

## QUESTIONARI PER LA INDIVIDUAZIONE DELLO STILE DI APPRENDIMENTO

### Test VAK 1.

#### 1. Quando in classe incontri una parola nuova:

- a. Cerchi di visualizzarla mentalmente
- b. La ripeti ad alta voce per ricordarla
- c. La scrivi subito sul quaderno

#### 2. Se devi affrontare un nuovo tipo di esercizio, preferisci:

- a. Seguire istruzioni scritte, meglio se fatte con uno schema o un disegno
- b. Seguire le istruzioni a voce di qualcuno accanto a te
- c. Provare prima da solo per vedere come funziona

#### 3. Durante le discussioni in classe:

- a. A volte ti annoi ad ascoltare solo i compagni che parlano senza un testo da leggere come riferimento
- b. Ti piace ascoltare gli altri ma sei impaziente di prendere la parola
- c. Mentre parli, gesticoli molto e ti esprimi anche con i movimenti del viso

#### 4. Quando leggi un libro:

- a. Ti piacciono molto le descrizioni di ambienti e paesaggi, e spesso ti fermi per immaginarle nella tua mente
- b. Preferisci le scene in cui i personaggi parlano tra loro
- c. Ami soprattutto i momenti in cui si sviluppa la trama e i personaggi compiono azioni

#### 5. Le espressioni che usi più spesso quando parli, sono verbi come:

- a. Vedere e immaginare
- b. Ascoltare e pensare
- c. Sentire e toccare

#### 6. Quando cerchi di ricordare una parola imparata in classe:

- a. Cerchi di vedere l'insegnante mentre la pronuncia
- b. Cerchi di ricordare la voce dell'insegnante
- c. Cerchi di ricostruire la situazione in cui hai imparato quella parola

#### 7. Fuori dalla classe, ti piace soprattutto usare l'italiano per:

- a. Leggere libri o giornali italiani
- b. Ascoltare le canzoni italiane
- c. Parlare con i madrelingua

### **8. Quando studi, trovi molto utile**

- a. Fare schemi di quello che stai studiando e sottolineare con colori diversi
- b. Ripetere la lezione a voce alta
- c. Camminare con il libro in mano o fare pause frequenti

### **9. Le attività artistiche in cui riesci meglio sono:**

- a. Il disegno e la pittura
- b. La musica
- c. Gli sport o il teatro

### **10. Quando devi concentrarti nello studio:**

- a. Sei distratto dal disordine o da ciò che vedi nelle vicinanze
- b. Sei distratto dai suoni o dai rumori
- c. Sei distratto dall'attività che ti circonda

Soluzioni: Una maggioranza di risposte **a** indica che lo studente è un apprendente visivo, una maggioranza di risposte **b** che è un auditivo, e una maggioranza di risposte **c** che è un cinestetico.

## Test VAK 2.

Per ogni domanda, indicare:

- 0 non sono d'accordo
- 1 sono abbastanza d'accordo
- 2 sono d'accordo
- 3 sono molto d'accordo

1. Preferisco stare in piedi quando lavoro
2. Mi piace fischiare o canticchiare mentre lavoro
3. Ho molto senso dell'orientamento
4. Quando parlo, spesso giocherello con qualcosa (con le chiavi in tasca, con una penna...)
5. Sono bravo a riparare o costruire cose con le mie mani
6. A volte parlo da solo
7. Sono bravo a leggere la piantine stradali
8. Preferisco ascoltare la radio che leggere i giornali
9. Ricordo bene la facce delle persone che ho incontrato anche una volta sola
10. Al lavoro, preferisco seguire istruzioni scritte
11. Al lavoro, preferisco seguire istruzioni orali
12. Al lavoro, preferisco non seguire istruzioni ma provare da solo
13. Sono bravo a fare i *puzzle*
14. Cerco spesso il contatto fisico con i miei amici
15. Mi piace raccontare storie o barzellette
16. Passo molto tempo al telefono con amici e parenti
17. Mi piace parlare con le persone faccia a faccia
18. Mi muovo spesso e sono una persona molto attiva

Soluzioni:

Punteggi alti nelle domande 1, 4, 5, 12, 14 e 18 indicano che lo studente è un cinestetico.  
Punteggi alti nelle domande 2, 6, 8, 11, 15 e 16 indicano che lo studente è un auditivo.  
Punteggi alti nelle domande 3, 7,9, 10, 13 e 17 indicano che lo studente è un visivo.

## QUESTIONARIO - STILI DI PERCEZIONE

Quali affermazioni sono vere o false per te? Inserisci un numero in ciascuna casella:  
4=sempre 3=di solito 2=spesso 1=qualche volta 0=mai

*Non stare troppo a pensare prima di rispondere!*

### 1. Quando entri in contatto con qualcuno, preferisci:

- ◇ a) incontrarlo/a di persona
- ◇ b) parlare al telefono
- ◇ c) ritrovarvi per fare qualcosa insieme (dello sport, una passeggiata, ...)

