



ESPLORARE E SCOPRIRE

Materiale di supporto per la preparazione dell'area di esplorazione

Preparazione dei campioni per la missione:

- Raccogliere 30 palle (campioni per la missione) di cinque pesi e dimensioni differenti. Le palle rappresentano i campioni per la missione raccolti dagli esploratori. Possono essere costituite da palle da tennis, pallavolo, calcio, pallacanestro, palle mediche, ecc. L'attività utilizza anche 12 "palline antistress" o altri piccoli oggetti comprimibili.

Preparazione dell'area di esplorazione:



- Identificare un'ampia area priva di ostacoli adatta allo svolgimento di questa attività.
- Posizionare i campioni per la missione nell'Area di esplorazione senza alcun ordine particolare. Per tenere i campioni per la missione all'interno dell'Area di esplorazione, utilizzare dei cerchi. Le squadre non possono uscire da quest'area per trovare i campioni per la missione.
- Designare sei Stazioni base all'esterno dell'area di attività, distribuite in modo uniforme a una distanza uguale dall'Area di esplorazione.

Materiale di supporto per rilevare la Frequenza cardiaca obiettivo (THR)

Le frequenze cardiache obiettivo consentono di misurare il livello di forma fisica iniziale e di monitorare i propri progressi.

- Gli studenti devono stendersi sul pavimento e rilassarsi per cinque minuti. Trascorsi i cinque minuti, far alzare gli studenti e registrare la frequenza del polso in base alle seguenti istruzioni:
 - Con i polpastrelli dell'indice e del medio trovare la pulsazione sul polso sinistro. Con la mano sinistra rivolta verso l'alto, cercare la base del pollice con le dita della mano destra. Spostare le dita circa 2,5 cm sotto la base del pollice e premere leggermente fino a quando si avvertirà una sensazione intermittente di battito sul polso: è la pulsazione. È possibile rilevare la pulsazione anche al lato del collo, sollevando leggermente il mento e cercando la pulsazione nel punto molle della gola (proprio accanto al pomo d'Adamo). Cercare fino a quando non si avverte la sensazione di pulsazione.
 - Dopo aver trovato la pulsazione, guardare un orologio dotato di lancetta per i secondi e contare il numero di battiti per 10 secondi. (Iniziare il conteggio dallo zero.) Moltiplicare il numero di battiti per sei per scoprire i "battiti al minuto".
- Rilevare la Frequenza cardiaca obiettivo (THR) dello studente e farla riportare nel diario di missione. $(220 - \text{la vostra età}) \cdot 0.7 = \text{THR}$