

# 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"><li>- da 1 a 2 = ottima</li><li>- da 2 a 4 = buona</li><li>- da 4 a 6 = sufficiente</li><li>- da 6 a 8 = insufficiente</li><li>- oltre 8 = molto scarsa</li></ul> |
|---|

## 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>