

VERIFICHE DELLE ABILITÀ MOTORIE

Il movimento

IL RISCALDAMENTO

LE CAPACITÀ MOTORIE:

LA FORZA

LA RESISTENZA

LA VELOCITÀ

LA MOBILITÀ ARTICOLARE

L'EQUILIBRIO E LA COORDINAZIONE

RITMO

L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

IL RILASSAMENTO E IL MASSAGGIO

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Qual è la funzione del "riscaldamento"?	1	
2	A quali principi deve obbedire un buon "riscaldamento"?	1	
3	Descrivi un breve esempio di "riscaldamento" per un'attività a tua scelta.	1	
4	Quali sono le modificazioni che induce il "riscaldamento"?	1	
5	Come e perché lo stretching può entrare nel "riscaldamento"?	1	
6	Qual è il termine esatto per indicare il "riscaldamento"? <input type="checkbox"/> a. ricerca del tono funzionale generale <input type="checkbox"/> b. ricerca della mobilità generale <input type="checkbox"/> c. ricerca della temperatura corporea ideale	0.5	
7	Nella fase di preparazione specifica del "riscaldamento" si eseguono: <input type="checkbox"/> a. esercizi per un solo gruppo muscolare eseguiti a bassa velocità <input type="checkbox"/> b. esercizi specifici per i gruppi muscolari eseguiti in velocità <input type="checkbox"/> c. esercizi che riproducono le caratteristiche del gesto che si eseguirà	0.5	
8	La fase di preparazione cardio-respiratoria del "riscaldamento" prevede: <input type="checkbox"/> a. attività con piccoli pesi <input type="checkbox"/> b. attività di corsa a ritmo blando <input type="checkbox"/> c. attività di tonificazione	0.5	
9	Nella fase di preparazione articolare e muscolare: <input type="checkbox"/> a. è bene non utilizzare esercizi di stretching <input type="checkbox"/> b. è bene utilizzare gli esercizi di stretching <input type="checkbox"/> c. si utilizzano gli esercizi di stretching ma per alcuni gruppi muscolari	0.5	
10	Uno degli scopi del "riscaldamento" e la prevenzione degli infortuni	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	Il ritmo respiratorio nella prima fase del "riscaldamento" non aumenta	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Le attività per la ricerca del tono funzionale possono prevedere anche giochi sulla corsa	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Il sistema nervoso non viene interessato nella ricerca del tono funzionale	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	La fase della ricerca del tono funzionale è utile agli atleti anche per concentrarsi sulla gara	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Gli esercizi della fase di preparazione articolare e muscolare vanno eseguiti preferibilmente in forma dinamica	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE		10.00	

Alunno _____ Classe _____ Punti _____ Voto _____

n.	domanda	punti	voto
1	Fai alcuni esempi di tonificazione addominale tra quelli eseguiti in palestra. _____ _____	1	
2	Quali sono i principi a cui attenersi per effettuare esercizi sulla forza? _____ _____	1	
3	Descrivi gli esercizi eseguiti in palestra per il miglioramento della forza veloce. _____ _____	1	
4	Descrivi gli accorgimenti da adottare nella tonificazione addominale. _____ _____	1	
5	Da cosa è determinato l'aumento di volume del muscolo? _____ _____	1	
6	Le fibre rosse si differenziano da quelle bianche per: <input type="checkbox"/> a. velocità di contrazione <input type="checkbox"/> b. posizione rispetto ai tendini <input type="checkbox"/> c. rivestimento di tessuto connettivo	0.5	
7	Il sistema isotonico è di facile applicazione perché: <input type="checkbox"/> a. può essere graduato a seconda delle necessità <input type="checkbox"/> b. non occorrono attrezzi <input type="checkbox"/> c. usa posizioni fisse facilmente eseguibili	0.5	
8	Il sistema pliometrico: <input type="checkbox"/> a. utilizza un prestiramento del muscolo <input type="checkbox"/> b. utilizza la totalità delle fibre di un muscolo <input type="checkbox"/> c. utilizza grossi carichi	0.5	
9	Il metodo isotonico è un sistema di allenamento: <input type="checkbox"/> a. statico <input type="checkbox"/> b. dinamico <input type="checkbox"/> c. può essere sia statico che dinamico	0.5	
10	Il power training serve: <input type="checkbox"/> a. a incrementare la forza veloce <input type="checkbox"/> b. a incrementare la forza resistente <input type="checkbox"/> c. a incrementare la forza massimale	0.5	
11	Con il sistema isotonico si incrementa solo la forza massimale	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	È bene incrementare la forza rapidamente così si mantiene più a lungo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	La dimensione del muscolo è uno dei fattori che determina la forza	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Nel lavoro isometrico vengono coinvolte anche le fibre muscolari profonde	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Il body building aumenta la forza muscolare ma anche la massa	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5

