

CUORE, POLMONI E ATTIVITÀ FISICA

- **Completa con i dati da misurare.**

ALUNNO:

A RIPOSO:

Frequenza cardiaca: N° battiti del cuore in un minuto	Frequenza respiratoria: N° atti respiratori al minuto (cicli completi inspirazione ed espirazione)
---	-------	---	-------

PRIMA ATTIVITA' FISICA: 15 SALTI

Frequenza cardiaca: N° battiti del cuore in un minuto	Frequenza respiratoria: N° atti respiratori al minuto (cicli completi inspirazione ed espirazione)
---	-------	---	-------

Dopo che ti sei nuovamente riposato:

SECONDA ATTIVITA' FISICA (a scelta, ma concordata con
l'insegnante):

Frequenza cardiaca: N° battiti del cuore in un minuto	Frequenza respiratoria: N° atti respiratori al minuto (cicli completi inspirazione ed espirazione)
---	-------	---	-------

- **In coppia con un compagno, confronta i dati e rispondi alle domande.**

1. Com'è cambiata la frequenza cardiaca prima e dopo l'attività fisica?
.....
2. Per quale motivo è avvenuto il cambiamento?
.....
3. Come ha fatto il tuo corpo a "decidere" di fare questo cambiamento?
.....

REGISTRARE PARAMETRI FISIologici E CORRELARLI A DIVERSI TIPI DI ATTIVITÀ.