TEST

1. Motivează de ce osul este considerat organ viu.
2. Găsește „intrusul” și motivează alegerea făcută : femur, omoplat, humerus, ulna.
3. Enumeră efectele sedentarismului și a pozițiilor vicioase (inclusiv legate de folosirea telefonului în timpul mmersuluii) asupra sistemului asteoarticular.
4. Un atlet aleargă 3 km cu o viteză medie:
5. Precizează trei sisteme de organe implicate în realizarea mișcării.
6. Enumeră două tipuri de articulații implicate în alergare.
7. Știind că mușchii scheletici reprezintă aproximativ 40% din greutatea ta, calculează ce masă are musculatura striată din corpul tău.
8. Ce consecințe are osteoporoza și cum poate fi prevenită?
9. De ce febra musculară trece mai repede dacă practicăm o activitate fizică moderată decât în cazul repausului?
10. Precizează ce concurent va fi mai avantajat într-o competiție de skandenberg dacă cei doi concurenți se deosebesc doar prin:
11. Circumferința brațului;
12. Lungimea membrelor superioare.
13. 
14. 

 Se acordă câte 1 punct pentru fiecare exercițiu și 1 punct din oficiu. Timp de lucru: 4 zile.