TOTALE 10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Dai una definizione della forza.	1	
2	Come vengono chiamati gli esercizi che migliorano la forza?	1	
3	Descrivi i metodi di incremento della forza.	1	
4	Descrivi i test sulla forza che hai eseguito in palestra.	1	
5	Indica i fattori che determinano la forza.	1	
6	La forza veloce dipende: <input type="checkbox"/> a. dalla forza espressa e dalla velocità di contrazione <input type="checkbox"/> b. dalla forza espressa durante una corsa veloce <input type="checkbox"/> c. dalla contrazione simultanea di più fibre	0.5	
7	Nel canottaggio è importante: <input type="checkbox"/> a. la forza resistente <input type="checkbox"/> b. la forza massimale <input type="checkbox"/> c. la forza massimale e la forza resistente	0.5	
8	Quando il sollevatore di pesi eleva il bilanciere usa: <input type="checkbox"/> a. la forza massimale <input type="checkbox"/> b. la forza veloce <input type="checkbox"/> c. nessuna delle due	0.5	
9	La differenza tra esercizi di tonificazione e potenziamento sta <input type="checkbox"/> a. nel tipo di esercizio <input type="checkbox"/> b. nel carico di lavoro <input type="checkbox"/> c. nella velocità d'esecuzione	0.5	
10	Esercizio: appoggiare il palmo di una mano contro l'altro e spingere con forza: che tipo di lavoro si sta eseguendo? <input type="checkbox"/> a. lavoro isometrico <input type="checkbox"/> b. lavoro isotonic <input type="checkbox"/> c. lavoro pliometrico	0.5	
11	Per sviluppare la forza occorre esercitarsi a lungo malgrado la stanchezza fisica	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Nelle sedute di allenamento della forza occorre stare molto attenti alla posizione della colonna vertebrale	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	I muscoli che possiedono più fibre bianche sono meno forti	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Gli esercizi di potenziamento sono di grado superiore a quelli di tonificazione	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Per sviluppare bene la forza occorre non tralasciare anche le altre capacità	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno _____ Classe _____ Punti _____ Voto _____

n.	domanda	punti	voto
1	Definisci che cosa è la resistenza. _____ _____	1	
2	Classifica i vari tipi di resistenza. _____ _____	1	
3	Quali sono gli apparati maggiormente coinvolti nella corsa di resistenza? _____ _____	1	
4	Esponi i metodi continui di allenamento della resistenza. _____ _____	1	
5	Descrivi il test di Cooper e indica la sua utilità. _____ _____	1	
6	Il problema della resistenza è: <input type="checkbox"/> a. il giusto ritmo d'esecuzione del gesto <input type="checkbox"/> b. il rifornimento d'energia per il lavoro muscolare <input type="checkbox"/> c. l'alternanza tra sforzo e riposo	1	
7	La resistenza alla forza si esercita maggiormente: <input type="checkbox"/> a. negli sport come il canottaggio <input type="checkbox"/> b. nel sollevamento pesi <input type="checkbox"/> c. negli sport di potenza	0.5	
8	La corsa campestre è: <input type="checkbox"/> a. una prova di resistenza specifica <input type="checkbox"/> b. una prova di resistenza generale <input type="checkbox"/> c. una prova di resistenza alla forza	0.5	
9	La resistenza speciale è: <input type="checkbox"/> a. capacità di resistere in condizioni particolari allo sforzo <input type="checkbox"/> b. capacità di svolgere in un certo periodo un determinato allenamento <input type="checkbox"/> c. capacità di svolgere un lavoro specifico	0.5	
10	Il fartlek è un tipo di allenamento che: <input type="checkbox"/> a. si svolge all'aperto <input type="checkbox"/> b. prevede l'utilizzo di molti attrezzi <input type="checkbox"/> c. si può praticare solo in gruppo	0.5	
11	La tecnica del gesto non influenza le capacità di resistenza	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Lo steady-state è una condizione d'equilibrio tra consumo e rifornimento di energia	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Nell'allenamento della resistenza non si usano mai variazioni di ritmo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Se si corre per molto tempo occorre bere molta acqua	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	L'endurance è la resistenza di tipo generale	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Definisci cosa è la resistenza generale e speciale.	1	
2	Che cosa è l'interval-training?	1	
3	Sai indicare due test significativi per la resistenza aerobica?	1	
4	Fai un esempio di allenamento della resistenza con metodo intervallato.	1	
5	Da quali fattori dipende la resistenza speciale?	1	
6	L'interval training è un allenamento in cui: <input type="checkbox"/> a. si alternano fasi di lavoro a fasi di recupero completo <input type="checkbox"/> b. si alternano periodi di lavoro intenso a periodi di lavoro blando <input type="checkbox"/> c. si alternano esercizi intensi e pause di riposo brevissime	0.5	
7	Gli allenamenti alla resistenza di breve durata contemplano attività: <input type="checkbox"/> a. da 45 secondi fino a 2 minuti <input type="checkbox"/> b. fino a 2 minuti <input type="checkbox"/> c. da un minuto a 5 minuti	0.5	
8	La resistenza generale dipende <input type="checkbox"/> a. dalle capacità aerobiche del soggetto <input type="checkbox"/> b. dall'efficienza dell'apparato nervoso <input type="checkbox"/> c. dall'efficienza dell'apparato respiratorio	0.5	
9	I metodi intervallati sono adatti a migliorare: <input type="checkbox"/> a. la resistenza anaerobica <input type="checkbox"/> b. la resistenza aerobica <input type="checkbox"/> c. nessuno dei due	0.5	
10	Il fartlek è un metodo d'allenamento della resistenza <input type="checkbox"/> a. intervallato <input type="checkbox"/> b. continuo con variazione di ritmo <input type="checkbox"/> c. continuo	0.5	
11	Gli allenamenti alla resistenza di lunga durata non devono comprendere attività cicliche	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	I fattori psicologici non intervengono nella resistenza	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	L'allenamento alla resistenza si può praticare a qualsiasi età	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	La gara dei 1500 metri prevede uno sforzo anaerobico	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	La resistenza generale è in stretta relazione con l'efficienza dell'apparato respiratorio e circolatorio	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno _____ Classe _____ Punti _____ Voto _____

