

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 tabata
Link	https://www.youtube.com/watch?v=k_HxwGmp3P4&t=433s
Monitoraggio	Questionario e creazione sequenza

INDICAZIONI OPERATIVE

- Aprire il link
 - Seguire il filmato ed eseguire la parte pratica;
 - Rispondere alle seguenti domande:
1. Cosa vuol dire HIIT?
 2. Da dove deriva la parola Tabata?
 3. Come funziona un allenamento Tabata?
 4. Quali sono gli esercizi di riscaldamento?
 5. Quali sono gli esercizi della parte centrale?
 6. Quali sono gli esercizi di stretching?

Crea un allenamento Tabata con 3 esercizi per gli arti inferiori, 3 per la parte centrale e 3 per gli arti superiori.

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