

**20 domande del n°39/2022 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!**

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Spinta nel Bob e sollevamento di un bilanciere:	Lontani e diversi	A			
		Non così lontani	B	X		
		Lontani e simili	C			
2	I neuroni esprimono al meglio le loro funzioni cosiddette "superiori"	Se hanno pochi collegamenti con altri neuroni	A			
		Se sono collegati tra loro e funzionano come sistema	B	X	10	
		Se possono seguire vie dirette	C			
3	Abbiamo circa:	1 miliardo di neuroni	A			
		10 miliardi di neuroni	B			
		100 miliardi di neuroni	C	X	10	
4	La produzione di endorfine in un soggetto è collegata al miglioramento:	Dell'umore	A	X	16	
		Dei sapori	B			
		Dell'olfatto	C			
5	I bambini presentano, rispetto agli adulti	Concentrazioni praticamente inesistenti del neurotrasmettitore dopamina	A			
		Assenza totale del neurotrasmettitore dopamina	B			
		Concentrazioni doppie del neurotrasmettitore dopamina	C	X	18	
6	Le successioni (series) sono esercitazioni composte da due o più serie (set) di ripetizioni, eseguite una di seguito all'altra, ma separate da massimo trenta secondi di recupero passivo. Dite se questa affermazione:	Risponde a verità	A	X	22	
		Contiene un errore di fondo	B			
		È totalmente sbagliata	C			
7	Le cosiddette paired-series vengono realizzate per mezzo di movimenti appaiati:	Falso	A			
		Non sempre	B			
		Vero	C	X	25	
8	Durante il sonno, il lavoro fisico effettuato non si trasforma ancora né in adattamenti cronici né in	Vero	A			
		Vero nei giovani	B			

	performance stabili	Falso	C	X	42	
9	Nella fase REM del sonno, il cervello consuma ossigeno e glucosio come se il soggetto fosse sveglio e stesse svolgendo un'attività intellettuale.	Falso, vale solo per l'ossigeno	A			
		Vero	B	X	43	
		Falso, vale solo per il glucosio	C			
10	Periodizzazione secondo Matveev: è terminologia corretta?	No, Matveev non si mai occupato di periodizzazione	A			
		Sì, si può senz'altro dire così	B	X	49	
		Meglio dire: secondo Matveev e Zatziorskij	C			
11	Il modello di struttura dell'allenamento di Matveev è riconducibile alle ricerche di Pavlov.	Falso	A			
		Vero	B	X	50	
		Solo per la parte riguardante il condizionamento	C			
12	Dite se vi convince questa affermazione: "solo dopo aver acquisito o perfezionato un gesto tecnico, e raggiunto una sua prolungata ripetibilità senza alcuna perdita di efficienza biomeccanica, è possibile elevarne il livello di complessità e intensità"	Non mi convince	A			
		Mi convince pienamente	B	X	38	
		La complessità va cercata assai prima del perfezionamento del gesto tecnico	C			
13	Il sonno viene studiato suddividendolo nei seguenti stadi:	sonno Non-Rem e sonno Rem	A			
		1, 2, 3, 4 e sonno REM	B			
		N1, N2 e N3	C	X	42	
14	Disturbi del ritmo del sonno possono comportare:	irritabilità e perdita di motivazione	A			
		Affaticamento mentale	B			
		Sia A che B	C	X	47	
15	Secondo alcuni studiosi, la perdita di sonno comprometterebbe la cognizione, l'apprendimento, il consolidamento mnemonico e il benessere mentale, avrebbe un impatto dannoso sul metabolismo dei carboidrati e sulla funzione endocrina, ridurrebbe le difese immunitarie	Non esageriamo!	A			
		Tutto vero!	B	X	44	
		Tutto vero, a parte le implicazioni nella difesa immunitaria!	C			

	antigene-specifiche da vaccinazioni e diminuirebbe la resistenza al comune raffreddore.					
16	Physical Activity è un termine dal significato	Assai ristretto e specifico	A			
		Tipico per gli sport di forza	B			
		Assai ampio ed estensivo	C	X	64	
17	Attività fisica e attività motoria	Non sono la stessa cosa (non sinonimi)	A			
		Sono la stessa cosa (sinonimi)	B	X	65	
		Né A e né B sono corrette	C			
18	Si fa molto, nel mondo ed in Italia anche, per il gioco motorio dei bambini	Falso, ci sono Rapporti di Monitoraggio che lo dimostrano	A			
		Vero, ci sono Rapporti di Monitoraggio che lo dimostrano	B	X	68	
		Non ci sono Rapporti di Monitoraggio che possano dimostrarlo	C			
19	La consapevolezza che il movimento sia fondamentale nella formazione della persona è un fenomeno che appartiene alla cultura di un Paese	No, la cultura è altro	A			
		Sì, la cultura è sostanzialmente questo	B	X	72	
		Cultura e movimento sono agli antipodi	C			
20	<b>Il gioco motorio prepara in tutto e per tutto la persona, fin da bambino (capacità motorie, cognitive, affettive, emozionali, sociali e relazionali)</b>	Sì, non c'è da aggiungere altro!	A	X		
		Sì, c'è però da aggiungere molto altro ...	B			
		Sì, ma con molti distinguo ...	C			