

Domande

A049

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NELLA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

Prova OR22_A049_T2

La risposta corretta è sempre la [a]

Quesito 1

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

- [a] incrociato
 - [b] piccolo
 - [c] medio
 - [d] adeguato
-

Quesito 2

L'atteggiamento totale del corpo umano si dice a squadra quando

- [a] sia il busto che gli arti inferiori sono in atteggiamento lungo e a livello dell'articolazione coxo-femorale si forma un angolo di 90°
 - [b] il busto è in atteggiamento breve e gli arti inferiori sono in atteggiamento lungo e a livello dell'articolazione coxo-femorale si forma un angolo di 90°
 - [c] il busto è in atteggiamento lungo e gli arti inferiori sono in atteggiamento breve e a livello dell'articolazione coxo-femorale si forma un angolo di 90°
 - [d] sia il busto che gli arti inferiori sono in atteggiamento breve e a livello dell'articolazione coxo-femorale si forma un angolo di 90°
-

Quesito 3

Che cosa è l'attitudine?

- [a] E' il rapporto tra il centro di gravità del corpo e i mezzi di sostegno
 - [b] E' la capacità che ha il ginnasta di mantenere il rapporto con l'attrezzo
 - [c] E' la massima distanza tra il capo e la punta dei piedi
 - [d] E' l'atteggiamento che assume il corpo del ginnasta con il baricentro al di sopra del mezzo di sostegno
-

Quesito 4

Nella stazione a corpo proteso

- [a] l'asse longitudinale del corpo è inclinato rispetto al suolo
 - [b] l'asse longitudinale del corpo è parallelo al suolo
 - [c] l'asse longitudinale del corpo è perpendicolare al suolo
 - [d] l'asse longitudinale del corpo è in appoggio al suolo
-

Quesito 5

Selezionare l'espressione corretta riguardante il rapporto tra l'individuo e l'attrezzo ginnico:

- [a] impugnatura a penna
 - [b] presa podalica
 - [c] atteggiamento di doppio appoggio
 - [d] impugnatura plantare
-

Quesito 6

Un arto si definisce in atteggiamento ruotato quando

- [a] l'estremità distale è ruotata attorno al proprio asse longitudinale
 - [b] l'estremità prossimale è ruotata attorno al proprio asse longitudinale
 - [c] l'estremità distale è ruotata attorno al proprio asse sagittale
 - [d] l'estremità prossimale è ruotata attorno al proprio asse sagittale
-

Quesito 7

Il movimento di adduzione degli arti superiori avviene

- [a] sul piano frontale
 - [b] sul piano sagittale
 - [c] sul piano antero-posteriore
 - [d] sul piano orizzontale
-

Quesito 8

Il compito motorio eseguito in un ambiente imprevedibile e mutevole che necessita di continui adattamenti si definisce:

- [a] abilità aperta
 - [b] abilità chiusa
 - [c] abilità di prestazione
 - [d] abilità di utilizzo
-

Quesito 9

Lo schema motorio di base del "camminare" è la forma di traslocazione nello spazio che avviene attraverso

- [a] una successione di appoggi degli arti inferiori (destro-sinistro, destro-sinistro) in cui è presente una fase di appoggio di entrambi gli arti
- [b] una successione di appoggi degli arti inferiori (destro-sinistro, destro-sinistro) in cui non è presente una fase di appoggio di entrambi gli arti
- [c] una successione di appoggi degli arti inferiori (destro-sinistro, destro-sinistro)

- in cui è presente una fase di non contatto al suolo di entrambi gli arti
- [d] un'alternanza di appoggi degli arti inferiori (destra-destra, sinistra-sinistra) in cui è presente una fase di contatto al suolo di entrambi gli arti
-

Quesito 10

Selezionare la dizione errata:

- [a] atteggiamento di volo
 - [b] presa plantare
 - [c] passo incrociato
 - [d] attitudine neutra
-

Quesito 11

Relativamente alla disciplina educazione fisica, le Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione (2012), fissano

