COMPITO DI SCIENZE MOTORIE LEZ. 11 YOGA

Guarda la video lezione collegandoti al link: https://youtu.be/7FC_7_8INl4 e poi esegui il test.

1. **Dove è nato lo yoga?**

A. Cina
B. India
C. Australia
D. Italia

2. **Quante sono le posizioni base nello yoga:**

A. 11
B. 10
C. 12
D. 13

3. **Cos'è il cortisolo?**

A. Un ormone
B. Un batterio
C. Un esercizio di yoga
D. Un animale

4. **Cosa indica?**

A. Il livello di stress nel corpo
B. Se una persona è sana
C. Quale esercizio fare
D. Il tipo di animale

5. **Un beneficio dello yoga è:**

A. Abbronza
B. Fa dimagrire di colpo al primo tentativo
C. Non allunga i muscoli
D. Regola attività del sonno e della veglia

Invia le risposte per e-mail a pierlorenzo.buzzelli@gmail.com indicando nel corpo dell'e-mail il tuo nome e le sole risposte corrette. **Oggetto**: Compito Yoga COGNOME ALUNNO

Esempio corpo e-mail:

Alunno: Mario Rossi Data: XX XX XX Classe: 5 C Risposte corrette: 1C-2D-3A-4B-5xxx xxx xxx