### 2. Quando ti arrabbi:

- ◇ a) rimani calmo/a, ma ribolli di rabbia dentro di te
- ◇ b) urli e fai sapere a tutti che sei arrabbiato
- ◇ c) stringi i pugni, digrigni i denti, e ti fai passare la rabbia

### 3. Quando chiudi gli occhi per immaginare qualcosa, tieni la testa

- ◇ a) dritta
- ◇ b) leggermente di lato
- ◇ c) in basso

### 4. Quando chiudi gli occhi e immagini qualcosa

- ◇ a) vedi figure nitide e dettagliate
- ◇ b) pensi in suoni o parole
- ◇ c) hai delle sensazioni, forse con immagini sfuocate

### 5. Com'è la tua memoria? Tendi a

- ◇ a) dimenticare i nomi ma ricordare i volti
- ◇ b) dimenticare i volti ma ricordare i nomi
- ◇ c) ricordare meglio le cose che fai

### 6. La tua stanza

- ◇ a) è in ordine, bella da vedere
- ◇ b) ha come punto focale lo stereo
- ◇ c) è sistemata in modo confortevole

**7. Nel tuo tempo libero, preferisci**

- ◇ a) guardare la TV, leggere
- ◇ b) ascoltare musica o la radio
- ◇ c) fare esercizio fisico, per esempio una passeggiata

**8. In una conversazione**

- ◇ a) non ti piace parlare o ascoltare troppo a lungo
- ◇ b) ti piace ascoltare ma sei impaziente di parlare
- ◇ c) usi molti gesti

**9. Quando devi per forza stare seduto ad aspettare**

- ◇ a) ti guardi intorno, osservi le cose
- ◇ b) parli da solo o con altre persone
- ◇ c) giocherelli nervosamente, ti mangi le unghie

**10. Quando leggi**

- ◇ a) ti piacciono i brani descrittivi, e ti piace immaginare le scene in modo nitido
- ◇ b) ti piacciono i dialoghi
- ◇ c) preferisci storie d'azione, o tendi a non leggere molto

**11. Che tipo di vestiti ti piace indossare?**

- ◇ a) capi curati, dai bei colori
- ◇ b) non ci pensi veramente
- ◇ c) abiti comodi, soprattutto confortevoli

**12. La tua voce è**

- ◇ a) abbastanza veloce e alta
- ◇ b) ritmica, e tendi a parlare tra te e te
- ◇ c) bassa e lenta

\*\*\*\*\*

Queste risposte sono solo indicative, e costituiscono una guida per riconoscere i tuoi canali percettivi.

Le risposte:

- a) si riferiscono al visivo
- b) si riferiscono all'uditivo
- c) si riferiscono al cenestesico

Se hai totalizzato più di 30 in qualsiasi dei tre canali percettivi, hai probabilmente una forte preferenza per quel canale. Quindi cerca di sfruttare questa conoscenza: quando impari qualcosa di nuovo, cerca di usare metodi e tecniche che favoriscano l'uso di quel canale percettivo, e così pure quando comunichi o presenti informazioni a qualcuno.

Se hai totalizzato da 0 a 15 in uno dei tre settori, probabilmente quel canale non è molto sviluppato. Perché non cercare di potenziarlo?

Se hai un punteggio simile ed abbastanza alto in ciascuno dei canali percettivo, significa che probabilmente hai un approccio flessibile, il che ti dà sicuramente più possibilità di scelta sia nella comunicazione che nell'apprendimento. Ricorda di usare tutti i canali e continua a potenziarli!

## CHE TIPO DI APPRENDENTE SEI?

Svolgi il test in modo molto rapido, affidandoti alla prima reazione. Poi guarda il foglio successivo.

1. Come possono le altre persone interpretare al meglio le tue emozioni?
  - a. attraverso le tue espressioni del viso
  - b. dal tono della tua voce
  - c. in generale, attraverso il linguaggio del tuo corpo
  
2. Come fai per tenerti informato?
  - a. leggo interamente il giornale (quando ne ho il tempo)
  - b. ascolto la radio o guardo la TV o i giornali
  - c. leggo velocemente il giornale o guardo di sfuggita la TV
  
3. Che tipo di autista (o passeggero) sei?
  - a. controlli frequentemente lo specchietto retrovisore e guardi attentamente la strada
  - b. accendi la radio appena sali in macchina
  - c. non riesci mai a trovare una posizione comoda
  
4. Come preferisci condurre gli affari?
  - a. attraverso incontri faccia a faccia o attraverso lettere, e-mail, fax ecc.
  - b. con il telefono perché è più veloce
  - c. parlando mentre cammini, fai jogging o fai qualche altra attività fisica
  
