

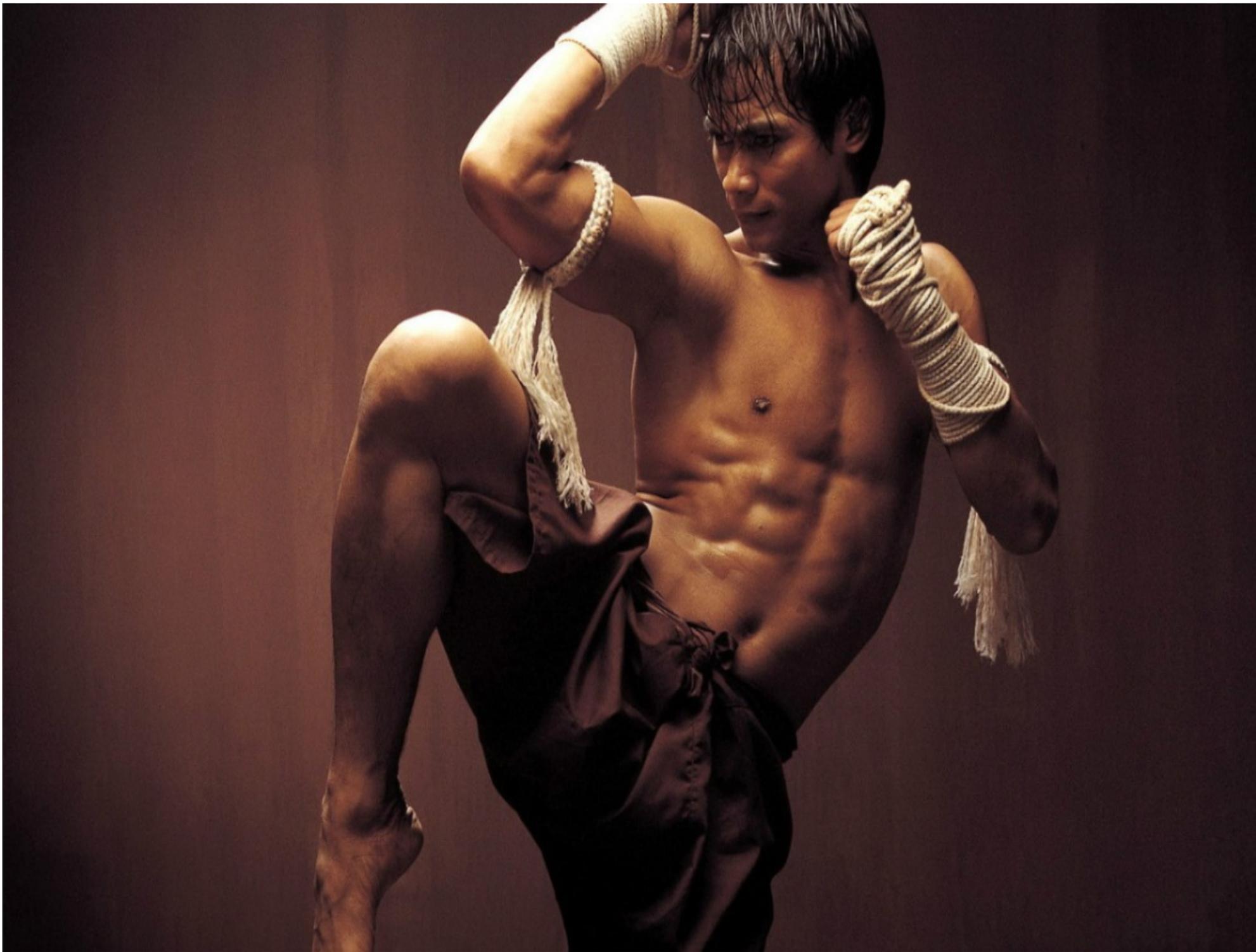


Toma: TERCERA

3a