- [a] i traguardi per lo sviluppo delle competenze e gli obiettivi specifici di apprendimento
 - [b] le conoscenze e le abilità per ogni periodo didattico
 - [c] descrittori e abilità riferiti esclusivamente al terzo anno di scuola primaria
 - [d] descrittori, abilità e competenze riferiti esclusivamente al termine del primo anno di scuola secondaria di primo grado
-

Quesito 12

Nell'atto di estendere il capo, pensando al ruolo del muscolo trapezio, l'articolazione tra l'atlante e l'osso occipitale è un esempio di

- [a] leva di primo genere
- [b] leva di terzo genere
- [c] leva di secondo genere

[d] leva di terzo genere o di secondo genere, in base alla lunghezza del braccio della potenza

Quesito 13

In caso di arresto cardiaco, le indicazioni BLS 2021 per la rianimazione cardiopolmonare stimano che il tempo massimo entro il quale sia necessario intervenire per evitare che i danni cerebrali diventino irreversibili (morte cerebrale) è di circa:

- [a] 10 minuti
 - [b] 3 minuti
 - [c] 15 minuti
 - [d] 20 minuti
-

Quesito 14

Lo spazio morto anatomico rappresenta

- [a] il volume di aria inspirata che non raggiunge gli alveoli, ma permane nelle vie aeree di conduzione
 - [b] il volume polmonare nel quale non avvengono scambi gassosi tra alveoli e capillari
 - [c] il volume di aria che può essere introdotto nei polmoni attraverso la massima inspirazione forzata
 - [d] il volume di aria residuo che permane nei polmoni dopo una massima espirazione forzata
-

Quesito 15

Nell'ambito del comportamento comunicativo, i gesti di adattamento come grattarsi la fronte o toccarsi i capelli, rappresentano:

- [a] gesti non intenzionali, appresi nell'infanzia e abituali da adulti
 - [b] gesti non intenzionali, appresi da adulti e raramente utilizzati
 - [c] gesti intenzionali, appresi nell'infanzia ed utilizzati per inviare indirettamente messaggi circa la propria volontà
 - [d] gesti intenzionali, appresi da adulti ed utilizzati per convincere l'interlocutore rispetto a qualcosa
-

Quesito 16

Il dolore muscolare che si può avvertire a livello del quadricipite 24-36 ore dopo una seduta di allenamento molto intensa di piegamenti sugli arti inferiori è dovuta

- [a] a danni microscopici del sarcomero
 - [b] all'accumulo di acido lattico
 - [c] all'accumulo di acido piruvico
 - [d] a danni microscopici dell'endomisio
-

Quesito 17

Nel doping, i diuretici

- [a] sono farmaci che favoriscono l'eliminazione dei liquidi
 - [b] sono farmaci che impediscono l'eliminazione dei liquidi
 - [c] sono farmaci che migliorano la termoregolazione
 - [d] sono farmaci che vengono assunti per limitare la sudorazione durante la prestazione
-

Quesito 18

Quale delle seguenti affermazioni riguardanti gli scambi gassosi alveolo-capillari non è corretta?

- [a] La capacità di diffusione dei gas respiratori è inversamente proporzionale all'area di superficie di scambio
 - [b] Nell'aria alveolare la pressione parziale dell'ossigeno è inferiore a quella dell'aria inspirata
 - [c] Nell'aria alveolare il vapore acqueo ha una pressione parziale di 47 mmHg
 - [d] La capacità di diffusione dell'ossigeno è circa 20 volte minore di quella dell'anidride carbonica
-

Quesito 19

Gli ormoni tiroidei

- [a] sono secreti in risposta all'ormone ipofisario TSH e tra le azioni vi è la regolazione del metabolismo con effetto termogenico
 - [b] sono secreti in risposta all'ormone ipofisario TRH e tra le azioni vi è la regolazione del metabolismo con effetto di diminuzione del metabolismo basale
 - [c] sono secreti in risposta all'ormone ipofisario TSH e tra le azioni vi è la diminuzione della frequenza cardiaca
 - [d] sono secreti in risposta all'ormone ipofisario TSH e tra le azioni vi è la regolazione del mantenimento dell'equilibrio del calcio
-