n.	domanda	punti	voto
1	Definisci che cosa è la velocità. _____ _____	1	
2	Quali fattori condizionano la velocità? _____ _____	1	
3	Che cosa è la velocità di reazione? _____ _____	1	
4	Descrivi il rapporto tra la struttura del muscolo e la sua capacità di contrazioni veloci. _____ _____	1	
5	Il test navetta è indicativo della velocità? _____ _____	1	
6	La velocità di traslocazione è: <input type="checkbox"/> a. la frequenza di movimenti <input type="checkbox"/> b. la velocità di spostamento camminando <input type="checkbox"/> c. velocità di corsa nei 30 metri	0.5	
7	Per verificare con un test la velocità posso eseguire: <input type="checkbox"/> a. test dei 100 metri piani <input type="checkbox"/> b. test navetta <input type="checkbox"/> c. test dei 30 metri piani	0.5	
8	Se voglio migliorare la corsa veloce: <input type="checkbox"/> a. devo fare in modo di non affaticarmi <input type="checkbox"/> b. lo sforzo non deve superare i 12 secondi circa <input type="checkbox"/> c. è sufficiente provare molte volte i 100 metri	0.5	
9	Le prove su ritmo comprendono: <input type="checkbox"/> a. esecuzioni su ritmi che accelerano e decelerano <input type="checkbox"/> b. esecuzioni su ritmi che accelerano <input type="checkbox"/> c. esecuzioni a velocità costante	0.5	
10	Tra questi sport indica quale è lo sport ciclico: <input type="checkbox"/> a. nuoto <input type="checkbox"/> b. scherma <input type="checkbox"/> c. triathlon	0.5	
11	Il movimento ciclico è quello che si ripete uguale per tutta la durata dell'esercizio	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	La rapidità non può essere mai aciclica	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Il nuoto è uno sport ciclico	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Lo skip è la corsa a ginocchia alte	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	La corsa con traino serve per allenare la resistenza e non la velocità	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5

TOTALE 10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Che cos'è la mobilità articolare?	1	
2	Quali sono le strutture dell'apparato locomotore maggiormente coinvolte negli esercizi di mobilità?	1	
3	Quali sono i metodi per migliorare la mobilità articolare?	1	
4	Se fai esercizi di mobilità in coppia cosa devi tenere presente?	1	
5	Spiega i test che hai fatto in palestra sulla mobilità.	1	
6	La massima escursione articolare è: <input type="checkbox"/> a. il movimento più ampio che un'articolazione può compiere <input type="checkbox"/> b. la possibilità di effettuare dei movimenti di flessione ed estensione <input type="checkbox"/> c. la rapidità con cui si riesce ad effettuare un esercizio di mobilità	0.5	
7	Gli apparati interessati alla mobilità sono: <input type="checkbox"/> a. l'apparato scheletrico e articolare <input type="checkbox"/> b. l'apparato articolare e muscolare <input type="checkbox"/> c. l'apparato nervoso e articolare	0.5	
8	La mobilità è una qualità fisica più sviluppata: <input type="checkbox"/> a. nei maschi <input type="checkbox"/> b. nelle femmine <input type="checkbox"/> c. non c'è differenza	0.5	
9	Tra questi esercizi quale è secondo te l'esercizio dove è più impegnata la mobilità: <input type="checkbox"/> a. piegamenti sugli arti inferiori <input type="checkbox"/> b. affondi con gli arti inferiori <input type="checkbox"/> c. saltelli gambe unite e poi divaricate	0.5	
10	Se devo eseguire esercizi di mobilità degli arti inferiori: <input type="checkbox"/> a. eseguo prima slanci a gamba flessa e poi distesa <input type="checkbox"/> b. eseguo prima slanci a gamba tesa e poi flessa <input type="checkbox"/> c. è indifferente la sequenza	0.5	
11	La mobilità è una capacità che si perde facilmente	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Gli esercizi di mobilità devono essere eseguiti con grande energia	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Per ogni sport è utile effettuare solo gli esercizi di mobilità specifica	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Un altro termine per indicare la mobilità è contrattilità	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Lo stretching non è un metodo di allenamento della mobilità	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Quali sono i metodi per migliorare la mobilità articolare? Indica un esercizio per ogni metodo.	1	
2	Sei al campo sportivo in una giornata d'inverno e ti prepari per eseguire una prova di lancio del peso: elenca quali tipi di esercizi di mobilità faresti e spiega perché.	1	
3	Elenca tutte le avvertenze da tenere in considerazione negli esercizi passivi.	1	
4	Elenca gli esercizi che conosci per la mobilità della colonna vertebrale.	1	
5	Perché gli esercizi di mobilità si fanno sempre all'inizio di qualsiasi attività sportiva?	1	
6	Negli esercizi di mobilità passiva il carico che subisce l'articolazione è: <input type="checkbox"/> a. inferiore <input type="checkbox"/> b. sensibilmente inferiore <input type="checkbox"/> c. maggiore	0.5	
7	Qual è l'articolazione che è più facile a regredire: <input type="checkbox"/> a. la spalla <input type="checkbox"/> b. il ginocchio <input type="checkbox"/> c. il polso	0.5	
8	Quando si eseguono esercizi in coppia è bene: <input type="checkbox"/> a. forzare le articolazioni del compagno per cercare l'esecuzione corretta <input type="checkbox"/> b. adeguarsi alle possibilità di chi sta lavorando con voi <input type="checkbox"/> c. evitare in ogni caso di forzare l'articolazione	0.5	
9	Quando si eseguono esercizi di mobilità del rachide a cosa occorre prestare maggiore attenzione: <input type="checkbox"/> a. alla posizione della testa <input type="checkbox"/> b. alla posizione delle braccia <input type="checkbox"/> c. alla posizione del bacino	0.5	
10	Gli esercizi di stretching possono essere <input type="checkbox"/> a. solo statici <input type="checkbox"/> b. solo dinamici <input type="checkbox"/> c. dinamici con molleggio	0.5	
11	I piegamenti sulle braccia sono esercizi di mobilità	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	La mobilità articolare è in stretta relazione con l'estensibilità dei muscoli	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	La temperatura esterna non condiziona la riuscita degli esercizi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Tutte le articolazioni regrediscono allo stesso modo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	È sempre bene forzare le articolazioni fino alla soglia del dolore	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Quali sono le capacità coordinative?	1	
2	Definisci che cosa è l'equilibrio.	1	
3	Definisci che cosa è la coordinazione.	1	
4	Classifica i diversi tipi di coordinazione.	1	
5	Che tipo di coordinazione si usa nei lanci e nelle prese della palla?	1	
6	L'equilibrio, dal punto di vista fisico, dipende: <input type="checkbox"/> a. dalla base d'appoggio di un corpo <input type="checkbox"/> b. dalla possibilità di reagire alle forze che agiscono su un corpo <input type="checkbox"/> c. dalla struttura del corpo	0.5	
7	Stabilisci quale tra queste posizioni consente maggiore equilibrio: <input type="checkbox"/> a. a piedi uniti con le braccia in alto <input type="checkbox"/> b. a gambe divaricate in appoggio sulla parte esterna dei piedi <input type="checkbox"/> c. posizione eretta normale, in appoggio sull'avampiede	0.5	
8	Per migliorare la coordinazione è bene: <input type="checkbox"/> a. ripetere solo i gesti utili all'attività sportiva che si pratica <input type="checkbox"/> b. diversificare quanto più possibile i gesti e impararne sempre di nuovi <input type="checkbox"/> c. in base alle proprie capacità eseguire quelli a noi più facili	0.5	
9	Individua tra questi gesti quale corrisponde a una coordinazione riflessa: <input type="checkbox"/> a. cerco di eseguire un esercizio nuovo: lancio la palla mentre piego le gambe <input type="checkbox"/> b. quando mi sveglio, mi alzo dal letto e cammino verso la cucina <input type="checkbox"/> c. se tocco con la mano una superficie calda, reagisco togliendo subito il contatto	0.5	
10	Il tempismo motorio è: <input type="checkbox"/> a. la capacità dei muscoli di contrarsi nei tempi e nei modi più idonei <input type="checkbox"/> b. la capacità dei muscoli di contrarsi nel più breve tempo possibile <input type="checkbox"/> c. la capacità dei muscoli di contrarsi con la giusta intensità	0.5	
11	La posizione a squadra seduta equilibrata non è una posizione d'equilibrio	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	La sensibilità profonda è la capacità di sentire la posizione del proprio corpo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Le modificazioni della posizione del capo sono registrate dagli otoliti nell'orecchio interno	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Andare in bicicletta rappresenta una coordinazione automatica	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Sapere palleggiare a pallavolo è un'abilità tecnica	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5

