

QUESTIONARIO

Università degli Studi di Brescia

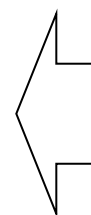
Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ
MOTORIE, PREVENTIVE E ADATTATE (LM-67)
Anno Accademico 2022/2023

NON STRAPPARE

l'involucro di plastica prima che venga
dato il segnale di inizio della prova

VERSIONE QUESTIONARIO

di CONTROLLO



**INCOLLARE SUL
MODULO RISPOSTE
IL CODICE A BARRE
A FIANCO**

Questionario di CONTROLLO

1. Perché si abbia una condizione di equilibrio di un corpo:

- A. la somma delle forze applicate al corpo deve essere nulla
- B. la somma delle forze e dei momenti applicati al corpo deve essere nulla
- C. la somma dei momenti applicati al corpo deve essere nulla
- D. le forze applicate al corpo devono essere parallele
- E. non vi devono essere forze applicate

2. Lo stadio dell'apprendimento motorio denominato STADIO MOTORIO DELLA COORDINAZIONE GREZZA, rappresenta in ordine di sequenza cronologica:

- A. il primo stadio
- B. il quarto stadio
- C. il secondo stadio
- D. il terzo stadio
- E. lo stadio preliminare

3. La coordinazione motoria permette di :

- A. organizzare e controllare le prestazioni motorie
- B. sviluppare il senso di posizione
- C. perfezionare tutte le capacità psico-motorie
- D. sviluppare la forza
- E. promuovere un adeguato controllo del tono muscolare

4. Lo sviluppo dello schema corporeo è fondamentale per acquisire la capacità di:

- A. velocità
- B. mobilità articolare
- C. apprendimento di nuove sequenze motorie
- D. forza
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

5. I piccoli attrezzi nella lezione di educazione fisica hanno il compito principale di:

- A. diminuire la difficoltà del compito stesso
- B. variare la performance motoria
- C. modificare l'ambiente in cui si svolge la lezione
- D. valutare la motivazione intrinseca dell'allievo
- E. aumentare il carico motorio attraverso l'intervento del metabolismo lattacido

6. Nell'azione del camminare, il movimento è favorito:

- A. dall'oscillazione degli arti superiori
- B. dalla spinta nelle gambe
- C. dalla corrispondenza del movimento in avanti e indietro dell'arto superiore e inferiore
- D. dalle braccia distese lungo il corpo
- E. dall'oscillazione sincrona degli arti inferiori e superiori e controllo del capo

7. Lavorare in regime di steady-state significa che la quantità di ossigeno assunta:

- A. equivale alla quantità di ossigeno consumata
- B. è minore della quantità di ossigeno consumata
- C. è maggiore della quantità di ossigeno consumata
- D. è insufficiente
- E. è costante

8. L'allenamento in altitudine serve a:

- A. migliorare la capacità di resistenza
- B. aumentare la forza muscolare
- C. migliorare la coordinazione oculo-manuale
- D. migliorare i tempi di reazione nelle gare di velocità
- E. migliorare la capacità anaerobica

9. Le caratteristiche di un lanciatore di peso sono:

- A. forza esplosiva, equilibrio, coordinazione
- B. forza resistente nelle gambe, forza esplosiva nelle braccia
- C. velocità, equilibrio, forza resistente nelle braccia
- D. forza massima nelle braccia, forza esplosiva nelle gambe
- E. forza esplosiva elastica riflessa, forza resistente nelle gambe, coordinazione

10. Nella pallamano quanti appoggi a terra può effettuare un giocatore con la palla in mano

- A. 5
- B. 4
- C. 3
- D. 2, come nella pallacanestro
- E. 1

11. In che modo è possibile misurare la pressione esercitata al suolo durante un passo di corsa?

- A. con metodi cinematografici
- B. con un accelerometro
- C. con l'elettromiografia di superficie
- D. con una pedana oscillante
- E. con le solette baropodometriche

12. Il debito di ossigeno alattacido

- A. costituisce la quota obbligatoria del deficit di energia mai ottenibile per via ossidativa
- B. può essere ripagato completamente nel corso dell'esercizio
- C. è dipendente dall'intensità dell'esercizio
- D. al termine dell'esercizio, viene ripagato mantenendo il consumo di O² elevato per svariate decine di minuti
- E. è l'unica forma di debito di ossigeno contratto durante esercizio muscolare

13. Il massimo consumo di ossigeno è prevalentemente limitato a livello del mare

- A. dalla capacità ossidativa dei muscoli
- B. dalla capacità di trasporto di ossigeno nel sangue arterioso
- C. dalla quantità di carboidrati immagazzinati nei muscoli
- D. dalla ventilazione polmonare
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