Quesito 20

Considerando gli stili di insegnamento "riproduttivi"

- [a] nello stile dell' "inclusione" l'insegnante struttura il compito per diversi livelli di difficoltà esecutiva
 - [b] nello stile della "pratica" l'insegnante struttura il compito per diversi livelli di difficoltà esecutiva
 - [c] nello stile "problem solving" l'insegnante propone un compito in cui sono richieste soluzioni motorie aperte
 - [d] nello stile "scoperta guidata" l'insegnante propone un compito in cui sono richieste soluzioni motorie aperte
-

Quesito 21

Nella batteria Eurofit, il test di battuta su disco valuta

- [a] la velocità di movimento degli arti
 - [b] la flessibilità delle principali articolazioni
 - [c] la forza esplosiva degli arti inferiori
 - [d] la forza statica degli arti superiori
-

Quesito 22

Quale delle seguenti affermazioni riguardante i lipidi non è corretta?

- [a] Ne fanno parte gli acidi nucleici
 - [b] Possono essere animali o vegetali
 - [c] Il loro valore calorico è circa il doppio rispetto a quello dei carboidrati
 - [d] Ne fanno parte gli steroidi
-

Quesito 23

Supinazione è

- [a] l'azione di ruotare la mano o il piede così che rispettivamente il palmo o la pianta siano rivolti verso l'alto
 - [b] l'azione di ruotare la mano o il piede così che rispettivamente il palmo o la pianta siano rivolti verso il basso
 - [c] la flessione della mano o del piede così che rispettivamente il palmo o la pianta siano rivolti verso l'alto
 - [d] il piegamento della mano così che il palmo sia rivolto verso l'alto
-

Quesito 24

L'inspirazione tranquilla a riposo

- [a] è un processo passivo
 - [b] si attua con l'attivazione del diaframma
 - [c] avviene per contrazione dei muscoli intercostali esterni
 - [d] avviene per contrazione dei muscoli scaleni
-

Quesito 25

La scoperta dei neuroni specchio è a fondamento di quale tipo di apprendimento?

- [a] Apprendimento per imitazione
 - [b] Apprendimento per intuizione
 - [c] Apprendimento per comprensione
 - [d] Apprendimento per prove ed errori
-

Quesito 26

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

- [a] andare a terra durante una maul, purché renda subito disponibile il pallone per essere giocato
 - [b] mandare volontariamente in avanti il pallone purché questo venga fatto con le braccia ma non con le mani
 - [c] andare a terra mantenendo il possesso, per non giocare la palla, in attesa dell'aiuto dei compagni
 - [d] scontrarsi volontariamente con un compagno di squadra in fuorigioco per ostacolare la squadra avversaria
-

Quesito 27

L'UNESCO nelle Linee guida per una Educazione Fisica di Qualità del 2015 afferma:

- [a] la partecipazione regolare a un'educazione fisica di qualità può migliorare la capacità di attenzione di un bambino, migliorare il suo controllo cognitivo e accelerare la sua elaborazione cognitiva
 - [b] è necessario favorire nei bambini e nei giovani l'acquisizione dei gesti tecnici specifici delle diverse discipline sportive
 - [c] è necessario favorire nei bambini e nei giovani unicamente lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
 - [d] la partecipazione regolare a un'educazione fisica di qualità e quantità può migliorare la capacità di performance fisica per la salute, migliorare il controllo del peso e della composizione corporea
-

Quesito 28

La singola corsia nella pista di atletica leggera è larga

- [a] 1,22 metri
 - [b] 1,5 metri
 - [c] 0,88 metri
 - [d] 1 metro
-

Quesito 29

Secondo le Linee Guida per le attività di educazione fisica, motoria e sportiva nelle scuole secondarie di primo e secondo grado (2009), la scuola

- [a] deve promuovere un'educazione alla competizione intesa come momento di verifica di sé stessi e non come scontro o aggressione dell'avversario
 - [b] deve evitare di promuovere attività competitive
 - [c] deve incoraggiare il raggiungimento della vittoria ad ogni costo
 - [d] deve sollecitare i ragazzi a vivere in competizione tra loro senza cercare forme di collaborazione
-