TOTALE 10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	In base alla classificazione delle capacità motorie che capacità è l'equilibrio?	1	
2	Elenca i fattori da cui dipende la coordinazione.	1	
3	Elenca gli organi che si occupano dell'equilibrio.	1	
4	Scegli un gesto sportivo e indica quali coordinazioni richiede.	1	
5	Qual è la differenza tra abilità tattiche e tecniche?	1	
6	La parte del sistema nervoso centrale che si occupa dell'equilibrio è: <input type="checkbox"/> a. la corteccia cerebrale <input type="checkbox"/> b. il midollo spinale <input type="checkbox"/> c. il cervelletto	0.5	
7	Le capacità coordinative sono migliorabili: <input type="checkbox"/> a. specialmente da adulti <input type="checkbox"/> b. quando si è giovani <input type="checkbox"/> c. quando si è dei buoni atleti	0.5	
8	Il riflesso d'equilibrio è <input type="checkbox"/> a. il riflesso per cui si sta nella posizione eretta <input type="checkbox"/> b. il meccanismo per cui si perde l'equilibrio <input type="checkbox"/> c. la risposta motoria che ristabilisce l'equilibrio	0.5	
9	L'allenamento simmetrico è: <input type="checkbox"/> a. esercitarsi anche con la parte non dominante <input type="checkbox"/> b. esercitarsi anche con la parte sinistra del corpo <input type="checkbox"/> c. eseguire lo stesso numero di volte un esercizio con destra e sinistra	0.5	
10	Gli esercizi di dissociazione degli arti comprendono: <input type="checkbox"/> a. solo movimenti uguali fatti con arti superiori e inferiori <input type="checkbox"/> b. combinazioni di movimenti con arti superiori e inferiori <input type="checkbox"/> c. movimenti diversi con arti superiori e inferiori eseguiti in alternanza	0.5	
11	È utile per il mantenimento dell'equilibrio ampliare la base d'appoggio	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Le sensazioni propriocettive che interessano l'equilibrio sono esclusivamente tattili	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Il baricentro è il punto di applicazione delle forze che agiscono sul corpo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Le coordinazioni motorie non si possono modificare	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Uno dei fattori da cui dipende la coordinazione è la capacità di sentire la posizione del proprio corpo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Spiega il significato di uno dei seguenti concetti legati alla danza: sguardo, filo, parallelo.	1	
2	Spiega in che termini e perché la percezione del ritmo è coinvolta nella danza e/o nell'aerobica.	1	
3	Descrivi il passo base del boogie-woogie che tu solitamente esegui (femminile o maschile).	1	
4	Elenca le 14 variazioni di passi imparate per il boogie-woogie.	1	
5	Spiega in che termini e perché la memorizzazione è coinvolta nell'aerobica e/o nel ballo sportivo.	1	
6	Quali tra queste non è una qualità di movimento legata alle caratteristiche dello spazio? <input type="checkbox"/> a. grande <input type="checkbox"/> b. ampio <input type="checkbox"/> c. leggero <input type="checkbox"/> d. segmentario	0.5	
7	Nella musica, qual è la corretta definizione di sincope? <input type="checkbox"/> a. effetto ritmico prodotto dalla successione irregolare di due accenti forti <input type="checkbox"/> b. effetto ritmico prodotto dalla sfasatura dell'accento rispetto allo schema di base <input type="checkbox"/> c. effetto ritmico prodotto dalla successione irregolare di accenti forti e pause	0.5	
8	Quali tra queste non è una qualità di movimento legata alle caratteristiche del peso? <input type="checkbox"/> a. pesante <input type="checkbox"/> b. battente <input type="checkbox"/> c. coloso <input type="checkbox"/> d. impalpabile	0.5	
9	I passi dell'attuale boogie-woogie risalgono al ballo nato al Savoy Ballroom di Harlem: <input type="checkbox"/> a. il 13 maggio 1917 <input type="checkbox"/> b. il 13 maggio 1927 <input type="checkbox"/> c. il 13 maggio 1937 <input type="checkbox"/> d. il 13 maggio 1947	0.5	
10	Il senso del ritmo consiste nel percepire la successione delle pulsazioni temporali	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	La sincope è un effetto ritmico prodotto dalla sfasatura dell'accento rispetto allo schema di base	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Sto allenando correttamente la resistenza aerobica se le pulsazioni dopo una sequenza di aerobica sono più del doppio di quelle a riposo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	La salsa si sviluppa nei quartieri degli immigrati cubani/portoricani di New York intorno al 1930	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Carlos Santana ha il merito di aver inventato gli arrangiamenti e le melodie dell'attuale merengue	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Lindy-hop, jive, east-coast-swing, jitterbug sono nomi di balli simili all'attuale boogie-woogie	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE		10.00	

