

# Scienze motorie

## esercizi commentati

per le classi di abilitazione

**A48** Scienze motorie e sportive negli istituti di istruzione secondaria di II grado | **A029** Educazione fisica negli istituti di istruzione secondaria di II grado

**A49** Scienze motorie e sportive nella scuola secondaria di I grado | **A030** Educazione fisica nella scuola media

- ampia raccolta di quesiti commentati
- simulazioni d'esame
- prove ufficiali svolte



Comprende **software**  
per effettuare infinite  
esercitazioni



# Accedi ai servizi riservati



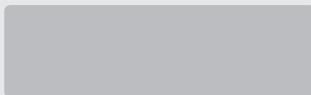
COLLEGATI AL SITO  
**EDISES.IT**

ACCEDI AL  
**MATERIALE DIDATTICO**

SEGUI LE  
**ISTRUZIONI**

Utilizza il codice personale contenuto nel riquadro per registrarti al sito **edises.it** e accedere a **servizi e contenuti riservati**.

Scopri il tuo **codice personale** grattando delicatamente la superficie



Il volume NON può essere venduto, né restituito, se il codice personale risulta visibile.

L'**accesso ai servizi riservati** ha la durata di **un anno** dall'attivazione del codice e viene garantito esclusivamente sulle edizioni in corso.

Per attivare i **servizi riservati**, collegati al sito **edises.it** e segui queste semplici istruzioni

## Se sei registrato al sito

- clicca su *Accedi al materiale didattico*
- inserisci email e password
- inserisci le ultime 4 cifre del codice ISBN, riportato in basso a destra sul retro di copertina
- inserisci il tuo **codice personale** per essere reindirizzato automaticamente all'area riservata

## Se non sei già registrato al sito

- clicca su *Accedi al materiale didattico*
- registrati al sito o autenticali tramite facebook
- attendi l'email di conferma per perfezionare la registrazione
- torna sul sito **edises.it** e segui la procedura già descritta per gli utenti registrati



TFA

---

# Scienze motorie

---

Esercizi commentati

per le classi di abilitazione

- A029 Educazione fisica negli istituti e scuole di istruzione secondaria di II grado
- A030 Scienze motorie e sportive



TFA – Scienze motorie – Esercizi commentati – III ed.  
Copyright © 2016, 2014, 2010, EdiSES S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
2020 2019 2018 2017 2016

*Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata*

*A norma di legge è vietata la riproduzione,  
anche parziale, del presente volume o  
di parte di esso con qualsiasi mezzo.*

L'Editore

A cura di: Assunta Aiello, Roberta Miracolo, Pietro Montesano,  
Olimpia Pasolini, Olimpia Rescigno

*Progetto grafico:* ProMedia Studio di A. Leano – Napoli

*Grafica di copertina, fotocomposizione e redazione:*  curvilinee

*Stampato presso la* Tipolitografia Sograte S.r.l. – Città di Castello (PG)

*Per conto della* EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

ISBN 978 88 6584 606 3

www.edises.it  
info@edises.it

# INDICE GENERALE

---

## Prefazione

---

Il sistema di formazione dei docenti	VII
Il tirocinio formativo attivo	VII
Requisiti di ammissione al TFA	VIII
Le prove di accesso al tirocinio formativo attivo	IX
Come usare questo volume	IX
Prospettive future: la formazione dei docenti dopo la "Buona scuola"	X

## Parte I – Prerequisiti

---

<b>Comprensione testi:</b>	
Interpretazione di brani	3
Risposte commentate	59

## Parte II – Competenze disciplinari

---

<b>Anatomia e Fisiologia</b>	77
Risposte commentate	127
<b>Sviluppo psico-fisico e sport</b>	163
Risposte commentate	172
<b>Movimento e Sport:</b>	183
Didattica dello sport	207
Attività sportiva e handicap	215
Risposte commentate	224
<b>Promozione della salute:</b>	263
Benefici dello sport	284

Carenza di movimento	285
Educazione alimentare	289
Risposte commentate	294

### **Parte III – Simulazioni d’esame**

---

<b>Esercitazione</b>	323
Risposte corrette	334
<b>Prova ufficiale a.a. 2012</b>	335
Risposte commentate	348
<b>Prova ufficiale a.a. 2014</b>	359
Risposte commentate	373

## Il sistema di formazione dei docenti

Il sistema di formazione e reclutamento dei docenti è stato interessato negli ultimi anni da diversi interventi legislativi. In seguito alla soppressione delle Scuole di Specializzazione per l'Insegnamento Secondario (SSIS), la formazione degli insegnanti di scuola secondaria di primo e di secondo grado è stata di fatto affidata alle Università.

