DOCENTE: BERNINI GIAN LUCA

IMPARARE A SALTARE CON LA CORDA 15 MINUTI

ACCEDENDO AL LINK POTRETE VEDERE LA VIDEOLEZIONE.

CTRL + CLIC PER VISUALIZZARE IL VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=DuOGoYL3jZs>

TEST DI VERIFICA VIDEOLEZIONI

**1) COME CHIAMIAMO UN ESERCIZIO QUANDO SI UTILIZZA SEMPLICEMENTE IL PESO DEL PROPRIO CORPO COME RESISTENZA DA VINCERE?**

 O ESERCIZIO A CARICO NATURALE O ESERCIZIO CON SOVRACCARICO

**2) COSA RAPPRESENTA NEL CARICO ALLENANTE LA SOMMA DEGLI STIMOLI?**

 O LA QUANTITA’ O L’INTENSITA’

**I REGIMI DI CONTRAZIONE: CONTRASSEGNA IL REGIME GIUSTO PER OGNI DEFINIZIONE**

**3) DURANTE LA CONTRAZIONE MUSCOLARE I PUNTI DI INSERZIONE SI AVVICINANO DETERMINANDO LO SPOSTAMENTO DI PARTI DEL CORPO**

O IL REGIME CONCENTRICO O IL REGIME ECCENTRICO O IL REGIME ISOMETRICO

**4) CEDERE LENTAMENTE, FRENANDO LA DISCESA DI UN SOVRACCARICO MOLTO ELEVATO, SPESSO SUPERIORE A QUELLO MASSIMO.**

O IL REGIME CONCENTRICO O IL REGIME ECCENTRICO O IL REGIME ISOMETRICO

**5) SVILUPPARE UN’ELEVATA TENSIONE MANTENENDO IL CORPO O UNA SUA PARTE IN UNA DETERMINATA POSIZIONE**

O IL REGIME CONCENTRICO O IL REGIME ECCENTRICO O IL REGIME ISOMETRICO