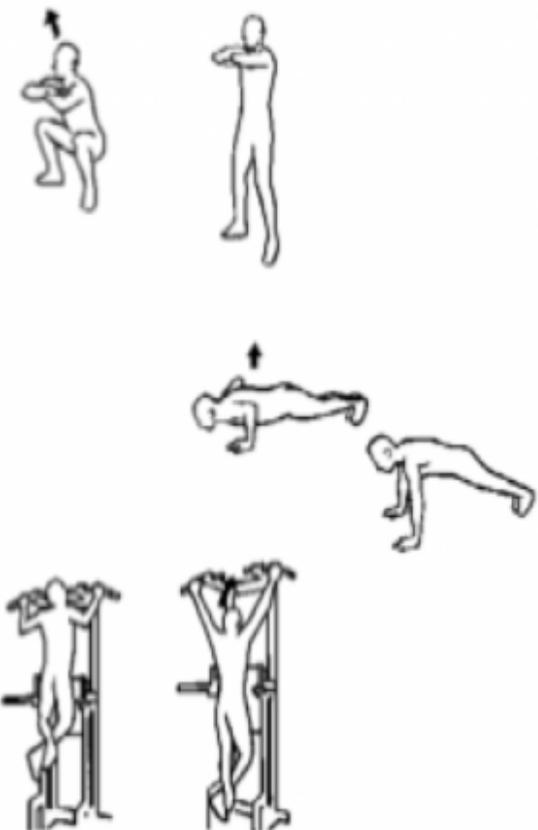
Percorso formativo
Formazione
perché?