Secondo quanto stabilito dal D.M. 249/2010, Regolamento ministeriale sulla *“Definizione della disciplina dei requisiti e delle modalità di formazione iniziale degli insegnanti”*, il percorso per la formazione dei docenti di scuola secondaria di primo e secondo grado si articola in:

- un corso di **laurea magistrale** biennale (apposite classi di laurea magistrale abilitanti, da istituire al fine di trasmettere le conoscenze didattico-disciplinari e socio-psico-pedagogiche necessarie per svolgere la professione di insegnante);
- un anno di **tirocinio formativo attivo** (TFA).

Si tratta di un percorso a **numero programmato** il cui numero dei posti disponibili è definito dal Ministero sulla base del fabbisogno di personale docente del sistema nazionale di istruzione per i diversi gradi e le diverse classi di abilitazione nonché della disponibilità degli Atenei ad attivare e a svolgere i suddetti percorsi formativi.

## Il tirocinio formativo attivo

Il tirocinio formativo attivo è un corso di preparazione all'insegnamento di durata annuale istituito presso una facoltà universitaria di riferimento o presso un'istituzione di alta formazione artistica, musicale e coreutica.

Gli obiettivi del corso consistono nella formazione di insegnanti qualificati, in possesso delle necessarie competenze disciplinari, psicopedagogiche, metodologico-didattiche, organizzative e relazionali necessarie a far raggiungere agli allievi i risultati di apprendimento previsti dall'ordinamento. A tale scopo, il percorso del TFA prevede:

- insegnamenti di scienze dell'educazione, con particolare riguardo alle metodologie didattiche e ai bisogni speciali;



- insegnamenti di didattiche disciplinari che possono essere svolti anche in contesti di laboratorio in modo da saldare i contenuti disciplinari con le modalità di insegnamento in classe;
- un tirocinio che prevede sia una fase di osservazione che una di insegnamento attivo, presso istituti scolastici sotto la guida di un tutor;
- laboratori pedagogico-didattici, indirizzati alla rielaborazione e al confronto delle pratiche didattiche proposte e delle esperienze di tirocinio.

L'attività di tirocinio si conclude con la stesura di una relazione che consiste in un elaborato originale che, oltre all'esposizione delle attività svolte, deve evidenziare la capacità del tirocinante di integrare a un elevato livello culturale e scientifico le competenze acquisite nell'attività svolta in classe e le conoscenze psicopedagogiche con quelle acquisite nell'ambito della didattica disciplinare, in particolar modo nelle attività di laboratorio.

Al termine dell'anno di tirocinio si svolge l'esame di abilitazione all'insegnamento che consiste:

- nella valutazione dell'attività svolta durante il tirocinio;
- nell'esposizione orale di un percorso didattico su un tema scelto dalla commissione;
- nella discussione della relazione finale di tirocinio.

## **Requisiti di ammissione al TFA**

In attesa che le lauree magistrali abilitanti vengano attivate e producano i primi laureati, ovvero nella fase transitoria, possono accedere al TFA coloro che siano in possesso di:

- una laurea del vecchio ordinamento riconosciuta dal D.M. 39/1998 e degli eventuali esami richiesti per poter avere accesso all'insegnamento;
- una laurea del nuovo ordinamento specialistica o magistrale riconosciuta dal DM 22/2005 e degli eventuali crediti formativi per poter avere accesso all'insegnamento;
- un diploma ISEF, già valido per l'accesso all'insegnamento di educazione fisica, per i TFA di Scienze Motorie.

Per partecipare alle selezioni è necessario essere in possesso di un piano di studi ritenuto idoneo per l'insegnamento. È possibile verificare la congruenza del proprio percorso di studi (e gli eventuali crediti da colmare) dalla apposita piattaforma ministeriale del portale [www.istruzione.it](http://www.istruzione.it).