Alunno _____ Classe _____ Punti _____ Voto _____

n.	domanda	punti	voto
1	Spiega perché per apprendere un ballo di coppia sono importanti: esecuzione, memorizzazione, coordinazione, disponibilità. _____ _____ _____	1	
2	Spiega in che termini e perché la coordinazione è coinvolta nella danza e/o nell'aerobica. _____ _____ _____	1	
3	Spiega la differenza tra il ruolo maschile e quello femminile nei balli di coppia. _____ _____ _____	1	
4	Descrivi il passo base del cha-cha-cha che tu solitamente esegui (femminile o maschile). _____ _____ _____	1	
5	Elenca le 7 variazioni di passi imparate per la salsa e descrivine due. _____ _____ _____	1	
6	Il merengue è il ballo nazionale dell'isola di: <input type="checkbox"/> a. Cuba <input type="checkbox"/> b. Haiti <input type="checkbox"/> c. Santo Domingo <input type="checkbox"/> d. Martinica	0.5	
7	Chi ebbe il merito di introdurre nuove sonorità e arrangiamenti nel merengue? <input type="checkbox"/> a. Juan Luis Guerra <input type="checkbox"/> b. Carlos Santana <input type="checkbox"/> c. Eddi Palmieri	0.5	
8	Eeguire esercizi allo step migliora: <input type="checkbox"/> a. la resistenza anaerobica <input type="checkbox"/> b. la velocità <input type="checkbox"/> c. l'elevazione <input type="checkbox"/> d. la coordinazione	0.5	
9	Quali tra queste non è una qualità di movimento legata alle caratteristiche del tempo? <input type="checkbox"/> a. veloce <input type="checkbox"/> b. rallentato <input type="checkbox"/> c. regolare <input type="checkbox"/> d. fluido	0.5	
10	Il passo base della salsa è su tre tempi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	Il nostro modo di tenere le ginocchia non influisce minimamente sul nostro modo di correre	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Qualsiasi cellula dei tessuti del nostro corpo morirebbe senza ossigeno	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Fu Juan Luis Guerra che, alla fine dell'800, introdusse nuove sonorità e arrangiamenti nel merengue	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Le conformazioni della volta plantare longitudinale e trasversale sono direttamente coinvolte nell'appoggio della pianta del piede e nell'equilibrio	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Quando siamo seduti a gambe distese dobbiamo scaricare tutto il peso sui glutei	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Dai una breve definizione di senso del ritmo.	1	
2	Spiega in che termini e perché la lateralità è coinvolta nella danza e/o nel ballo sportivo.	1	
3	Descrivi accuratamente l'origine del termine cha-cha-cha.	1	
4	Elenca i venti passi che compongono la sequenza di riscaldamento aerobico.	1	
5	Descrivi la normale suddivisione di una lezione di un'ora di aerobica.	1	
6	Quali tra queste non è una qualità di movimento legata alle caratteristiche del flusso? <input type="checkbox"/> a. intermittente <input type="checkbox"/> b. irregolare <input type="checkbox"/> c. rapido <input type="checkbox"/> d. spezzato	0.5	
7	Durante la lezione di aerobica per migliorare la resistenza aerobica le pulsazioni devono: <input type="checkbox"/> a. rimanere tra 120 e 150 <input type="checkbox"/> b. rimanere tra 140 e 170 <input type="checkbox"/> c. rimanere tra 100 e 130	0.5	
8	Chi ebbe il merito di inventare le prime canzoni e arrangiamenti di salsa? <input type="checkbox"/> a. Juan Luis Guerra <input type="checkbox"/> b. Carlos Santana <input type="checkbox"/> c. Eddi Palmieri	0.5	
9	Quale tra questi non è uno degli scopi dell'allungamento muscolare? <input type="checkbox"/> a. migliorare la coordinazione muscolare <input type="checkbox"/> b. migliorare l'estensibilità muscolare <input type="checkbox"/> c. migliorare la tonicità muscolare	0.5	
10	Dopo il lavoro allo step è utile fare allungamento muscolare	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	Il merengue è il ballo nazionale dell'isola di Haiti	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Il passo base del cha-cha-cha è su tre tempi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Lavorare dalla postura corretta significa espirare nella parte attiva di ogni esercizio	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Quando siamo in piedi dobbiamo scaricare tutto il peso sulla parte esterna dei piedi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Nell'appoggio del piede e nell'equilibrio sono determinanti anche le dita dei piedi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