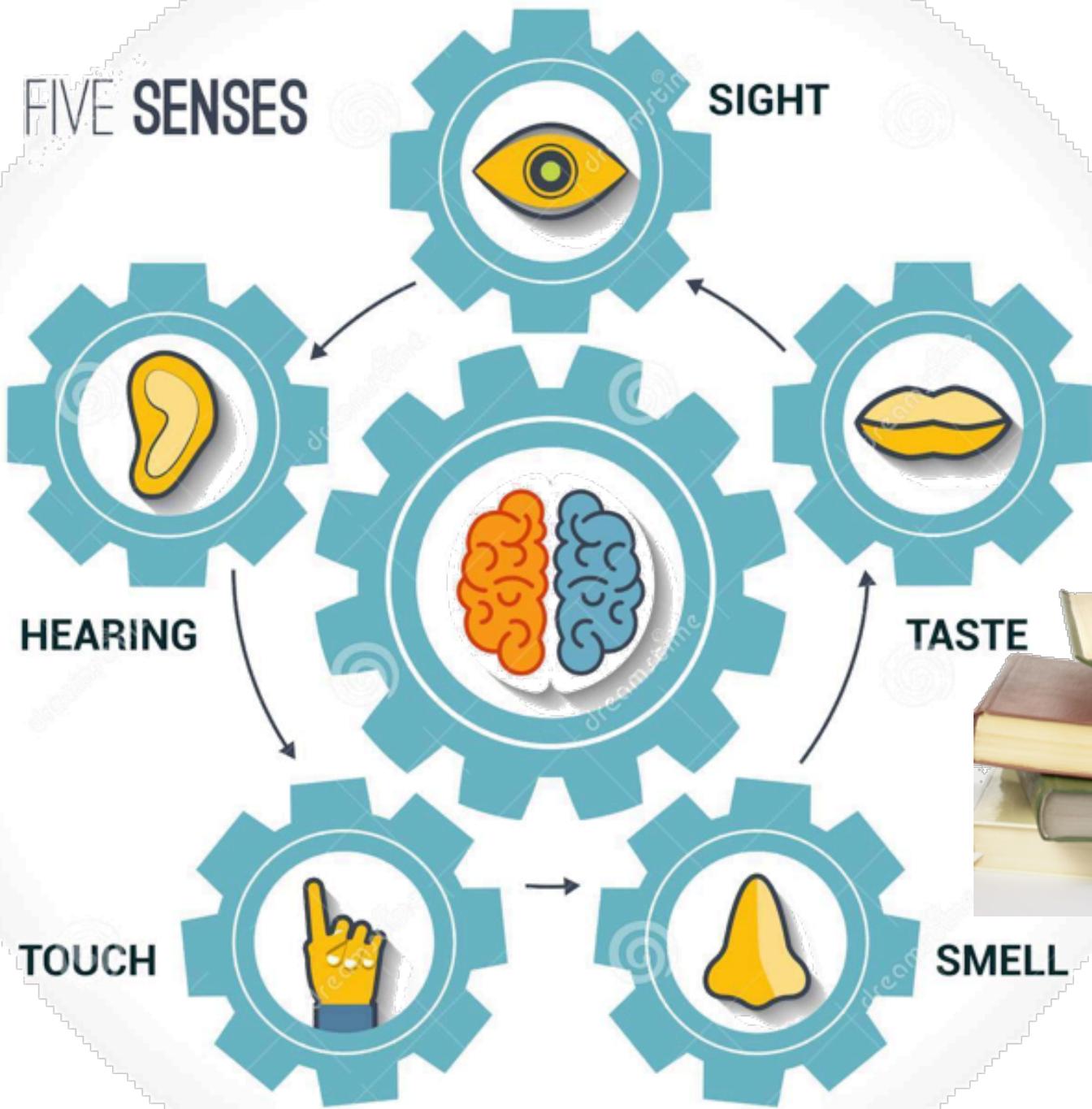


**Percorso formativo
Inizia dalla
esperienza**

Esercitare la esperienza

Esercizi 1) squat 2) piegamenti sulle braccia 3) trazioni libere	Esecuzione Prime tre settimane	Variazioni possibili Da attuare quando i tempi di recupero si accorciano molto
	<p>Interval training Durata: 3 settimane, 3 allenamenti a settimana.</p> <p>Serie di esercizi eseguiti in circuito: Squat 40'' Piegamenti b. 40'' Trazioni l. 40''</p> <p>Serie di circuiti: 4 serie la prima settimana, 5 la seconda, 6 la terza</p> <p>Recupero tra le serie: Fino a non avere il fiatone e sentirsi pronti a ripartire.</p>	<p>Interval training</p> <p>Si possono variare gli esercizi, l'intensità e la durata.</p>  <p>Piegamenti sulle braccia più intensi</p> <p>Piegamenti sulle gambe più intensi</p>