## Le prove di accesso al tirocinio formativo attivo

L'accesso al tirocinio formativo attivo è a numero programmato secondo le specifiche indicazioni annuali adottate con decreto del Ministro dell'istruzione, dell'università e della ricerca. L'ammissione avviene per titoli ed esami.

Le prove d'esame mirano a verificare le conoscenze disciplinari relative alle materie oggetto di insegnamento della specifica classe di abilitazione.

Le prove di ammissione sono espletate dalle Università e si articolano in:

- un test preliminare
- una prova scritta
- una prova orale

Il decreto istitutivo del TFA (D.M. 249/2010, dopo le modifiche apportate dal decreto 25 marzo 2013, n. 81) rimanda ad un apposito decreto del Ministro dell'istruzione la definizione delle specifiche indicazioni per l'accesso al tirocinio.

Il **test preliminare** consiste nella risoluzione di domande a risposta chiusa con 4 opzioni di cui una sola corretta. Oltre ai quesiti disciplinari, le prove d'esame includono domande volte a verificare le competenze linguistiche e la comprensione dei testi. Accedono alla fase successiva, la prova scritta, i candidati che abbiano conseguito al test un punteggio di almeno 21/30. La **prova scritta**, predisposta a cura delle università, consta di domande a risposta aperta relative alle discipline oggetto di insegnamento delle relative classi di concorso. Nel caso di classi di concorso per l'insegnamento delle lingue classiche sono previste prove di traduzione; nel caso di classi di concorso per l'insegnamento dell'italiano è prevista una prova di analisi dei testi.

Per essere ammesso alla prova orale il candidato deve aver conseguito, alla prova scritta, una votazione maggiore o uguale a 21/30. Anche la **prova orale** è predisposta dalle singole università ed è organizzata tenendo conto delle specificità delle varie classi di laurea; nel caso di classi di abilitazione per l'insegnamento delle lingue moderne è previsto che la prova si svolga in lingua straniera; nel caso di classi di abilitazione affidate al settore dell'alta formazione artistica, musicale e coreutica può essere sostituita da una prova pratica. La prova orale, valutata in ventesimi, è superata se il candidato riporta una votazione maggiore o uguale a 15/20.

## Come usare questo volume

Il volume è costituito da un'ampia raccolta di quiz a risposta multipla suddivisi per **area disciplinare** e corredati da un sintetico ma puntuale richiamo teorico. Le aree trattate sono relative alle principali conoscenze disciplinari necessarie per l'insegnamento delle materie per le quali si inten-

de conseguire l'abilitazione e comprendono anche testi volti alla verifica delle capacità di **comprensione dei testi** e delle competenze linguistiche.

Il **commento** fornito per ciascun quesito favorisce un rapido riepilogo delle **nozioni fondamentali** e consente di fissare i **concetti chiave**. Il volume comprende inoltre una serie di **esercitazioni finali** per una verifica trasversale delle conoscenze su tutti gli argomenti trattati e le **prove ufficiali svolte e commentate**.

Il testo è completato da un **software** accessibile previa registrazione, che consente di effettuare **simulazioni d'esame** o **esercitazioni per materia**. Le simulazioni ricalcano la prova reale in termini di composizione, tempo a disposizione, attribuzione del punteggio.

## Prospettive future: la formazione dei docenti dopo la "Buona scuola"

Il TFA come percorso di abilitazione all'insegnamento nasce come fase transitoria e nelle intenzioni legislative avrebbe dovuto essere sostituito a regime da lauree magistrali abilitanti. L'impianto previsto dal D.M. 249/2010 rischia però di non conoscere la sua piena attuazione. La legge 107/2015 (la Buona Scuola) contiene infatti una delega a riformare il percorso di formazione che prevede l'abolizione del TFA. L'intenzione è quella di istituire un sistema unitario e coordinato che comprenda sia la formazione iniziale che le procedure di accesso alla professione.