5. Come ti comporti nelle riunioni?
  - a. arrivi sempre preparato con appunti e schemi
  - b. ti piace ascoltare gli esiti della discussione e gli altri punti di vista
  - c. passi molto tempo a disegnare scarabocchi su un foglio
  
6. Cosa preferisci fare nel tempo libero?
  - a. guardare la TV o andare al cinema
  - b. ascoltare la radio, andare a un concerto o suonare uno strumento musicale
  - c. impegnarti in un'attività fisica di qualche tipo
  
7. Qual è la tua risposta immediata alla parola "cavallo"? Tu
  - a. vedi un cavallo?
  - b. senti un cavallo?
  - c. hai la sensazione di accarezzare, annusare, cavalcare un cavallo?
  
8. La tua scuola ti ha, incredibilmente, offerto una certa cifra per migliorare la tua aula. La tua priorità è di assicurare:
  - a. una lavagna bianca e molti poster murali
  - b. registratore audio/CD e un microfono
  - c. tavoli e sedie comodi e mobili.

### Il tuo punteggio

Conta il tuo numero di:

a -

b -

c -

## **COSA PUO' SIGNIFICARE IL TUO PUNTEGGIO**

### **PREVALENZA DI a**

Sei tu stesso un apprendente visuale e quindi probabilmente usi molto la lavagna, hai immagini appese alle pareti dell'aula, usi supporti visivi e ti aspetti che gli studenti prendano molti appunti. Ti piace che i lavori degli studenti siano ordinati.

### **PREVALENZA DI b**

Sei tu stesso un apprendente uditivo e quindi probabilmente darai molte istruzioni verbali e ti aspetti che gli studenti stiano buoni ad ascoltarti. Probabilmente usi un registratore di cassette, incoraggi la discussione e poni molta attenzione al modo in cui gli studenti danno le loro opinioni.

### **PREVALENZA DI c**

Sei tu stesso un apprendente cinestesico e quindi ti piace muoverti e fare cose mentre parli, probabilmente hai organizzato la classe in modo, per quanto possibile, da permettere agli studenti di muoversi. Ti piace usare attività di gruppo e incoraggi gli studenti a fare esercizi alla lavagna o a dimostrare cosa hanno imparato.



## QUESTIONARIO SUGLI STILI DI APPRENDIMENTO PREFERITI

Cose da imparare	Scelta A	Scelta B	Scelta C
1. Orari	Coprirlo e crearsi un'immagine mentale	Leggerlo ad alta voce	Contare sulle dita
2. Computare una parola	scriverla	Immaginarla scritta	Dirla lettera per lettera
3. Imparare una parola straniera	Ripetersela ad alta voce	Scriverla tante volte	Guardare una figura accanto alla parola
4. Imparare un fatto storico	Guardare un video	Ascoltare qualcuno che lo racconta alla radio	Drammatizzare gli avvenimenti
5. Imparare come funziona una cosa	Disfare l'oggetto e rimetterlo insieme	Guardare un diagramma o una figura sulla lavagna	Ascoltare qualcuno che ne parla
6. Imparare una storia	Raccontarla a qualcuno	Disegnare immagini o fumetti per raccontarla	Immaginare la storia
7. Imparare uno sport nuovo	Guardare una dimostrazione	Ripetere le istruzioni all'allenatore	Provare
8. Imparare una mossa nuova su un tappeto elastico	Lasciare che l'allenatore ti supporti nei movimenti in modo da sentire come si fa	Guardare un diagramma dei movimenti su carta (flashcards)	Parlare dei vari movimenti con un amico
9. Imparare come usare un nuovo attrezzo in laboratorio	Ascoltare un amico che ti spiega come si fa	Insegnare a qualcun altro come usarlo	Guardare qualcuno mentre lo usa
10. Imparare come si fa una torta	Guardare le istruzioni sulla scatola	Ascoltare una cassetta con le istruzioni	Provare a farla
11. Imparare a contare in una lingua straniera	Cantare le parole	Guardare le immagini su delle carte o un poster	Giocare a tombola
12. Imparare come funziona l'occhio	Ascoltare un medico che te ne parla	Costruire un modellino	Guardare un diagramma dell'occhio

Guarda le cose da imparare e decidi se preferisci la scelta A, B, o C. Segna la tua scelta nella colonnina accanto a ciascuna possibilità.

Calcolo dei punteggi:

<b>Domanda</b>	<b>Visivo</b>	<b>Auditivo</b>	<b>Cinestesico</b>
1	A	B	C
2	B	C	A
3	C	A	B
4	A	B	C
5	B	C	A
6	B	A	C
7	A	B	C
8	B	C	A
9	C	A	B
10	A	B	C
11	B	A	C
12	C	A	B

La colonna in cui hai totalizzato il maggior numero dei punteggi è il tuo canale di apprendimento preferenziale.