FIVE SENSES



SIGHT

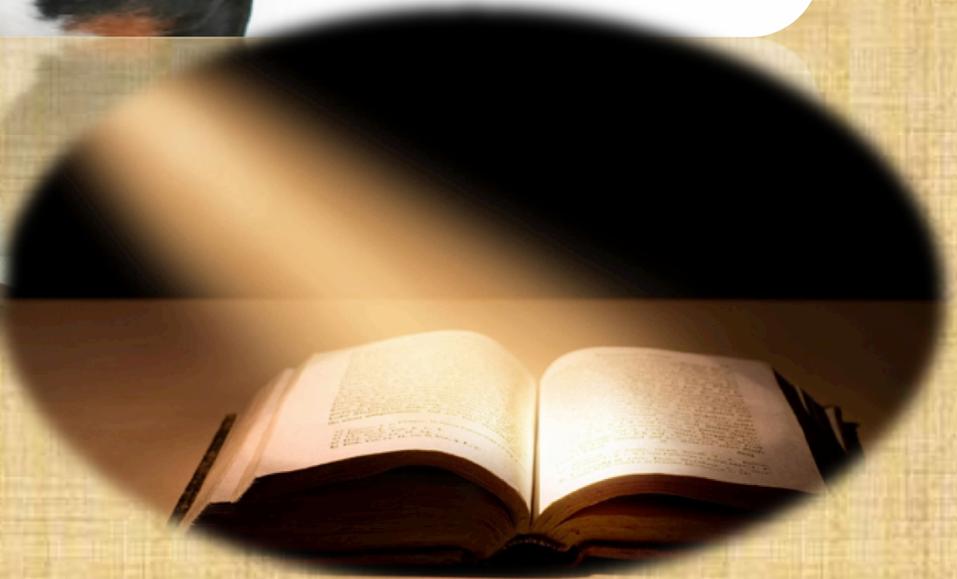
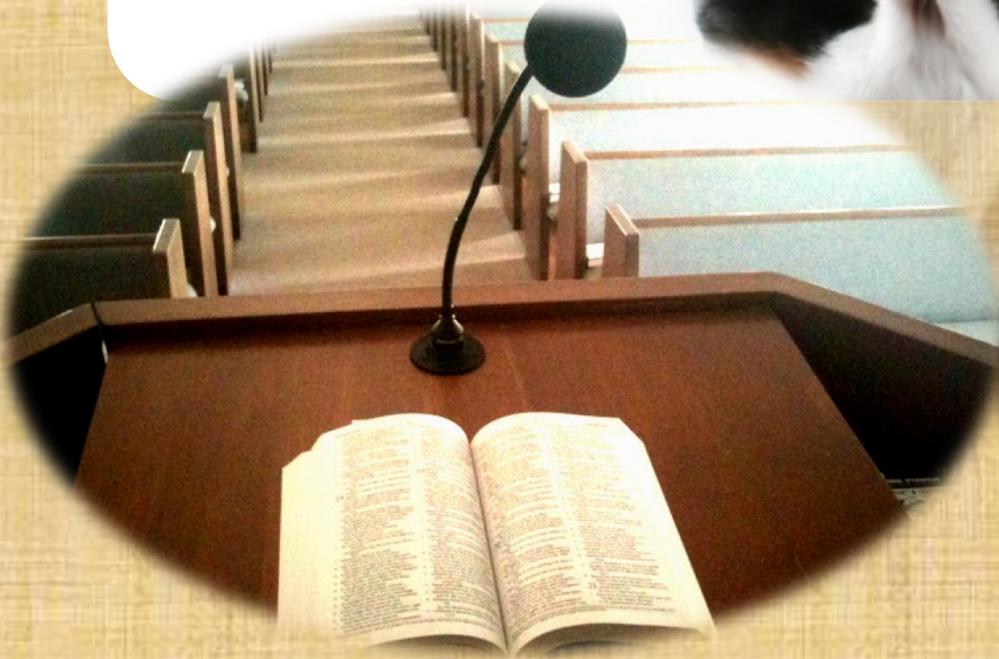
TASTE

SMELL

HEARING

TOUCH





Così si apprende:
7% dei contenuti







Così si apprende: ~~7%~~ = 91% dei
contenuti !!!!!

