contenuto sconosciuto (scelta consigliata)

Attiva il contenuto

Buttons: OK, Annulla

Link: [Apri Centro protezione](#)

6. Seleziona l'opzione '**Attiva il contenuto**'
7. Clic su **OK**



8. Una volta attivato il file Soft F.A.D. XXX.xls (dei vari argomenti di studio) si presenterà il seguente menù:

Inizio test FAD



INIZIO TEST

Uscita FAD



ArcoUISP



UISP

sportpertutti

Area Giochi e Sport Tradizionali

FAD - DIDATTICA GENERALE

Uscita test FAD

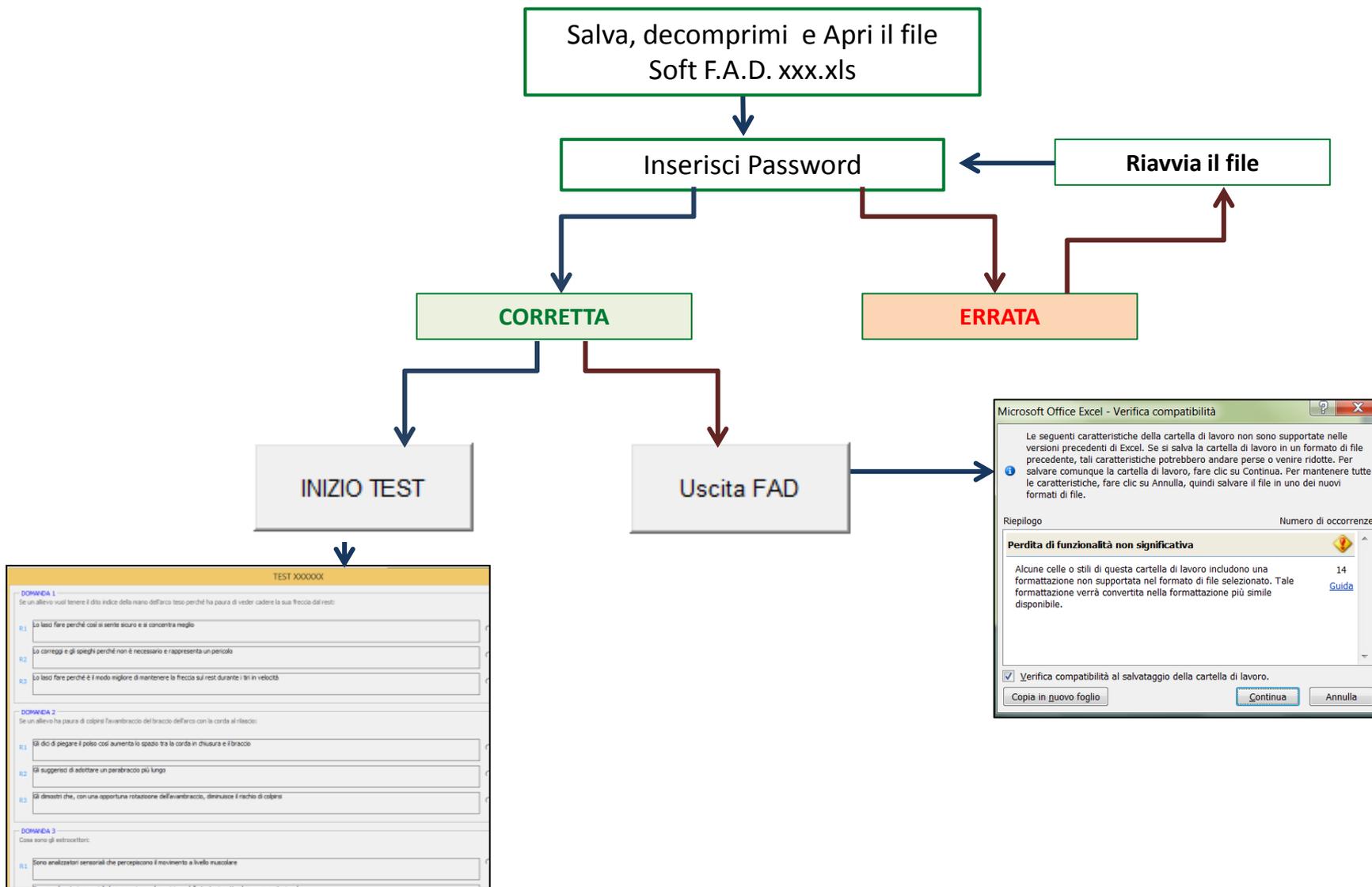
9. Cliccando su **Uscita FAD** si aprirà la seguente finestra:



Clic su continua per uscire dal SoftF.A.D., il programma verrà salvato nella cartella dalla quale è stato avviato.

