



PROGETTO
PAUSE ATTIVE
DIARIO del
MOVIMENTO

**1KM
AL GIORNO**

Il diario del movimento è sostanzialmente un taccuino dove annotare tutte le attività svolte durante la giornata. In più puoi registrare con cadenza di uno o due mesi la tua misurazione antropometrica, la frequenza cardiaca e molte altre informazioni utili. Scrivere tutte queste informazioni nel diario di allenamento ti consente di avere un registro personale con le tue capacità e di ottenere un costante feedback del tuo percorso, molto utile per automotivarti e stimolarti a superare i tuoi limiti.

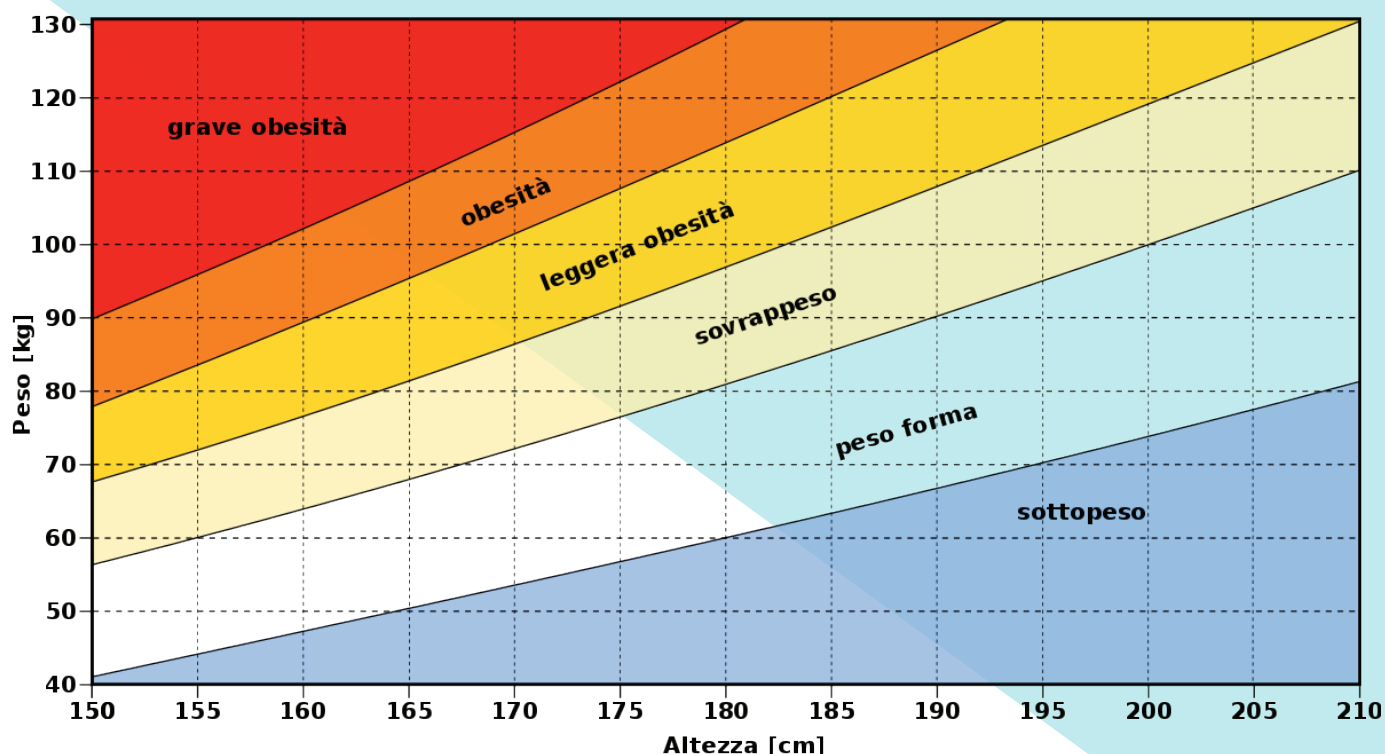
Secondo le indicazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità dovresti praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, in prevalenza di tipo aerobico, per un totale di almeno 7 ore ovvero 420 minuti di attività a settimana.