14. Il 90% di VO₂max corrisponde ad un valore sostenibile da un soggetto ben allenato per una prova di ?

- A. 40 minuti
- B. 20 minuti
- C. 2 ore
- D. 3 ore
- E. 10 minuti

15. Quali sono le fasi della sindrome generale di adattamento nel contesto dell'allenamento?

- A. Applicazione dello stimolo allenante (sforzo) - Recupero - Supercompensazione - decremento
- B. Riposo - Applicazione dello stimolo allenante (sforzo) - Recupero - Supercompensazione - Superallenamento
- C. Riposo - Applicazione dello stimolo allenante (sforzo) - Affaticamento - Recupero
- D. Riposo - Applicazione dello stimolo allenante (sforzo) - Recupero - Supercompensazione - Riposo
- E. Trauma - Terapia - Riabilitazione - Rieducazione

16. Il livello di soglia anaerobica in una persona adulta - anziana può essere determinato

- A. attraverso le tabelle età dipendenti
- B. attraverso l'uso di tabelle basate su genere e peso
- C. attraverso test indiretti validati per l'età
- D. solo con test diretti con la misura della frequenza cardiaca
- E. attraverso test ad onda quadra inferiori al 30% del massimo

17. Un test di valutazione aerobica dovrebbe idealmente essere:

- A. pratico e con costo molto ridotto
- B. quello richiesto dell'interessato
- C. bilanciato su disponibilità di tempo e competenza dell'operatore
- D. identificato in modo avulso dalle finalità del training
- E. specifico rispetto all'attività motoria prevista per l'individuo

18. In Atletica Leggera qual è l'altezza degli ostacoli nei 110 metri maschili e nei 100 metri femminili?

- A. 106 cm. maschili - 76 cm. femminili
- B. 100 cm. maschili - 84 cm. femminili
- C. 106 cm. maschili - 84 cm. femminili
- D. 91 cm. per entrambi i sessi
- E. 91 cm. maschili - 100 cm. Femminili

19. Quale, tra quelle elencate, NON è una capacità coordinativa?

- A. La rapidità
- B. L'equilibrio
- C. L'orientamento
- D. La destrezza fine
- E. L'apprendimento motorio

20. L'impegno fisiologico di rugby, calcio e basket è:

- A. aerobico-anaerobico
- B. solo anaerobico
- C. solo aerobico
- D. costante
- E. prevalentemente di forza

21. L'articolazione coxo-femorale:

- A. è una enartrosi
- B. è una gonfosi
- C. è una sinartrosi
- D. è una sindesmosi
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

22. Il legamento crociato posteriore del ginocchio:

- A. è meno robusto del crociato anteriore
- B. si fissa all'area intercondiloidea anteriore
- C. origina dalla faccia laterale del condilo mediale del femore
- D. tutte le altre risposte sono corrette
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

23. L'arteria radiale è

- A. nell'avambraccio
- B. nella gamba
- C. nel torace
- D. nel capo
- E. nell'addome

24. Il 'vasto laterale'

- A. è un muscolo della coscia
- B. è un muscolo del dorso
- C. è un muscolo del petto
- D. è un muscolo del braccio
- E. è un muscolo della mano

25. I condili sono:

- A. piccole rilevatezze legamentose
- B. ingrossamenti arrotondati all'estremità di un osso
- C. giunture discali
- D. prominenze uncinatate delle vertebre sacrali
- E. dischi meniscali

26. Quali di queste strutture fa parte della cute?

- A. epifisi
- B. derma
- C. periderma
- D. ectoderma
- E. endoderma

27. Quale dei seguenti è un muscolo del tricipite della sura?

- A. vasto intermedio
- B. gastrocnemio
- C. semitendinoso
- D. otturatore esterno
- E. sartorio

28. Il rivestimento fibroso del cuore è definito:

- A. pleura
- B. pericardio
- C. avventizia
- D. serotonina
- E. endocardio

29. In quali organelli cellulari avviene la scissione dell'ATP?

- A. Ribosomi
- B. Lisosomi
- C. Centrioli
- D. Mitocondri
- E. Apparato di Golgi

30. Il malleolo esterno fa parte di:

- A. Omero
- B. Femore
- C. Tibia
- D. Perone
- E. Radio

31. I gangli spinali sono situati:

- A. nel sistema nervoso centrale
- B. nel talamo
- C. nel midollo spinale
- D. fuori del sistema nervoso centrale
- E. nel mesencefalo