Clic su Annulla se si vuole continuare con il Test FAD

3. Riepilogo Attivazione Soft F.A.D. ArcoUISP



4. Inizio Test Soft F.A.D. ArcoUISP

10. Cliccando su 'INIZIO TEST' si avviano i Test della Soft F.A.D. (argomento specifico)
11. Si presenteranno diverse schermate successive composte da tre/quattro domande; clic su **Domande Successive** per proseguire.

TEST XXXXXX

DOMANDA 1
Cosa possiamo giudicare da un arco da un punto di vista statico attraverso il computo del diagramma di trazione? 18

R1 Se la curva è concava sicuramente si tratta di un buon arco

R2 Se la curva è convessa l'arco non avrà alte prestazioni

R3 Se la curva dal diagramma di trazione è convessa, l'arco avrà potenzialmente buone prestazioni

DOMANDA 2
La penetrazione della freccia in qualsiasi bersaglio, che simula un organismo biologico, dipende da: 23

R1 Il carico accumulato dall'arco, esclusivamente

R2 L'energia cinetica della freccia

R3 La quantità di moto della freccia, la posizione del suo baricentro, il diametro di impatto e il profilo/affilatura della punta a lame se presenti

DOMANDA 3
Il paradosso dell'arciere è un fenomeno: 5

R1 Che si enfatizza con rilasci poco puliti o strappati

R2 Che si presenta facilmente ogni volta che si usano frecce di legno troppo corte

R3 Che si presenta sempre in concomitanza del target panic

Domande Successive Annulla Test

Il Test prosegue con le successive domande

Il Test viene annullato, si torna alla pagina iniziale con la scelta di re-iniziare o uscire dal SoftF.A.D.

12. Selezionare la risposta che si ritiene corretta, è permessa **UNA SOLA SCELTA** e fare attenzione, una Domanda **NON SELEZIONATA** sarà considerata **ERRORE**.

13. Completare tutte le schermate della serie di Domande cliccando sul tasto Domande Successive

TEST XXXXXX

DOMANDA 1
Cosa possiamo giudicare da un arco da un punto di vista statico attraverso il computo del diagramma di trazione? 18

R1 Se la curva è concava sicuramente si tratta di un buon arco

R2 Se la curva è convessa l'arco non avrà alte prestazioni

R3 Se la curva dal diagramma di trazione è convessa, l'arco avrà potenzialmente buone prestazioni

DOMANDA 2
La penetrazione della freccia in qualsiasi bersaglio, che simula un organismo biologico, dipende da: 23

R1 Il carico accumulato dall'arco, esclusivamente

R2 L'energia cinetica della freccia

R3 La quantità di moto della freccia, la posizione del suo baricentro, il diametro di impatto e il profilo/affilatura della punta a lame se presenti

DOMANDA 3
Il paradosso dell'arciere è un fenomeno: 5

R1 Che si enfatizza con rilasci poco puliti o strappati

R2 Che si presenta facilmente ogni volta che si usano frecce di legno troppo corte

R3 Che si presenta sempre in concomitanza del target panic

Domande Successive Annulla Test

Selezionare la risposta che si ritiene corretta. ATTENZIONE, selezionare ALMENO UNA RISPOSTA

14. Terminate le schermate parziali delle Domande si ottiene la seguente pagina.
15. Viene visualizzato il Test (gruppo di 12 Domande) e viene creato un file di **Riepilogo Test** contenente tutte le Domande selezionate