In estrema sintesi, il sistema delineato da La Buona scuola prevede:

1. un concorso nazionale riservato a chi possieda un diploma di laurea magistrale o, per le discipline artistiche e musicali, un diploma accademico di secondo livello, coerente con la classe disciplinare di concorso;
2. un percorso di formazione triennale (regolato da contratto retribuito di formazione e apprendistato professionale a tempo determinato) suddiviso nel seguente modo:
  - il primo anno, di studio, è finalizzato all'acquisizione di un diploma di specializzazione all'insegnamento secondario;
  - il secondo e il terzo anno sono finalizzati alla maturazione dell'esperienza mediante tirocini formativi;
3. l'assunzione a tempo indeterminato alla conclusione del periodo di formazione e apprendistato professionale, se valutato positivamente.

Per essere sempre aggiornato seguici su

<http://www.facebook.com/iltirocinioformativoattivo>

Clicca su mi piace ( **facebook** ) per ricevere gli aggiornamenti.

# Prova ufficiale a.a. 2014

**1) La frequenza cardiaca di riserva:**

- A. è il rapporto tra frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca di riposo
- B. è la differenza tra frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca di riposo
- C. è la percentuale ottimale di allenamento rispetto alla massima frequenza cardiaca
- D. è la metà della differenza tra frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca di riposo

**2) Si definiscono piccoli attrezzi:**

- A. quelli che vengono mossi attorno al corpo
- B. quelli di peso inferiore a 3 kg
- C. quelli di dimensioni inferiori a 50 cm
- D. quelli utilizzati in età evolutiva

**3) Qual è il significato di esercizio “a carico naturale”?**

- A. Che è naturale usare i pesi per allenare la forza
- B. Che si utilizza la naturalezza del gesto
- C. Che vengono utilizzati il solo peso del corpo e le modificazioni delle posizioni come sovraccarico
- D. Che si utilizzano le modificazioni delle posizioni del tronco come sovraccarico

**4) Quali fattori influenzano gli effetti dell'esercizio fisico?**

- A. L'età, il sesso, la capacità di differenziazione cinestetica
- B. L'età, il sesso, la capacità di adattamento dei movimenti, la forza
- C. Il sesso, il livello di partenza delle capacità motorie, la capacità di trasformazione dei movimenti
- D. Il livello di partenza delle capacità motorie, l'età, il sesso

**5) Per il mantenimento di uno stile di vita sano in età evolutiva occorre praticare attività fisica per:**

- A. 60 minuti al giorno
- B. 5 volte a settimana



- C. 30 minuti al giorno
  - D. 3 volte a settimana
- 6) Il test di Cooper consiste nel:**
- A. correre più velocemente possibile 60 m
  - B. percorrere la massima distanza correndo per 12 minuti
  - C. percorrere la massima distanza possibile in 60 minuti di corsa
  - D. correre più velocemente possibile 2 km
- 7) Quali sono le fibre muscolari a contrazione veloce?**
- A. Fibre rosse
  - B. Fibre bianche
  - C. Fibre intermedie
  - D. Fibre spurie
- 8) La capacità di controllo dell'equilibrio dinamico è prevalentemente influenzata da:**
- A. informazioni provenienti dai recettori acustici
  - B. informazioni provenienti dai recettori vestibolari e ottici
  - C. informazioni provenienti dai recettori cinestetici e ottici
  - D. informazioni provenienti dai recettori vestibolari, ottici e cinestetici
- 9) La successione di eventi "Sintesi afferente + Programmazione dello svolgersi del movimento + Confronto tra informazione in entrata e programma d'azione + Controllo e regolazione del movimento attraverso i feedback" costituisce il:**
- A. sistema di controllo del movimento integrato
  - B. sistema di controllo del movimento a circuito aperto
  - C. sistema di controllo del movimento a circuito chiuso
  - D. sistema di controllo del movimento a circuito combinato
- 10) L'automatizzazione della motricità è facilitata da:**
- A. la progressiva formazione di schemi corporei
  - B. la scelta di tempo
  - C. la ripetizione
  - D. la verbalizzazione analitica
- 11) Quali dei seguenti schemi motori sono detti locomotori?**
- A. Piegare e rizzare
  - B. Gattonare e afferrare