“C’è solo un modo per allenarsi: quello giusto”. Carl Lewis

DATI PERSONALI	autoritratto	data	data	data
cognome				
nome				
data di nascita				
classe				
scuola				
coach / prof.				
Altezza	m.			
Peso corporeo	kg.			
I.M.C / B.M.I	peso/ altezza			
Battito cardiaco a riposo	F.c. / minuto			
salto in lungo da fermo				
Test di Cooper 12 minuti				
Media mensile attività				
Media mensile attività				

Questi sono dati ti saranno utili in seguito quando dovrai analizzare e confrontare i risultati. Il diario del movimento col tempo si trasformerà in una piccola (anche nelle pretese) cartella clinica privata, sarai in grado a colpo d’occhio di valutare i tuoi miglioramenti.

Segna il punto di congiunzione tra il tuo peso e la tua altezza



Esistono diverse tipologie di attività motorie:

Attività vigorose: giocare a calcio, pallacanestro, pallavolo, trasportare oggetti pesanti, fare aerobica, pedalare velocemente, camminata (vivace) – 6,5 km/h

Attività moderate: portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare, giocare a tennis in doppio, camminare.

Attività leggere: considera il tempo che hai trascorso camminando per spostarti da un luogo all'altro, per riposare, stare seduti, leggere, studiare, suonare, doccia, stretching.

QUANTA ATTIVITÀ RIESCI A FARE NELLA SETTIMANA?

Giorno per giorno, colora il calendario col tempo che hai trascorso facendo attività fisica.

Le attività sono suddivise in:

 **meno di un'ora al giorno**

 **un'ora al giorno**

 **oltre un'ora al giorno**

Non considerare solo le attività sportive più conosciute: qualunque forma di movimento tu abbia svolto può essere inserita nel conteggio.

Con l'aiuto del tuo insegnante di Educazione Fisica esegui i test indicati all'inizio (dicembre), a metà e alla fine del progetto (aprile) e segnali nei tuoi dati personali.

CALENDARIO

novembre

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										

dicembre

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									

gennaio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									

febbraio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28												

marzo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									

aprile

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										

maggio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									

giugno

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										

Note:



TEST DI COOPER

Dopo un adeguato riscaldamento corri per 6 – 12 minuti cercando di coprire la maggior distanza possibile.

		SESSO														
		M														
		età (range anni)														
		11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17		17-18		18-19
GIUDIZIO	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	Fino	Oltre	fino	oltre	fino
Così non va	x	1460	x	1660	x	1730	x	1690	x	1570	x	1610	x	1150	x	1580
Molto scarso	1470	1610	1670	1850	1740	1880	1700	1930	1580	1690	1620	1880	1160	1570	1590	1660
Scarso	1620	1750	1860	1930	1890	1960	1940	2210	1700	1890	1890	2150	1580	1670	1670	1880
Deboluccio	1760	1830	1940	2000	1970	2130	2220	2300	1900	2040	2160	2210	1680	1910	1890	2150
Ci Siamo Quasi	1840	1910	2010	2060	2140	2180	2310	2320	2050	2150	2220	2290	1920	2080	2160	2210
Va bene	1920	1990	2070	2150	2190	2240	2330	2400	2160	2260	2300	2390	2090	2230	2220	2320
Bravo	2000	2100	2160	2210	2250	2360	2410	2490	2270	2420	2400	2520	2240	2370	2330	2360
Molto bravo	2110	2140	2220	2310	2370	2400	2500	2660	2430	2560	2530	2690	2380	2470	2370	2500
Eccellente	2150	2280	2320	2410	2410	2480	2670	2700	2570	2770	2700	2770	2480	2720	2510	2630
Eccezionale	2290	x	2420	x	2490	x	2710	x	2780	x	2780	x	2730	x	2640	x

	SESSO															
	F															
	età (range anni)															
	11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17		17-18		18-19	
GIUDIZIO	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	Fino	oltre	Fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino
Così non va	x	1380	x	1400	x	1530	x	1430	x	1420	x	1530	x	1390	x	1530
Molto scarso	1390	1480	1410	1550	1540	1600	1440	1520	1430	1440	1540	1600	1400	1410	1540	1630
Scarso	1490	1510	1560	1660	1610	1700	1530	1590	1450	1530	1610	1640	1420	1440	1640	1720
Deboluccio	1520	1600	1670	1700	1710	1730	1600	1640	1540	1560	1650	1680	1450	1550	1730	1790
Ci Siamo Quasi	1610	1680	1710	1780	1740	1820	1650	1670	1570	1600	1690	1700	1560	1590	1800	1810
Va bene	1690	1720	1790	1860	1830	1880	1680	1690	1610	1620	1710	1730	1600	1660	1820	1860
Bravo	1730	1780	1870	1910	1890	1910	1700	1740	1630	1660	1740	1750	1670	1770	1870	1890
Molto bravo	1790	1820	1920	1970	1920	1970	1750	1810	1670	1720	1760	1800	1780	1800	1900	1950
Eccellente	1830	1880	1980	2130	1980	2060	1820	1880	1730	1760	1810	1920	1810	1910	1960	2030
Eccezionale	1890	x	2140	x	2070	x	1890	x	1770	x	1930	x	1920	X	2040	x

