

# Ministero dell'Istruzione

**Concorso ordinario, per titoli ed esami, finalizzato al reclutamento del personale docente per i posti comuni e di sostegno della scuola secondaria di primo e secondo grado di cui al D.D. 21 aprile 2020 n. 499 come modificato e integrato dal D.D. 5 gennaio 2022 n. 23**

## LAZIO

### **A048 - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NEGLI ISTITUTI DI ISTRUZIONE SECONDARIA DI II GRADO**

---

*Cognome:* CARBONARO - *Nome:* RICCARDO - *CF:* CRBR90A07H501Q

---

Legenda:

\* risposta esatta

X risposta data dal candidato

---

## DOMANDA 1

Le linee guida dell'OMS (2020) raccomandano per l'infanzia e l'adolescenza

*a	almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa prevalentemente di carattere aerobico	
b	non più di 20 minuti al giorno di attività vigorosa da effettuarsi in 4 ripetizioni da 5 minuti ciascuna	
c	almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa prevalentemente di carattere anaerobico	
d	almeno 30 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa prevalentemente di carattere aerobico	X

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 2

A seguito di pronazione dell'avambraccio, visti anteriormente

a	radio e omero sono tra loro paralleli	
b	radio e ulna sono tra loro paralleli	X
*c	il radio incrocia anteriormente l'ulna	
d	il radio incrocia posteriormente la fibula	

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 3

Secondo il regolamento del gioco della pallacanestro, al giocatore in possesso della palla è permesso

a	palleggiare la palla con una o con due mani in base alla situazione di gioco, purché una volta fermato il palleggio questo non riprenda	
b	trattenere in mano la palla senza passare, palleggiare o tirare per un massimo di 8 secondi	
*c	muovere un piede, mantenendo l'altro fermo sul punto di contatto con il terreno, senza dover palleggiare	X
d	dopo aver palleggiato il pallone, lanciarlo volontariamente contro il tabellone, per poi ricominciare a palleggiarlo	

---

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 4

Quando, in ambiente Windows, il computer risulta bloccato e non dà la possibilità di avviare nessuna operazione, cosa è consigliabile fare?

a	Premere CTRL+MAIUSC+ INVIO per provare a sbloccarlo	
*b	Premere CTRL+ALT+CANC per provare a sbloccarlo	X
c	Premere CTRL+ALT+INVIO per provare a sbloccarlo	
d	Premere ALT + CANC+ INVIO	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 5

Il Drop Jump Test può essere utilizzato per valutare

a	la resistenza alla forza di salto	
b	la forza massimale	
*c	la forza reattiva	X
d	la capacità aerobica lattacida	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 6

Il sistema metabolico anaerobico alattacido fornisce energia da

*a	ATP, ADP, CP (creatinfosfato)	
b	carboidrati, lipidi, proteine	
c	ATP, CP (creatinfosfato)	X
d	ATP, CPK (creatinfosfokinasi), CP (creatinfosfato)	

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 7

L'azione che si svolge in modo ciclico senza un inizio e una fine identificabili (esempio: correre, camminare, pedalare) viene definita:

*a	abilità continua	X
b	abilità coniugata	
c	abilità discreta	
d	abilità seriale	

Punteggio: 2,00

## DOMANDA 8

Nel lancio di un attrezzo, i parametri determinanti della traiettoria che questo assumerà sono:

a	la velocità e l'altezza dell'atleta, ma non l'angolo d'uscita dell'attrezzo	
b	l'angolo e l'altezza di rilascio dell'attrezzo, ma non la sua velocità	
c	l'angolo di rilascio dell'attrezzo, ma non la sua velocità e la sua altezza	
*d	la velocità, l'angolo e l'altezza di rilascio dell'attrezzo	X

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 9

Nel giovane adulto, il valore medio della gittata cardiaca a riposo è

*a	5 litri al minuto	X
b	2,5 litri al minuto	
c	10 litri al minuto	
d	7,5 litri al minuto	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 10

Quale o quali tra i seguenti vasi trasporta o trasportano sangue di tipo arterioso:

a	vena porta	
*b	vene polmonari	X
c	vene giugulari	
d	arterie polmonari	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 11