- C. Lanciare e colpire
- D. Camminare e saltare

**12) Le fasi del salto in alto sono:**

- A. stacco, volo, ricaduta
- B. rincorsa, stacco, volo, atterraggio
- C. rincorsa, stacco, volo, ricaduta
- D. rincorsa, volo, ricaduta

**13) Lo stile di insegnamento per scoperta guidata prevede:**

- A. che l'insegnante determini l'obiettivo da raggiungere e solleciti con domande e proposte la ricerca degli allievi
- B. che l'insegnante determini l'obiettivo da raggiungere e guidi a comando l'esecuzione
- C. che l'insegnante faccia determinare l'obiettivo da raggiungere agli allievi e dimostri loro le modalità di soluzione
- D. che l'insegnante indichi con precisione le azioni che devono essere eseguite

**14) Cosa si misura nella batteria EUROFIT con il test di elevazione del busto alla stazione seduta?**

- A. La flessibilità dei muscoli della catena posteriore
- B. La forza e la resistenza dei muscoli addominali
- C. La forza degli arti inferiori
- D. La forza resistente degli arti inferiori

**15) L'intensità di attività fisica è da moderata a vigorosa quando:**

- A. lo sforzo percepito (RPE) in una scala da 0 a 10 è compreso tra 2 e 4
- B. lo sforzo percepito (RPE) in una scala da 0 a 10 è inferiore a 5
- C. lo sforzo percepito (RPE) in una scala da 0 a 10 è superiore a 9
- D. lo sforzo percepito (RPE) in una scala da 0 a 10 è compreso tra 5 e 8

**16) La carenza di movimento in età evolutiva può indurre:**

- A. aumento dell'incidenza della sindrome catabolica
- B. aumento dell'incidenza della sindrome enzimatica
- C. aumento dell'incidenza della sindrome di Raynaud
- D. aumento dell'incidenza della sindrome metabolica

**17) La sigla BLSA indica:**

- A. Better Life in Sport and Disability: miglioramento della qualità di vita nello sport per disabili

- B. Basic Life Support Defibrillation: rianimazione polmonare con defibrillazione precoce
- C. Best Learning Supporting Discomfort: il miglior apprendimento in supporto al disagio
- D. Basic Learning for Special Diseases: conoscenze di base per patologie speciali

**18) Per prevenire infortuni durante l'attività motoria scolastica:**

- A. non utilizzare mai esercizi pliometrici
- B. proporre soprattutto esercizi con carichi massimali
- C. proporre soprattutto esercizi coordinativi e propriocettivi
- D. non utilizzare mai esercizi ripetitivi

**19) Il ruolo attribuito dalla scuola tedesca nel XIX secolo all'educazione fisica era tipicamente:**

- A. ludico
- B. psico-pedagogico
- C. sportivo
- D. militare

**20) Il programma di educazione fisica vigente per la scuola secondaria di primo grado non include tra gli obiettivi didattici:**

- A. l'educazione ergonomica
- B. l'attività in ambiente naturale
- C. l'avviamento alla pratica sportiva
- D. l'attività motoria come linguaggio

**21) Le tappe evolutive della strutturazione dello schema corporeo sono: A. corpo percepito, B. corpo vissuto, C. corpo rappresentato, D. corpo subito. In quale ordine si manifestano?**

- A. D., A., B., C.
- B. B., C., A., D.
- C. D., B., A., C.
- D. B., A., D., C.

**22) Secondo Meinel, tra gli schemi motori di base non rientra:**

- A. il nuotare
- B. il correre
- C. l'arrampicarsi
- D. l'afferrare

**23) Il gioco-sport è uno strumento dell'educazione motoria che permette:**

- A. l'espressione delle motricità multifattoriale e polivalente
- B. l'espressione della motricità multilaterale e polivalente
- C. l'espressione della motricità multifattoriale
- D. l'espressione della motricità riflessa

**24) Secondo Piaget, tra le differenti espressioni del gioco vi è:**

- A. il gioco di situazione, il gioco di ruolo, il gioco a campo fisso
- B. il gioco d'esercizio, il gioco simbolico, il gioco di regole
- C. il gioco di regole, il gioco di ruolo, il gioco emotivo
- D. il gioco d'esercizio, il gioco di gruppo, il gioco senso-motorio

