

Obiettivo formativo	IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE
Conoscenza	Approfondire il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento
Abilità	Resistenza, monitorare la frequenza cardiaca
Contenuto	La frequenza cardiaca nell'attività di resistenza
Link 1	https://www.youtube.com/watch?v=hjnTVvGhg4g
Link 2	https://www.youtube.com/watch?v=N3kDogMIKGk
Monitoraggio	Restituzione di dati e osservazioni raccolti nell'esercitazione

INDICAZIONI OPERATIVE

- Visualizzare i video indicati nei link
- Seguire le indicazioni per lo svolgimento del test e il monitoraggio della FC
- Raccolta e restituzione di dati e osservazioni

Monitoraggio della FC

Fase 1: mettiti seduto e rilassati, premi le dita indice e medio sul collo (polso carotideo) o sul polso (polso radiale), come nell'immagine.



Scegli la zona che preferisci o sulla quale hai una migliore sensazione del battito cardiaco. Ora utilizza l'orologio e conta quanti battiti fa il tuo cuore nell'arco di 15 secondi.

Ora moltiplica il numero di battiti che hai contato per 4, otterrai così la frequenza cardiaca, che si misura in battiti al minuto (b/min).

FREQ. CARDIACA (a riposo) = nr. battiti in 15 secondi x 4

Fase 2: ora dovrai correre attorno a casa o camminare a velocità sostenuta per 6 minuti, l'importante è **non fermarsi!** In alternativa puoi salire e scendere le scale di casa senza fermarti per la durata di 6 minuti. Se possibile svolgi l'esercizio in compagnia di un familiare. Non appena hai terminato la corsa prendi l'orologio e utilizza lo stesso metodo usato in precedenza per misurare la frequenza cardiaca sotto sforzo.

FREQ. CARDIACA (sotto sforzo) = nr. battiti in 15 secondi x 4

Fase 3: rimettiti seduto e cerca di rilassarti respirando profondamente, ripeti la misurazione del battito ogni due minuti.

Raccolta dati

	freq.card. a riposo (batt/min)	freq.card. fine eserc. (batt/min)	freq.card. dopo 2 min (batt/min)	freq.card. dopo 4 min (batt/min)	freq.card. dopo 6 min (batt/min)
alunno					
parente/ fratello					

Raccolta osservazioni

Scrivere un commento relativo al comportamento della FC prima, durante e dopo l'esercizio fisico. Per quali motivi la FC varia in funzione dello sforzo, quali informazioni ci dà relativamente all'intensità dell'esercizio? Confronta l'andamento della tua FC e quella del tuo familiare prima-durante-dopo l'esercizio.

PROF.SSA ZULIAN MARGIT – IC LADINO DI FASSA