NR TEST PROGRESSIVO EFFETTUATO		21			
NR	TESTO	RISP DATA	RISP OK		
1	1 Si può accennare alla caccia con l'arco agli allievi del corso di tiro?			37	
5	1 Si, anzi, si deve parlare delle forme di caccia ed illustrare in modo dettagliato anche il modo con cui si depezzano gli animali dopo averli abbattuti.				
6	1 Si, anche se la UISP non contempla il tiro con l'arco al fine della caccia, è giusto parlare di caccia con l'arco nel dovuto modo (se si è competenti in materia) cercando di far risaltare la grande responsabilità del cacciatore e la lunghissima preparazione necessaria, ma non si deve dedicare ad essa del tempo	XX	X	1	1
7	1 Mai, la UISP non considera la caccia				
8	2 Se un allievo vuol tenere il dito indice della mano dell'arco teso perché ha paura di veder cadere la sua freccia dal rest.			43	
9	2 Lo lasci fare perché così si sente sicuro e si concentra meglio				
10	2 Lo correggi e gli spieghi perché non è necessario e rappresenta un pericolo		X		
11	2 Lo lasci fare perché è il modo migliore di mantenere la freccia sul rest durante i tiri in velocità	XX		14	
12	3 Trova una definizione valida per il metodo della "costruzione personale nel tiro con l'arco".				
13	3 È un metodo che fa risparmiare energia e tempo all'istruttore, quindi è valido per gestire più allievi nei corsi di base. L'istruttore deve parlare il meno possibile				
14	3 È un metodo che permette di penetrare la psiche del soggetto e indirizzarlo verso obiettivi sportivi ambiziosi, facendo leva sul suo orgoglio				
15	3 È un metodo che lavora sull'allievo, ponendolo al centro del sistema della conoscenza	XX	X	10	1 1
16	4 Se noti un allievo di un collega commettere qualcosa di strano nel tiro che a te pare "non corretto", come ti comporti?				
17	4 Devi intervenire subito, perché tale comportamento può cementarsi nel suo modo di tirare, e va corretto il prima possibile				
18	4 Non esistono "errori" nell'allievo, piuttosto ostacoli che deve via via superare. Il metodo del collega (o l'approccio che lui segue nel stimolare il suo allievo) può benissimo essere diverso dal tuo, quindi non intervieni, e ne parli con lui a fine lezione.	XX	X	1	
19	4 Devi avvertire il coordinatore del corso, segnalando ciò che hai notato, in modo che prenda provvedimenti verso il tuo collega				
20	5 Si può parlare di "errori" nell'allievo, durante la sua carriera d'apprendimento della postura ed esecuzione del tiro, seguendo il metodo della costruzione personale?			3	
21	5 Si, tutte le volte che non applica ciò che gli viene insegnato				
22	5 Si, tutte le volte che viola, anche senza rendersene conto, le regole di gara	XX			
23	5 No, si deve parlare di "ostacoli" che egli deve affrontare e superare		X		
24	6 La didattica della "costruzione personale nel tiro con l'arco" ha alla sua base un preciso modello biomeccanico nella postura, nello stile di trazione e nel rilascio.			7	
25	6 No, solo la conservazione dei piani di forza nella trazione e nel rilascio e l'allineamento scapolo omerale rappresentano obiettivi da raggiungere per l'allievo				
26	6 Si, consiste nel modello a leveraggio verticale	XX	X		
27	6 Si ed è lo stile "istintivo" così come lo definisce Fred Bear nel suo "Archer's Bible"				
28	7 È opportuno apprendere la respirazione ventrale?			49	
29	7 Si, è molto utile e ha sempre effetti benefici sul fisico (e sul tiro)		X		
30	7 Si, perché aumenta la resistenza anaerobica	XX			
31	7 Si, perché se fatta ad un ritmo sostenuto prima del tiro permette di trattenere il respiro a lungo				
32	8 Da un punto di vista pedagogico, si deve dire che l'istruttore "trasmette" la sua conoscenza all'allievo.			6	
33	8 Ovviamente sì, anzi, è il suo obiettivo unico				
34	8 No, si possono trasmettere solo lo stimolo all'apprendimento e l'entusiasmo per la disciplina	XX	X	1	
35	8 Si, anche se sarebbe meglio che l'allievo consultasse anche le pubblicazioni specialistiche				
36	9 Quale, tra queste definizioni, ti sembra più corretta per il "follow through".			22	
37	9 È il movimento volontario della mano della corda che va sulla spalla, dopo che la freccia ha raggiunto il bersaglio				
38	9 È la conseguenza di una sequenza tiro, effettuata correttamente. In questa fase l'arciere è concentrato sul volo della freccia che sta per raggiungere il bersaglio	XX	X	1	1
39	9 È l'ultima fase della sequenza di tiro, in cui l'arciere compie una autoanalisi cosciente del gesto effettuato				
40	10 La rotazione della scapola che avviene sul piano dorsale (durante il sollevamento dell'arco) che orienta verso l'alto la cavità glenoidea, avviene grazie ai muscoli:			27	
41	10 Fasci inferiori e superiori del Trapezio e Gran Dentato		X		
42	10 Gran Pettorale	XX			
43	10 Deltoidi e Tricipite				