Quesito 30

Nelle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione (2012) al termine della classe terza della scuola secondaria di primo grado tra gli obiettivi di apprendimento, quello relativo a "il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva" prevede:

- [a] conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo
 - [b] saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra
 - [c] utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva
 - [d] praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici
-

Quesito 31

Per favorire l'armonico sviluppo delle capacità motorie nella fascia di età compresa tra i 12 e i 14 anni è bene focalizzare l'attenzione sui seguenti contenuti:

- [a] addestramento tecnico in forma globale, esercizi a carico naturale, giochi sportivi con regole effettive
 - [b] addestramento tecnico in forma analitica e globale, esercizi speciali, esercizi di gara
 - [c] addestramento tecnico in forma analitica, acrobatica elementare, giochi sportivi con regole semplificate
 - [d] esercizi formativi con carattere di gioco, giochi sportivi con regole semplificate, esercizi speciali
-

Quesito 32

Considerando le fasi del ciclo cardiaco, il rilasciamento isovolumetrico

- [a] si attua con rilassamento delle pareti ventricolari e induce il riempimento ventricolare
- [b] si attua con contrazione ventricolare che produce un aumento di pressione ventricolare
- [c] attua l'eiezione rapida del ventricolo sinistro

[d] attua l'eiezione lenta del ventricolo sinistro

Quesito 33

La frequenza cardiaca massima, in un bambino di 10 anni

- [a] può arrivare a 210 b/min
 - [b] non supera mai i 180 b/min
 - [c] può arrivare a 190 b/min
 - [d] non supera mai i 200 b/min
-

Quesito 34

L'aria che entra (e che esce) dai polmoni in un singolo atto respiratorio è detta

- [a] volume corrente
 - [b] volume residuo
 - [c] ventilazione polmonare
 - [d] ventilazione alveolare
-

Quesito 35

Nel bambino, prima della pubertà

- [a] capacità e potenza anaerobica sono inferiori rispetto all'adulto
 - [b] capacità e potenza anaerobica sono maggiori rispetto all'adulto
 - [c] capacità e potenza anaerobica sono simili all'adulto
 - [d] tutti i metabolismi sono simili all'adulto
-

Quesito 36

Sono fattori determinanti l'espressione della forza muscolare:

- [a] l'area di sezione trasversa del muscolo, il reclutamento delle unità motorie che include la sincronizzazione e la frequenza di scarica dei motoneuroni
 - [b] l'area di sezione trasversa del muscolo, il reclutamento delle unità motorie che include la sincronizzazione ma non la frequenza di scarica dei motoneuroni
 - [c] l'area di sezione trasversa del muscolo, il reclutamento delle unità motorie che include la frequenza di scarica ma non la sincronizzazione dei motoneuroni
 - [d] esclusivamente il reclutamento delle unità motorie che include la sincronizzazione e la frequenza di scarica dei motoneuroni
-

Quesito 37

La definizione della capacità di "apportare modifiche ad una sequenza motoria o un comportamento motorio, sulla base delle circostanze ambientali" si riferisce

- [a] alla capacità coordinativa di "trasformazione"
 - [b] alla capacità coordinativa di "differenziazione cinestetica"
 - [c] alla capacità coordinativa di "accoppiamento e combinazione"
 - [d] alla capacità coordinativa di "ritmizzazione"
-

Quesito 38

In una azione muscolare concentrica

- [a] il lavoro esterno è positivo
 - [b] il lavoro esterno è nullo
 - [c] il lavoro esterno è negativo
 - [d] il lavoro esterno non è definibile
-

Quesito 39

L'azione del "saltare"

- [a] si sviluppa a seguito dell'acquisizione dello schema motorio dello "scavalcare"
 - [b] fa parte degli schemi motori di base non locomotori
 - [c] si acquisisce solo a seguito di specifico allenamento
 - [d] si sviluppa a seguito dell'acquisizione dello schema motorio del "procedere carponi"
-

Quesito 40

Quale tra le seguenti articolazioni è un esempio di ginglino laterale?