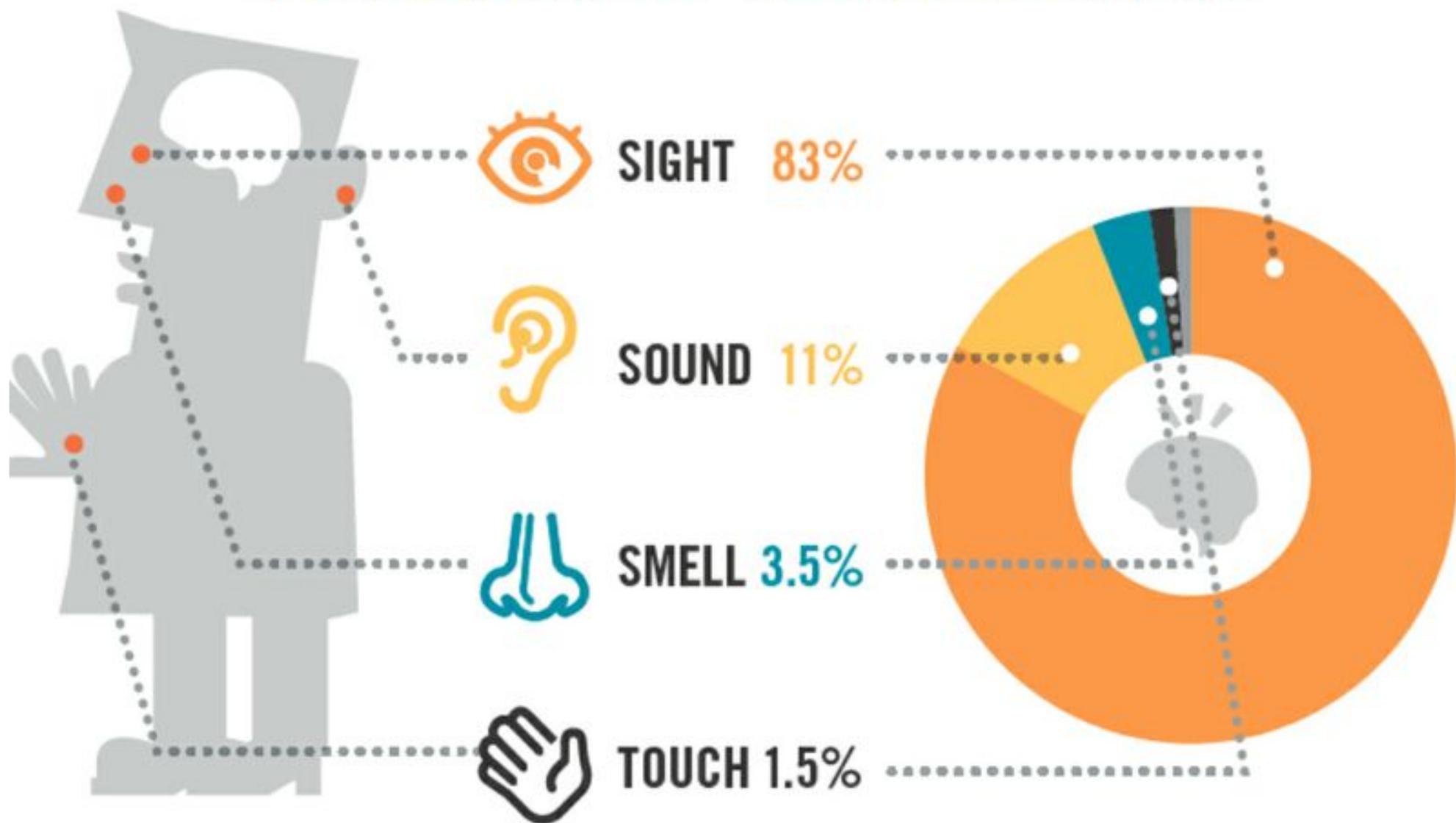


Così si apprende:
7% dei contenuti

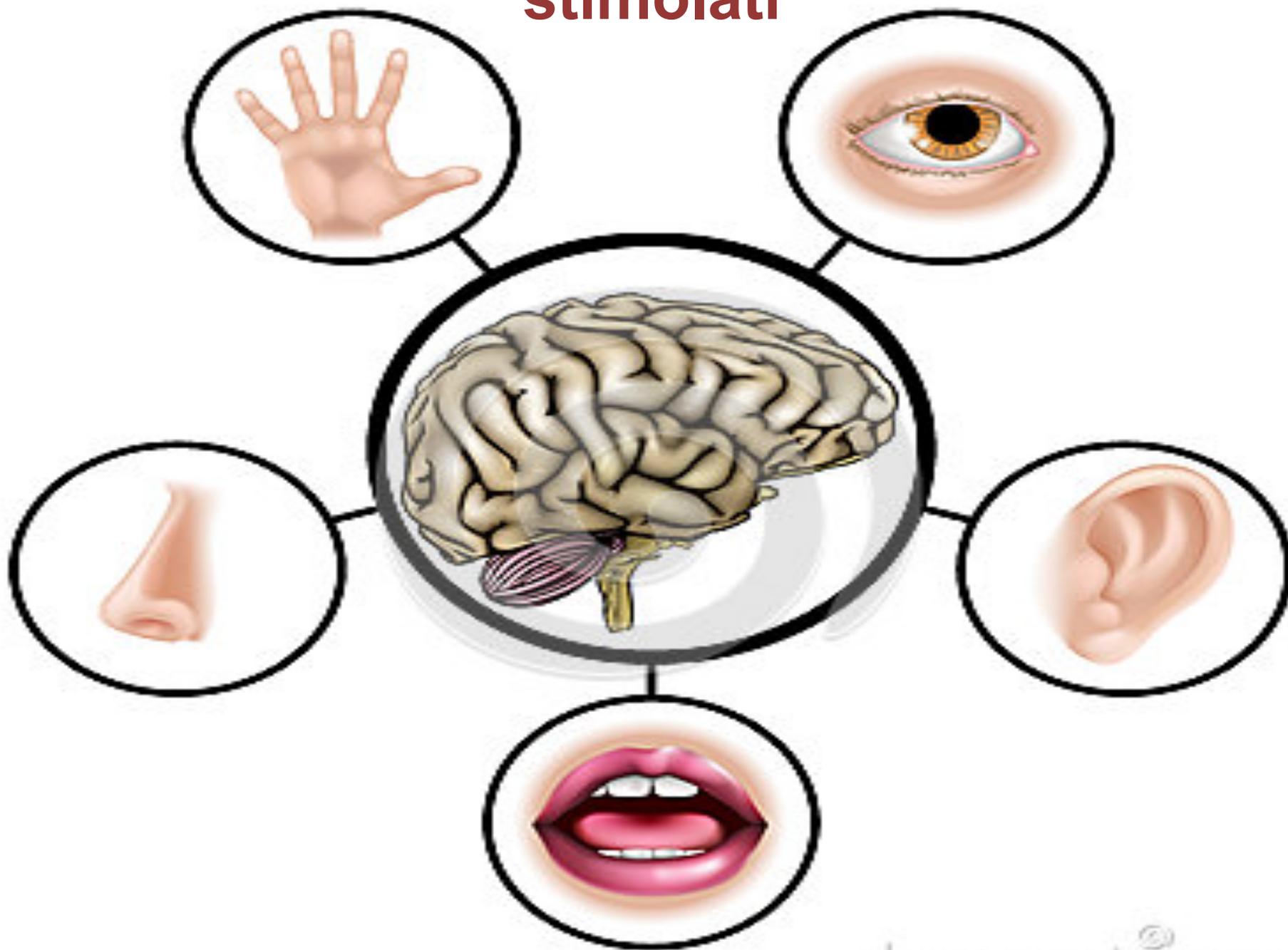




PERCENTAGE OF HUMAN LEARNING



I livelli di memorizzazione in base ai sensi stimolati



I livelli di memorizzazione in base ai sensi stimolati

Ascoltare: si memorizza il 7% del messaggio

Leggere: 12% di memorizzazione (la vista è il principale senso dell'apprendimento)

Ascolto + lettura: 32% di memorizzazione

Ascolto + lettura + visualizzazione: 46%

Letture + visualizzazione: 63%

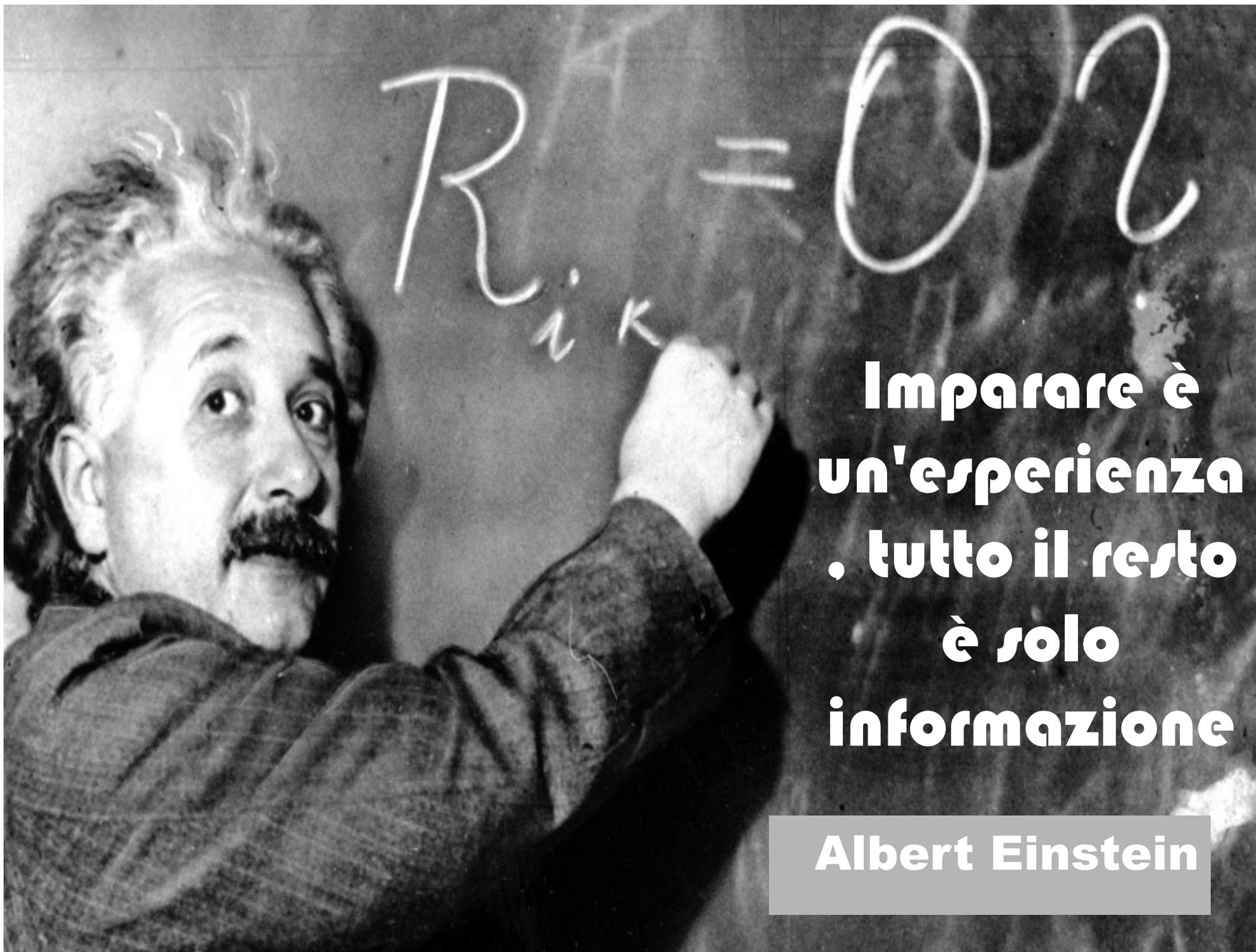
Ascolto + visualizzazione: 91%



**Non c'è Percorso
formativo**

Senza

Esperienza



**Imparare è
un'esperienza
, tutto il resto
è solo
informazione**

Albert Einstein





Così si apprende







Esperienza

e

fede