SCHEDA DI OSSERVAZIONE DELL'ATTIVITÀ SVOLTA

L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Allungamento muscolare

Sei capace di? Come si usa questa scheda

A coppie, dopo aver osservato il compagno che eseguiva una serie di otto-dieci esercizi di allungamento muscolare da lui selezionati tra quelli praticati, compilare la seguente scheda, mettendo la risposta scelta di seguito a ogni indicatore osservato, poi si scambiano i ruoli. In seguito commentare collettivamente le risposte, chiedendo eventualmente spiegazioni ove se ne sentisse la necessità.

Indicatori dell'allungamento muscolare

	sì	no	50%
Sa eseguire le indicazioni di un allungamento muscolare guidato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conosce una sequenza di allungamento muscolare completa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa quando deve allungarsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa dove (in quale gruppo muscolare) deve fare allungamento muscolare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa come (progressione di lavoro) deve fare allungamento muscolare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa da quali corrette posizioni di lavoro deve fare allungamento muscolare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa applicare a se stesso tecniche di allungamento muscolare in caso di bisogno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Indicatori dell'allungamento muscolare relativo ai giochi sportivi

Sa eseguire almeno cinque esercizi specifici di allungamento muscolare per:	sì	no	50%
pallavolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pallacanestro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
calcio a cinque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pallamano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altro gioco sportivo affrontato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altro gioco sportivo affrontato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altro gioco sportivo affrontato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Indicatori dell'allungamento muscolare relativo alle altre attività svolte

Sa eseguire gli esercizi specifici di allungamento muscolare per:	sì	no	50%
atletica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nuoto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
judo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra attività affrontata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra attività affrontata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra attività affrontata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sa eseguire gli esercizi specifici di allungamento muscolare per l'arto superiore:

	sì	no	50%
mano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avambraccio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
braccio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sa eseguire gli esercizi specifici di allungamento muscolare per l'arto inferiore:

	sì	no	50%
piede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gamba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
coscia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sa eseguire almeno cinque esercizi specifici di allungamento muscolare per tronco e busto:

	sì	no	50%
davanti (muscolatura anteriore)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dietro (muscolatura posteriore)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
di lato (muscolatura laterale)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Spiega perché bisogna rispettare la "soglia del dolore".	1	
2	Esponi le principali differenze tra muscoli "della statica" e muscoli "della dinamica".	1	
3	Spiega perché in ogni posizione di partenza è consigliabile ricercare il giusto allineamento delle articolazioni.	1	
4	Osserva la prima figura in alto a sinistra nei 3 gruppi di pag 348: per quali gruppi muscolari stiamo facendo allungamento muscolare?	1	
5	Elenca almeno quattro tra i principali scopi dell'allungamento muscolare	1	
6	Che cosa è lo stretching o allungamento muscolare? <input type="checkbox"/> a. Un metodo per migliorare l'elasticità dei muscoli <input type="checkbox"/> b. Un metodo per allungare le ossa <input type="checkbox"/> c. Un metodo per rendere i muscoli più veloci	0.5	
7	In piedi di fronte a una sedia, appoggiarvi sopra una gamba semipiegata facendo scivolare avanti il tallone fino a distendere del tutto la gamba. Dalla seguente posizione quale gruppo muscolare stiamo allungando? <input type="checkbox"/> a. la muscolatura anteriore dell'arto inferiore <input type="checkbox"/> b. dal tallone a dietro il ginocchio <input type="checkbox"/> c. la muscolatura posteriore dell'arto inferiore	0.5	
8	Quale muscolo, tra i seguenti, fa parte della catena cinetica muscolare posteriore? <input type="checkbox"/> a. complesso cervicale <input type="checkbox"/> b. sterno-cleido-mastoideo <input type="checkbox"/> c. massetere	0.5	
9	Seduti a terra con la gamba sinistra distesa, accavallare la gamba destra piegata, appoggiando il piede esternamente al ginocchio sinistro, abbracciare la coscia destra con il braccio sinistro. Dalla seguente posizione quale gruppo muscolare stiamo allungando? <input type="checkbox"/> a. muscoli abduttori dell'esterno coscia sinistra <input type="checkbox"/> b. muscoli abduttori dell'esterno coscia destra <input type="checkbox"/> c. muscoli adduttori dell'esterno coscia destra	0.5	
10	Il tessuto connettivo è il principale responsabile del riflesso da stiramento del muscolo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	Al termine di un esercizio di allungamento è utile ritornare velocemente alla posizione di partenza	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Uno degli scopi dell'allungamento muscolare è migliorare la coordinazione motoria	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Il training autogeno è una tecnica di rilassamento basata su induzioni e suggestioni mentali	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	I riflessi da stiramento sono meccanismi di difesa che reagiscono ad accorciamenti eccessivi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Sapersi rilassare aiuta a migliorare la concentrazione e il rendimento sportivo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno _____ Classe _____ Punti _____ Voto _____

