

		Dipartimento Istruzione e Cultura Servizio Istruzione Ufficio prog. e org. dell'istruzione Coordinamento attività sportive	C.O.N.I. Comitato provinciale di Trento Scuola Regionale dello Sport		
---	---	---	--	---	---

Obiettivo formativo	<b>IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE</b>
Conoscenza	Approfondire il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento
Abilità	Realizzare piani di lavoro per il miglioramento delle capacità condizionali
Contenuto	Salto con la funicella
Link	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VvnxXn1mC4s">https://www.youtube.com/watch?v=VvnxXn1mC4s</a>
Monitoraggio	Numero dei saltelli effettuati in 30'' - Registrazione delle pulsazioni

#### INDICAZIONI OPERATIVE

- Visualizzare il filmato ed eseguire gli esercizi in forma libera
- Registrare le pulsazioni a riposo (polso radiale)
- Effettuare salti con la funicella per 30''
- Registrare le pulsazioni appena conclusa l'esercitazione (polso radiale)
- Registrare le pulsazioni dopo 2 minuti (polso radiale)