

DEFINIZIONE DI ATTIVITÀ FISICA

Per attività fisica si intende tutto ciò che comporta un lavoro muscolare e di conseguenza un dispendio energetico. Potrà essere più o meno intenso e prolungato nel tempo. Camminare, fare le faccende domestiche, giardinaggio o imbiancare una parete, rappresenta l'attività fisica di un individuo.



DEFINIZIONE DI ATTIVITÀ SPORTIVA

Praticare attività sportiva, anche a livello amatoriale, significa progettare tassonomicamente le sessioni di allenamento ed attenersi a delle regole ben precise dello sport scelto.



OBBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO

Obiettivi
(motori,
cognitivi,
affettivi, sociali)

Contenuti
(esercizi di
sviluppo
generale,
speciali, di
gara)

Metodi (metodo
della durata,
metodo a
intervalli,
metodo della
ripetizione)

Mezzi (tipo di
attrezzo, tipo di
informazione,
tipo di
organizzazione)

SFERA EMOTIVA

- Giornata no...è previsto un piano B?
- Il piano B può essere anche un caffè...

