Formulario per la valutazione dello sforzo

Fase della lezione	Durata dello sforzo e delle pause	Obiettivo	Soggettivo																							Fase della lezione
			Percezione dello sforzo Foster-Skala 0–10												Stima dello sforzo **Osservazione con partner** Nome del partner: Michele											
		Frequenza cardiaca (FC)	0 calmo	1 molto leggero	2 leggero	3	4 abbastanza intenso	5 intenso	6	7 molto intenso	8	9	10 estremamente intenso		Traspirazione				Respirazione				Circolazione sanguigna				
															0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
Introduzione																											Introduzione
Introduzione																											Introduzione
Palla sulla linea	*2'/2'*															X					X			X			*Palla sulla linea*
Gioco (prima parte)	*2'/2' (16)*	FC: 140						X								X				X				X			*Gioco (prima parte)*
		FC: 175							X																		
		FC: 165								X																	
		FC: 180									X																
Pausa fra le serie: *2 minuti*																											
Gioco (2ª parte)	*2'/2' (16)*	FC: 162				X																					*Gioco (2ª parte)*
		FC: 170						X										X		X					X		
		FC: 175						X																			
		FC: 180								X																	
Tempo totale		*90'*							X						**Carico d'allenamento: durata della lezione × percezione dello sforzo**										6 × 90 = 540		

Ivan Bernasconi FC a riposo: 73 FC max. 194

In corsivo: informazioni che l'insegnante può adattare