

Scegli il completamento esatto.

- A. I muscoli coinvolti in un salto sono muscoli:** [ ]  
a. lisci  
b. volontari  
c. viscerali  
d. involontari.
- B. I movimenti dello stomaco e dell'intestino sono:** [ ]  
a. striati  
b. volontari  
c. involontari  
d. scheletrici.
- C. La muscolatura liscia:** [ ]  
a. va allenata tutti i giorni  
b. presiede ai movimenti lenti e involontari  
c. è di tipo scheletrico  
d. presiede ai movimenti volontari, lenti e veloci.
- D. La muscolatura striata è quella:** [ ]  
a. dei movimenti involontari  
b. dei muscoli scheletrici  
c. dei muscoli deboli  
d. dei muscoli viscerali.
- E. Ogni miofibrilla è costituita da:** [ ]  
a. tendini robusti  
b. muscoli lisci  
c. nervi  
d. sarcomeri.
- F. Il tono muscolare si abbassa:** [ ]  
a. in condizioni ambientali molto fredde  
b. in ambienti troppo caldi e umidi  
c. durante l'allenamento  
d. di giorno.
- G. L'actina e la miosina sono delle proteine:** [ ]  
a. che pur chiamandosi contrattili, non si contraggono  
b. che contraendosi permettono la contrazione delle fibre muscolari  
c. che si contraggono su stimolazione del sistema nervoso  
d. che variando di lunghezza agevolano la contrazione delle fibre muscolari.
- H. Alla base di ogni movimento vi è:** [ ]  
a. una trasformazione di energia  
b. una propagazione di energia  
c. un aumento delle riserve energetiche  
d. un calo delle riserve energetiche.
- I. Il processo aerobico avviene:** [ ]  
a. eseguendo uno scatto di 20 metri  
b. effettuando un tuffo  
c. effettuando una corsa lunga e lenta  
d. compiendo i salti in alto e in lungo.

N° risposte esatte