Durante l'esecuzione di un "push down" ai cavi, nell'atto di sollevare un peso tramite un'estensione dell'avambraccio sul braccio, pensando al ruolo del tricipite brachiale, l'articolazione del gomito è un esempio di:

a	leva di secondo genere o di terzo genere, in base alla lunghezza del braccio della resistenza	
b	leva di secondo genere	
*c	leva di primo genere	
d	leva di terzo genere	X

**Punteggio: 0,00**

## DOMANDA 12

Nella stazione di decubito laterale

a	il corpo è in appoggio al suolo esclusivamente con la parte ventrale del corpo	
*b	il corpo è in appoggio al suolo esclusivamente con il fianco	X
c	il corpo è in appoggio al suolo esclusivamente con entrambe le mani e i piedi	
d	il corpo è in appoggio al suolo esclusivamente con la parte dorsale del corpo	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 13

Nell'ambito della prossemica viene definita distanza intima quella distanza fra due soggetti che va dal contatto fisico a circa:

a	75 centimetri	
*b	45 centimetri	X
c	3,5 metri	
d	1,2 metri	

**Punteggio: 2,00**



## DOMANDA 14

Usando un client di posta elettronica, cosa indica il campo "Ccn":

*a	Un campo dove inserire altri destinatari a cui va indirizzata la e-mail per conoscenza, rendendo invisibili tali indirizzi agli altri	X
b	Un campo dove si possono inviare simultaneamente al più 10 indirizzi e-mail	
c	Un campo dove inserire altri destinatari a cui va indirizzata la e-mail per conoscenza, rendendo visibili tali indirizzi a tutti.	
d	E' un campo in cui si può inserire l'oggetto dell'e-mail inviata	

---

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 15

Lo sport unificato (Unified Sports) di Special Olympics

*a	riunisce nella medesima squadra atleti con e senza disabilità intellettiva che si allenano e competono insieme	
b	riunisce nella medesima squadra atleti con disabilità motoria che si allenano e competono insieme	
c	riunisce nella medesima squadra atleti con disabilità intellettiva che si allenano e competono insieme	
d	si riferisce all'unione di più discipline sportive in cui competono atleti con disabilità intellettiva e motoria	X

**Punteggio: 0,00**

## DOMANDA 16

Quale delle seguenti affermazioni riguardanti l'azione dei muscoli inspiratori non è corretta?

*a	Agiscono sulla pleura viscerale per far espandere i polmoni	X
b	Fanno aumentare il volume della gabbia toracica	
c	Fanno espandere la gabbia toracica il che determina una diminuzione della pressione all'interno delle vie aeree	
d	Espandono attivamente la gabbia toracica e i polmoni si espandono passivamente	

Punteggio: 2,00

## DOMANDA 17

Gli schemi posturali identificano

*a	atti motori segmentari che coinvolgono solo alcune parti del corpo e che avvengono senza modificarne sostanzialmente la posizione	
b	situazioni apparentemente dinamiche del corpo	
c	atti motori globali che comportano una traslocazione nello spazio	
d	situazioni apparentemente statiche del corpo	X

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 18

Lo strappo muscolare è:

a	una contrattura muscolare involontaria acuta e improvvisa	
*b	la lacerazione delle fibre del muscolo o parte di esse	X
c	il grado più semplice di lesione muscolare	
d	una contrattura muscolare involontaria acuta	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 19

Negli stili di insegnamento di "produzione"

a	l'insegnante è al centro del setting didattico, l'azione didattica consente tempi rapidi di apprendimento motorio	
b	gli allievi imitano e ripetono, l'azione didattica coinvolge prevalentemente fattori motori quantitativi	
c	l'insegnante presenta il compito motorio definendone le modalità esecutive, il numero delle ripetizioni, la durata degli intervalli e la scelta delle attrezzature	
*d	gli allievi svolgono un ruolo attivo, l'azione didattica coinvolge prevalentemente fattori cognitivi e motori	X