n.	domanda	punti	voto
1	Spiega perché è consigliabile scegliere l'esercizio di allungamento muscolare più adatto a ogni soggetto.	1	
2	Illustra come eseguire correttamente un esercizio di allungamento muscolare, dalla ricerca della posizione di partenza in poi.	1	
3	Illustra per quali muscoli faresti allungamento muscolare dopo un allenamento per la corsa veloce.	1	
4	Descrivi due esercizi di allungamento muscolare per la parte esterna della coscia (abduttori e tensore della fascia lata).	1	
5	Spiega perché, per ogni esercizio, è stato specificato di "espirare più volte".	1	
6	Quando devo fare l'allungamento muscolare? <input type="checkbox"/> a. Obbligatorio entro dieci minuti dopo il termine dell'allenamento o della partita <input type="checkbox"/> b. Quando voglio e ne sento il bisogno: prima, dopo e anche durante la seduta di allenamento <input type="checkbox"/> c. Solo prima dell'allenamento o della partita, altrimenti fa male		
7	Quale tra le seguenti definizioni è sbagliata? <input type="checkbox"/> a. il tessuto connettivo è il principale responsabile della protezione del muscolo <input type="checkbox"/> b. il tessuto connettivo è il principale responsabile dell'elasticità del muscolo <input type="checkbox"/> c. il tessuto connettivo è il principale responsabile del riflesso da stiramento del muscolo		
8	Per allungare tutta la muscolatura posteriore del corpo (da dietro al collo a dietro il tallone) da quale posizione di partenza è meglio iniziare? <input type="checkbox"/> a. da seduti, gambe parallele semipiegate, flettendo lentamente il busto avanti <input type="checkbox"/> b. in piedi, gambe distese, flettendo lentamente il busto avanti <input type="checkbox"/> c. da seduti, gambe distese, flettendo lentamente il busto avanti		
9	Appoggiare alla parete tutta la parte interna del braccio destro, leggera torsione a sinistra della testa e della spalla sinistra. Dalla seguente posizione quale gruppo muscolare stiamo allungando? <input type="checkbox"/> a. trapezio e tricipite brachiale <input type="checkbox"/> b. pettorale e bicipite brachiale <input type="checkbox"/> c. pettorale e tricipite brachiale		
10	I muscoli tibiali e peronei fanno parte della catena muscolo-fasciale posteriore	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	Saper percepire la differenza tra muscolo contratto e rilassato è un obiettivo del rilassamento	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Uno degli scopi dell'allungamento muscolare è migliorare la produzione dei globuli rossi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Il training autogeno è una tecnica orientale di rilassamento basata su induzioni e suggestioni mentali	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	I muscoli posturali poli-articolari coinvolgono nel movimento più articolazioni	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Il tessuto connettivo è il principale responsabile dell'elasticità del muscolo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE			10.00

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Spiega che cosa si intende per allungamento muscolare, descrivendo accuratamente tre dei cinque scopi di questo tipo di esercizio fisico.	1	
2	Spiega perché, per ogni esercizio, è stato specificato di "fermarsi".	1	
3	Descrivi due esercizi di allungamento muscolare per la parte posteriore della gamba (tricipite surale: gastrocnemi o polpacci e soleo).	1	
4	Osserva l'ultima figura in fondo a destra nei 3 gruppi di pag 348: per quali gruppi muscolari stiamo facendo allungamento muscolare?	1	
5	Che cosa possiamo fare per sentire lo stiramento del gruppo muscolare coinvolto?	1	
6	Quali muscoli, tra i seguenti, non sono da considerarsi inspiratori accessori? <input type="checkbox"/> a. scaleni <input type="checkbox"/> b. bicipiti <input type="checkbox"/> c. intercostali	0.5	
7	Nella posizione di allungamento di tutta la muscolatura posteriore dell'arto inferiore (dai glutei a dietro il tallone) solitamente in quale zone sento più tensione muscolare? <input type="checkbox"/> a. nelle fasce muscolari più toniche e meno abituate all'allungamento muscolare <input type="checkbox"/> b. nelle fasce muscolari meno toniche e meno abituate all'allungamento muscolare <input type="checkbox"/> c. nelle fasce muscolari meno toniche e più abituate all'allungamento muscolare	0.5	
8	Quale muscolo, tra i seguenti, fa parte della catena cinetica muscolare posteriore? <input type="checkbox"/> a. ischio-crurale <input type="checkbox"/> b. grande gluteo <input type="checkbox"/> c. quadricipite femorale <input type="checkbox"/> d. soleo	0.5	
9	Supini, gambe divaricate, flettere il busto avanti arrotondandolo lentamente. Dalla seguente posizione quale gruppo muscolare stiamo allungando? <input type="checkbox"/> a. muscoli adduttori dell'esterno coscia <input type="checkbox"/> b. muscoli abduttori dell'interno coscia <input type="checkbox"/> c. muscoli adduttori dell'interno coscia	0.5	
10	Il tessuto connettivo è il principale responsabile della protezione del muscolo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	Il muscolo gran dorsale fa parte della catena muscolo-fasciale posteriore	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	I riflessi da stiramento sono meccanismi di difesa che reagiscono ad allungamenti eccessivi	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	I muscoli flessori del piede fanno parte della catena muscolo-fasciale posteriore	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	I muscoli posturali poli-articolari coinvolgono nel movimento minimo tre articolazioni	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Il muscolo tricipite brachiale fa parte della catena muscolo-fasciale posteriore	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE		10.00	

SCHEDA DI OSSERVAZIONE DELL'ATTIVITÀ SVOLTA

RILASSAMENTO O MASSAGGIO

Sei capace di? Come si usa questa scheda

A coppie, dopo aver osservato il compagno, compilare la seguente scheda, mettendo la risposta scelta di seguito a ogni indicatore osservato, poi si scambiano i ruoli. In seguito commentare collettivamente le risposte, chiedendo eventuali spiegazioni ove se ne sentisse la necessità.