- [a] L'articolazione radio-ulnare prossimale
 - [b] L'articolazione carpo-metacarpale del pollice
 - [c] L'articolazione coxo-femorale
 - [d] L'articolazione omero-radiale
-

Quesito 41

Content Comprehension

Dublin is where you need to go to if you wish to celebrate James Joyce's *Ulysses*. You can follow the same route taken by the protagonist Leopold Bloom on 16 June 1904 by looking for the fourteen brass plaques laid in the pavement in 1988, which will help you find traces of the protagonist's journey at lunchtime. Although many of the buildings and businesses mentioned in the novel have changed, the streets are still more or less the same. (Adapted from *The Guardian* Feb 2, 2022)

In Dublin, fourteen brass plaques in the pavement

- [a] mark the walk taken by Leopold Bloom.
- [b] show how the city has changed since 1904.
- [c] suggest places where you can have lunch.

[d] celebrate Leopold Bloom's literary production.

Quesito 42

Lexis in Context

Researchers from the National University of Singapore have discovered that people's appreciation of nature might be influenced by their genes. Twins were compared to measure how much time they spent in places like public parks and private gardens, and it was noticed that they had a similar attitude to natural spaces. This similarity was particularly evident in identical twins. However, the study also indicates that people living in urban areas with no access to nature have a more limited desire for the outdoors in comparison with people who live closer to green spaces. (Adapted from *The Guardian* Feb 3, 2022)

In this context, "appreciation" means

- [a] a sense of enjoyment
 - [b] a person's lifestyle
 - [c] the extent of knowledge
 - [d] a feeling of expectation
-

Quesito 43

Content Comprehension

Students' seating arrangement in the classroom is very important, as it influences their attitude towards each other and towards the teacher. A horseshoe arrangement allows face-to-face contact, while in a café style the learners can easily do either pairwork or groupwork. The teacher, however, needs to make sure that the students in this position do not lose sight of what is going on at the front of the classroom, where the teacher's desk is. Working back-to-back, on the other hand, is the best solution for those activities where the students should not see what the others are doing.

In a café style arrangement, students

[a] should, in any case, see the front of the classroom.

[b] are better able to work on their own.

[c] easily interact with the teacher and the whole class.

[d] maintain face-to-face contact with the whole class.

Quesito 44

Grammar

Don't forget _____ me if you need to change the time of our meeting.

[a] to contact

[b] contacting

[c] to contacting

[d] contact

Quesito 45

Lexis

I'm trying to cut _____ on the amount of coffee I drink.

[a] down

[b] up

[c] across

[d] in

Quesito 46

Cosa si intende per "Digital wellbeing"?

- [a] Uno stato di buona salute psicofisica derivante da un rapporto sano con le tecnologie digitali
 - [b] Un programma di allenamento virtuale con esercizi per la tonificazione muscolare
 - [c] Una applicazione per monitorare nella corsa il battito cardiaco
 - [d] Un'applicazione di foto-ritocco
-

Quesito 47

Quale termine tecnico si utilizza per definire l'azione di scaricare dalla rete web un file?

- [a] Download
 - [b] Screenshot
 - [c] Background
 - [d] Loading
-

Quesito 48

I contenuti audio, di solito organizzati in episodi e serie, resi disponibili in rete o prodotti in classe anche con attività autentiche di webradio, si chiamano...

- [a] podcast
 - [b] trailer
 - [c] video lezioni
 - [d] screencast
-

Quesito 49

Sui sistemi Windows la scelta rapida ctrl+ C quale funzione ha?

- [a] copia
 - [b] taglia
 - [c] incolla
 - [d] cancella
-

Quesito 50

Cosa rappresenta un file con estensione .xlsx?

- [a] un file relativo ad un foglio di calcolo
 - [b] un file relativo ad una presentazione
 - [c] un file relativo ad un video
 - [d] un file relativo ad una immagine
-