**25) Lo stile didattico dell'assegnazione dei compiti consiste:**

- A. nell'assegnare un compito che gli allievi realizzano individualmente, senza la collaborazione dei Compagni
- B. nell'assegnare un compito che gli allievi realizzano liberamente e individualmente, ma all'interno di un preciso ambito stabilito dall'insegnante
- C. nell'assegnare un compito che gli allievi realizzano con la partecipazione attiva dell'insegnante
- D. nell'assegnare un compito che gli allievi realizzano autonomamente

**26) Un IMC (Indice di Massa Corporea) di 21 corrisponde a una condizione di:**

- A. sovrappeso
- B. sovrappeso moderato
- C. normopeso
- D. obesità

**27) Il corretto apporto calorico giornaliero prevede che la prima colazione debba fornire:**

- A. il 35% di tutto l'apporto calorico giornaliero
- B. il 15% di tutto l'apporto calorico giornaliero
- C. il 25% di tutto l'apporto calorico giornaliero
- D. il 5% di tutto l'apporto calorico giornaliero

**28) La contrazione isotonica eccentrica è una contrazione che:**

- A. provoca accorciamento muscolare e avvicinamento dei capi articolari

- B. provoca allungamento muscolare e allontanamento dei capi articolari
- C. nel tentativo di accorciamento non supera la resistenza esterna e non produce movimento visibile
- D. provoca allungamento muscolare e avvicinamento dei capi articolari

**29) Cosa si intende per capacità di differenziazione?**

- A. La capacità di graduare la forza in relazione alle richieste del movimento (precisione della forza)
- B. La capacità di percezione di ritmi diversi
- C. La capacità di reazione ad uno stimolo acustico
- D. La capacità di orientarsi nello spazio

**30) L'organizzazione dell'attività che permette l'esecuzione contemporanea degli esercizi in stazioni diverse d'esercitazione è detta:**

- A. organizzazione a percorso continuo
- B. organizzazione quadrangolare
- C. organizzazione a schieramento circolare
- D. organizzazione per sezioni o circuito

**31) Nel tiro in terzo tempo della pallacanestro, dopo l'ultimo palleggio un giocatore effettua:**

- A. due passi, un palleggio, lo stacco ed il tiro
- B. tre passi, lo stacco ed il tiro
- C. un passo, un palleggio, lo stacco ed il tiro
- D. due passi, lo stacco ed il tiro

**32) Con la legge De Sanctis fu esteso l'insegnamento dell'educazione fisica alle donne. Quando avvenne?**

- A. Nel 1784
- B. Nel 1878
- C. Nel 1918
- D. Nel 1945

**33) Quali sono le capacità coordinative generali?**

- A. Apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento e trasformazione
- B. Equilibrio, apprendimento e controllo
- C. Coordinazione motoria, differenziazione cinestetica
- D. Orientamento, coordinazione

- 34) La legge di Hick afferma che:**
- A. vi è una relazione inversa tra numero di alternative stimolo risposta e tempo di reazione di scelta
  - B. non esiste una relazione stabile tra numero di alternative di stimolo risposta e tempo di reazione di scelta
  - C. esiste una relazione stabile tra numero di alternative stimolo risposta e tempo di reazione di scelta
  - D. vi è una relazione lineare negativa tra numero di alternative stimolo risposta e tempo di reazione di scelta
- 35) La conoscenza del risultato (*knowledge of results: KR*) consente di:**
- A. verificare se le modalità di esecuzione sono state rispettate
  - B. verificare se la prestazione ha raggiunto l'obiettivo ricercato
  - C. correlare gli effetti del movimento con la sua realizzazione
  - D. modificare l'esecuzione in itinere
- 36) Le rotazioni intorno all'asse longitudinale determinano movimenti di:**
- A. capovolta
  - B. piroetta
  - C. ruota
  - D. salto
- 37) Quale tra le seguenti attività sportive è indicata per l'inclusione in Educazione Fisica di alunni con disabilità visiva?**
- A. Squash
  - B. Badminton
  - C. Torball
  - D. Cricket
- 38) Cos'è l'acetilcolina?**
- A. Un neurotrasmettitore
  - B. Un acido componente essenziale dell'aspirina
  - C. Un composto organico prodotto nel fegato che si ritrova poi nell'urina
  - D. Un componente dell'ATP
- 39) Le componenti del fair-play sono:**
- A. pre-professionismo, carica-agonistica, auto-referenzialità, autostima

