

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 AMPRAP
Link	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fGfDWYyWWWs&amp;t=116s">https://www.youtube.com/watch?v=fGfDWYyWWWs&amp;t=116s</a>
Monitoraggio	Questionario

#### INDICAZIONI OPERATIVE

- Aprire i link;
- Seguire il filmato ed eseguire la parte pratica;
- Rispondere al questionario;

1. Cosa significa HIIT?
2. Qual è l'acronimo di Every Minute on the Minute?
3. in quale tipologia di allenamento si lavora per 30 secondi e si riposa 10/15secondi?
4. Cosa vuol dire Amrap?
5. In quante tipologie di allenamento si divide l'HIIT?
6. in cosa si differenzia il tempo di riposo tra TABATA e EMOM?
7. Quali esercizi hai scelto di fare per l'AMRAP pratico? Elencali
8. Quante serie sei riuscito a completare?
9. Commenta con almeno 80 parole questa settimana di esercizi.
10. (spunti: dove ti sei allenato, quando, a che ora della giornata, con chi hai fatto gli esercizi (o da solo), quali esercizi di riscaldamento hai fatto, quali di stretching, quanta fatica hai fatto, ecc).

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