

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 FOR TIME
Link	https://www.youtube.com/watch?v=brfsJncS8Zs&t=4s
Monitoraggio	

INDICAZIONI OPERATIVE

- Aprire il link;
- Seguire il filmato ed eseguire la parte pratica;
- Comunicare all'insegnante il tempo di esecuzione dell'allenamento.

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