Indicatori del rilassamento dalla postura eretta	sì	no	50%
Spalle aperte e discendenti verso il basso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assenza di aggrottamenti sulla fronte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respiro regolare (60/80 battiti e 14 atti respiratori a riposo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Braccia distese lungo il corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mani aperte, dita distese	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rilassamento

Indicatori del rilassamento dalla postura supina	sì	no	50%
Spalle aperte e appoggiate a terra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assenza di aggrottamenti sulla fronte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respiro regolare (50/70 battiti e 12 atti respiratori nella media)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Braccia allungate distese lungo il corpo con gomito in appoggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mani aperte, parte dorsale in appoggio a terra e dita distese	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gambe allungate e distese in appoggio sull'esterno del polpaccio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piedi con le punte orientate in fuori in appoggio sull'esterno del tallone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Indicatori del rilassamento in generale (sì no 50%)	sì	no	50%
Sa seguire le indicazioni di un rilassamento guidato (fisico e/o mentale)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conosce una sequenza di rilassamento guidato (fisico e/o mentale)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa quando deve rilassarsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa applicare a se stesso tecniche di rilassamento in caso di bisogno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa applicare agli altri tecniche di rilassamento in caso di bisogno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Automassaggio non terapeutico

Indicatori dell'automassaggio non terapeutico	sì	no	50%
Sa eseguire correttamente le sequenze di massaggio non terapeutico svolte:			
automassaggio alla testa e viso da qualsiasi posizione con le mani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
automassaggio al corpo da qualsiasi posizione con le mani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
automassaggio alla pianta del piede con la pallina da in piedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
automassaggio alla parte posteriore del corpo da supini con le palline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra sequenza appresa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra sequenza appresa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra sequenza appresa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conosce i principi teorici delle tecniche di automassaggio svolte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Massaggio non terapeutico

Sei capace di? Come si usa questa scheda

A gruppi di tre, dopo aver osservato il compagno che esegue una sequenza di massaggio non terapeutico, compilare la seguente scheda, mettendo la risposta scelta di seguito a ogni indicatore osservato; poi si scambiano i ruoli. In seguito commentare collettivamente le risposte, chiedendo eventuali spiegazioni ove se ne sentisse la necessità.

Indicatori del massaggio non terapeutico (sì no 50%)	sì	no	50%
Sa eseguire correttamente le sequenze di massaggio non terapeutico svolte:			
massaggio con le mani alla mano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
massaggio con le mani al braccio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
massaggio con le mani alla gamba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
massaggio con le mani a testa, collo e spalle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
massaggio con le mani alla schiena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra sequenza appresa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra sequenza appresa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
altra sequenza appresa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conosce i principi teorici delle tecniche di automassaggio svolte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alunno Classe Punti Voto

n.	domanda	punti	voto
1	Spiega perché può essere utile sperimentare alcune tecniche di rilassamento.	1	
2	Elenca almeno tre degli scopi specifici ai quali mirava l'attività di rilassamento svolta.	1	
3	Esponi brevemente la differenza tra conduzione del rilassamento attraverso l'"approccio fisico" e attraverso l'"approccio mentale".	1	
4	Spiega perché concentrandosi su sensazioni corporee relative al peso, alla temperatura e al tono muscolare del proprio corpo ci si può aiutare a ottenere un rilassamento globale.	1	
5	Descrivi almeno cinque induzioni tra quelle sperimentate.	1	
6	Su quale delle seguenti capacità motorie il rilassamento può influire direttamente in maniera positiva? <input type="checkbox"/> a. velocità <input type="checkbox"/> b. mobilità articolare <input type="checkbox"/> c. equilibrio <input type="checkbox"/> d. resistenza	0.5	
7	Di quale tipo di tecniche fanno parte le "induzioni" che utilizzano colori, immagini e musica? <input type="checkbox"/> a. tecniche basate sull'approccio fisico <input type="checkbox"/> b. tecniche basate sull'approccio mentale <input type="checkbox"/> c. tecniche basate sull'approccio psicomotorio	0.5	
8	Il rilassamento può aiutarmi a prendere coscienza di quali tra le seguenti capacità? <input type="checkbox"/> a. coordinazione <input type="checkbox"/> b. memorizzazione <input type="checkbox"/> c. respirazione <input type="checkbox"/> d. senso del ritmo	0.5	
9	Visualizzare "l'impronta" che, da supini, le varie parti del nostro corpo lasciano sul terreno è una "induzione" che ci aiuta a: <input type="checkbox"/> a. rilassarci globalmente attraverso una tecnica basata "sull'approccio fisico" <input type="checkbox"/> b. rilassar solo le zone che toccano il pavimento attraverso una tecnica basata "sull'approccio fisico" <input type="checkbox"/> c. rilassarci globalmente attraverso una tecnica basata "sull'approccio mentale"	0.5	
10	Il training autogeno è una tecnica di rilassamento basata su induzioni legate all'approccio fisico	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
11	Il rilassamento è un modo per migliorare la percezione e la presa di coscienza del corpo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
12	Il rilassamento è un modo per aumentare il tono muscolare	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
13	Saper prendere coscienza della respirazione è un obiettivo del rilassamento	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
14	Saper percepire la differenza tra muscolo contratto e rilassato è un obiettivo del rilassamento	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
15	Saper percepire le differenze tra circolazione venosa ed arteriosa è un obiettivo del rilassamento	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	0.5
TOTALE		10.00	