Note:

TEST DEL SALTO IN LUNGO DA FERMO

In posizione eretta, effettuare una semiaccosciata (90°) e balzare in avanti, cercando di portare i piedi più lontano possibile. La misurazione avviene tenendo conto della linea di partenza e la linea di arrivo (il punto raggiunto con i piedi dopo il balzo).

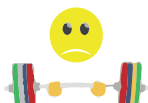
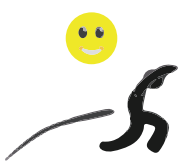


	SESSO															
	M															
	età (range anni)															
	11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17		17-18		18-19	
GIUDIZIO	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	Fino	oltre	fino	oltre	fino
Così non va	x	126	x	124	x	147	x	158	x	172	x	180	x	182	x	199
Molto scarso	127	134	125	139	148	152	159	176	173	186	181	191	183	208	200	205
Scarso	135	140	140	146	153	156	177	180	187	193	192	200	209	234	206	212
Deboluccio	141	149	147	152	157	163	181	185	194	199	201	205	235	238	213	220
Ci Siamo Quasi	150	152	153	159	164	170	186	191	200	205	206	212	239	246	221	228
Va bene	153	159	160	165	171	177	192	198	206	213	213	220	247	251	229	231
Bravo	160	162	166	175	178	184	199	203	214	218	221	225	252	259	232	237
Molto bravo	163	169	176	183	185	192	204	207	219	225	226	230	260	267	238	242
Eccellente	170	178	184	191	193	204	208	219	226	238	231	243	268	281	243	249
Eccezionale	179	x	192	x	205	x	220	x	239	x	242	x	282	x	250	x

	SESSO															
	F															
	età (range anni)															
	11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17		17-18		18-19	
GIUDIZIO	oltre	Fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	Fino	oltre	fino	oltre	fino	oltre	fino
Così non va	x	115	x	120	x	130	x	118	x	135	x	140	x	141	x	142
Molto scarso	116	127	121	126	131	139	119	134	136	141	141	150	142	154	143	151
Scarso	128	132	127	135	140	142	135	143	142	149	151	155	155	160	152	156
Deboluccio	133	135	136	140	143	151	144	153	150	154	156	159	161	164	157	161
Ci Siamo Quasi	136	138	141	143	152	155	154	156	155	165	160	161	165	173	162	167
Va bene	139	144	144	148	156	160	157	162	166	167	162	165	174	182	168	174
Bravo	145	149	149	152	161	164	163	167	168	177	166	170	183	185	175	190
Molto bravo	150	157	153	160	165	170	168	181	178	184	171	180	186	190	191	196
Eccellente	158	169	161	176	171	180	182	196	185	189	181	192	191	196	197	200
Eccezionale	170	x	177	x	181	x	197	x	190	x	193	x	197	x	201	x

Note:

Pensa alla tua esperienza sportiva e rispondi ad ogni affermazione facendo una crocetta sulla casella corrispondente:

	a	b	c	d
1	Corro pianissimo 	Corro piano 	Corro veloce 	Corro velocissimo 
2	Sono capace di fare solo esercizi facilissimi 	Sono capace di fare solo esercizi facili 	Sono capace di fare esercizi difficili 	Sono capace di fare esercizi difficilissimi 
3	I miei muscoli sono debolissimi 	I miei muscoli sono deboli 	I miei muscoli sono forti 	I miei muscoli sono fortissimi 
4	Faccio molta fatica quando mi muovo 	Faccio fatica quando mi muovo 	Non faccio fatica quando mi muovo 	Non faccio proprio nessuna fatica 

Quando faccio attività sportiva come mi sento?

	PER NULLA	POCHISSIMO	POCO	MOLTO	MOLTISSIMO
1. Mi diverto					
2. Mi piace					
3. Mi dà energia					
4. Mi fa sentire bene					

in collaborazione con:



Centro Maratona



FIASP VERONA

Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti

<https://www.fiaspverona.org/>

UMV VERONA

Unione Marciatori Verona

<http://www.umvmarciare.it/>

VERONA MARATHON TEAM

<https://veronamarathonteam.it/>

STRAVERONA

<https://www.straverona.it/>

con il supporto di:

