

Obiettivo formativo	IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE
Conoscenza	Conoscenza delle tipologie di allenamento ad alta intensità - HIIT
Abilità	Ritmizzazione, resistenza, forza
Contenuto	Video con teoria e pratica EMOM
Link 1	https://www.youtube.com/watch?v=sNmHOkgzELo
Link 2	https://www.youtube.com/watch?v=y8txFrYoyAU&t=23s
Monitoraggio	Questionario

INDICAZIONI OPERATIVE

- Aprire i link e scegliere una delle due challenge;
- Seguire il filmato ed eseguire la parte pratica;
- Rispondere al questionario;

SCHEDA 5 - #EMOM CHALLENGE – Scola Ladina de Fascia

Nome e cognome: _____

Classe: _____

Data della sfida: _____

Tipologia della sfida (corda o carta): _____

Sfidato (prof, genitore, parente): _____

Livello sfidante (voi, da 1 a 12): _____

Livello sfidato (di colui/lei che avete sfidato, da 1 a 12): _____

Quali esercizi di stretching hai eseguito alla fine (minimo 5 esercizi):

Commenti al termine della sfida:

A CURA DELLA PROF.SSA MARGHERITA GIACOMUZZI – IC LADINO DI FASSA