

Il ritmo respiratorio

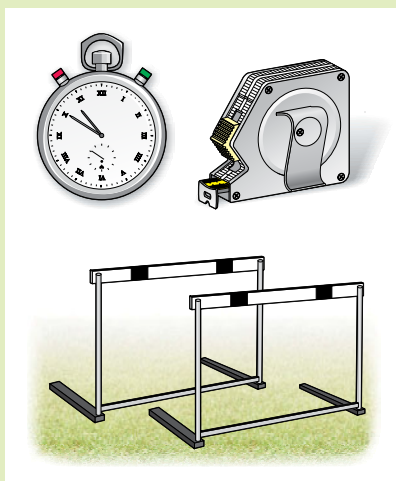
Materiale occorrente

Ostacoli per allestire un percorso, un metro lineare, un cronometro.

Procedimento e osservazioni

- In palestra o in giardino, allestisci un percorso con alcuni ostacoli da saltare e misurane la lunghezza.
- Misura il ritmo respiratorio, contando gli atti inspiratori al minuto. Effettua tre misure per maggiore sicurezza e annota il risultato.
- Corri lungo il percorso allestito; al termine misura il ritmo respiratorio e annota il risultato.
- Fai partire il cronometro e misura più volte il numero di atti inspiratori: ad un certo punto troverai lo stesso valore misurato in stato di riposo. Ferma il cronometro e annota il tempo impiegato.
- Confronta i tuoi risultati con quelli dei tuoi compagni, inserendo i valori trovati in una tabella come la seguente.

Nomi	Tempo impiegato	Velocità	Ritmo a riposo	Dopo lo sforzo	Tempo di recupero



- Che cosa accade al ritmo respiratorio durante l'esercizio fisico?

.....

.....

.....

- Per interpretare i dati bisognerebbe considerare anche lo sport praticato da ciascuno. Perché?

.....

.....

.....