NR TEST PROGRESSIVO EFFETTUATO
indica il numero di prove 'Test' effettuati

RISP DATA
indica la risposta indicata

RISP OK
indica la risposta corretta

NON FATE CASO A QUESTI NUMERI FUORI DALLA SCHEDA!!!

5. Riepilogo Test Soft F.A.D. ArcoUISP

16. In fondo alla pagina del Test trovate il **RIEPILOGO TEST**, in esso è possibile visualizzare:
- **DATA TEST** indica la data, giorno/mese/anno nella quale viene eseguito il Test
 - **RISPOSTE OK** indica il N° risposte corrette
 - **RISPOSTE ERR** indica il N° risposte errate
 - **%TEST** indica la percentuale delle **risposte corrette sul totale** delle domande e quindi superamento o meno nel Test in base al seguente criterio di giudizio:

- **> oppure = 50%** **PROVA NON VALIDA** **Occorre ripetere il Test**
- **dal 50% al 75%** **APPROFONDIRE** **È consigliato approfondire lo studio dell'argomento specifico**
- **> 75%** **PROVA OK** **La prova del Test è stata superata con successo**

40	La seguente frase di Meinel: "la sintesi di tutti i processi parziali dell'atto motorio rispetto all'obiettivo, allo scopo che si deve raggiungere eseguendo il movimento", fa riferimento a:			
41	10	Fasci inferiori e superiori del Trapezo e Gran Dentato		X
42	10	Gran Pettorale	XX	
43	10	Deltoidi e Tricipite		
44	11	La seguente frase di Meinel: "la sintesi di tutti i processi parziali dell'atto motorio rispetto all'obiettivo, allo scopo che si deve raggiungere eseguendo il movimento", fa riferimento a:		
45	11	La coordinazione		X
46	11	L'autoregolazione	XX	
47	11	L'anticipazione		
48	12	Durante le manifestazioni nei luoghi pubblici si può fare a meno della rete battifreccia?		
49	12	Si, quando dietro c'è un muro oppure uno spazio aperto		
50	12	Si, la rete battifreccia è troppo costosa	XX	
51	12	No, mai		X
52				0
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				

DATA TEST	08/02/2015
RISPOSTE OK	5
RISPOSTE ERR	7
% TEST	42%

<= 50% PROVA NON VALIDA
 >50% - <= 75% APPROFONDIRE
 > 75% PROVA OK

RIEPILOGO TEST

5. Salvare il file Test Personale

17. Terminato il Test, cliccando sul pulsante CHIUDI della finestra di Office Excel si può scegliere di salvare il Test, quindi si può scegliere di salvare l'elenco delle Domande effettuate.
18. Se si vuole salvare il file fare clic su **Sì** e procedere come indicato nei seguenti punti.

The screenshot shows an Excel spreadsheet with columns E through P. The data is as follows:

	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
e a cui si deve sommare 1, 3/4 "		x	11									
	XX											
da:			23									
	XX											
/affilatura della punta a lame se		x										
			21									
ello di un arco con impugnatura	XX	x			1	1						
			0									

Below the spreadsheet, there is a summary table:

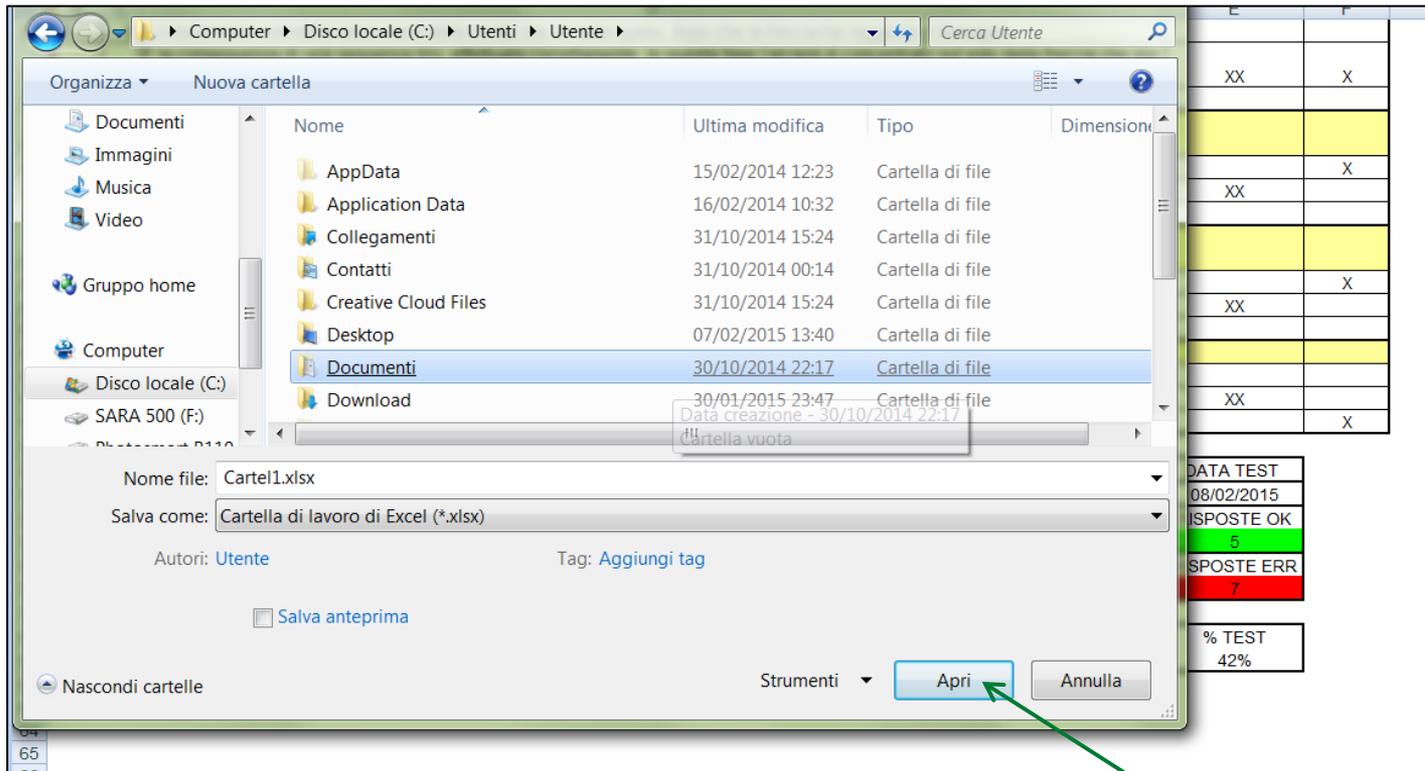
DATA TEST	08/02/2015
RISPOSTE OK	4
RISPOSTE ERR	8
% TEST	33%

Below the summary table, there are instructions:

- <= 50% PROVA NON VALIDA
- >50% - <= 75% APPROFONDIRE
- > 75% PROVA OK

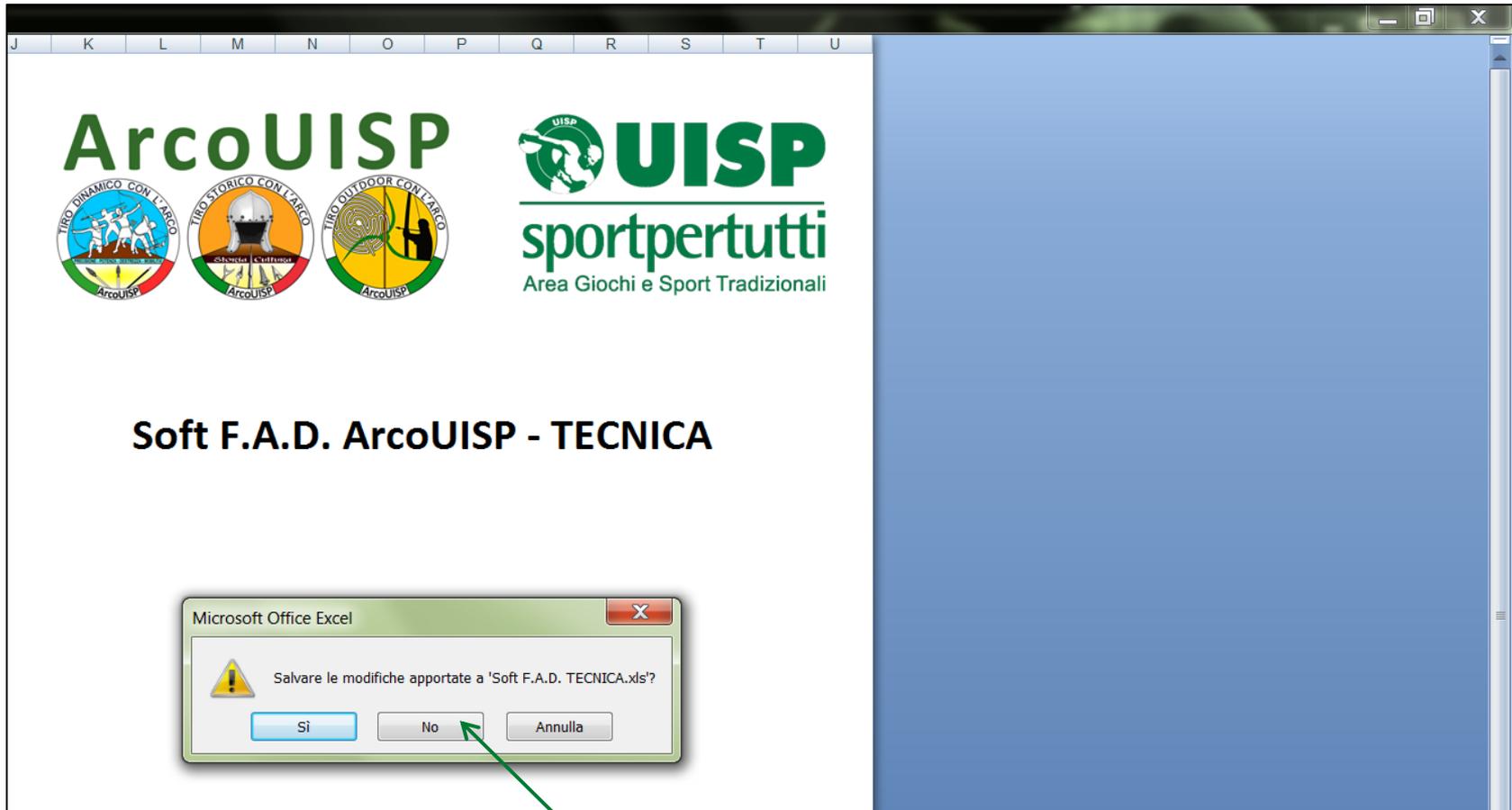
A Microsoft Office Excel dialog box is open, asking: "Salvare le modifiche apportate a 'Cartel1'?". The dialog has three buttons: "Sì", "No", and "Annulla". A green arrow points to the "Sì" button.

19. Il file dei Test che si vuole salvare viene di solito nominato in automatico come 'Cartel1.xlsx' (dipende dall'impostazione personale di Office Excel)
20. Fare clic su **Apri**
21. È possibile rinominare il file 'Cartel1.xlsx' a propria scelta e salvarlo in una destinazione locale
22. Clic su **salva**
23. Il programma si chiude in automatico oppure procedere come nei punti successivi.