32. La pressione diastolica e sistolica del sangue si può misurare in:

- A. atm
- B. mmHg
- C. mm aria
- D. neutron/m²
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

33. Il volume corrente

- A. rappresenta il volume di aria inspirato ed espirato durante ogni atto respiratorio
- B. nei maschi è compreso tra i 2000 e i 2500 ml
- C. è maggiore nelle donne rispetto agli uomini
- D. tutte le altre risposte sono corrette
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

34. La struttura encefalica coinvolta nel controllo dell'equilibrio è:

- A. il talamo
- B. il cervelletto
- C. la dura madre
- D. il bulbo
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

35. Il fabbisogno calorico giornaliero medio di una donna adulta è:

- A. 1000 Kcal
- B. 2000 Kcal
- C. 3000 Kcal
- D. 800 Kcal
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

36. Il consumo di ossigeno basale in un soggetto di 70 kg è:

- A. 4 l/min
- B. 45 ml/kg/min
- C. 3.5 ml/kg/min
- D. 0.5 l/min
- E. pari a zero se il soggetto è sdraiato

37. La sistole è:

- A. la fase di rilasciamento del cuore
- B. la fase di riempimento dei ventricoli
- C. la fase di eiezione del sangue nell'albero arterioso
- D. non ha a che fare con il cuore
- E. un evento del ciclo cardiaco specificamente relativo agli atri

38. L'emoglobina esiste nelle seguenti forme:

- A. Ossigenata e ridotta
- B. Trans
- C. Anidra
- D. a due catene polipeptidiche
- E. struttura S

39. Che tipo di tessuto è il Sangue?

- A. Epiteliale
- B. Connettivale
- C. Muscolare
- D. Osseo
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

40. Il processo di affaticamento muscolare è correlato con:

- A. esaurimento della mioglobina
- B. esaurimento dell'ATP
- C. incremento della creatinina
- D. riduzione del flusso di ossigeno
- E. incremento concentrazione di Acido lattico

41. Un soggetto diabetico presenta disfunzioni organiche che interessano principalmente il metabolismo

- A. delle proteine
- B. dei carboidrati
- C. dei grassi
- D. tutte le altre risposte sono corrette
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

42. L'ormone adrenalina è secreto:

- A. dalle paratiroidi
- B. dalla corteccia surrenale
- C. dall'ipofisi
- D. dalla tiroide
- E. dalla midollare del surrene

43. Gli ormoni operano un controllo della funzione renale. Quali tra questi stimola il riassorbimento del sodio:

- A. la tiroxina
- B. l'aldosterone
- C. il cortisolo
- D. l'insulina
- E. il glucagone

44. Qual è normalmente il volume del sangue circolante in un uomo adulto di corporatura media?

- A. 1/2 litro
- B. 1 litro
- C. 5 litri
- D. 10 litri
- E. 12 litri

45. La gittata cardiaca corrisponde:

- A. alla quota di sangue che viene pompato nelle coronarie
- B. al prodotto VE x FR
- C. al prodotto PA x GP
- D. al prodotto VE x FC
- E. al prodotto GP x FC

46. L'unità motoria:

- A. è il fascio muscolare più piccolo di un muscolo
- B. è il programma motorio base di un movimento complesso
- C. è l'insieme delle proteine contrattili di un miocita
- D. è l'insieme di un motoneurone e delle fibre da esso innervate
- E. deriva dal raggruppamento funzionale dei motoneuroni nelle colonne spinali

47. Una ghiandola si definisce endocrina quando:

- A. è situata all'interno della cavità addominale
- B. il prodotto di secrezione viene riversato direttamente nel sangue
- C. il prodotto di secrezione viene riversato nel sistema linfatico
- D. è fornita nel suo interno di un condotto escretore
- E. è situata nell'apparato digerente

48. Il processo di diffusione è regolato dalla legge:

- A. di Fick
- B. di Bernoulli
- C. di Frank-Starling
- D. di Ohm
- E. del tutto-o-nulla

49. Le fibre muscolari striate reclutate per prime durante un incremento graduale della forza volontaria sono:

- A. le fibre di tipo I a contrazione lenta
- B. le fibre più grandi a contrazione veloce
- C. le fibre di tipo IIa
- D. le fibre rosse
- E. le fibre bianche

50. In condizione di esercizio fisico intenso prolungato:

- A. l'apporto di sangue al muscolo cardiaco si modifica nella diastole rispetto al basale
- B. l'apporto di sangue ai muscoli può aumentare fino all'80%
- C. la portata cardiaca aumenta
- D. la frequenza cardiaca aumenta
- E. tutte le altre risposte sono corrette