- B. auto-efficacia, auto-regolazione, responsabilità personale, auto-referenzialità
- C. auto-realizzazione, responsabilità civica, interazione sociale, acquisizione e dimostrazione di abilità
- D. auto-efficacia, efficienza fisica, orientamento al compito, professionismo

**40) Cosa può essere utile per ridurre l'edema e alleviare il dolore in caso di contusioni o distorsioni?**

- A. Compresse di garza con acqua ossigenata
- B. Borsa con acqua calda
- C. Compresse di garza con acqua tiepida e sale
- D. Borsa con ghiaccio

**41) Nel gioco sociale occorre:**

- A. evitare che il ragazzo sviluppi la propria fantasia in forma collettiva
- B. evitare un continuo scambio di ruoli e di leaders
- C. porre al centro l'individuo con regole ben definite
- D. sollecitare un continuo scambio di ruoli e di leaders

**42) Quali di queste competenze sociali sono collegabili all'educazione alla cittadinanza attiva attraverso le scienze motorie?**

- A. Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile
- B. Partecipare alle gare scolastiche valorizzando la competizione personale
- C. Sapere risolvere situazioni di infortunio durante una gara sportiva
- D. Partecipare alle gare scolastiche in veste di atleta

**43) Secondo la prima definizione di attività fisica adattata formulata nel 1973 e riportata più recentemente nel manuale ADAPT (2004), questa si riferisce a programmi di movimento, sport e attività fisica:**

- A. finalizzati al mantenimento dello stato di salute di persone
- B. per soggetti con malattie croniche, sono programmi sanitari mirati al recupero funzionale
- C. con un'enfasi particolare agli interessi e alle capacità di individui con condizioni fisiche svantaggiate
- D. per cui è prevista una prescrizione medica e il lavoro d'equipe di diversi specialisti per il sostegno alla partecipazione di persone con deficit fisici e mentali

**44) Un gioco inclusivo è un gioco in cui:**

- A. vengono usati dispositivi e strumenti per rispondere ai bisogni speciali dei partecipanti
- B. ci sono regole adattate che modificano la dinamica di gioco
- C. i partecipanti hanno ruoli diversi
- D. vengono applicati i principi per l'adattamento

**45) Quanti giocatori per squadra scendono in campo in una partita di pallamano?**

- A. 6
- B. 7
- C. 5
- D. 8

**46) La prossemica è:**

- A. lo studio delle disposizione spaziale degli attori di una comunicazione
- B. lo studio della mimica facciale degli attori di una comunicazione
- C. uno stile di insegnamento basato sulle informazioni non verbali
- D. una particolare attitudine individuale alla comunicazione non verbale

**47) Le caratteristiche del gioco, secondo Jerome Bruner, sono:**

- A. gioco sensomotorio, gioco simbolico, gioco di regole, gioco di costruzioni
- B. spontaneità, prevalenza dei mezzi sui fini, riduzione del costo della frustrazione, disponibilità all'insuccesso, presenza di regole
- C. variabilità, spontaneità, assenza di regole, riduzione della frustrazione
- D. spontaneità, prevalenza dei mezzi sui fini, riduzione del costo dell'insuccesso, moratoria della frustrazione, disponibilità agli stimoli

**48) I "fondamentali" di un gioco sportivo sono:**

- A. le azioni che caratterizzano il gioco
- B. le regole principali
- C. i giocatori più importanti
- D. gli attrezzi per giocare e gli obiettivi del gioco

**49) L'attività sportiva scolastica:**

- A. dovrebbe essere utilizzata limitatamente alla competizione individuale

- B. dovrebbe contribuire soprattutto all'individuazione dei talenti
- C. dovrebbe soprattutto abituare gli allievi alla competizione
- D. dovrebbe avere soprattutto un significato promozionale

**50) Al termine del primo ciclo di istruzione uno studente dovrebbe (indicazioni nazionali per il curriculum - Educazione Fisica):**