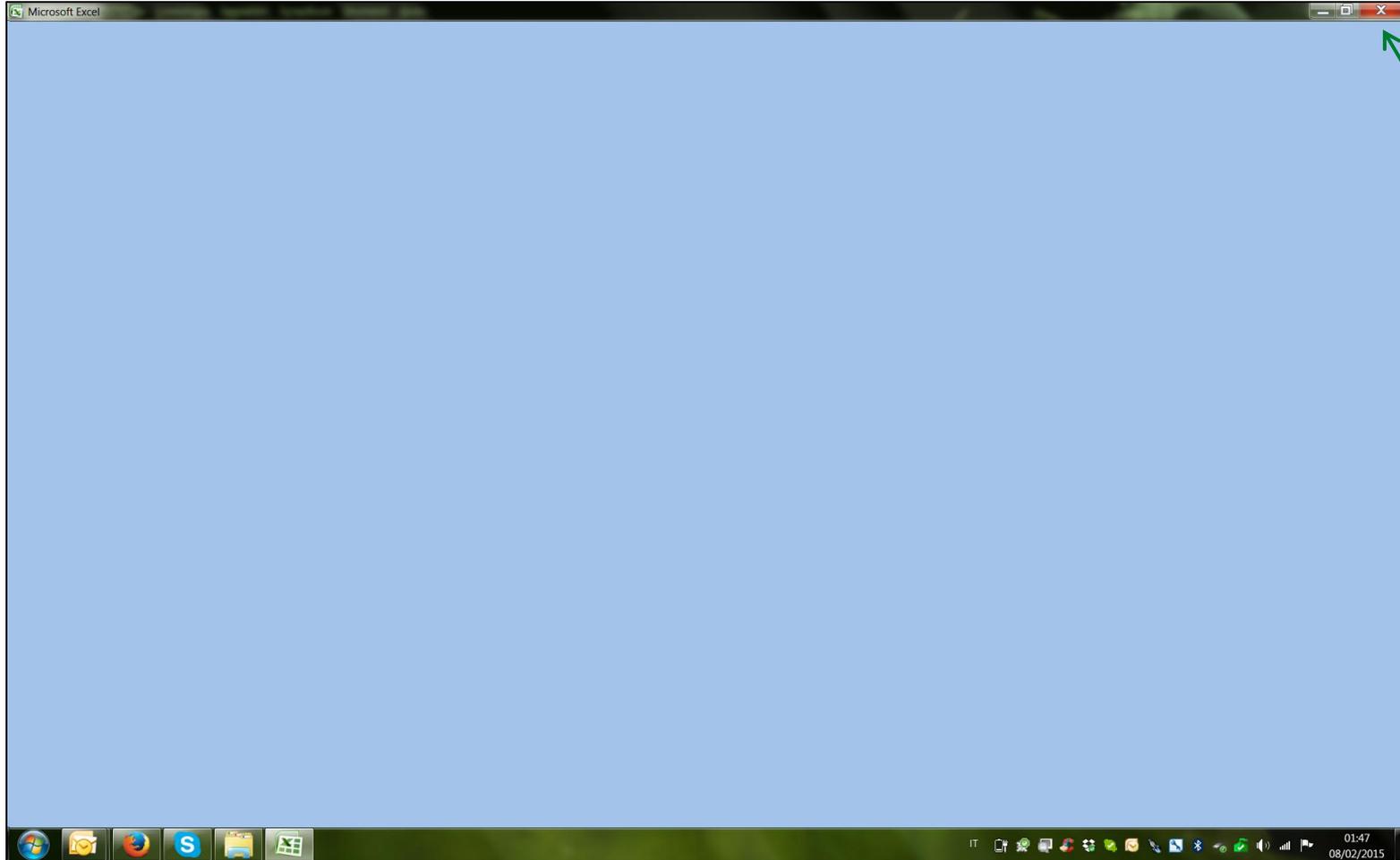


7. Chiudere il Soft F.A.D. ArcoUISP

23. Dalla schermata principale, (punto 8) cliccando sul pulsante **CHIUDI** della finestra di Office Excel scegliere l'opzione **No** della finestra 'salvare le modifiche apportate a 'Soft F.A.D. XXXX.xls' e procedere come nel punto successivo.



24. **CHIUDI** dal pulsante X della finestra di Microsoft Excel il file Soft F.A.D. XXXX.xls
25. Potrai riaprirlo in seguito per ripetere nuovamente il Test.



8. Informazioni contatti e... Ringraziamenti

Si ringrazia per l'enorme lavoro,
per la pazienza e l'apporto prezioso
Il Responsabile Nazionale ArcoUISP - Tiro Storico
Luigi Caramante

È grazie a lui che il Soft F.A.D. ArcoUISP vi accompagnerà in questa avventura...
ci auguriamo positiva!

È grazie invece a Sara Iacopini, Segreteria Nazionale ArcoUISP, se questo piccola Guida
all'utilizzo del Soft F.A.D. vi sarà di aiuto...
ed ora non ci resta che augurarvi
BUON LAVORO E BUONO STUDIO!

Info e contatti:

link F.A.D. ArcoUISP

<http://www.uisp.it/giochitradizionali2/index.php?contentId=474>

Settore Formazione Nazionale ArcoUISP:

arco.giochi@uisp.it

Consulenza Tecnica - Luigi Caramante:

storico.arcouisp@gmail.com