

CONOSCI IL TUO CORPO?

L'attività di questa mattina sarà divisa in tre fasi: durante la prima misureremo la forma fisica effettuando un semplice test* individuale; nella seconda, riunendoci in gruppi, tenteremo di comprendere come risponde il nostro corpo ai cambiamenti fisici; nella terza metteremo in comune i risultati dei vari gruppi al fine di formulare una mappa cognitiva che riassume il lavoro fatto nella mattinata.

1° Fase:

Il test è molto sensibile, quindi per la sua realizzazione è necessaria una certa concentrazione e prontezza. Vi permette di valutare l'adattamento fisico allo sforzo, viene eseguito in 3 tappe:

1. Misura del polso a riposo (T1). /30"
2. Misura del polso dopo aver effettuato 30 flessioni mantenendo i talloni al suolo per almeno 45 secondi (T2). /30"
3. Misura del polso un minuto più tardi (T3). /30"

Valutazione dei risultati:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- da 1 a 2 = ottima- da 2 a 4 = buona- da 4 a 6 = sufficiente- da 6 a 8 = insufficiente- oltre 8 = molto scarsa |
|---|

Lavoro individuale:

Entro quale valore massimo e minimo variano i battiti cardiaci a riposo nella classe?

E dopo aver fatto lo sforzo?

Nell'arco di una tua giornata tipo, in quali momenti pensi di raggiungere i picchi minimi e quelli massimi?

2° Fase

Lavoro in gruppo:

Oltre all'aumento della frequenza cardiaca, quali altri cambiamenti macroscopici potete avvertire durante lo sforzo fisico, subito dopo e trascorso un po' di tempo.

3° Fase

messa in comune dei risultati dei vari gruppi e creazione mappa concettuale

* Per chi vuole riprovarci:

test di Riffier-Dickson. Formula utilizzata : $AFS = ((T2 - 70) + 2 (T3 - T1)) / 10$.

Le pulsazioni sono riferite al minuto.

Per approfondimenti: consulta il sito <http://www.paris-nord-sftg.com/cr.sport.0110.htm>