- A. promuovere la pratica dello sport tra i suoi pari
- B. saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive
- C. praticare la quantità giornaliera raccomandata di attività fisica
- D. conoscere le regole di almeno sei sport di squadra

### Russamento

- Il russamento è un fenomeno generato dalla presenza di un flusso aereo turbolento che induce vibrazione dei tessuti molli delle alte vie aeree durante il sonno. Esso colpisce il 40-45% degli uomini e il 25-30% delle donne. I fattori del russamento sono molteplici e variano a seconda dei casi: tutti agiscono
- 5 restringendo il calibro delle vie aeree superiori. Uno dei principali fattori di rischio è l'obesità, che determina accumulo di grasso attorno alla faringe aumentandone così la collassabilità. Durante il sonno il tono muscolare si riduce rendendo più collassabili la lingua e le pareti della faringe; inoltre, la posizione supina induce per gravità la caduta all'indietro della lingua e del palato
- 10 molle, favorendo l'ostruzione delle vie aeree. In presenza di fattori di rischio, il restringimento delle vie aeree che si verifica durante la notte può essere tale da generare un flusso aereo particolarmente turbolento e indurre la comparsa del fenomeno. Il russamento abituale è spesso responsabile di disagio sociale del paziente e disturbo del sonno del partner.
- 15 Il russamento è patologico quando determina disturbo del sonno. Se l'ostruzione al flusso aereo è molto severa, lo sforzo che i muscoli respiratori compiono per mantenere un'adeguata ventilazione durante il sonno è così elevato da causare risvegli notturni. Esso, inoltre, provocando una pressione negativa, può favorire lo spostamento della lingua all'indietro, con occlusione
- 20 totale delle vie aeree. Possono verificarsi così veri e propri periodi di apnea, anche centinaia durante una notte, che frazionano e disturbano il sonno e spesso sono inavvertiti dal paziente (sindrome dell'apnea ostruttiva durante il sonno, OSAS, *Obstruction Sleep Apnea Syndrome*). L'OSAS deve essere sempre sospettata qualora il russamento si associ a frequenti risvegli notturni
- 25 improvvisi, episodi riferiti di apnea, stanchezza cronica e profonda sonnolenza durante il giorno. Questa sindrome interessa il 4% degli uomini e il 2% delle donne nella popolazione generale, ma può colpire fino al 40-90% dei pazienti con obesità grave (indice di massa corporea superiore a 40 kg/m<sup>2</sup>). È una con-



La collana è rivolta a quanti desiderano acquisire l'**abilitazione all'insegnamento** nelle scuole e devono pertanto superare gli esami di ammissione previsti dalla normativa sulla formazione del personale docente.

## Scienze motorie

### esercizi commentati

Il volume è costituito da un'**ampia raccolta di quiz** a risposta multipla suddivisi per area disciplinare e corredati da un sintetico ma puntuale **richiamo teorico**.

Le aree trattate sono relative alle principali **conoscenze disciplinari** necessarie per l'insegnamento delle materie per le quali ci si intende abilitare e comprendono anche testi volti alla verifica delle **capacità di comprensione dei testi** e delle competenze linguistiche. Il commento fornito per ciascun quesito favorisce un rapido riepilogo delle **nozioni fondamentali** e consente di **fissare i concetti chiave**.

Il volume comprende inoltre una serie di **esercitazioni finali** per una verifica trasversale delle conoscenze su tutti gli argomenti trattati e le **prove ufficiali** svolte e commentate.

Il testo è completato da un **software di simulazione** mediante cui effettuare infinite esercitazioni.

#### Per completare la preparazione:



**Competenze linguistiche e comprensione testi**  
ISBN 9788865846698



**Scienze Motorie - manuale teorico per le prove d'esame**  
ISBN 9788865844472



sfoglia le demo su [edises.it](http://edises.it)

Per essere sempre aggiornato seguici su Facebook

[facebook.com/iltirocinioformativoattivo](https://facebook.com/iltirocinioformativoattivo)

Clicca su mi piace per ricevere gli aggiornamenti.



[www.edises.it](http://www.edises.it)  
[info@edises.it](mailto:info@edises.it)



€ 24,00