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 20

Nell'ottica di una sana e corretta alimentazione, le proteine svolgono prevalentemente una funzione

a	idrica e regolatrice	
b	energetica	
c	termoregolatrice	
*d	plastica	X

Punteggio: 2,00

## DOMANDA 21

In una azione muscolare isotonica

a	la forza erogata è massima e la distanza tra i capi articolari è costante	
*b	la forza muscolare erogata è costante	X
c	la velocità di movimento è costante	
d	l'erogazione della forza è esplosiva	

Punteggio: 2,00

## DOMANDA 22

Le Indicazioni Nazionali dei Licei (2010) rispetto all'obiettivo specifico di apprendimento "la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive" per il secondo biennio specificano:

a	lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.	
*b	la maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.	X
c	lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.	
d	ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 23

Per contrastare il bullismo e il cyberbullismo è compito di ogni istituto scolastico (LEGGE 29 maggio 2017, n. 71) quello di

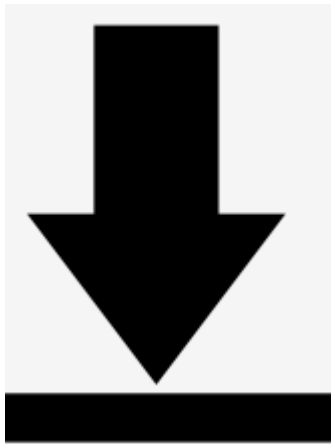
a	Individuare un esperto esterno con il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e di contrasto del cyberbullismo, anche avvalendosi della collaborazione delle Forze di polizia nonché delle associazioni e i centri di aggregazione giovanile presenti sul territorio.	
b	Individuare fra i rappresentanti dei genitori un referente con il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e di contrasto del cyberbullismo, anche avvalendosi della collaborazione delle Forze di polizia nonché delle associazioni e dei centri di aggregazione giovanile presenti sul territorio.	
c	Individuare fra i docenti un referente con il compito di formulare un regolamento interno avvalendosi della collaborazione delle Forze di polizia nonché delle associazioni e dei centri di aggregazione giovanile presenti sul territorio.	
*d	Individuare fra i docenti un referente con il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e di contrasto del cyberbullismo.	X

**Punteggio: 2,00**



## DOMANDA 24

Quale operazione indica questo simbolo ?



a	caricare un file	
b	uscire dal proprio account	
c	caricare una pagina web	
*d	scaricare un file	X

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 25

La definizione di "capacità di collegare tra loro più sequenze motorie, quindi più movimenti di differenti parti del corpo" si riferisce

a	alla capacità coordinativa di "trasformazione"	
*b	alla capacità coordinativa di "accoppiamento e combinazione"	X
c	alla capacità condizionale di "reazione"	
d	alla capacità coordinativa di "differenziazione cinestetica"	

Punteggio: 2,00

## DOMANDA 26

Lexis

It was early evening, the sun was setting and the day was drawing to \_\_\_\_\_ .

a	dawn	
*b	a close	
c	an ending	X
d	a break	

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 27

### Lexis in Context

Will we still even have physical school buildings in 2050, or might our entire education system have changed? Traditional models that have flourished over the past two hundred years in many parts of the West have remained remarkably fixed. Social, economic and technological changes, however, may dictate changes to existing models as technology provides the potential for more students to gain greater access to education and everyone may be provided with more personalized learning paths and flexible choices in what and how we study.

(Adapted from *Interesting Engineering* 8 June 2021)

“have flourished” in this context means

*a	have spread successfully	
b	have not been adopted widely	
c	have declined	X
d	have attracted no attention	

---

**Punteggio: 0,00**

## DOMANDA 28

A seconda della distanza che intercorre tra due prese, il passo può essere connotato come:

*a	stretto	X
b	medio	
c	adeguato	
d	piccolo	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 29

Considerando l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, il GnRH

a	è secreto dall'adenoipofisi e controlla la secrezione gonadica di ormoni glucocorticoidi	
*b	è secreto dall'ipotalamo e controlla la secrezione ipofisiaria di LH e FSH	X
c	è secreto dall'ipotalamo e controlla la secrezione ipofisiaria di LH e TSH	
d	è secreto dall'adenoipofisi e controlla la secrezione gonadica di ormoni steroidei	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 30

Fra le seguenti opzioni, cosa s'intende per hardware di un PC:

*a	Tutte le componenti fisiche	X
b	Solo i componenti fisici che hanno interfacce USB	
c	Solo il mouse e la tastiera	
d	E' il Sistema Operativo che consente un corretto funzionamento di tutte le periferiche	

---

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 31

Le Indicazioni Nazionali dei Licei (2010) rispetto all'obiettivo specifico di apprendimento "lo sport, le regole e il fair play" per il secondo biennio specificano:

a	ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.	
*b	lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.	X
c	lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.	
d	la maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 32

Il "passo" è:

a	la distanza che intercorre tra le due braccia	
b	la distanza che intercorre tra le due ginocchia	
c	la distanza che intercorre tra il corpo del ginnasta e l'attrezzo	
*d	la distanza che intercorre tra due impugnature o tra due prese	X

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 33

Nel doping, i narcotici

a	non causano dipendenza	
b	non agiscono a livello polmonare, dunque non causano difficoltà respiratorie	
*c	riducono le sensazioni di dolore	X
d	aumentano la capacità di utilizzare l'ossigeno a livello muscolare	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 34

Durante la rianimazione cardiopolmonare di un adolescente le linee guida BLSD 2021 suggeriscono un ritmo per il massaggio cardiaco di circa:

a	50-60 compressioni al minuto	X
b	30-40 compressioni al minuto	
c	70-90 compressioni al minuto	
*d	100-120 compressioni al minuto	

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 35

L'apprendimento motorio secondo l'approccio cognitivista viene favorito da metodi di insegnamento di tipo

a	ecologico	
*b	prescrittivo	
c	non direttivo	
d	esplorativo	X

Punteggio: 0,00



## DOMANDA 36

Nei campionati studenteschi, per il getto del peso nella categoria juniores maschile

a	si utilizzano attrezzi da 5 kg	X
b	si utilizzano attrezzi da 7,260 kg	
*c	si utilizzano attrezzi da 6 kg	
d	si utilizzano attrezzi da 4,260 kg	

**Punteggio: 0,00**

## DOMANDA 37

### Content Comprehension

Dave Eggers, prize winning author of *Zeitoun*, now gives us a disturbing view of a potential future, which is a little too close for comfort. *The Circle* is a powerful tech company, which reflects the quintessential technology companies of our times. It promotes transparency and introduces small cameras called “See Change” that can be placed unobtrusively everywhere, so that injustice can be captured, commented on, and then transmitted back to the Circle.

“See Change” is a technology that

a	everyone can only use in private spaces.	
b	can only be used to promote <i>The Circle</i> .	
c	can only be used by <i>The Circle</i> ’s employees.	
*d	enables hidden observation everywhere.	X

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 38

Selezionare la dizione errata:

a	presa poplitea	
b	decubito prono	
c	passo largo	
*d	attitudine ad arco	X

Punteggio: 2,00

## DOMANDA 39

In risposta a stimolazione simpatica del miocardio, l'effetto "inotropo positivo" induce

a	la diminuzione della forza di contrazione cardiaca	
b	l'aumento della frequenza di contrazione cardiaca	X
c	la diminuzione della frequenza di contrazione cardiaca	
*d	l'aumento della forza di contrazione cardiaca	

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 40

Quando il centro di gravità è sotto il sostegno, il corpo si trova in

a	attitudine di volo	X
*b	attitudine di sospensione	
c	attitudine di appoggio	
d	attitudine neutra	

**Punteggio: 0,00**

## DOMANDA 41

Si definisce atteggiamento del corpo umano:

a	il rapporto del baricentro del corpo con i mezzi di sostegno e con il suolo	
b	il rapporto delle parti del corpo o del corpo in toto con il mondo esterno	X
c	il rapporto di contatto delle parti del corpo con gli attrezzi e con il suolo	
*d	la figura statica assunta dalle parti del corpo o dal corpo in toto indipendentemente dai rapporti con il mondo esterno	

**Punteggio: 0,00**

## DOMANDA 42

### Grammar

Nobody could \_\_\_\_\_ imagined behaviour like that from such a respectable person.

a	has	X
*b	have	
c	be	
d	is	

Punteggio: 0,00

## DOMANDA 43

Si definisce adduzione il movimento che

a	avvicina un segmento all'asse mediale, sul piano sagittale	
b	allontana un segmento dall'asse mediale, sul piano frontale	
*c	avvicina un segmento all'asse mediale, sul piano frontale	X
d	allontana un segmento dall'asse mediale, sul piano sagittale	

Punteggio: 2,00

## DOMANDA 44

La forza erogata per centimetro quadrato di sezione muscolare

a	è di poco superiore nelle donne rispetto agli uomini	
b	è nettamente superiore negli uomini rispetto alle donne	
c	è nettamente superiore nelle donne rispetto agli uomini	
*d	è simile tra uomini e donne	X

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 45

Quale tra le seguenti articolazioni è un esempio di enartosi?

a	L'articolazione radio-ulnare prossimale	
b	L'articolazione sterno-clavicolare	
*c	L'articolazione coxo-femorale	X
d	L'articolazione omero-radiale	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 46

Un arto si definisce in atteggiamento lungo quando

a	le due estremità dell'arto sono avvicinate e i segmenti che lo compongono formano tra loro angoli acuti	
b	le due estremità dell'arto sono avvicinate e i segmenti che lo compongono formano tra loro angoli retti o ottusi	
*c	tutti i segmenti dell'arto compongono una figura rettilinea e le due estremità dell'arto sono lontane	X
d	l'estremità distale è ruotata attorno al proprio asse longitudinale	

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 47

A seguito di una lesione di un arto, in caso di emorragia arteriosa esterna, il primo soccorso prevede:

a	far sdraiare l'infortunato senza sollevare l'arto, applicare un laccio emostatico tra la ferita e l'estremità prossimale dell'arto stesso senza arrestarne la circolazione, esercitare una compressione con della garza sulla ferita	
*b	far sdraiare l'infortunato, sollevare l'arto, applicare un laccio emostatico tra la ferita e l'estremità prossimale dell'arto stesso senza arrestarne la circolazione, esercitare una compressione con della garza sulla ferita	
c	far sdraiare l'infortunato, sollevare l'arto, applicare un laccio emostatico tra la ferita e l'estremità distale dell'arto stesso per arrestarne la circolazione, esercitare una compressione con della garza sulla ferita	X
d	far sdraiare l'infortunato, sollevare l'arto, applicare un laccio emostatico tra la ferita e l'estremità distale dell'arto stesso senza arrestarne la circolazione, esercitare una compressione con della garza sulla ferita	

**Punteggio: 0,00**



## DOMANDA 48

Nel giovane adulto, la frequenza respiratoria durante esercizio massimale può arrivare a

*a	40-60 atti al minuto	
b	15-20 atti al minuto	
c	120-140 atti al minuto	
d	90-110 atti al minuto	X

**Punteggio: 0,00**

## DOMANDA 49

### Content Comprehension

The rising price of gas is in the news again. Energy, in fact, is a major issue for everyone. Heating or cooling our homes and workplaces, manufacturing the goods we all depend on or simply cooking our meals all rely on a steady supply. With all European gas prices rocketing towards the end of 2021 to ten times the prices charged in January, it is becoming increasingly urgent to find a solution. (Adapted from *The Guardian* 4 January 2022)

The price of gas

a	is only increasing in some countries in Europe.	
b	is mainly a problem being faced by manufacturers.	
c	has increased gradually in Europe in 2021.	
*d	is something that affects us all in various ways.	X

**Punteggio: 2,00**

## DOMANDA 50

Per i licei scientifici a indirizzo sportivo (DPR n. 52/2013), gli obiettivi di apprendimento relativi alla disciplina "Scienze motorie e sportive"

a	differiscono, rispetto a quelli previsti per gli altri licei, soltanto al termine del quinto anno	
b	differiscono, rispetto a quelli previsti per gli altri licei, soltanto al termine del secondo biennio	
c	differiscono, rispetto a quelli previsti per gli altri licei, soltanto al termine del primo biennio	
*d	sono identici a quelli previsti per gli altri percorsi liceali	X

---

**Punteggio: 2,00**

---

**Punteggio totale prova: 66,00**